

# Świat Zdrowia

Świat Zdrowia czerwiec 2024



Jak zostać  
pacjentem  
WYBRANEJ  
PRZYCHODNI

10  
POMYSŁÓW  
NA ROWEROWE  
WAKACJE

TEMAT MIESIĄCA

**ZDROWIE  
POLSKICH DZIECI**

Fakty i mity  
NA TEMAT  
MAGNEZU

WARTO BYŁO  
ZARYZYKOWAĆ

Probiotyki  
NIE TYLKO PRZY  
ANTYBIOTYKU

Edyta  
Jungowska

# WSPARCIE W UZUPEŁNIENIU MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENTY DIETY

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 5 (177) czerwiec 2024  
ISSN 1895-3093

#### Redaktor naczelna

Anna Rokita  
anna.rokita@swiat-zdrowia.pl

#### Redakcja

Świat Zdrowia S.A.  
ul. Forteczna 35-37  
87-100 Toruń

#### Współpraca

Kamila Śnieżek, Anna Komorowska,  
Małgorzata Grosman, Joanna  
Grzegorzewska, Maja Erdmann,  
Olga Lewandowska, Magdalena Stolarczyk,  
Malwina Socha, Marek Rokita, Rafał Miozga,  
Tomasz Kołek

#### Skład i opracowanie graficzne

NEKK Sp. z o.o.  
www.nekk.pl

#### Wydawca

Świat Zdrowia S.A.  
ul. Forteczna 35-37  
87-100 Toruń

#### Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

#### Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

#### Dystrybucja

W wybranych aptekach

#### Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

#### Fotoedycja

NEKK

#### Zdjęcia

Iza Grzybowska, Iza Urbaniak,  
Paulina Adamiuk i Emilia Adamiuk, Agata Ceglarek  
www.instagram.com/dzika\_flora

#### Okładka

Fot. Iza Grzybowska

#### Copyright © Świat Zdrowia S.A.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść  
i formę reklam ani prezencję produktów oraz  
za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych  
przez producentów i dystrybutorów w magazynie.  
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania  
i redagowania nadesłanych tekstów.

Czekamy na listy i e-maile z Państwa opiniami o naszym  
magazynie. Prosimy o sugestie i propozycje tematów.  
Będą one kanwą do powstania materiałów redakcyjnych.  
Prosimy pisać na adres:

**Świat Zdrowia S.A., ul. Forteczna 35-37,  
87-100 Toruń, z dopiskiem „Redakcja”.**  
E-mail: [anna.rokita@swiat-zdrowia.pl](mailto:anna.rokita@swiat-zdrowia.pl).

SŁOWO

# od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

w czerwcu obchodzimy Dzień Dziecka. To dobry moment, by zastanowić się nad zdrowiem naszych pociech. Z lektury Tematu miesiąca dowiecie się, **z jakimi problemami zmagają się najmłodszy**, dlaczego niektóre z nich są bardziej widoczne niż jeszcze kilka lat temu i jak możemy pomóc dzieciom, które się z nimi mierzą. Czy wpływ pandemii na stan zdrowia najmłodszych faktycznie był tak duży, czy może to my, dorośli, zaczęliśmy dostrzegać więcej niż wcześniej?

Stosunkowo łatwo wychwycić u dziecka np. otyłość czy wadę postawy, jednak niektóre problemy mogą nie być widoczne na pierwszy rzut oka. Dzieci, a zwłaszcza nastolatki, mierzą się z wieloma problemami psychicznymi i często zostają z nimi sami. Zajęci swoimi sprawami rodzice nie są świadomi tego, że w ich domu mieszka człowiek, któremu należy pomóc. Może warto rozejrzeć się wokół siebie i sprawdzić, czy ktoś naprawdę bliski nie **potrzebuje naszego wsparcia**.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

CZERWIEC 2024

12

Warto było zaryzykować



## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Warto było zaryzykować  
**Rozmowa z Edytą Jungowską**

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Zdrowie polskich dzieci  
**Czy po pandemii jest gorzej?**

## ZDROWIE

- 20 Jak zostać pacjentem  
**wybranej przychodni**
- 22 Upaty  
**- odwodnienie i inne zagrożenia**
- 26 Czego nie wiesz o...  
**wątrobie**
- 30 Fakty i mity  
**na temat magnezu**
- 33 Jak przetrwać  
**sesję egzaminacyjną**
- 36 *Saccharomyces boulardii*  
**- dobroczynne drożdżaki**
- 39 Naturalne diuretyki  
**Ziółowe wsparcie dróg moczowych**
- 42 Probiotyki  
**Nie tylko przy antybiotyku**



22

Upaty  
- odwodnienie  
i inne zagrożenia

45 Dlaczego polski pacjent  
dowiada się o raku za późno?

### MAMA NIE JEST SAMA

48 Dziecko z ADHD  
Jak możemy wspierać jego rozwój

52 Zdrowy kręgosłup  
w czasie ciąży

54 Syndrom pustego gniazda  
Gdy dzieci wyfruną z domu

### INSPIRACJE

56 Chwasty od kuchni  
Leśne gotowanie

### ZATRZYMAĆ CZAS

58 Niechciana  
skórka pomarańczowa

60 Jak wyleczyć blizny  
Im wcześniej, tym lepiej

63 Kolagen  
– wsparcie dla zdrowia i urody

66 Gadżety  
do masażu twarzy

### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Piotr Ciemny poleca  
Przepisy z książki „Leśne gotowanie.  
Chwasty od kuchni”

### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 10 pomysłów  
na rowerowe wakacje

74 Krzyżówka

TEMAT  
MIESIĄCA

## ZDROWIE POLSKICH DZIECI

ZDROWIE POLSKICH DZIECI Z ROKU NA ROK SIĘ POGARSZA, A **SPADEK FORMY FIZYCZNEJ I PSYCHICZNEJ NAJMŁODSZYCH** CORAZ BARDZIEJ NIEPOKOI PEDIATRÓW I SPECJALISTÓW W DZIEDZINIE ZDROWIA PUBLICZNEGO. ZA WIELE PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH NASZYCH DZIECI OBWINIAMY PANDEMIE COVID-19, JEDNAK WIĘKSZOŚĆ Z NICH WYSTĘPOWAŁA JUŻ WCZEŚNIEJ, A DZIŚ PO PROSTU SĄ BARDZIEJ WIDOCZNE.



## DONACJA KRWI NIE MOŻE WYNIKAĆ Z CHĘCI ZYSKU

14 czerwca nieprzypadkowo został ustanowiony Światowym Dniem Honorowego Dawcy Krwi – jest to rocznica urodzin Karla Landsteinerja, laureata Nagrody Nobla z 1930 roku za odkrycie i klasyfikację grup krwi. Przyjmuje się, że **aby kraj europejski osiągnął podstawowy poziom samowystarczalności w zakresie zaopatrzenia w krew, regularnymi dawcami powinno być około 2,5 proc. populacji.** To coraz trudniejsze, przede wszystkim z powodu postępujących zmian demograficznych, a zwłaszcza starzenia się społeczeństwa, a także coraz większego odsetka ludzi chorych. Niekorzystne zmiany w liczbie donacji zaszły też w okresie pandemii. W Polsce niedobory krwi i jej składników występują okresowo w ciągu całego roku, ale najbardziej zauważalne są w okresie letnim. Donacja krwi w Polsce nie może wiązać się z gratyfikacją finansową, ale stałym dawcom przysługują różne przywileje, takie jak możliwość korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych oraz bezpłatne (do wysokości limitu finansowania) zaopatrzenie w leki refundowane, a w wielu miastach także bezpłatne lub ulgowe przejazdy komunikacją miejską. Stan rezerw krwi poszczególnych grup (A, B, AB, O) oraz czynników Rh (dodatnich i ujemnych) dla poszczególnych województw codziennie aktualizowany jest na stronie [www.krew.info](http://www.krew.info).

**14 czerwca – Światowy Dzień Honorowego Dawcy Krwi**



## MIGRENA DRAMATYCZNIE OBNIŻA JAKOŚĆ ŻYCIA

Migrena to nie jest zwyczajny ból głowy, który od czasu do czasu odczuwa każdy z nas. To przewlekła choroba objawiająca się napadami niezwykle silnego, nawracającego bólu głowy, a u sporej części chorych również tzw. aurą – zaburzeniami widzenia (mroczki, falowanie obrazu, rozbłyski, pojawianie się obrazów zwielokrotnionych, iluzje fortyfikacyjne i wiele innych), parastezjami po jednej stronie twarzy lub ciała, dysfazią (problemy z mówieniem), zaburzeniami słuchowymi, a czasem również halucynacjami zapachowymi (fantosmia), nietypowymi odczuciami związanymi z temperaturą, a nawet poczuciem oddzielenia od ciała.

Mechanizm powstawania migreny z aurą nie jest do końca zrozumiały, ale uważa się, że choroba ma podłoże neurologiczne lub neuronaczyniowe, a **do jej wyzwalaczy należą m.in. stres, głód, odwodnienie, niedobór snu (a u niektórych osób również nadmiar), hałas, silne światło, a nawet pogoda.** WHO od lat prowadzi badania nad migrenowym bólem głowy i dziś klasyfikuje go jako jedno z najważniejszych schorzeń neurologicznych, drastycznie obniżających jakość życia i prowadzących do niepełnosprawności. Choć w wielu przypadkach udaje się zmniejszyć liczbę epizodów występujących u pacjenta, całkowite wyleczenie migreny, w tym migreny z aurą, nadal nie jest możliwe.

**21 czerwca – Światowy Dzień Solidarności z Chorymi na Migrenę**



## PROBLEMY Z ŻYŁAMI DOTYCZĄ NIE TYLKO SENIORÓW

Co druga dorosła kobieta oraz prawie co trzeci dorosły mężczyzna w Polsce cierpią na przewlekłą niewydolność żylną (PNŻ), czyli schorzenie układu naczyniowego wynikające z utrudnionego odpływu krwi żyłnej z kończyn dolnych.

Im jesteśmy starsi, tym większe ryzyko rozwoju tej choroby, ale niewydolność żylna coraz częściej pojawia się już u kobiet młodych (a nawet nastolatek!) pod postacią opuchlizny, uczucia ciężkości, skurczów i świądu podudzi, a wreszcie widocznych na nogach pajęczaków i żylaków. U ogromnej większości, bo aż **u 90 proc. pacjentów z PNŻ obserwuje się refluks żylny żył głębokich oraz żył powierzchniowych kończyn dolnych**, czyli po prostu wsteczny przepływ krwi w żyłach. Czynnikiem ryzyka (poza wiekiem) są m.in. nadwaga i otyłość, brak ruchu, praca stojąca, palenie papierosów czy chodzenie w butach na wysokich obcasach. Leczenie nie ogranicza się tylko do skleroterapii i innych metod usuwania żylaków, ale obejmuje również kompresjoterapię, która pomaga poprawić przepływ krwi w nogach, oraz zmianę stylu życia, w tym przede wszystkim redukcję nadwagi, włączenie aktywności fizycznej, rzucenie palenia, zmianę nawyków żywieniowych, odstawienie leków hormonalnych, korektę postawy czy wprowadzenie do codziennej rutyny przerw na gimnastykę nóg.

**30 czerwca – Dzień Walki z Przewlekłą Niewydolnością Żylną**



REKLAMA

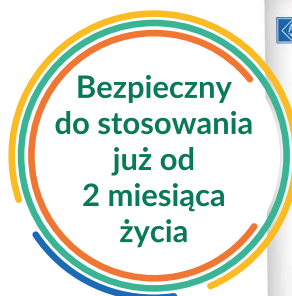
Oprac. Kamila Śnieżek

# LACTULOSUM

(Lactulosum) **Polfarmex**

## Bezpieczna terapia zaparcć

- Łagodny początek działania
- Dla pacjentów we wszystkich grupach wiekowych – niemowląt, dzieci, dorosłych oraz seniorów<sup>1</sup>
- Dodatkowe działanie prebiotyczne



35<sup>lecie</sup>  
**Polfarmex S.A.**

LACTULOSUM POLFARMEX 7,5 g/15 ml, syrop, 150 ml LEK WYDAWANY BEZ RECEPTY, SKŁAD 15 ml syropu zawiera 7,5 g laktulozy (Lactulosum). WSKAZANIA Przewłękłe zaparcia; ostra niewydolność wątroby ze stanami przedśpiączkowymi i śpiączka; przewłękła niewydolność wątroby przebiegająca z podwyższeniem stężenia amoniaku we krwi PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POLFARMEX S.A. ul. Józefów 9, 99-300 Kutno, tel.: 24 357 44 44, faks: 24 357 45 45, e-mail: polfarmex@polfarmex.pl

1. Sikorski T. Zaparcie w wieku podeszłym – odrębności diagnostyczne i terapeutyczne. Postępy Nauk Medycznych, t. XXIV, nr 5, 2011

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

## Dostęp Polaków do refundowanych leków na raka

**Ponad 30 proc. terapii lekowych w nowotworach o najwyższej śmiertelności wciąż nie jest refundowane. Dlaczego Polacy nie mają lepszego dostępu do nowoczesnego leczenia?**

Dostępność refundowanych terapii onkologicznych raportuje regularnie Onkofundacja Alivia, która w 2018 r. stworzyła wskaźnik Oncoindex. Dzięki temu chorzy zyskują wiedzę, w jakim stopniu leczenie oferowane w Polsce pokrywa się z gwarantowaną im prawnie terapią zgodną z aktualną wiedzą medyczną. Kwietniowa lista refundacyjna nie zmieniła wskaźnika Oncoindex, który nadal utrzymuje się na poziomie ze stycznia tego roku – 48 na 100 możliwych punktów:

- 44 terapie ze 139 terapii zarejestrowanych w Europie w ciągu ostatnich 15 lat i rekomendowanych przez Europejskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej (ESMO) dla najbardziej śmiertelnych nowotworów nie są w Polsce refundowane,
- 53 substancje są refundowane z ograniczeniami niemającymi podstaw w wiedzy medycznej,

- 42 substancje są refundowane zgodnie z rekomendacjami ESMO.

Jakie są przyczyny takiego stanu rzeczy? Okazuje się, że aż 900 dni upływa od wydania autoryzacji dla leku przez Europejską Agencję Leków do objęcia go refundacją, co oznacza, że proces refundacyjny w naszym kraju jest jednym z najdłuższych w Europie! Z jednej strony instytucje państwowe nie wykazują się przesadną gorliwością, z drugiej niektóre firmy farmaceutyczne mają problem z dopełnieniem formalności. Jak informuje Onkofundacja Alivia, zdarzają się sytuacje, że firma farmaceutyczna nie składa wniosku o finansowanie leku.

Joanna Frątczak-Kazana, wicedyrektorka Onkofundacji Alivia, wskazuje, że potrzebne jest nowe podejście do procesów refundacyjnych.



## Skutki diety wysokoenergetycznej dla nastolatków

**Dzieci i młodzież karmione według zachodniego stylu życia, czyli tzw. śmieciowym jedzeniem, często spożywają przetworzoną żywność, cukry proste oraz tłuszcze. Jak wpływa to na ich rozwój?**

Taka dieta przyczynia się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. otyłości czy cukrzycy typu 2.

Naukowcy z Uniwersytetu Południowej Kalifornii donoszą, że spożywanie tego rodzaju jedzenia **może prowadzić do uszkodzeń mózgu i zaburzeń pamięci.**

Swoje badania prowadzili na szczurach, których wiek odpowiadał wiekowi nastolatka, a żywienie polegało na podawaniu szczurom karmy wysokoenergetycznej. Wyniki badań wykazały, że taka dieta może powodować przewlekłe i długotrwałe zaburzenia pracy mózgu i pamięci oraz procesów poznawczych.

„Tymczasem **okres nastoletni to dla człowieka ważny czas dla rozwoju mózgu**” – podkreślają naukowcy i dodają: „Na podstawie tej, a także innych naszych prac możemy się przekonać, że jeśli dorastające szczury spożywają »śmieciowe« jedzenie, jeszcze przez długi czas mają uszkodzoną pamięć”.

Źródło: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159124002952> oraz [www.termedia.pl](http://www.termedia.pl)



## Stop komarom!

Komarom są natrętne, trudno się od nich opędzić. Gdy nocą zaczną bzyczeć, nie można zasnąć, a gdy ugryzą, nie można przestać się drapać. Jak się przed nimi bronić?

Najlepszym sposobem na ugryzienie komara jest... niedopuszczenie do niego. W jaki sposób? Możemy np. zawsze wieczorem wkładać bluzę z długim rękawem i długie spodnie, ale istnieje ryzyko, że komary i tak znajdą sposób, by się do nas dostać. Inną, i wydaje się skuteczniejszą, bronią w walce z tymi insektami są zapachy.

Komarom przyciąga światło i zapach człowieka, w tym nie tylko woń potu, ale i zapach kosmetyków, wody toaletowej, perfum. Jeśli więc chcemy pozbyć się naszego naturalnego wabika na komary i kleszcze, umyjmy się przed wyjściem na dwór szarym mydłem. Z drugiej strony komary nie znoszą silnego zapachu olejków eterycznych. Skutecznie odstraszy je zaaplikowany na skórę olejek waniliowy, miętowy, lawendowy, goździkowy, eukaliptusowy i olejek z kociątką (preparaty będące mieszankami tych olejków można kupić w aptece).

Jeśli jednak profilaktyka zawiedzie, to pamiętajmy, że właściwości łagodzące świąd i podrażnienie po ugryzieniu komara mają olejki ziołowe. Specjalne mieszanki dostępne są w aptekach.



REKLAMA

# ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ nawilża i pielęgnuje skórę
- ▶ łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia
- ▶ wspomaga regenerację naskórka

## ŁAGODZI ŚWIAD, KOI I CHŁODZI



ŁAGODZI  
ŚWIAD



KOI



CHŁODZI

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: VACO Retail sp. z o.o., ul. Dąbrowskiego 44, 50-457 Wrocław  
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

015/REK/SZ/2023



**dr n. med. Wojciech Leo**  
Internista z Centrum Medycznego Świat Zdrowia.



**mgr inż. Agnieszka Szuwała**  
Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad 10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.

## Skąd ten kaszel?

*Z czego może wynikać utrzymujący się przez dłuższy czas kaszel?*

**Marek**

Przewlekły kaszel definiowany jest jako kaszel **trwający dłużej niż osiem tygodni**. Najczęstszymi przyczynami takiego stanu są: zespół kaszlu związanego z górnymi drogami oddechowymi, astma, nieastmatyczne eozynofilowe zapalenie oskrzeli, refluks żołądkowo-przetykowy lub krtniowo-gardłowy. W diagnostyce należy brać pod uwagę: zanieczyszczenie powietrza czy palenie tytoniu i związaną z tym przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), obturacyjny bezdech senny czy etiologię polekową lub psychogenną.

Czasami kaszel może być objawem poważniejszych schorzeń, takich jak nowotwory płuc, zatorowość płucna, lub też może mieć podłoże kardiogenne. **Określenie przyczyny opiera się na badaniu lekarskim oraz wykonaniu szeregu dodatkowych badań diagnostycznych, począwszy od RTG klatki piersiowej czy spirometrii, a skończywszy na bardzo złożonych i wysokospecjalistycznych procedurach diagnostycznych** (badania krwi, badania obrazowe, endoskopowe).

Leczenie długotrwałego kaszlu zależy od jego przyczyny. Może obejmować postępowanie nefarmakologiczne (np. eliminację drażniących substancji, takich jak dym tytoniowy lub zanieczyszczenia powietrza) lub farmakologiczne. W pewnych chorobach (np. nowotwory płuc) wymagany jest zabieg operacyjny, np. embolektomia w niektórych przypadkach zatorowości płucnej.

## Szparagi a cukrzyca

*Mam 53 lata i podwyższony poziom glukozy na czczo. Lekarz zalecił mi jeść więcej warzyw do posiłków. Czy mogę jeść szparagi?*

**Małgorzata**

Szparagi są bardzo zdrowym warzywem, **niskokalorycznym i o niskim indeksie glikemicznym**. Nadal nie są zbyt popularnym dodatkiem do obiadu w Polsce, mimo że w ostatnich latach są łatwiej dostępne i tańsze. Szparagi zawierają m.in. kwas foliowy, wapń, potas, fosfor, witaminę C oraz E, a także beta-karoten. Jedzenie szparagów wpływa korzystnie na rozwój prawidłowej mikroflory jelit, poprawiając trawienie i wchłanianie.

**Porcja szparagów, czyli około pięciu sztuk (150 g), ma zaledwie 30 kcal oraz indeks glikemiczny poniżej 20.**

Doskonale więc sprawdzą się jako składnik obiadu dla diabetyków czy osób z insulinoopornością.

Regularne jedzenie szparagów może przyczynić się również do lepszego unormowania glikemii. Badania na szczurach wykazały, że spożywanie wysokich dawek ekstraktów ze szparagów znacząco zwiększa produkcję insuliny u gryzoni.

Szparagi w diecie powinny ograniczyć jedynie osoby chorujące na dnę moczanową oraz kamicy nerkową.



### dr n. farm. Rafał Miozga

Doktor nauk farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Autor publikacji w czasopismach krajowych i międzynarodowych z dziedziny farmakologii, chorób kości i diabetologii. Pracuje z pacjentami z cukrzycą, rozwija nowoczesne rozwiązania telemedyczne i telefarmaceutyczne.



### dr n. med. Agnieszka Laskus

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

## Alergia a dieta

*Po przejściu na dietę keto pozbyłem się alergii, podczas gdy wcześniej stosowałem różne leki przeciw-histaminowe z marnym efektem. Czy ta dieta leczy alergię?*

**Krzysiek z Warszawy**

Świetnie, że udało się Panu zmniejszyć negatywne objawy alergii. Jeżeli chodzi o dietę i jej wpływ na występowanie alergii, to najprawdopodobniej wraz ze zmianą nawyków żywieniowych **wyeliminował Pan składnik, który Pana uczulał**. By rozwinęła się reakcja alergiczna, organizm musi mieć kontakt z czynnikiem wywołującym – alergenem. Osoby uczulone, które mają stały kontakt z alergenami, mogą mieć wrażenie, że stosowane leczenie jest nieskuteczne, bo alergia zawsze wraca. Dlatego alergikom oprócz farmakoterapii zaleca się unikanie ekspozycji na uczulający alergen. Przykładem mogą być zalecenia dla osób uczulonych na roztocza, polegające na usuwaniu rezerwuarów kurzu, utrzymywaniu w pomieszczeniach temperatury poniżej 22°C lub używaniu odkurzaczy z filtrem HEPA. Te czynności mają na celu zmniejszenie liczby roztoczy w otoczeniu osoby uczulonej, co ostatecznie ma ograniczyć rozwój reakcji alergicznej. W Pana przypadku przy okazji zmiany diety najprawdopodobniej wyeliminował Pan produkty spożywcze, które odpowiedzialne były za występowanie alergii. Proszę jednak pamiętać, że **ponowne spożycie produktów, które Pana uczulają, spowoduje nawrót objawów**. Dlatego proszę zachować ostrożność i obserwować reakcję organizmu po włączeniu do diety nowych produktów spożywczych czy rozszerzeniu diety o spożywane wcześniej pokarmy. Pomoże to ustalić, które produkty wywołują u Pana alergię.

## Znieczulenie ogólne

*Czy podczas wizyty u stomatologa można zdecydować się na znieczulenie ogólne?*

**Czytelnik**

Warto przełamać stereotyp bolesnych wizyt u dentysty, a pomóc nam w tym może wiedza na temat różnych rodzajów znieczuleń stomatologicznych. Stomatologia jest dziedziną medycyny, w której podawanie znieczuleń miejscowych lub ogólnych jest od lat przyjętym standardem leczenia, które ma być nie tylko skuteczne, ale także jak najmniej traumatyczne dla pacjenta. Rodzaj znieczulenia jest dostosowany do procedury leczniczej i potrzeb pacjenta. W każdym wypadku to lekarz w porozumieniu z pacjentem wybiera właściwy rodzaj znieczulenia.

**Istnieją dwa najczęściej stosowane znieczulenia ogólne w stomatologii, dobierane zależnie od procedury i realnych potrzeb medycznych pacjenta:**

**Sedacja** – polega na podaniu pacjentowi środków uspokajających w celu zwiększenia jego komfortu podczas zabiegu. Środki uspokajające są zwykle wprowadzane drogą dożylną, a czasami mogą też zostać podane doustnie lub przy użyciu maski.

**Narkoza** – stosowana w przypadku rozległych lub bardziej zaawansowanych zabiegów chirurgicznych lub u pacjentów ze szczególnymi potrzebami medycznymi. Pacjent jest całkowicie pozbawiony przytomności po podaniu środków wziewnych lub dożylnych.

Dobór rodzaju znieczulenia zależy od rodzaju zabiegu, stanu zdrowia pacjenta oraz jego indywidualnych preferencji i potrzeb.

**Ważne jest, aby pacjent w pełni zrozumiał, na czym polega znieczulenie oraz potencjalne ryzyko i korzyści z nim związane, przed podjęciem decyzji o leczeniu stomatologicznym.**

# Warto było zaryzykować

AKTORKA, WŁAŚCICIELKA WYDAWNICTWA, ULUBIONA LEKTORKA AUDIOBOOKÓW DLA DZIECI I PRAWDOPODOBNIIE CZARODZIEJKA. **SWYM MAGICZNYM GŁOSEM OTWIERA NAJMLĘDSZYM DRZWI DO ŚWIATA LITERATURY.** DLA DOBREJ ROLI BYŁABY W STANIE ROZCIĄGNĄĆ CZAS, CHOĆ NIE CHCIAŁABY NA TAKĄ CZEKAĆ DO DZIEWIĘDZIESIĄTKI. NAM OPOWIEDZIAŁA O RYZYKOWNEJ DECYZJI SPRZED LAT, FENOMENIE ASTRID LINDGREN I O TYM, KOGO MOGŁABY ZASTĄPIĆ W SERIALU „STRANGER THINGS”.

## Czuję satysfakcję, że ryzyko się opłacało, że **warto było uwierzyć w siebie i poświęcić kawałek życia** na przygodę z audiobookami. Co chwilę dostaję pozytywną energię zwrotną od rodziców i dzieci, które nas słuchają.

Z AKTORKĄ **EDYTĄ JUNGOWSKĄ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

### **Dlaczego popularna i lubiana aktorka postanowiła zmienić branżę i otworzyć wydawnictwo?**

Pomysł zrodził się przypadkiem, a gdy już się zrealizował, stał się pomysłem na życie. Zaczęło się od lektur czytanych synowi na dobranoc, wśród których dominowały książki Astrid Lindgren. Ktoś podsłuchał, jak czytam mu „Pippi”, i powiedział: „Ty masz głos Pippi – musisz to przeczytać innym!”. Po kilku latach pomysł powrócił. Miała być tylko „Pippi”, ale jak widać, to mi nie wystarczyło. I tak powstała cała seria audiobooków z najważniejszymi utworami Astrid, a potem innych autorów. I tak się to toczy do dzisiaj. (*uśmiech*)

### **W 2010 roku sprzedaż audiobooków dopiero raczkowała. To pani nie zniechęciło?**

W Polsce tak, ale na świecie ten rynek był już mocno rozwinięty. Audiobooki i e-booki zaczęły zyskiwać coraz większą popularność. Wtedy, te prawie 15 lat temu, zaufałam instynktowi. Zaryzykowałam, zainwestowałam własne pieniądze i myślę, że było warto.

### **Nagrała pani pierwsze audiobooki, które od razu stały się bestsellerami! Postawiła pani na Astrid Lindgren. Skąd ten wybór? Czy autorka „Pippi Pończoszanki”, „Dzieci z Bullerbyn”, czy „Emila ze Smalandii” wciąż ma moc?**

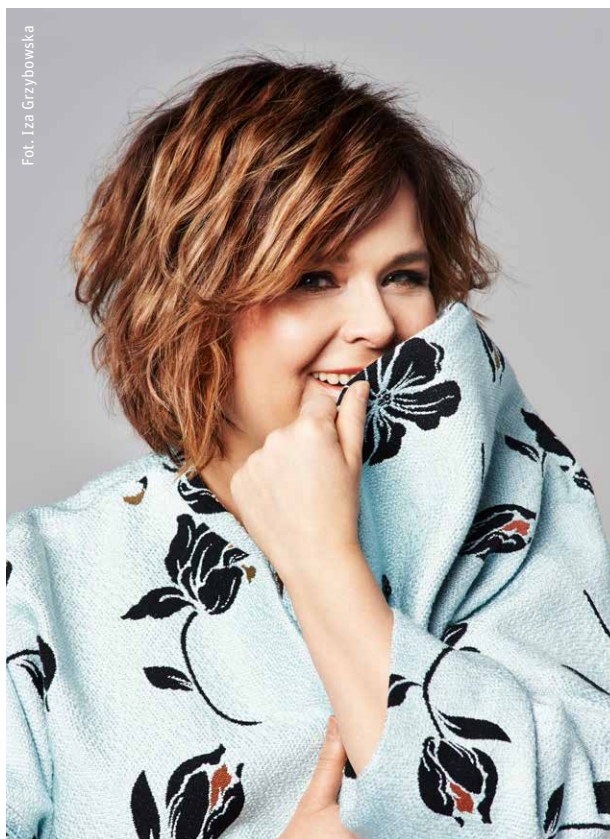
Bez wątplenia! Im więcej czytam literatury dla dzieci – a czytam, bo szukam nowych pozycji – tym bardziej jestem przekonana, że niewielu pisarzy potrafi dorównać w tej materii Astrid. Ona pisze z perspektywy dziecka, jakby sama była bohaterką swoich książek. Nie ma tam sztywnego, edukacyjnego przekazu pisanego z pozycji

dorosłego. Są dziecięce emocje, dziecięce potrzeby i tęsknoty. Astrid nas nie poucza, ona nam po prostu pokazuje, czego dzieci potrzebują. I trzeba być wyjątkowo pozbawionym sluchu, żeby się nie domyślić, jaki przekaz wysyła nam, dorosłym, a jednocześnie z jaką uwagą i powagą traktuje dzieci. Nie bez przyczyny zasypywały ją tysiącami listów, ona była jedną z nich, była ich przedstawicielką. Była ich Pippi.

