

Świat Zdrowia



Budowanie
sprawności
to proces
**AKTYWNOŚĆ
Z GŁOWĄ**

TEMAT
MIESIĄCA

**JAK MĄDRZE
POMAGAĆ**

Przy
wigilijnym stole
**JAK „PRZETRAWIĆ”
ŚWIĘTA**

Odporność
zimą
**JAK WSPIERAĆ
ORGANIZM**

Urodowe SOS
**PRZED
SYLWESTREM**

**DZIŚ CELEBRUJĘ
ŻYCIE**

Beata Tadla



POMYSŁ
NA PREZENT

COLLAGEN BEAUTY

SKÓRA I WŁOSY



SUPLEMENT DIETY



BEZ CUKRU*



KWAS
HIALURONOWY



BIOTYNA



OPAKOWANIE
NA MIESIĄC

Biotyna zawarta w preparacie wpływa korzystnie na zachowanie zdrowej skóry i włosów.

*Zawiera substancje słodzące.



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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

03210K4/SZ/2024

Miesięcznik bezpłatny
Nr 10 (182) grudzień 2024 / styczeń 2025
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,
Magdalena Stolarczyk, Malwina Socha,
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,
Magdalena Pelczarska,
Marek Rokita, 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

East News, Kasia Bielska, Żaneta Galewska,
Bernard Hołdys/DasAgency, Natalia Dolata, iStock

Okładka

Forum

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.

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

czy Polacy pomagają potrzebującym? Czy są chętni, by poświęcać swój czas, energię i pieniądze dla innych? To dobry moment, by zadać takie pytanie, ponieważ 5 grudnia przypada Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Temu zagadnieniu poświęcamy Temat miesiąca, z którego dowiedziecie się, **czy Polacy angażują się w wolontariat**, jakie wydarzenia zachęcają nas do pomagania, kto może zostać wolontariuszem, co nam daje wspieranie potrzebujących i **jak robić to mądrze**.

Myślenie o innych jest szczególnie ważne w tym czasie. W ferworze świątecznych przygotowań zatrzymajmy się na chwilę i rozejrzyjmy wokół, by dostrzec tych, którzy potrzebują wsparcia. Jeśli nie chcemy szukać na własną rękę, przyłączmy się do zorganizowanych akcji charytatywnych i **zacznijmy pomagać**. Może dzięki temu ktoś dostanie szansę na szczęśliwe święta.

Naszym Czytelnikom składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowych, spokojnych świąt Bożego Narodzenia i dużo radości w nowym roku.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

GRUDZIEŃ 2024 / STYCZEŃ 2025



12

Dziś
celebruję
życie

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Dziś celebruję życie
Rozmowa z Beatą Tadłą

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Jak mądrze pomagać
**Polak – wolontariusz.
Kto i dlaczego pomaga
potrzebującym**

ZDROWIE

- 20 Przy wigilijnym stole
Jak „przetrawić” święta
- 23 Odporność zimą
**Jak wspierać organizm w sezonie
infekcyjnym**
- 26 4 mity
na temat utylizacji leków
- 28 Pamiętajmy o seniorach
**Aby jesień życia miała jedynie złote
barwy**
- 31 Ogarnij tarczycę
**Jak odzyskać zdrowie i siły przy
hashimoto i niedoczynności**
- 34 Olejki eteryczne
Bogactwo prosto z natury
- 38 Pneumokoki
Jak się przed nimi chronić?



54

Zdziecinniali dorośli
**Dlaczego warto
dojrzeć**

40 Może herbatkę?
Jak wybrać i gdzie ją kupić

44 Kremy barierowe do rąk
Czym są, co wchodzi w ich skład i jak je stosować?

MAMA NIE JEST SAMA

47 Olej z czarnuszki
dla dzieci

INSPIRACJE

50 Jan uratował mi życie,
a my ratujemy kolejne

54 Dziecinniali dorośli
Dlaczego warto dojrzeć

57 Święta
– sprawdzian z emocji

ZATRZYMAĆ CZAS

60 Urodowe SOS
przed sylwestrem

63 Jak zadbać
o paznokcie zimą

66 Zimowa pielęgnacja włosów
Aby były mocne, sprężyste i zdrowe

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Zdrowe święta

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Budowanie sprawności to proces
Aktywność z głową

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

JAK MĄDRZE POMAGAĆ

STATYSTYKI POKAZUJĄ, ŻE **POMAGANIE SŁABSZYM I POTRZEBUJĄCYM TRAKTUJEMY POWAŻNIE I SZANUJEMY OSOBY, KTÓRE NA WOLONTARIAT POŚWIĘCAJĄ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE.** W OSTATNICH LATACH IMPULSEM DO DZIAŁANIA BYŁA WOJNA W UKRAINIE – W PIERWSZYCH MIESIĄCACH JEJ TRWANIA **MILIONY POLAKÓW STANĘŁY NA WYSOKOŚCI ZADANIA, OFERUJĄC POMOC UCHODźCOM.** NATOMIAST W TYM ROKU ZDALIŚMY INNY WAŻNY SPRAWDZIAN – CAŁY KRAJ POMAGAŁ POWODZIANOM Z DOLNEGO ŚLĄSKA. CZY POTRZEBNE SĄ JEDNAK WIELKIE NIESZCZĘŚCIA, BY POLACY CHCIELI POMAGAĆ INNYM?



CZERWONA WSTĄŻKA JAKO SYMBOL SOLIDARNOŚCI

Światowy Dzień Walki z AIDS jest globalną inicjatywą mającą na celu **zwiększenie wiedzy na temat HIV i AIDS oraz wspieranie osób zmagających się z tą chorobą**. HIV to wirus, którym można się zarazić poprzez kontakty seksualne, ekspozycję na wydzieliny lub krew, a jeśli infekcja nie jest leczona, może prowadzić do AIDS (*acquired immunodeficiency syndrome*), czyli zespołu nabytego niedoboru odporności. To zaawansowane stadium zakażenia, w którym **organizm staje się ekstremalnie podatny na infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, a także na rozwój nowotworów**. AIDS rozwija się zwykle po wielu latach od zakażenia HIV, jeśli nie wdrożono odpowiedniego leczenia antyretrowirusowego. W ostatnich latach liczba chorych na AIDS spada dzięki postępom w terapii zakażenia HIV, ale każdego roku na świecie z powodu powikłań związanych z tą chorobą umiera około 690 tys. osób. To przede wszystkim mieszkańcy krajów rozwijających się. Czerwona wstążka ma przypominać o solidarności z chorymi i potrzebie dalszej walki z epidemią AIDS na całym świecie.

1 grudnia – Światowy Dzień Walki z AIDS



NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ NIE DEFINIUJE CZŁOWIEKA

Święto obchodzone 3 grudnia to dobra okazja do zwrócenia uwagi na prawa i potrzeby osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. W ostatnich latach szczególną uwagę zwraca się na zmianę języka – zamiast powszechnie używanych do niedawna określeń „niepełnosprawny”, „inwalida” czy „kaleka” coraz częściej stosuje się bardziej neutralne określenie „osoba z niepełnosprawnościami”. Nowe nazewnictwo ma podkreślać, że niepełnosprawność **to tylko jeden z aspektów tożsamości człowieka, a nie jego dominująca cecha**. Unikajmy dehumanizujących sformułowań, które redukują ludzi wyłącznie do ich ograniczeń. Zmiana w języku powinna odzwierciedlać też zmiany w naszym podejściu do obecności osób z niepełnosprawnościami w naszym codziennym życiu. Rozwinięte społeczeństwa coraz bardziej dążą do dostosowywania przestrzeni publicznej, edukacji oraz miejsc pracy do ich potrzeb. Zamiast koncentrować się na brakach, warto akcentować ich prawa do pełnego udziału w życiu społecznym oraz wyrównywać ich szanse.

