

ISSN 3071-6845

ZDROWIE PACHNĄCE *ziołami*

lato 2025

bezpłatny poradnik dla pacjentów aptek i zielarni



Instytut Zielarstwa Polskiego
i Terapii Naturalnych

ZIELARZ FITOTERAPEUTA

EDYCJA 14
STACJONARNY I ZDALNY
START:

20-21 WRZEŚNIA 2025

320 GODZIN
ZAJĘĆ

KURS ZAWODOWY
NATUROPATA

EDYCJA 6
STACJONARNY I ZDALNY
START:

26-28 WRZEŚNIA 2025

390 GODZIN
ZAJĘĆ

DOŁĄCZ DO NAS!

 instytutzielarstwa.pl  tel.: 666 828 880



Spis treści

Zdrowie Pachnące Ziołami 2025

Regeneracja skóry po oparzeniach I i II stopnia	4
Moc siarki!	7
Biegunka podróżnych – wakacyjny problem.....	12
Roślinna równowaga – libido i dobre samopoczucie w menopauzie.....	15
Sen bez napięcia – naturalna droga do regeneracji	18
Stres pod kontrolą – jak fitoterapia wspiera wewnętrzny spokój.....	21
(Nie)świeży oddech.....	24
Uciążliwe żylaki	26
Sojusznicy naszego zdrowia.....	28

Ziołolecznictwo, zwane inaczej fitoterapią, to jeden z najdawniejszych działów medycyny. Chociaż od czasów starożytnych przesłaliśmy przez wiele naukowych rewolucji, lecznicze właściwości wielu roślin zostały potwierdzone i stosowane są dzisiaj szeroko nie tylko w przestrzeni medycyny domowej, ale również w przemyśle farmaceutycznym.

Ziołolecznictwo przeżywa w Polsce renesans. Szukamy naturalnych metod na wiele dolegliwości. Zielarstwo jest dziś pełnoprawnym działem medycyny. Jego obszarem jest zastosowanie środków pochodzenia roślinnego w terapiach i w profilaktyce zdrowotnej. Badania kliniczne pokazują, że rośliny mają wielką moc. Preparaty ziołowe nie są jedyną formą leczenia, ale znacząco wspierają farmakologię. Pozwalają

przywrócić homeostazę organizmu, poprawiają jego ogólny stan, oczyszczają, wpływają również dobroczynnie na skórę i włosy. Działanie roślin to stopniowe stymulowanie organizmu do samouzdrawiania.

W publikacji „Zdrowie pachnące ziołami” prezentujemy najważniejsze rośliny lecznicze, na których oparty jest skład wielu preparatów używanych obecnie w terapii głównych schorzeń układowych – znajdziemy wśród nich lecznicze produkty roślinne stosowane w chorobach układu nerwowego, krążenia, oddechowego, pokarmowego.

Zapraszam do lektury i zdrowia życzę

Izabela Kwiecińska

WYDAWCA

Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19-23, 50-424 Wrocław
tel. (71) 368 59 00; fax: (71) 368 59 19

KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwiecińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Green64 – 

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Magdalena Guźniczak
tel. 71 368 59 01
m.guzniczak@aptekamedia.pl

Ewa Paweżka
tel. 71 368 59 09
e.paweżka@aptekamedia.pl

www.aptekamedia.pl

 Znajdziesz nas na Facebooku

www.facebook.com/aptekamedia



PORADNIK DOSTĘPNY W WYBRANYCH APTEKACH I ZIELARNIACH NA TERENIE POLSKI

Apteka Media Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości, i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji oraz za treść reklam.

Zastrzeżenie

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam. Informacje zawarte na łamach czasopisma mają charakter edukacyjny i nie mogą być podstawą do rezygnacji z konsultacji lekarskiej. Redakcja dokłada wszelkich starań, by gromadzone informacje były rzetelne oraz obiektywne, zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne skutki, wynikające z zastosowania informacji, pojawiających się w czasopiśmie. Zastrzegamy sobie prawo do adiacji i skracania materiałów, zmiany tytułów oraz ich wykorzystania w innych publikacjach naszego wydawnictwa.

Regeneracja skóry po oparzeniach I i II stopnia

Oparzenia to uszkodzenia tkanek skórnych wywołane działaniem wysokiej temperatury, także energią elektryczną, substancjami chemicznymi oraz promieniowaniem słonecznym.

Działanie wysokiej temperatury na skórę prowadzi do jej niszczenia i uszkodzenia tkanek głębokich. W zależności od wysokości temperatury oraz czasu jej działania, dochodzi do zaburzeń miejscowych lub ogólnoustrojowych. Przy 42°C już po 6 godz. ulega martwicy naskórek, przy 55°C wystarczą 3 min działania, a przy 70°C zaledwie 1 sekunda. Oparzenia mogą wystąpić w różnych sytuacjach w codziennym życiu i być spowodowane przez wiele czynników niepowiązanych ze sobą. Uszkodzenie może dotyczyć różnych warstw skóry, a jego stopień zależy od głębokości penetracji czynnika wywołującego oparzenia. Objawy oparzenia są różne, zależą od stopnia i rodzaju obrażenia. Mogą obejmować: ból, zaczerwienienie skóry, obrzęk, pęcherze, złuszczenie się skóry, utratę czucia w obszarze oparzenia. Wiązą się też ze zwiększonym ryzykiem infekcji. W zależności od głębokości i rozległości uszkodzenia wyróżnia się trzy stopnie oparzeń:

Oparzenia pierwszego stopnia – dotyczą tylko górnej warstwy skóry (naskórek). Objawiają się zaczerwienieniem i bólem, ale rzadko powodują poważne powikłania.

Oparzenia drugiego stopnia – obejmują głębsze warstwy skóry (naskórka i skóry właściwej). Objawiają się rumieniem, bólem, pęcherzami i obrzękiem.

Oparzenia trzeciego stopnia – dotyczą wszystkich warstw skóry, włączając tkankę tłuszczową, mięśnie i/lub kości. Skóra może być biała, szara lub zwęglona. Często te oparzenia są bolesne, mogą również powodować utratę czucia ze względu na zniszczenie włókien nerwowych.

Uszkodzenia skóry przy oparzeniu wymagają odpowiedniej opieki i leczenia, w zależności od stopnia i ciężkości obrażenia. Ważne jest odpowiednie oczyszczenie i ochrona rany przed zakażeniem oraz zapewnienie odpowiednich warunków do gojenia tkanek.

LECZENIE OPARZEŃ I I II STOPNIA

Leczenie oparzeń zależy od stopnia obrażenia. Oparzenia I i II stopnia można leczyć za pomocą chłodnych kompresów i preparatów łagodzących, które mają za zadanie ochronę miejsc oparzenia przed kontaktem z czynnikami zewnętrznymi. Poważniejsze oparzenia wymagają leczenia z zastosowaniem specjalistycznych produktów, opatrunków, a nawet antybiotyków. Mogą też być konieczne procedury chirurgiczne w celu przyspieszenia gojenia i zapobiegania infekcjom. Przy oparzeniach I i II stopnia należy skupić się na łagodzeniu objawów oraz wspieraniu procesu gojenia. Można wykorzystać następujące substancje:

Chłodna woda – chłodne kompresy lub kąpiele w chłodnej wodzie łagodzą ból i zaczerwienienie. Ważne jest unikanie zbyt zimnej wody, która może jeszcze bardziej podrażnić skórę. Nie stosujemy okładów z lodem. Oparzone miejsca nie smarujemy tłuszczem ani mydłem, unikniemy wówczas zainfekowania rany.

Jeżeli oparzenie jest lekkie (I stopień oraz część oparzeń II stopnia) możemy zastosować specjalne plastry na pęcherze i oparzenia. Można użyć również żelu w aerozolu chłodzącego oparzenia lub panthenolu. Preparaty te działają chłodząco, przeciwbólowo oraz przyspieszają regenerację skóry. Możemy także użyć opatrunków hydrożelowych, które nie przyklejają się do ran. Jeżeli po oparzeniu II stopnia pojawiają się pęcherze o średnicy większej niż 2,5 cm, musimy skorzystać z pomocy lekarskiej.

PREPARATY MEDYCZNE
na urazy, skaleczenia, oparzenia

Akutol

wiedza doświadczenie zaufanie

100^{lat}
MARKI

Znana i sprawdzona
marka
od 1924 roku



Nowa jakość w leczeniu oparzeń

Oparzenia słoneczne oraz lekkie oparzenia 1 i 2 stopnia (IIa)

Optymalna postać i skład

Kontrola wszystkich aspektów pielęgnacji poparzonej skóry

Aktywne składniki preparatu **AKUTOL™ Spray na oparzenia**
są zawieszone **w hydrożelu KARBOMER**



Wyciąg z nagietka
działanie przeciwzapalne
antyseptyczne
przeciwbólowe



**Wyciąg z aloesu
leczniczego**
działanie
przyspieszające
gojenie
działanie przeciwzapalne
przeciwbólowe
i antyseptyczne
(przeciwbakteryjne)



Karbomer
działanie okluzyjne
nawilżające
efekt ochładzający



**Kwas hialuronowy
MMW**
o średniej masie
cząsteczkowej o wysokiej
penetracji
efekt ochładzający
łagodzi i nawilża skórę
przyspiesza gojenie
działanie okluzyjne

Fenoksytanol
działanie antyseptyczne



KOMPLEMENTARNE

– kierunkowe działanie

- 1 Działanie okluzyjne
- 2 Efekt ochładzający
- 3 Działanie nawilżające
- 4 Działanie przeciwzapalne
- 5 Działanie antyseptyczne
- 6 Działanie przyspieszające gojenie
- 7 Działanie przeciwbólowe

Akutol
na oparzenia
spray

50ml

Skład: Aqua, Sodium Hyaluronate, Propylene Glycol, Calendula Officinalis Flower Extract, Carbomer, Aloe Barbadensis Leaf Juice, Phenoxethanol, Ethylhexylglycerin, Sodium Hydroxide.

Producent: Aveflor a.s.

www.akutol.com.pl



Materiał edukacyjny dla specjalistów
(lekarzy, farmaceutów, pielęgniarek).

Substancje nawilżające. Odpowiednie zapewnienie właściwego nawilżenia rany jest kluczowe w procesie regeneracji tkanek, proliferacji komórek. To przyspiesza proces ziarninowania rany. Najpopularniejszą substancją o dobrze poznanym profilu toksykologicznym, obecną w naszym organizmie, jest kwas hialuronowy. Nie wchłania się do wnętrza naszej skóry, a pozostawiony na powierzchni tworzy nieprzepuszczalną powłokę, chroniącą skórę przed czynnikami zewnętrznymi. W leczeniu ran wykorzystuje się właściwości nawilżające, przyspieszające gojenie i antybakteryjne kwasu hialuronowego. Nawilżona rana umożliwia szybsze gojenie przez utrzymanie odpowiedniego środowiska, które sprzyja procesom naprawy tkanek, stymuluje proliferację fibroblastów, co przyspiesza syntezę kolagenu i elastyny, głównych białek skóry. To z kolei przyspiesza proces gojenia ran i redukcję blizn.