### **Można powiedzieć, że niezła z pani wizjonerka! Teraz audiobooki rosną w siłę. Mówi się, że wręcz „kaniibalizują” sprzedaż książek papierowych. Czujecie pani satysfakcję, że utarła nosa niedowiarkom?**

Czuję satysfakcję, że ryzyko się opłacało, że warto było uwierzyć w siebie i poświęcić kawałek życia na tę przygodę. Co chwilę dostaję pozytywną energię zwrotną od rodziców i dzieci, które nas słuchają. Ostatnio jedna nauczycielka pracująca w szkole, gdzie za jakies niebotyczne chesne uczą się dzieciaki z bogatych domów, obdarowała mnie niesamowitym komplementem. Stwierdziła, że dzięki moim audiobookom udaje jej się przeciągnąć na dobrą stronę

mocy dzieci, które mają wszystko i bardzo trudno jest je czymś zainteresować. Tym bardziej książką. A nasze „Dzieci z Bullerbyn”, wspólnie słuchane na lekcji, obudziły w nich niespotykane emocje! Zaś jeśli chodzi o książki papierowe czy e-booki, to wiem, że zawsze znajdą swoich miłośników. Audiobooki im nie zaszkodzą. Myślę, że jeśli chodzi o literaturę dziecięcą, jest wręcz tak, że audiobook to pierwszy krok do sięgnięcia po książkę. Nie czuję się więc kaniibalem – raczej odzwierciadłem do świata dobrej literatury. (*uśmiech*)



Fot. Iza Grzybowska

## Dlaczego skupiła się pani na literaturze dziecięcej, a nie np. na popularnych kryminalach? Czy to rodzaj misji?

Jak mówiłam, to czysty przypadek. Ale gdy już zdecydowałam się na Astrid, szłam dalej. Pojawił się Erich Kästner, do którego niesamowitych książek zgodził się użyczyć swojego głosu Piotr Fronczewski. Potem przyszła kolej na „Doktora Dottle” i serię „Pożyczalnice”, czyli coś dla małych miłośników „Tajemniczego ogrodu” i literatury brytyjskiej. W porównaniu z nimi kryminały to nuda. (śmiech) Poza tym nie interesuje mnie czytanie dla samego czytania. Traktuję nasze audiobooki jak minisluchowiska. Ogromną wagę przywiązuję do pojawiającej się w nich muzyki, efektów, całej ich oprawy. Książki dla dzieci dają mi też możliwość poszaleć aktorsko. Pozwalają na mocne różnicowanie głosów, charakterystyczność, emocje. Inaczej czyta się dla dorosłych. Takie czytanie mnie nie bawi. Są naprawdę wyjątki, jeśli chodzi o audiobooki dla dorosłych. Mało których jestem w stanie słuchać. Nikt dotąd jak dla mnie nie przebił Piotra Fronczewskiego, chociażby w „Ferdynandzie”, czy Wojciecha Pszonia, genialnie czytającego Dostojewskiego.

**Wspomniała pani wybitnych aktorów. Nie porzuciła pani tego zawodu na stałe.**

**Od czasu do czasu pojawia się pani na małym i dużym ekranie, np. w serialu „Ojciec Mateusz” czy filmie familijnym „Detektyw Bruno”. Brakuje pani aktorstwa?**

Brakuje. Ale tak samo brakuje mi czasu na teatr czy film. Prowadzenie firmy, choć daje mi możliwość poszaleć przy mikrofonie, jednocześnie wiąże się z mnóstwem innych obowiązków. Czasami brakuje mi godzin w dniach i dni w tygodniach, żeby się ze wszystkim uporać.

**Jednak fani pani talentu aktorskiego mają nadzieję na kolejne produkcje z pani udziałem. Czy coś się szykuje?**

Jeśli pojawi się ciekawa rola do zagrania w teatrze czy filmie, to użyję swej mocy rozciągania czasu i zaangażuję się w nią w stu procentach. (uśmiech) Na razie pojawiają się w Polsce ze spektaklem „Cudowna terapia”, na który serdecznie zapraszam na jesieni, bo teraz robimy sobie wakacje od grania. Ale nie od nagrywania i słuchania, bo właśnie w czerwcu, na pierwszy dzień lata wychodzi nasza nowość – „Kuba Guzik



Nowość – audiobook „Kuba Guzik i Dzika Trzynastka” M. Ende (premiery 20.06.2024 r.)

i Dzika Trzynastka”. To kolejny audiobook z serii książek Michaela Ende, autora niezapomnianej „Niekończącej się historii”, którą wielu rodziców zna z popularnej w Polsce ekranizacji i przeboju Limahla „Neverending Story”. Michael Ende to niesamowity autor, używający gatunku fantasty do przekazywania pięknych treści, które moim zdaniem są wciąż żywe i nigdy się nie zestarzą. O czym świadczy chociażby to, że odwołuje się do niego nieustannie popkultura, a ostatnio zjawiskowy

serial „Stranger Things”. O! W takim serialu mogłabym zagrać zamiast Winony Ryder. (śmiech)

**Też jestem jego fanką! Szczęśliwie i na rodzimym podwórku powstaje coraz więcej filmów, w których główne role grają dojrzałe kobiety, jak „Kobieta na dachu” z Dorotą Pomykałą czy „Silent Twins” Agnieszki Smoczyńskiej, albo „7 uczuć” Marka Koterskiego. Niestety to nadal wyjątki, zwykle dojrzałość spycha się na dalszy plan. Ma pani poczucie, że reżyserzy traktują**

**starsze aktorki trochę po macoszemu?**

Myszę, że czasy się zmieniły. W Polsce zawsze zmiana przychodzi później, ale świat już dawno ma wiele do zaoferowania starszym aktorkom. Powstają świetne serie, których bohaterkami są

dojrzałe kobiety, jak Robin Wright w „House of Cards” czy Jodie Foster w ostatnim sezonie „Detektywa”. Jest Olivia Colman, która „kosi” główne role, cudowna Hannah Waddingham w „Tedzie Lasso”. A że świetnie można grać i być główną bohaterką serialu, mając nawet sporo po siedemdziesiątce, udowodniła ostatnio kapitalna Brenda Blethyn w „Verze”. Nie tracę więc nadziei. Bylebym nie musiała czekać do dziewięćdziesiątki.

**Poza pracą zawodową zawsze chętnie udzielała się pani charytatywnie. Jakie akcje pani wspiera?**

Jest ich sporo. Najbardziej cieszę się, że mogę być ambasadorem czytania w ramach działań Fundacji Cała Polska czyta dzieciom. Patronuję też Fundacji Świętego Mikołaja, która pomaga uzdolnionym dzieciom z biednych rodzin. A co roku od ponad 15 lat pojawiają się w kalendarzu „Wielcy Małymi”, w ramach akcji, z której dochód jest przeznaczony na schroniska dla zwierząt. Ostatnio zaangażowałam się też w kolejną inicjatywę wspierającą czytelnictwo – Tata Też Czyta, organizowaną przez Fundację Powszechną

”

**Jeśli pojawi się ciekawa rola do zagrania w teatrze czy filmie, to użyję swej mocy rozciągania czasu i zaangażuję się w nią w stu procentach.**



nego Czytania. Nasza książka „35 maja”, która zdobyła jedną z głównych nagród w konkursie „Świat Przyjazny Dziecku”, bierze udział w tej akcji. Namawiam do śledzenia jej na naszym Facebooku i nie tylko, bo ma naprawdę wartościowy cel, a mianowicie zaktywizować panów do wspólnego czytania z dziećmi. Koniec z „poczytaj mi mamo!”. (uśmiech)

**Ta sama fundacja zorganizowała świetną kampanię „Książka na receptę. Recepta na sukces”. Proszę przybliżyć jej cel.**

To cudowny pomysł, aby jako przepis na zdrowie książki przepisywali dzieciom lekarze. Metaforycznie oczywiście. Chodzi o to, żeby lekarze wykazywali troskę nie tylko o zdrowie fizyczne dzieci i uświadamiali rodzicom, jak czytanie wpływa na rozwój dziecka. Moim zdaniem są książki, które wręcz nas uzdrawiają, zmieniają, czynią lepszymi ludźmi. Jak moja ukochana „Momo” wspomnianego już Michaela Ende’go. To historia dziewczynki, która zwróciła ludziom skradziony im czas. Cudowna lekcja empatii, uważności i umiejętności wsłuchania się w drugiego człowieka. Tę książkę przepisałabym każdemu na receptę! A, i jeszcze, jakby tego było mało, wspieram „Pacjenciaki”. Namówiona przez znajomych użyczałam



Edyta Jungowska z wnuczką Astrid Lindgren Anniką

swojego głosu w dźwiękach do tego podcastu, traktującego o tym, jak wspierać dzieci i rodziców w trudnych i stresujących sytuacjach, podczas wizyt w szpitalach i gabinetach lekarskich. Myślę, że to bardzo potrzebny podcast i cenna inicjatywa.

**W czerwcu obchodzimy Dzień Dziecka. Pani syn Wiktor jest już dorosłym mężczyzną. Kiedyś trenował piłkę wodną, był nawet w reprezentacji**

**Polski juniorów młodszych. Co robi teraz?**

Ma już swoje dorosłe życie i nie lubi, kiedy opowiadam o nim w wywiadach. (uśmiech) Rozumiem go. Myślę, że dzieci tzw. znanych rodziców często paradoksalnie miewają trudniejszą drogę, żeby „wybić się na niepodległość”.

**Jest pani mamą rozpieszczającą i na przykład, gdy syn panią odwiedza, serwuje mu pani ulubioną zupę lub ciasto?**

Ja nie gotuję. (śmiech) Za to mój syn robi to świetnie i bardzo to lubi. Mam więc nadzieję, że do serca nie trafia się tylko przez żołądek i że na starość będę mogła liczyć u niego na jakąś ciepłą zupkę. Będę ją sobie cicho pałaszować i wspólnie z Wiktoorem wspominać nasze dalekie podróże.



„35 maja” E. Kästnera – książka z kampanii #TataTeżCzyta2024 organizowanej przez Fundację Powszechnego Czytania



## EDYTA JUNGOWSKA

Aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, lektorka audiobooków. Ukończyła PWST w Warszawie. Przez dziewięć sezonów (1990-1998) była aktorką Teatru Nowego prowadzonego przez Adama Hanuszkiewicza. Dla telewizji odkrył aktorkę Maciej Wojtyzsko, który powierzył jej rolę Konstancji Weber w spektaklu „Amadeusz” Petera Shaffera (1993). Debiut zaowocował kolejnymi blisko 30 znaczącymi rolami w Teatrze Telewizji. W 1998 r. przeniosła się do Teatru Studio. Szerokiej publiczności jest znana przede wszystkim z roli siostry Bożenki w serialu „Na dobre i na złe” oraz takich seriali jak „Ja wam pokażę” czy „2XL”. Rola matki Kundla w filmie Doroty Kędzierzawskiej „Jestem” dała jej nominację do nagrody Orłów 2005 w kategorii najlepsza drugoplanowa rola kobieca. Laureatka Nagrody

im. Leona Schillera za rolę Balladyny w spektaklu A. Hanuszkiewicza oraz Nagrody im. A. Waligórskiego i Nagrody Ewy Demarczyk na Przeglądzie Piosenki Aktorskiej. Od początku kariery zajmuje się również twórczością dla dzieci. Użyczała głosu licznym postaciom animowanym, nagrała wiele piosenek i bajek dla dzieci na płytach audio. Bierze czynny udział w akcji „Cała Polska czyta dzieciom” oraz wspiera inne ciekawe inicjatywy na rzecz propagowania literatury dla dzieci i młodzieży. Od 2009 r. prowadzi własne wydawnictwo Jung-Off-Ska, które zajmuje się m.in. wydawaniem klasyki literatury dziecięcej w formie audiobooków, w tym książek Astrid Lindgren. W 2010 r. „Pippi Pończoszanka” zdobyła tytuł Bestsellera Empiku w kategorii audiobook, a „Dzieci z Bullerbyn” stały się bestsellerem roku 2011. Wielbicielka książek biograficznych, podróży i kina. Poszukiwaczka diety idealnej.

# Czy po pandemii jest gorzej?

ZDROWIE POLSKICH DZIECI Z ROKU NA ROK SIĘ POGARSZA, A SPADEK FORMY FIZYCZNEJ I PSYCHICZNEJ NAJMŁODSZYCH CORAZ BARDZIEJ NIEPOKOI PEDIATRÓW I SPECJALISTÓW W DZIEDZINIE ZDROWIA PUBLICZNEGO. ZA WIELE PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH NASZYCH DZIECI OBWINIAMY PANDEMIĘ COVID-19, JEDNAK WIĘKSZOŚĆ Z NICH WYSTĘPOWAŁA JUŻ WCZEŚNIEJ, A DZIŚ PO PROSTU

**SĄ BARDZIEJ WIDOCZNE.**

---

KAMILA ŚNIEZEK

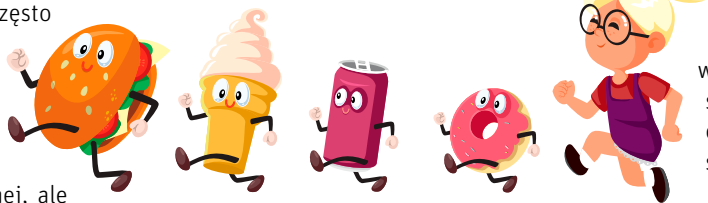
---

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o dziecięcej epidemii otyłości oraz o jej konsekwencjach w postaci insulinooporności i cukrzycy typu 2. Coraz częściej rozpoznawane są wady postawy oraz uciążliwe alergie. Nie do zatrzymania wydaje się lawina zaburzeń psychicznych, wobec której bezradni są zarówno rodzice, jak i niewydolny system opieki psychiatrycznej.

## Otyłość i jej konsekwencje

Według danych Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości już nawet **co piąty nastolatek i co dziesiąty przedszkolak w Polsce ma poważny problem z nadwagą lub otyłością**. Statystyki są bezlitosne, a niespotykana dotychczas na tak wielką skalę pląga tycia wśród dzieci to bardzo groźny trend ogólnoswiatowy, dostrzegany i monitorowany od lat również w Europie, zwłaszcza po okresie pandemii.

Otyłość to choroba cywilizacyjna, która obciąża cały organizm młodego człowieka – prowadzi do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, nadciśnienia i innych chorób układu sercowo-naczyniowego, a także niealkoholowego stłuszczenia wątroby, problemów ortopedycznych, a nawet niektórych nowotworów. Otyłość ma również negatywny wpływ na samoocenę dziecka i jego zdolność socjalizacji, może więc zwiększać ryzyko depresji. Otyłe dziecko często zmaga się z nadmiarem kilogramów przez całe życie – przyczyną są nieprawidłowe nawyki żywieniowe i wpojona niechęć do aktywności fizycznej, ale też rozmnożone ponad miarę w wieku dziecięcym adipocyty (komórki tłuszczowe), które pozostają w organizmie już na zawsze.



Dominującą przyczyną tej choroby jest bowiem nadmiar tkanki tłuszczowej trzewnej, zbyt niska aktywność fizyczna i poważne błędy żywieniowe, czyli typowe grzechy ludzi dorosłych. Naukowcy od kilku lat ostrzegają jednak, że **coraz więcej przypadków cukrzycy typu 2 rozpoznaje się również**

**u dzieci, w tym nawet u przedszkolaków**. Rozwój choroby jest ściśle związany z plagą otyłości u najmłodszych, siedzącym

## Cukrzyca typu 1 i 2

O ile cukrzyca typu 1 o podłożu autoimmunologicznym rozpoznawana jest głównie u dzieci i ludzi bardzo młodych, o tyle cukrzyca typu 2 znacznie bardziej kojarzy nam się z wiekiem dojrzałym.



trybem życia, unikaniem zajęć sportowych i rozwijaniem się insulinooporności. Do nasilenia tych problemów znacząco przyczyniły się obostrzenia w czasie pandemii COVID-19, ale koronawirus zawinił również bardziej bezpośrednio – naukowcy podejrzewają, że zauważalny wzrost zachorowań na cukrzycę typu 1 w ciągu kilku miesięcy po zakażeniu może mieć związek z reakcjami immunologicznymi organizmu dzieci na białko wirusa.



## Alergie wziewne i pokarmowe

Już nawet połowa małych Polaków zmagają się z jakimś rodzajem alergii. Niewłaściwe reakcje immunologiczne organizmu na substancje obiektywnie niegroźne najczęściej dotyczą pyłków i innych alergenów wziewnych, takich jak sierść zwierząt czy roztocza kurzu domowego, a także niektórych rodzajów żywności – najczęstsze alergeny pokarmowe u dzieci to białko mleka krowiego i białko jaja, gluten, orzeszki ziemne, truskawki. Objawami alergii u dzieci są: wodnisty, uciążliwy katar sienny, kichanie, kaszel, drapanie w gardle, duszności astmatyczne, dolegliwości jelitowe, a także problemy skórne, w tym przewlekłe, bardzo utrudniające życie atopowe zapalenie skóry (AZS), przebiegające z silnym świądem, zaczerwienieniem, pękaniem czy łuszczeniem się naskórka. Czy pandemia mogła mieć wpływ na wzrost częstotści

przypadków alergii u polskich dzieci? Izolacja w domach, w tym nauka zdalna, wpływały co prawda na złagodzenie objawów w okresie pylenia drzew i traw, jednak badanie przeprowadzone w 2020 roku wskazało na nową, niepokojącą zależność – naukowcy uważają, że zmienione środowisko na wczesnym etapie życia niemowląt urodzonych w okresie izolacji zwiększyło częstość rozwijania się alergii wziewnych.

## Astma oskrzelowa

W Polsce astma oskrzelowa jest jedną z najczęstszych chorób przewlekłych wieku dziecięcego i zazwyczaj jest ściśle powiązana z alergiami wziewnymi na pyłki roślin, roztocza kurzu domowego, alergeny zwierząt, zarodniki pleśni i grzybów. Szacuje się, że obecnie z astmą zmagają się od 5 do 10 proc. polskich dzieci, a **u około 80 proc. z nich pierwsze objawy występują jeszcze przed ukończeniem 5. roku życia.**

Choroba ma charakter napadowy, a w jej przebiegu dochodzi do obrzęku ścian oskrzeli i powstania stanu zapalnego, który prowadzi do obturacji dróg oddechowych i utrudnia oddychanie. Dziecko z astmą doświadcza ataków duszności odczuwanych jako ściskanie w klatce piersiowej, które ustępują samoistnie lub pod wpływem leków. Charakterystyczny jest męczący, suchy kaszel i świszczący oddech, zwłaszcza po wzmożonej aktywności fizycznej lub pod wpływem silnych emocji oraz zaostrzenia w okresach ekspozycji na alergeny wziewne, na które dziecko jest uczulone. Czynnikiem zwiększającym ryzyko ciężkiego przebiegu astmy jest też silne zanieczyszczenie powietrza.

Co ciekawe, w okresach lockdownów i ograniczeń związanych z pandemią na całym świecie zaobserwowano mniejszą liczbę hospitalizacji z powodu ciężkich ataków astmy, gdyż mali pacjenci nie byli wówczas tak bardzo narażeni na kontakt z wyzwalaczami choroby i łatwiej było ją kontrolować.

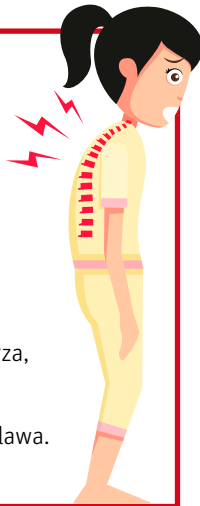


## Wady postawy i inne problemy ortopedyczne

Prawidłowa postawa ciała może uchronić nas przed bólem, tymczasem Polacy z roku na rok są coraz bardziej pokrzywieni. Dotyczy to niestety również najmłodszych pokoleń, a przyczyną (poza wadami wrodzonymi) są oczywiście siedzący tryb życia i niedostatek ruchu – jeszcze bardziej nasilone w okresie lockdownów i nauki zdalnej. Długie godziny spędzane w szkolnych ławkach lub przed ekranami komputerów, często na źle dopasowanych do wzrostu i wagi krzesłach i fotelach, bez przerw na gimnastykę czy grę w piłkę, odbijają się drastycznie na sylwetkach dzieci.

### Najczęściej rozpoznawane obecnie problemy ortopedyczne u dzieci to:

- plecy okrągłe (zazwyczaj kifoza piersiowa), płaskie lub wklęsłe (lordoza lędźwiowa),
- skolioza (skrzywienie boczne),
- klatka piersiowa lejkowata lub kurza,
- kolana koślawe lub szpotawe,
- płaskostopie czy stopa płasko-koślawą.



U młodzieży coraz częściej rozpoznaje się związany z „klikaniem” zespół cieśni nadgarstka, dotychczas uważany za schorzenie typowo biurowe. Wszystkie te problemy układu ruchu wymagają rehabilitacji, a także zmiany przyzwyczajajeń całej rodziny, zwłaszcza w zakresie aktywności fizycznej. Brak leczenia poważnych wad postawy może dla dziecka oznaczać stopniowo pogarszającą się sprawność fizyczną, mniejszą wydolność krążeniowo-oddechową, a także pogłębiające się zniekształcenia prowadzące nawet do inwalidztwa.

## Problemy psychiczne

Według raportu UNICEF **częstotliwość występowania zaburzeń psychicznych u dzieci w wieku 10-19 lat w Polsce wynosi prawie 11 proc.**, co oznacza, że z depresją, zaburzeniami lękowymi, adaptacyjnymi, odżywiania i innymi poważnymi problemami zmagają się obecnie około 409 tys. nastolatków.

W okresie pandemii wiele polskich rodzin doświadczyło tak traumatycznych sytuacji, jak utrata pracy i znaczące pogorszenie sytuacji materialnej,



wielomiesięczna izolacja, zaostrzenia chorób przewlekłych czy śmierć bliskich osób, które mogły prowadzić do zaniedbywania emocjonalnych potrzeb dzieci. Zatrważające są również dane o skali przemocy, jakiej doświadczali wówczas małe dzieci – według raportu polskiej Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z końca 2020 roku 11 proc. dzieci i młodzieży doznało przemocy ze strony członków rodziny, 15 proc. – ze strony rówieśników (cyberprzemoc, hejt), a 10 proc. – jakiejś formy wykorzystywania seksualnego, często w internecie.

Badania przeprowadzone w różnych krajach wskazują, że średnio **jedno na czworo dzieci doświadczyło pogorszenia kondycji psychicznej w trakcie pandemii**. Skutki tych zmian będą długofalowe i mogą znacząco wpływać na rozwój i dalsze życie młodych ludzi, zwłaszcza jeśli ze swoimi problemami pozostaną sami.





# Jak zostać pacjentem wybranej przychodni

**CZY DO LEKARZA I PRZYCHODNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (POZ) MOŻNA ZAPISAĆ SIĘ ZDALNIE? CZYM SIĘ SUGEROWAĆ PRZY WYBORZE PLACÓWKI?**

**Z BŁAŻEJEM KOTKIEWICZEM**  
ROZMAWIA EMILIA ZAŁEŃSKA-ZDUNIAK



**Błażej Kotkiewicz**

kierownik Centrum Medycznego Świat Zdrowia w Toruniu

## **Czy każda osoba ubezpieczona ma prawo do wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej w ramach POZ?**

Tak. Każdy ubezpieczony ma do tego prawo, dotyczy to również dzieci. Chociaż w ich przypadku oczywiście decyduje rodzic lub opiekun prawny.

## **Czy obowiązuje nas rejonizacja?**

Możemy się zapisać, gdzie chcemy. Kiedyś faktycznie obowiązywała rejonizacja, ale już od dawna tak nie jest. Chociaż  **nadal jest wskazane, żeby zapisać się do placówki znajdującej się w rozsądnej odległości od naszego domu**, czyli np. w obrębie naszego miasta. Choćby z tego względu, że gdyby ta odległość była zbyt duża, to lekarz lub pielęgniarka środowiskowa mogliby mieć problemy ze zrealizowaniem wizyty domowej.

## **Czy lekarz, pielęgniarka i położna POZ muszą być z jednej przychodni?**

Nie muszą, mogą być z różnych, chociaż w praktyce pacjenci najczęściej tego nie rozdzielają. Na przykład, jeżeli lekarz zleci nam badanie krwi, a my będziemy przypisani do pielęgniarki

z innej placówki, będziemy musieli do niej pojechać. To bardzo niepraktyczne. Dlatego rekomenduje się, aby zarówno lekarz, jak i pielęgniarka oraz – w przypadku kobiet – położna pracowali w tym samym miejscu. Ale oczywiście pacjent ma prawo zdecydować inaczej.

## **Jakie świadczenia przysługują pacjentom w ramach POZ?**

Świadczenia określa Narodowy Fundusz Zdrowia – to tzw. koszyk usług. Są to np. usługi, które wykonuje pielęgniarka w gabinecie zabiegowym, a także badania laboratoryjne, ultrasonograficzne czy rentgenowskie. Każda przychodnia musi je przeprowadzać we własnym zakresie lub mieć podpisaną umowę z innym podmiotem, który je dla niej wykonuje.

Oczywiście pacjent ma również zagwarantowaną możliwość zaszczepienia się przeciwko wybranym chorobom. To lekarz, na podstawie swojej wiedzy medycznej, decyduje, na jakie badania skierować pacjenta, również w ramach opieki koordynowanej.

## **No właśnie, a na czym polega opieka koordynowana, bo ostatnio wiele się o niej mówi?**

Najogólniej polega na tym, że lekarz POZ może nas diagnozować, leczyć i edukować w dziedzinie kardiologii, diabetologii, endokrynologii, pulmonologii i nefrologii w nowym modelu. Ustawa dokładnie określa, jakie schorzenia mogą być leczone w ramach tych konkretnych ścieżek. Lekarz pierwszego kontaktu ma możliwość zlecenia dodatkowych badań, dzięki czemu pacjent nie musi czekać wiele miesięcy na wizytę u specjalisty, który dopiero zleciłby mu te badania. Otrzymuje **pomoc znacznie szybciej**. Do tego czuwa nad nim koordynator, a wszystko odbywa się w ramach POZ. Opieka koordynowana to jednak nie tylko badania, ale również edukacja. Dzięki poradom pielęgniarek edukacyjnych lub dietetyków można np. wyeliminować wiele chorób dietozależnych. To duże odciążenie dla Narodowego Funduszu Zdrowia, ale przede wszystkim wielka korzyść dla pacjenta, który dzięki tej wiedzy może zapobiec rozwojowi tego rodzaju chorób.

#### **Czy po wybraniu konkretnego lekarza POZ (np. „doktora Kowalskiego”) trzeba chodzić tylko do niego?**

Wiadomo, że lepiej jest chodzić do jednego lekarza pierwszego kontaktu – ma to wiele plusów, ale nie zawsze jest możliwe. Wybrany przez nas lekarz może mieć przecież urlop, zachorować lub być dostępny danego dnia tylko do południa, a my potrzebujemy jego pomocy po południu. Wtedy idziemy do kogoś innego. Reasumując, nasza **deklaracja ogranicza nas jedynie do korzystania z usług danej przychodni, a nie konkretnego lekarza.**

#### **Czy w ramach POZ możemy odbyć konsultację zdalną?**

Tak, jednak nie każdy może z niej skorzystać. Odgórnie przyjęto, że dzieci poniżej szóstego roku życia i osoby powyżej 65 lat lekarz powinien obejrzeć osobiście. Dla pozostałych grup pacjentów teleporada może okazać się wygodnym rozwiązaniem, np. gdy chcemy **tylko coś skonsultować lub omówić wyniki badań**. Pamiętajmy jednak, że lekarz może wymagać, abyśmy mimo wszystko stawili się w przychodni.

#### **Jak składa się deklarację POZ?**

Jest kilka możliwości. Możemy zrobić to osobiście w przychodni. Co ciekawe, można umówić się na wizytę, nie będąc jeszcze pacjentem danej przychodni. Wówczas wystarczy przyjść kilkanaście minut wcześniej, by na miejscu, jeszcze przed wizytą, złożyć taką deklarację. Kolejna opcja to droga pocztowa. Wypełniamy odpowiednie dokumenty i wysyłamy pocztą. Możemy to wszystko zrobić również zdalnie, nie wychodząc z domu. Deklarację można wypełnić bowiem przez Internetowe Konto Pacjenta. Inna możliwość, chyba



najprostsza, chociaż nie wszystkie placówki ją oferują, to wypełnienie e-deklaracji – pacjent zakłada osobiste konto przez stronę przychodni i wówczas ma możliwość nie tylko zapisania się do placówki, ale później również np. wglądu w swoją dokumentację medyczną.