3 grudnia – Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami

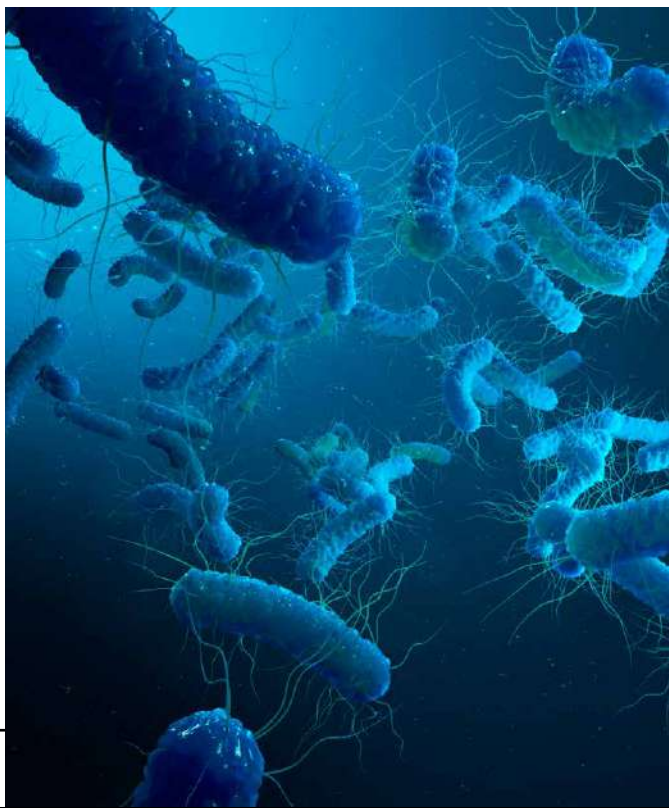


PATOGENY ALARMOWE CORAZ GROŹNIEJSZE DLA ŚWIATA

O tym, jak groźne konsekwencje dla całej populacji może mieć choroba zakaźna, przekonaaliśmy się kilka lat temu. I choć wygraliśmy z pandemią, współczesna medycyna wciąż stoi przed wieloma wyzwaniami, a jednym z nich jest **rosnąca liczba patogenów alarmowych**, czyli mikroorganizmów, które stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego z powodu swojej zdolności do szybkiego rozprzestrzeniania się, wywoływania ciężkich chorób, oporności na leczenie lub wywoływania epidemii. Do tej grupy zaliczamy m.in. wielooporne bakterie, takie jak MRSA (gronkowiec złocisty oporny na metycylinę) czy VRE (enterokoki oporne na wankomycynę), które są coraz trudniejsze do zwalczania ze względu na ich zdolność do szybkiego nabywania oporności na antybiotyki, a także wirusy zika, ebola czy znany nam doskonale koronawirus SARS-CoV-2. W dniu świadomości chorób zakaźnych bardzo istotne jest **podkreślanie znaczenia odpowiednich środków higieny, szczepień oraz badań nad nowymi lekami i terapiami**, aby skutecznie przeciwdziałać tym zagrożeniom.

28 grudnia – Dzień Świadomości Chorób Zakaźnych

Oprac. Kamila Śnieżek



REKLAMA

NOWOŚĆ

KETOANGIN

Ketoprofenum 1 mg/ml

JEDYNY TAKI SPRAY¹ Z KETOPROFENEM

CELNIE TRAFIA

W **BÓL**

I STAN ZAPALNY



GARDŁA³



Silnie zwalcza ból²
i leczy stan zapalny³



Ponad 3 h działania⁴



Z dodatkowym efektem nawilżenia⁵

Informacja o produkcie leczniczym Ketoangin. Nazwa produktu leczniczego: KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Ketoprofen (ketoprofenum). **Dawkowanie substancji czynnej:** 1 ml aerozolu zawiera 1 mg ketoprofenu (co odpowiada 1,6 mg ketoprofenu z lizyną). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Metylu parahydroksybenzoian 1,0 mg. Propylu parahydroksybenzoian 0,2 mg. **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie objawowe stanów zapalnych i podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i gardła z towarzyszącym bólem (np. zapalenie dziąseł, zapalenie jamy ustnej, zapalenie gardła), powstałych także w wyniku zabiegów stomatologicznych; zachowawczych lub obejmujących ekstrakcję. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pierków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego KETOANGIN, 1 mg/ml, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór, zatwierdzonej 04.2023, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pierków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, tel.: +48 22 732 77 00, fax: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

1. Dane PEX Omnibus 08.2024. 2. Zawiera ketoprofen, który silnie zwalcza ból. Targońska-Stępniak B, Ketoprofen as analgesic drug with effective anti-inflammatory effect in rheumatic diseases. Lekarz POZ 2019; 9(3): 307-311. 3. Leczenie objawowe stanów zapalnych. Charakterystyka Produktu Leczniczego Ketoangin. 4. Passaf D et al. Efficacy and safety of ketoprofen lysine salt mouthwash versus benzydamine hydrochloride mouthwash in acute pharyngeal inflammation: a randomized, single-blind study. Clin Ther 2001; 23(9): 1508-1518. 5. Dzięki zawartości glicerolu.

KET16787/10/24

ADAMED
Dla Rodziny

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Choroba otyłościowa w Polsce

Otyłość i nadwaga w Polsce osiągnęły rozmiary epidemii. Ponad połowa Polaków ma przekroczony wskaźnik BMI (powyżej 25). Szacuje się, że w Polsce problem nadwagi dotyczy 62 proc. mężczyzn i 46 proc. kobiet.

20 proc. osób w naszym kraju zmagają się z otyłością. Według danych z początku 2021 r. problem dotyczy 18 proc. mężczyzn i 15 proc. kobiet. **Niepokojące są prognozy statystyczne** wskazujące, że do 2025 r. otyłość w Polsce będzie dotyczyła 30 proc. mężczyzn i 26 proc. kobiet.

Niepokojące są również statystyki dotyczące dzieci i młodzieży. Szacuje się, że **18 proc. dzieci w wieku 11-12 lat ma nadwagę**, a 3 proc. cierpi z powodu otyłości. Wśród dzieci i młodzieży zbyt dużą masę ciała ma 13 proc. chłopców i około 5 proc. dziewcząt.

Otyłość i nadwaga jest najczęstszą przyczyną rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca, choroba niedokrwienna serca,

nadciśnienie tętnicze oraz cukrzyca typu 2. Te problemy zdrowotne coraz częściej dotyczą również dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością. Jedną z najczęstszych przyczyn otyłości jest **niewłaściwe odżywianie**. W dzisiejszych czasach zwykle przygotowujemy szybkie potrawy, wysokokaloryczne, często smażone. Jadamy zbyt późno obfite posiłki, co prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej. Zapominamy również o aktywności fizycznej, która jest podstawą utrzymania dobrego stanu zdrowia.



Wyprostuj spojrzenie

Na temat chorób mózgu krąży wiele stereotypów – wskazują organizatorzy kampanii „Wyprostuj spojrzenie”, która ma na celu edukację i walkę ze stygmatyzacją osób chorych.

Epilepsja, depresja, schizofrenia – społeczeństwo ma błędne wyobrażenia o chorobach mózgu. Celem kampanii „Wyprostuj spojrzenie” jest dostarczenie potwierdzonych informacji o zdrowiu psychicznym i konkretnych jednostkach chorobowych. Twórcy kampanii skupiają się na faktach i twardych danych, ponieważ uzupełnienie braków w wiedzy może wpłynąć na zmianę postrzegania tych chorób, co pomoże chorym, ale też osobom w ich otoczeniu. Jak wskazują organizatorzy kampanii, na depresję choruje 1,2 mln Polaków, 385 tys. cierpi na schizofrenię, a 400 tys. na padaczkę. **Tymczasem choroby mózgu często budzą lęk i niezrozumienie, a osoby zmagające się z nimi niejednokrotnie są stygmatyzowane** i odrzucane. Czy jesteśmy gotowi spojrzeć na nie inaczej? W tym właśnie ma pomóc kampania „Wyprostuj spojrzenie”.



Na co pomoże porost islandzki

Na aptecznych półkach znajdziemy wiele produktów zawierających porost islandzki lub wyciągi z tego surowca roślinnego. Co warto o nim wiedzieć?

Porost islandzki rośnie na całej półkuli północnej aż po obszary arktyczne. Występuje również w Polsce na nizinach i w górach – szczególnie na skałach, jednak w naszym kraju objęty jest ochroną gatunkową, dlatego do produkcji preparatów leczniczych sprowadza się go z zagranicy.