Substancje roślinne, takie jak np. aloes, nagietek, wąkrotka azjatycka czy powszechnie wykorzystywany pantenol przyspieszają regenerację uszkodzonego naskórka.

Aloes działa jako naturalny humektant, przyciągając i zatrzymując wilgoć w skórze. Zawiera m.in. cytokiny i gibbereliny, które stymulują wzrost nowych komórek skóry, pobudzają komórki macierzyste skóry do podziału i różnicowania się, co przyspiesza proces naprawy tkanek i gojenia rany. Składniki aktywne aloesu – polisacharydy i flawonoidy wykazują działanie przeciwzapalne, dzięki czemu zmniejsza się stan zapalny wokół rany, ból i obrzęk, co sprzyja szybszemu gojeniu. Aloes wspiera skuteczną migrację komórek do obszarów uszkodzonych, przyspieszając proces naprawy tkanek, pobudzając fibroblasty do produkcji kolagenu, głównego białka strukturalnego skóry. Z kolei kolagen jest niezbędny do tworzenia nowych struktur tkankowych i skutecznego gojenia się ran przez utworzenie mocnej i elastycznej blizny.

Nagietek jest rośliną znaną ze swoich właściwości leczniczych, w tym zdolności do łagodzenia stanów zapalnych. Zawiera m.in. polisacharydy, które wspomagają regenerację skóry i proces

gojenia; flawonoidy i karotenoidy, które wykazują działanie przeciwzapalne. Nagietek odznacza się właściwościami przyspieszającymi proliferację komórek skóry oraz syntezę kolagenu, co przyczynia się do szybszego zagojenia się ran i redukcji blizn. Wykazuje antyseptyczne działanie, zapobiega infekcjom bakteryjnym, które mogą wystąpić w wyniku uszkodzenia skóry spowodowanego oparzeniem. Zastosowanie preparatów zawierających nagietek może również przynieść ulgę w bólu i dyskomforcie związanym z oparzeniem przez kojące działanie na skórę. Nagietek jest powszechnie dostępny w postaci kremów, maści i żeli, które można stosować bezpośrednio na skórę dotkniętą oparzeniem.

Oparzenia skórne są często spotykanym problemem, z którym pacjenci zgłaszają się do lekarzy i farmaceutów. Leczenie uszkodzonej skóry powinno polegać przede wszystkim na działaniu łagodzącym i ochronnym, w celu zabezpieczenia rany przed wpływem czynników zewnętrznych. Zabezpieczenie środowiska rany skupia się na działaniu antybakteryjnym oraz nawilżającym, co korzystnie wpływa na przyspieszenie procesów naprawczych i ziarninowania rany. Wysoką skuteczność ochronną rany wykazują specjalistyczne opatrunki do uszkodzonej skóry w formie sprayu. Rozpyla się je na ranę, bez zbędnego dotykania miejsca po oparzeniu. Wspomagają gojenie ran, zapobiegają rozwojowi patologicznych stanów zapalnych skóry i tworzeniu się zakażeń, zapewniają optymalne środowisko gojenia się rany. Zalecane są na małe rany, otarcia i skaleczenia, na oparzenia słoneczne. są odporne na wodę, nie kłepują swobody ruchów, nie stanowią przeszkody dla oddychania skóry przyspieszają gojenie uszkodzonej skóry. ■

Izabela Kwiecińska

Źródła:

1. Pereira R.F., Bartola P. Tradycyjne terapie gojenia ran skóry. *Przegl. Farm.* 2023.
2. Pawłowska M. Czynniki przyspieszające regenerację skóry przy oparzeniach I° i II°. *Lek w Polsce* 2024/02/15

Moc siarki!

Siarka to pierwiastek o szerokim spectrum działania i unikatowych właściwościach. Pełni istotne funkcje w organizmie, wspomaga leczenie wielu schorzeń i zapobiega ich rozwojowi, pomaga budować formę i zachować młodość. Jest makroelementem.

Siarka organiczna nieutleniona (podobna do tej zawartej w żywności i wodach termalnych) należy do biopierwiastków, które są niezbędne do budowy i funkcjonowania wszystkich organizmów żywych. Są one kluczowymi składnikami związków organicznych, takich jak białka, lipidy, węglowodany i kwasy nukleinowe, oraz uczestniczą w procesach przemiany materii. Siarka wchodzi w skład wszystkich komórek organizmu, zwłaszcza tych zawierających duże ilości białka, czyli włosów, skóry, paznokci, tkanki łącznej, stawów i mięśni. Siarka organiczna nieutleniona zwana biosiarką jest elementem cegiełek budulcowych białka zwanych aminokwasami siarkowymi: cysteiny, metioniny, tauryny. Jest też składnikiem glutationu, kwasu liponowego, witamin z grupy B, koenzymu A oraz insuliny. Jest też silnym antyoksydantem chroniącym organizm przed nadmierną ilością wolnych rodników. Stanowi budulec tkanki łącznej i wpływa na elastyczność stawów. Odpowiednie jej stężenie działa przeciwzapalnie, regeneracyjnie i uzupełniająco w obrębie chrząstek stawowych. Równie ważną rolę pełni w procesie przemiany tłuszczowej, węglowodanowej oraz w procesach energetycznych; wraz z fosforem i manganem jest bardzo ważna dla pracy mózgu i nerwów.

WAŻNA DLA SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI

Biosiarka, jako podstawowy składnik keratyny, białka obecnego w skórze, we włosach, paznokciach oraz kolagenu ma wpływ na ich kondycję i młody wygląd. Przyspiesza regenerację skóry

oraz spowalnia procesy starzenia. Dzięki swym właściwościom siarka wchodzi w skład dermokosmetyków wspomagających leczenie wielu schorzeń skóry. Znajdziemy ją w antybakteryjnych mydłach, tonikach, serach, kremach, które mają właściwości dezynfekujące i bakteriobójcze, w szamponach przeznaczonych do mycia włosów tłustych, z łupieżem oraz do skóry głowy skłonnej do podrażnień. Siarka działa przeciwzapalnie, jest więc pomocna w leczeniu np. trądziku, egzem różnego pochodzenia, atopowego zapalenia skóry, nadmiernego rogowacenia naskórka czy łuszczycy. Preparaty z siarką polecane są osobom ze skórą tłustą, z powodu jej właściwości dezynfekujących, bakterio- i grzybobójczych. Reguluje ona też pracę gruczołów łojowych, hamuje łojotok i zwęża pory. Gładkość i elastyczność skóry zależy od siarki w dwojaki sposób. Po pierwsze zapewnia ona właściwe nawilżenie i natłuszczenie skóry. Po drugie zawiera metioninę, która zaopatruje miliardy komórek w tkance łącznej w cynk, który działa bakteriobójczo i reguluje wytwarzanie sebum. Ponadto jest cennym przeciwutleniaczem; zabezpiecza skórę przed działaniem wolnych rodników, przez co opóźniają się procesy starzenia skóry.

SIARKA W LECZENIU CHOROÓB STAWÓW

Siarka, stanowiąc podstawowy budulec tkanki łącznej i kolagenu, z których zbudowane są stawy, wpływa na prawidłowy rozwój chrząstek stawowych, ułatwia ich regenerację i sprawne funkcjonowanie. Redukuje ból, obrzęk i sztywność stawów, zmniejsza stany zapalne w ich obrębie. Pomaga również w regeneracji całego układu mięśniowo-szkieletowego. Polecana jest w leczeniu zespołu cieśni nadgarstka, choroby zwyrodnieniowej stawów i reumatoidalnego zapalenia stawów. Właściwości przeciwzapalne siarki powodują złagodzenie dolegliwości bólowych

narządów ruchu, usprawnienie działania stawów oraz zapobieganie ponownemu nawrotowi dysfunkcji. Po zażyciu siarki obniża się poziom kwasu moczowego w surowicy, gdyż jest on wydalany z moczem. Ma to kluczowe znaczenie przy poprawie stanu w przypadku dny moczanowej.

Przy niedoborach siarki tkanka chrzęstna traci właściwą przepuszczalność, przez co zaburzony jest proces jej odżywiania i oczyszczania z toksyn. Następstwem jest pojawienie się stanów zapalnych, a z upływem czasu deformacji, zgrubień i przrostów tkanki. Gdy poziom siarki jest odpowiedni, tworzy ona mocne struktury kolagenu, co poprawia stan ścięgien, więzadeł i chrząstek. Zmniejszają się bóle kostno-stawowe występujące w chorobach reumatycznych i zwyrodnieniowych. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym łagodzi dolegliwości narządów ruchu, stanów pourazowych i pooperacyjnych, stanów zapalnych innych narządów oraz zapobiega ponownemu nawrotowi ich dysfunkcji.

WŁAŚCIWOŚCI ODTRUWAJĄCE SIARKI

Siarka znana jest również ze swoich właściwości odtruwających. Organem oczyszczającym organizm z toksyn i produktów ubocznych przemiany materii jest wątroba. Siarka wspomaga wątrobę w procesie detoksykacji. Kwas siarkowy zubożnia wiele trujących związków, metabolitów, produktów rozkładu białek. Siarka bierze również udział w eliminacji związków fenolu, steroidów, kwasów żółciowych, a przez swój udział we wspomaganie produkcji kwasów żółciowych przyczynia się do prawidłowego trawienia, tak aby w jego procesie powstawało jak najmniej produktów ubocznych. Siarkę stosuje się również przy zatruciach metalami ciężkimi, takimi jak np. rtęć, ołów, arsen. Połączenia siarczkowe w zetknięciu z nimi dają trudno rozpuszczalne związki, które są następnie wydalone.

WPŁYW NIEUTLENIONEJ SIARKI ORGANICZNEJ NA PŁUCA

Działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Obecność siarki organicznej wspiera produkcję

glutatonu – silnego przeciwutleniacza chroniącego komórki nabłonka płuc przed stresem oksydacyjnym wywołanym np. przez zanieczyszczenie powietrza, dym papierosowy czy infekcje.

Działanie ochronne przy problemach z oddychaniem.

Poprawa komfortu oddychania, szczególnie u osób z osłabionymi płucami, np. po infekcjach wirusowych czy grypie. Wspomagająco przy kaszlu mokrym, dla ułatwienia odkrztuszania, podczas infekcji górnych dróg oddechowych. Zredukowane związki siarki, takie jak H₂S, tiole i siarka siarczanowa, które mają właściwości antyoksydacyjne, mogą przyczynić się do złagodzenia objawów POChP, a także zapobiegania zaostrzeniom tej choroby.

KTÓRE PRODUKTY SĄ BOGATE W SIARKĘ?

