

Nasze ZDROWIE

.net

NR 1 / WIOSNA 2019

TEMAT NUMERU:
ZABURZENIA

SNU

MELATONINA
WSPOMAGA
PROCES LECZENIA

UKŁAD NERWOWY
USPRAWNIJ
PRACĘ
SWOJEGO
MÓZGU
POMOŻE CI
MAGNEZ

TERAPIA DHEA

**KTO
SIĘ POWINIEN
JEJ PODDAĆ**

Kobiecość
WEDŁUG
**ANITY
SOKOŁOWSKIEJ**

PO URODZENIU DZIECKA ZYSKAŁA
PEWNOŚĆ SIEBIE I NAUCZYŁA SIĘ
BYĆ SOBĄ



Wiosna odmładza!

Czekaliśmy na nią. W końcu przyszła, by obdarować nas prezentami: słońcem, kwiatami i – najważniejszym z nich – tchnieniem młodości. Poczuliśmy świeży powiew emocji w sercu i przypływ energii w ciele. O tym wiosennym odradzeniu się śpiewali Skaldowie:

„Wiosna, cieplejszy wieje wiatr. Wiosna, znów nam ubyło lat!”. Mimo to czasami czujemy, że nasze ciało już nie nadąża za porywami serca i wciąż młodzieńczym zapałem. Na szczęście żyjemy w XXI wieku. Możemy więc skorzystać z oferowanej nam pomocy, by cieszyć się siłami

witalnymi i pogodą ducha. Jeśli mamy kłopoty ze snem, możemy sięgnąć po preparaty zawierające melatoninę. Jeżeli trudno się nam skupić, uzupełnimy niedobory magnezu i l-teaniny. Kiedy rozpoczyna się menopauza i odczuwamy jej przykre skutki, ulgę przyniesie terapia DHEA. A gdy zżera nas stres, wspomóżmy się preparatem z różencem górskim. Bo trzeba korzystać z życia, gdy... „Już szron na głowie i nie to zdrowie, a w sercu ciągle maj”.

Redakcja

W numerze:

Nasze Zdrowie.net
nr 1 wiosna 2019 r.

PORADY

3 6 porad na wiosnę
Tylko sprawdzone propozycje!

WYWIAD

4 Kobiecość to stan umysłu
– rozmawiamy z aktorką Anitą Sokołowską.

ZDROWIE

6 Jaki jest twój chronotyp?
Od niego zależy twoja aktywność w ciągu doby.

8 Japońska sztuka bycia szczęśliwym
Mieszkańcy Okinawy dzielą się tajemnicą.

10 Wpływ magnezu na koncentrację
Chroni przed stresem i poprawia pamięć.

12 Zawsze młodzi
DHEA pomaga uporać się z objawami menopauzy.

14 Nadmierny stres – znamię współczesności
Co drugi pracujący Polak odczuwa go coraz bardziej.

RELAKS

16 Rocznica ślubu na 5 sposobów
Superpomysły – w domu, w kraju, za granicą.

17 Danie sezonu
Guacamole z jadalnymi kwiatami.

18 Aktualności
X Bal Charytatywny „Gwiazdy Dobroczynności”, „Nowy Jork. Prohibicja” w Teatrze Muzycznym Roma.

19 Psychotest
Który temperament dominuje u ciebie?

ZACHĘCAMY DO LEKTURY NOWEGO WYDANIA DLA MŁODYCH I AKTYWNYCH
Nasze Zdrowie.net
dostępne na stronie www.naszezdrowie.net

Jak korzystać z materiałów interaktywnych

1. Pobierz darmową aplikację VIUU na smartfon lub tablet ze sklepu z aplikacjami w twoim urządzeniu.

2. Wyszukaj w naszym magazynie strony, na których widnieje ikona.

3. Uruchom aplikację VIUU, skieruj urządzenie na zdjęcie, przy którym umieszczona jest ikona i zeskanuj zdjęcie.

4. Obejrzyj dodatkowe materiały.



WYDAWCA: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 80, 00-175 Warszawa
KOORDYNATOR WYDANIA LEK-AM: Monika Wtorek, monikawtorek@lekam.pl

PRODUKCJA: Valkea Media S.A.

REDAKTOR PROWADZĄCY: Janusz Kieś, jkies@valkea.com; **GRAFIK:** Mirosław Betliński; **PROJEKT GRAFICZNY:** Kinga Nieśmiałek

Wszystkie materiały publikowane w magazynie są objęte prawem autorskim. Wszelkie przedruki w jakiegokolwiek formie są zabronione bez pisemnej zgody wydawcy.

Nasze
ZDROWIE

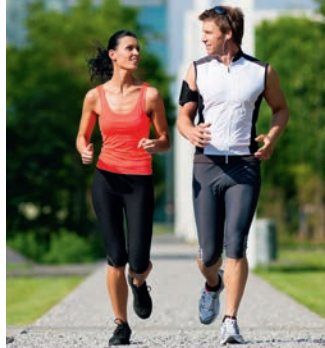
6 porad na wiosnę

1 Nowalijki z doniczki

Wyhoduj je samodzielnie. Będziesz miała pewność, że są **bombą witaminową**, a nie monstrem z nawozów sztucznych. Najprościej uprawiać kielki i rzeżuchę. Więcej zachodu potrzebują szczypiorek – który dostarczy nam fosforu, żelaza, magnezu, wapnia oraz witaminy C i witamin z grupy B – oraz działający bakteriobójczo, bogaty w fosfor, wapń, potas, sód i żelazo szczypior czosnkowy. Siejemy je do doniczki ze świeżą ziemią próchniczą. Pietruszkę korzeniową, która dostarcza mnóstwo witaminy C oraz A, B1 i B2, a także żelazo, potas i fosfor, otrzymamy z korzenia pietruszki. W zasięgu hodowcy amatora są również pomidory koktajlowe, różne odmiany papryczek o ostrym smaku oraz sałata.

2 Nie daj się komarom i meszkom

Zasadź w ogródku naturalne repelenty, czyli **rośliny, których zapach odstrasza uprzykrzające nam życie owady**. Masz spory wybór. Na przykład melisa nadaje się nie tylko na uspokajającą herbatkę. Jej liście wytwarzają cytronelol – intensywnie pachnący olejek eteryczny, którego nie znoszą komarzyce. Złośliwe stworzenia nie przepadają również za zapachem popularnej bazylii, lawendy i mięty pieprzowej. Nie tolerują też przepięknej pelargonii i kocimiętki. Masz więc do dyspozycji wiele roślin, które nie tylko odstraszą komary i meszki, ale również pięknie wyglądają i wspaniale pachną.



3 Truchtaj, a spalisz oponkę

Rób to *niko, niko*, co po japońsku znaczy z uśmiechem! Bo taka aktywność fizyczna na świeżym powietrzu ma fenomenalny wpływ na zdrowie, wytrzymałość i odporność. Szczególnie skutecznie przeciwdziała miażdżycy, cukrzycy i otyłości. Już od lat przekonuje nas do truchtania prof. Hiroaki Tanaka, fizjolog sportu, badacz **słow joggingu**. Przedstawia nie tylko dowody medyczne, ale sam jest żywym dowodem. Jako pięćdziesięciolatek ukończył maraton w czasie 2 godz. 38 min i 50 s. Zasady są proste: biegnij nie szybciej, niż idziesz do pracy, ląduj na całej stopie, swobodnie oddychaj, wyprostuj się, ćwicz 5 razy w tygodniu po 30 min. Spalisz w tym czasie ok. 700 kcal.



4 Wiosenne porządki? Zaplanuj je!

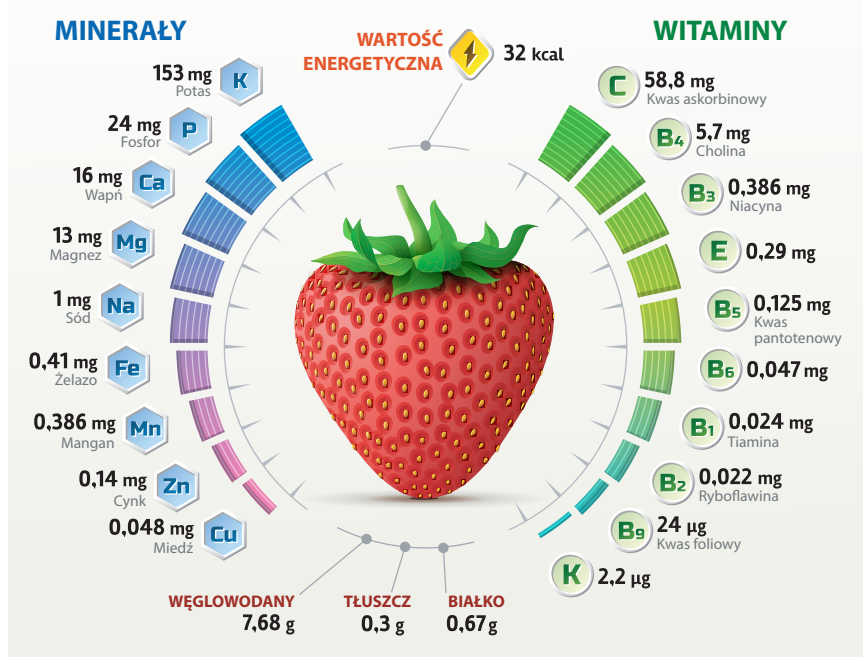
Zajrzyj we wszystkie zakamarki. **Zrób listę prac do wykonania**. Ustal termin rozpoczęcia i zakończenia porządków (zaczynamy od sprzątnięcia miejsc rzadziej używanych). Wyznacz zadania każdemu z domowników i określ czas ich wykonania. Wykreślaj z listy zrealizowane punkty.