Jakie działanie ma porost islandzki? W badaniach wykazano, że wyciągi z porostu islandzkiego działają przeciwdrobnoustrojowo, osłaniająco, powlekająco i nawilżająco na błony śluzowe dróg oddechowych (ze względu na zawartość polisacharydów i śluzu), przeciwkaszlowo, immunomodulująco i immunostymulująco, przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. W aptece znajdziemy wiele produktów zawierających porost islandzki lub

wyciągi z tego surowca roślinnego. Są to m.in. pastylki do ssania i syropy. Preparaty te zalecane są jako **środek łagodzący objawy suchego kaszlu, bólu gardła, podrażnienia, suchości czy chrypki w przebiegu infekcji**. Produkty te są również rekomendowane u pacjentów, u których objawy podrażnienia dróg oddechowych występują z powodu długotrwałego przebywania w pomieszczeniach klima-tyzowanych, czy u osób po zabiegach chirurgicznych i (lub) po intubacji, w celu zmniejszenia stanu zapalnego. Ponadto preparaty zawierające porost islandzki lub wyciągi z tego surowca są zalecane osobom, które pracują głosem i przez to narażone są na stany zapalne gardła czy chrype.

Co warto zaznaczyć, preparaty te są **nie tylko skuteczne, ale także bezpieczne**. Można je stosować u wszystkich pacjentów, także u dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią.



REKLAMA

SYROP Z POROSTEM ISLANDZKIM



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Przewidziane zastosowanie:

Syrop z porostem islandzkim to wyrób medyczny stosowany w celu ochrony i nawilżenia błony śluzowej jamy ustnej i gardła. łagodzi objawy suchego kaszlu, chrypki, a także uczucie suchości, pieczenia i bólu gardła. Zawarty w produkcie wyciąg z porostu islandzkiego zawiera liczne substancje śluzowe tworzące powłokę ochronną, która zmniejsza podatność na zewnętrzne czynniki drażniące.



WYROB MEDYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Curis Health Caps S.A., Wysogotowo, ul. Batorowska 52, 62-081 Przeźmierowo
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.



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.



dr n. med. Agnieszka Laskus

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

Hipoglikemia

Mam 54 lata i lekarz skierował mnie na test obciążenia glukozą. Po dwóch godzinach mój wynik był zbyt niski. Usłyszałam, że miałam niedocukrzenie, hipoglikemię. Co to oznacza? Czy to niebezpieczne?

Mariola

Każda glikemia poniżej 70 mg/dl oznacza spadek cukru we krwi, czyli niedocukrzenie, hipoglikemię. Niski poziom cukru we krwi jest niebezpieczny, a **skrajnie niski może być zagrożeniem dla życia**. Najczęściej niedocukrzenie daje objawy takie jak kołatanie serca, zimne poty, zaburzenia widzenia, zaburzenia słuchu, drżenie rąk, zaburzenia równowagi. Czasem jednak u osób, u których często dochodzi do spadków poziomu cukru, hipoglikemie mogą nie dawać żadnych objawów, a w skrajnych przypadkach może dojść do utraty przytomności. Niedocukrzenia najczęściej występują u osób z cukrzycą leczonych insuliną, mogą zdarzyć się również u pacjentów przyjmujących niektóre leki doustne. Zbyt niskie glikemie mogą wystąpić także u osób z insulinoopornością i stanem przedcukrzycowym. Spożywanie posiłków wysokoprzetworzonych, o wysokim indeksie glikemicznym (IG), z dużą porcją łatwo przyswajalnych węglowodanów czy wielogodzinne przerwy między posiłkami mogą być przyczyną hipoglikemii u osób, które nie chorują na cukrzycę. W takiej sytuacji **warto zadbać o zdrowszą dietę**, regularnie jadać posiłki o niższym indeksie glikemicznym, zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia. Zalecenia zdrowego żywienia przedstawione graficznie w postaci talerza ułatwiają kontrolę wielkości porcji, przygotowanie zbilansowanych posiłków dostarczających wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a także kontrolę ilości spożywanych węglowodanów mających wpływ na glikemię po posiłku.

Wpływ mycia na szkliwo

Czy częste mycie zębów może niszczyć szkliwo?

Anna

Częste mycie zębów **nie niszczy szkliwa, jeśli jest wykonywane prawidłowo**. Szkliwo, czyli najtwardsza tkanka w naszym organizmie, chroni zęby przed działaniem czynników zewnętrznych, takich jak kwasy czy bakterie. Szkliwo może ulegać uszkodzeniom, jeśli nie przestrzega się pewnych zasad higieny jamy ustnej. Najważniejszym czynnikiem, który wpływa na szkliwo podczas mycia zębów, jest technika szczotkowania. **Zbyt intensywne szczotkowanie może prowadzić do ścierania szkliwa**, zwłaszcza w okolicach szyjek zębów. Stosowanie zbyt twardej szczoteczki również może przyczyniać się do uszkodzeń, dlatego rekomenduje się używanie szczoteczek o miękkim lub średnio miękkim włosiu.

Innym istotnym czynnikiem jest rodzaj pasty do zębów. Pasty o wysokim współczynniku ścieralności (RDA) mogą być szkodliwe przy częstym stosowaniu. Tego typu produkty zawierają większe cząsteczki ściernie, które mogą mechanicznie uszkadzać szkliwo. Dlatego warto **wyberać pasty do zębów o niskim lub umiarkowanym poziomie ścieralności**.

Częste mycie zębów bezpośrednio po spożyciu kwaśnych pokarmów lub napojów, takich jak owoce cytrusowe czy napoje gazowane, również może negatywnie wpływać na szkliwo. Kwas z tych produktów osłabia powierzchnię szkliwa, co czyni je bardziej podatnym na ścieranie podczas szczotkowania. Dlatego po spożyciu kwaśnych produktów zaleca się odczekać co najmniej 30 minut przed umyciem zębów, aby umożliwić naturalną remineralizację szkliwa dzięki ślinie.

Podsumowując, częste mycie zębów nie szkodzi szkliwu, jeśli robimy to delikatnie, stosując odpowiednią technikę, szczoteczkę oraz pastę do zębów.



mgr farm. Tomasz Kolek

Absolwent Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Kierownik apteki ogólnodostępnej z wieloletnim stażem.

Zniżka na pieluchomajtki

Czy na zakup pieluchomajtek dla dorosłych można uzyskać zniżkę? Ile ona wynosi i jakie warunki trzeba spełniać, żeby móc z niej skorzystać?

Czytelnik

Przy zakupie pieluchomajtek, majtek chłonnych, podkładów, wkładek anatomicznych i innych materiałów chłonnych **można skorzystać z refundacji**. Wynika to wprost z rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 października 2023 roku. **Aby otrzymać refundację, potrzebne będzie zlecenie. Może je wystawić lekarz specjalista, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, felczer, pielęgniarz lub położna.** Osoba wystawiająca zlecenie musi mieć podpisaną umowę z NFZ. Czy takie zlecenie przysługuje każdemu? Niestety nie. Nietrzymanie moczu lub kału nie jest wystarczającym wskazaniem do uzyskania refundacji. Aby otrzymać zniżkę, pacjent musi spełniać dodatkowe kryteria wymienione we wspomnianym rozporządzeniu. Wśród wskazań można wymienić np. **nietrzymanie moczu z towarzyszącymi zespołami ołepiennymi czy głębokim upośledzeniem umysłowym. Lista ta jest jednak znacznie dłuższa.** O wskazaniach decyduje lekarz.

Jeżeli kwalifikujemy się do otrzymania zniżki i mamy już zlecenie, możemy je zrealizować w wybranej przez siebie aptece lub sklepie medycznym. Wybrany punkt musi jednak mieć podpisaną dodatkową umowę z NFZ.

Zlecenie upoważnia do zakupu wybranych materiałów chłonnych w liczbie **90 sztuk na miesiąc**. Jedno zlecenie może obejmować 12 kolejnych miesięcy, z możliwością realizacji co miesiąc. Wybrane przez nas produkty możemy łączyć i nic nie stoi na przeszkodzie, aby w danym miesiącu wykupić np. 60 sztuk pieluchomajtek i 30 sztuk podkładów. Nie musimy wykupić 90 sztuk produktu, ale niewykupiona w danym miesiącu liczba sztuk przepada. W przypadku dorosłych NFZ refunduje 80 proc. ceny, a pozostałe 20 proc. dopłaca pacjent. Rozporządzenie Ministra Zdrowia wprowadza jednak limity cen za sztukę na poszczególne materiały chłonne – w zależności od chłonności produktu wynoszą one 1 zł, 1,7 zł lub 2,3 zł. W praktyce oznacza to, że **jeśli cena wybranego produktu przekracza ustalony limit, to nadwyżkę dopłaca pacjent**. Niestety cena większości produktów, szczególnie tych o większej chłonności, jest wyższa niż wspomniany limit. Mimo to zakup materiałów chłonnych ze zniżką jest korzystny, dlatego jeśli mamy taką możliwość, to warto z niej skorzystać.