#### **Zalóżmy, że nie podoba nam się w obecnej przychodni, czy możliwa jest jej zmiana? Czy za to się płaci?**

**Mamy prawo dwa razy w roku bezpłatnie zmienić lekarza, pielęgniarkę i położną POZ.** Każda kolejna zmiana jest już płatna, poza paroma wyjątkowymi sytuacjami, np. zmianą miejsca zamieszkania.

### **Czym warto się kierować, wybierając przychodnię POZ?**

**Na pewno warto zwrócić uwagę, czy dana przychodnia POZ:**

- sprawuje opiekę koordynowaną nad pacjentami i ma możliwość realizowania wszystkich ścieżek, tzn. może zaopiekować się osobami ze schorzeniami z zakresu kardiologii, diabetologii, endokrynologii, chorób płuc i nerek,
- bierze aktywny udział w realizacji programów profilaktycznych z NFZ, takich jak np. Profilaktyka 40 PLUS, i czy kładzie nacisk na profilaktykę, zachęcając do niej pacjentów,
- ma dobrą opinię wśród znajomych czy osób, które korzystają z jej usług,
- nie ma problemów z dostępnością lekarzy (do lekarza pierwszego kontaktu pacjent powinien mieć możliwość umówienia się z dnia na dzień),
- dba o przyjazną atmosferę – czy personel jest przyjazny, kompetentny, empatyczny (np. czy pielęgniarka ma odpowiednie podejście do dzieci, czy lekarze wszystko spokojnie tłumaczą swoim pacjentom),
- podchodzi do pacjenta indywidualnie, nie bagatelizuje jego obaw i problemów (np. poświęca szczególną uwagę dorosłej osobie, która boi się pobierania krwi), inwestuje w rozwiązania, które mogą pomóc pacjentom (np. w gogle VR).

# Upały – odwodnienie i inne zagrożenia

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

**SEZON UPAŁÓW** PRZED NAMI I PODOBNIIE JAK DO MROŻNYCH DNI, TAK I DO NIEGO POWINIŚMY SIĘ ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWAĆ. DLACZEGO?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Klimat naszej planety się zmienia i chociaż są osoby, które nie dopuszczają do siebie informacji o globalnym ociepleniu, to prowadzony od dziesięcioleci monitoring temperatury pokazuje, że również w Polsce średnia temperatura systematycznie rośnie. Co więcej, przyzwyczailiśmy się do tego, że prawie co roku słyszymy o nowych rekordach temperatury. Oczywiście wzrost średniej temperatury nie oznacza, że każdy dzień jest o stopień czy dwa cieplejszy niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Mimo że żyjemy w umiarkowanej strefie klimatycznej, to obserwowane zmiany temperatury mogą prowadzić do ekstremalnych sytuacji. I tak dziś już specjalnie nie dziwi, że z dnia na dzień temperatura może się zmienić o 10, 20, a nawet więcej stopni. Prowadzi to do występowania anomalii pogodowych, np. upał oznacza już nie

temperatury wynoszące około 30°C, ale nawet o 10°C wyższe. Czy to ma jakiś wpływ na nasze zdrowie?

Oczywiście, i to niemały. **Aby normalnie funkcjonować, organizm musi zachować stan równowagi, np. odpowiednią temperaturę ciała** czy równowagę wodno-elektrolitową. Dlaczego to ważne?

### Organizm potrzebuje równowagi

Do prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych konieczna jest względnie stała temperatura ciała. W toku ewolucji wykształciliśmy mechanizm kontrolujący wydzielanie ciepła i schładzanie organizmu. Pomaga nam w tym nasza skóra, a w zasadzie zawarte w niej gruczoły potowe. I chociaż mokre plamy potu raczej nas nie cieszą, to właśnie dzięki poceniu i odparowywaniu potu ze skóry możliwe jest przekazywanie ciepła do środowiska zewnętrznego.

To dlatego w czasie wysiłku fizycznego czy też wzrostu temperatury otoczenia zaczynamy bardziej się



pocić. Gdy organizm wymaga chwilowego schłodzenia, to nic groźnego się nie dzieje, jednak gdy przez dłuższy czas musi intensywnie produkować pot, to może dojść np. do wystąpienia objawów odwodnienia. To z kolei **może prowadzić do zagęszczenia krwi, jej nadkrzepliwości oraz zaburzeń elektrolitowych.** Konsekwencją mogą być zaburzenia pracy serca, osłabienie, zawroty głowy czy tworzenie się skrzepów krwi, które mogą prowadzić do ostrych incydentów wieńcowych czy udaru mózgu.

### Dodatkowo w czasie upałów mogą wystąpić:

- skurcze ciepłenne mięśni,
- wzmożone pragnienie,
- wyczerpanie ciepłenne,
- nudności,
- wymioty,
- bóle głowy,
- złe samopoczucie,
- skąpomocz,
- omdlenia,
- zaburzenia koordynacji,
- drażliwość,
- dezorientacja.

Wraz ze wzrostem temperatury rośnie ryzyko udaru ciepłennego, który może objawiać się męczalnością, śpiączką czy zahamowaniem wydzielania potu. Taki stan może prowadzić do wystąpienia niewydolności nerek, martwicy komórek wątrobowych, obrzęku płuc, rozpadu mięśni i śmierci.

W czasie upałów **jestemy nie tylko narażeni na zaburzenia wodno-elektrolitowe.** Warto zdać sobie sprawę, że by pot mógł skutecznie odparować i schłodzić ciało, musi panować odpowiednia wilgotność. W sytuacji, gdy temperatura otoczenia jest wysoka i towarzyszy jej wysoka wilgotność powietrza, parowanie nie będzie efektywne. Może to prowadzić do zaburzenia oddawania ciepła, co skutkować będzie przegrzaniem organizmu i wystąpieniem objawów udaru ciepłennego.

### Jakie temperatury są dla nas optymalne?

Możemy się zastanawiać, w jakiej temperaturze będziemy się czuć najlepiej. Z pomocą przychodzi opracowany przez amerykańską Narodową Służbę Pogodową (NWS – National Weather Service) rozszerzony indeks ciepła, który określa przedziały temperatury i wilgotności względnej pod kątem ryzyka dla człowieka.

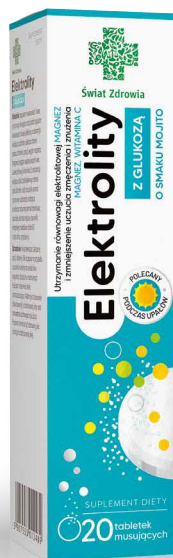
### WYRÓŻNIA SIĘ SZEŚĆ POZIOMÓW INDEKSU CIEPŁNEGO:

	INDEKS CIEPŁNY	WPLYW NA ZDROWIE
Bezpieczny	<26	Nie powoduje zagrożenia dla zdrowia
Ostrożny	27-32	Może powodować nadmierne zmęczenie w przypadku długotrwałego narażenia na ciepło lub jednoczesnego podejmowania aktywności fizycznej
Szczególnie ostrożny	33-40	Może powodować wystąpienie udaru ciepłennego, skurczów mięśni, wyczerpanie ciepłenne organizmu w przypadku długotrwałego narażenia na ciepło lub jednoczesnego podejmowania aktywności fizycznej
Niebezpieczny	41-51	Wysokie prawdopodobieństwo udaru ciepłennego i wyczerpania ciepłennego organizmu
Szczególnie niebezpieczny	52-92	Bardzo wysokie ryzyko udaru ciepłennego
Poza progiem ludzkich możliwości	<93	Poziom ciepła przekracza ludzką odporność na ciepło – długotrwałe przebywanie zagraża życiu

### UTRZYMANIE RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ (magnez)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie równowagi elektrolitowej (magnez)
- ▶ zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, witamina C)
- ▶ utrzymanie prawidłowego przekątnictwa nerwowego (wapń)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Naukowcy obliczyli, że z każdym dodatkowym stopniem Celsjusza o prawie 3 proc. wzrasta ryzyko wystąpienia ostrych powikłań wieńcowych oraz o ponad 1 proc. wzrasta ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Łatwo więc obliczyć, o ile bardziej narażeni jesteśmy, gdy słupki na termometrach wskazują 10 czy 20 stopni powyżej wartości referencyjnych.

## Jak zadbać o siebie w czasie upałów?

Na szczęście nie jesteśmy zdani tylko na łaskę pogody. W czasie upałów również od nas zależeć będzie, czy zmniejszy ryzyko wystąpienia niebezpiecznych skutków wysokiej temperatury. Przede wszystkim powinniśmy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Pocąc się, tracimy wodę, którą dla zachowania właściwej gospodarki wodno-elektrolitowej powinniśmy uzupełniać. **A wystarczy, że utracimy wodę w ilości około 2 proc. masy ciała, by już odczuwać skutki odwodnienia.**

Odwodnieniu towarzyszy pogorszenie wydolności tlenowej organizmu oraz stres oksydacyjny związany z nadmiernym wytwarzaniem wolnych rodników. Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa i Żywności w ciągu doby kobiety powinny dostarczać 2000 ml, a mężczyźni 2500 ml płynów.

### Aby ustalić ilość płynów potrzebną do nawodnienia organizmu, możemy również skorzystać z następującej metody:

- na pierwsze 10 kg masy ciała powinno przypadać 100 ml wody na kilogram,
- na kolejne 10 kg masy ciała – 50 ml wody na kilogram,
- na każdy kolejny kilogram masy ciała – 15-20 ml wody.

Warto również pamiętać, że powyższe zalecenia dotyczą osób o normalnej aktywności fizycznej, zatem



### jeśli planujemy dodatkowe ćwiczenia, to zapotrzebowanie na płyny będzie większe.

Dodatkowo o nawodnienie w szczególności powinny zadbać osoby powyżej 65. roku życia, u których współistniejące choroby przewlekłe (np. cukrzyca, niewydolność nerek, choroby układu krążenia), stosowane leki (np. diuretyki) oraz mniejsze odczuwanie pragnienia związane z wiekiem zwiększają ryzyko odwodnienia. Podobnie rodzice powinni zadbać o nawodnienie małych dzieci, u których ośrodek termoregulacji nie jest jeszcze w pełni wykształcony, co zwiększa ryzyko udaru cieplnego.

## Elektrolity

Płyny warto spożywać w małych ilościach, ale często – da to lepszy efekt niż wypicie od razu dużej ilości wody. Wraz z potem tracimy oprócz wody elektrolity, w tym sód i chlorki, dlatego zasadne może być również sięganie po **wysokozmineralizowane napoje lub roztwory elektrolitów.**

Ostrożnie elektrolity powinny stosować osoby powyżej 65. roku życia, u których m.in. ze względu na stosowanie leków czy występowanie zaburzeń funkcji nerek może dochodzić do zatrzymywania sodu w organizmie. **Warto poradzić się lekarza lub farmaceuty, który pomoże dobrać produkt o odpowiednim stężeniu elektrolitów.**





## Dobrym nawykiem w czasie upałów jest również:

- unikanie spożywania napojów odwadniających – kawy, herbaty, alkoholu,
- unikanie spacerów i aktywności na świeżym powietrzu, gdy temperatura jest najwyższa,
- zakrywanie głowy podczas spacerów i nienarażanie się na długotrwałe bezpośrednie działanie promieni słonecznych,
- przebywanie w miejscach klimatyzowanych, np. w czasie upału lepiej spędzić czas w klimatyzowanej restauracji, gdzie wypijemy szklankę wody, niż na nieoświetlonej ławce w parku,
- przekładanie aktywności fizycznej na godziny, kiedy temperatura jest najniższa,
- szukanie miejsc do schłodzenia organizmu – pomocne mogą być kurtyny wodne czy prysznic lub kąpiel w chłodnej wodzie.

### Źródła:

1. Desai Y., Khraishah H., Alahmad B., Heat and the Heart, Yale J Biol Med. 2023 Jun 30, 96 (2): 197-203. DOI: 10.59249/HGAL4894, PMID: 37396980, PMCID: PMC10303253.
2. Oliveira R.A., Sierra A.P.R., Benetti M., Ghorayeb N., Sierra C.A., Kiss M.A., Cury-Boaventura M.F., Impact of Hot Environment on Fluid and Electrolyte Imbalance, Renal Damage, Hemolysis, and Immune Activation Postmarathon, Oxid Med Cell Longev. 2017, 9824192, DOI: 10.1155/2017/9824192, Epub 2017 Dec 21, PMID: 29430287, PMCID: PMC5753004.
3. Joško-Ochojska J., Spandel L., Brus R., Dehydration in the elderly as a public health problem, Hygeia Public Health 2014, 49 (4): 712-717.

REKLAMA

**audio  
CONTROL**<sup>®</sup>  
suplement diety



melatonina



ruskogenina

miłorząb  
japońskidiosmina  
i hesperydyna

Zawiera **kompleks witamin z grupy B** w ilości pokrywającej **100% RWS\***

**Tylko jedna tabletkę dziennie, wieczorem przed snem**

Zalecany czas suplementacji **3 miesiące**

AUC/1/4/24

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Preparat jest suplementem diety, nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. Producent: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Bankowa 4, 44-100 Gliwice.

**TACTICA**  
PHARMACEUTICALS



# Czego nie wiesz o... wątrobie

TEN SILNY I PRACOWITY ORGAN MA SWOJE OGRANICZENIA, CO OZNACZA, ŻE ŹLE TRAKTOWANY MOŻE ODMÓWIĆ WSPÓŁPRACY. WARTO WIĘC WIEDZIEĆ, ZWŁASZCZA TERAZ, GDY SEZON GRILLOWO-PIKNIKOWY W PEŁNI, ŻE  
**WĄTROBA NIE LUBI ANI TŁUSTEGO JEDZENIA, ANI NADMIARU ALKOHOLU.**

JOANNA GRZEGORZEWSKA

Wątroba znajduje się po prawej stronie jamy brzusznej, tuż pod przeponą – mięśniem oddzielającym klatkę piersiową od jamy brzusznej. To największy gruczoł ludzkiego ciała. Składa się z **tysięcy komórek zwanych hepatocytami**. To one stanowią jej podstawowy budulec i to dzięki nim wątroba może ciężko pracować.

## Wielkie chemiczne laboratorium

Przez jednych narząd ten nazywany jest kombinatem chemicznym, przez innych fabryką, laboratorium, a nawet wewnętrznym lekarzem. I rzeczywiście, wątroba spełnia tyle funkcji, że aż dziwne, iż ten jeden gruczoł potrafi to wszystko udźwignąć.

Wątroba syntetyzuje czynniki krzepnięcia krwi, wytwarza heparynę i żółć (która emulguje tłuszcze), produkuje i magazynuje niektóre białka surowicy krwi (np. albuminę), wytwarza i magazynuje enzymy, syntetyzuje cholesterol i trójglicerydy, przekształca puryny w kwas moczowy, węglowodany

przekształca w łatwo przyswajalną dla organizmu glukozę, a jej nadmiar w glikogen lub tłuszcze, magazynuje żelazo i witaminy A, D, E oraz niewielkie ilości witamin B12 i C.

Gruczoł ten pełni również funkcję detoksykacyjną – toksyczny amoniak przekształca w mocznik oraz neutralizuje toksyny (np. alkohol, używki, niektóre leki). Poza tym wątroba reguluje poziom glukozy we krwi, produkuje ciepło, zachowuje w organizmie substancje nadające się do ponownego wykorzystania, a zbędne wydalą.

## Wrogowie wątroby

Wątroba lubi, gdy jej właściciel zdrowo się odżywia. Nie lubi więc nie tylko nadmiaru tłuszczu w diecie, ale w ogóle nadmiaru kalorii. Dlaczego? **Nadmiar tłuszczu**, a także białka i węglowodanów w pożywieniu może doprowadzić do groźnej choroby wątroby, czyli jej stłuszczenia.

Gruczoł ten wyjątkowo źle znosi **alkohol**. Częste spożywanie wysokoprocenowych trunków blokuje pracę hepatocytów poprzez odkładanie się w nich tłuszczu. Stłuszczone

wątroba rozrasta się. Dalsze zatrucie alkoholem prowadzi do zapalenia: wątroba staje się obrzęknięta i bolesna, czemu towarzyszy złe samopoczucie, gorączka oraz żółtaczka.

Ale nie tylko alkohol i nadmiar kalorii jest wrogiem wątroby. Są nimi też **leki, a zwłaszcza ich nadużywanie**. Tabletki przeciwbólowe, antybiotyki, sterydy... Jeśli ich stosowanie nie jest bezwzględnie konieczne, zrezygnujmy z nich. Nasza wątroba, gdyby tylko mogła, na pewno by nam za to podziękowała.

## Choroby wątroby

Schorzenia wątroby są jednymi z najpowszechniejszych, a chorzy najczęściej dowiadują się o nich, gdy te są już w zaawansowanym stadium.

Najczęstsze choroby wątroby:

### 1 Wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A to „choroba brudnych rąk”. Pojawia się często u dzieci i jest względnie niegroźna. Powoduje objawy podobne do zatrucia pokarmowego. WZW typu B jest dużo bardziej niebezpieczne – prowadzi do marskości wątroby, raka, a także chorób innych narządów. Zarazić można się przez kontakt z krwią i innymi wydzielinami chorego. Objawy są podobne do grypy i zatrucia pokarmowego, pojawić się może żółtaczka. WZW typu C to najgroźniejsze



REKLAMA

wirusowe zapalenie wątroby, na które nie ma szczepionki. Wirus przenosi się przez krew, do zakażenia może dojść np. podczas transfuzji. Choroba zazwyczaj jest przewlekła, a wątroba stopniowo traci zdolność do prawidłowego funkcjonowania.

**2 Stłuszczenie wątroby.** Wskutek nadużywania alkoholu, nieodpowiedniej diety czy nietolerancji niektórych leków dochodzi do osadzania się tłuszczu w komórkach wątrobowych. Objawem stłuszczenia wątroby jest złe samopoczucie, lekkie pobolewanie w prawym podżebrzu, ciągłe zmęczenie. Choroba ta jest całkowicie odwracalna, jeżeli w porę wyeliminuje się szkodliwe czynniki: używki, leki, tłuszcze zwierzęce, cukier.

**3 Marskość wątroby** to bardzo poważna choroba. Nie występuje nagle, zwykle doprowadzenie narządu do takiego stanu trwa lata, podczas których pojawiają się ostrzegawcze sygnały, które najczęściej bagatelizujemy (m.in. osłabienie, stany podgorączkowe, brak apetytu, nietolerancja alkoholu oraz pokarmów smażonych i tłustych, skłonność do zaparć naprzemiennych z biegunkami). Najczęstszą przyczyną marskości jest nadużywanie alkoholu. W przypadku zaawansowanych zmian konieczny jest przeszczep. Gdy jednak choroba zostanie ujawniona w porę, wystarczy leczenie farmakologiczne, stosowanie diety wątrobowej, całkowite odstawienie alkoholu oraz np. leków.

# ESSELIKORT FORTE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## WSPARCIE TRAWIENIA I OCHRONA WĄTROBY

387,5 mg fosfolipidów sojowych w 1 kapsułce

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ ochronę i prawidłowe funkcje wątroby (ostropest)
- ▶ prawidłowy przebieg procesów trawiennych (karczoch)



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

**4 Rak wątrobowokomórkowy** to nowotwór złośliwy wątroby atakujący częściej mężczyzn niż kobiety. Podłożem rozwoju tego raka są przewlekłe zapalenia wątroby typu B i C. Poza tym czynnikami ryzyka są m.in. nadużywanie napojów alkoholowych i palenie tytoniu. Objawami specyficznymi tego nowotworu jest powiększenie wątroby i wodobrzusze (brzuch wygląda jak u kobiety w ciąży), a objawami niespecyficznymi – bóle brzucha, utrata masy ciała, złe samopoczucie i osłabienie, uczucie pełności, obrzęki nóg.

## Dobrze przyprawione

Co możemy zrobić, by nie dopuścić do problemów z wątrobą? Przede wszystkim nie nadużywać alkoholu, nie faszerować się lekami, np. przeciwbólowymi (wątroba najbardziej nie lubi paracetamolu), uprawiać bezpieczny seks, myć ręce i zdrowo się odżywiać. Ale – mając na uwadze to ostatnie – co robić, gdy w planie jest np. grill?

Najważniejsze to zachować umiar w jedzeniu, a także odpowiednio przygotować dania. By wątroba sprawnie pracowała po sutym posiłku, wystarczy doprawić potrawy **przyprawami wspomagającymi trawienie**, takimi jak cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, rozmaryn, majeranek, jałowiec, koperek i kminek. Wszystkie wspomagają pracę wątroby i woreczka żółciowego.

## Pij na zdrowie

Ochrona wątroby to nie tylko odpowiednio dobrane przyprawy, ale też napoje odtruwające wątrobę, które można przygotować samemu z ogólnie dostępnych składników.

**Sok z buraków.** Buraki to przede wszystkim źródło przeciwutleniaczy – wspomagają procesy metaboliczne w wątrobie, dzięki czemu możemy liczyć na skuteczniejszą detoksykację organizmu. Poza tym sok z buraka zawiera błonnik, witaminy i składniki mineralne. A jak go przygotować? Wystarczy użyć sokowirówki, dodać trochę soku z cytryny lub świeżo wyciśniętego soku z jabłek.

**Napar z kocanki piaskowej.** Ta roślina swoje prozdrowotne właściwości zawdzięcza obecności sporej



## Zalety przypraw wspomagających trawienie:

- Kminek niweluje takie dolegliwości jak zgaga, nudności, zaparcia oraz jest pomocny w walce z cukrzycą czy stanami zapalnymi skóry.
- Gałka muszkatołowa, jeśli wykorzystuje się ją w kuchni regularnie, może zapobiegać występowaniu wrzodów żołądka.
- Jałowiec ma dodatkowo działanie antyseptyczne, dzięki czemu sprawdza się w zwalczaniu infekcji dróg moczowych.



ilości flawonoidów. Napar z kocanki, czyli susz zalany wrzątkiem, można pić nie tylko po to, by wzmocnić i zregenerować wątrobę, ale też by ustabilizować pracę jelit lub jeśli mamy problemy z przemianą materii.

**Woda z sokiem z cytryny.** Napojem, który może wspomóc pracę wątroby, będzie też zwykła woda z cytryną. Cytryna jest bogatym źródłem witaminy C, która ma pozytywny wpływ na kondycję wątroby. Sok z cytryny i woda pomagają oczyścić organizm z toksyn, wzmacniając układ odpornościowy. Picie wody z cytryną przyspiesza też metabolizm.

## Bez recepty

Myśląc o ochronie wątroby, można też sięgnąć po **środki wzmagające wydzielanie żółci**, która wspomaga trawienie.

**Sylimaryna.** Z licznych badań jasno wynika, że właściwości sylimaryny są dla wątroby bezcenne. Ma bowiem działanie antyutleniające (antyoksydacyjne), przeciwzapalne, odtruwające, hepatoprotective i hamujące proces włóknienia wątroby. To oznacza, że sylimaryna może m.in. ochronić wątrobę przed nadmiarem



agresywnych rodników tlenowych, a także ma zdolności regenerowania uszkodzonych komórek wątrobowych. Sylimaryna to kompleks flawonolignanów: sylibiny, izosylibiny, dihydroksysylibiny, sylidiaminy i sylikrystyny, związków pochodzących z jednej rośliny – **ziela ostropestu plami-stego**.

**Czarna rzodkiew i kwas dehydrocholowy.** Są składnikami popularnej „raphacholiny”. Wyciąg z czarnej rzodkwi ma działanie żółciopędne oraz żółciotwórcze. Działa ochronnie na mięsz wątroby, reguluje perystaltykę jelit i przyspiesza usuwanie szkodliwych substancji wraz z żółcią. Kwas dehydrocholowy z kolei jest syntetycznym kwasem żółciowym. Przyczynia się do wytwarzania i wydzielania żółci, a także sam wspomaga trawienie tłuszczów. Stosuje się go w niestrawności, szczególnie po posiłkach bogatych w tłuszcz, oraz objawowo w zaparciach i bólach brzucha.

Preparaty „na wątrobę” to też wieloskładnikowe kompozycje, np. w postaci syropów czy herbatek.



wątrobowe, bo o nich mowa, to proste i niedrogi badanie laboratoryjne krwi, które sprawdza poziom enzymów zawartych w komórkach wątroby.

### Niezwykłe właściwości wątroby

Wątroba ma duże zdolności regeneracyjne. Jeśli lekarz usunie podczas operacji jeden z płatów wątroby, to usunięty płat się zregeneruje. Jednak zbyt duże i powtarzające się uszkodzenia, spowodowane np. wirusami, powodują zaburzenia w regeneracji: zniszczona zostaje architektura narządu, dochodzi do zwłóknienia tkanki, a to oznacza tylko jedno – niewydolność wątroby.

### W skład mieszanek wspomagających wątrobę najczęściej wchodzi:

- **cholina** – jest składnikiem fosfolipidów budujących błonę komórkową każdej żywej komórki, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby,
- **wyciąg z korzenia cykorii** – wspomaga trawienie i pomaga w utrzymaniu zdrowej wątroby,
- **wyciąg z zielonej herbaty** – wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi,
- **pieprz** – wyciąg z czarnego pieprzu wspomaga pracę wątroby oraz układu pokarmowego, wchłanianie składników odżywczych i ochronę antyoksydacyjną organizmu,
- **mięta** – wpływa korzystnie na trawienie.

### Regularna kontrola

Jeśli chcemy uniknąć kłopotów z wątrobą, musimy regularnie ją kontrolować. Zdaniem hepatologów, czyli specjalistów od leczenia wątroby, powinniśmy robić to raz w roku. Próby

i

### Warto wiedzieć

Fosfolipidy z nasion soi hamują procesy włóknienia w wątrobie, a zatem zmniejszają ryzyko marskości tego narządu. Zwiększają rozpuszczalność cholesterolu w żółci, dzięki czemu jest on łatwiej eliminowany z organizmu. Dzięki normalizacji stężenia cholesterolu mają korzystne działanie przeciwmiażdżycowe, uczestniczą w trawieniu tłuszczów i wchłanianiu rozpuszczonych w nich witamin, zmniejszają lepkość płytek krwi, dzięki czemu poprawiają przepływ krwi w naczyniach krwionośnych.

### Czy wiesz, że...

- ryzyko alkoholowych chorób wątroby znacząco zwiększa picie 80 g etanolu dziennie, co odpowiada 2 l piwa, 1 l wina lub 5-6 drinkom,
- wątroba potrzebuje około godziny na rozkład jednostki alkoholu (jedna jednostka to np. kieliszek wina, 250 ml piwa, 25 ml whisky, dżinu lub wódki),
- do stłuszczenia wątroby – oprócz alkoholu – doprowadzić może dieta bogata w tłuszcze zwierzęce oraz cukier.



# Fakty i mity na temat magnezu

**#FARMACELITA DLA PACJENTA**

MAGNEZ TO **JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH PIERWIASTKÓW**  
W ORGANIZMIE. ŚMIAŁO MOŻNA STWIERDZIĆ, ŻE PODOBNIIE JAK BEZ  
WODY, TAK I BEZ TEGO MAKROELEMENTU NIE BYŁOBY ŻYCIA. DLACZEGO?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Magnez wykorzystywany jest w prawie 300 różnych reakcjach zachodzących w naszych komórkach, w tym reakcjach enzymatycznych, syntezie DNA i białek, fosforylacji oksydacyjnej czy regulacji wydzielania niektórych hormonów. Magnez uczestniczy w przewodzeniu impulsów nerwowych oraz pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego.



Dlatego **warto dbać o jego prawidłowy poziom** w organizmie. Jednak wokół magnezu narosło również wiele mitów.

## W Polsce spożywamy wystarczająco dużo produktów bogatych w magnez – MIT

Niestety, chociaż zdawać by się mogło, że nasza dieta jest zróżnicowana i dostarczamy wraz z nią wystarczająco dużo magnezu, to jak donosi Instytut Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny w wydanych w 2020 r. normach żywienia dla populacji Polski, **nawet 90 proc. mężczyzn i 70 proc. kobiet spożywa zbyt małą ilość magnezu**. Ponadto magnezu nie jesteśmy w stanie skutecznie zmagazynować na dłuższy okres, co także może być przyczyną jego niedoborów w organizmie.

## Niedobór magnezu objawia się skurczem mięśni – FAKT

Magnez jest jednym z pierwiastków, który **warunkuje prawidłową pracę mięśni**. Gdy jego stężenie jest poniżej normy, mogą pojawić się drętwienia, mrowienia i skurcze mięśni. To jednak niejedynie objawy niedoboru. Niskie stężenie magnezu w organizmie może objawiać się również utratą apetytu, nudnościami, wymiotami, zmęczeniem, osłabieniem, zmianami osobowości czy zaburzeniem rytmu serca. Co więcej, utrzymujący się znaczny niedobór magnezu może skutkować obniżeniem stężenia wapnia i potasu w surowicy.