5 Zadbaj o dłonie, ogrodniczko!

Zakładaj rękawice ochronne. Najwygodniejsze są gumowe. Pamiętaj o **regularnym myciu ich wnętrza** i posypywaniu talkiem. Staraj się zdejmować je co jakiś czas, żeby wyschły ci dłonie. Wygodnie pracuje się też w „wampirkach”, ale i w nich pocą się ręce. Ponadto trudniej je czyścić. Po zdjęciu rękawic koniecznie wetrzyj w dłonie wieloskładnikowy krem pielęgnacyjny z witaminami A, B5, E, C i F oraz alantoiną i lanoliną. Co jakiś czas wykonaj peeling dłoni, po czym zanurz je w ciepłej oliwie z oliwek z dodatkiem soku z cytryny.

6 Superbohater – truskawka

Nie żałuj sobie i swoim bliskim truskawek. Są **bardzo zdrowe**. Ale uwaga, mogą uczulać! Oto wartości odżywcze 100 g owoców:



Kobiecość
to stan umysłu



Wciela się w silne kobiece postaci w serialach „Na dobre i na złe” oraz „Przyjaciółki”. Nam Anita Sokołowska opowiada o tym, jak odkrywała w sobie kobiecość, dlaczego kocha się wspinać i jak ważne w jej życiu jest pomaganie innym.

✦ Katarzyna Wierzbą

Największą popularność dały pani role serialowe, ale i w teatrze wykreowała pani wiele niezapomnianych postaci. Co daje teatr, a z czego okrada kamera?

Myszę, że telewizja i teatr mają wspólny mianownik, bo jedno i drugie medium okrada nas, aktorów, z emocji i uczuć. Im jestem starsza, tym częściej zastanawiam się, czy rzeczywiście to wszystko jest warte takiego poświęcenia. Kocham jednak teatr za to, że pozwala mi wydobyć z siebie tak silne emocje, bo przed kamerą gram dużo skromniej. Cieszę się też, że mogę lawirować między tymi dwoma przestrzeniami, bo gdy za długo jestem w teatrze, to marzę, by pograć przed kamerą, a jeśli za dużo pracuję w serialu, to pragnę uciec do bardziej kreatywnej pracy w teatrze. Myszę, że one się mocno uzupełniają.

Łatwiej grać siebie czy całkowicie wykreować postać?

Najtrudniej jest grać takie postaci, które są do nas charakterologicznie podobne. Zdecydowanie przyjemniej jest wymyślać swojego bohatera i właśnie dlatego tak bardzo podoba mi się Zuza z „Przyjaciółek”. Wydawała mi się bardzo dziwna, myślałam nawet, że takich kobiet po prostu nie ma. Mogłam więc stworzyć ją w oderwaniu od siebie i swoich emocji, wymyślić jej sposób mówienia, poruszania się. Takie wyzwania są najciekawsze.

Czy uroda jest przepustką do ciekawych ról, czy raczej przeszkodą?

To trudny temat, bo kino polskie lubi jednak aktorki charakterystyczne, nie wierząc, że z ładnej buzi również można wyciągnąć coś interesującego. Znam jednak piękne aktorki, którym to się udało, więc pewnie zależy to od szczęścia, umiejętności znalezienia się we właściwym miejscu, właściwie odbytych rozmów, od osobowości, od tego, na ile uda nam się uporać z samymi sobą, ze swoimi kompleksami. Przez długi czas próbowałam udowodniać, że nie jestem tą osobą, za którą mnie biorą. Starałam się być chłopczycą, nosiłam potargane, krzywo obcięte włosy, chodziłam w za dużych rzeczach, próbowałam manifestować swoje wnętrze, udowodniać, że nie jestem taka jak moja powierzchowność.

Jak odkrywała pani w sobie kobiecość i czym ona właściwie jest?

Odkrywanie kobiecości przyszło z narodzinami syna. Wtedy kobieta przechodzi swoistą metamorfozę. Priorytety inaczej się ustawiają. Przestajemy skupiać się na sobie, inne sprawy stają się ważniejsze. I nie chodzi o zmiany w ciele. To dzieje się w naszej głowie. Nigdy nie podkreślałam swojej kobiecości strojem i to się nie zmieniło – po prostu nie lubię czuć się skępowana na co dzień. Dlatego nie zobaczy mnie pani na szpilkach czy w obcisłej sukience, chodzę w spodniach, ko-



Odkrywanie kobiecości przyszło z narodzinami syna. Wtedy kobieta przechodzi swoistą metamorfozę. Priorytety inaczej się ustawiają. Przestajemy skupiać się na sobie, inne sprawy stają się ważniejsze.

szulach, T-shirtach, czasami w spódnicy. Wraz z narodzinami Antosia zyskałam pewność siebie, wyzbyłam się kompleksów, przestałam podporządkowywać się opinii innych, nauczyłam się być sobą. Wiem, że mogę bardzo dobrze wyglądać, gdy ubierze mnie kostiumolog, znam swoje atuty i umiem ich użyć. Na tym dla mnie właśnie polega kobiecość.

Kiedyś bardzo lubiła pani skakać ze spadochronem, wspinać się...

Tak naprawdę dopiero teraz mam na to czas. (śmiech) W październiku zaczęłam się regularnie wspinać. Wcześniej nie mogłam sobie na to pozwolić, bo przez dziewięć lat byłam na etacie w teatrze w Bydgoszczy, i bardzo dużo czasu zabierały mi podróże. Teraz mam wreszcie więcej czasu dla siebie.

Dlaczego jednak wybiera pani sporty ekstremalne?

Bo nie lubię rutyny, a siłownia i aerobik narzuca pewną schematyczność. Tam

nie ma miejsca na samodzielne myślenie, na kreatywność, wystarczy wykonywać polecenia trenera. Przez miesiąc próbowałam nawet tak ćwiczyć, ale nie mogłam się w tym odnaleźć. Wolę coś mniej odtwórczego, co uwalnia emocje, a nie tylko endorfiny, które wytwarzają się podczas uprawiania sportu.

Co zatem daje wspinaczka?

Tutaj chodzi nie tylko o wygenerowanie wysiłku, ale przede wszystkim o umiejętną współpracę ze swoim ciałem – każdy krok musi być przemyślany. Poza tym wspinaczka umożliwia pokonywanie własnych ograniczeń, a także uczy determinacji, tego że nigdy nie wolno odpuszczać, bo nawet jeśli jedna droga w dotarciu do celu się nie sprawdzi, trzeba wymyślić inny sposób, by zrealizować swój plan. Dzięki wspinaczce tak naprawdę hartuję swój umysł.

Od kilku lat jest pani ambasadorką ośrodka Otulinka pod auspicjami Fundacji Pomocy Dzieciom „Kolorowy Świat”, który opiekuje się wcześniakami i noworodkami.

Dość długo już współpracujemy, a zaczęło się od drobiazgu – zrobienia zdjęcia na Międzynarodowy Dzień Dziecięcego Porażenia Mózgowego. Potem zachęciłam do tego również moich rozpoznawalnych znajomych. Kiedy więc pojawiła się propozycja zostania ambasadorem Otulinki, zgodziłam się bez wahania. W dodatku bardzo bliska jest mi Łódź, a właśnie tam znajduje się ośrodek. Dużo czasu spędziłam w tym mieście. Teraz w Łodzi mieszka mój brat z rodziną, jego ciężko chora córeczka otrzymuje ogromne wsparcie z różnych fundacji. Poza tym jestem pod wrażeniem tego, co robi fundacja, poznałam terapeutów, wspaniałe dzieci, ich rodziców. Zobaczyłam, jak bardzo potrzebna jest pomoc. Poczułam dobrą energię, jaką emanuje to miejsce. Dlatego postanowiłam w większym stopniu zaangażować się w działalność Otulinki.

W tegorocznym plebiscycie „Gwiazdy Dobroczynności” została pani nominowana w kategorii Zdrowie. Jak to jest znaleźć się w tak znamienitym gronie?

Oczywiście cieszę się, że jest taki plebiscyt, bo może aktywizować inne osoby do działania, ale nie koncentruję się na tym, by wygrać, bo nie to jest najważniejsze. Chodzi raczej o to, by pokazać znane osoby, które swoją postawą mogą dawać przykład innym. I to właśnie najbardziej podoba mi się w tej inicjatywie. ■

Jaki jest twój chronotyp?