Dziś celebruję życie

NIGDY NIE CHCIAŁA BYĆ JEDYNIĘ „PANIĄ Z TELEWIZJI”, CHOCIAŻ MEDIA ZNA JAK WŁASNĄ KIESZEŃ, BO PRACUJE W NICH OD TRZECH DEKAD. SWOJĄ DZIENNIKARSKĄ WIEDZĄ DZIELI SIĘ ZE STUDENTAMI I PODCZAS AUTORSKICH WARSZTATÓW. **JEST POGROMCZYNIĄ TREMY, ALE NIE LUBI MASEK, BO WIE, ŻE NA EKRANIE I W ŻYCIU NATURALNOŚĆ ZAWSZE SIĘ OBRONI.**

O telewizyjnych wpadkach, miłości do życia oraz o tym, gdzie śpiewa

Z DZIENNIKARKĄ BEATĄ TADLĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Zbliżają się święta, a jak Gwiazdka, to prezenty! Ja zawsze kupuję je na ostatnią chwilę, za to moja młodsza siostra już w październiku ma wszystko zaplanowane.

Jak to jest w pani przypadku?

Mój przypadek nie wpisuje się w tradycyjne świąteczne zachowania. Nie ma u nas nawet krzty szaleństwa, które ogarnia wiele rodzin przed grudniowymi świętami. Albo wyjeżdżamy w góry, albo spotykamy się w kameralnym gronie, bez tej całej otoczki związanej z zastawionym stołem, karpim, pierogami... Lubimy spokój, rozmowy, spacer. A prezenty są dla najmłodszego w rodzinie, żeby sprawić mu przyjemność. Reszta nie przywiązuje do tego wagi.

Pozostając w temacie niespodzianek, a dokładniej niespodziewanych sytuacji – w lutym tego roku dołączyła pani do grona prowadzących „Pytanie na śniadanie”. Tworzy pani parę z Tomaszem Tylickim. W programie na żywo prowadzącym zdarzają się wpadki. Zdarzyły się wam jakies? A jeśli tak, to jak je pani przyjmuje – przeżywa czy raczej śmieje się z siebie?

Na szczęście oboje z Tomkiem mamy podobne poczucie humoru i często się śmiejemy, także z siebie. Nieoczekiwanych sytuacji jest całe mnóstwo! Trudno je zliczyć. Głównie wiążą się z tym, co ja albo Tomek powiemy – przeżyjemy się albo skojarzymy z czymś zabawnym – i już jesteśmy „ugotowani”. To są żarty sytuacyjne, po jakimś czasie wydają się mniej śmieszne, ale w danej sytuacji potrafią nas rozłożyć na łopatki. Czasem rozśmieszają nas goście albo zwierzęta w studiu. Latem i przez część jesieni „Pytanie na śniadanie” było nadawane z ogródka, a w plenerze pogoda potrafi płatać figle – np. wiatr zwiewa dekoracje, rekwizyty, kartki scenariusza

i trzeba za nimi biegać. W czasie jednej z rozmów runęły rozwieszzone wokół nas kilimy, stawialiśmy je na wizji, zapewniając, że nikomu nic się nie stało. Ostatnio jedna z gościń weszła z impetem podczas rozmowy, ale nie tej, do której była zaproszona. Była przekonana, że się spóźniła, ale w rzeczywistości przyszła za wcześnie! I pewnie byłoby zabawniej, a nasza reakcja byłaby inna, gdyby nie to, że właśnie mówiliśmy o śmierci jednego ze znanych artystów... Poza tym pamiętajmy, że nie zawsze wpadką jest to, co potem portale plotkarskie opisują w ten sposób. Jest nam przykro, gdy czytamy np.: „Wielka wpadka w PnŚ. Prowadzący nie wiedzieli, co robić”. Tak było w przypadku rozmowy z panią, która nie założyła aparatu słuchowego. Musieliśmy z szacunku do niej mówić głośnie, a napisano, że wysiadło nagłośnienie. Lepiej zatem oglądać, a nie czytać mało życzliwe relacje, najczęściej wynikające z niezrozumienia sytuacji i braku jej wyjaśnienia u źródeł.

Oprócz pracy w mediach zajmuje się pani wieloma innymi rzeczami. Napisała pani cztery książki, prowadzi

zajęcia ze studentami dziennikarstwa oraz szkolenia medialne i wykłady motywacyjne. W czym się pani specjalizuje?

Mam rozpoczęte dwie kolejne książki i liczę na to, że znajdę czas, by je skończyć. Zajęcia ze studentami uwielbiam, ale też mam coraz mniej przestrzeni, by się temu poświęcić tak, jak bym chciała. W Akademii Face organizujemy szkolenia i warsztaty dla osób, które chcą lepiej prezentować się podczas wystąpień publicznych, ale zmagają się z treścią lub innymi ograniczeniami. Pomagamy im wyeksponować te cechy, wokół których mogą zbudować swoją siłę, a każdy z nas je ma, choć nie zawsze w nie wierzy. Zajmujemy się też prowadzeniem

Fot. VIPHOTO/East News



konferencji, paneli dyskusyjnych, spotkań edukacyjnych. Lubię mieć zdedywersyfikowaną działalność i również dlatego zaangażowaliśmy się z mężem w stworzenie własnego biznesu związanego ze zdrowiem i kondycją fizyczną. Sami dbamy o dobrostan i chcemy się tym podzielić.

Jedną z komedii, do których lubię wracać, są „Pogromcy duchów”, a pani jest podobno pogromczynią tremy. Jaka „bronią” pani dysponuje?

Moim orężem jest doświadczenie w pracy przed mikrofonem i kamerą oraz studia podypłomowe, które do praktyki dołożyły mnóstwo teorii. Połączyłam to wszystko w autorskim programie szkoleniowym. Do każdej osoby podchodzę indywidualnie, bo każda boryka się z innymi objawami tremy i z różnych przyczyn. Stawiam na naturalność, próbuję wydobyć z ludzi przymioty, które mogą zachwycić innych. Natomiast eliminujemy to, co może przeszkadzać w komunikacji, a z czego szkolona osoba nie zdawała sobie sprawy, dopóki sama nie zobaczyła siebie na nagraniu. Czuję wielką radość, gdy ludzie czynią postępy, a one ich wzmacniają, podnoszą samoocenę.

Proszę zdradzić choć jeden sposób na pozbycie się tremy przed wystąpieniem publicznym.

Sposobów jest wiele, ale nie ma uniwersalnych, bo – jak wspominałam – ludzie są różni, na jednego działa to, na innego tamto. Mnóstwo ograniczeń siedzi też w głowie i trzeba niektóre sprawy przewartościować. W wystąpieniach publicznych liczy się wiedza, ale jeszcze bardziej sposób jej przekazania, umiejętność skutecznej komunikacji, otwartość, utrzymanie uwagi odbiorców. Na pewno ważne jest dobre przygotowanie, tu nie ma miejsca na ściemę i nikt za nas tego nie zrobi, a to jedna z metod eliminowania stresu.

A czego pani się uczy od młodszego pokolenia? Co dobrego dla siebie możemy wziąć od tzw. zoomersów, np. w środowisku pracy?

Uwielbiam pracę w różnorodnym środowisku i zawsze bronie przedstawicieli młodszych pokoleń, gdy słyszę, co stereotypowo się o nich mówi. Że leniwi, że roszczeniowi, że mało wiedzą... Dziś liczy się umiejętność korzystania z narzędzi do zdobywania wiedzy, która jest nam potrzebna, a akurat młodzi doskonale się w tym orientują. Tego się uczę. I balansu pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Należę do generacji, dla której praca jest ogromną



Fot. Natasha Mludzik/TVP/East News

”

To smutne, że bycie sobą może być oceniane jako akt odwagi. Dla mnie zasługuje na najwyższy szacunek.

wartością, i jako młoda osoba bardzo się w tym zatracałam, jak większość moich rówieśników. Dziś celebрую życie, bo mam przecież tylko jedną szansę, by przeżyć je tak, jak chcę – w spokoju, zdrowiu, mając dobre relacje, tworząc wspomnienia, np. z podróży, ciesząc się wolnym czasem, naturą, każdym drobiazgiem. Myślę, że „lksy” powinny być bardziej wyrozumiałe wobec „zetek”, a wzajemność i uzupełnianie się wyjdzie na dobre wszystkim stronom.