Pierwiastek ten znajdziemy we wszystkich produktach wysokobiałkowych. Najbogatszym źródłem siarki jest czosnek i żółtka jaj. Siarkę organiczną zawiera:

- mięso, drób i jego przetwory, ryby morskie,
- nabiał, rośliny strączkowe,
- płatki owsiane,
- warzywa kapustne – kapusta, jarmuż, rzeżucha, kalafior, brokuł,
- warzywa cebulowe – cebula, por,
- rzodkiewka i rzepa, szczypiorek, pietruszka, chrzan, seler, papryka

Oczywiście siarkę najlepiej dostarczać w postaci pożywienia, jednak obecna żywność jest w znacznym stopniu przetworzona i pozbawiona wartościowych składników odżywczych, co zakłóca wchłanianie potrzebnych związków mineralnych. Ponadto w przypadku ludzi starszych pojawia się zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek, a ze względu na współczesny tryb życia może to być niewystarczające. W sukurs przychodzą suplementy diety zawierające biosiarkę. ■

red.

SUFRIN®

ŹRÓDŁO SIARKI BIOPRZYSWAJALNEJ

SUFRIN® - to suplement diety, składający się wyłącznie z naturalnych składników, którego głównym aktywnym składnikiem są związki łatwo przyswajalnej przez organizm BIO-SIARKI, wzbogaconej olejkami terpentynowym i olejem lnianym. Preparat został stworzony ponad 400 lat temu i jest efektem pracy holenderskich alchemików, którzy na życzenie króla poszukiwali złota i eliksiru młodości. Choć alchemicy w dużej mierze działali w oparciu o intuicję i obserwację przyrody, współczesna wiedza potwierdziła korzystną rolę składników preparatu dla funkcjonowania organizmu człowieka. Dlatego też pomimo upływu lat receptura preparatu oraz sposób jego wytwarzania nie zostały zmienione do dnia dzisiejszego.



Ze względu na swe właściwości i rolę siarki w organizmie, preparat wspomaga:

- **sprawne funkcjonowanie mięśni i stawów** – BIO-SIARKA bierze udział w tworzeniu chondroitynosiarczanów, które wchodzi w skład tzw. „mazi stawowej”, przez co przyczynia się do **sprawnego funkcjonowania mięśni i stawów** oraz ułatwia ich elastyczność. Jest niezbędna do prawidłowego rozwoju chrząstek stawowych i ścięgien;
- **właściwy stan oraz wygląd włosów, skóry i paznokci** - BIO-SIARKA jest składnikiem kolagenu i keratyny, składników budulcowych włosów, skóry oraz paznokci i posiada znane od wieków w tradycji ludowej właściwości aseptyczne. BIO-SIARKA korzystnie wpływa na stan i wygląd włosów, skóry i paznokci oraz jest stosowana przy problemach skórnych. Ponadto olejek terpentynowy zawiera aktywne przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki;
- **prawidłowe funkcjonowanie wątroby** - BIO-SIARKA uczestniczy w wielu procesach enzymatycznych, m.in. procesach oczyszczania odbywających się w wątrobie. Przyczynia się do **prawidłowej czynności wątroby i wydzielania żółci**;
- **działanie antyoksydacyjne zwalczające wolne rodniki i pomagające w ochronie organizmu przed stresem oksydacyjnym** – BIO-SIARKA zawarta w preparacie w połączeniu z olejkami terpentynowym wykazuje **bardzo silne działanie antyoksydacyjne** (wskaźnik ORAC - od ang. Oxygen Radical Absorbance Capacity wynosi 35 000), co przyczynia się do utrzymania **prawidłowego poziomu wolnych rodników** w organizmie.
- **prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych i płuc** – BIO-SIARKA posiada **kojący wpływ na drogi oddechowe, ułatwia oddychanie, wspomaga pracę płuc i górnych dróg oddechowych**, jak również bierze czynny udział w usprawnieniu oddychania komórkowego. Działa antyseptycznie. Wchodzi również w skład **wielu związków o udowodnionym działaniu antybakteryjnym, przeciwrzybicznym, przeciwwirusowym** jak **allicyna** zawarta w czosnku i cebuli oraz **izotiocyaniany** zawarte w chrzanie - **naturalnych składników**, które tradycyjnie są polecane w przypadku **niedyspozycji dróg oddechowych**. Ponadto siarka uczestnicząc w tworzeniu białek wspomaga również wytwarzanie immunoglobulin – przeciwciał obronnych organizmu.

Wyłączny dystrybutor : PW Evimax Vega, ul. Strzelecka 30, 26-600 Radom, tel. 608 837 820

Więcej o preparacie **SUFRIN®** i roli siarki w organizmie na www.sufrin.pl

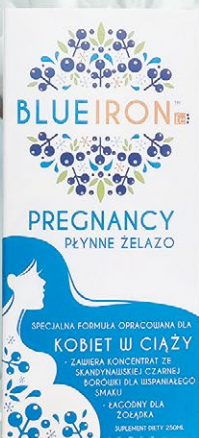


BlueIron – inteligentne żelazo, które działa z troską o Twój organizm.

BlueIron to nowoczesna linia suplementów żelaza z Finlandii, stworzona z myślą o skuteczności, bezpieczeństwie i wygodzie codziennego stosowania. Dzięki innowacyjnej formule mikroenkapsulowanego żelaza Fe^{3+} , BlueIron wyróżnia się wyjątkową przyswajalnością, łagodnym działaniem i brakiem typowych skutków ubocznych.

Czym BlueIron różni się od innych produktów z żelazem?

- ✓ **Mikroenkapsulowane żelazo Fe^{3+}** – wyjątkowa technologia chroni żelazo w kwaśnym środowisku żołądka i uwalnia je dopiero w jelicie cienkim, gdzie następuje wchłanianie. Organizm przyswaja tylko tyle żelaza, ile naprawdę potrzebuje – bez ryzyka przeciążenia.
- ✓ **Bezpieczny dla żołądka** – nie powoduje zaparć, nudności ani zgagi. Może być stosowany nawet z mlekiem lub posiłkami, w przeciwieństwie do tradycyjnych preparatów, które wymagają przyjmowania na czczo.
- ✓ **Wyjątkowy skład** – każda butelka zawiera ręcznie zbierane dzikie jagody z Finlandii, bogate w antyoksydanty i antocyjany. Naturalna słodycz owoców sprawia, że BlueIron smakuje wyjątkowo dobrze – jak na suplement z żelazem.
- ✓ **Bogactwo witamin i minerałów** – witamina C wspiera wchłanianie żelaza, witamina B12 dodaje energii, cynk i biotyna wzmacniają skórę i włosy, a kwas foliowy wspomaga układ nerwowy.





BlueIron Pregnancy to innowacyjny suplement stworzony z myślą o kobietach w ciąży i karmiących piersią. Zawiera żelazo, witaminę C, witaminę B12, kwas foliowy oraz dzikie fińskie borówki, które nadają mu wyjątkowy smak i wspierają organizm dzięki naturalnym antyoksydantom. Redukuje zmęczenie i wspiera podział komórek. Dzięki zwiększonej dawce żelaza preparat skutecznie wspiera walkę z uczuciem zmęczenia i znużenia, tak częstym w czasie ciąży.



BlueIron Drops to specjalistyczny suplement żelaza w płynie, stworzony z myślą o osobach poszukujących skutecznego i łagodnego dla żołądka wsparcia. Każda porcja dostarcza nie tylko żelaza, ale również witamin i minerałów, wspierających codzienne funkcjonowanie organizmu.

💧 **Dlaczego warto wybrać BlueIron Drops?**

Redukuje zmęczenie i znużenie: dzięki zawartości żelaza i witamin z grupy B.



BlueIron Kids to innowacyjny suplement żelaza w płynie, stworzony specjalnie dla dzieci. Dzięki unikalnej formule zawierającej mikroenkapsulowane żelazo, witaminy C i D oraz naturalne ekstrakty z fińskich borówek i gruszek, wspiera rozwój poznawczy, odporność i metabolizm energetyczny, jednocześnie będąc łagodnym dla delikatnych żołądków dzieci.

☀️ **Korzyści:** Wspiera rozwój poznawczy – żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci. Wzmacnia odporność – witaminy C i D wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jest smaczny!

BlueIron Capsules to innowacyjny suplement diety w formie kapsułek, łączący mikroenkapsulowane żelazo z witaminą C, witaminą B12 i kwasem foliowym. Dzięki zaawansowanej technologii mikroenkapsulacji, żelazo jest łatwo przyswajalne i łagodne dla żołądka, minimalizując ryzyko typowych skutków ubocznych, takich jak zaparcia czy nudności. **Korzyści:** Redukcja zmęczenia i znużenia – żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Wspomaganie układu odpornościowego – witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie odporności. Wsparcie dla układu nerwowego – witamina B12 i kwas foliowy wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Łagodny dla żołądka – mikroenkapsulowane żelazo minimalizuje ryzyko podrażnień, które występuje przy stosowaniu normalnego żelaza.



Biegunka podróżnych - wakacyjny problem

Spośród najczęściej występujących schorzeń związanych z wakacyjnymi wyjazdami wymienić należy biegunkę – nazywaną nawet w związku z tym faktem „biegunką podróżnych”.

Biegunka podróżnych jest zespołem objawów związanych z zakażeniem przewodu pokarmowego. Charakteryzuje się zwiększoną częstotścią wypróżnień (częściej niż 3–4 razy dziennie) oraz ich półpłynną lub płynną konsystencją. Do zakażeń dochodzi drogą doustną (m.in. przez picie skażonej wody, zjedzenie nieumytych warzyw lub owoców, brudne ręce). Za ok. 80% zachorowań odpowiada czynnik bakteryjny, dalej pasożyty (10%) i wirusy (5%). Ryzyko zachorowania zwykle wiąże się z kierunkiem wakacyjnych podróży. Szacuje się, że problem może dotyczyć nawet co trzecią osobę wyjeżdżającą do miejsc egzotycznych i orientalnych.

Chcąc uniknąć problemów zdrowotnych lub móc sobie z nimi poradzić, jeśli się tylko pojawiają, przed każdym wyjazdem warto odpowiednio się przygotować. Pierwszą i najważniejszą rzeczą jest zakupienie właściwych preparatów probiotycznych, które ze sobą zabierzemy.

OBJAWY

Spektrum dolegliwości obejmuje luźne, wodniste stolce o różnym nasileniu, bóle brzucha, nudności, wymioty, gorączkę i ogólne złe samopoczucie. Od momentu zakażenia do pojawienia się objawów mija od kilku godzin (zakażenie bakteryjne, wirusowe) do kilku dni (zarażenie pierwotniakiem). Stopień nasilenia objawów zależy od poziomu odporności osoby zakażonej oraz wyznaczników chorobotwórczości drobnoustroju, który zaatakował przewód pokarmowy.

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED BIEGUNKĄ?