Nocny marek, poranny ptaszek czy niedźwiedź

Chronotypy **decydują o czasie naszej aktywności i spoczynku** w ciągu doby, są behawioralną manifestacją procesów biologicznych zachodzących w organizmie – czyli rytmów okołodobowych.

Mgr Joanna Szmyd, psycholog,
Oddział Dzienny, III Klinika Psychiatryczna Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie



Powszechnie przyjmuje się podział chronotypów na trzy kategorie: poranny (poranne ptaszki lub skowronki), wieczorny (nocne Marki lub sowy) oraz mieszany.

Nowy podział

Od niedawna możemy spotkać się z nowym podziałem chronotypów na cztery kategorie uwzględniające również cechy osobowości i zapotrzebowanie na sen u poszczególnych typów:

Delfiny – to osoby, które nie potrzebują wielu godzin snu, ich sen jest lekki, mają skłonność do wielokrotnych wybudzeń i bezsenności. Cechuje je inteligencja i neurotyczność.



Niedźwiedzie – to osoby, które potrzebują minimum 8 godzin snu w ciągu doby, ich rytm funkcjonowania dostosowuje się do rytmu wschodu i zachodu słońca, charakteryzują się dużą otwartością na ludzi.



Lwy – mają średnie zapotrzebowanie na sen, wstają wcześniej rano i kładą się spać wczesnym wieczorem, często cechuje je sumienność, ambicja i optymizm.



10%

osób
cierpi na skutek
bezsenności.

Wilki – to osoby o średnim zapotrzebowaniu na sen, preferujące aktywność w godzinach popołudniowych i późnym wieczorem, charakteryzuje je ekstrawersja, spontaniczność i kreatywność.



Sygnał świetlny

Niestety, w dobie elektroniki i nadmiernego korzystania ze światła nasz rytm funkcjonowania łatwo ulega zakłóceniu. Sygnał światła ma szczególne znaczenie dla prawidłowego działania organizmu, ponieważ reguluje wydzielanie melatoniny – hormonu związanego z pojawieniem się potrzeby snu. Niekorzystne zmiany wzorca snu należy zawsze skonsultować ze specjalistą. Leczenie zabu-

rzeń rytmu okołodobowego snu i czuwania opiera się głównie na metodach behawioralnych. Efekt terapii można dodatkowo wzmocnić sesjami fototerapii oraz poprzez przyjmowanie melatoniny. **Melatonina jest bezpieczna, nie uzależnia i nie wchodzi w interakcje z innymi lekami.** Może być pomocna w leczeniu zaburzeń rytmu okołodobowego snu u osób starszych, u których jej poziom spada wraz z wiekiem. Wówczas zaleca się długotrwałe stosowanie melatoniny egzogennej w wysokich dawkach (5 mg). Warto skonsultować się z lekarzem, jeśli problemy się utrzymują.

Zaburzenia

Zaburzenia snu występują u prawie co czwartej osoby, a jedna na 10 osób cierpi z powodu bezsenności – złej jakości lub niedostatecznej ilości snu potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania. Rytm okołodobowy snu i czuwania ma ogromne znaczenie dla sprawności fizycznej i psychicznej człowieka. Umożliwia sprawne funkcjonowanie intelektualnie i społecznie – warto więc o niego zadbać i poznać swój chronotyp. ■



SUPLEMENT DIETY
Cyclovena

**DOBRA
CENA**



**Na ratunek
zmęczonym nogom**

Jedna kapsułka zawiera:

- Ruszczyk kolczasty 150 mg,
- Metylochalkon hesperydyny 150 mg,
- Kwas L-askorbinowy 100 mg.

CYC/19/02/15



Japońska sztuka bycia szczęśliwym

Od kogo uczyć się bycia szczęśliwym? Od mieszkańców Okinawy! Są długowieczni, zdrowi i pełni życia. Kierują się w życiu prostymi zasadami filozofii ikigai.

✍ Marek Bieniek

Oazy długowieczności

Największy odsetek stulatków odnotowano na: Okinawie (Japonia), Sardynii (Włochy), Ikarii (Grecja), na półwyspie Nicoya (Kostaryka) i w mieście Loma Linda (Kalifornia, USA).

Zrobili to, choć nikt nie wie jak. I to na wiele wieków przed pojawieniem się encefalografów i sprzętu do rezonansu magnetycznego oraz innych zaawansowanych urządzeń do badania pracy mózgu. Dokonałi tego dzięki codziennej, cierplivej praktyce. Zauważyli, że przyjemne doznania, choć wydaje się, że są bardzo różne, znaczą dla naszej psychiki to samo. Czyli **kubek gorącej czekolady, pocałunek, przyjemna muzyka, awans, wygrana na loterii mają dla naszego mózgu ten sam „smak”**. Różnica polega jedynie na intensywności i długości odczuwania go. To spostrzeżenie miało kapitalny wpływ na kształtowanie filozofii życia mieszkańców Dalekiego Wschodu. Najbardziej konsekwentni w jej rozwi-

janiu okazali się mieszkańcy japońskiej Okinawy, którzy nadali filozofii życia nazwę ikigai. Dzięki jej praktykowaniu na 100 tys. mieszkańców wyspy przypada tam ponad 40 stulatków.

Recepta z Kraju Kwitnącej Wiśni

My, Europejczycy, mamy fatalny nawyk czekania na szczęście. „Będę szczęśliwy, jeżeli...” – powtarzamy. Tymczasem mądrość Wschodu polega na aktywności w budowaniu bycia szczęśliwym. Wytrwałym składaniu go nawet z drobnych doznań. Dlatego mieszkańiec Okinawy, wstając z łóżka, powtarza sobie: „Jestem szczęśliwy, bo...” za chwilę zobaczę się z dziećmi, wypiję smaczną herbatę, wzorowo wykonam swoje

obowiązki, pomogę sąsiadce itd. Dzięki temu nadchodzący dzień jest wprost naszpikowany przyjemnościami.

Usyp sobie szczęście

Szczęście można porównać do mandali (barwnego kręgu z kolorowego piasku) wysypywanej przez buddyjskich mnichów. Jest oszałamiająco piękna, ale żeby powstała, trzeba się napracować – to po pierwsze. Po drugie, zmierzamy do szczęścia drobnymi kroczkami, nie licząc, że już jutro wybuchnie w nas na zawsze. Po trzecie, polega ono na harmonii drobnych przyjemności, ważnych wydarzeń i zwykłych obowiązków. Po czwarte, jest efektem różnorodności życia, jakości relacji międzyludzkich i kontaktu z przyrodą.

Ikigai w pracy i w domu

Ikigai znaczy tyle co „powód, by żyć” albo „sens życia”. Inaczej – powód, by rano wstać z łóżka. Leciwi mieszkańcy

66%

Kara hachi bu,
czyli końć posiłek, gdy czujesz się najedzony w 2/3 – to maksyma pochodząca ze świętej księgi japońskich budystów „Zazen Yokijinki” z XII wieku.

15 SKARBÓW OKINAWY

Produkty, które uważane są za najważniejsze dla zachowania vitalności mieszkańców Okinawy:

- tofu,
- miso,
- bonito (tuńczyk),
- marchew,
- przepeklą ogórkowata (goya),
- kombu (glony),
- kapusta,
- nori (glony),
- cebula,
- kiełki soi,
- hechima (ogórek),
- ziarna soi,
- boniato (słodki ziemniak),
- papryka,
- herbata sanpin.

Według: Hector Garcia Plugcerver i Francesco Mirrales „Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia”.



Okinawy nie mają z tym problemu. Chętnie też dzielą się sekretami ikigai:

- Celebryzuj drobne przyjemności. Smak kawy, zapach perfum, spacer w parku mają moc!
- Pracuj z pełnym zaangażowaniem. Oddawaj się wykonywanym czynnościom tak, by zapomnieć o świecie.
- Dbaj o bogatą dietę (mieszkańcy Okinawy spożywają ponad 200 różnych produktów rocznie). Niech 1/3 kalorii pochodzi z warzyw. Ryby jedz trzy razy w tygodniu, mięso dwa. Nie przejadaj się.
- Często się uśmiechaj. Bądź dobrym przyjacielem i sąsiadem. Angażuj się społecznie.
- Pamiętaj, że codzienny, długotrwały, ograniczony wysiłek fizyczny to twój sprzymierzeniec.
- Codziennie medytuj.

- Jak najwięcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu.
- Żyj tym, na co masz wpływ. Nie zaprzataj sobie głowy tym, czego nie możesz zmienić.

Medycyna o ikigai

Fenomen ikigai przebadali lekarze z Uniwersytetu Tohoku w Sendai. Opracowali raport, a właściwie długą listę korzyści płynących z jego praktykowania.

Długowieczność (związana m.in. z niskim poziomem IGF-1 – białka odgrywającego ważną rolę w procesie starzenia) to tylko jeden punkt. Następne to: **profilaktyka chorób serca i układu krążenia, łagodniejsze przechodzenie menopauzy, odporność psychiczna i sprawność intelektualna, harmonijne życie rodzinne, bogate życie towarzyskie itp.** ■

Nervo ^{suplement diety} **forte** Calm



U 40% Polaków najczęściej występującym objawem stresu jest przeciągające się zmęczenie czy problemy z koncentracją.¹

Czy wiesz jak skutecznie radzić sobie ze stresem?