Jest pani zdobywczynią prestiżowego tytułu Mistrz Mowy Polskiej. Zastanawiam się, czy zdarza się pani poprawiać swoich rozmówców albo łapać się za głowę lub raczej zatykać uszy, słysząc, jak ktoś kaleczy nasz język?

Ten tytuł to ogromne zobowiązanie. Czuję, że jeszcze

bardziej powinnam dbać o szlachetne korzystanie z naszego pięknego języka. Stale się w tym względzie rozwijam. A błędy zdarzają się każdemu, nie bądźmy dla siebie zbyt surowi. Jeśli poprawiam, to tylko z życzliwości i oczywiście nie na antenie. Sama lubię, gdy ktoś zwróci mi uwagę – wtedy wiem, że robię coś nie tak, i nie tkwię w nieświadomości. Ważne, by było to zrobione z szacunkiem, żeby nikt nie poczuł się dotknięty albo poniżony.

Wiele informacji można wyczytać z mowy ciała. Mówię o tym, ponieważ wydaje mi się, że w show-biznesie trudno wyczuć emocje innych, bo wszyscy są tacy... cukierkowi. Zakładają maski, bo nie wypada pokazać, że się komuś zazdrości albo że ktoś działa ci na nerwy. Czy ma pani taki detektor fałszu?

Myślę, że nie tylko w show-biznesie maski przyklejają się do ludzkich twarzy. A to przecież widać. Kamera czy występ publiczny obnażają więcej, niż nam się wydaje. Natychmiast zauważalne jest mizdrzenie, podlizywanie się. Często wydaje nam się, że powinniśmy się zachowywać tak, jak oczekują tego inni, bo sobie te oczekiwania wyobrażamy. Naturalne zachowanie, w zgodzie ze sobą, zawsze się obroni. Dopóki nie robimy nikomu krzywdy, nie nieprzyzwoitego się nie dzieje. A przecież nie wszyscy muszą nas lubić i nie wszystkim musimy się podobać. Nam też nie wszystko pasuje. Dlatego warto skupiać się na tych osobach, dla których to, co robimy, stanowi wartość. To smutne, że bycie sobą może być oceniane jako akt odwagi... Dla mnie zasługuje na najwyższy szacunek. Traktujmy innych tak, jak byśmy sami chcieli być traktowani. Nikt przecież nie lubi być oszukiwany.

Odbieram panią jako osobę pewną siebie i temperamentną, która potrafi powiedzieć coś wprost, bez ogródek oraz postawić na swoim. Mam rację czy też jest pani raczej typem cichego obserwatora, który woli odpuszczać, by uniknąć konfrontacji?

Odpuszczam wtedy, gdy wiem, że nie warto się konfrontować, bo szkoda nerwów. Nie lubię angażowania się w niepotrzebne, jałowe spory „o pietruszkę”. I nie muszę mieć zdania na każdy temat. Natomiast tam, gdzie widzę niesprawiedliwość, kłamstwo, złą intencję, fałszywą interpretację, nienawiść – nie rezygnuję nigdy z powiedzenia, co o tym myślę. I zajmuję stanowisko, gdy mam argumenty, wiedzę, gdy się na czymś znam. Nie znoszę nieprzyzwoitości, wszelkiej destrukcji, ignorancji i złej woli – to rodzi mój bunt. Szanuję ludzi, respektuję normy społeczne, jestem w tym wszystkim ideowa, może czasem naiwna, bo wydaje mi się, że to oczywiste dla wszystkich. Wierzę w dobro i życzliwość. One zawsze do nas wracają.

Jest pani trzy lata po ślubie i pewnie nie było jeszcze wielu powodów do kłótni, chociaż i te są w związku potrzebne, nie uważa pani?

Wymiana zdań – owszem. To normalne, że ludzie różnią się w ocenie sytuacji i mają prawo o tym mówić. Jeśli się z mężem sprzeczamy, to o jakies bzdury, których po kilku minutach nawet nie pamiętamy. Jesteśmy dojrzałymi ludźmi i chcemy dbać o związek. To nie może być pole bitwy. My naprawdę niczego nie musimy sobie udowadniać, nie rywalizujemy ze sobą, mamy własne granice i zasady, szanujemy to. Wiemy, co każde z nas lubi i czego nie toleruje, nie wchodzimy sobie w drogę, tylko się wspieramy. Brzmi jak sielanka? Ale taka jest prawda. Mam fantastycznego męża. *(uśmiech)*

Jest pani absolwentką szkoły muzycznej w klasie fortepianu. Zastanawiam się, czy zdarzyło się pani zagrać dla męża. A może też zaśpiewać, bo z takim głosem na pewno świetnie to pani wychodzi!

O, dziękuję! Głos do mówienia to jednak co innego niż głos do śpiewania. *(śmiech)* Żadna ze mnie utalentowana wokalistka! Jak wielu z nas śpiewam sobie podczas jazdy samochodem, bo lubię, ale to takie nucenie z radiem, gdy lecą moje ulubione kawalki. Czasem śpiewamy w aucie oboje z mężem, sprawia nam to radość i nikt nikogo nie ocenia. Do klawiatury fortepianu natomiast nie zasiadłam od momentu ukończenia szkoły muzycznej. Nie

lubiałam jej. Z perspektywy czasu widzę jednak, że sporo mnie nauczyła. Nie tylko jeśli chodzi o nuty i pojęcia muzyczne – nawet nie przypuszczałam, że tak często będę się do nich odwoływać – bardziej myślę o samodzielności, punktualności i odpowiedzialności. Pod tym względem szkoła muzyczna była dla mnie nieoceniona.

To magazyn ze zdrowiem w tytule. Pani doświadczyła tego, jak jest cenne i kruche. Tuż po narodzinach syna walczyła pani z sepsą. Pani stan był na tyle poważny, że przyjęła pani ostatnie namaszczenie. Przeszła pani również udar, ale dzięki szybkiej reakcji najbliższych uniknęła pani jego przykrych następstw. Ktoś mi powiedział, że im szybciej zaakceptujemy fakt, że śmierć jest nieuchronna, tym bardziej będziemy kochać życie. Pani też chce się teraz żyć bardziej?

Kocham żyć! I zamierzam jak najdłużej w dobrym zdrowiu, dlatego dbam o swój organizm, a on się odwodzi. Swojej śmierci w ogóle się nie boję, ale odejścia kogoś bliskiego już tak. I boję się cierpienia, doświadczyłam tego, robię więc wszystko, by unikać bólu i chorób. Czas jest jednym z najbardziej demokratycznych zjawisk – płynie tak samo dla wszystkich, więc nie buntuję się przeciwko starzeniu. Jest nieumiknione. Kupiam się natomiast na tym, na co mam wpływ. Regularnie się badam, jem to, co mi służy. Jakiś czas temu zrobiłam test nietolerancji pokarmowych i wiem, co jest dla mnie dobre, a co nie. Poza tym nie piję alkoholu, jestem aktywna fizycznie, uwielbiam nordic walking i pilates oraz utrzymuję zdrowe relacje z najbliższymi. Staram się też żyć w spokoju, mieć dobry sen i dużo uśmiechu.

To jak się pani teraz tym życiem cieszy? Jakie są najlepsze „poprawiacze” humoru Beaty Tadli?

Ogromnie dużo czerpię z otoczenia. Uwielbiam podróżować i zachwycać się światem. Kontakt z naturą zawsze dodaje mi energii, nawet zwykły spacer po parku czy lesie. Aktywność fizyczna poprawia mi nastrój, choć muszę powiedzieć, że rzadko jest zepsuty, bo wewnętrzne zasoby mi na to nie pozwalają. Kocham rozmawiać, więc czas spędzony na spotkaniach z innymi, zwłaszcza najbliższymi, którzy dzielą się mądrymi i ciepłymi myślami, jest jak ładowarka dla mojej baterii. Uwielbiam, gdy rozśmiesza mnie mój mąż albo syn. Czytanie – bezcenne! I jeszcze nie umiałabym żyć bez kina. Filmy, seriale, dokumenty pochłaniam, gdy tylko mam czas.