W przypadku biegunki podróżnych najważniejsza jest profilaktyka. Chorobie można zapobiec, stosując się do podstawowych zasad:

- należy unikać picia wody pochodzącej z nieznanego źródła, a już na pewno nieprzegotowanej wody z kranu; napoje trzeba kupować w sklepach, a w restauracjach prosić o wodę butelkowaną oryginalnie zamkniętą;
- unikać napojów z dodatkiem kostek lodu (ponieważ lód często jest wytwarzany z nieprzegotowanej wody z kranu lub z butelek eksponowanych na słońcu);
- nie kupować potraw serwowanych przez ulicznych sprzedawców i posiłków wystawionych w gablotach przydrożnych restauracji;
- do produktów dużego ryzyka należą m.in.: sałatki, nieobrane i niedogotowane owoce i warzywa, surowe jaja, niepasteryzowane produkty mleczne (np. lody), potrawy ugotowane, ale pozostawione na dłuższy czas w temperaturze pokojowej.
- przed spożyciem warzyw i owoców należy je starannie umyć i obrać ze skórki, szczególnie uważać na owoce morza;
- unikać lodów oraz innych potraw zawierających jaja;
- wystrzegać się soków przechowywanych w temperaturze pokojowej;
- przed każdym posiłkiem oraz każdorazowo po wizycie w toalecie należy dokładnie umyć ręce a następnie użyć płynu dezynfekującego;
- nie płukać zębów i ust wodą z kranu; najlepiej korzystać z wody butelkowanej lub przegotowanej a następnie użyć płynu do płukania ust;
- podczas kąpieli lub pływania należy zapobiegać przedostaniu się wody do nosa i ust. W tropikach należy unikać kąpieli w ciepłych rzekach, jeziorach lub gorących źródłach ponieważ może dojść w nich do zakażenia amebą.

CZY WIESZ, ŻE?

Wakacyjne wyjazdy zwiększają ryzyko biegunki. W większości przypadków nie powoduje to poważnych konsekwencji zdrowotnych, ale przewlekłe lub ostre biegunki mogą prowadzić do odwodnienia organizmu.

Warto profilaktycznie przyjmować w trakcie wakacyjnego wyjazdu odpowiedni probiotyk, który zmniejszy ryzyko, że biegunka nie zepsuje odpoczynku. **Przyjmowanie probiotyków warunkuje istotną redukcję ryzyka wystąpienia oraz czasu trwania biegunki**, jednakże skuteczność poszczególnych szczepów probiotycznych jest bardzo zróżnicowana.

ENTEROMAX polecany jest w celu uzupełnienia mikroflory jelitowej w:

- ▲ biegunkach podróżnych,
- ▲ biegunkach infekcyjnych, rotawirusowych oraz poantybiotykowych.



ENTEROMAX to skuteczny i bezpieczny **probiotyk dostępny w otwieranych kapsułkach**. Wspiera organizm podczas zaburzeń jelitowych wywołanych nieprawidłową florą jelitową.

SUPLEMENT DIETY



Biegunka podróżnych ma charakter samoograniczający się – objawy ustępują samoistnie w czasie 3–4 dni i nie wymagają interwencji medycznej. Jeśli jednak wystąpi wysoka temperatura lub w stolcu pojawi się domieszka krwi, należy poszukać pomocy lekarza.

PROBIOTYKI NA RATUNEK

Dobrym sposobem pomagającym uniknąć zatrucia lokalną florą bakteryjną jest zażywanie preparatu probiotycznego – przed wyjazdem i w trakcie trwania podróży. Probiotyki to wyselekcjonowane kultury bakterii, które po podaniu doustnym namnażają się w przewodzie pokarmowym i spełniają w nim funkcje ochronne. Szczególnie polecane są preparaty zawierające żywe pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus rhamnosus* GG oraz kultury drożdżowe szczepu *Saccharomyces boulardii*. Zostały one dobrze przebadane i potwierdzono ich korzystne działanie dla organizmu człowieka. Spożywanie probiotyku w określonych ilościach wywiera korzystny efekt zdrowotny, wspomaga przywracanie i utrzymanie prawidłowej mikroflory jelit, która ogranicza namnażanie się szkodliwych mikroorganizmów oraz wzmacnia odporność organizmu. Działanie preparatu przyczynia się do skrócenia czasu trwania biegunki i złagodzenia jej przebiegu. Probiotyki zasiedlają jelita, wpływając na poprawę składu mikroflory. Przez zakwaszenie środowiska jelit i wytworzenie substancji zwalczających rozwój wirusów i bakterii hamują rozwój tych szczepów, które mają charakter patogenny i szkodliwy dla organizmu.

BEZ WODY ANI RUSZ

W biegunce podróżnych, jak w przypadku każdej biegunki, podstawą leczenia jest zapobieganie odwodnieniu. Ważne jest przyjmowanie dużych ilości płynów (woda tylko przegotowana lub fabrycznie zamknięta butelkowana, lekka herbata). W razie wymiotów należy pić schłodzone płyny, często, małymi porcjami – po kilka łyków czy łyżeczek. Upał, ostre słońce czy wilgotne powietrze sprzyjają wzmożonej potliwości, a tym samym utracie wody z organizmu, dlatego w czasie problemów żołądkowo-jelitowych

należy unikać ostrego słońca i kąpieli w morzu. Trzeba pozostać w łóżku, w klimatyzowanym pokoju. Zaleca się stosowanie środków osmotycznych i uzupełniających elektrolity. Odwodnienie jest głównym zagrożeniem w biegunkach, bez względu na ich charakter. Stosowanie „doustnych kroplówek” jest szczególnie istotne w grupach podwyższonego ryzyka – u małych dzieci, osób starszych, kobiet ciężarnych i pacjentów z upośledzonym układem odporności. Oczywiście nie wolno zapominać o spożywaniu tylko lekkostrawnych potraw. Podstawą diety powinny być produkty bogate w skrobię, takie jak ryż lub ziemniaki. Należy unikać smażonych oraz słodkich potraw. Poważnym problemem jest wystąpienie biegunki u dzieci, które są najbardziej narażone na zakażenie. Należy ograniczyć podawanie w tym czasie mleka i jego przetworów oraz soków ze świeżych warzyw i owoców. Dobrym sposobem regulacji stolca jest podawanie kleiku ryżowego z dużą dawką gotowanej marchewki i odrobiną gotowanego drobiowego mięsa. Najważniejsza jest jednak odpowiednia podaż płynów, które podajemy chłodne, często, ale w małej ilości. Wspomagająco należy podawać dzieciom dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego zawierający *Lactobacillus rhamnosus* GG oraz *Saccharomyces boulardii*. Na rynku są dostępne preparaty tego typu dla dzieci i niemowląt po 6. miesiącu życia. Stosowane w postępowaniu dietetycznym w przebiegu biegunek różnego pochodzenia (m.in. w biegunce związanej z antybiotykoterapią, ostrej biegunce infekcyjnej, biegunce podróżnych), w trakcie antybiotykoterapii i przez 2–3 tygodnie po jej zakończeniu oraz w zaburzeniach czynnościowych przewodu pokarmowego wywołanych nieprawidłowym składem flory jelitowej.

Jeśli jednak objawy są silne, w stolcu pojawi się krew, a biegunce towarzyszą wysoka temperatura, silne skurczowe bóle brzucha, wymioty, osłabienie organizmu, to bezwzględnie należy zgłosić się do lekarza. ■

Izabela Kwiecińska

Roślinna równowaga - libido i dobre samopoczucie w menopauzie

Menopauza stanowi temat tabu – kobiety nie chcą o niej rozmawiać głośno. Zmiany fizyczne i psychiczne, które przynosi ta faza życia, są dla nich często nie do zaakceptowania.

Klimakterium, przekwitanie, menopauza – na sam dźwięk tych słów większość kobiet przebiega dreszcz przerażenia. W ich głowach automatycznie pojawiają się skojarzenia ze starością i końcem kobiecości. Niepotrzebnie. Zmiany towarzyszące menopauzie są możliwe do oswolenia, a nawet – przekucia w atut.

Zjawisko menopauzy to naturalny proces fizjologiczny związany z zaburzeniami gospodarki hormonalnej, następujący między wiekiem rozrodczym a starzeniem się. Najczęściej doświadczają jej panie w wieku od 45 do 55 lat, jednak może pojawić się zarówno wcześniej, jak i później. Statystyczna Polka ma ostatnią miesiączkę w wieku 49 lat. Menopauza to czas, kiedy obniża się poziom estrogenów i progesteronu, wzrasta poziom gonadotropin przysadkowych. Charakterystycznym symptomem menopauzy są tzw. uderzenia gorąca, związane z rozszerzaniem się naczyń krwionośnych skóry twarzy, szyi, karku, piersi, czego efektem jest nadmierna

potliwość, problemy ze snem i ogólnie złe samopoczucie. Największym zagrożeniem dla zdrowia w tym okresie są choroby serca oraz naczyń krwionośnych.

W okresie menopauzy kobiety zgłaszają wiele dolegliwości, które wcześniej nie występowały. Dotyczą one prawie wszystkich aspektów biologicznego życia kobiety. Najwcześniej pojawiają się zaburzenia cyklu miesięczkowego o różnym charakterze. Dominującym symptomem zespołu klimakterycznego są objawy naczynioruchowe, mające charakter zaburzeń termoregulacyjnych, m.in. uderzenia gorąca i zlewne poty (zwłaszcza nocne), zaburzenia snu, zawroty i bóle głowy, kołatanie serca, bóle stawowo-mięśniowe, ogólne osłabienie. Bardzo uciążliwe, i niestety częste, stają się dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego, np. nawracające infekcje dróg moczowych, nietrzymanie moczu. Menopauza wywołuje niedobory estrogenów, które są kluczowe dla libido. Obniżenie ich poziomu prowadzi do zmniejszenia przepływu krwi w pochwie, co skutkuje niedostatecznym nawilżeniem i suchością pochwy w trakcie stosunku, a także może powodować ból podczas stosunku seksualnego. Kolejne, to zmiany w tkance łącznej – ścięczenie skóry, obniżenie

aktywności gruczołów potowych i łojowych, wypadanie włosów. Inną grupą schorzeń są osteopenia i osteoporoza pomenopauzalna. Do zaburzeń sfery psychicznej należą m.in. nagłe zmiany nastroju, trudności w radzeniu sobie ze stresem, stany przygnębienia, szybkie męczenie się, nerwowość, rozdrażnienie, słaba koncentracja, pogorszenie pamięci. Zaburzenia hormonalne mogą zwiększyć apetyt na słodczy, co w połączeniu ze zwolnieniem przemiany materii owocuje skłonnościami do tycia.

JAK SOBIE PORADZIĆ?

Jakość życia wielu kobiet znacząco się pogarsza w okresie menopauzy. To problem niezwykle istotny w kontekście zastępczej terapii hormonalnej (HTZ), której celem jest dostarczenie organizmowi hormonów, m.in. estrogenu i progesteronu. Niestety HTZ niekiedy zwiększa znacząco ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze, żylną chorobę zakrzepową czy nowotwory, np. piersi i macicy. Ze względu na to, wiele kobiet obawia się jej stosowania i w konsekwencji rezygnują z przyjmowania hormonów.