## Magnezu nie można przedawkować – MIT

Jeżeli naszym źródłem magnezu będą jedynie produkty spożywcze, to nasz organizm powinien sobie bez problemu poradzić, nawet jeżeli objemy się produktami uznawanymi za dobre naturalne źródła magnezu, takimi jak nasiona strączkowe, orzechy, kakao czy sery podpuszczkowe. Sytuacja wygląda zupełnie inaczej w przypadku nadmier-

nego spożycia leków lub suplementów z magnezem. Stosowanie dawek wyższych niż rekomendowane bez wskazań lekarza może doprowadzić do wyczerpania zdolności regulacyjnych organizmu, co **będzie skutkować wystąpieniem hiper-magnezemii**, czyli zbyt wyso-

kiego stężenia magnezu w organizmie. Nadmiar magnezu może manifestować się m.in. objawami ze strony przewodu pokarmowego (biegunka, nudności, skurcze brzucha), trudnościami w oddychaniu, osłabieniem mięśniowym oraz zaburzeniem pracy serca, co w sytuacji ekstremalnej może doprowadzić nawet do zatrzymania akcji serca.

Jak tego uniknąć? Stosując preparat z magnezem, nie przekraczajmy dziennego zapotrzebowania na magnez, które **dla kobiet wynosi 310-320 mg, a dla mężczyzn 400-420 mg**,

### MAGNEZ WSPIERA PRZY ZMĘCZENIU ORAZ POMAGA W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU MIĘŚNI



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, wit. B6)
- ▶ utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych (magnez, wit. B6)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie mięśni (magnez)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



oraz przestrzegajmy ustalonego dawkowania. Gdy pomimo stosowania magnezu, nadal dokuczają nam np. skurcze mięśni, warto skonsultować swoje objawy z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ mogą być spowodowane inną przyczyną niż niedobór magnezu.

## Magnez może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami – FAKT

Magnez nie jest pierwiastkiem obojętnym dla niektórych leków. Ze względu na swoje właściwości **może w jelicie reagować** m.in. ze stosowanymi w osteoporozie lekami z grupy bisfosfoniaków lub niektórymi antybiotykami, jak tetracykliny i chinolony, tworząc nierozpuszczalne kompleksy, które nie są wchłaniane do krwiobiegu. W przypadku gdy konieczne jest wdrożenie takiej kuracji, antybiotyki należy przyjmować co najmniej dwie godziny przed lub 4-6 godzin po preparatach z magnezem. Pryswajalność magnezu mogą obniżyć np. inhibitory pompy protonowej, które hamują produkcję kwasu solnego w żołądku i stosowane są m.in. w łagodzeniu objawów zgagi i refluksu.

## Kawa wypłukuje magnez – MIT

To chyba najczęściej powtarzany mit dotyczący picia kawy. Prawdą jest, że kawa ma działanie diuretyczne, czyli wzmacnia wydalanie moczu, a wraz z moczem wydalany może być magnez. I rzeczywiście tak się dzieje – po spożyciu filiżanki kawy przez kolejne dwie godziny obserwuje się większe stężenie magnezu w moczu. Jednak trzeba sobie uświadomić, że **ilość traconych jonów magnezowych nie jest na tyle znacząca,**

**by doprowadzić do jego niedoboru,** co więcej, im częściej pijemy kawę, tym efekt diuretyczny jest słabszy. Kawa po wypiciu wpływa na przyswajanie magnezu, m.in. przez przyspieszenie perystaltyki jelit, dając organizmowi mniej czasu na przyswojenie magnezu z diety. Jednak i to nie doprowadzi do jego niedoboru, tym bardziej że kawa również dostarcza niewielkie ilości magnezu (około 7 proc. dziennego zapotrzebowania). Na niedobór magnezu w większym stopniu może wpłynąć nasz styl życia, który wymaga spożywania wielu filiżanek kawy w ciągu dnia – przemęczenie, stres, zabieganie, nieregularne spożywanie posiłków, picie alkoholu czy stosowanie innych suplementów (np. wspierający odporność cynk wpływa na zmniejszenie biodostępności magnezu z diety).

## Cytrynian magnezu jest lepiej przyswajalny niż tlenek magnezu – FAKT

Na przyswajalność magnezu ma wpływ wiele czynników. Jednak jednym z ważniejszych jest związek chemiczny magnezu, jaki stosujemy. Dlaczego? Przede wszystkim trzeba sobie uświadomić, że **organizm nie przyswaja magnezu metalicznego**, tylko wchłaniany jest jon magnezowy, czyli cząsteczka powstała w wyniku rozpuszczania soli magnezowej. Dlatego niebagatelne znaczenie ma zdolność związku magnezu do rozpuszczania w wodzie – sole organiczne, np. cytrynian, mleczan, asparagianin magnezu, są lepiej rozpuszczalne i przyswajalne niż nieorganiczny tlenek magnezu.

## Witamina B6 wpływa na przyswajanie magnezu – FAKT

**Pirydoksyna, czyli witamina B6, może nawet o 20-40 proc. poprawić przyswajalność magnezu z przewodu pokarmowego.** Dodatkowo ułatwia transport jonów magnezowych do komórek i pomaga utrzymać jego wewnątrzkomórkowe zapasy na odpowiednim poziomie. Jednak na przyswajanie magnezu ma wpływ więcej czynników. Jego biodostępność może poprawić przyjmowanie z posiłkami wysokobiałkowymi czy też z prebiotykami (np. inulina), które w wyniku fermentacji przez bakterie jelitowe obniżają pH w świetle jelit, co z kolei korzystnie wpływa na przyswajanie magnezu.

### Źródła:

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, 2020.
2. Olechno E., Puścion-Jakubik A., Socha K., Zujko M.E., Coffee Brews: Are They a Source of Macroelements in Human Nutrition?, Foods 2021 Jun 9, 10 (6): 1328. DOI: 10.3390/foods10061328. PMID: 34207680; PMCID: PMC8227654.
3. Kynast-Gales S.A., Massey L.K., Effect of caffeine on circadian excretion of urinary calcium and magnesium, J Am Coll Nutr. 1994 Oct, 13 (5): 467-472. DOI: 10.1080/07315724.1994.10718436. PMID: 7836625.
4. Schuchardt J.P., Hahn A., Intestinal Absorption and Factors Influencing Bioavailability of Magnesium – An Update, Curr Nutr Food Sci. 2017 Nov, 13 (4): 260-278. DOI: 10.2174/1573401313666170427162740. PMID: 29123461; PMCID: PMC5652077.
5. Bancierz B. i wsp., Effect of magnesium on human health, Przegląd Gastroenterologiczny 2012, 7 (6): 359-366.
6. National Institutes of Health, Magnesium – Health Professional, źródło: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>, dostęp: 20.04.2024 r.

# Jak przetrwać sesję egzaminacyjną

SESJA TO DUŻE WYZWANIE DLA STUDENTÓW - WYMAGA OD NICH ZWIĘKSZONEGO WYSIŁKU INTELEKTUALNEGO, DOBREJ ORGANIZACJI CZASU, A TAKŻE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ. KLUCZOWA JEST EFEKTYWNA NAUKA, JEDNAK BY TAKA BYŁA, TRZEBA ZADBAĆ O **DOBRA FORMĘ I REGENERACJĘ ORGANIZMU.**

## KAMILA ŚNIEŻEK

Sesja egzaminacyjna to wielka próba nie tylko dla umysłu, ale również dla całego organizmu. Z reguły oznacza konieczność przyswojenia ogromnej ilości materiału, co u większości osób wywołuje silny stres, który może zadziałać motywująco, ale też niestety paraliżująco. **Długotrwałe napięcie nerwowe i nadmiernie wydzielany kortyzol wpływają niekorzystnie na zdolność przyswajania wiedzy i inne funkcje poznawcze** oraz mogą prowadzić do zaburzeń snu i odżywiania. Przeciążony, przemęczony, niedożywiony, a często też odwodniony organizm ma prawo odmówić współpracy i przestać przyswajać wiedzę. A egzaminy za pasem! Jednak dzięki odpowiedniemu podejściu można zredukować stres i zapobiec konsekwencjom nadmiaru kortyzolu we krwi, a także podkręcić swoją pamięć i koncentrację.

### Zdrowy sen i odpoczynek

Higiena snu, czyli zdrowe nawyki związane z nocnym odpoczynkiem, jest kluczowa dla zachowania zdolności poznawczych,

zwłaszcza w okresach szczególnego wysiłku intelektualnego. Nawet w tak trudnym czasie, jakim jest sesja egzaminacyjna, należy dążyć do tego, by spać przynajmniej 7-8 godzin na dobę i nie uczyć się do późna w nocy. Fazy snu głębokiego to czas, w którym organizm przeprowadza niezbędne „prace serwisowe”, w tym oczyszczanie mózgu z metabolitów i toksyn nagromadzonych w ciągu dnia, a także przetwarzanie i utrwalanie nowych informacji, co jest istotne dla procesów



uczenia się i pamięci. Zdrowe nawyki, o które warto teraz zadbać, to stałe wieczorne rytuały, które pomogą ciału i umysłowi przygotować się do odpoczynku (np. ciepła kąpiel, szklanka mleka, słuchanie relaksującej muzyki), rezygnacja z ekspozycji na niebieskie światło urządzeń elektronicznych (wieczorem lepiej poczytać podręcznik niż notatki na komputerze), a także stałe godziny porannych pobudek (również w wolne dni).

## Zbilansowana dieta i nawodnienie

Jesteśmy dokładnie tym, co jemy – **pożywienie stanowi paliwo dla naszego umysłu** i może zarówno podkreślić, jak i zahamować nasze możliwości poznawcze. W diecie człowieka, który chce zadbać o swój intelekt, powinny się znaleźć:

- witaminy z grupy B – biorą udział w procesach przemiany materii, regulują metabolizm przekaźników nerwowych, pełnią ważną rolę w utrzymaniu osłonki mielinowej nerwów oraz pełnią funkcję modulatorów homocysteiny, wpływając na nastrój, pamięć i koncentrację (drożdże, fasola, groch, razowe produkty zbożowe, orzechy, płatki zbożowe, banany, awokado, morele, wątróbka i mięso, ryby, jaja),
- żelazo wspierające dotlenianie mózgu (wątróbka, mięso, brokuły, szczypiorek),
- cynk biorący udział w komunikacji między neuronami (wątróbka cieleca, dynia, kasza gryczana),
- magnez poprawiający pamięć i koncentrację oraz wpływający na regulację nastroju (kakao, gorzka czekolada, fasola, szpinak),
- jod neutralizujący toksyny, które niszczą komórki nerwowe budujące mózg (ryby morskie, brokuły, tłuste sery),



- kwasy omega-3 poprawiające ukrwienie i usprawniające przepływ bodźców nerwowych (ryby morskie, olej rzepakowy, jaja),
- lecytyna, ważny element składowy mózgu i tkanki nerwowej (żółtko jaja, ryby morskie),
- węglowodany będące paliwem energetycznym dla mózgu (pieczywo razowe, grube kasze, warzywa, owoce),
- woda, czyli główny składnik mózgu (w czasie zwiększonego wysiłku intelektualnego i fizycznego warto wypijać około 3 l płynów w ciągu doby).

## Techniki relaksacyjne i kontrola stresu

Relaksacja w czasie sesji oraz w innych stresujących okolicznościach pomaga złagodzić napięcie emocjonalne, uwolnić umysł od natrętnych myśli, przywrócić zdrowy sen i przerwać złą dla organizmu nadprodukcję kortyzolu. Opanowanie technik relaksacyjnych jest w zasięgu możliwości każdego człowieka, a samodzielne wprowadzanie się w stan odprężenia na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym pomaga m.in. w uspokojeniu rytmu serca, pogłębieniu oddechu, lepszym ukrwieniu mózgu i poprawie jego wydajności. Te naturalne, niefarmakologiczne sposoby radzenia sobie ze stresem to m.in. trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, joga nidra, trening uważności czy ćwiczenia oddechowe.

## Aktywność fizyczna

Podczas intensywnego okresu egzaminów aktywność fizyczna może wydawać się najmniej istotna, ale w rzeczywistości odgrywa kluczową rolę w zwiększaniu efektywności uczenia się. Wystarczy codzienna gimnastyka lub jogging, by skutecznie zwiększyć przepływ krwi do mózgu, co poprawia dostarczanie tlenu i składników odżywczych niezbędnych do jego pracy. Aktywność fizyczna pomaga również obniżyć poziom hormonów stresu i pobudzić produkcję endorfin, naturalnych substancji poprawiających nastrój. To jednak nie wszystko – **w czasie aktywności fizycznej wytwarzane jest białko BDNF** (*brain-derived neurotrophic factor*), które ma duże znaczenie dla



regeneracji istniejących neuronów oraz tworzenia się nowych i które znajduje się m.in. w hipokampie, ważnym ośrodku przetwarzania emocji oraz umiejętności uczenia się i zapamiętywania.

## Wsparcie z zewnątrz

Suplementacja może być wartościowym dodatkiem do zbilansowanej diety, szczególnie w okresach zwiększonego wysiłku intelektualnego, a napoje i produkty z pobudzającymi umysł składnikami wielu studentom pozwalają **utrzymać odpowiedni poziom energii i koncentracji** aż do końca sesji. Dobrym wyborem mogą okazać się preparaty multiwitaminowe oraz napoje zawierające najważniejsze dla mózgu witaminy i składniki mineralne.

### Substancje szczególnie pomocne w czasie nauki:

- kofeina – stymulator działający poprzez blokowanie receptorów adenyzyli odpowiadających za uczucie senności i relaksu oraz stymulujący uwalnianie noradrenaliny, dopaminy i epinefryny (efekt to zwiększenie czujności, przyspieszenie czasu reakcji, pobudzenie),
- guarana – ekstrakt z paulinii guarany zawiera cztery razy więcej kofeiny niż ziarna kawowca, a także inne substancje o działaniu stymulującym, w tym teobrominę i teofilinę pobudzające czynność serca oraz rozszerzające naczynia krwionośne,
  - żeń-szeń i miłorząb japoński – łagodzą zmęczenie, wzmacniają i podbijają działanie kofeiny,
  - glukoza – łatwo przyswajalne źródło energii, dające natychmiastowy, choć krótkotrwały efekt pobudzenia układu nerwowego.



i

### Warto pamiętać

...że każdy człowiek jest inny, dlatego kluczowe jest, by w tych najtrudniejszych okresach wzmożonego wysiłku słuchać swojego organizmu i działać zgodnie z jego naturalnym rytmem i potrzebami.

REKLAMA

# MULTIWITAMINA ENERGIA

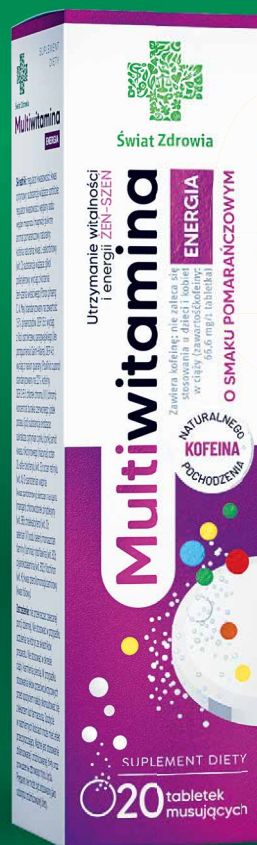


Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## UTRZYMANIE WITALNOŚCI I ENERGII (żeń-szeń)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- pamięć, koncentrację (żeń-szeń) i czujność (guarana)
- utrzymanie witalności i energii (żeń-szeń)
- sprawność umysłową (guarana)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

043/REK/SZ/2024



# Saccharomyces boulardii – dobroczynne drożdżaki

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

O PROBIOTYKACH I ICH KORZYSTNYM WPŁYWIE NA MIKROFLORĘ JELITOWĄ I NA CAŁY ORGANIZM CZŁOWIEKA MÓWI SIĘ I PISZE W OSTATNICH LATACH SPORO. JEDNYM Z DOBROCZYNNYCH PROBIOTYKÓW SĄ DROŹDŻE **SACCHAROMYCES BOULARDII**.

DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

Mają one działanie przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne, a tym samym wpływają korzystnie na nasz organizm, zapobiegając m.in. wystąpieniu biegunki poantybiotykowej czy skracając czas trwania biegunki infekcyjnej.

### Mikroflora jelitowa

Aby zrozumieć znaczenie i korzyści wynikające ze stosowania probiotyków, w tym *Saccharomyces boulardii*, należy zacząć od początku, czyli od mikroflory jelitowej.

Mikroflora jelitowa to zespół mikroorganizmów (bakterii, grzybów, wirusów) bytujących w jelicie grubym człowieka. Szacuje się, że jest to **ponad tysiąc różnych gatunków drobnoustrojów, które stanowią nawet do 50 proc. treści jelitowej!**

### Drobnoustroje wchodzące w skład mikroflory jelitowej wpływają korzystnie na nasz organizm, m.in.:

- biorą udział w procesach trawienia,
- poprawiają przyswajalność składników odżywczych,

- uczestniczą w syntezie witaminy K, biotyny, kwasu foliowego, kwasów tłuszczowych,
- biorą udział w absorpcji jonów magnezu, wapnia, żelaza,
- umożliwiają przyswajanie energii,
- zapobiegają namnażaniu się drobnoustrojów patologicznych,
- stymulują układ odpornościowy,
- warunkują utrzymanie bariery jelitowej,
- odżywiają komórki jelit,
- warunkują prawidłowe funkcjonowanie osi jelito-mózg.

Niestety czasem dochodzi do zaburzeń w składzie i funkcjonowaniu mikroflory jelitowej i w konsekwencji do negatywnego oddziaływania na organizm człowieka. Aby temu zapobiec, konieczne jest przyjmowanie probiotyków.

### Probiotyki

Probiotyki to żywe drobnoustroje probiotyczne, które stosowane w odpowiednich ilościach przywracają prawidłowy skład mikroflory jelitowej i tym samym korzystnie oddziałują na nasz organizm.

## Do drobnoustrojów probiotycznych, czyli probiotyków, zalicza się m.in.:

- bakterie z rodzaju *Lactobacillus* spp., np. *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*,
- bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* spp., np. *B. animalis*, *B. breve*,
- bakterie z rodzaju *Streptococcus* spp., np. *S. salivarius*, *S. thermophilus*,
- szczepy drożdży *Saccharomyces* spp., np. *S. boulardii*.

i

### Warto pamiętać

...że właściwości i korzystny wpływ probiotyków na nasz organizm zależą od szczepu probiotyku.

## *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* – mechanizm działania

*Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* to szczep drożdżaków, który nie jest patogenny i występuje w naturalnej mikroflorze jelitowej człowieka. Wykazuje on szereg korzystnych mechanizmów działania i właściwości, udokumentowanych w licznych badaniach naukowych.

*Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii*:

- **wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe** dzięki stabilizacji błon jelitowych, zwiększeniu przylegania bakterii do *S. boulardii* i tym samym zmniejszeniu inwazji patogenów. Działanie przeciwdrobnoustrojowe



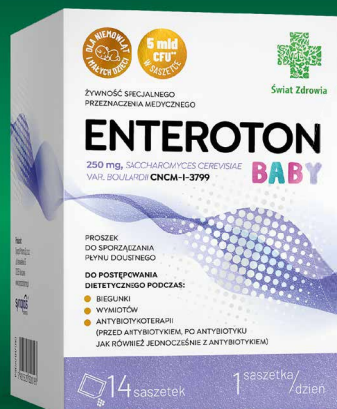
wykazuje w szczególności w kierunku *Escherichia coli*, *Clostridium difficile*, *Salmonella typhimurium*, *Yersinia enterocolitica*, *Candida albicans*, *Candida krusei*, *Candida pseudotropicalis*,

- **działa przeciwtoksynowo**, szczególnie w odniesieniu do toksyny A i B *C. difficile* oraz toksyny *Vibrio cholerae*,
- **ma działanie przeciwzapalne**,
- **wpływa na skład mikrobioty** przewodu pokarmowego – poprzez hamowanie wzrostu *C. difficile*,
- **odznacza się aktywnością metaboliczną**,
- **działa troficznie** poprzez stymulowanie wytwarzania poliamin (sperminy, spermidyny) i disacharydaz jelitowych,
- **moduluje odpowiedź odpornościową zarówno wrodzoną, jak i nabytą poprzez**:
  - pobudzenie syntezy przeciwciał (sIgA lub IgG wiążącej toksyny A i B *C. difficile*),
  - produkcję cytokin, np. IL-12,
  - aktywację limfocytów T regulatorowych,
- modyfikuje receptory dla toksyn bakteryjnych na drodze enzymatycznej,
- wytwarza witaminy z grupy B (B1, B2, B6, kwas pantotemowy i nikotynowy).

REKLAMA

# ENTEROTON BABY

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO



**250 mg ŻYWYCH KULTUR DROŻDŻY**  
**SACCHAROMYCES CEREVISIAE**  
**VAR. BOULARDII CNCM-I-3799**

Do postępowania dietetycznego podczas:

- ▶ biegunki
- ▶ wymiotów
- ▶ antybiotykoterapii (przed antybiotykiem, po antybiotyku, jak również jednocześnie z antybiotykiem)



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

**Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny**

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.

Ważne informacje: należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Produkt jest niekompletnym środkiem spożywczym przeznaczonym dla niemowląt i małych dzieci. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.



## Na co zwracać uwagę, wybierając probiotyk?

Na rynku dostępne są liczne preparaty zawierające probiotyki. Czasem trudno wybrać jeden konkretny. Ale decydując się na probiotykoterapię i chcąc, aby była ona sku-

teczna, **warto zwrócić uwagę na dokładnie opisany szczep drobnoustroju.**

Trzeba pamiętać, że działanie probiotyków jest szczepozależne. Nie wystarczy, aby była podana jedynie nazwa gatunku drobnoustroju, czyli *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii*, konieczne jest także, aby na opakowaniu wskazany był dokładnie szczep, czyli charakterystyczny ciąg liter i cyfr, np. *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* CNCM-I-3799. Dopiero pełna nazwa jest gwarancją tego, jaki szczep znajduje się w preparacie i jak będzie on działał.

Podsumowując, *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* to dobrze poznany i opisany drobnoustrój probiotyczny, który wywiera korzystny wpływ na mikroflorę jelitową, **zapobiegając biegunce infekcyjnej, poantybiotykowej i biegunce podróżnych.**

## *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* – wskazania

Opisane powyżej mechanizmy działania przekładają się na korzystne oddziaływanie szczepu *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* na organizm, co zostało również udokumentowane w licznych badaniach naukowych i klinicznych.

*Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii*:

- zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunki związanej ze stosowaniem antybiotyków,
- skraca czas trwania ostrej biegunki infekcyjnej zarówno u dzieci, jak i dorosłych,
- zmniejsza ryzyko długotrwałego utrzymywania się biegunki infekcyjnej,
- zmniejsza ryzyko zakażenia *C. difficile*,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunki podróżnych,
- zmniejsza występowanie i nasilenie objawów zespołu jelita nadwrażliwego,
- przywraca prawidłowy skład mikroflory jelitowej, która została zaburzona w czasie antybiotykoterapii.

Zatem *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* wskazany jest w leczeniu ostrych biegunek infekcyjnych, zapobieganiu biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków oraz biegunkom podróżnych, a także w przypadku nawracającej biegunki związanej z zakażeniem *C. difficile* czy w zespole jelita nadwrażliwego.



# Naturalne diuretyki

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

LATO TO OKRES, W KTÓRYM WYRAŹNIE WZRASTA **CZĘSTOTLIWOŚĆ CHOROŚ DRÓG MOCZOWYCH**, PONIEWAŻ RYZYKO PRZECHŁODZENIA PĘCHERZA PODCZAS WAKACYJNYCH WYJAZDÓW JEST NAPRAWDĘ SPORE.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Mokry strój kąpielowy, siadanie na zimnym piasku czy chłodniejsze wieczory u osób bardziej wrażliwych mogą być powodem wystąpienia nieprzyjemnych dolegliwości. Najczęściej są to ból i pieczenie podczas oddawania moczu, ciągle uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza oraz częste wizyty w toalecie. **Co możemy zrobić, aby zapobiec wystąpieniu tych objawów**, i jak sobie poradzić, kiedy już się pojawią?

### Profilaktyka zakażeń układu moczowego

Na zakażenia układu moczowego (ZUM) w szczególności **narazone są kobiety. Ma to bezpośredni związek z budową układu moczowego.** Stosunkowo krótka cewka moczowa nie stanowi dobrej bariery ochronnej

### NERKI I DROGI MOCZOWE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ 8 wyciągów z ziół
- ▶ Pietruszka, perz i skrzyp wpływają korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie wydalnicze nerek.
- ▶ Rdest, nawłoc, brzoza i lubczyk wspierają prawidłowe funkcjonowanie dróg moczowych.



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

przed wnikaniem uropatogenów. Dodatkowo bliskie sąsiedztwo układu płciowego i pokarmowego także przyczynia się do łatwego przenoszenia szkodliwych drobnoustrojów. Za zakażenia bakteryjne w ogromnej większości przypadków odpowiada bakteria *Escherichia coli*, rzadziej *Enterobacteriaceae*. Do objawów ZUM należy **częstomocz, parcia naglące, a także ból w okolicy podbrzusza**. Najczęściej ma to związek z zapaleniem pęcherza moczowego, cewki moczowej lub też współistniejącym zapaleniem pochwy. Ta bolesna, krępująca dolegliwość dotyczy niemal każdej kobiety na różnym etapie życia. Niestety ZUM ma charakter nawracający, co może być naprawdę uciążliwe.



z ewentualnych patogenów. Zdecydowana większość dostępnych na rynku preparatów pomagających zwalczyć objawy ZUM zawiera wyciągi ziołowe, których korzystne działanie zostało solidnie udokumentowane.

**Nawłóć** (*Solidago virgaurea*) – ziele, czyli górne części pędów wraz z kwiatami i liśćmi tej rośliny, to surowiec farmaceutyczny, który swoje działanie lecznicze zawdzięcza obecności saponin, garbników, fenolokwasów i flawonoidów. Te ostatnie odpowiadają za silne działanie moczopędne nawłoci. Pomaga to usunąć z dróg moczowych nieproszone gości i oczyścić organizm z toksyn.

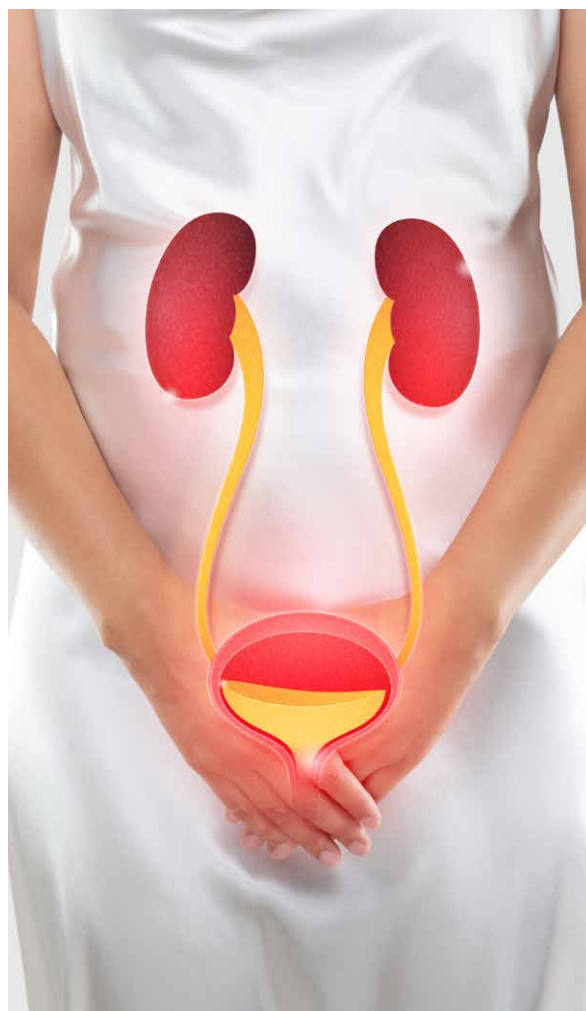
Nawłóć to jednak nie tylko naturalny diuretyk. Wspomniane substancje mają bowiem właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciwzapalne, co wykorzystuje się do łagodzenia bólu podczas oddawania moczu. Ziele nawłoci z powodzeniem stosuje się również jako wsparcie w leczeniu kamicy – zarówno nerkowej, jak i pęcherzowej.

## Można jednak ograniczyć częstotliwość występowania objawów oraz nawrotów ZUM, stosując odpowiednią profilaktykę:

- 1 Dobre nawodnienie organizmu – zaleca się spożywanie około 1,5-2 l płynów na dobę, a w przypadku wystąpienia zakażenia nawet więcej.
- 2 Unikanie długiego zalegania moczu w pęcherzu – istotne jest częste opróżnianie pęcherza moczowego, zwłaszcza po stosunku.
- 3 Dbalność o higienę, zwłaszcza podczas wizyt w toalecie – unikanie siadania bezpośrednio na desce sedesowej w publicznych toaletach, odpowiedni kierunek podcierania i mycia okolic intymnych – zawsze od przodu do tyłu.
- 4 Stosowanie przeznaczonych dla kobiet środków do higieny intymnej, które pomagają utrzymać odpowiednie pH okolic intymnych, co zabezpiecza przed rozwojem patogenów.
- 5 Unikanie wychłodzenia dolnej okolicy pleców i nóg – u osób wrażliwych może to wywołać objawy dyzuryczne.