Składniki **NervoCalm forte** **redukuje napięcie nerwowe - działają relaksująco** (ekstrakt z liści melisy lekarskiej), a przy tym **pozwalają na zachowanie czujności umysłu** (L-teanina).



Zawarta w **NervoCalm forte** melisa **relaksuje**, natomiast L-teanina **wspiera skupienie uwagi i koncentrację**.

SUPLEMENT DIETY

Nie możesz zasnąć?
Budzisz się w nocy?
Rano jesteś niewyspana i zmęczona?



Wyśpij się skutecznie

Wpływ magnezu na koncentrację

Magnez korzystnie wpływa na pracę mózgu i układu nerwowego. Jego odpowiednie spożycie nie tylko chroni nas przed stresem i zmęczeniem, ale także poprawia pamięć i koncentrację.

✍ Oprac. Paula Zagerłowska, dietetyk kliniczny



Do prawidłowej pracy mózgu potrzebuje przede wszystkim źródła energii. Materiałem energetycznym dla naszego mózgu jest glukoza, bez której nie może on funkcjonować. Natomiast magnez pełni tu ważną rolę jako regulator wytwarzania związków wysokoenergetycznych, z których korzysta cały układ nerwowy. Odpowiednia podaż tego pierwiastka przyczynia się więc do prawidłowego odżywienia mózgu. Magnez aktywuje większą ilość połączeń nerwowych w mózgu, co przyczynia się do polepszenia pamięci krótko- i długotrwałej, a także zwiększa koncentrację. Magnez zwiększa także aktywność neuroprzekaźników, dzięki czemu mózg pracuje szybciej i wydajniej. Ponadto może przyczynić się do lepszego wykorzystania tlenu w komórkach, co pozwala na lepsze wykorzystanie energii podczas długotrwałego wysiłku umysłowego. **Pierwiastek ten jest niezbędny dla mózgu i układu nerwowego.** Pełni wiele funkcji, takich jak regulacja procesu przewodzenia impulsów nerwowych między neuronami, prawidłowe odbieranie impulsów elektromagnetycznych czy budowa kory mózgowej oraz neuronów^[1].

Dla kogo magnez?

Odpowiednia podaż magnezu może wspierać funkcjonowanie układu nerwowego. Z tego względu osoby pracujące umysłowo oraz uczące się powinny zadbać o jego poziom. Magnez usprawnia działanie szarych komórek, dzięki czemu mamy lepszą koncentrację i pamięć. Poprawia komunikację między neuronami i zwiększa gęstość synaps w mózgu, które odpowiedzialne są za kojarzenie i zapamiętywanie. Może wspomagać funkcjonowanie mózgu, dzięki czemu pracujemy i uczymy się wydajniej. Osoby pracujące umysłowo oraz uczące się, a także pijące duże ilości kawy, która przyczynia się do „wypłukiwania” magnezu z organizmu, powinny zatroszczyć się o jego właściwe stężenie w organizmie^[2]. Na niedobory magnezu szczególnie narażeni są seniorzy. Niska podaż w diecie i pogorszone wchłanianie – wszystko to może przyczyniać się do hipomagnezмии (niskiego poziomu magnezu). Starsze osoby powinny więc wspomagać swój

układ nerwowy, aby jak najdłużej zachować dobrą sprawność intelektualną^[2].

Jak wspomagać nasz układ nerwowy?

Problemy z pamięcią najczęściej dotyczą osób starszych i są wynikiem zmian, które zachodzą w mózgu wraz z upływem lat. Natomiast brak koncentracji może przydarzyć się każdemu. Powodem takich zaburzeń bywa między innymi przemęczenie, stres, zła jakość snu, nieodpowiednia dieta, a także niski poziom magnezu w organizmie. Jak zatem zadbać o kondycję naszego mózgu? Przede wszystkim ważny jest odpoczynek i odpowiednia ilość snu (7-8 godzin na dobę). Układ nerwowy pracuje przez cały czas, dlatego pozwólmy mu się zregenerować. Jeśli chcemy zadbać o naszą sprawność intelektualną i cieszyć się dobrą pamięcią, powinniśmy ćwiczyć mózg. Dobrym treningiem są: czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, gry logiczne czy nauka języków obcych. Ponadto ważna jest aktywność fizyczna, zwłaszcza ta na świeżym powietrzu^[3].

Podsumowując, **magnez jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.**

Jego odpowiedni poziom wspomaga pamięć oraz koncentrację. Ponadto może być pomocny podczas stresu oraz zmęczenia, które często towarzyszą osobom pracującym umysłowo. Działanie magnezu na układ nerwowy jest wielostronne. Z jednej strony, przyczynia się do zwiększenia liczby połączeń nerwowych, a z drugiej, reguluje proces przewodzenia impulsów. Wysoka podaż magnezu jest szczególnie wskazana u osób pracujących

umysłowo, a także u starszych. Warto pamiętać, że mózg należy wspomagać w różny sposób, między innymi odpowiednią ilością snu, czytaniem czy rozwiązywaniem krzyżówek. Odpowiedni trening intelektualny, odpoczynek oraz prawidłowa dieta zwiększą nasze szanse na długotrwałe cieszenie się dobrą pamięcią i koncentracją. ■

7-8

godzin na dobę.

Tyle powinniśmy przesypiać, by zregenerował się nasz układ nerwowy.

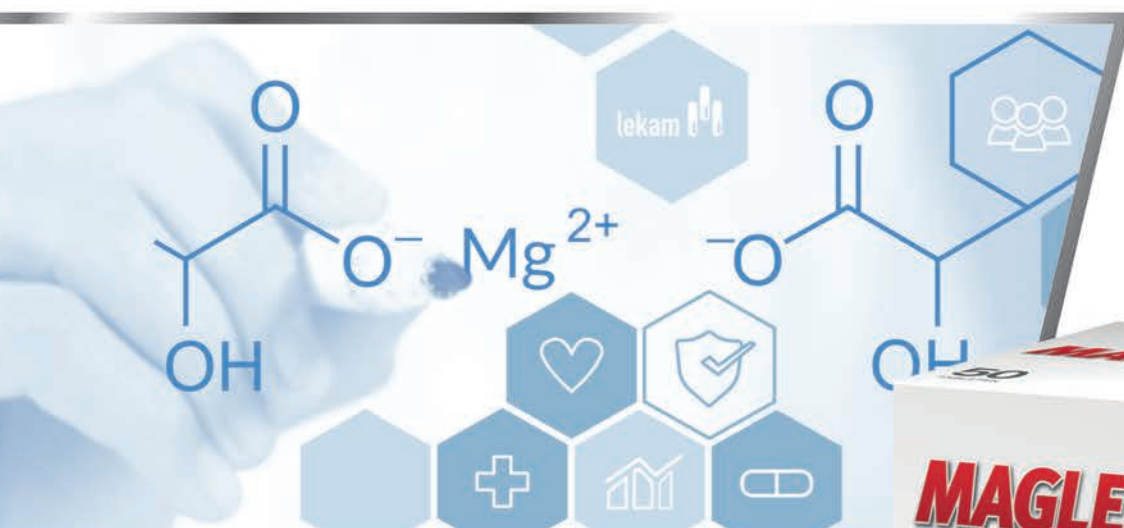
Piśmiennictwo

- [1] Slutsky I. et al., Enhancement of Learning and Memory by Elevating Brain Magnesium, Neuron 2010.
- [2] Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski, 2017.
- [3] Width M., Reinhard T., Dietetyka kliniczna, 2014.

Artykuł ma cel informacyjny i edukacyjny, nie może zastąpić indywidualnej porady lekarskiej. LEK-AM Sp. z o.o. jako podmiot odpowiedzialny nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w nim informacji.

MAGLEK B6

SPRAWDZONY MAGNEZ W SKUTECZNEJ DAWCE



SKUTECZNY

lek zawierający mleczan magnezu
o wysokiej wchłanialności + witamina B₆^{1,2}

SPRAWDZONY

od 17 lat dostępny na rynku³

WYGODNY

W ZASTOSOWANIU

1 - 2 tabletki dziennie¹



1 Na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maglek B6 z dn. 26.09.2018

2 Firoz M., Graber M., Bioavailability of US commercial magnesium preparations, Magnesium Research 2001, 14 (4): 257:62

3 IMS, launch date

Maglek B6, tabletki. Skład: 1 tabletka zawiera 500 mg mleczanu magnezu (51mg Mg²⁺) i 5mg witaminy B₆. Wskazania do stosowania: Wskazanie do stosowania produktu leczniczego Maglek B6 stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu oraz witaminy B₆ w organizmie oraz profilaktyka niedoborów i powikłań związanych z tymi niedoborami. Profilaktycznie lek Maglek B6 jest zalecany: w sytuacjach powodujących niedobory magnezu: stany przewlekłego przemęczenia fizycznego i psychicznego, błędy żywieniowe (spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności) oraz stosowanie diet odchudzających, spożywanie dużej ilości kawy, nałogowe palenie tytoniu i spożywanie alkoholu; długotrwałe stosowanie leków przeczyszczających, środków antykoncepcyjnych i niektórych preparatów moczopędnych oraz diureza osmotyczna u chorych na cukrzycę w przebiegu przewlekłej hiperglikemii, choroby przewlekłe powodujące upośledzenie wchłaniania (zespoły złego wchłaniania); w zapobieganiu miażdżycy i zawałom serca. Wspomagająco produkt leczniczy Maglek B6 może być stosowany po konsultacji z lekarzem jako uzupełnienie leczenia: chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca; atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn; w stanach depresji nerwowej; podczas rekonwalescencji po złamaniach kości lub w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo - komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, biegunka. Opakowanie: 50 tabletek. Dawkowanie i sposób podania: Lek przeznaczony dla osób dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia, w profilaktyce – 1 do 2 tabletek na dobę. W pozostałych wskazaniach – według zaleceń lekarza. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowińska 14A, 05-170 Zakroczym. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Maglek B6 – pozwolenie nr 8913. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC

MK/1/4/2019

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.