Pozostają więc metody naturalne, preparaty naturalne z odpowiednio dobraną kompozycją ziół, które zawierają substancje imitujące ludzkie estrogeny, tzw. fitoestrogeny, wskazane do stosowania w okresie menopauzy. Łagodzą one przykre symptomy przekwitania i, co ważne, nie wywołują niepożądanych objawów. Liderem jest czerwona koniczyna.

ZIOŁA NA TE TRUDNE CHWILE...

Czerwona koniczyna (łac. *Trifolium pratense*) jest wyjątkowo korzystna dla pań w okresie okołomenopauzalnym, ze względu na zawartość fitoestrogenów, a konkretnie izoflawonów. Związki te nie tylko mają działanie estrogenopodobne, ale też stymulują wydzielanie prostacykliny. Rozkurcza ona naczynia krwionośne, obniża

ciśnienie krwi oraz hamuje zlepianie płytek krwi. Poza izoflawonami w koniczynie znajdują się również antyutleniacze. Preparaty z koniczyny czerwonej zawierają również witaminy: A, C, P, E i B, wyższe kwasy tłuszczowe, żelazo, magnez i wapń.

Ekstrakt z szalwii (łac. *Salvia officinalis*) – dzięki działaniu estrogennemu wspomaga funkcje hamowania nadmiernego pocenia, uspokaja, a także chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem. Dzięki obecności flawonoidów wykazuje również działanie przeciwzapalne. Szalwia stanowi doskonałe źródło kwasów organicznych i witamin (m.in. A, C, B) oraz składników mineralnych, takich jak: magnez, potas, wapń, żelazo, sód i cynk.

Ekstrakt z shatavari (indyjski szparag, łac. *Asparagus racemosus*) – to roślina, której działanie wydaje się wręcz dedykowane kobietom. Dzięki wysokiej zawartości składników aktywnych – saponin, pomaga utrzymać dobre samopoczucie na każdym etapie cyklu miesięczkowego. Łagodzi objawy menopauzy, harmonizuje pracę układu hormonalnego i chroni układ rozrodczy, łagodząc objawy suchości pochwy. Wpływa korzystnie na energię i witalność kobiet. Shatavari wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego. Wykazuje działanie uspokajające, pomaga w zasypianiu. Zwiększa sprawność intelektualną i stymuluje percepcję. Ze względu na to, że zaliczana jest do adaptogenów, pozwala na lepsze przystosowywanie się organizmu do trudnych sytuacji i chroni go przed negatywnymi skutkami stresu.

Ekstrakt z ashwagandhy (łac. *Withania somnifera*) – wpływa korzystnie na energię organizmu, redukuje napięcia i poprawia samopoczucie. Zwiększa sprawność intelektualną i stymuluje percepcję. Ze względu na to, że zaliczana jest do adaptogenów, pozwala na lepsze przystosowywanie się organizmu do

trudnych sytuacji i chroni go przed negatywnymi skutkami stresu.

Ekstrakt z kopru włoskiego (łac. *Foeniculum vulgare*) wykazuje działanie estrogenne, dzięki czemu pozytywnie wpływa na układ hormonalny kobiet. Zmniejsza napięcie przedmiesiączkowe, działa rozkurczowo i pomaga w trawieniu.

Ekstrakt z niepokalanka (łac. *Agnus-castus*) pomaga łagodzić objawy menopauzy i napięcia przedmiesiączkowego. Przyczynia się do utrzymania dobrego samopoczucia, wpływa na prawidłowe funkcje poznawcze i usprawnia pamięć.

Cykorja podróżnik (łac. *Cichorium intybus*) – wspomaga w wydalaniu wody z organizmu, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i za-

chować zdrowie kości. Przyczynia się do zdrowia wątroby i jelit.

Błonnik akacjowy (łac. *Acacia seyal*) – stymuluje wzrost korzystnej mikrobioty jelitowej.

Menopauza to naturalny etap w życiu każdej kobiety – nie oznacza końca, lecz nowy początek, pełen pasji i wewnętrznej siły. Warto wtedy zadbać o siebie w zgodzie z naturą. Życie może być piękne i pełne pasji w każdym wieku. ■

Izabela Kwiecińska

Źródła:

1. <https://www.herbalpharmaceuticals.pl/produkty/kapsulki/estrobalans>, dostęp: 20.05.2025 r.
2. Pertynski T., Stachowiak G. Menopauza – fakty i kontrowersje, *Endokrynologia Polska* 2006, T. 57.

www.odzyskajsiebie.eu



Herbal Monasterium

「ODZYSKAJ
KOBIECĄ RÓWNOWAGĘ

Rozkwitaj bliskością



Sen bez napięcia

- naturalna droga do regeneracji

Szybkie tempo życia i nadmiar obowiązków sprawiają, że dla wielu osób noc to jedyny moment, kiedy naprawdę mogą wypocząć. Niestety nie wszystkim się to udaje.

Sen stanowi jeden z podstawowych stanów czynnościowych ośrodkowego układu nerwowego. Jest niezbędny w procesie regeneracji organizmu oraz podtrzymywania funkcji życiowych. Podczas snu, mimo że następuje zatrzymanie aktywności fizycznej oraz utrata świadomego kontaktu z otoczeniem, utrzymana zostaje m.in. praca układu nerwowego, który w tym czasie podlega regularnym zmianom.

Sen nie jest procesem jednostajnym. Wyszczególniamy dwie jego główne fazy – NREM oraz REM. Różnią się one m.in. aktywnością fal mózgowych, napięciem mięśni oraz ruchem gałek ocznych. Faza NREM składa się z 4 następujących po sobie stadiów, gdzie każde kolejne oznacza zwiększającą się głębokość snu. Ostatnim etapem jednego, pełnego cyklu snu jest właśnie faza REM.

NIEBEZPIECZNA ZALEŻNOŚĆ – STRES A BEZSENNOŚĆ

W dzisiejszych czasach stres uważany jest za niemal nieodłączny element naszej codzienności. Ogrom niepokojących informacji docierających do nas każdego dnia, stale rosnąca liczba obowiązków (zawodowych, szkolnych, rodzinnych itp.), konflikty w relacjach z innymi, niepewność dotycząca jutra – to tylko kilka przykładowych źródeł doświadczanego na co dzień napięcia. Negatywny wpływ stresu kumuluje się w naszym organizmie, przyczyniając się w dłuższej perspektywie do powstania wielu groźnych chorób, takich jak np. otyłość, zaburzenia hor-

monalne, schorzenia autoimmunologiczne. Stres ma ogromny wpływ nie tylko na nasz psychiczny dobrostan i codzienne funkcjonowanie, ale także na jakość naszego snu. Warto wiedzieć, że związek snu ze stresem ma charakter dwukierunkowy: im bardziej jesteśmy zestresowani, tym gorzej śpimy, a im gorzej śpimy, tym więcej w naszym życiu stresu. Przypomina to błędne koło, z którego niekiedy trudno jest się wydostać. Do czynników utrudniających zasypianie, wynikających z tzw. postępu technologicznego, oprócz napięcia emocjonalnego i stresu należą też: intensywna aktywność umysłowa w ciągu dnia i wieczorem, praca zmianowa, ekspozycja na sztuczne światło w godzinach wieczornych i nocnych. Sztuczne światło zakłócające okres nocnego mroku wpływa niekorzystnie na sen. Szczególnie destrukcyjnie działa wieczorne naświetlanie światłem niebieskim. Jedną z przyczyn tych zaburzeń jest blokowanie wydzielania melatoniny, która wspomaga prawidłowy przebieg snu. Niewłaściwe wieczorne oświetlenie pomieszczeń opóźnia zasypianie, prowadzi do spłycenia snu, co prowadzi do deprywacji snu, której konsekwencje ponosi cały organizm.

Wysoki poziom codziennego stresu wpływa negatywnie na jakość snu, m.in.:

- zmniejsza głębokość snu, co utrudnia mózgowi odpoczynek, a ciału nie daje szansy na odbudowanie zapasów energii;
- wywołuje natłok myśli, różnego rodzaju lęków oraz obaw, co utrudnia zasypianie, prowadzi do wielokrotnego wybudzania się w środku nocy;
- może spowodować pojawienie się koszmarów sennych, które dodatkowo potęgują uczucia lęku i niepokoju.

HIGIENA SNU – JAK O NIĄ PRAWIDŁOWO DBAĆ?

Przede wszystkim zadbać o jakość snu. Specjaliści radzą, aby do snu dobrze się przygotować. Przed pójściem spać należy znaleźć czas na wyciszenie się i relaks. Na 2–3 godz. przed snem nie powinno się już nic jeść. Warto również ograniczyć ilość bodźców – nie słuchać głośnej muzyki, nie oglądać telewizji, nie korzystać z urządzeń elektronicznych, takich jak komputer, czy telefon komórkowy. Dobrze też zadbać o optymalne warunki w sypialni, a więc odpowiednią temperaturę, świeże powietrze, a także wygodne łóżko i dopasowany materac. Wśród najważniejszych zasad dotyczących higieny snu wymienia się ponadto:

- stałe pory kładzenia się i wstawania – włącznie z weekendami;

- unikanie spożycia kofeiny, nikotyny i alkoholu (zwłaszcza na krótki czas przed snem);
- dbałość o kondycję i aktywność fizyczną; nawet niewielka porcja ruchu np. spacer czy jazda na rowerze pomaga zmniejszyć stres, poprawia nastrój i ułatwia zasypianie;
- prowadzenie regularnego trybu życia – stałe godziny wykonywania pracy, spożywania posiłków, odpowiednia ilość odpoczynku itd.;
- ograniczenie na czas snu dostępu do światła zarówno naturalnego, jak i sztucznego – pochodzącego z ulicznych latarni, ekranu telewizora, komputera, czy telefonu komórkowego.

Dobrym pomysłem przed pójściem spać może być wykonanie krótkiej sesji relaksacyjnej, medytacja, słuchanie spokojnej, odprężającej muzyki lub sięgnięcie do ćwiczeń oddechowych na lepszy sen.

www.odzyskajsiebie.eu



Herbal Monasterium

ODZYSKAJ SPOKOJNY SEN

Obudź się zmysłowo wypoczęta



ZIOŁA NA DOBRY SEN

To skuteczne narzędzia, które mogą pomóc w łagodzeniu trudności z zasypianiem i poprawie jakości snu. Warto sięgnąć po suplementy na sen zawierające dobrane ekstrakty roślinne i melatoninę. Są szczególnie polecane dla osób prowadzących intensywny tryb życia, które są narażone na stres lub cierpią na przejściowe zaburzenia snu spowodowane czynnikami, takimi jak zmiana strefy czasowej, natłok pracy czy napięcie emocjonalne. Także dla osób starszych i dla kobiet w okresie menopauzy, które naturalnie mogą mieć problem z utrzymaniem głębokiego snu. Preparaty te działają wspomagająco w stanach zaburzeń rytmu snu. Mają kompleksowe działanie – ułatwiają zasypianie, obniżają poziom napięcia i stresu, pomagają się zrelaksować i wpływają na poprawę jakości snu.