## Ziołowe wsparcie dróg moczowych

Zakażeniom układu moczowego można zapobiec. Ogromne znaczenie ma odpowiednie nawadnianie organizmu, a przede wszystkim właściwa diureza, czyli częste oddawanie moczu, dzięki czemu drogi moczowe oczyszczają się





**Lubczyk ogrodowy** (*Levisticum officinale*) – na pierwszy rzut oka lubczyk nie pasuje do tego zestawienia. Kojarzy się go przecież z zupełnie innym działaniem – od lat uważany jest za naturalny afrodyzjak i remedium na problemy z obniżonym libido. To wywodzące się z Iranu zioło ma jednak więcej zastosowań, w tym leczenie schorzeń dróg moczowych. Wzmaga diurezę, działając silnie moczopędnie. To działanie może być pomocne również w profilaktyce kamicy nerkowej u osób ze skłonnościami do gromadzenia się piasku w nerkach.

**Brzoza** (*Betula pendula*) – napar z liści brzozy, świeży sok, pączki czy też kora zawierają liczne substancje aktywne pozwalające na szybszy powrót do zdrowia w przypadku problemów z układem moczowym. Mechanizm działania jest podobny jak w przypadku wcześniej wymienionych ziół. Flawonoidy obecne w liściach zwiększają produkcję moczu i działają rozkurczająco na mięśnie gładkie pęcherza moczowego. Ciekawym związkiem występującym głównie w korze brzozy jest betulina – ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe.

**Pietruszka** (*Petroselinum crispum*) – dobrze wszystkim znana pietruszka to jedno z najbogatszych źródeł witaminy C, a także naturalny diuretyk. Zawarty w pietruszce olejek eteryczny przyczynia się do zwiększenia filtracji w kłębuszkach nerkowych. Działa również rozkurczająco oraz łagodnie antyseptycznie.

**Rdest ptasi** (*Polygonum aviculare*) – jego działanie moczopędne wynika z dużej zawartości flawonoidów, które hamują wchłanianie zwrotne wody w nerkach, a tym samym zwiększają jej wydalanie. Poza wyplukiwaniem bakterii pozwala to również usunąć z organizmu toksyny. Dzięki zawartości garbników oraz kwasu salicylowego wyciągi z rdestu działają przeciwzapal-

nie. Preparaty na bazie tej rośliny stosowane są pomocniczo w stanach zapalnych pęcherza, nerek oraz w kamicy nerkowej. Ziele rdestu przy dłuższym stosowaniu może prowadzić do niedoborów witaminy B<sub>1</sub>. W przypadku konieczności stosowania długotrwałej terapii należy rozważyć jej dodatkową suplementację.

**Skrzyp polny** (*Equisetum arvense*) – to źródło flawonoidów, witaminy C, soli mineralnych, kwasów fenolowych oraz krzemionki. Bogactwo składników aktywnych zapewnia wyciągom ze skrzypu działanie przeciwzapalne, moczopędne, a sama krzemionka normalizuje tzw. równowagę koloidowo-kryystalidową, a mówiąc prościej – obniża ryzyko tworzenia się kamieni w układzie moczowym. Podobne zastosowanie ma pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*), będąca również dobrym źródłem flawonoidów i krzemionki.



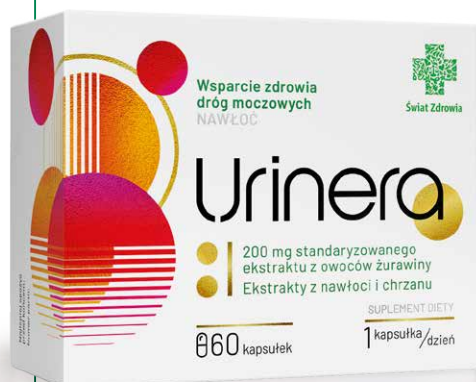
## WSPARCIE ZDROWIA DRÓG MOCZOWYCH (nawłóć)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ funkcje wydalnicze nerek (nawłóć)
- ▶ zdrowie dróg moczowych (nawłóć)
- ▶ wsparcie w okresie przedmiesiączkowym (nawłóć)
- ▶ łagodzenie objawów menopauzy (nawłóć)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



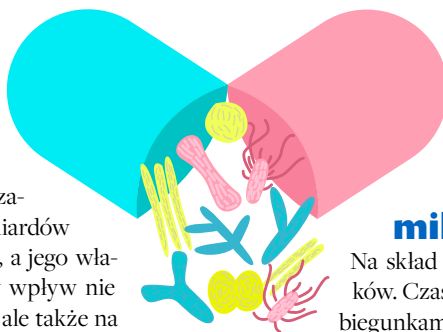
# Probiotyki nie tylko przy antybiotyku

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

ODBUDOWA FLORY JELITOWEJ PO KURACJI ANTYBIOTYKIEM TO TYLKO **JEDNO Z WIELU ZASTOSOWAŃ PROBIOTYKÓW.** SPRAWDŹMY, KIEDY JESZCZE OKAZĄ SIĘ POMOCNE.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Przewód pokarmowy jest skolonizowany przez ogromną ilość przyjaznych mikroorganizmów wspierających jego pracę poprzez produkcję substancji chroniących jelita. Ten pełen skomplikowanych zależności ekosystem składa się z miliardów drobnoustrojów (nie tylko bakterii), a jego właściwe funkcjonowanie ma ogromny wpływ nie tylko na prawidłowy pasaż jelitowy, ale także na cały organizm. Skład mikrobioty różni się w zależności od odcinka przewodu pokarmowego, jednak zdecydowana **większość mikroorganizmów zasiedla jelito grube.** Co ciekawe, mikrobiota jelitowa składa się z około 10 razy większej liczby komórek niż cały nasz organizm, a ich łączna waga porównywalna jest z masą naszego mózgu! Prawidłowo funkcjonująca flora jelitowa jest tak istotna, że



w ostatnich latach postuluje się, aby wszystkie te niewidoczne gołym okiem drobnoustroje traktować jako nowy narząd.

### Uszkodzenia mikrobioty jelitowej

Na skład flory jelitowej ma wpływ wiele czynników. Czasem jej zaburzenia objawiają się częstymi biegunkami i innymi problemami trawiennymi. Do uszkodzenia mikrobioty jelitowej dochodzi najczęściej w wyniku antybiotykoterapii, która niszczy również pożyteczne bakterie. Wtedy z pomocą przychodzą dostępne w aptece probiotyki. Mianem probiotyków określa się żywe drobnoustroje, które wywierają pozytywny wpływ na nasze zdrowie – oczywiście pod warunkiem, że pada się je

w odpowiedniej ilości. Podane doustnie wspierają prawidłowe funkcjonowanie mikrobioty jelitowej. Czy jednak antybiotykoterapia stanowi jedyne wskazanie do podawania probiotyków? Jakie korzyści płyną z ich suplementacji i kiedy warto stosować je profilaktycznie?

## Zastosowanie probiotyków

Odbudowa flory bakteryjnej po kuracji antybiotykami to tylko jedno z wielu zastosowań probiotyków. Udowodniono skuteczność niektórych szczepów probiotycznych w walce z otyłością (szczepy z rodziny *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, np. *Lactobacillus rhamnosus*, *L. fermentum*, *L. amylovorus*, *Bifidobacterium breve*) czy w profilaktyce zakażeń okołoperacyjnych (*Lactobacillus acidophilus*, *L. casei* i *L. fermentum*, *Bifidobacterium bifidum*).

Szczególną grupę stanowią psychobiotyki, które mogą wpływać na nasz nastrój, redukując stres. Probiotyki mogą stanowić istotne wsparcie dla naszego układu odpornościowego – nie bez powodu mówi się, że odporność zaczyna się od jelit. Probiotyki mają jeszcze jedną, bardzo ważną zaletę – zapobiegają zatruciom pokarmowym i pomagają łagodzić ich objawy. W związku z tym mogą być stosowane również **profilaktycznie, zwłaszcza przed wyjazdem w podróż i w jej trakcie**. Stosowanie odpowiednio dobranych szczepów zapobiega nadmiernemu namnażaniu się w przewodzie pokarmowym patogenów, chroniąc przed dolegliwościami żołądkowymi, na które jesteśmy szczególnie narażeni w egzotycznych krajach.

## Profilaktyka biegunki podróży

Wybierając się na długo wyczekiwany urlop, zwłaszcza w nieco bardziej egzotyczne strony, warto pomyśleć o odpowiedniej profilaktyce. Jedną z najczęstszych chorób, na które cierpią podróżujący, i to zarówno małe dzieci, jak i dorośli, jest biegunka podróży. W niektórych rejonach świata standardy przyrządzania posiłków mogą odbiegać od tych nam znanych. Łatwiej o bakteryjne zanieczyszczenie pożywienia, woda pitna może być gorszej jakości. Na możliwość zakażenia się drobnoustrojami powodującymi dolegliwości żołądkowo-jelitowe jesteśmy narażeni także podczas czynności higienicznych, np. mycia zębów. Za rozwój objawów, takich jak intensywna biegunka, wymioty, bóle brzucha czy gorączka, odpowiada zazwyczaj nadmierny rozwój chorobotwórczych szczepów bakterii *Escherichia coli*, a także gatunków *Salmonella* czy *Shigella*. Okazuje się jednak, że stosując probiotyki



odpowiednio wcześniej, **możemy znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania**. Jak ograniczyć prawdopodobieństwo wystąpienia biegunki podróży?

## 1 Jaką florę wybrać?

Warto postawić na sprawdzone i dobrze przebadane szczepy bakterii.

Skuteczne będą: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus rhamnosus* GG czy *Saccharomyces boulardii*. Wybierając probiotyk, zwróćmy uwagę, aby miał podaną pełną nazwę użytego szczepu, łącznie z symbolami literowymi i cyframi, a także liczbę kolonii bakteryjnych – takie preparaty są najlepiej przebadane i skuteczne. Stosując długotrwałą suplementację, warto rozważyć preparat złożony, aby nie doprowadzić do nadmiernego rozrostu

## PRAWIDŁOWA PRACA WĄTROBY I UKŁADU TRAWIENNEGO



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ wsparcie prawidłowej pracy wątroby (karczoch)
- ▶ wspomaganie procesu trawienia (karczoch, mięta)
- ▶ utrzymanie komfortu trawienia po spożyciu tłustych i ciężkostrawnych posiłków (karczoch)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie żołądka i jelit (mięta)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPPLEMENT DIETY

konkretnego szczepu bakteryjnego – to również może przyczynić się do zaburzeń składu mikrobioty.

## 2 Kiedy zacząć suplementację?

Nowo podane szczepy bakteryjne potrzebują czasu, aby na dobre zadomowić się w naszych jelitach. Dlatego, **aby suplementacja miała sens, należy rozpocząć ją minimum tydzień przed planowanym wyjazdem i kontynuować przez cały okres podróży.** W ten sposób znacznie ograniczamy ryzyko wystąpienia biegunki podróży.



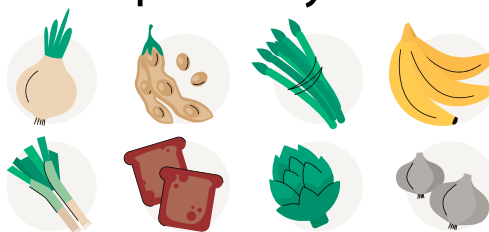
## 3 Właściwy sposób przechowywania

Zwróćmy uwagę, czy wybrany przez nas probiotyk nie wymaga przechowywania w lodówce, o co może być trudno w trakcie podróży. Cenne szczepy bakterii mogą jej nie przetrwać i suplementacja będzie nieskuteczna.

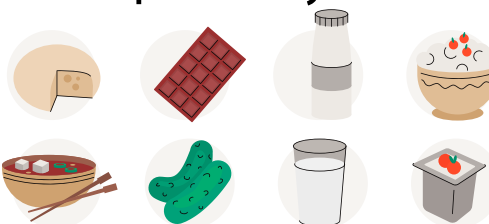
## 4 Prawidłowe zażywanie

Probiotyk najlepiej przyjmować wieczorem, ponieważ w nocy perystaltyka jelit zwalnia, co zwiększa szansę na lepszą kolonizację. Kapsułkę z drobnoczątkowymi bakteriami należy popijać wodą lub napojami mlecznymi, pamiętając, że nie mogą być gorące. W przypadku małych dzieci lub kiedy nie ma możliwości połknięcia kapsułki, można jej zawartość wysypać bezpośrednio na język. Warte rozważenia są preparaty w saszetkach lub kroplach.

### prebiotyki



### probiotyki



## Prebiotyk, synbiotyk, postbiotyk...

Poza probiotykami możemy spotkać się jeszcze z prebiotykami, synbiotykami oraz postbiotykami.

- Prebiotyk nie zawiera żywych bakterii, ale składniki nieulegające trawieniu, stanowiące pożywkę dla pożytecznych bakterii bytujących w jelicie grubym, co gwarantuje ich wzrost i aktywność. Są to substancje pochodzenia roślinnego – różne rodzaje błonnika czy inulina.
- Synbiotyk to połączenie prebiotyku z probiotykiem, stanowi uzupełnienie flory jelitowej i jednocześnie dostarcza pożywki niezbędnej do jej rozwoju.
- Postbiotykami nazywamy pożyteczne substancje produkowane przez dobrą florę bakteryjną. Do postbiotyków należy np. szeroko wykorzystywany w lecznictwie kwas masłowy, działający regeneracyjnie na błonę śluzową jelit oraz stymulujący wzrost prawidłowej flory. Kwas masłowy wykorzystuje się np. w zespole jelita drażliwego.

# Dlaczego polski pacjent dowiadyuje się o raku za późno?

PACJENCI ONKOLOGICZNI W POLSCE BARDZO CZĘSTO **ZBYT PÓŻNO ZGŁASZAJĄ SIĘ DO LEKARZA.** CZY WYNIKA TO ZE STRACHU I OBAWY PRZED DIAGNOZĄ, CZY TEŻ MOŻE WINA LEŻYĆ PO STRONIE SYSTEMU OCHRONY ZDROWIA?

Choć nie ma oficjalnych badań dotyczących tego zjawiska, od dawna jest ono obserwowane przez lekarzy. To problem, który rzadziej występuje w rozwiniętych społeczeństwach, w mniej rozwiniętych zdarza się niestety znacznie częściej. W Polsce jest znany lekarzom od lat.

## Problem wielopłaszczyznowy

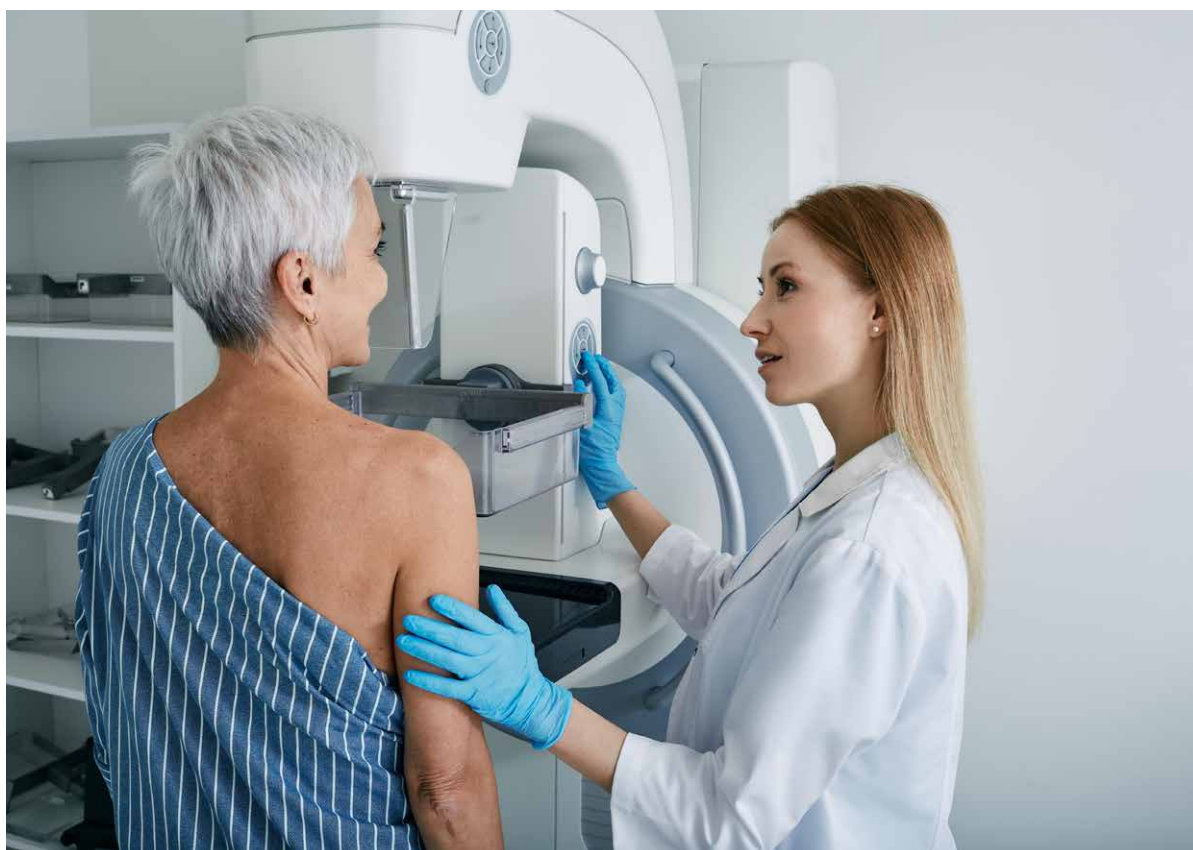
Problem ten wynika zarówno z **niepożądanych postaw i zachowań po stronie pacjenta, jak i niedoskonałości systemu publicznej opieki zdrowotnej.** Jeśli chodzi o chorych, to albo lekceważą symptomy, albo wykazują się nieznaną objawów poszczególnych chorób, które powinny być dla nich alarmujące. Nie wykonują zalecanych badań profilaktycznych czy wreszcie po prostu odczuwają zbyt wielki strach przed usłyszeniem diagnozy.



**dr n. med. Maciej Kowalewski,** chirurg i transplantolog Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa, współpracujący z Kliniką Chirurgii Onkologicznej Narodowego Instytutu Onkologii w Krakowie:

”

Pacjenci przychodzący do lekarza zbyt późno, pytani o to, dlaczego nie zgłosili się wcześniej, zazwyczaj odpowiadają lakonicznie, że liczyli na to, że ich dolegliwości miną samoistnie. Niestety, takie lekceważące podejście do podejrzanych objawów, bez względu na to, z czego ono wynika, okazuje się tragiczne w skutkach.



Jeśli chodzi o system publicznej opieki zdrowotnej, można wskazać co najmniej kilka czynników. Począwszy od trudności związanych z dostaniem się do lekarza specjalisty i długich kolejek oczekiwania na świadczenia zdrowotne, a skończywszy na **utrudnionym dostępie do specjalistycznej diagnostyki, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach.**

### Kiedy zdarza się to najczęściej?

Jedną z najliczniejszych grup pacjentów trafiających do odpowiedniego lekarza zbyt późno są osoby w podeszłym wieku z rakiem skóry.

– Przychodzą oni do specjalistów, kiedy rak zajmuje już pół twarzy lub jedną trzecią klatki piersiowej – mówi dr n. med. Maciej Kowalewski. – Nie zgłaszają się do lekarza wcześniej, mimo że rozwinięcie się tego typu zmian trwa z reguły kilka miesięcy, a czasem i lat – nie kilka tygodni. To o tyle zastanawiające, że raka skóry nie da się pomylić z żadną inną, mniej groźną dolegliwością. Niemal zawsze są to bowiem owrzodzenia zajmujące znaczną część ciała. Skóra najwyczejniej w świecie gnije, a następnie odpada, w efekcie czego powstają rozległe owrzodzenia. Tymczasem pacjenci zgłaszają się do nas dopiero wtedy, kiedy pojawia się już silny ból lub krwawienie.

Podobne zaniechania dotyczą osób z tzw. chorobami wstydlivymi,

np. z rozległymi zmianami odbytu, ale też z zaawansowanymi guzami piersi, choć **na szczęście w dzisiejszych czasach świadomość profilaktyki tego rodzaju raka jest już coraz większa.**

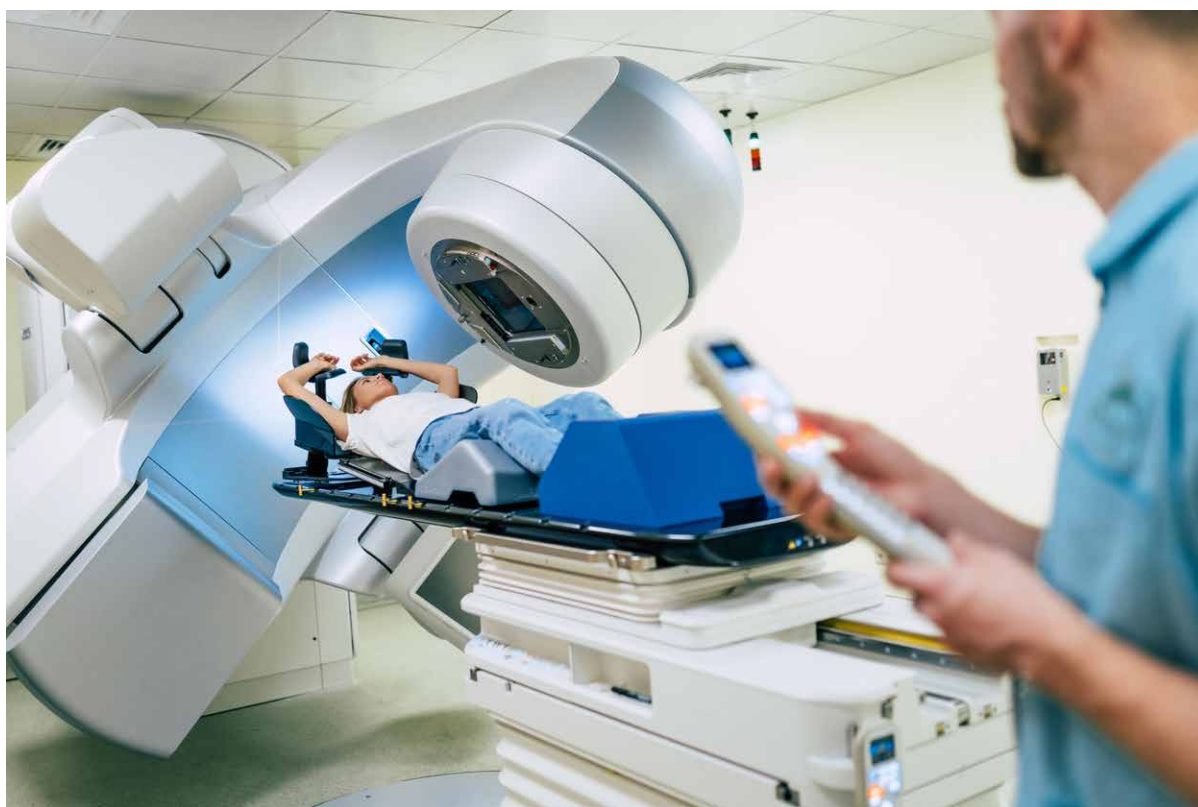
A w jakich przypadkach za zbyt późne zgłoszenie się do lekarza odpowiedzialny jest system opieki zdrowotnej? Niestety wciąż zdarza się, że do specjalistów trafiają pacjenci z zaawansowanym wodobrzuszem (które może być objawem różnych chorób, w tym właśnie nowotworowych). W takich przypadkach przez pół roku albo nawet dłużej pacjenci chodzą od jednego lekarza do drugiego, nie mogąc znaleźć odpowiedniej pomocy. Problem stanowi też to, że w niektórych regionach Polski chorzy mają ograniczony dostęp do zaawansowanych badań diagnostycznych, koniecznych do wykrycia wczesnego stadium nowotworu.

### Gdy pacjent trafia do specjalisty zbyt późno...

Na oddziały pacjenci nadal zbyt często trafiają z zaawansowanymi chorobami onkologicznymi. Co wtedy są w stanie zrobić lekarze?

– Oczywiście bardzo dużo zależy od rodzaju nowotworu, samego pacjenta i czynników związanych z chorobą. W przypadku wspomnianych wcześniej zaawansowanych raków skóry przeważnie nie jesteśmy w stanie zagwarantować pacjentowi całkowitego wyleczenia. Nie możemy już





bowiem zapewnić tego, co jest podstawą leczenia raków skóry, czyli zabiegu chirurgicznego. Zamiast tego robimy po prostu to, co możemy, czyli kierujemy pacjenta na radioterapię bądź radiochemioterapię. Choć metody te dają dobrą odpowiedź, to niestety rzadko w takich przypadkach zapewniają pełne wyleczenie. Pozostaje więc już tylko leczenie paliatywne, a więc łagodzące objawy, niebędące jednak w stanie wydłużyć życia pacjenta – konkluduje specjalista.

W przypadku chorób takich jak zaawansowany czerniak możliwości leczenia pozachirurgicznego są już zdecydowanie większe. Istnieje choćby cały wachlarz dostępnej immunoterapii. Co prawda również niemal nigdy nie da się zapewnić pełnego wyleczenia, ale **terapię celowane są w stanie realnie wydłużać i poprawiać jakość życia pacjentów.**

W przypadku nowotworów wewnętrznych czy innych w stopniu zaawansowanym wszystko zależy od tego, z jakim konkretnie problemem i na jakim etapie choroby zgłasza się dana osoba.

– Raz jeszcze trzeba podkreślić, że bardzo rzadko

jestemy w stanie zapewnić pełne wyleczenie, możemy jedynie poprawić jakość życia i podejmować próby jego wydłużania – podsumowuje dr n. med. Maciej Kowalewski.

**Rozwiązaniem problemu powinna być edukacja społeczeństwa w zakresie istotności zwracania uwagi na objawy.** Niebagatelizowanie ich, zgłaszanie się do lekarzy w przypadku wszelkich objawów budzących jakikolwiek niepokój. Równie ważna powinna być profilaktyka – wykonywanie badań rekomendowanych przez lekarzy i refundowanych przez państwo. Tylko wtedy istnieje szansa na to, by polscy pacjenci trafiali na oddziały onkologiczne szybciej, niż ma to miejsce obecnie.

*informacja prasowa*



# Dziecko

# Z



**Natalia Tkacz**

Psycholożka i diagnostka dzieci i młodzieży. Ukończyła studia magisterskie o specjalności psychologia kliniczna dziecka i rodziny oraz wiele szkoleń w zakresie diagnostyki m.in. ADHD i autyzmu. Na co dzień pracuje z dziećmi i młodzieżą do 18. roku życia oraz ich rodzicami. Stale podnosi swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach i uczestnictwo w regularnej superwizji. Pracuje w Psychoklinice – Poradni Zdrowia Psychicznego ([www.psychoklinika.pl](http://www.psychoklinika.pl)).

SZACUJE SIĘ, ŻE ADHD, CZYLI ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTEM UWAGI, DOTYCZY OD 3 DO 8 PROC. DZIECI. JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE OBJAWY, KIEDY UDAĆ SIĘ DO SPECJALISTY, JAK WYGLĄDA LECZENIE ORAZ W JAKI SPOSÓB MOŻEMY **WSPIERAĆ ROZWÓJ DZIECKA Z ADHD,** A TAKŻE GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA DLA SIEBIE?

Z NATALIĄ TKACZ

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

## Jak rozpoznać ADHD u dziecka?

Wyróżniamy trzy podtypy ADHD – obraz z przewagą nadaktywności i impulsywności, obraz z przewagą deficytu uwagi oraz podtyp mieszany. Ze względu na ich różnorodność trudno jednoznacznie naszkicować obraz „dziecka z ADHD”. Pomocne jednak są oczywiście wytyczne DSM-IV (*klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego – przyp. red.*) oraz ICD-10/11 (*Międzynarodowa klasyfikacja chorób według WHO – przyp. red.*). To właśnie w nich możemy znaleźć kryteria diagnostyczne zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, czyli ADHD. Obejmują trzy obszary trudności – wyraźnie nieprawidłowe zaburzenia uwagi, nadmierną aktywność oraz impulsywność.

Zaburzenie uwagi może objawiać się m.in. tym, że dziecko sprawia wrażenie, jakby nie słyszało, co zostało do niego powiedziane, trudnościami dziecka w postępowaniu według instrukcji i organizowaniu sobie zadań, unikaniem prac wymagających wysiłku umysłowego, częstym gubieniem potrzebnych przed-

miotów, trudnościami w skupieniu się na zadaniach lub zabawie oraz łatwym odwracaniem uwagi przez bodźce zewnętrzne. Nadmierna aktywność to np. wiercenie się, wstawanie w sytuacjach, w których oczekiwane jest siedzenie, rozbieganie, wtrącanie się czy hałaśliwość. Natomiast impulsywność wyraża się np. w częstym odpowiadaniu, nie będąc pytany, nieumiejętności czekania w kolejce, przerywaniu innym i nieprzestrzeganiu norm społecznych dotyczących wypowiedzi.

Co ważne, powyższe **objawy muszą utrzymywać się co najmniej sześć miesięcy**, być nasilone w stopniu utrudniającym codzienne funkcjonowanie oraz, co szczególnie warto podkreślić, nieadekwatne do etapu rozwojowego dziecka, a także **pojawiać się w więcej niż jednej sytuacji**. Nie są to jedyny warunki postawienia diagnozy, jednak ważne jest zbadanie początku objawów.