Fot. Paweł Wodzyński/East News

BEATA TADLA

Dziennikarka radiowa i telewizyjna. Z mediami związana od 1991 r. W TVN gospodyni m.in. głównego wydania „Faktów”, a w TVP1 „Wiadomości”, programów publicystycznych oraz porannego pasma „Kawa czy herbata?”. Prowadziła audycje w Radiu ZET i program „ONET Rano”. Autorka czterech książek: „Pokolenie '89, czyli dzieci PRL-u w wolnej Polsce”, „Kto pyta, nie błądzi. Rozmowy wielkich i niewielkich”, „Niedziela bez Teleranka” oraz „Czego oczy nie widzą”. Zdobywczyni licznych nagród, m.in. tytułu Mistrz Mowy Polskiej, Najlepiej Ubrana Kobieta Mediów, Osobowość Roku, Optymistka Roku. Wykładowczyni – pracuje m.in. ze studentami Uniwersytetu SWPS. Trenerka dobrego mówienia, specjalistka w zakresie kształcenia głosu i mowy. Zwycięzczyni ósmej edycji programu „Dancing with the Stars.

Taniec z gwiazdami” w telewizji Polsat. Ma na koncie występy w teledyskach polskich artystów, epizody w serialach i sztukach teatralnych. Obecnie jest prowadzącą program „Pytanie na śniadanie” w TVP2. Ma 23-letniego syna Jana.

Polak – wolontariusz. Kto i dlaczego pomaga potrzebującym

STATYSTYKI POKAZUJĄ, ŻE **POMAGANIE SŁABSZYM I POTRZEBUJĄCYM TRAKTUJEMY POWAŻNIE** I SZANUJEMY OSOBY, KTÓRE NA WOLONTARIAT POŚWIĘCAJĄ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE. W OSTATNICH LATACH IMPULSEM DO DZIAŁANIA BYŁA WOJNA W UKRAINIE – W PIERWSZYCH MIESIĄCACH JEJ TRWANIA MILIONY POLAKÓW STANĘŁY NA WYSOKOŚCI ZADANIA, OFERUJĄC POMOC UCHODźCOM. NATOMIAST W TYM ROKU ZDALIŚMY INNY WAŻNY SPRAWDZIAN – CAŁY KRAJ POMAGAŁ POWODZIANOM Z DOLNEGO ŚLĄSKA. CZY POTRZEBNE SĄ JEDNAK WIELKIE NIESZCZĘŚCIA, BY POLACY CHCIELI POMAGAĆ INNYM? KTO I DLACZEGO ZOSTAJE W NASZYM KRAJU WOLONTARIUSZEM I W JAKI SPOSÓB JEGO ZAANGAŻOWANIE PRZEKŁADA SIĘ NA REALNE KORZYŚCI DLA LUDZI, ZWIERZĄT LUB PRZYRODY?

KAMILA ŚNIEŻEK

Według badania przeprowadzonego przez Szlachetną Paczkę aż 86 proc. Polaków uważa, że bycie wolontariuszem to powód do dumy oraz doskonały sposób, aby zdobyć nowe doświadczenia i kompetencje. Ale czy równie wielu robi coś w tym kierunku? W badaniu CBOS „Aktywności i doświadczenia Polaków w 2022 roku” wolontariat deklaruowało zaledwie 8 proc. ankieterów i w większości byli to ci najmłodsi (18-24 lata), czyli uczniowie i studenci. Znacznie więcej Polaków, bo aż **71 proc., przekazało w 2022 roku pieniądze na cele dobroczynne**, a 22 proc. na taki sam cel przeznaczyło swoje usługi lub pracę (np. rolnicy, przedsiębiorcy). Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że rok 2022 był wyjątkowy – ogromną chęć pomagania wzbudziła w Polakach wojna w Ukrainie, a wielu z nas było w jakimś stopniu zaangażowanych w pomoc dla uchodźców. Najbardziej intensywny pod tym względem był okres od 21 lutego do 20 marca 2022 roku – w tym czasie aż 37 proc. Polaków w wieku 15-89 lat zdecydowało się dać coś od siebie potrzebującym (dane GUS: „Wolontariat w 2022 r.”), co stanowi najwyższy odsetek od ponad dekady. Niedawno obserwowaliśmy natomiast zryw solidarności Polaków w związku z wrześniową powodzią na Dolnym Śląsku. Ciężka fizyczna praca przy ratowaniu zalanych przez wodę budynków, układanie worków z piaskiem, dowożenie wody, żywności, paliwa i sprzętu, ratowanie zwierząt domowych i ogromna pomoc materialna – tak pomagali Polacy we wrześniu tego roku.

Co nam daje wolontariat?

Wolontariat niesie korzyści dla obu stron – pomoc dla osób potrzebujących wsparcia oraz rozwój osobisty wolontariusza. Angażując się w działania charytatywne, **sprawiamy, że życie innych ludzi staje się łatwiejsze, a jednocześnie wzbogacamy nasze własne.**

Wolontariusze:

- uczą się empatii, obcując z cierpieniem innych ludzi, widząc z bliska ich problemy,
- uczą się zarządzania czasem i dobrej organizacji pracy,
- wchodzą w interakcje społeczne, uczą się pracy zespołowej,
- rozwijają umiejętność współpracy z ludźmi z różnych środowisk i kultur,
- odkrywają swoje mocne i słabe strony,
- zwiększają swoją samoocenę i pewność siebie poprzez realizację zadań i pomoc innym,
- uczą się wytrwałości i cierpliwości,
- zdobywają doświadczenie w radzeniu sobie ze stresem i z wyzwaniami,
- stają się odpowiedzialni za podejmowane przez siebie decyzje i działania,
- budują sieć kontaktów społecznych, która może mieć wpływ na ich dalszy rozwój zawodowy i osobisty.



Jak mądrze pomagać?

Wolontariat może być koordynowany przez organizacje, fundacje i stowarzyszenia z ustalonymi strukturami i programami wsparcia lub mieć charakter nieformalny, stanowiąc oddolną inicjatywę wolontariusza lub grupy znajomych.



W Polsce osoby, które chcą zostać wolontariuszami, mają bardzo dużo możliwości do wyboru. To tylko niektóre z nich:

- **pomoc w organizacjach charytatywnych** – zaangażowanie w działalność organizacji pozarządowych, fundacji i stowarzyszeń, praca jako koordynator akcji, pomoc w organizacji zbiórki, wspieranie bieżących działań instytucji, np. przez pracę biurową lub kontakt z darczyńcami;
- **wolontariat w szpitalach** – w wielu placówkach medycznych wolontariusze pomagają pacjentom, wspierając ich nie tylko emocjonalnie, ale również praktycznie. Mogą to być zajęcia dla hospitalizowanych dzieci lub pomoc dla ich rodziców (np. robienie drobnych zakupów lub zastępowanie ich przy łóżku dziecka), zapewnianie towarzystwa starszym pacjentom, czytanie na głos książek, gra w planszówki i wiele innych. Wolontariusze czasami pomagają także w działaniach administracyjnych lub wspierają personel medyczny;