Zawsze młodzi

Czasu nie powstrzymamy. Możemy jednak sprawić, że będziemy długo cieszyć się zaletami młodości: pogodą ducha, bystrością umysłu, świetną pamięcią i umiejętnością skoncentrowania się.*

opr. Katarzyna Kowalska



Dzięki rosnącym standardom życia żyjemy coraz dłużej. Wiemy jednak, że chodzi nie tylko o jego długość, ale i jakość. Wraz z procesem starzenia, zaczynamy się dynamicznie po 40. roku życia, zaczynamy odczuwać skutki obniżenia poziomu hormonów. Zostaje zaburzone nasze dobre samopoczucie, trudno się nam skoncentrować. W przypadku stwierdzenia niedoboru hormonów możemy rozważyć zastosowanie terapii DHEA.

Czym jest DHEA?

Dehydroepiandrosteron (DHEA) to słaby hormon wytwarzany w dużej ilości w warstwie siatkowatej nadnerczy. W małych ilościach w jajnikach i jądrach. Ostatnimi czasy został nawet okrzyknięty „hormonem młodości”. U młodych i zdrowych osób wydzielanie DHEA wzrasta wraz ze zwiększeniem poziomu stresu czy wysiłku fizycznego. Jego najwyższy poziom notuje się ok. 35. roku życia. Potem spada. **Do istotnego obniżenia stężenia DHEA dochodzi ok. 40.-45. roku życia.** U 90-latków jego dobowe wydzielanie wynosi ok. 5% poziomu z młodości. **DHEA w organizmie kobiet ulega konwersji enzymatycznej do hormonów płciowych – estrogenów. U mężczyzn szlak przemian tego prohormonu wiedzie do syntezy androgenów, m.in. testosteronu.**

Jak działa?

DHEA jest neuroprzekaznikiem, co znaczy, że **oddziałuje na nasz układ ner-**

61%

to odsetek kobiet
w wieku 50+,
dla których seks jest
w życiu bardzo ważny.**

wowu, a zwłaszcza na mózg. Prohormon moduluje jego pracę, poprawiając nastrój. Oddziałuje również na procesy zapamiętywania i koncentracji. DHEA wpływa więc korzystnie na samopoczucie i zmniejsza ryzyko stanów depresyjnych. Pomaga utrzymać sprawność funkcji poznawczych. Ma więc wpływ na ośrodkowy układ nerwowy.

DHEA kontra menopauza

Czynnikiem istotnie wpływającym na jakość życia dojrzałych kobiet jest menopauza. Ten okres obejmuje nawet 1/3 życia! Uderzenia gorąca, zlewne poty czy zawroty głowy bardzo dają się we znaki. Obok tego występuje szereg zaburzeń emocjonalnych – drażliwość, nadpobudliwość, stany lękowe, depresja czy zespoły nerwicowe. Dzieje się tak, dlatego że od ok. 45. roku życia spada produkcja hormonów płciowych, a po menopauzie następuje wygaśnięcie hormonalnej czynności jajników. Biorąc pod uwagę mechanizmy działania DHEA, wydaje się, że ogromnej

Dla kogo terapia DHEA

Naturalnymi kandydatami do leczenia uzupełniającego DHEA są osoby po 45. roku życia z objawami depresji, chronicznego zmęczenia i zaburzeniami sfery seksualnej. Substancja DHEA jest też wskazana w przypadku zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca czy zespół metaboliczny, oraz problemów z koncentracją i zapamiętywaniem. Terapia sprawdza się również u kobiet w okresie menopauzy i po niej.

rzeszy kobiet, która nie może lub nie chce stosować leczenia zastępczego estrogenami (HTZ), terapia DHEA może przynieść wiele korzyści. Należy podkreślić, że DHEA, mając działanie androgenne w mózgu, u kobiet wpływa korzystnie na libido oraz nastrój i stan psychiczny, natomiast wpływając na czynność gruczołów łojowych skóry, poprawia jej jakość, co dla pań jest szczególnie istotne.

Jak stosować?

Początkową, jednorazową dawkę dobową (maksymalnie wynosi 25 mg u kobiet i 50 mg u mężczyzn) należy stopniowo zwiększać do uzyskania pożądaných efektów terapeutycznych. Przyjmowanie musi się odbywać systematycznie, gdyż efekt działania DHEA daje się zauważyć dopiero po kilku tygodniach. Najlepiej przyjmować go z posiłkami, zgodnie z naturalnym rytmem wydzielania DHEA.

Przeciwwskazania

Kobiety stosujące hormonalną terapię zastępczą HTZ nie powinny przyjmować produktów z DHEA. Przeciwwskazaniem są też rak sutka, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne. Również mężczyźni leczeni pochodnymi testosteronu, cierpiący na raka prostaty, łagodny rozrost gruczołu krokowego, raka sutka nie powinni przyjmować produktów z DHEA. Przeciwwskazaniem do przyjmowania tej substancji jest również ciężka niewydolność wątroby lub nerek. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy się udać po poradę do lekarza. ■

* Oprac. na podst.: „Korzystne działanie DHEA u kobiet i mężczyzn” autorstwa dr. n. med. Michała Rabijewskiego.

** Wg raportu prof. Lwa Starowicza: „Seksualność kobiet. Raport 2016”.



Biosteron

Steruj wpływem czasu

Biosteron 25 mg
DHEA o udowodnionej
klinicznie skuteczności,¹
z najwyższą dawką dostępną
na rynku bez recepty



Poprawia libido i potencję, dzięki temu zwiększa satysfakcję z życia seksualnego^{2,3}



Zmniejsza uczucie nadmiernego zmęczenia oraz poprawia funkcję poznawczą: pamięć i koncentrację¹



Zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej w organizmie, związanej ze zmianami hormonalnymi^{4,5}

www.biosteron.com.pl

lekam

1. ChPL Biosteron. 2. Balieu E et al. Dehydroepiandrosterone (DHEA), DHEA sulfate, and aging: Contribution of the DHEAge Study to a socio-bio-medical issue. PNAS u April 11, 2000 u vol. 97 u no. 8 u 4279–4284. 3. El-Sakka A Dehydroepiandrosterone and Erectile Function: A Review World J Mens Health 2018 36(3): 183–191. 4. Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized controlled trial. Villareal DT et al. JAMA. 2004 Nov 10;292(18):2243–8. 5. Corona G i wsp.: Dehydroepiandrosterone Supplementation in Elderly Men: A Meta-Analysis Study of Placebo-Controlled Trials JCEM 2013; 98:3615–3626

Biosteron (Dehydroepiandrosteronum). Skład: Substancją czynną leku jest dehydroepiandrosteron (DHEA) w ilości 10 mg lub 25 mg. **Dostępne dawki:** tabletki 10 mg, 25 mg, 25 mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki. **Wskazania:** Uzupełnienie niedoborów dehydroepiandrosteronu (DHEA). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję. Rak piersi, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne. Łagodny rozrost gruczołu krokowego i rak gruczołu krokowego, rak sutka u mężczyzn. Ciężka niewydolność wątroby. Ciężka niewydolność nerek. Ciężka i okres karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., ul. Ostrzykowska 14A, 05-170 Zakroczym. **Pozwolenie Niz:** Biosteron 10 mg- pozwolenie nr 9580, Biosteron 25 mg- pozwolenie nr 9610. 017/BIO/2019

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.



FIZJOLOGICZNE PODŁOŻE STRESU

W trudnych sytuacjach, które wymagają wyjątkowej mobilizacji, w ciele wydzielają się zwiększone ilości hormonów stresu, tj. kortyzol i adrenalina. Dzięki temu koktajlowi łatwiej poradzić sobie z problemem. Ale kiedy hormony stresu działają na organizm zbyt długo, gdyż bodźce wywołujące stres nie ustają, układ hormonalny i odpornościowy zostaje rozregulowany.