**Wyobraźmy sobie, że zaobserwujemy u naszego 4-5-letniego dziecka niepokojące objawy. Czy od**

## razu powinniśmy udać się do specjalisty? Czy da się zdiagnozować ADHD u tak małego pacjenta?

Tu poruszamy bardzo ważny aspekt, a mianowicie diagnostyki dzieci przedszkolnych w ogóle, która stanowi nie lada wyzwanie. Po pierwsze, niezwykle **trudno jest odróżnić objawy zaburzenia od normy rozwojowej. Dzieci w tym wieku są bardzo różne** – jedne ułożą stuelementowe puzzle, a inne będą miały trudności ze skupieniem się na 20-minutowych zajęciach prowadzonych przez nauczycieli przedszkolnych. Co determinuje taką różnorodność? Zarówno temperament dziecka, jak i środowisko – i tak z natury „spokojniejsze” dziecko, którego opiekunowie preferują spędzanie wolnego czasu na czytaniu książek, układaniu puzzli czy wizytach na wystawach, może mieć lepsze umiejętności skupienia się na konkretnym zadaniu. Inne dziecko, będące w tym samym wieku, którego od urodzenia było „wszędzie pełno”, a jego opiekunowie spędzają z nim całe dni na aktywnościach fizycznych, podróżach i dostarczaniu nowych bodźców, może mieć większą potrzebę różnorodnej stymulacji i tym samym szybciej poddawać się przy wymagających skupienia zadaniach.

### Co więcej, zmiany w zachowaniu naszych małych pociech są na porządku dziennym.

O tak! Jako przykład można podać trzyletniego chłopca, który przez pół roku bawi się tylko figurkami dinozaurów i pasjonuje się ich historią, wywołując u rodziców zaniepokojenie, czy zainteresowanie synka nie staje się już fiksacją, by pewnego dnia zdecydować, że jednak budowanie zamków z klocków Lego sprawia mu większą przyjemność i tym samym odstawić dotychczas ukochanych towarzyszy na półkę. *(uśmiech)*

### Zatem wielu rodziców może mieć problem z określeniem, czy trudności ich dziecka wynikają z jego charakteru, naturalnych zmian, czy jednak są wynikiem jakiegoś zaburzenia.

W mojej opinii wizyta konsultacyjna u psychologa ma za zadanie takie wątpliwości rozwiązać. Psycholog to osoba, która ma wiedzę nie tylko na temat zaburzeń, ale co nawet ważniejsze, także na temat norm rozwojowych. Pomoże zatem w określeniu, czy istnieją przesłanki do dalszej diagnostyki



**Środowisko, w którym dziecko doświadcza – nie epizodycznie, ale względnie stale – braku poczucia stabilności, bezpieczeństwa, wsparcia i zrozumienia, może przyczynić się do nasilenia objawów ADHD. Jednocześnie środowisko stabilne, zapewniające wsparcie i wrażliwe na potrzeby dziecka może złagodzić ekspresję tych objawów.**

i (lub) wsparcia terapeutycznego, niezależnie od wieku dziecka. Na pierwszej wizycie przeprowadzany jest wywiad, który ma pomóc w poznaniu perspektywy opiekunów, a więc osób mających największą wiedzę na temat dziecka. Jeśli zgłaszane trudności obserwowane są jedynie w przedszkolu, a rodzice takowych nie zauważają, pomocne powinno być przyniesienie na wizytę krótkiej opinii od wychowawcy i (lub) psychologa przedszkolnego.

### To kiedy pojawia się całe spektrum objawów, że byśmy mieli 100 procent pewności, że to ADHD?

Całe spektrum objawów może nigdy nie wystąpić u danej osoby. Stąd też do postawienia rozpoznania wymagane jest stwierdzenie co najmniej sześciu z dziewięciu kryteriów zaburzeń uwagi, trzech z pięciu kryteriów nadruchowości

i jednego z czterech kryteriów impulsywności.

Bardzo pomocne w postawieniu diagnozy są przygotowane przez specjalistów testy diagnostyczne. Jednak w Polsce są one opracowane dla osób w wieku 6-18 lat. Nie oznacza to, że diagnoza ADHD u dzieci w wieku przedszkolnym jest niemożliwa. Opiera się ona na dokładnym wywiadzie klinicznym oraz ewentualnym zastosowaniu narzędzi pomagających określić ogólny poziom rozwoju dziecka. Taka metoda diagnostyki ma niestety pewne ograniczenia związane z subiektywizmem rodziców czy samego diagnosty. **Często więc, zwłaszcza w przypadkach niejednoznacznych, czeka się z postawieniem diagnozy ADHD do ukończenia przez dziecko 6-7 roku życia**, kiedy możliwe jest przeprowadzenie odpowiednich testów.

### Czy istnieje coś w rodzaju profilaktyki ADHD? Mamy na to jakiś wpływ? Pytam, bo rodzice dziecka z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi często obarczani są odpowiedzialnością za to, że rozwinął się w wyniku ich błędów wychowawczych, niewłaściwej diety czy np. przez to, że się rozwiedli.

Obecna etiologia ADHD wskazuje, że jego przyczyną są zmiany w funkcjonowaniu mózgu o bardzo złożonym podłożu. Przede wszystkim ogromną rolę odgrywa **czynnik genetyczny**,

**powodujący problemy w zakresie kontroli i hamowania własnych zachowań**, związane z odmiennym funkcjonowaniem pewnych struktur mózgowych. Według badań współczynnik dziedziczalności ADHD wynosi około 0,76 (75 proc.). W moim odczuciu ważne jest więc, aby uświadamiać rodziców, że zaburzenie to nie może zostać całkowicie „wywołane” czynnikami środowiskowymi, choć mają one duży wpływ na ekspresję zaburzenia. Oznacza to, że środowisko, w którym dziecko doświadcza – nie epizodycznie, ale względnie stale – braku poczucia stabilności, bezpieczeństwa, wsparcia i zrozumienia, może przyczynić się do nasilenia objawów ADHD. Jednocześnie **środowisko stabilne, zapewniające wsparcie i wrażliwe na potrzeby dziecka może złagodzić ekspresję tych objawów**. Nie można zatem stwierdzić, że rozstanie rodziców powoduje ADHD. Można natomiast uwrażliwić ich, że trwale stresujące środowisko rodzinne, np. ciągnący się latami rozwód, kiedy dziecko jest „wyrwane” sobie przez rodziców, obarczane za niego winą lub zaniedbane w związku z nim, może mieć wpływ na nasilenie objawów ADHD, a więc w niektórych przypadkach na „rozpoczęcie” obrazu klinicznego zaburzenia.

### **Zalóżmy, że mamy już diagnozę. Co dalej? Na czym polega leczenie ADHD?**

Tak, jak wspomniałam wcześniej, jest wiele obrazów ADHD. Nawet w obrębie tego samego podtypu i dokładnie takich samych trudności, takie zmienne jak charakter, środowisko czy wiek danej osoby mogą mieć duży wpływ na skuteczność oddziaływania terapeutycznego. Ważne więc, aby każdy przypadek traktować indywidualnie i zastanowić się, co będzie efektywne u danej osoby. Są jednak pewne ogólne zasady, których warto się trzymać, a mianowicie: multimodalność, czyli działania w wielu obszarach, w których widoczne są trudności. Poza tym oddziaływanie zarówno na pacjenta, jak i na jego otoczenie, czyli rodzinę, szkołę, przedszkole, oraz pewna elastyczność w doborze metod terapii. Niektóre dzieci będą wymagały farmakoterapii, intensywnej psychoterapii, oddziaływań psychoedukacyjnych w szkole itd., podczas gdy u innych najlepiej sprawdzi się psychoedukacja w połączeniu z treningami umiejętności społecznych i terapią kognitywną. **Nie ma więc jednego „przepisu na leczenie ADHD”**, ale na szczęście dostępnych jest wiele metod, wśród których można wybierać.

### **Czy da się „wyleczyć” z ADHD?**

Ze względu na naturę ADHD, a jest to zaburzenie neurorozwojowe, pełne „wyleczenie” obecnie nie jest możliwe. **Utrzymanie objawów raportuje się u około 30-50 proc. osób dorosłych zdiagnozowanych w okresie dzieciństwa**. Jednak dzięki skutecznemu oddziaływaniu terapeutycznemu są duże szanse na zminimalizowanie natężenia lub całkowite wyciszenie objawów.

### **Jak możemy wspierać rozwój dziecka z ADHD? Jakie zasady warto wprowadzić?**

Dziecko powinno mieć zapewnione wielokierunkowe wsparcie, a więc w szkole lub przedszkolu oraz w domu. Istnieją specjalne plany dla dzieci z ADHD,

które placówki edukacyjne powinny wprowadzić. Jeśli zaś chodzi o środowisko domowe, to pomocne mogą być np. zasady stworzone przez Russella Barkleya:

- Niezwłocznie udzielaj swojemu dziecku informacji zwrotnej i tłumacz mu konsekwencje.
- Często informuj dziecko o konsekwencjach jego działań.
- Odwołuj się do bardziej wyraźnych, znaczących i pozytywnych konsekwencji, niż otrzymują inne dzieci, np. specjalne przywileje, wyjątkowe nagrody.
- Używaj częściej zachęty niż kary.
- Uzewewnętrzniaj czas, np. wykorzystując minutnik.
- Uzewewnętrzniaj ważne informacje, zapisując je i umieszczając w miejscu ich wykonania.
- Uzewewnętrzniaj źródła motywacji podczas realizacji zadania przez dostarczanie pozytywnych wzmocnień – nagród.
- Bądź konsekwentny bez względu na upływ czasu oraz reaguj tak samo mimo zmiany okoliczności.
- Rób, zamiast mówić.
- Uprzedzaj sytuacje problemowe – przypomnij dziecku zasady dobrego zachowania, wyznacz nagrodę za dobre zachowanie, a za złe – karę.
- W każdej sytuacji pamiętaj o tym, że dziecko cierpi na ADHD.
- Nie przyjmuj na siebie problemów czy zaburzenia swojego dziecka.
- Ćwicz umiejętność wybaczenia – to najważniejsza i najtrudniejsza zasada.

### **Warto podkreślić, że z ADHD się nie wyrasta. Do czego prowadzi nieleczone ADHD?**

Z pewnością objawy ADHD nie wyciszą się samoistnie. **Brak odpowiedniej pomocy terapeutycznej może prowadzić do borykania się z trudnościami także w dorosłym życiu**. Badania nad dorosłymi z ADHD pokazują, że są oni bardziej skłonni do zachowań antyspołecznych, konfliktów z prawem, uzależnień od alkoholu i narkotyków, wykazują większe ryzyko tendencji samobójczych i stanów depresyjnych, powodowania wypadków komunikacyjnych, konfliktów rodzinnych, napięć interpersonalnych, nieprzewidywanych zachowań. **Nadmierna aktywność ruchowa maleje z wiekiem, natomiast zaburzenia koncentracji uwagi utrzymują się na tym samym poziomie co w dzieciństwie**.

### **Życie z dzieckiem z ADHD może być przytłaczające dla rodziców. Jak sprostać temu wyzwaniu i zbudować stabilną rodzinę?**

Tu znów odwołałabym się do wyżej wymienionych zasad, a poza tym – nie bójmy się sami szukać wsparcia! **Dobrostan rodziców ma ogromny wpływ na dobrostan dzieci**, jeśli więc czujemy się przytłoczeni, przemęczeni i sfrustrowani i te

uczucia przelewamy na dziecko, to wybranie się na własną terapię czy po wsparcie psychologiczne jest jak najbardziej uzasadnione. W mojej pracy bliska jest mi też szczerść na płaszczyźnie rodzic-dziecko. Kiedy więc nasza pociecha ma wyjątkowo trudny dzień, co daje się we znaki także nam, nie bójmy się powiedzieć: „Czuję się bezsilny i zmęczony”. Nie chodzi tu o obarczanie dziecka odpowiedzialnością, ale o przypomnienie sobie, a czasem uświadomienie dziecku, że **jesteśmy tylko ludźmi, którzy także mają prawo odczuwać różne emocje**. Dodatkowo można skorzystać z grup wsparcia.

**No właśnie. Zdarza się, że gdy dziecko ma ADHD, to dotyka nas ostracyzm społeczny. To forma wykluczenia, na którą narażone są zarówno osoby z ADHD,**



**Poczucie, że nie jest się samym z trudnościami, że ktoś inny także ich doświadcza, i możliwość podzielenia się własnymi bolączkami w bezpiecznym miejscu mają nieocenioną wartość terapeutyczną.**

### jak i ich rodziny. Gdzie szukać wsparcia?

Istnieją różne poradniki stworzone przez osoby z ADHD lub ich rodziców, ale obojętnie szczególnie polecam grupy wsparcia, zarówno dla osób z ADHD, jak i ich rodzin. **Poczucie, że nie jest się samym z takimi trudnościami, że ktoś inny także ich doświadcza, a także możliwość podzielenia się własnymi bolączkami w bezpiecznym miejscu mają nieocenioną wartość terapeutyczną.** Prowadzimy właśnie takie grupy wsparcia, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Oczywiście potrzebne jest także wspar-

cie systemowe w postaci edukacji społeczeństwa w zakresie ADHD. W myśl zasady, że „to, co obce, jest złe”, niestety często błędnie kategoryzujemy coś, czego nie rozumiemy, jako zagrożenie, podczas gdy już samo poznanie pozwoliłoby na zmniejszenie tendencji do stereotypizacji i ostracyzmu. Ale to już temat na odrębną rozmowę.

REKLAMA



microlife®



Ciśnieniomierz automatyczny

BP A2 Classic

Wybieraj tylko certyfikowane produkty z walidacją kliniczną

- Technologia IHB - wykrywanie nieregularnego bicia serca
- 30 pamięci pomiarów
- Wskaźnik progu ciśnienia: 140/90
- Technologia Gentle+
- Wskaźnik niskiego poziomu baterii
- Uniwersalny mankiet M-L (22 - 42 cm)
- Gwarancja 5 lat "door to door"
- Wyrób medyczny

Ciśnieniomierz Microlife BP A2 Classic posiada walidację kliniczną dla protokołów ANSI/AAMI/ISO 2013 oraz ESH-IP 2002. Ciśnieniomierz automatyczny Microlife BP A2 Classic, wyrób medyczny przeznaczony do pomiaru ciśnienia. Producent: Microlife Corporation. Upoważniony przedstawiciel: Microlife UAB. Dystrybutor w Polsce oraz podmiot prowadzący reklamę: CHDE Polska S.A. ul. Biesiadna 7, 35-304 Rzeszów.

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



# Zdrowy kręgosłup w czasie ciąży

CIĄŻA TO DLA KOBIETY **CZAS WIELU WYZWAŃ** ZARÓWNO PSYCHICZNYCH, JAK I FIZYCZNYCH. JEDNYM Z NICH JEST OBCIĄŻONY KRĘGOSŁUP, O KTÓRY POWINNO SIĘ WTEDY SZCZEGÓLNIIE ZADBAĆ. JAKICH DOLEGLIWOŚCI MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Samopoczucie w ciąży zależy od wielu czynników. Między innymi od tego, **czy kobieta wcześniej była aktywna fizycznie**, czy też prowadziła siedzący tryb życia. Pierwsza grupa pań zazwyczaj ma już wyrobione zdrowe nawyki związane z ruchem, co sprawia, że również wtedy, gdy spodziewają się dziecka, dużo spacerują i nie przestają uprawiać ulubionych sportów. Druga grupa kobiet, już wcześniej zmagająca się z problemami z kręgosłupem, wraz z burzą hormonalną i przybywającymi kilogramami, prawdopodobnie będzie odczuwała zwiększone dolegliwości bólowe.

## Przeciążony kręgosłup lędźwiowy i miednica

Najczęstsze, a zarazem najcięższe dolegliwości, z którymi borykają się przyszłe mamy, dotyczą **kręgosłupa lędźwiowego i obszaru miednicy**. Dlaczego to właśnie ten odcinek kręgosłupa jest niewralgiczny?

– Wraz z rosnącym brzuchem zmienia się cała postawa ciała. Środek ciężkości przesuwa się do przodu, a miednica zmienia swoje położenie do przodopochylenia. Odcinek lędźwiowy jest więc najbardziej obciążony i narażony na przeciążenia – tłumaczy Klaudia Jeziorowska-Cygan, fizjoterapeutka uroginekologiczna Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa. – Kiedy macica się powiększa, również mięśnie brzucha się rozciągają. A to właśnie one pełnią kluczową rolę stabilizacyjną dla odcinka lędźwiowego. Wszystko to przekłada się na coraz bardziej uporczywy ból.



## Oslabione mięśnie pośladkowe

Drugie najczęściej występujące źródło bólu związane jest z **osłabieniem mięśni pośladkowych**. Wynika to z faktu, że pośladki również wpływają na stabilizację odcinka lędźwiowego. Jeśli nie kontrolujemy swojej postawy, napięcie w tym obszarze może się sukcesywnie zwiększać.

– Powiększająca się macica uciska na struktury nerwowe w okolicy odcinka lędźwiowego, co skutkuje bólem, potocznie określanym jako rwa kulszowa. Tymczasem nie jest to prawdziwa rwa kulszowa, a czasowa dysfunkcja spowodowana tym, że we wspomnianym obszarze robi się po prostu ciasno – wyjaśnia Klaudia Jeziorowska-Cygan. – Pacjentki skarżą się, że już od odcinka lędźwiowego dokuca im „rwa” przechodząca na pośladek. Wynika to z faktu, że mięśnie pośladkowe ulegają osłabieniu i w konsekwencji, próbując nadal pełnić swoją funkcję stabilizacyjną, wchodzą w nadmierne napięcie. Właśnie przez pośladek przechodzi nerw kulszowy. Często ostry ból tej okolicy w ciąży jest spowodowany uciskiem nerwu przez znajdujący się tam mięsień gruszkowaty. Właśnie przez to pojawia się **ból pośladka, zwykle jednostronny, ponieważ człowiek jest niesymetryczny**.

## Ból spojenia łonowego

Dokuczliwy **ból w okolicy spojenia łonowego** jest spowodowany hormonami, które wpływają na rozluźnienie więzadel w obrębie miednicy i w obszarze spojenia łonowego. To dlatego, że kości miednicy połączone są ze sobą więzadłami, znaczne ich rozluźnienie w trakcie ciąży wpływa na to, że brak jest odpowiedniej stabilizacji miednicy,

w związku z czym pojawiają się różne dolegliwości bólowe. Warto mieć świadomość tego, co nas czeka, i jak najwcześniej wybrać się do fizjoterapeuty – czy to ogólnego, czy uroginekologicznego, aby odpowiednio przygotować się na ten etap życia. Specjalista zwróci uwagę na wszelkie „słabe punkty” organizmu i doradzi, jak odpowiednio je wzmocnić, by przebieg ciąży był jak najlagodniejszy i najmniej bolesny.

## Jak może pomóc terapia?

– Gdy uda się już określić główne źródło problemu, to dzięki umiejętnej prowadzonej terapii manualnej i odpowiednio dobranym ćwiczeniom pacjentka zaczyna funkcjonować bez bólu. Oczywiście pod warunkiem, że stosuje się do zaleceń i wprowadza dobre nawyki na co dzień, czyli nie nakłada jeszcze większych przeciążeń na obszary, w których występują dolegliwości. Mówiąc wprost – dba o siebie i myśli o tym, jak funkcjonować prawidłowo. **To wcale nie muszą być przesadnie długie czy intensywne ćwiczenia. Ważne jednak, aby były regularne** – ten warunek jest w tym przypadku niezwykle istotny – mówi fizjoterapeutka.

W trakcie tych dziewięciu miesięcy ciało kobiety nieustannie się zmienia. Na pewnym etapie dobierane są terapie i ćwiczenia, ale zazwyczaj po około dwóch miesiącach trzeba wprowadzać korekty i zmiany, by dopasować je do nowych potrzeb zmieniającego się ciała. – Najważniejszy jest w tym kontekście **stały kontakt pacjentki z fizjoterapeutą** – tłumaczy specjalistka. – Coś, co pomoże w czwartym miesiącu ciąży, niekoniecznie będzie dawało efekty w ósmym.

informacja prasowa

## Odczuwasz ból w trakcie ciąży? Fizjoterapeutka radzi, co sama możesz zrobić w domu!

- Ćwicz mięśnie dna miednicy.
- Jeśli masz piłkę pilatesową, wykonuj na niej proste krążenia miednicy w siadzie.
- Leż na plecach z poduszką lub małą, niedopompowaną piłką pod miednicą. Odciąży to twoje dno miednicy i kręgosłup lędźwiowy. To pozycja bezpieczna, a w ciąży wręcz wskazana – nawet wtedy, gdy nie odczuwasz bólu!
- Jeżeli masz w swojej okolicy zajęcia pilatesu, spróbuj wybrać się na nie i zobaczyć, czy przyniosą ci ulgę.
- Jeśli umiesz pływać, w dolegliwościach z pewnością pomoże ci również basen!
- Wskazane są spacerory typu nordic walking.
- Wykonuj ćwiczenia oddechowe: kieruj oddech do dolnych żeber – nie do brzucha, mniej do klatki piersiowej. Nie wiesz jak? Wpisz w wyszukiwarce „oddech dolnożebrowy” i zapoznaj się ze wskazówkami!

REKLAMA

**Alergia**

ON OFF

**A**

**usuwa alergeny kurzu domowego**  
(roztoczy, pyłków, zwierząt domowych)

**A**

**zmniejsza objawy alergii**

**A**

**bezpieczny dla całej rodziny**

**A**

**skuteczność potwierdzona klinicznie**

**NOWOŚĆ 100ml**

# Syndrom pustego gniazda

OPUSZCZENIE PRZEZ DZIECI DOMU RODZINNEGO TO TRUDNE DOŚWIADCZENIE DLA RODZICÓW, KTÓRE MOŻE SKUTKOWAĆ POJAWIENIEM SIĘ **KRYZYSU EMOCJONALNEGO**. JAK SOBIE POMÓC, KIEDY TEN MOMENT NADEJDZIE?

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

To naturalne, że dzieci w pewnym momencie decydują się na wyprowadzkę z rodzinnego domu. Jednak rodziców nie zawsze raduje „wyfrunięcie” dziecka z gniazda, wręcz przeciwnie – dla niektórych matek i ojców jest to szczególnie dotkliwe i wiąże się z cierpieniem. Rodzicom bardzo trudno jest się pogodzić z nieobecnością dziecka w domu. To **sytuacja, która wiąże się ze stratą**. Utrata zazwyczaj generuje różne myśli i może być trudna do zniesienia.

## Choć nie było różowo...

Rodzice w swoim życiu mierzyli się z natłokiem zadań, co bywało wyczerpujące. Zwłaszcza rodzice młodszych dzieci niejednokrotnie odczuwali przytłoczenie obowiązkami wychowawczymi. Prawdopodobnie wówczas marzyli o chwili dla siebie, o wspólnym czasie tylko we dwoje czy odpoczynku. Kiedy jednak nadszedł moment odzyskania **upragnionej „wolności”, nie czują zadowolenia**. Wręcz przeciwnie, pojawia się smutek, pustka i osamotnienie. Rodzic nagle zauważa, że jego dotychczasowe życie kręciło się wokół zaspokajania potrzeb dzieci. Dzieci zaczynają żyć własnym życiem, a rodzicom trudno jest odnaleźć się ponownie w sytuacji bycia tylko we dwoje. To bardzo obciążający psychicznie czas.

## Czynniki ryzyka

Ten kryzys częściej pojawia się:

- 1 u kobiet, które dużo bardziej angażowały się w opiekę nad dziećmi i skupiały na ich wychowaniu niż ojciec,
- 2 u rodzica wycofującego się z życia społecznego, niepodjęającego aktywności społecznej czy niepracującego zawodowo,
- 3 przy osobowości zależnej – u takich osób dyskomfort z powodu nieobecności innych jest nasilony,
- 4 gdy więź między partnerami jest słaba – kiedy w relacji małżonków priorytetem były dzieci, to po ich usamodzielnieniu zachodzi większe ryzyko rozluźnienia więzi,
- 5 w przypadku braku zainteresowań, pasji u rodzica,
- 6 w przypadku rezygnacji ze swoich potrzeb,
- 7 u kobiet, które nie mają na siebie innego pomysłu niż macierzyństwo i zapominają, że mogą się spełniać w innych rolach,
- 8 u osób przejmujących się przemijaniem i starzeniem, nieakceptujących zmian zachodzących wraz z wiekiem.

## Gdy dziecko opuszcza dom rodzinny

Początek jest najtrudniejszy. Następuje nagły przeskok – zamiast zgiełku codziennego życia pojawia się cisza, więcej przestrzeni, mniej obowiązków. Wówczas rodzice **zaczynają czuć się niepotrzebni**.

Odzywa się poczucie żalu, beznadziei, pustki, zagubienia. Mogą pojawić się obawy, że dziecko nie poradzi sobie bez nich. Nieustająca tęsknota za dzieckiem skutkować może wahaniem nastroju, może prowadzić też do depresji. Mogą pojawić się lęki, panika, objawy fizyczne.

Rodzice, którzy przez lata byli w centrum uwagi dziecka, **nagle znajdują się na dalszym planie**. To moment, w którym trzeba nauczyć się żyć w nowej rzeczywistości, przystosować się do innego kształtu relacji rodzic–dziecko i relacji z partnerem.

### Jak sobie pomóc?

**1** Najważniejsze, aby **rozmawiać o tym, co się czuje**, o zmianie, o swojej tęsknocie. Bardzo ważna jest akceptacja tych uczuć, danie sobie przyzwolenia na ich odczuwanie.

**2** Nowy etap może być doskonałą okazją do **stworzenia pomysłu na dalsze życie**. To dobry moment na wypróbowanie nowych pasji, być może powrót do dawnych,



mama nie jest sama

zapomnianych zainteresowań, a także **realizację ważnych planów**. Pomocne może być zaangażowanie się w życie społeczne, spotkania z przyjaciółmi czy nawiązywanie nowych znajomości.

**3** W ferworze obowiązków rodzice często nie potrafią znaleźć czasu dla siebie, dlatego

teraz warto zadbać o swoje potrzeby.

**4** Czas, by zaakceptować niezależność swojego dziecka. Warto dostrzec jego samodzielność, zaradność i cieszyć się tym, że podejmuje nowe życiowe wyzwania.

**5** Warto pamiętać, że dalej jest się rodzicem. Masz prawo i możliwość spędzać czas ze swoim dzieckiem. Wyprowadzka dziecka absolutnie nie oznacza zerwania z nim kontaktu.

**6** Warto uświadomić sobie, że **odległość nie świadczy o jakości relacji**. Osoby, które mieszkają daleko od siebie, też mogą mieć bliską i dobrą relację.

Każdy rodzic powinien oswoić się z myślą, że **kiedyś przyjdzie ten dzień, gdy dziecko powie: wyprowadzam się**. Bezkonfliktowe umożliwienie dziecku opuszczenia domu jest ważne dla utrzymania z nim dobrych relacji.

REKLAMA

# Ulga dla podrażnionych i zmęczonych oczu

## OCUTEIN SENSITIVE PLUS

NAWILŻAJĄCE KROPLE DO OCZU  
Z HIALURONIANEM SODU  
I EKSTRAKTEM Z BORÓWKI



- Nawilżają i łagodzą podrażnienia.
- Wspierają regenerację zmęczonych oczu.
- Zalecane **szczególnie dla wrażliwych** oczu.
- Mogą być stosowane **razem z soczewkami kontaktowymi**.
- Aż 15 ml** do użycia w ciągu **90 dni** od pierwszego otwarcia.



Simply You  
NOVASCON

Producent: Omsan Farmaceutici S.r.l.  
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Novascon Sp. z o.o.

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

# Chwasty od kuchni

MIJASZ JE W PARKU, LESIE I NA ŁĄCE. CHWASTY, BO O NICH MOWA, ZAZWYCZAJ ŹLE NAM SIĘ KOJARZĄ. TYMCZASEM NIEKTÓRE Z NICH SĄ CENNYM ŹRÓDŁEM SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH I Z POWODZENIEM MOŻNA JE WPROWADZIĆ DO CODZIENNEJ DIETY. KTÓRE CHWASTY NADAJĄ SIĘ DO JEDZENIA I CO MOŻNA Z NICH PRZYGOTOWAĆ? ZAPYTALIŚMY ZNAWCĘ ZIOŁ, KTÓRY ZAJMUJE SIĘ CHWASTAMI ZAWODOWO I PISZE O NICH KSIĄŻKI.

Z PIOTREM CIEMNYM

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

## Jakie właściwości mają chwasty?

Chwasty, o ile rosną z dala od człowieka, mają zapewnione idealne warunki. Żadnej chemii, oprysków, czysta natura. Zawierają dużo mikro- i makroelementów oraz innych składników odżywczych. Za gorzki smak niektórych gatunków odpowiadają garbniki, których też potrzebujemy w diecie. Dobrym przykładem jest pospolita **pokrzywa, znana z prozdrowotnych właściwości**. Zarówno liście, jak i korzeń pokrzywy mają wiele składników odżywczych, do których należą przede wszystkim witaminy K, A, C oraz niektóre witaminy z grupy B, a także składniki mineralne – wapń, magnez, żelazo, potas i sód.

## Gdzie wybrać się na zbiory?

Odpowiednie będą miejsca z dala od cywilizacji. Chodzi o to, aby unikać miejsc, gdzie działają ludzie, zakłady produkcyjne,



gdzie są często przyskane pola uprawne, gdzie tętni życie. Najlepiej pojechać do lasu, znaleźć łąkę czy **skrawek terenu, które dawno nie widziały tłumu ludzi**. Wtedy można zbierać bezpiecznie chwasty, dzikie zioła i grzyby nadrzewne.