Zioła na sen zawierają naturalne składniki uspokajające i nasenne; należą do nich m.in.:

- **Szafran** (łac. *Crocus Sativus*) – przyczynia się do równowagi emocjonalnej oraz pomaga utrzymać pozytywny nastrój. Wpływa na poprawę jakości snu i zmniejsza problemy z zasypianiem.
- **Lawenda wąskolistna** (łac. *Lavandula angustifolia*) – redukuje napięcie ułatwiając zrelaksowanie i wyciszenie. Zwiększa komfort trawienny w trakcie przejściowego stresu.
- **Ashwagandha** (łac. *Withania somnifera*) – zwiększa odporność organizmu na stres i redukuje napięcie. Pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie.
- **Kozłek lekarski, waleriana** (łac. *Valeriana officinalis*) – wspomaga zasypianie, hamuje działanie ośrodkowego układu nerwowego, redukując napięcie emocjonalne związane z intensywnym trybem życia, przyczynia się do regeneracji fizycznego i psychicznego samopoczucia oraz stabilizuje ciśnienie krwi. Wpływa na poprawę jakości snu i wspomaga zasypianie u kobiet w okresie menopauzy.
- **Melisa lekarska** (łac. *Melissa officinalis*) – działa uspokajająco i przeciwlękowo, co pomaga

w łagodzeniu stanów napięcia i stresu. Obniża napięcie nerwowe, redukuje uczucie niepokoju oraz tonuje problemy związane z bezsennością, pomaga utrzymać pozytywny nastrój, przyczynia się do zmniejszenia napięcia, ułatwia odprężenie oraz pomaga w utrzymaniu zdrowego snu. Ułatwia zasypianie. Pomaga utrzymać naturalną równowagę hormonalną organizmu.

- **Głóg** (łac. *Crataegus oxyacantha*) – zmniejsza zmęczenie i niepokój, pomaga w zasypianiu, zwiększa dopływ tlenu, poprawia pracę serca i krążenie krwi obwodowej.
- **Melatonina** – jest neurohormonem produkowanym przez szyszynkę – gruczoł dokrewny zlokalizowany w centralnej części mózgu. Odgrywa rolę w wewnętrznej synchronizacji cyklu dobowego i zegara biologicznego człowieka. Ułatwia zasypianie, zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy, poprawia jakość snu. Wydzielanie melatoniny zmniejsza się wraz z wiekiem. Z tego też powodu osoby powyżej 70–80 lat miewają problemy ze snem. Zaburzenia rytmu melatoniny występują też w wyniku działania niektórych leków oraz zmiany stref czasowych.

Zaburzony rytm snu, napięcie i trudności z zasypianiem to problemy, które coraz częściej towarzyszą codziennemu życiu. Preparaty na sen zawierające naturalne ekstrakty roślinne połączone z melatoniną tworzą łagodną, wieloskładnikową formułę wspierającą wieczorny relaks. To propozycja dla osób, które chcą zadbać o jakość snu w sposób naturalny i bez zbędnych dodatków. ■

Izabela Kwiecińska

Źródła:

1. <https://www.herbalpharmaceuticals.pl/produkty/kap-sulki/szafran-i-lawenda-na-sen>, dostęp: 20.05.2025 r.
2. Siemiński M., Skorupa Ł., Wiśniewska-Skorupa K. Epidemiologia, patomechanizm i diagnostyka bezsenności, *Varia Medica* 2019

Stres pod kontrolą - jak fitoterapia wspiera wewnętrzny spokój

Przeciążenie obowiązkami domowymi i zawodowymi jest częstym problemem, szczególnie wśród kobiet, które często muszą równoważyć pracę z opieką nad rodziną i domem. To obciążenie prowadzi do stresu, zmęczenia, a nawet wypalenia zawodowego.

Napięcie nerwowe utrudnia codzienne funkcjonowanie, a w dłuższej perspektywie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Coraz częściej mamy problem z naturalnym odprężaniem się. Z roku na rok przybywa osób cierpiących na bezsenność, zaburzenia lękowe i depresję.

W obecnych czasach intensywne życie, ciągły pośpiech, stres, niedosypianie i wypalenie zawodowe przyczyniają się do rozwoju chorób układu nerwowego. Stany niepokoju, lęku, bezsenność oraz zaburzenia emocjonalne można skutecznie łagodzić odpowiednio dobranymi preparatami ziołowymi. Do surowców o właściwościach uspokajających napięcie i łagodzących skutki stresu, zaliczamy m.in.: kwiat lawendy, różeniec górski, kozłek lekarski, ashwagandhę, melisę, szyszki chmielu.

Napięcie nerwowe to zespół zróżnicowanych objawów będących odpowiedzią organizmu na działanie czynników stresogennych. Przyczyną może być wszystko, co przerasta możliwości adaptacyjne danej osoby, w tym

problemy finansowe, nadmiar obowiązków, niepowodzenia w życiu osobistym, choroba, a nawet błahe sytuacje, np. korek na ulicy. Jeśli stan wzmożonego napięcia nerwowego nie trwa długo, na ogół nie jest groźny, a wręcz może mobilizować do działania. Z czasem jednak ekspozycja na stres zaczyna mieć destrukcyjne skutki, prowadząc do psychicznego, a nawet fizycznego wyniszczenia organizmu. Najbardziej groźny jest stres długotrwały – wtedy organizm zaczyna odmawiać posłuszeństwa. Najpierw zawodzi psychika, pojawiają się kłopoty ze snem, zaburzenia nastroju i zachowania, nadchodzi apatia, niejednokrotnie kończąca się depresją. Ciało też szwankuje: zaburzenia układu krążenia, układu trawiennego (dysfunkcje dotyczące odżywiania), przewlekłe bóle głowy, obniżenie odporności, niepokojące kołatanie serca czy wzrost ciśnienia krwi sprzyja zawałom i udarom mózgu. W ujęciu psychologicznym to przede wszystkim zaburzenie równowagi między działaniem czynników zewnętrznych i wewnętrznych oraz niemożność poradzenia sobie z występującym problemem. Bodźcem, który wywołuje napięcie nerwowe może być niemal wszystko. Wiele zależy od konkretnego człowieka, m.in. jego osobowości, emocjonalności, doświadczenia życiowego. Do typowych czynników powodujących napięcie nerwowe należą m.in. trudności związane z:

- pracą zawodową,
- edukacją (np. stres przed egzaminem),

- finansami,
- uczuciami i relacjami międzyludzkimi.

PREPARATY ZMNIEJSZAJĄCE NAPIĘCIE NERWOWE

Zawierają naturalne, ziołowe substancje stosowane w tradycyjnej fitoterapii, cenione za wiele zdrowotnych właściwości. Łagodzą stany napięcia i przemęczenia. Pomagają w utrzymaniu koncentracji i sprawności intelektualnej.

Lawenda wąskolistna (łac. *Lavandula angustifolia*), zwana też lawendą lekarską. Surowcem leczniczym są kwiaty lawendy. Głównym składnikiem jest olejek eteryczny zawierający m.in. octan linalolu, linalol, limonen, kamforę, borneol, geraniol, alfa-pinen. Ponadto kwasy fenolowe: rozmarynowy, ferulowy, kumarowy, kawowy; triterpeny, kumaryny, fitosterole oraz flawonoidy. Tradycyjne stosowanie lawendy w stanach napięcia nerwowego, niepokoju czy bezsenności zostało potwierdzone licznymi badaniami. Olejek lawendowy w postaci inhalacji zmniejsza odczucie lęku. Ekstrakt z kwiatów lawendy działa uspokajająco, przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie.

Różeniec górski (łac. *Rhodiola rosea*), to roślina o potwierdzonym naukowo działaniu adaptogennym – czyli wspomagającym organizm w skutecznej walce ze stresem. Składniki różenca poprawiają reakcję organizmu na stres, przyspieszając powrót do równowagi psychicznej. Najnowsze badania potwierdzają także immunostymulujące (poprawiające odporność) i antyoksydacyjne właściwości różenca. Składniki rośliny mają wpływ na poprawę koncentracji i zwiększenie wydajności organizmu.

Ashwagandha (łac. *Withania somnifera*) – posiada szereg cennych właściwości, które znalazły zastosowanie w terapii wielu schorzeń. Wykazuje

właściwości antystresowe. Obniża poziom lęku i wspomaga dobre samopoczucie.

Kozłek lekarski, waleriana (łac. *Valeriana officinalis*). Głównymi związkami biologicznie czynnymi są walepotriaty oraz składniki olejku eterycznego. Olejek zawiera monoterpeny (m.in. alfa-pinen, beta-pinen, borneol, eugenol, kamfen, limonen) oraz frakcję seskwiterpenową. Kłącze kozłka zawiera flawonoidy, kwasy fenolowe, aminokwasy, lignany. Wyniki badań wskazują, że kozłek lekarski może być alternatywą dla tradycyjnych leków przeciwłękowych, powodujących wiele skutków ubocznych. Kozłek wycisza układ nerwowy, działa uspokajająco w stanach nadmiernej pobudliwości i relaksująco. Efekt działania zależy od zastosowanej dawki w preparatach ziołowych. Małe dawki tłumią bodźce motoryczne i psychiczne w ośrodkowym układzie nerwowym, a więc uspokajają. Duże działają sedatywnie (usypiająco). Roślina ta nie jest jednak środkiem nasennym; jej uspokajające i relaksujące działanie poprawia koncentrację i łagodzi stres.

Chmiel zwyczajny (łac. *Humulus lupulus*). Surowcem leczniczym są szyszki chmielowe oraz lupulina, czyli otarte z wysuszonych szyszek włoski gruczołowe. Zawierają one: olejek eteryczny, żywice, flawonoidy, kwasy fenolowe i garbniki. Szyszki chmielu i lupulina stosowane są w stanach napięcia, niepokoju, trudnościach w zasypianiu, w nerwicach okresu przekwitania. Badania dowodzą, że szyszki chmielu wykazują działanie estrogenne. Z tego powodu mogą być wykorzystywane w okresie menopauzy, który wiąże się z wieloma dolegliwościami obniżającymi jakość życia. Łagodzą uderzenia gorąca, niepokój i nastroje depresyjne.

Męczennica cielistka (łac. *Passiflora incarnata*), znana również jako męczennica lekarska lub

passiflora, zwiększa odporność organizmu na stres, redukuje napięcie na tle stresogennym i poprawia samopoczucie.

Głóg (łac. *Crataegus oxyacantha*) – wykazuje działanie przede wszystkim kardioprotekcyjne. Chroni żyły i serce regulując gospodarkę cholesterolową. Do tego pomaga redukować skutki stresu, ma właściwości przeciwutleniające, wpływa na pracę układu immunologicznego.