Nadmierny stres znamie współczesności

Co drugi pracujący Polak skarży się, że narażony jest na coraz większy stres. **Jak sobie z nim poradzić?**

✍ Agata Kowalska

Polska jest europejskim złotym medalistą w konkursie „stres w miejscu pracy”. W naszym kraju odsetek pracowników doświadczających silnego i bardzo silnego stresu jest najwyższy. **Najbardziej cierpią kobiety.** Z europejskich badań The Workforce View in Europe 2017 wynika, że problem dotyczy 20% z nich i 10% mężczyzn^[1].

Jak wirus

Stres z pracy przynoszony jest do domu. Cierpi rodzina, w przestrzeni społecznej rozlewa się mowa nienawiści. Lekarze zauważają, że olbrzymia grupa zgłaszających się do nich pacjentów ma dolegliwości spowodowane przez stres (m.in. drażliwość i problemy z zasypianiem). Oczywiście w życiu zdarzają się też inne sytuacje, którym towarzyszą bardzo silne, destrukcyjne emocje: śmierć bliskiej osoby, rozwód lub choroba. Powodów stresu można wymie-

nić wiele: niepewność jutra, pośpiech związany z lawinowym wzrostem zadań i koniecznością radzenia sobie z nowymi technologiami, przywiązanie do smartfonów, rozluźnienie się więzi rodzinnych, brak odpoczynku.

Jak przeciwdziałać?

Jest wiele sposobów walki z przewlekłym stresem. Ich zakres, poza wizytą u specjalisty, powinien obejmować wszystkie obszary życia.

50%

Stres powoduje ponad połowę sprzeczek z rodziną.

- Pomyśl, w jakich warunkach pracujesz, m.in. w jaki sposób są rozwiązywane sytuacje konfliktowe, jak odnoszą się do ciebie przełożeni i współpracownicy, czy masz czas na odpoczynek. Zwróć uwagę na oświetlenie, jakość powietrza, poziom hałasu.

W razie potrzeby żądaj ich poprawy!

- Bądź aktywna ruchowo, wysypiaj się, racjonalnie się odżywiaj, unikaj alkoholu i tytoniu.

- Popraw relacje z rodziną i znajomymi. Pielęgnowanie umiejętności przebaczenia to najlepszy prezent, jaki możesz sobie sprawić.
- Planuj swoje działania. Jeśli trzeba, zrób sobie plan dnia i tygodnia, żebyś poczuła się panią swojego czasu. Nie zaharowuj się.
- Naucz się technik relaksacyjnych, z których najprostszą jest medytacja.

Natura pomaga

W walce ze stresem ludzi wspomaga natura. Obdarowała nas np. bardzo popularną w Polsce melisą lekarską, której liście wytwarzają olejek eteryczny bogaty m.in. w cytral i cytronelal. Obydwa te składniki działają rozkurczowo, ale przede wszystkim obniżają wrażliwość układu nerwowego. Dzięki rozwojowi przemysłu farmaceutycznego na rynku są dziś dostępne preparaty oparte na naturalnych składnikach. Działają efektywnie, gdyż ich skład jest starannie dobrany i wzbogacony, w zależności od potrzeb, dodatkowymi komponentami, np.:

- **melatoniną**, kiedy preparat ma wyciszać przed snem,
- **rózńcem górskim**, kiedy ma wspomóc ogólne dobre samopoczucie,
- **magnezem**, jeśli ma wzmocnić układ nerwowy,
- **l-teaniną**, kiedy ma wspomóc koncentrację i sprawność umysłu. ■

Piśmiennictwo

[1] <https://www.adp.pl/assets/vfs/Family-29/Workforce-View/PL-WorkforceView-WP-2017-VF.pdf>.

Sezon na infekcje w pełni — jak sobie radzić?

Mutacje wirusów

Wiosną często dochodzi do infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych. Liczba odmian wirusów jest niewiarygodnie duża. Zidentyfikowano już kilkaset odmian, a ich liczba ciągle wzrasta wskutek mutacji. Co ciekawe, pomimo tak dużej różnorodności antygenowej wirusów wszystkie one wywołują w drogach oddechowych podobne objawy chorobowe.

Pierwsze objawy

Wrota zakażenia znajdują się na błonie śluzowej nosogardzieli. W odpowiedzi na atak wirusów w pierwszej kolejności pojawia się pieczenie, swędzenie i drapanie w gardle. Dochodzi do obrzęku i przekrwienia błony śluzowej, co wywołuje ból, trudności z przełykaniem i suchy, męczący kaszel. Do tych objawów może dołączyć ból głowy oraz obfity, wodnisty katar. Im szybciej wkroczymy z właściwym postępowaniem, tym większe prawdopodobieństwo, że nie dopuścimy do rozszerzenia się infekcji np. na zatoki, ucho środkowe czy oskrzela.

Domowe sposoby na infekcję

Wirusowe infekcje gardła można łagodzić domowymi sposobami. W tym celu można stosować preparaty ziołowe, produkty ze srebrem, witaminy i minerały. Preparaty te mają miejscowe działanie antyseptyczne, przeciwzapalne i osłaniające zmienioną błonę śluzową gardła oraz wspierają naturalną odporność organizmu. Dodatkowo srebro koloidalne oprócz działania przeciwwirusowego wykazuje także działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Cynk odgrywa istotną rolę w rozwoju i funkcjonowaniu komórek odpornościowych.

Cenne składniki roślinne

Wiele ziół ma właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, powlekające i nawilżające śluzówkę górnych dróg oddechowych. Wykorzystanie ekstraktów roślinnych w preparatach w postaci aerozoli, tabletek do ssania czy syropów pozwala poprawić stan błony śluzowej gardła i wzmocnić jej funkcje ochronne. Do takich roślin należą m.in. prawoślaz, szalwia, tymianek, sosna, rumianek, porost islandzki.

Znaczenie pelargonii

Odkryciem ostatnich lat wzbogacającym listę gatunków leczniczych przydatnych w infekcjach górnych dróg oddechowych jest pelargonia afrykańska. Badania naukowe udowodniły działanie przeciwwirusowe ekstraktów wodnych z korzenia pelargonii afrykańskiej, m.in. na wirusa opryszczki (HSV 1 i HSV 2). Wspomniane wyciągi hamowały namnażanie wirusów zarówno w początkowej fazie infekcji, jak i po przeniknięciu patogenu do wnętrza komórki. Właściwości immunostymulujące ekstraktów z korzenia tej rośliny sprawiają, iż osoby przyjmujące je są mniej podatne na zakażenia, szczególnie w obrębie górnych dróg oddechowych.

Kiedy do lekarza?

Zazwyczaj po kilku dniach domowej kuracji obrzęk błony śluzowej gardła ustępuje, znika ból i kaszel. Jeśli jednak stan gardła się nie poprawia, katar zmienia się na ropny – gęsty i żółtawy – gorączka rośnie lub powiększają się i bolą węzły chłonne na szyi, prawdopodobnie doszło do wtórnej infekcji bakteryjnej, którą musi zająć się lekarz. ■

Thonsilan[®]
spray wyrób medyczny



**SZYBKIE
DZIAŁANIE
POTWIERDZONE
W BADANIU!***

- skuteczny w zapaleniu gardła i migdałków podniebiennych
- zapewnia odpowiednie nawilżenie gardła
- o udowodnionym działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym

**THONSILAN SPRAY
DZIAŁA SKUTECZNIE NA
PATOGENY WYWOŁUJĄCE
STANY ZAPALNE JAMY USTNEJ,
GARDŁA I MIGDAŁKÓW.**

*Raport z badań „Ocena działania przeciwdrobnoustrojowego preparatu Thonsilan spray in vitro”, Katedra i Zakład Mikrobiologii Lekarskiej, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Rocznica ślubu NA 5 SPOSOBÓW

Każdy jubileusz wart jest tego, by go odpowiednio celebrować.

Czasami mamy na to więcej czasu i pieniędzy, a czasami musimy się wysilić, by oczarować małżonka, nie wydając zbyt wiele.

Jan Żwirek

1 Śladami pierwszych pocałunków

To sentymentalny spacer po miejscach, w których przed laty nasze serca zabiły bardzo, bardzo szybko. To **opcja tania, ale wymagająca przygotowań**.

Możemy rozpocząć go tam, gdzie się poznaliśmy. Później usiadźmy na ławce, na której siadywaliśmy w czasie pierwszych randek. Na szczególną uwagę zasługuje zakątek, w którym po raz pierwszy się całowaliśmy. A może był to tramwaj? Przejedźmy się tą linią! Nie obejdzie się oczywiście bez odwiedzenia lokalizacji, w których zdarzyły się bardzo emocjonujące chwile, np. pierwsza kłótnia, pierwsza scena zazdrości, pierwsze przeprosiny. Lubiliśmy wpadać do kawiarni na gorącą czekoladę? Kochaliśmy chodzić na pączki albo na lody? Przeżyjmy to jeszcze raz.

2 Jubileusz w powietrzu

Dzięki miłości odrywamy się od ziemi. Dlatego bujanie w przestworzach niech będzie kulminacyjnym punktem celebracji tego wyjątkowego dnia. Oczywiście nie chodzi o banalny lot samolotem, ale przelot balonem!