## Jak rozpoznać, które chwasty nadają się do jedzenia?

Na początek na pewno trzeba zdobyć trochę wiedzy na ten temat. Wybrać sobie kilka chwastów, ziół, na które będziemy „po-

lować”. One z czasem się zmieniają, podagrycznik pospolity wyrasta na sporą roślinę, można się pomylić. Ja robiłem bardzo dużo zdjęć, sprawdzałem, czy to na pewno roślina, której szukam. Dopiero gdy byłem pewny, próbowałem i wtedy zbierałem. Wiedza to klucz – literatura, sprawdzone źródła w internecie, osoby, które się na tym znają. Dobrym rozwiązaniem są grupy zielarskie, które mają po kilkanaście tysięcy członków. Bo nawet

Fot. Paulina Adamuki Emilia Adamuk



## Piotr Ciemny

Twórca inicjatywy oraz konta na Instagramie @chwastyodkuchni, regularny gość programów telewizyjnych i radiowych poświęconych naturze, ekologii i zielarstwu, a także pracownik duńskich restauracji nagrodzonych gwiazdkami Michelin – 108 i Alchemist. Sprawia, że hasło „znane rośliny w nieznanym odstępie” nabiera zupełnie nowego znaczenia.  
<https://www.instagram.com/chwastyodkuchni/>

będąc w lesie, możemy wysłać zapytanie, na które szybko dostaniemy odpowiedź.

**Proszę wymienić pięć ulubionych chwastów. Jaki mają smak?**

**Gwiazdnica pospolita** – delikatna w smaku, o zapachu niczym trawa skoszona na wiosnę.

**Podagrycznik pospolity** – ma intensywny zapach i wyrazisty smak, jest idealny do podkreślenia mdłych potraw i warzyw.

**Czosnaczek pospolity** – połączenie czosnku z gorczycą, gorzkie, przyjemne. To bardzo urodziwa roślina, zarówno pierwszorzeczna, jak i drugorzeczna, gdy zaczynają rozkwitać kwiaty.

**Chmiel pospolity (pędy)** – wiosenny rarytas, w smaku są mało wyraziste, chrupkie, idealne na patelnię z masłem i czosnkiem.

**Lilak pospolity** – błędnie nazywany bzem, ma kwiaty jadalne o słodkim zapachu i gorzkim smaku. Idealne połączenie i piękny wygląd fioletowych kielichów kwiatnych.

**Do jakich potraw możemy użyć chwastów?**

Z dzikich ziół, a nawet grzybów nadrzewnych można przygotować wiele smacznych potraw, deserów czy napojów. Można o nich myśleć jak o koperku, natce pietruszki i klasycznych ziołach. Delikatne w smaku rośliny, jak liście czosnaczku czy podagrycznika, idealnie będą pasować jako dodatek do dań na zimno. Można je też wrzucić do zupy tuż przed podaniem, tak aby zachowały swój aromat i smak. Niektóre, jak pędy chmielu, potrzebują odrobiny więcej czasu, dobrze wytrzymują gotowanie, tak samo jak pędy rdestowca ostrokończystego, z których można zrobić konfitury, dżemy i inne przetwory. Z kwiatów można przygotować kisiel, dżem, ale również smakową sól czy cukier. **Jest wiele możliwości, ogranicza nas tylko wyobraźnia.** W polskiej kuchni mamy przepisy na potrawy z dzikich ziół, warto więc odkryć je na nowo.

**W pana książce „Leśne gotowanie. Chwasty od kuchni” znajdziemy przepisy na dania z dzikich ziół, chwastów i innych leśnych skarbów. Co na obiad możemy sobie uzbierać w lesie?**

Jeśli chodzi o zbiory, to jesteśmy w pełni sezonu. Co prawda pierwsze wiosenne dzikie zioła osiągnęły już spore rozmiary, ale jeśli dobrze się rozejrzemy, znajdziemy coś cennego. Polecilbym żółciaka



siarkowego. To taki kurczak z drzewa. (*uśmiech*) Zaczyna pojawiać się w czerwcu. Można go smażyć w panierce jak kurczaka, tylko trzeba pamiętać o wcześniejszym ugotowaniu. Warto spróbować kwiatów czosnaczku pospolitego, które zaczynają się właśnie pojawiać. Są białe i pyszne, z odrobiną gorzyczki. Idealnie nadają się jako jadalna dekoracja. Zapomniałbym o klasyku! Czarny bez i jego kwiaty, idealne do ciasta naleśnikowego. Choć warto je

też zamarynować i użyć w wytrawnej wersji. Jednak musimy się spieszyć, bo robi się coraz bardziej gorąco i wszystko kwitnie jak szalone.

**Zachęca pan do skosztowania miraliwek. Co to takiego?**

Miraliwki to oliwki z mirabelek. Oczywiście niektórzy będą się upierali, że to nie oliwki. Owszem, ale chodzi o podobieństwo i sposób przygotowania. Zbieramy zielone, ale już prawie dojrzałe mirabelki. Wrzucamy je do solanki i odstawiamy na pół roku. W tym czasie mięknią, zmieniają kolor i w strukturze oraz lekko w smaku przypominają oliwki. Tyle że są słodsze. Ja dodaję je do zimnych sosów albo posiekane do dań czy deserów.



**Prowadzi pan zajęcia kulinarne, na których pokazuje, jak przygotować wyjątkowe potrawy z dodatkiem chwastów. Ma pan jakieś popisowe danie?**

Popisowe dania to znak kuchni z lat dziewięćdziesiątych, a więc już trochę passé. (*śmiech*) Kucharz, który opiera swoją kuchnię na popisowych daniach, nie ma w sobie kreatywności. Dlatego ja nie mam swoich popisowych dań. (*uśmiech*) Gotuję spontanicznie, wcielam w życie pomysły, które właśnie wpadły mi do głowy. Tak powstało wiele ciekawych dań, np. młode szyszki sosny w syropie podawane z igłami świerku z lodami jogurtowymi, tiramisu z kawą z mniszka lekarskiego, proziaki z pastą dyniową z dzikimi ziołami oraz kapusta z ogniska z ostrą salsą z podagrycznika.



Na stronach 68-69 znajdziecie przykładowe przepisy z książki „Leśne gotowanie. Chwasty od kuchni”.

# Niechciana skórka pomarańczowa

CHCEMY MIEĆ GŁADKIE CIAŁO, ALE NATURA  
NIEKTÓRYCH Z NAS CHYBA NIE LUBI I OBDARZA  
CELLULITEM. **CZAS ZAWALCZYĆ O PIĘKNĄ SKÓRĘ.**

JAK TO ZROBIĆ?

Z **ANNAŃ OJEWSKĄ**  
ROZMAWIA MAJA ERDMANN



**Anna Ojewska**  
kosmetolog

## Skąd się bierze cellulit?

Trudno wskazać jedną przyczynę powstawania cellulitu. Każdy z nas jest przecież inny. Wydaje się jednak, że u kobiet częstą przyczyną mogą być **zaburzenia równowagi hormonalnej**.

I tutaj tusza nie ma znaczenia. Nawet panie, które uprawiają sport, są szczupłe i umięśnione, mogą mieć pomarańczową skórę. Inna przyczyna powstawania cellulitu to skłonności dziedziczne. Niestety, jeśli nasza mama ma tę przypadłość, to i my jesteśmy na nią narażone. Specjaliści wskazują też na siedzący tryb życia.

## A dieta?

Ma fundamentalne znaczenie. Jemy zbyt dużo potraw słonych i przesolonych. Wysooko przetworzone jedzenie i białe pieczywo także nie służy naszej skórze. Podobnie



jak alkohol. Warto też wspomnieć, że ciągle **pijemy za mało wody**, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

## Czym tak naprawdę jest ten cellulit?

Cellulit to nie choroba, lecz raczej objaw pewnych nieprawidłowości w funkcjonowaniu komórek podskórnych. To, co widzimy w postaci grudek i dolków na naszej skórze, to **nadmiar tłuszczu w tych właśnie komórkach**. W zdrowej skórze komórki podskórne specjalizują się w gromadzeniu tłuszczu, który jest uwalniany, gdy istnieje taka potrzeba. Niestety, nie zawsze tak się dzieje. Gdy pojawia się cellulit, to znaczy, że **komórki gromadzą tłuszcz w nadmiarze i niszczą otaczającą je tkankę łączną, która**

**staje się twar-  
da.** Limfa i krew nie przepływa w tych miejscach tak, jak powinna. Dodatkowo w komórkach tłuszczowych mogą być odkładane toksyny i produkty przemiany materii. A to dlatego, że zaburzone jest ich usuwanie z organizmu. Efektem jest pomarańczowa skórka na udach, brzuchu, piersiach czy pośladkach.



### Jak się pozbyć grudek na skórze?

Niestety, jeśli cellulit już się pojawił, to nie zniknie na zawsze. Można łagodzić jego skutki. Najważniejsze to **zacząć się ruszać, zmienić dietę i kontrolować wagę**. Do tego można dołączyć środki pielęgnacyjne – nawilżające i wygładzające skórę. Dobre efekty dają peelingi zawierające np. kofeinę.

## Jakie są rodzaje cellulitu?

Nie rodzaje, a stopień zaawansowania zmian.

- 1** Pierwsza faza to cellulit lekki. Nasza skóra jest gładka i sprężysta, jeśli jednak ją uciśniemy, pojawiają się nieliczne grudki.
- 2** Cellulit w drugiej fazie zaawansowania można zaobserwować nawet bez napinania skóry. Widać na niej grudki i dolki, które świadczą o tym, że tkanka łączna jest już stwardniała i uciska włókna nerwowe.
- 3** Trzecia faza to cellulit zaawansowany. W tym przypadku widać duże złogi komórek tłuszczowych oddzielone głębokimi bruzdami. Dotykając tych miejsc, możemy odczuwać ból.

### Często mylimy pojęcia i zamiast „cellulit” mówimy „cellulitis”. Czym się różnią?

Jak już mówiłam, cellulit nie jest chorobą, choć jego zaawansowane stadium może świadczyć o poważnych zmianach chorobowych. Natomiast cellulitis to poważna choroba, którą trzeba leczyć. To stan zapalny tkanki łącznej, który powstaje w wyniku zakażenia, najczęściej bakteriami takimi jak paciorkowce czy gronkowce.

### Czy dieta może nas uwolnić od cellulitu?

Oczywiście, **prawidłowe żywienie jest podstawą w walce z cellulitem**. Najważniejsze, żeby jeść zdrowo. Po prostu. Równie istotne jest regularne spożywanie posiłków, tak by nasze komórki tłuszczowe nie gromadziły zapasów na „czarną godzinę”. Do tego wskazane, a nawet konieczne jest wypijanie odpowiedniej ilości wody, najlepiej mineralnej, i unikanie kawy i alkoholu.

Obojętnie, jaki balsam czy krem antycellulitowy wybierzemy – trzeba go jednak stosować systematycznie i **bardzo mocno wmasowywać w skórę**. Energiczne ruchy sprawią, że pobudzone zostanie krążenie i krew zacznie lepiej krążyć w naczynkach. Dobre efekty daje także korzystanie z sauny, a we własnej łazience stosowanie naprzemiennych ciepło-zimnych natrików.

### Czasami jednak sobie nie radzimy i trzeba skorzystać z pomocy specjalistów. Jakie zabiegi kosmetyczne nam pomogą?

Bardzo ważne jest, by wybrać zabieg wskazany właśnie dla nas. Kosmetolog lub lekarz medycyny estetycznej powinien dobrać indywidualną terapię zależnie od stopnia zaawansowania cellulitu i stanu zdrowia danej osoby. Są zabiegi bardziej i mniej inwazyjne, ale każdy z nich musi być **wykonywany przez wykwalifikowaną osobę**. Na przykład masaże limfatyczne wydaje się banalną sprawą, ale źle wykonany może poważnie zaszkodzić. Podobnie nakładanie specjalnych preparatów i zawijanie ciała w folię – źle dobrany kosmetyk może spowodować alergię. Tak więc wybierając terapię antycellulitową, oddajmy się w ręce sprawdzonych specjalistów.



# Jak wyleczyć blizny

LECZENIE WIĘKSZOŚCI BLIZN JEST SKOMPLIKOWANE, ALE MOŻLIWE. ISTNIEJE **WIELE** **RODZAJÓW BLIZN** I KAŻDY Z NICH POWINIEN BYĆ USUWANY INACZEJ. POZA TYM STRUKTURA BLIZNY TO NIE JEDYNY PROBLEM – CZASEM TRZEBA WYKONAĆ ODDZIELNE ZABIEGI, BY NADAĆ JEJ KOLOR ZBLIŻONY DO NATURALNEGO ODCIENIA SKÓRY.

Blizna różni się od prawidłowo zbudowanej skóry konsystencją (zazwyczaj jest twardsza od zdrowej tkanki, choć bywa i bardziej miękka) oraz strukturą powierzchni (bywa wklęsła, wypukła lub mieszana). Są jeszcze keloidy (bliznowce), które są specyficznymi bliznami wymagającymi zupełnie innego podejścia leczniczego. Problemem może być także kolor blizny, która może być ciemniejsza lub jaśniejsza od otaczającej ją skóry.

## Co to jest blizna

Doktor Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta tłumaczy, że blizna jest konsekwencją urazu i tworzy się zawsze w miejscu uszkodzenia.

– Blizna to, najprościej rzecz ujmując, nieprawidłowo wygojona tkanka. Powstaje w wyniku uszkodzenia skóry właściwej i zastąpienia jej tkanką łączną włóknistą. To, z jakiego rodzaju blizną będziemy mieć do czynienia, zależy od dwóch czynników: stopnia uszkodzenia skóry (powierzchni i głębokości) oraz przebiegu gojenia. Im dłużej rana się goi, tym większe prawdopodobieństwo, że w danym miejscu powstanie bli-

zna. Kiedy rana goi się szybko i bezproblemowo, jest większa szansa, że blizna w danym miejscu nie powstanie albo będzie minimalna – wyjaśnia lekarz.

**Wpływ na wielkość i rodzaj blizny ma również okolica, w której uszkodzenie powstało.** Obszary takie jak klatka piersiowa, dekolt czy okolice uszu zdecydowanie predysponują do powstawania blizn wypukłych. Tworzenie i formowanie się blizny trwa zazwyczaj długo – od kilku do kilkunastu miesięcy. Na proces gojenia się rany i tworzenia się blizny wpływ mają predyspozycje genetyczne, tryb życia, nałogi (zwłaszcza palenie) czy złe odżywianie.

## Preparaty pierwszego wyboru

Odpowiednia dbałość o gojenie się ran jest bardzo ważna w zapobieganiu powstawaniu blizn.

Rana powinna być regularnie oczyszczana i odkażana, tak aby nie doszło do infekcji. Poza tym nie powinna być podrażniana. Świeże rany nie mogą być poddawane ekspozycji na promienie słoneczne przez około dwa miesiące.

**Należy stosować specjalistyczne maści i żele silikonowe oraz preparaty przyspieszające prawidłowe zrastanie tkanki.** Produkty silikonowe działają na zasadzie ucisku, powodując zahamowanie produkcji kolagenu przez fibroblasty, co redukuje rozmiar blizny. Opóźniają również utratę wilgoci, zapewniając odpowiednie nawodnienie gojącej się rany, a także przyczyniają się do łagodnego rozkładania napięć w obrębie rany, zapewniając tym samym optymalne warunki do prawidłowego gojenia. Coraz częściej zaleca się pacjentom stosowanie opatrunków silikonowych jako profilaktykę powstawania blizn po zabiegach i operacjach, np. kobietom po cięciu cesarskim. Silikon jest dostępny w postaci np. żelu, kremu, folii, poduszczonek lub plastrów. Silikonowe plastry są zazwyczaj stosowane powyżej 12 godzin na dobę, a silikonowe żele należy nakładać dwa razy dziennie.

### Uwaga, infekcja!

Jeśli pacjent zauważy jakiegokolwiek niepokojące zmiany w okolicy uszkodzenia skóry, powinien zgłosić się do lekarza. Czasami pierwszym objawem może być nawet niewielki wysięk z blizny, zaczerwienienie – **tak właśnie rozpoczyna się infekcja** – wtedy jak najszybciej należy włączyć antybiotykoterapię.

Nie tylko o ranę, ale także o już powstałą bliznę należy odpowiednio dbać. Nie należy jej podrażniać, **trzeba unikać ekspozycji świeżych blizn na działanie promieniowania słonecznego.** Warto nadal stosować silikonowe plastry, który zapobiegają jej przerostowi.

### Złożone przypadki

Sama terapia zależy od tego, z jaką blizną mamy do czynienia. Inaczej postępujemy z bliznami wypukłymi, inaczej z wklęsłymi, inaczej z blizną twardą, inaczej z miękką. Inaczej prowadzi się terapię blizn o różnych kolorach.

Dr Marek Wasiluk podkreśla, że najtrudniejsze w terapii są blizny wypukłe.

– Tutaj ważne jest, aby trafić na naprawę dobrego specjalistę, który będzie wiedział, jak w danym przypadku powinno się postąpić. Na pewno pomaga **terapia laserem frakcyjnym i ostrzykiwanie** takiej blizny różnymi preparatami rozmiękczającymi i spłaszczającymi. Bardzo ważne w przypadku tego typu blizn jest również **masowanie i smarowanie wspomnianymi żelami silikonowymi**. Jeśli jednak ktoś ma bliznę wklęsłą, to tego typu preparaty mu nie pomogą. A więc nie jest tak, że w przypadku każdej blizny postępujemy w ten sam sposób i stosując te same metody. Jeśli blizna ma zbitą, twardą konsystencję, to bardzo ważne jest jej regularne masowanie, równie ważne jak terapia gabinetowa. Uzyskanie poprawy wyglądu blizny

w ten sposób jest bardzo czasochłonne (trwa wiele miesięcy), jednak jest możliwe – zapewnią specjalista.

Blizny zanikowe wymagają zupełnie innej terapii. W ich przypadku najlepiej sprawdzają się zabiegi takie jak **radiofrekwencja mikroigłowa, laser frakcyjny i osocze bogatopłytkowe, a także biostymulacja laserowa.**



## SILIKONOWY ŻEL NA BLIZNY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Specjalistyczny wyrób medyczny do stosowania wspomagająco przy leczeniu blizn różnego pochodzenia, stosowany po całkowitym wyleczeniu rany.

Wyrób medyczny jest zalecany w celu wspomagania leczenia blizn różnego pochodzenia, między innymi po oparzeniach, urazach (otarcia, skałeczenia), zabiegach chirurgicznych (cesarskie cięcia), leczeniu operacyjnym; jako warstwa ochronna miejsca, gdzie występuje blizna (ochrona przed ocieraniem i słońcem).



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

LABORATOIRE L'IDEAL Parisien Sp. z o.o., ul. Ogrodowa 8, 32-064 Niegoszowice  
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

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



**dr Marek Wasiluk**  
z warszawskiej kliniki  
L'experta

## Im wcześniej, tym lepiej

– Często ludzie pytają, kiedy należy zacząć takie zabiegi stosować. Jak najwcześniej po pojawieniu się problemu, ponieważ na tym etapie mamy możliwość sterowania procesem gojenia, dzięki czemu powstaje mniejsza blizna. Bazując na własnym doświadczeniu, mogę stwierdzić, że przy regularnych zabiegach można znacząco poprawić stan świeżo powstałej blizny bardzo szybko, nawet w sześć tygodni. W przypadku starej blizny potrzeba zazwyczaj sześciu miesięcy na uzyskanie podobnego efektu. Poddając się terapii na wczesnym etapie, można znacznie skrócić czas leczenia. Na wczesnych etapach rozwoju można zacząć stosować laser biostymulujący, który bardzo usprawnia gojenie się rany, minimalizując tym samym powstawanie zmiany. Aby ten zabieg przyniósł oczekiwane efekty, należy go wykonywać praktycznie codziennie. Inna metoda wspomagająca to zabiegi osoczem bogatopłytkowym, które dają bardzo dobre efekty.

## Stare blizny

Na powstałe, już wygojone urazy, starzejące się lub stare blizny zanikowe działamy znacznie agresywniej. Istnieje wiele metod, które pozwalają mocno zasty mulować tkankę do produkcji nowego kolagenu, który jest niezbędny, aby zapelnąć ubytek, jakim jest blizna zanikowa. Poza tym zabiegi te muszą skorygować strukturę zewnętrznej części blizny, która jest nierówna. Muszą zatem, mówiąc wprost, w kontrolowany sposób na nowo ją uszkodzić. **Zabiegi te są więc inwazyjne**, nierzadko wymagają nawet dwutygodniowej rekonwalescencji. Mam tu na myśli np. **abla cyjny laser frakcyjny**. To zabieg, podczas którego podgrzewając i uszkadzając źle zrośniętą tkankę, „nakłania się” ją do naturalnej odnowy. Światło lasera wnika w głąb skóry, powoduje odparowanie tkanki i stymuluje produkcję nowego kolagenu. Odbudowuje ją od środka i wyrównuje zewnętrzną strukturę skóry. Rekonwalescencja po zabiegu trwa około tygodnia, a ryzyko



powikłań jest zdecydowanie mniejsze. Zabieg ma bardzo wysoką skuteczność, wymaga kilku powtórzeń (minimum trzech). Z kolei **frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa** to połączenie nakłucia mikroigłami z podgrzewaniem tkanki do wysokiej temperatury (czyli inaczej wywołanie kontrolowanego poparzenia głębszych warstw skóry). To zabieg silnie stymulujący i odbudowujący tkankę na całej głębokości skóry, co powoduje stopniowe spłykanie blizn. Wymagane jest kilka zabiegów (minimum trzy, w miesięcznych lub dwumiesięcznych odstępach), czas gojenia po zabiegu to około dwóch dni.

Dr Marek Wasiluk podkreśla, że blizny to bardzo złożony i trudny do skorygowania problem i nie każdą bliznę da się usunąć całkowicie. W walce z nimi **nie ma jednej uniwersalnej metody**. U każdego pacjenta należy je ocenić indywidualnie i leczyć nieco inaczej.

– Osobiście wykorzystuję bardzo często niestandardowe połączenia zabiegów. Sama kuracja może trwać długo i być uciążliwa dla pacjenta – twierdzi lekarz.

## Kolor blizny

Oddzielnym problemem jest kolor blizny. Metody oddziałujące na strukturę blizny w minimalnym stopniu poprawiają jej koloryt. Najtrudniejsze w wyrównaniu są wieloletnie blizny odbarwione. Na szczęście powstają one rzadko. Nie ma tutaj jednej skutecznej metody. Co więcej, nawet łączenie wszelkich dostępnych metod nie gwarantuje sukcesu. **Leczenie polega na pobudzeniu do działania pozostałych w bliznie melanocytów**. Można zastosować w tym celu laser frakcyjny, preparaty chemiczne, leki czy mikronakłuwanie. Pamiętajmy jednak, że każdy przypadek jest inny. Jeśli po pół roku terapii nie widać poprawy, terapia nie przyniesie skutków, należy więc jej zaprzestać. Najskuteczniejszy na odbarwienia jest **laser ekscymeryowy**, który emituje falę o długości UV.

Blizny koloru czerwonego są łatwiejsze w leczeniu. Kolor ten z reguły schodzi sam w ciągu kilku miesięcy, zatem ingerencja lekarza jest w zasadzie niepotrzebna. Jeśli gojenie się przedłuża, to można zastosować laser naczyniowy (np. bromkowo-miedziowy lub diodowy 532 nm). Podobnie jest z bliznami koloru brązowego, choć w ich przypadku samoistne wyrównanie się barwy skóry trwa dłużej (do około roku). Jeśli w tym czasie blizna biaława, brązowa czy wspomniana wcześniej czerwona nie odzyska wcześniejszego koloru skóry, wówczas powinno się rozpocząć zabiegi medycyny estetycznej.

Warto też wspomnieć, że po każdym urazie gojąca się skóra jest najpierw przez kilka tygodni czy miesięcy czerwona, później jaśniejsza od otaczającej skóry (biaława) bądź ciemniejsza (brązowawa), zanim wróci do pierwotnego koloru, i jest to całkowicie normalne.

informacja prasowa



# Kolagen – wsparcie dla zdrowia i urody

KOLAGEN JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH **ELEMENTÓW BUDULCOWYCH** LUDZKIEGO ORGANIZMU, STANOWIĄC PRAWIE 30 PROC. WSZYSTKICH BIAŁEK NASZEGO CIAŁA.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Kolagen należy do grupy białek strukturalnych, czyli takich, które stanowią mechaniczną podporę dla komórek i tkanek. W tkankach tworzy tzw. rusztowanie, zapewniając im odpowiedni kształt, strukturę czy wytrzymałość.

Jak wszystkie białka, **kolagen zbudowany jest z aminokwasów**, które łączą się w peptydy o budowie łańcuchowej, a te zwiągają się w potrójną helisę (tropokolagen), aby na dalszym etapie tworzyć jeszcze większe struktury – włókna. Podstawowym aminokwasem wchodzącym w skład kolagenu jest glicyna, a w dalszej kolejności można wymienić hydroksyprolinę czy hydroksylizynę.

**Źródła podają, że w organizmie występuje 28 lub 29 typów kolagenu**, różniących się rozmiarem, długością czy składem aminokwasów. Spośród nich najbardziej rozpowszechniony jest kolagen typu I, który jest m.in. składnikiem skóry, kości, więzadeł czy ścięgien.

Kolagen typu II jest dominującym składnikiem ciała szklonego oka i chrząstki stawowej.

Kolagen typu III jest elementem skóry właściwej, tkanek wątroby, płuc, śledziony i naczyń krwionośnych. Warto wspomnieć o kolagenie typu IV i VII, który również jest ważnym składnikiem skóry, choć występuje w dużo mniejszej ilości.

## Kolagen w skórze

Włókna kolagenowe są obecne w skórze właściwej, tworząc tam rozległe i mocne sieci, zapewniając wytrzymałość, jedność i elastyczność naszej największej tkanki. Produkowane

są przez fibroblasty. Dominującą formą kolagenu w skórze człowieka jest kolagen typu I, którego jest prawie 85 proc. Stanowi on włóknistą podporę skóry. Drugim co do ważności jest kolagen typu III, którego może być do 15 proc. Oplatając włókna zbudowane z kolagenu typu I, odpowiada za ich prawidłowe ułożenie, a także za sprężystość skóry. Typy IV oraz VII, których jest stosunkowo niewiele, są kluczowymi składnikami kompleksu, który przytwardza naskórek do skóry właściwej, również wpływając na stan i wygląd skóry.

## Z wiekiem zmienia się zarówno ilość, jak i kompozycja kolagenu w skórze.

- 1** Zmniejsza się szybkość syntezy kolagenu, co powoduje stopniowe zmniejszanie się ilości kolagenu w skórze.
- 2** Włókna kolagenu ulegają ścięczeniu oraz dezorganizacji.
- 3** Zwiększa się ilość kolagenu typu III względem kolagenu typu I.

Dodatkowo, pod wpływem promieniowania UV, znacznie spada ilość kolagenu w skórze. W doniesieniach naukowych pojawiło się nawet stwierdzenie, że ilość tego białka w skórze może obniżyć się nawet o 50 proc. U kobiet w okresie menopauzy dochodzi do gwałtownego spadku poziomu estrogenów, które również wpływają na syntezę i jakość kolagenu. Wszystkie te czynniki powodują niekorzystne i niestety widoczne gołym



okiem efekty, takie jak **zmiany napięcia, elastyczności skóry, pojawienie się zmarszczek oraz problemów z gojeniem się ran i uszkodzeń.**

## Kolagen dla urody

W ostatnim czasie zaobserwowano ogromne zainteresowanie suplementami diety zawierającymi kolagen, stosowanymi w celach estetycznych. Informacje na ten temat pojawiają się w mediach społecznościowych, reklamach, prasie i, co ważniejsze, wiele danych na ten temat pojawia się również w literaturze naukowej.

- **Źródło kolagenu stosowanego w suplementach diety**

To białko syntetyzowane jest w organizmach zwierzęcych, zatem preparaty kolagenowe są pochodzenia zwierzęcego. Mamy kolageny wieprzowe, wołowe, a także pochodzące od drobiu czy zwierząt morskich. Zdecydowana większość preparatów kolagenowych nie zawiera całych cząsteczek białka, a tylko jego fragmenty o dużo niższej masie, czyli peptydy kolagenowe, które otrzymuje się przez odpowiednią obróbkę białka – hydrolizę, najczęściej wykorzystując do tego celu enzymy. Te preparaty to peptydy kolagenowe o niskiej masie cząsteczkowej, oprócz zwartości krótkich fragmentów kolagenu są bogate również w aminokwasy, takie jak hydrok-syprolina, glicyna i prolina. W tej formie – hydrolizatów kolagenu – są lepiej rozpuszczalne i przede wszystkim łatwiej przyswajalne.

- **Działanie hydrolizowanego kolagenu na komórki skóry**

Pierwszy efekt związany jest z dostarczaniem aminokwasów – elementów budulcowych – do tworzenia nowych włókien kolagenu i innych białek skóry. Drugi efekt związany jest z tym, że nie tylko pojedyncze aminokwasy przenikają z jelit do krwiobiegu, ale również krótkie fragmenty zbudowane z 2-3 aminokwasów (tzw. oligopeptydy). Oligopeptydy stymulują fibroblasty skóry do produkcji nowego kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Takie dane uzyskano z badań na fibroblastach (in vitro).