Zioła wykorzystywane w tradycyjnej fitoterapii od wieków wspierają organizm w momentach napięcia i zmęczenia. Preparaty zawierające ww. ekstrakty roślinne pozwalają uzyskać wewnętrzną równowagę przez działanie uspokajające, przeciwłkowe. Ułatwiają zasypianie. Mogą

być alternatywą dla powszechnie stosowanych leków syntetycznych. Odpowiednio dobrane i dawkowane są dobrze tolerowane przez organizm, nie uzależniają oraz nie powodują poważnych skutków ubocznych. To propozycja dla osób, które szukają łagodnego, roślinnego wsparcia i chcą zadbać o siebie w sposób świadomy i harmonijny. ■

Izabela Kwiecińska

Źródła:

1. <https://www.herbalpharmaceuticals.pl/produkty/kapsulki/lawenda-i-rozeniec-na-stres>, dostęp: 20.05.2025 r.
2. Matławska I. Od tradycyjnego ziołolecznictwa do racjonalnej fitoterapii, *Fitoterapia praktyczna, Post. Fitoter.* 2020.

www.odzyskajsiebie.eu



Herbal Monasterium

ODZYSKAJ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

Poczuj się na nowo silna i zmysłowa



(Nie)świeży oddech

Kwestia nieświeżego oddechu wciąż jest tematem tabu. A szkoda, bowiem to dość powszechna przypadłość.

Przykra woń z ust może mieć różne podłoże i zdarza się zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Często pojawia się rano po przebudzeniu. Zazwyczaj nie przeszkadza w codziennym życiu, ale jest krępująca. Jeśli brzydki zapach z ust utrzymuje się przez dłuższy czas, mówimy o stanie chorobowym nazywanym halitozą. Przyczyny halitozy najczęściej są związane z jamą ustną, choć mogą wynikać także z dolegliwości dróg oddechowych, żołądka, nerek i wątroby.

CO POWODUJE NIEPRZYJEMNY ZAPACH Z UST?

Przede wszystkim nieprawidłowa higiena jamy ustnej. Jedzenie uwięzione w zębach powoduje nadmierny rozwój bakterii beztlenowych, które produkują lotne związki siarki, wpływające na nieprzyjemny zapach z ust. Nagromadzenie płytki nazębnej, czyli warstwy bakterii i węglowodanów, która nieustannie tworzy się na zębach, jest główną przyczyną próchnicy i chorób przyzębia, co także może być przyczyną brzydkiego zapachu z jamy ustnej. Regularne mycie zębów (w tym nitkowanie) oraz języka usuwa uwięzione jedzenie oraz płytkę nazębną. Nieświeży oddech może być też problemem osób noszących protezy, jeśli nie myją ich każdego dnia.

Źródłem problemu mogą być dieta i nawyki. Niektóre produkty mają intensywny zapach. Tak jest z czosnkiem, cebulą, niektórymi ziołami, alkoholem, ale też np. z kawą. Nieprzyjemny zapach z ust powoduje palenie wyrobów tytoniowych. Jedną z poważniejszych przyczyn jest suchość w jamie ustnej. Ślina pomaga usuwać cząsteczki powodujące nieprzyjemny zapach. Suchość w ustach występuje naturalnie podczas snu i nasila się, gdy śpimy z otwartymi ustami – stąd brzydki zapach z ust zaraz po przebudzeniu. Przewlekła suchość

w ustach może być spowodowana problemami z gruczołami ślinowymi i niektórymi chorobami. Choroby, takie jak zaburzenia metaboliczne, mogą powodować charakterystyczny zapach oddechu. Diabetycy wydzielają charakterystyczny zapach acetonu. Nieprawidłowy poziom cukru powoduje powstanie tzw. kwasicy, a gazy o specyficznym zapachu acetonu pojawiają się w powietrzu wydychanym. W przypadku mocznicy woń oddechu przypomina amoniak. Odpychający zapach mają także osoby zmagające się z chorobami układu pokarmowego. Reflaks żołądkowo-przełykowy lub choroba refluksowa przełyku (GERD) mogą być związane z nieświeżym oddechem.

SKUTECZNE ODŚWIEŻENIE ODDECHU

Zapewniają one mocne i długotrwałe uczucie orzeźwienia i świeży oddech nawet przez 3 godz. po połknięciu. Miętowe kulki pozwalają na uzyskanie natychmiastowego efektu świeżego oddechu. Dzięki **podwójnej formule działania** w bardzo krótkim czasie – już po 5–10 sekundach – odświeżają jamę ustną oraz oddech. Jedna większa kapsułka (kulka) po rozpuszczeniu w ustach (**I faza działania**) zapewnia mocno odczuwalne i trwałe poczucie głębokiej świeżości. W środku większej kapsułki znajduje się mała kapsułka (niebieska kuleczka) z silną miętą, którą należy połknąć (bez jej rozgryzania). Połknięcie małej niebieskiej kapsułki (**II faza**) powoduje poczucie długotrwałego świeżego oddechu z przewodu pokarmowego nawet przez 3 godziny. Kapsułki są dostępne w dwóch wariantach smakowych: silna mięta i truskawka z miętą. Nie zawierają cukru i są alternatywą dla tabletek, gum do żucia i drażetek. A unikatowa forma drobnych kapsulek (2 w jednym) pozwala na wygodę, dyskrecję i zapewnia długotrwały efekt świeżego oddechu. ■

red.

Świeży oddech
na długo!



PaperMints®
Cool Caps



PaperMints®
18 Cool Caps

Świeży oddech
na długo!

Cool Caps

kapsułki odświeżające oddech



zero cukru
zero kalorii



podwójne
działanie



długotrwały
efekt



działa
w 5 sekund

Uciążliwe żylaki

Żylaki to jedna z najczęstszych dolegliwości kończyn dolnych. Wdrożenie odpowiednich działań profilaktycznych i leczniczych może zapobiec poważnym powikłaniom.

Pojawienie się żylaków to problem, którego nie powinno się bagatelizować. Stanowi bowiem nie tylko defekt kosmetyczny, ale jest poważnym problemem zdrowotnym. Żylaki występują w przebiegu zespołu przewlekłych zaburzeń żylnych.

Powstają, gdy zastawki w żyłach biegnących wewnątrz nóg nie zamykają się prawidłowo. W rezultacie przepływająca przez nie krew zaczyna się cofać do żył powierzchniowych, które pod wpływem jej nadmiaru poszerzają się i skręcają, tworząc właśnie żylaki. Żylaki kończyn dolnych występują częściej u kobiet niż u mężczyzn, z reguły u osób z nadwagą. Do czynników sprzyjających ich powstawaniu zaliczane są też: zastój żylny, spowodowany długotrwałym stanem lub częstym przebywaniem bez ruchu w pozycji siedzącej; zaparcia – zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej przenoszone jest na żyły w nogach.

OBJAWY

Uczucie ciężkości nóg i ból kończyn dolnych, nasilające się wieczorem, mogą być pierwszymi symptomami niewydolności żyłnej. W I stadium pojawiają się obrzęki goleni pod koniec dnia, podczas długotrwałego stania lub siedzenia oraz swędzenie kończyn. W II stadium na udach mogą okazać się tzw. „pajączki” (teleangiektazje) lub widoczna siateczka drobnych żył. Czasami stwierdza się niewielkie obrzęki, umiejscowione na grzbiecie stopy. Odczuwa się kurcze mięśni, przeważnie nocą, i bóle kończyn dolnych. Pojawia się uczucie rozpierania, „wypełnienia” nogi

podczas stania, połączone z bólem utrudniającym chodzenie. Odpoczynek z uniesionymi nogami zmniejsza te dolegliwości. Kolejnym etapem są już żylaki połączone często z obrzękami umiejscowionymi w okolicy kostek. Obrzęk, początkowo miękki, ciastowaty, ustępujący po nocnym wypoczynku, czasami sięga aż do kolan. Z czasem utrwała się i nasila, twardnieje, nie ustępuje nawet po długotrwałym uniesieniu kończyny. IV stadium objawia się zmianami skórnymi. Są to przebarwienia wokół kostek, wypryski, stwardnienia skóry i tkanki podskórnej, białawy troficzny zanik skóry.

DZIAŁAJ, NIE CZEKAJ!

Gdy zauważymy u siebie pierwsze objawy przewlekłej niewydolności żyłnej, warto poza dietą czy sportem wspomóc nasz organizm od wewnątrz i zastosować preparaty (dostępne bez recepty), które wzmacniają ściany naczyń krwionośnych oraz poprawiają odpływ krwi żyłnej z kończyn dolnych, zapobiegając jej zastojom. Istnieje wiele środków, które łagodzą objawy przewlekłej niewydolności żyłnej. W ich skład wchodzi substancje czynne, kojące i osłabiające dolegliwości, jak m.in. escyna, diosmina, trokserutyna, heparyna. Zmniejszają one przepuszczalność naczyń krwionośnych, poprawiają warunki przepływu krwi przez naczynia, zwiększają napięcie ścian naczyń żylnych i zmniejszają obrzęki. Przywracają naczyniom włosowatą prawidłową przepuszczalność, dzięki czemu działają przeciwobrzękowo i przeciwkrwotocznie. Witaminy, które wspomagają leczenie żylaków, to przede wszystkim: C, E i witaminy z grupy B. Poprawiają krążenie krwi i limfy w organizmie, stabilizują ściany naczyń kapilarnych i zapewniają ich elastyczność, poprawiają mikrokrażenie.

KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY

Z surowców zielarskich pochodzących od kasztanowca izoluje się escynę z nasion oraz eskulinę z kory. Escyna wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe, hamuje hialuronidazę, enzym rozkładający kwas hialuronowy, będący głównym składnikiem śródbłonna naczyń. Ze świeżych niedojrzałych owoców produkowany jest wyciąg, stosowany w leczeniu zakrzepów i zastojów żylnych. Kora kasztanowca zawiera głównie kumaryny (m.in. eskulinę), a także garbniki, saponiny i flawonoidy. Garbniki działają ściągająco, przeciwzapalnie, przeciwkrwotocznie oraz przeciwbakteryjnie.

Wyciągi zawierające escynę, flawonoidy i kumaryny działają uszczelniająco na ściany naczyń włosowatych. Stosowane są w stanach zapalnych żył podudzi i w hemoroidach. Eskulina i flawonoidy zmniejszają kruchość naczyń krwionośnych, natomiast escyna i eskulina działają przeciwzapalnie i zapobiegają zastojom żylnym.

PROFILAKTYKA

Jest kluczem do zdrowych nóg. Problemy z niewydolnością krążenia żylnego kończyn dolnych to powszechny problem, który dotyczy nawet co drugiej Polki po 40. roku życia. Czasem pojawiają się one już u młodszych

kobiet, szczególnie w okresie ciąży. Dlatego warto znać sposoby, które pozwolą nam zadbać o zdrowie nóg i zmniejszyć ryzyko wystąpienia żylaków. Sprzyja temu m.in. rezygnacja z palenia papierosów oraz zmiana diety – np. wzbogacenie codziennych posiłków o produkty bogate w witaminę C i B6 i błonnik, owoce, warzywa, kasze czy ciemne pieczywo oraz ograniczenie spożycia słodczy. Kluczową rolę odgrywa także wprowadzenie codziennej aktywności fizycznej i kontrolowanie prawidłowej masy ciała. ■

red.