Czemu nie? Emocje murowane, ponadto niezwykle pejzaże i cisza, której trudno doświadczyć gdzieś indziej.



Zazwyczaj lot dla dwojga odbywa się dwie godziny po wschodzie słońca lub na dwie godziny przed zmierzchem. Kończy go toast wzniesiony lampką szampana. **Koszt to 1-1,5 tys. zł.**



3 Rozkosze spa

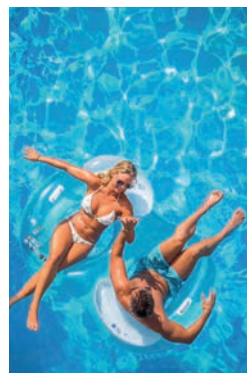
W okrugłą rocznicę ślubu pozwólmy sobie na odrobinę luksusu. Świetnym miejscem na to, by zająć się sobą, powspominać i się poprzytulać w komfortowych warunkach, są ustronnie położone hotele z ofertą spa. Wiele z nich ma przygotowaną specjalną ofertę na tego typu okoliczności, np. nocleg w pokoju nowożeńców, uroczystą kolację przy świecach uświetnioną luksusowym winem, zabiegi pielęgnacyjne i masaże dla dwojga, okolicznościowe niespodzianki, jak przejazdy bryczką po okolicy, bukiety kwiatów, ręcznie wyrabiane czekoladki i miejscowe smakołyki. Dwudniowy pobyt dwojga osób kosztuje **od 900 zł** (jeśli kupimy bony spa przez internet), **do ok. 1800 zł.**

4 Tropikalna wyspa

Jest bliżej niż pokazują to mapy! Już 90 kilometrów od zachodniej granicy Polski! W Krausnick, niedaleko Berlina, w dawnej hali produkcyjnej sterowców mieści się nowoczesny, olbrzymi park rozrywki i wypoczynku. Znajdziemy tam wioskę tropikalną, las tropikalny, duży basen wzorowany

na zatoce w atolu oraz basen-lagunę z jacuzzi, wodospad i zjeżdżalnie. Na otwartym terenie umiejscowiona jest Amazonia, czyli rzeka z wartką wodą i basen. Jest również oferta spa. Na miejscu w licznych punktach restauracyjnych zjemy też smaczne posiłki.

Dwudniowy pobyt z dwoma nocami hotelowymi i śniadaniem **kosztować będzie ok. 2800 zł za dwie osoby.**



5 Orient Express

Jeśli marzymy o dekadencej atmosferze lat 20. XX w. i nie narzekamy na brak gotówki, wybierzmy się w luksusową podróż legendarnym pociągiem Venice Simplon Orient Express. Trasa biegnie z Londynu do Wenecji. Po drodze podziwiać będziemy francuskie niziny i szwajcarskie Alpy. Jednak to nie widoki są główną atrakcją podróży. Po pierwsze, za serce chwyci was niezwykła atmosfera i wystrój utrzymany w stylu art deco. Po drugie, wyrafinowane potrawy serwowane w trzech wagonach restauracyjnych. Po trzecie, wyjątkowa obsługa ubrana

w mundury zaprojektowane przez dom mody Balenciaga. Po czwarte, międzynarodowe towarzystwo. Podróż rozpoczyna się i kończy pobyt w luksusowym hotelu. To może być podróż życia. **Koszt: ok. 3200 euro/os.** ■



Kwiaty

nie tylko dla pszczoł

Zbyt rzadko pojawiają się w polskiej kuchni, choć mogą urozmaicić jadłospis dorosłych i dzieci. Na szczęście nieufności do jadalnych kwiatów jest coraz mniej, bo Polacy sporo podróżują po świecie i coraz więcej ciekawostek gastronomicznych przywożą do domu.

✍️ Zuzanna Kieś

DANIE
SEZONU

W basenie Morza Śródziemnego i na Dalekim Wschodzie kwiaty są cenionym składnikiem diety. Polska nie jest tropikalnym rajem i rosnące u nas kwiaty nie osiągają tak dużych rozmiarów. Nie są też równie mięsiste jak na południu Chin czy na Filipinach. Jednak wiele z nich ma bardzo ciekawy smak, są aromatyczne i są źródłem minerałów oraz witamin. Niektóre stosuje się jako dodatek (kwiaty fiołka, aksamitki), inne są istotnym składnikiem dań (kwiat dyni i cukinii).

Na świeżo

Kwiaty zbieramy tuż przed wykorzystaniem w kuchni, w miejscach nieopryskiwanych pestycydami, oddalonych od dróg oraz zakładów pracy. Przed użyciem nie myjemy ich, ale lekko przepłukujemy.

Smaczne i zdrowe

Oto kilka gatunków kwiatów, których warto spróbować:

- **Aksamitka** – ma cytrynowy aromat, stosuje się ją do ryżu, mięsa itp.
- **Bratek** – ma słodko-cierpki smak, stosuje się go najczęściej do sałatek.
- **Nasturcja ogrodowa** – posiadają pikantny smak, stosowane są jako dodatek do sałaty, szpinaku i białego sera
- **Nagietek lekarski** – zabarwia na żółto, jest stosowany jako dodatek do sałatek, sosów, zup itp.
- **Stokrotka** – zawiera dużo witaminy C, stosowana do sałatek, past twarogowych itp.
- **Chaber** – ma korzenno-pikantny smak, stosowany jako przyprawa. ■



Guacamole

To bardzo smaczna pasta na bazie awokado. Pochodzi z terytorium dzisiejszego Meksyku. Była przyrządzana już w czasach Azteków.

Składniki:

- ♦ dojrzały owoc awokado
- ♦ ząbek czosnku
- ♦ 2 łyżki oliwy
- ♦ sok z połówki limonki
- ♦ szczypta pieprzu mielonego
- ♦ szczypta soli
- ♦ świeży koperek
- ♦ pieczywo na grzanki
- ♦ kwiaty stokrotki
- ♦ kwiaty bratka

Przygotowanie:

Dokładnie myjemy awokado, przecinamy je na pół i wyjmujemy pestkę. Miąższ awokado wyjmujemy łyżeczką ze skórki i polewamy go sokiem z limonki. Rozgniatamy widelcem koperek z solą i czosnkiem lub przeciskamy koperek z czosnkiem przez praskę i dosypujemy soli. Całość dodajemy do awokado. Dodajemy oliwę, pieprz. Ugniatamy widelcem na jednolitą masę. Posmarowane grzanki dekorujemy kwiatkami. ■

Od lewej: Anita Sokołowska, Krzysztof Smolik, dyrektor zarządzający sprzedażą i marketingiem LEK-AM, Małgorzata Wójcik, dyrektor personalny LEK-AM.



Fot. Krzysztof Kuczyk

Plejada znanych osobistości polskiego kina, telewizji, sportu, muzyki oraz show-biznesu zaprezentowała się 2 marca 2019 r. na czerwonym dywanie hotelu Sofitel Warsaw Victoria.

Bal od lat cieszy się uznaniem wielu środowisk, czego wyrazem jest wspólny patronat medialny: TVP2, Polsat i TVN. Osoby, które w ubiegłym roku były najbardziej zaangażowane w działalność dobroczynną i charytatywną, zostały nagrodzone przez Akademię Rozwoju Filantropii. Przedsiębiorstwo farmaceutyczne LEK-AM od wielu lat wręcza w czasie balu statuetkę w kategorii Zdrowie. W tym roku z rąk jego przedstawicieli nagrodę przyjął Anita Sokołowska. Poza statuetką otrzymała od firmy dwa czekie dla wspieranych przez nią fundacji. LEK-AM jest od 10 lat partnerem imprezy i w gronie pięciu innych firm otrzymało wyjątkową statuetkę Przyjaciół Balu Gwiazdy Dobroczynności.

Z tą panią nie ma żartów!

Kim była Irena Kwiatkowska? Energiczną Kobieta Pracującą z „Czterdziestolatka”? Wspaniałym głosem czytającym wiersze Jana Brzechwy? Gwiazdą kabaretu Dudek i Kabaretu Starszych Panów? Szermierzem? Ofiarą oszusta?



Byla tym wszystkim, ale miała też wiele innych twarzy. Zapamiętano ją jako osobę niebywale pracowitą, punktualną i solidną. Aktorkę zawsze perfekcyjnie przygotowaną do roli, a jednocześnie będącą utrapieniem znajomych, którym trudno było się połąpać, kiedy pani Irena mówi prawdę, a kiedy żartuje. Rozśmieszała widownię do łez, recytując pisane specjalnie dla niej teksty Gałczyńskiego, i przerażała współpracowników, egzekwując z żelazną konsekwencją postawione im zadania. Bo żarty zostawiała na scenie. Poza sceną nie było z nią żartów.

„Kwiatkowska. Żarty się skończyły”, Marcin Wilk, Znak 2019.



Prohibicja w Teatrze Muzycznym Roma

„Nowy Jork. Prohibicja” to muzyczna opowieść o wielkiej amerykańskiej metropolii z lat 20. XX wieku, którą rządziły jazz, mafia i alkohol.