- **Efekty zażywania suplementów kolagenowych**

Na początku należy podkreślić, że zdecydowana większość badań naukowych przeprowadzona z udziałem ludzi dotyczyła wpływu hydrolizowanego kolagenu (peptydów kolagenowych o niskiej masie) na stan skóry. Kolejnym punktem, na który należy zwrócić uwagę, jest okres suplementacji – większość badanych zażywała preparaty przez 2-3 miesiące. I jeszcze jedna informacja – najwięcej badań przeprowadzono z udziałem kobiet w wieku 35-60 lat. Niezależnie od rodzaju zażywanego suplementu kolagenowego, w szeregu przeprowadzonych badań wykazano, że doustne suplementy kolagenowe **poprawiają elastyczność, napięcie i nawilżenie skóry oraz zmniejszają zmarszczki i szorstkość skóry.**



W efekcie uznano, że peptydy kolagenowe mogą być uważane za suplementy przeciwstarzeniowe, korzystnie wpływające na stan i wygląd skóry u osób powyżej 35. roku życia.

Pojedyncze badania wykazały też inne korzystne efekty stosowania hydrolizatów kolagenowych, np. działanie zmniejszające cellulit, aktywność wybielającą czy zwiększony wzrost paznokci. W przypadku tych efektów ilość danych naukowych jest mocno ograniczona.

- **Bezpieczeństwo stosowania preparatów zawierających kolagen lub hydrolizaty kolagenu**

Suplementacja kolagenem oraz hydrolizatami kolagenu wiąże się z minimalnym ryzykiem dla zdrowia i jest ogólnie dobrze tolerowana, nie odnotowano żadnych działań niepożądanych w żadnym z analizowanych badań.

## Kolagen dla wegan

Pod pojęciem „wegański kolagen” kryje się cały szereg składników głównie pochodzenia roślinnego, które mają zwiększać produkcję kolagenu w organizmie



człowieka. Najczęściej są to preparaty zawierające mieszaninę aminokwasów, także tych, które są konieczne do syntezy kolagenu. Ale nie tylko, bo część suplementów zawiera różnorodne ekstrakty roślinne – mają w składzie np. azjatykozyd i ginsenozydy, które zwiększają produkcję i wydzielanie kolagenu przez fibroblasty. Często składnikiem kolagenu dla wegan jest witamina C, która jest niezbędnym elementem w produkcji białek z rodziny kolagenu, oraz ekstrakty z korzenia żeń-szenia czy aloesu.

REKLAMA

**EkaMedica**  
Naturalnie znaczy zdrowo

**Burak**  
suplement diety  
Bez dodatku cukru  
Bez substancji konserwujących

**Suplementy diety naturalnego pochodzenia. Innowacyjne receptury.**  
*W trosce o Twoje zdrowie.*

**Wspiera wchłanianie żelaza, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia\***

Suplement diety, 1000 ml

\*Witamina C zawarta w produkcie zwiększa przyswajanie żelaza i przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia mają istotne znaczenie.

**Producent:** EkaMedica Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp.k., ul. Bielska 78a, 43-340 Kozy | [www.ekamedica.pl](http://www.ekamedica.pl)

# Gadżety do masażu twarzy

**WYGŁADZAJĄ CERĘ, POPRAWIAJĄ OWAL TWARZY, REDUKUJĄ ZMARSZCZKI. TO JEDNE Z WIELU EFEKTÓW, JAKIE MOŻEMY UZYSKAĆ, REGULARNIE UŻYWAJĄC MASAŻERÓW. CZYM MOŻEMY MASOWAĆ TWARZ, KTÓRY MASAŻER WYBRAĆ ORAZ JAK GO UŻYWAĆ, ZAPYTALIŚMY EKSPERTKĘ.**

Z KOSMETOLOG I MASAŻYSTKĄ **DARIĄ WASZAK** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



**Daria Waszak**

Kosmetolog i masażystka. Ma szerokie doświadczenie w zakresie masażu. Działa wielokierunkowo, wykonując zarówno zabiegi manualne, jak i maszynowe z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Ponadto uwielbia rytuały na ciało, które wprowadzają klientów w stan relaksu i odprężenia. Pracuje w profesjonalnym gabinecie pielęgnacji ciała i twarzy YASUMI w Toruniu.

**Aby się upiększyć i odmłodzić, stosujemy kremy do twarzy, peelingi, maseczki, a niektóre z nas korzystają też z zabiegów w gabinetach kosmetycznych. Ostatnio modne zrobiły się masażery do twarzy. Czy warto po nie sięgnąć?**

Rzeczywiście, na rynku pojawiło się mnóstwo różnego rodzaju rollerów do twarzy. Jednak to nie tylko ładnie wyglądające

gadżety, którymi szczycą się influencerki. Tak naprawdę **w medycynie chińskiej znane są już od wieków**. Moim zdaniem zdecydowanie warto je wprowadzić do codziennej rutyny pielęgnacyjnej. Korzyści jest wiele. Pozwalają nam cieszyć się świetlistą i wyraźnie uelastycznioną skórą. Dodatkowo zapewniają cyrkulację krwi i drenaż limfy oraz lepsze wchłanianie kosmetyków. Są wielofunkcyjne. Kluczem do sukcesu jest

systematyczność. Dlatego kiedy klientki pytają mnie, czy warto zainwestować w masażera, zawsze odpowiadam tak samo: Zadań sobie pytanie, **czy po kupieniu masażera będzie on leżał w szufladzie, czy naprawdę będziesz go używać.** No cóż, nawet najlepszy sprzęt nie pomoże, jeśli masujemy się raz na kilka miesięcy.

### Jakie urządzenia mamy do wyboru?

Wybór jest wielki! Dostępne są rollery do masażu i liftingu twarzy z kamieni naturalnych, np. płytki gua-sha w przeróżnych kształtach, bańki chińskie, kule, masażery pulsacyjne czy też złote dermarollery z wypustkami. Uczulam tylko, aby kupować te bez igieł, żeby nie naruszać ciągłości naskórka! Są też grzybki jadeitowe czy kwarcowe, które bardzo dobrze sprawdzają się w masażu okolic oczu. **Rollery z kamienia warto trzymać w lodówce. Chłód świetnie działa na opuchliznę oraz cienie pod oczami!** Polecam wypróbować je same lub z maseczką w płachcie.

### A który masażer wybrać, by poprawić owal twarzy?

Polecam masażer 3D. Składa się z dwóch kulek, które się obracają. Przyjemnie „zasysa” skórę, dzięki czemu rewelacyjnie sprawdza się na zuchwie i kościach policzkowych oraz wyraźnie podnosi opadające łuki brwiowe.

### Jak używać masażera do twarzy?

Używamy go na oczyszczonej skórze lub po nałożeniu na nią lekkiego preparatu. Sprawdza się tu świetnie olejek arganowy czy różany, ulubione serum bądź krem. Masowanie zaczynamy od środka twarzy, kierując się na zewnątrz, w kierunku węzłów chłonnych. Głaszczemy skórę, rozcieramy, wykonując kółeczka, albo delikatnie dociskamy punktowo. **Nie zapominamy o szyi i dekolcie.**

### Właściwa technika masowania to podstawa, bo zamiast się upiększyć, możemy sobie zrobić krzywdę. Czego lepiej nie próbować samemu? Jakie mogą być skutki źle wykonanego masażu?

Proszę, uważajcie na bańki chińskie, które mimo że dają wspaniałe efekty, mogą pozostawić po sobie niechciane pamiątki. **Zbyt mocne zassanie spowoduje na naszej skórze powstanie siniaków czy krwiaków.** Początkowo skóra może być zbyt wrażliwa na działanie masażu, jednak z czasem się przyzwyczaja. Przeciwwskazaniami do masażu twarzy są stany zapalne organizmu – gorączka, przerwanie ciągłości naskórka, alergie skórne, cera trądzikowa bądź silny rumień.

### Gdzie szukać wskazówek, by opanować odpowiednią technikę? W sieci, w gabinecie kosmetycznym czy może trzeba zrobić kurs?

Aby prawidłowo używać masażera, nie trzeba kończyć kursu. Bardzo dużo informacji znajdziemy w sieci, są nawet filmiki instruktażowe. Jednak zachęcam do wypróbowania nabytego sprzętu w gabinecie masażu czy salonie kosmetycznym. **Profesjonałisci w tej dziedzinie najlepiej wytłumaczą i pokazują, jak wykonać masaż,** tak by można go było powtórzyć samodzielnie w domu.

### Jeśli nie chcemy inwestować w wymienione gadżety, to podobne efekty możemy uzyskać za pomocą własnych rąk. Myślę tu o masażu twarzy kobido. Na czym polega jego fenomen?

Moi klienci wiedzą, że jestem wielką fanką kobido, bo to nie tylko masaż, ale także rytuał dla ciała i duszy. Jego nazwa oznacza „starożytną drogę piękna”. Masaż ten, mimo pierwszych, czasem trochę nieprzyjemnych doznań związanych z rozluźnieniem mięśni i powięzi, daje rezultaty w postaci

niwelowania zmarszczek mimicznych, zrelaksowania oraz liftingu twarzy. Techniki, które łączę podczas tego zabiegu, to przede wszystkim głaskanie, rozcieranie i ugniatanie tkanek. Mogę działać na sucho, bez poślizgu, lub używając olejku. Dodatkowym „wspomagaczem” jest nało-



żenie na koniec taśm do kinesiotapingu, które podtrzymują efekt napięcia skóry.

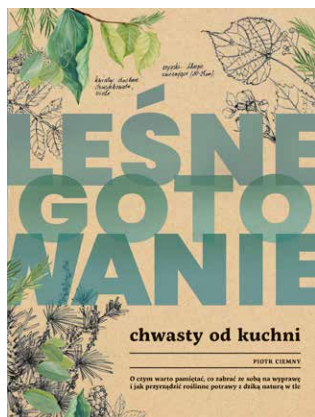
### Pani, poza klasycznym kobido, proponuje pójść krok dalej i spróbować transbukalnego masażu twarzy. Co to takiego i dlaczego warto skorzystać z tej metody?

Masaż transbukalny to nadal nowość. Na pozór wydaje się dość dziwny, bo podczas zabiegu „grzebiemy komuś w buzi”. (*uśmiech*) Technika tego masażu polega na **ugniataniu tkanek twarzy od strony jamy ustnej oraz zewnętrznej części policzków.** Oczywiście podczas zabiegu zachowujemy sterylność, wykonując masaż w rękawiczkach. Skuteczność masażu transbukalnego jest tak duża, że korzystają z niego nie tylko gwiazdy filmowe chcące poprawić swój wygląd, ale także osoby po wypadkach, wylewach czy udarach. Masaż ten jest pomocny również w walce z bruksizmem, w niwelowaniu napięć mięśniowych i bólów napięciowych twarzy, szyi oraz głowy.

Przeciwwskazaniami do masażu twarzy są stany zapalne organizmu – gorączka, przerwanie ciągłości naskórka, alergie skórne, cera trądzikowa bądź silny rumień.

# PRZEPISY Z KSIĄŻKI

## „LEŚNE GOTOWANIE. CHWASTY OD KUCHNI”



PIOTR CIEMNY POLECA



Fot. Paulina Adamiuk i Emilia Adamiuk

### Piotr Ciemny

Twórca inicjatywy oraz konta na Instagramie @chwastyodkuchni, regularny gość programów telewizyjnych i radiowych poświęconych naturze, ekologii i zielarstwu, a także pracownik duńskich restauracji nagrodzonych gwiazdkami Michelin – 108 i Alchemist. Sprawia, że hasło „znane rośliny w nieznanym odświeżeniu” nabiera zupełnie nowego znaczenia.  
<https://www.instagram.com/chwastyodkuchni/>

## JAJECZNICA LUB TOFUCZNICA Z KURKAMI

**Składniki:** 6 jaj lub kostka (200 g) tofu, 1 kubek kurek, 1 cebula, olej do smażenia, masło do smażenia, 1 płaska łyżeczka kurkumy (do tofucznicy)

**Przygotowanie:** Rozgrzej olej na średnim ogniu. Pokrojoną w kostkę cebulę przesmaż do miękkości, ale uważaj, żeby się nie przypaliła. Dodaj kurki, smaż je krótko, nie sól – im dłużej są na patelni, tym bardziej gumowate i gorzkie się robią. Dlatego skróć czas obróbki do minimum, zwiększ ogień, a na sam koniec, gdy widzisz lekko przesmażone, złociste grzyby – przypraw je solą oraz pieprzem. Dodaj jajka i czekaj, aż się lekko zetną. Dorzuć łyżkę masła i dopiero wtedy wymieszaj, rozgniatając żółtka. To sekret smacznie kremowej jajecznicy.

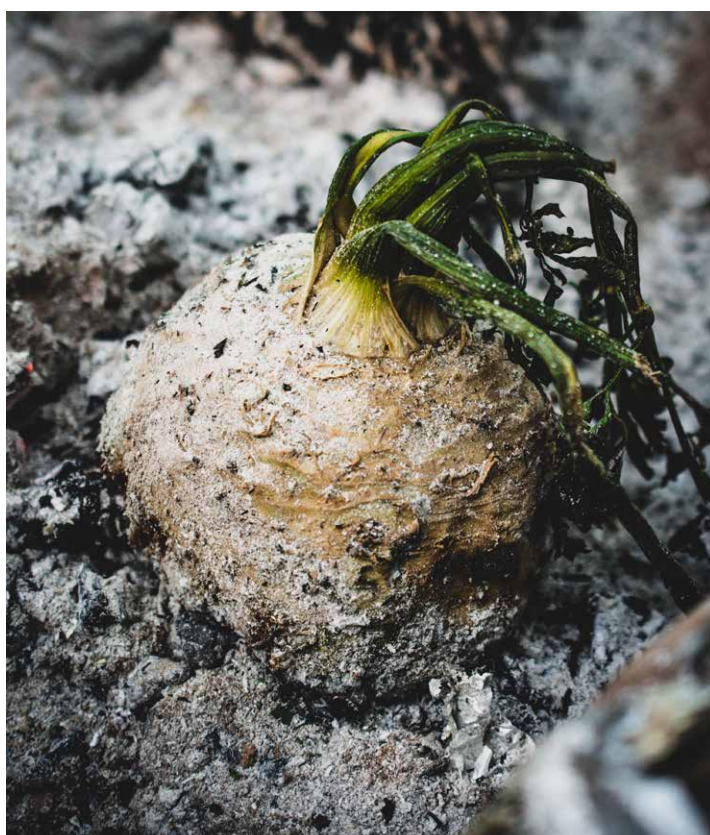
Tofucznicę przygotowuje się podobnie. Do przyrządzonych grzybów wkrusza się tofu, dodaje odrobinę kurkumy i miesza, a na koniec przyprawia do smaku.



## MARYNOWANE OWOCY LIPIY

**Składniki:** 800 ml wody, 400 ml octu jabłkowego, 150 g cukru, 1 łyżka soli, owoce lipy

**Przygotowanie:** Wszystkie składniki zagotuj w rondelku. Następnie, jeszcze letnią zalewą, zalej to, co akurat udało ci się zebrać i chcesz zachować na później. Mocno zakręć słoik i obróć do dołu wieczkiem do wystygnięcia. W letniej marynacie możesz zamarynować liście, które zjesz w ciągu dwóch, trzech dni. Ciepła marynata przyda się do twardych liści, dzikich owoców, kaparów czy kwiatostanów. Do marynaty bazowej możesz dodać, co tylko chcesz – od imbiru po czerwony pieprz. Wszystko zależy od twoich kubków smakowych i wyobraźni w kuchni.



## PIECZONY W CAŁOŚCI SELER

Orzechowy, lekko słodki. Nawet jeśli wydaje się odrobinę za twardy, to pokrojony na cieńsze plasterki będzie wyśmienity. Dobry dodatek do ogniska na każdą porę roku. Jeśli jednak nie masz całego dnia na dopieczenie bulwy, warto ją wcześniej podgotować w domu. Dobrym wyjściem jest też kupienie ruszty i przyrządzenie selera niczym kurczaka – nad ogniskiem, posmarowanego masłem lub marynatą na bazie dzikich ziół.



# 10 pomysłów na rowerowe wakacje

---

CHCESZ AKTYWNIIE SPĘDZIĆ URLOP? ROWER JEST DO TEGO IDEALNY.  
I NIE MUSISZ OD RAZU KUPOWAĆ CAŁEGO EKWIPIUNKU WYPRAWOWEGO,  
ŻEBY SPĘDZIĆ DWA LUB TRZY TYGODNIE **NA DWÓCH KÓŁKACH.**  
ZACZNIJ OD MAŁYCH KROKÓW. A JEŚLI MASZ JE JUŻ ZA SOBĄ, MOŻESZ  
POMYŚLEĆ O CZYMŚ WIĘCEJ.

---

MAREK ROKITA

W Polsce mamy już sporo prawdziwych szlaków rowerowych. Są poprowadzone nie tylko istniejącymi wcześniej drogami, którym jeżdżą również samochody, ale też wydzielonymi drogami dla rowerów. Wśród nich są takie, które liczą po kilkaset i więcej kilometrów. Ale nie trzeba ich przecież od razu przejechać w całości. I można ich odcinki dowolnie łączyć. Niestety dobre szlaki rowerowe w Polsce nie są rozmieszczone równomiernie. Wyróżniają się pod tym względem dwa regiony – Małopolska i Pomorze Zachodnie. W innych jest gorzej, a w niektórych wręcz bardzo źle. Jednak rowerem można przecież jeździć też poza szlakami.

## ABW dla każdego

Tu jednak znajdziecie 10 propozycji szlaków i miejsc, które wyróżniają się spośród innych i **warto je polecić zarówno początkującym, jak i bardziej doświadczonym rowerzystom.**

Dobry szlak rowerowy powinien być **Atrakcyjny, Bezpieczny i Wygodny.** Nie powinien też wykluczać żadnych grup rowerzystów. W tym niepełnosprawnych, starszych, dzieci i tzw.

sakwiarzy, którzy wożą ze sobą ciężkie bagaże. Dlatego na dobrym szlaku nie powinno być odcinków piaszczystych, grząskich, wąskich i stromych. A także poprowadzonych drogami, na których jest duży ruch samochodowy. Do ideału jest jeszcze bardzo daleko. Praktycznie na każdym szlaku znajdziemy słabe punkty – mosty, przejazdy przez miasta, uciążliwe podjazdy. Jednak **w porównaniu z tym, co było np. 20 lat temu, różnica jest ogromna.**

**1** Listę otwiera szlak najbardziej znany, ale też najsłabszy w tym zestawieniu. **Green Velo (GV)**, bo o nim mowa, miał być nową jakością. Pierwszym kompletnym długodystansowym szlakiem rowerowym w Polsce. Czy jest? Szlak ma swoich fanów, jednak jest na nim wiele słabych punktów, wśród których są też kilkukilometrowe, trudne do przejechania odcinki gruntowe. Niemniej Green Velo ma wielu zadeklarowanych zwolenników. Jego główną zaletą jest przebieg trasy, która prowadzi przez egzotyczne dla większości Polaków wschodnie tereny kraju.

**2** Na długich odcinkach, np. na terenie Biebrzańskiego Parku Narodowego, Green Velo pokrywa się



REKLAMA

# LOKOCOMFORT

DOBRE SAMOPOCZUCIE  
W PODRÓŻY (imbir)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Zawarty w preparacie imbir wpływa korzystnie na:

- zmniejszenie odczuwania dyskomfortu podczas przemieszczania się różnymi środkami transportu (samochodem, pociągiem, samolotem, statkiem)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

z **Podlaskim Szlakiem Boćianim**. Ten łączy najpiękniejsze zakątki Podlasia i jest świetnym uzupełnieniem lub nawet konkurencją dla młodszego kuzyna. Podlasie to nasz najbardziej zróżnicowany kulturowo region i jako taki jest szczególnie lubiany przez rowerzystów. Oryginalna kuchnia i dzika przyroda przyciągają skutecznie od lat. Niewątpliwą zaletą Podlasia jest też zaskakująco mały ruch na drogach publicznych. Dlatego szlaki są bezpieczne, mimo że wiele odcinków jest poprowadzonych lokalnymi szosami.



tras, głównie na północy i zachodzie. Wśród nich warto wymienić chociażby szlak w **dolinie Baryczy** na Dolnym Śląsku, jednym z najbardziej płaskich obszarów Polski. Atrakcją szlaków w tej okolicy są przede wszystkim Stawy Milickie, będące siedliskiem wielu gatunków ptaków. Z tego względu szlak jest szczególnie ciekawy wiosną i jesienią.

**6** Obok tras pokolejowych, innym sposobem na wyznaczenie trasy łatwej, lecz malowniczej są doliny rzeczne. Szczególnie atrakcyjne są odcinki

**3** Przez otwarcie Green Velo najpopularniejszym szlakiem rowerowym w Polsce był ten wzdłuż wybrzeża Bałtyku. A i dziś chyba stał się nim ponownie. Na Pomorzu Zachodnim przyjęto dla niego nazwę **Velo Baltica (VB)** i właśnie tam jest najlepiej dopracowany, a wciąż powstają kolejne ulepszenia. Wzdłuż polskiego wybrzeża rowerzyści jeździli wiele lat, zanim powstał znakowany szlak. Ten pomysł po prostu sam się narzuca. Trasa jest przeważnie płaska, przebiega blisko morza. Szlak jest oznakowany w obu pomorskich województwach. W części zachodniej są to przeważnie wydzielone trasy o nawierzchni asfaltowej. Jak na polskie warunki jest to szlak bardzo popularny. Można na nim spotkać również zagranicznych turystów. Jest to bowiem jednocześnie fragment dwóch szlaków międzynarodowych. Największą wadą są trudności w znalezieniu noclegów podczas wakacji letnich. Dlatego warto zarezerwować je wcześniej lub wziąć własny namiot.

zbudowane na wałach przeciwpowodziowych. Znajdziemy je np. na małopolskim odcinku **Wiślanej Trasy Rowerowej (WTR)**. WTR jest jednym z elementów całego systemu szlaków rowerowych w tym regionie, budowanych systematycznie od kilkunastu lat. Większość z nich powstaje właśnie wzdłuż rzek. To szczególnie istotne na terenach górskich i podgórskich, których nie brakuje w Małopolsce.

**7** Wśród nich wyróżnia się zwłaszcza **Velo Dunajec**. Ta z rozmachem budowana trasa rowerowa prowadzi m.in. wzdłuż brzegów Jeziora Czorsztyńskiego i przez Pieniński Przełom Dunajca, który znany jest głównie ze splywów tratwami. Cały szlak nie jest jeszcze gotowy, ale jego



część w górnym biegu rzeki aż do Nowego Sącza jest już ukończona i stanowi wielką atrakcję turystyczną. Kto ma tylko jeden dzień, a chciałby zasmakować w rowerowej jeździe po górach, ale bez stromych podjazdów, może wybrać fragment tej trasy lub Velo Czorsztyń, czyli objazd Jeziora Czorsztyńskiego. Korzystając z promu między Czorsztyńem a Niedzią, oszczędzimy sobie podjazd pod przełęcz.

**4** Do najpiękniejszych odcinków Velo Baltica należą te w okolicach Kołobrzegu. To świetna propozycja na jednodniowe wycieczki dla wczasowiczów wypoczywających w okolicy. Warto też pojechać na południe od tego miasta. Znajdziemy tam kilkadziesiąt kilometrów asfaltowych szlaków poprowadzonych śladem dawnej kolejki wąskotorowej. Cztery nitki tras **w dorzeczu Parsęty** rozchoďą się promieniście z niewielkiego Gościna. To doskonały pomysł na aktywne spędzenie urlopu w Kołobrzegu, Grzybowie czy Dźwirzynie.

**8** Jednak przełęcze i podjazdy to także atrakcje. Znajdziemy je np. na innej malowniczej trasie w Małopolsce, czyli **Szlaku wokół Tatr**, który prowadzi nie tylko przez Spisz i Podhale, ale również przez słowacką Orawę i Liptów. Cały czas z widokiem na tatrzańskie szczyty.

**9** Wizyta w górach wiąże się z dodatkowym wysiłkiem. Miłośnicy trudnej jazdy terenowej znajdują trasy np. w Gorcach, Beskidach i Sudetach. Na obszarach, gdzie nie ma parków narodowych i rezerwatów, możliwości są niemal nieograniczone. Wśród pasm górskich

rowerowo wyróżniają się **Góry Izerskie**. Są one mekką dla fanów narciarstwa biegowego, a gdy śnieg stopnieje – również rowerzystów. Znajdziemy tam zarówno trasy zaskakująco łatwe, jak i znacznie trudniejsze. Na stokach Smreka w okolicach Świeradowa-Zdroju (również po stronie czeskiej) znajdziemy natomiast najbardziej znaną w Polsce sieć tzw. single tracków, czyli jednokierunkowych tras do zjeżdżania. Takie trasy powstają też w innych częściach kraju, w sąsiedztwie wyciągów, którymi można dostać się na górę. To zupełnie inna forma wypoczynku. I choć może sama idea wygląda groźnie, to spokojnie – obok tras dla ekspertów są też propozycje dla żółtodziobów i dzieci. Tak jak na trasach zjazdowych dla narciarzy.



najec, Velo Poprad i wokół Tatr wjedziemy na teren Słowacji. Ciekawym, choć krótkim szlakiem transgranicznym jest polsko-czeski Żelazny Szlak Rowerowy w okolicach Jastrzębia-Zdroju na Śląsku. Jednak najpopularniejszą propozycją jest teoretycznie położony w całości na terenie Niemiec **Szlak Odra-Nysa** (Oder-Neisse-Radweg, ON). Jest wyjątkowo popularny wśród Polaków, gdyż biegnie w całości bezpośrednio wzdłuż granicy polsko-niemieckiej, w związku z czym nie jesteśmy skazani na zakupy i noclegi na terenie sąsiada. Dodatkowo

po polskiej stronie buduje się bliźniacze szlaki. A w Siekierkach, gdzie ON łączy się z zachodniopomorską Trasą Pojezierzy Zachodnich, znajduje się jedna z najciekawszych atrakcji rowerowych, czyli dawny kolejowy most na Odrze.

To oczywiście nie wszystkie możliwości. Jest ich znacznie więcej, również tuż za progiem.

**10** Szlaki rowerowe bywają poprowadzone w pobliżu granicy kraju. Szlakami Velo Du-

REKLAMA

# Detramax

suplement diety

## WSPARCIE DLA TWOICH NÓG

# Twoje nogi są ciężkie i zmęczone?

Detramax to sprawdzony suplement diety, który zmniejsza uczucie ciężkości nóg i sprawia że nogi pozostają lekkie na dłużej.

Detramax zawiera nie tylko **diosminę** i **hesperydynę**, ale także **ekstrakt z liści winorośli właściwej (*Vitis vinifera*)**, który wspiera mikrokrążenie żyłne i wspomaga zmniejszenie uczucia ciężkich nóg. Dodatkowo witamina C wpływa korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych.

**Bo Twoje nogi chcą, mogą i zasługują na więcej...**





NOWOŚĆ

HALEON

# PRZEJMIJ KONTROLĘ nad objawami alergii\*

**TERAZ  
BEZ RECEPTY**



działa na  
**6 objawów alergii**



**ulga aż do 24h\***

\*dotyczy zdiagnozowanego przez lekarza alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa.

**OtriAllergy Control** 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Wodna zawiesina flutykazonu propionianu 0,5 mg (500 mikrogramów)/ml. Jedna dawka aerozolu (100 mg) zawiera 50 mikrogramów flutykazonu propionianu. Wskazania do stosowania: OtriAllergy Control jest wskazany u dorosłych w wieku powyżej 18 lat. Lek ten wskazany jest w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, wywołanego przez pyłki roślin (katar sienny) lub inne alergeny znajdujące się w powietrzu (takie jak roztozca, zarodniki pleśni lub łupież zwierzęcy). Podmiot odpowiedzialny: Haleon Poland Sp. z o.o. ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa, v. I.2024.

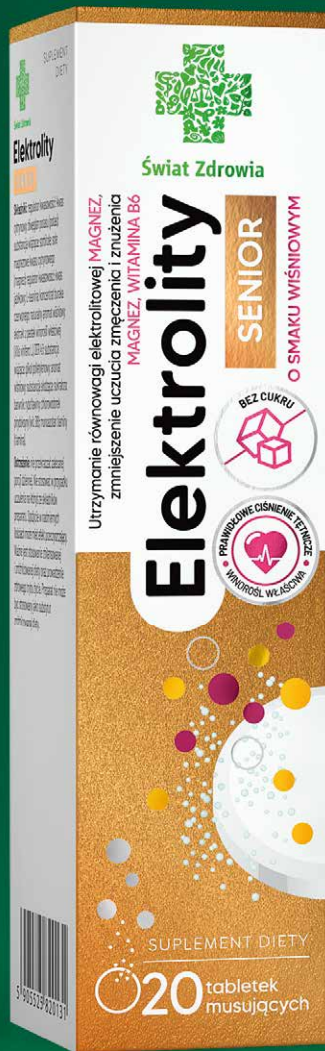
PM-PL-OTRI-24-00087

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

# WSPARCIE DLA SENIORÓW



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



L-TEANINA WPŁYWA  
KORZYSTNIE NA ZMNIJSZENIE  
NAPIĘCIA NERWOWEGO



WINOROŚL WŁAŚCIWA WSPOMAGA  
UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEGO  
CIŚNIENIA TĘTNICZEGO



BEZ CUKRU\*

## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

\*Zawiera substancję słodzącą.

024/OKK/SZ/2024

SUPLEMENT DIETY