- **pomoc w schroniskach i fundacjach dla zwierząt** – dbanie o dobrostan zwierzaków, pomoc w organizowaniu adopcji i zbiórek, udział w kampaniach edukacyjnych, kontakt z potencjalnymi adoptującymi, kontrole podopieczne;
- **wolontariat środowiskowy** – może obejmować akcje sprzątania lasów, rzek czy plaż, sadzenie drzew oraz zwiększanie świadomości ekologicznej;
- **wsparcie dla seniorów** – wolontariat w domach opieki lub w ramach sąsiedzkiej pomocy to doskonała opcja dla osób, które lubią towarzystwo seniorów. Wolontariusze mogą spędzać czas na rozmowach, pomagać w zakupach, organizować zajęcia rekreacyjne, które wzbogacają życie samotnych osób;
- **wsparcie osób z niepełnosprawnościami** – nieoceniona pomoc dla osób, które zmagają się z różnymi ograniczeniami fizycznymi, sensorycznymi czy intelektualnymi. Wolontariusze mogą pomagać im w codziennych czynnościach, takich jak poruszanie się, zakupy czy wizyty u lekarza, a także wspierać je w integracji społecznej, np. zabierając na wydarzenia kulturalne;
- **wolontariat w szkołach i instytucjach edukacyjnych** – wolontariusze mogą pomagać w organizowaniu zajęć pozalekcyjnych, dawać korepetycje słabszym uczniom, brać udział w programach mentorskich. To okazja do dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z młodszym pokoleniem;
- **pomoc w organizacji wydarzeń kulturalnych** – organizacja festiwali czy koncertów często wymaga wsparcia wolontariuszy, którzy pomagają w logistyce, obsłudze gości czy obsłudze technicznej. To świetna opcja dla osób, które chcą zaangażować się w życie kulturalne swojego miasta, a nagrodą za ich pracę jest bezpłatne uczestnictwo w wydarzeniach (np. kilkudniowych festiwalach muzycznych);
- **wsparcie dla uchodźców** – wolontariusze mogą pomagać w tłumaczeniach, organizacji pomocy prawnej, zbiorach odzieży czy żywności, a także w integracji społecznej uchodźców;
- **pomoc w schroniskach dla bezdomnych** – wolontariusze mogą wspierać osoby w kryzysie bezdomności, dostarczając im (samodzielnie lub poprzez organizacje pomocowe) żywność i ubrania. Wsparcie może obejmować również pomoc w znalezieniu pracy i uzyskaniu samodzielności;
- **pomoc międzynarodowa** – osoby chętne mogą angażować się w programy pomocy humanitarnej i rozwojowej za granicą. Działania te obejmują pomoc w krajach rozwijających się, wspieranie lokalnych społeczności, fauny i flory oraz uczestnictwo w projektach edukacyjnych i zdrowotnych. Wyjazdy trwają zazwyczaj cztery tygodnie, podczas których wolontariusze mają zwykle zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie, a na miejscu wykonują nieodpłatną pracę.



Kto może zostać wolontariuszem?

Wolontariuszem może zostać niemal każdy, niezależnie od wieku, wykształcenia czy doświadczenia zawodowego.

Ważne są przede wszystkim chęci, motywacja do działania i gotowość bezinteresownego niesienia pomocy innym.

Osoby młode często angażują się w wolontariat szkolny, studencki czy w ramach różnych organizacji młodzieżowych, zdobywając pierwsze doświadczenia zawodowe oraz rozwijając umiejętności społeczne. Ósmoklasiści za określoną liczbę godzin przepracowanych na rzecz osób potrzebujących lub instytucji kulturalnych mogą otrzymać dodatkowe punkty, które mają znaczenie w rekrutacji do szkół średnich. Dorośli mogą dzielić się swoim



czasem i kompetencjami zawodowymi, a seniorzy doskonale sprawdzają się w obszarach, w których ich doświadczenie życiowe i wiedza mogą przynieść korzyści innym. W wielu przypadkach wolontariuszem może zostać również osoba z niepełnosprawnością, o ile charakter pracy wolontariackiej jest dostosowany do jej możliwości. **Wolontariat jest właściwie dla każdego – wystarczy chcieć.**

REKLAMA

MARKA STWORZONA Z DERMATOLOGAMI

ABY WSPIERAĆ ODBUDOWĘ NATURALNEJ BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY

CeraVe

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS



DERMOKOSMETYKI

Jak „przetrawić” święta

#FARMACELTA DLA PACJENTA

ŚWIĘTA TO WYJĄTKOWA OKAZJA DO SPOTKAŃ Z BLISKIMI I SZANSA, ŻEBY CHOĆ NA CHWILĘ ZATRZYMAĆ SIĘ W CODZIENNYM BIEGU. W POLSKIEJ TRADYCJI ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA KOJARZĄ SIĘ NIE TYLKO Z UBIERANIEM CHOINKI I PREZENTAMI, ALE RÓWNIEŻ Z OBFICIE ZASTAWIONYM, WRĘCZ **UGINAJĄCYM SIĘ OD SMAKOWITYCH POTRAW STOŁEM.**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Kolacja wigilijna powinna składać się z 12 potraw i wiele rodzin nadal przestrzega tego zwyczaju. Niestety świąteczne potrawy, choć rozpieszczają nasze kubki smakowe, najczęściej są **smażone, ciężkostrawne i wysokokaloryczne**, a jedzeniu często towarzyszą niezdrowe napoje lub alkohol. Podczas świąt spożywamy zwykle zbyt dużo tłuszczu, cukru, białej mąki, krótko mówiąc – zbyt duże ilości jedzenia. Czy oznacza to jednak, że aby uniknąć problemów gastrycznych, musimy zrezygnować z kawałka sernika albo pierogów z kapustą? Poznaj kilka sprawdzonych sposobów, aby święta nie zakończyły się bólem brzucha.

Jedz powoli małymi porcjami

W święta jedz zgodnie z zasadą: „Delektuj się, a nie przejadaj”. **Jedz wolniej.** Pamiętaj, że informacja o tym, że jesteśmy syści, dociera do naszego mózgu dopiero po 15-20

minutach po posiłku. Jeśli będziesz jeść zbyt szybko, najprawdopodobniej zjesz za dużo, a po kwadransie poczujesz ociężałość i przejedzenie. Wolniejsze jedzenie to też dokładniejsze przeżuwanie, co z kolei wpływa na lepsze trawienie. W jamie ustnej znajdują się enzymy trawienne, które zapoczątkowują procesy trawienia.

Drobne zmiany, duże korzyści

Nawet drobne nawyki mogą zmienić bardzo wiele. Dotyczy to również przygotowywania potraw. Może w tym roku zamiast smażonego karpia przygotowujesz rybę pieczoną? Może zrezygnujesz z cukru do herbaty lub kawy, bo przecież



i tak będziesz ją pić, zjadając ciasta i słodycze, albo śmietanę zastąpisz jogurtem naturalnym? W czasie świątecznych posiłków zrezygnuj z ziemniaków czy chleba, które jesz na co dzień. Pozwoli ci to spróbować więcej potraw, które przygotowuje się tylko „od święta”, bez uczucia przejeżdżenia.

Nawadniaj się

Bardzo dobrym nawykiem jest wypicie przed posiłkiem szklanki niegazowanej czystej wody albo wody z cytryną. Woda usprawni trawienie i dobrze wpłynie na pracę jelit. Wypicie płynów pozwoli też odrobinę „oszukać” żołądek i sprawi, że zjemy mniej. W czasie świąt unikaj napojów gazowanych, kolorowych, a także soków owocowych, które często są dodatkowo dosładzane.

Sprzymierzeńcem przy suto zastawionym świątecznym stole jest kompot z suszu, np. z dodatkiem suszonych śliwek. Taki napój dobrze wpływa na procesy trawienne w żołądku, zapobiega wzdęciom i zaparciom. Oczywiście najzdrowszy będzie bez dodatku cukru.

W święta możesz skorzystać z receptury naszych babć na napój octowy. Dwie łyżki octu jabłkowego rozpuść w przygotowanej wodzie i dodaj łyżkę miodu. Dobrym dodatkiem do tak przygotowanego napoju będzie imbir.

Zioła i przyprawy

Nasza kuchnia pełna jest aromatycznych przypraw, które oprócz nadawania wyjątkowego smaku świątecznym potrawom korzystnie wpływają na nasz przewód pokarmowy. Naprawdę warto korzystać z tego bogactwa.

Jak najczęściej dodawaj do swoich potraw tymianek, kminek, bazylię, majeranek, cynamon, goździki, czosnek, liść laurowy, suszone pomarańcze i śliwki. Ziele angielskie łagodzi kolki i wzdęcia, a kurkuma działa przeciwzapalnie, żółciopędnie, wiatropędnie i rozkurczowo. Według badań kurkuma łagodzi także dyskomfort przy niestrawności i hamuje tworzenie się wrzodów wywołanych stresem.