STWORZONY Z NATURY

ŻEL DO NÓG Z KASZTANOWCEM

Zmniejsza uczucie zmęczenia oraz ciężkości nóg
+OCIEŻAŁOŚĆ NÓG +SKURCZE +OPUCHLIŻNA

Dostępny w aptekach | www.mascalpejska.pl

Sojusznicy naszego zdrowia

Drożdże piwowskie to źródło wielu wartościowych substancji odżywczych i składników, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania.

Drożdże piwowskie (łac. *Saccharomyces cerevisiae*) są jednokomórkowymi grzybami, występującymi w warunkach naturalnych we wszystkich środowiskach zawierających węglowodany. Są bogatym źródłem cennych witamin z grupy B, aminokwasów oraz związków mineralnych, takich jak cynk, fosfor, magnez, selen, chrom. Ze względu na skład stosowane są w wielu schorzeniach, zwłaszcza we wszelkich stanach związanych z niedoborem witamin z grupy B. Szczególnie polecane są w sezonie infekcyjnym, gdy organizm jest narażony na zakażenia, gdyż regulując florę saprofityczną przewodu pokarmowego działają immunostymulująco.

NATURA(LNA) TROSKA O ZDROWIE

Drożdże piwne zawierają cały wachlarz witamin z grupy B. Organizm człowieka nie jest w stanie gromadzić zapasów tych witamin. Są one bowiem całkowicie rozpuszczalne w wodzie, dlatego też powinno się regularnie dostarczać je wraz z pożywieniem lub wspomagać się suplementami. Wprowadzenie do codziennej diety drożdży piwnych może przynieść nieocenione korzyści dla zdrowia. Witaminy z grupy B pełnią w organizmie funkcję koenzymów w kluczowych dla człowieka procesach enzymatycznych. Odpowiedzialne są m.in. za właściwy stan układu nerwowego, skóry, narządu wzroku, wątroby i włosów oraz odpowiednie napięcie mięśni. Niedobory witamin z tej grupy objawiają się przede

wszystkim zaburzeniami układu nerwowego, wzrostem poziomu cholesterolu, homocysteiny, cukru oraz chorobami skóry i błon śluzowych, często też niedokrwistością.

DROŻDŻE Z MELISĄ – ZGRANY DUET

Drożdże piwowskie z dodatkiem sproszkowanych liści melisy to suplement diety zawierający m.in. cenne witaminy z grupy B i składniki mineralne w formie bioprzystępnej i łatwo przyswajalnej przez organizm. Preparat pomaga dzięki nim uzupełnić niedobory witamin z grupy B w organizmie. B2 (ryboflawina), B1 (tiamina) i B3 (niacyna) przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomagają działanie układu nerwowego, utrzymują prawidłowe funkcje psychologiczne. Rolą niacyny jest także wsparcie w zachowaniu zdrowej skóry oraz zmniejszenie uczucia zmęczenia. Melisa wpływa uspokajająco na układ nerwowy, wspomaga funkcjonowanie układu pokarmowego oraz wpływa korzystnie na śluzówkę górnych dróg oddechowych.

WŁAŚCIWOŚCI DROŻDŻY PIWNYCH

Drożdże piwne bez wątpienia stanowią najcenniejsze i najbardziej kompletne źródło witamin z grupy B, jakie można znaleźć w naturze.

Wspomagają naturalną odporność organizmu – witaminy z grupy B ułatwiają przekształcanie tłuszczów, białek i węglowodanów w energię. Dzięki temu wzmacniają układ immunologiczny, który dzięki drożdżom piwnym każdego dnia jest w stanie pełnej gotowości przed atakami patogenów.

Mają dobroczynny wpływ na system nerwowy – zawarte w drożdżach witaminy z grupy B korzystnie oddziałują na system nerwowy, łagodząc objawy stresu i psychicznego wyczerpania. Drożdże wspomagają leczenie rwy kulszowej i zapalenia nerwów. Redukują zmęczenie, zmniejszają ból głowy.

Pomagają naturalnie obniżyć poziom cholesterolu we krwi – dzięki wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych i lecytyny skutecznie wspomagają naturalną regulację poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi. To z kolei pozwala zapobiec wielu chorobom układu sercowo-naczyniowego.

Pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi oraz wspomagają leczenie cukrzycy. W skład

drożdży piwnych wchodzi chrom, który pomaga w utrzymywaniu odpowiedniego poziomu cukru w organizmie, zapobiega napadom głodu oraz skokom glukozy, co jest szczególnie ważne dla diabetyków. Obecny w drożdżach cynk jest niezbędny do prawidłowego metabolizmu glukozy i poziomu cukru we krwi. Cynk jest potrzebny do wytwarzania i wydzielania insuliny przez trzustkę. Współpracuje on z chromem i innymi składnikami diety w celu ułatwienia wykorzystania insuliny przez komórki.

Dbają o zdrowie skóry, aktywują jej regenerację oraz przyspieszają zabliznianie ran. Witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania skóry i błon śluzowych. Drożdże, dzięki zawartości witaminy H (biotyna, B7) oraz kwasu pantotenowego (B5), sprawiają,

Lewitan

SUPLEMENT DIETY

Natura dla Ciebie

- naturalne witaminy z grupy B zawarte w drożdżach piwowskich
- wspomaga metabolizm energetyczny organizmu, w szczególności przemianę węglowodanów, tłuszczów, białek i glukozy
- wspomaga zachowanie zdrowej skóry, włosów i paznokci
- wspomaga mechanizmy obronne organizmu



centuria

ul. Kolejowa 125, 05-092 Łomianki

t: 22 732 15 00

e: biuro@centuria.com.pl



[instagram.com/lewitan_natura](https://www.instagram.com/lewitan_natura)



[facebook.com/lewitan.natura](https://www.facebook.com/lewitan.natura)

że włosy zachowują sprężystość, mniej ich wypada i wolniej siwieją. Mogą zapobiegać nadmiernemu przetłuszczaniu się skóry i włosów. Cynk wspomaga prawidłowy wzrost włosów. Kwas pantotenowy przyspiesza gojenie ran, bierze udział w wytwarzaniu tłuszczów, cholesterolu, hormonów i neuroprzekaźników, uczestniczy w regeneracji tkanek. Preparaty drożdżowe wykorzystywane są w leczeniu nadmiernie przetłuszczającej się skóry i trądzikowej cery. Regulują wydzielanie sebum i zmniejszają liczbę pojawiających się zaskórników. Dlatego też osobom ze skórnymi problemami zaleca się spożywanie suplementów, w skład których wchodzi właśnie drożdże piwowskie.

Naturalnie zwalczają zaparcia. Zapewnienie organizmowi codziennej dawki błonnika pokarmowego spowoduje prawidłową pracę jelit oraz pomoże usuwać z organizmu wszelkie szkodliwe substancje przemiany materii. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów na naturalne zachowanie prawidłowych funkcji układu pokarmowego.

Pomagają przywrócić naturalną florę bakteryjną jelit. Wraz z osłabieniem mikroflory jelitowej następuje obniżenie wydajności podstawowych funkcji organizmu. Aby zapobiec utracie cennych bakterii z dróg pokarmowych, należy spożywać od jednej do trzech łyżeczek drożdży piwnych dziennie. Sięgajmy po nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale także codziennie, by zapobiec wszelkiego rodzaju zaburzeniom flory bakteryjnej jelit.

Drożdże znajdują także zastosowanie **w walce z nadwagą**. Podstawowym powodem otyłości jest źle funkcjonujący układ trawienny. Za jego prawidłowe działanie odpowiada m.in. witamina B6, która aktywizuje enzymy w organizmie człowieka. Niedobór tej witaminy prowadzi do zachwiania procesów przemiany materii, w konsekwencji prowadząc do nadwagi.

WŁAŚCIWOŚCI MELISY

Działa uspokajająco, ułatwia zasypianie, łagodzi nerwy, uspokaja, redukuje stres, a także leczy stany lekowe. Związki zawarte w liściach tej rośliny zbawiennie wpływają na nerwicę serca oraz migrenowe bóle głowy.

Działa rozkurczowo i rozluźniająco. Rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, zatem można ją stosować przy problemach ze wzdęciami. Przynosi także ulgę w bólach brzucha oraz łagodzi bóle miesiączkowe.

Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie oraz przeciwwirusowo. Można spożywać melisę wspomagająco w stanach obniżonej odporności oraz w trakcie infekcji bakteryjnych i wirusowych, oddziałuje m.in. na wirusa opryszczki.

Ułatwia trawienie przez zwiększenie wydzielanie soku żołądkowego i żółci. Po spożyciu tłustych i ciężkostrawnych posiłków warto wypić filiżankę herbaty z melisy.

Wspomaga pracę mózgu. Melisa zawiera eugenol, który niszczy wolne rodniki atakujące komórki mózgowie, chroni mózg przed uszkodzeniami, a tym samym wspomaga pamięć, poprawia funkcje poznawcze, jak rozpoznawanie, rozwiązywanie problemów, ułatwia myślenie, koncentrację oraz zapewnia spokój umysłowy.

Drożdże piwne stanowią doskonały suplement diety. Drożdżowe mieszanki można stosować od wewnątrz – w formie gotowych tabletek doustnych oraz napoju do picia lub na zewnątrz – jako maseczki odżywcze. Nie zawierają alkooholu, laktozy, glutenu i wszelkiego rodzaju konserwantów. Ich uzupełnieniem są dodatki z melisy, mięty, korzenia arcydzięgla oraz pyłku kwiatowego. ■

ZATRZYMUJEMY PROCESY STARZENIA

**INHALACJA WODOREM
I PICIE WODY NASYCONEJ
WODOREM WSPOMAGA LECZENIE
PONAD 220 CHOROÓB!**



**SPRAWDŹ PEŁNĄ GAMĘ GENERATORÓW
ORAZ AKCESORIÓW NA:**

 www.janela.pl

 **+48 888 898 532**



JANELA.PL

**POLSKI DYSTRYBUTOR I PRODUCENT
GENERATORÓW WODORU**



Zdrowie jest czymś więcej...

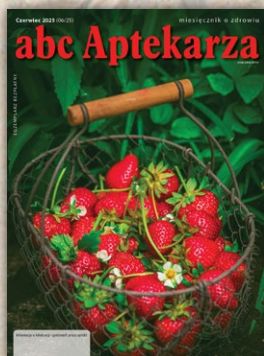
niż brakiem choroby: fizyczną i duchową vitalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

Wszystko to sprawia, że czujemy się dobrze.

Nasze czasopisma informują, doradzają i towarzyszą
Państwu we wszystkich pytaniach związanych ze zdrowiem
i dobrym samopoczuciem: kompetentnie, zawsze na
aktualnym poziomie wiedzy, zrozumiale i ciekawie.

Apteka Media

www.aptekamedia.pl



Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19–23, 50–424 Wrocław
tel 71 368 59 00
e-mail: info@aptekamedia.pl
www.aptekamedia.pl