Konsekwencje prohibicji, wprowadzonej 18. poprawką do Konstytucji Stanów Zjednoczonych, okazały się opłakane – dramatyczny wzrost przestępczości i tragiczny podział społeczeństwa. Nowa produkcja Teatru Muzycznego Roma nie jest jednak smutną podróżą retro, lecz pełnym dystansu spojrzeniem na tamte czasy i zabawą konwencją. W 20 utworach poznajemy najważniejsze momenty historii Nowego Jorku w czasach prohibicji i odkrywamy świat mafijnego biznesu. „Nowy Jork. Prohibicja” jest więc przewrotnym, popkulturowym moralitetem, w którym padają pytania o szanse ocalenia przed zagładą. Czy miasto i jego mieszkańcy uwikłani w gęstą sieć ciemnych interesów, pożądający nade wszystko pieniędzy i władzy, mają szansę na ocalenie swego człowieczeństwa?

„Nowy Jork. Prohibicja”, reż. Łukasz Czuj, Teatr Muzyczny Roma. Sztukę sponsoruje m.in. Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM.

Najpopularniejsze imiona w 2018 r.

Zuzanna i Antoni są na czele. Za nimi Julia i Jakub. W ubiegłym roku dzieciom najchętniej nadawano tradycyjne imiona.

Polacy w kwestii imion pozostają umiarkowanymi konserwatystami. Bo choć Zuzanna i Antoni nadal królują w rankingach, to Stanisław, Ludmiła, Mirosławów albo Wiesławów przybyło niewiele. Oto najczęściej nadawane imiona w 2018 r. Ranking sporządziło Ministerstwo Cyfryzacji.

KOBIECE:

Zuzanna – 8866
Julia – 8468
Maja – 8033
Zofia – 7928
Hanna – 7723

Lena – 7650
Alicja – 5759
Maria – 5442
Amelia – 5310
Oliwia – 5058

Do najmniej popularnych

należały m.in.: Adelia, Celia, Dora, Eleni, Irma, Iwanka, Klarysa, Madlen, Sabrina, Vanesa (po 2).

MĘSKIE:

Antoni – 9329
Jakub – 8908
Jan – 8457
Szymon – 8234
Aleksander – 7324

Franciszek – 7094
Filip – 6407
Mikołaj – 6008
Wojciech – 5862
Kacper – 5437

Najmniej popularne:

Archibald, Bożydar, Eustachy, Gawel, Gwidon, January, Kostek, Sławoj, Ścibor, Walenty (po 2).



Jaki masz typ osobowości?

Temperament i cechy charakteru dziedziczymy po przodkach. Jak to się dzieje, nie bardzo wiemy. Ale to fakt. Jest też faktem, że wiele z nas nie uświadamia sobie, jakie cechy temperamentu u nich dominują. Możemy to sprawdzić, np. poświęcając chwilę na zabawę w psychotest. Na pytania odpowiadaj spontanicznie, „z serca”. Zaznacz wybrane odpowiedzi.



1 Na parkingu sąsiad lekko przytarł twój samochód. Jak reagujesz?

- A.** Robisz dokładną listę szkód i przeliczasz je na złotówki. Zastanawiasz się, czy to nie zemsta. Po głębokim namyśle dzwonicz do niego.
- B.** Dzwonicz natychmiast. Po obsztorcowaniu sąsiada przedstawiasz mu listę uszkodzeń i żądasz rekompensaty.
- C.** Zanim zadzwonicz, sprawdzasz, jak poważne są straty i czy warte są zachodu. Zastanawiasz się, czy twój samochód stał prawidłowo.
- D.** Dzwonicz od razu, ale nie jesteś wzburzona. Mówisz, co się stało, i pytasz, w jakim stanie jest auto sąsiada.

2 Przygotowujecie ze znajomymi prywatkę. Czujesz złość, gdy...

- A.** Członkowie grupy nie potrafią skoordynować działań, a planowane menu jest bardzo ubogie.
- B.** Ktoś głośno się zastanawia, czy twoje pomysły są dobre.

C. Ktoś odnosi się do ciebie oficjalnie i jest nieskory do pogaduch.

D. Czujesz, że moglibyście dać z siebie więcej, a atmosfera „siada”.

3 Twoi sąsiedzi bywają uciążliwi. Jaki masz do nich stosunek?

- A.** Nie znasz ich imion, ale pamiętasz, że to trzeci raz w tygodniu. Denerwują cię. Wydaje ci się, że są złośliwi.
- B.** Nie znasz ich. Nie masz też problemu, żeby pójść do nich i powiedzieć, co ci się nie podoba. Nie boisz się konfliktu.
- C.** Wiesz o nich trochę. Czasami z nimi porozmawiasz, ale boisz się zwracać im uwagę.
- D.** Znasz ich imiona. Lubisz z nimi poplotkować, dowiedzieć się np., dlaczego hałasowali. Lubisz, gdy się uśmiechają.

4 W twojej rodzinie zdarzały się trudne historie, m.in. zdrady... Teraz na dłużej wyjechał twój partner.

- A.** Wyjazd wywołał w tobie obawę, że historia się powtórzy.
- B.** Dzwonicz do niego, pytając, czy nie przesadzał z alkoholem, sprawdzasz, jak się ubrał, chcesz wiedzieć, o której wróci i czy odebrać go z dworca.
- C.** Ufasz mu, więc nie widzisz powodu, by się martwić. Dzwonicz do niego i uważnie słuchasz, co robi ciekawego.
- D.** Nie zaprzatasz sobie głowy rodzinnymi historiami. Ale denerwujesz się, bo nie cierpisz być sama. Kupujesz dla niego drobiazg na powitanie.

5 Spotkałaś się z przyjaciółkami w kawiarni na babskim wieczorze...

- A.** Dokładnie czytasz kartę. Pytasz o składniki. Sprawdzasz ceny. Prosisz kelnera o czas do namysłu.
- B.** Od razu wiesz, co zamówisz. Proponujesz innym to samo. Lubisz, gdy kelner zwraca się najpierw do ciebie.
- C.** Cierpliwie czekasz na kartę. Lubisz, gdy ktoś ci doradzi, co wybrać. Chętnie zamawiasz to, co inni.
- D.** Zamawiasz bez chwili zastanowienia, bo lubisz nowe smaki. Masz pomysł na smakołyk dla każdej z towarzyszek. Lubisz je rozśmieszać.

6 Trzeba umeblować pomieszczenie, w którym pracujecie...

- A.** Lubisz planować, jak ustawić sprzęt. Mierzysz, analizujesz potrzeby współpracowników, rysujesz plany.
- B.** Lubisz zmiany. Od razu wiesz, gdzie powinno być twoje miejsce. Potem dopasowujesz resztę.
- C.** Najpierw zastanawiasz się, jakie są potrzeby twoich współpracowników. Masz plan, ale jesteś gotowa go zmienić, by wszyscy byli zadowoleni.
- D.** Chcesz siedzieć tak, by wszyscy słyszeli, co do nich mówisz. Na aranżację wnętrza masz tysiąc pomysłów.

Jeśli wybrałaś większość odpowiedzi A



Jesteś INTROWERTYCZKĄ. Perfekcjonistką, osobą lubiącą, gdy wszystko jest poukładane i przewidywalne. Jesteś skromna, ostrożna, rzeczowa, ale i podejrzliwa. Czujesz się bezpiecznie, gdy kontrolujesz otoczenie. Jesteś wręcz urodzoną księżową.

Jeśli wybrałaś większość odpowiedzi B



Jesteś CHOLERYCZKĄ. Umiesz rządzić, bo masz pomysły, wyrobione zdanie, ambicję i wolę ich realizacji. Jesteś stanowcza, decyzyjna i nie znosisz, gdy ktoś kwestionuje twoją pozycję. Otoczenie służy ci do realizacji twoich celów. Typowa osobniczka alfa.

Jeśli wybrałaś większość odpowiedzi C



Jesteś FLEGMATYCZKĄ. Świetną koleżanką, osobą dotrzymującą słowa, nastawioną na pracę zespołową i doskonałym słuchaczem. Bywasz bierna, niezdeterminowana i często widzisz tylko pustą połowę szklanki. Mimo że jesteś fundamentem zespołu, często cię nie doceniają.

Jeśli wybrałaś większość odpowiedzi D



Jesteś SANGWINICZKĄ. Masz dużo energii i zarażasz nią innych. Jesteś otwarta, pomyslowa i zawsze dostrzegasz tę jaśniejszą stronę życia. Nie masz problemów z mówieniem, ale nie słuchasz. Jak na wizjonera przystało, czasami przeceniasz swoje możliwości. ■

Melatonina LEK-AM

KRÓLOWA SNU – NATURALNIE



Numer 1
na sen
w Polsce*

- ★ Jedyny lek z melatoniną
- ★ Leczy zaburzenia rytmu snu
- ★ Nie uzależnia



MEL/18/01/02

*IMS/DATA VIEW 12.2017, 13A1C CALM&SLEEP, Sprzedaż wartościowa PLN

www.melatonina.pl

lekam

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

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, 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.