Alkohol nie pomaga

Alkohol, który w wielu domach jest nieodłącznym elementem spotkań towarzyskich, sprzyja powstawaniu zgagi, zakłóca wydzielanie kwasu żołądkowego i aktywność mięśni otaczających żołądek. Ponadto może upośledzać pracę mięśni jelit, powodując biegunkę. Jakby tego było mało, alkohol hamuje wchłanianie składników odżywczych w jelicie cienkim i zwiększa transport toksyn przez ściany jelit. Czy trzeba z niego całkowicie zrezygnować?



Nie, ale umiar w tym wypadku jest bardzo wskazany. Każdy alkohol jest toksyną i nawet małe jego ilości szkodzą naszemu zdrowiu.

Ruch, ruch i jeszcze raz ruch

O korzyściach zdrowotnych, jakie niesie za sobą ruch, można pisać bardzo wiele. W grudniowe świąteczne dni, gdy na zewnątrz panuje plucha lub mroz, można ulec pokusie pozostania w domu na kanapie lub przy stole. Pamiętaj jednak, że już zwykły spacer usprawnia trawienie, pobudza perystaltykę jelit i przemianę materii oraz usprawnia pracę narządów wewnętrznych.

Gdy do tego dochodzi jeszcze świeże powietrze i zmiana otoczenia, lepsze samopoczucie masz gwarantowane.

Niestrawność w święta... i co teraz?

Spożycie zbyt dużej ilości jedzenia może skutkować uczuciem ciężkości, przejeżdżenia, zgagą, bólem i skurczami brzucha, odbijaniem, nudnościami, wymiotami i wzdęciami.

WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY WĄTROBY (karczoch) I WSPOMAGANIE TRAWIENIA (karczoch i mięta)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie:

- ▶ na prawidłową pracę wątroby (karczoch)
- ▶ na proces trawienia (karczoch, mięta)
- ▶ na utrzymanie komfortu trawiennego po spożyciu tłustych, ciężkostrawnych posiłków (karczoch)



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

Co robić, gdy problemy żołądkowo-jelitowe wystąpią u ciebie lub u członków twojej rodziny? Jak zareagować, żeby całkiem nie popsuly ci świąt?

Przy niestrawności i uczuciu pełności bardzo dobrze zadziałają gorzkie zioła, takie jak korzeń goryczki, korzeń arcydzięgla, ziele piołunu, ziele tysięcy, gorzka pomarańcza. Zwiększają one ilość śliny i soku żołądkowego, a co za tym idzie ilość enzymów trawiennych wydzielanych w żołądku i w jamie ustnej, co wspomaga trawienie. Pomocne są również wyciągi i napary z ziół takich jak mięta, koper włoski, rumianek, melisa, karczoch. Substancje te dostępne są w postaci kropli żołądkowych, herbat i nalewek. W aptece dostępna jest też mieszanka pod nazwą „Zioła szwedzkie”. To mieszanka jedenastu ziół, które współdziałają ze sobą (jest to tzw. efekt synergizmu, czyli wzajemnego uzupełniania się i wzmacniania efektów leczniczych), m.in. kurkumy, szafranu, kamfory, korzenia rabarbaru, korzenia arcydzięgla, dziewięcilsu, aloesu. Warto pamiętać, że ulgę może przynieść także najwyklesza filiżanka czarnej, czerwonej lub zielonej herbaty.

W święta warto mieć w apteczce leki rozkurczowe, np. z drotaweryną, dobry probiotyk oraz preparaty na zgagę.



Podziel się

Na pewno znasz to z własnego doświadczenia: na święta kupiłeś zbyt dużo produktów spożywczych i przygotowałeś za dużo jedzenia. Co zrobić z nadwyżkami? W większych miastach można je oddać do jadłodzielni.

Dzieląc się świeżymi produktami, nie tylko możesz komuś pomóc, ale i zyskujesz pewność, że potrawy się nie zmrzną.

Mniej stresu

Na koniec to, co najważniejsze. Przed świętami i w święta nie pozwól, aby udzieliła ci się atmosfera nerwowości i stresu. Pamiętaj, że **nie musi być idealnie**, bo czasami w tych brakach i niedociągnięciach kryje się prawdziwe piękno bożonarodzeniowego czasu. Najważniejsza jest dobra atmosfera i wzajemna życzliwość, a spokój, który dzięki temu osiągniesz, będzie najlepszym sprzymierzeńcem dla pracy twojego żołądka i jelit.



Źródła:

1. Fifi A.C., Axelrod C.H., Chakraborty P., Saps M., Herbs and Spices in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders: A Review of Clinical Trials, *Nutrients* 2018 Nov 9, 10 (11): 1715.
2. Thavorn K., Mamdani M.M., Straus S.E., Efficacy of turmeric in the treatment of digestive disorders: a systematic review and meta-analysis protocol, *Syst Rev* 2014 Jun 28, 3: 71, doi:10.1186/2046-4053-3-71.
3. Bode C., Bode J.C., Alcohol's role in gastrointestinal tract disorders, *Alcohol Health Res World* 1997, 21 (1): 76-83.

Odporność zimą – jak wspierać organizm w sezonie infekcyjnym

#FARMACELTA DLA PACJENTA

JAK SKUTECZNIE I **MĄDRZE BUDOWAĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ?** PO KTÓRE
PREPARATY SIĘGNAĆ, ABY WZMOCNIĆ EFEKT NASZYCH STARAŃ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Sezon infekcyjny to czas, w którym wszyscy przypominamy sobie o istnieniu odporności. Chcemy ją skutecznie wzmocnić – najlepiej na już! Zdesperowani rodzice szukają sposobów na ciągłą absencję dzieci w szkole. Inni starają się szybko zbudować odporność, stosując mało racjonalną suplementację, którą można określić tytułem kinowego hitu – „Wszystko, wszędzie, naraz”. Niestety **cudowne preparaty działające już od pierwszej dawki nie istnieją**. Budowanie odporności to proces złożony i długotrwały, a sprawne działanie układu immunologicznego zależy od wielu czynników, w tym głównie od stylu życia, a nie od tabletek. Te owszem, mogą stanowić dodatkową pomoc w całym procesie budowania odporności, jednak będą odgrywać rolę drugoplanową. Jak zatem wzmocnić odporność?

Jesteś tym, co jesz

Sposób odżywiania wpływa na wiele aspektów naszego życia, w tym również na odporność. Prawidłowa i dobrze zbilansowana dieta pozwala dostarczyć organizmowi składników potrzebnych do właściwego funkcjonowania układu immunologicznego. Świeże warzywa i owoce czy rośliny strączkowe to bogactwo niezbędnych witamin i mineralów. Jednym z pierwiastków wpływających na odporność jest **cynk, obecny w produktach pełnoziarnistych, orzechach, jajach i kaszach**. Jego niedobór wiąże się ze zwiększonym ryzykiem występowania infekcji dróg oddechowych i ogólnym osłabieniem odporności. Podobnie na odporność wpływa **witamina D, obecna np. w olejach i rybach**. Udowodniono istotny

związek pomiędzy jej niedoborem i spadkiem odporności. **Prawidłowy poziom żelaza** również znacząco wpływa na dobrą kondycję organizmu, w tym na układ immunologiczny. Anemia zwiększa podatność na infekcje.

Wrzuc na luz

Krótkotrwały i umiarkowany stres ma pomóc w mobilizacji do działania. Jednak silny i przewlekły staje się prawdziwe spustoszenie w organizmie i mocno wpływa szczególnie na naszą odporność. Jednym z mechanizmów za to odpowiedzialnych jest **pobudzenie wydzielania kortyzolu przez korę nadnerczy w odpowiedzi na czynniki stresowe**. Długotrwałe podwyższone poziomy kortyzolu osłabia odpowiedź układu immunologicznego, dlatego tak ważne jest wypracowanie własnych sposobów pomagających się zrelaksować i zredukować poziom stresu.



Idź na spacer

Umiarkowany ruch na świeżym powietrzu ma same zalety, m.in. korzystnie wpływa na odporność. Słowo „umiarkowany” należy w tym wypadku szczególnie podkreślić. Ciężki trening, zwłaszcza u osób do niego nieprzygotowanych, przyniesie więcej szkód niż pożytku. W nadmiernie obciążonym

organizmie wydziela się spora ilość kortyzolu. Spada też liczba limfocytów. Skutkuje to przemijającym spadkiem odporności, trwającym do kilku dni po bardzo intensywnym wysiłku. Tymczasem **umiarkowana i regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na wiele parametrów układu odpornościowego**, w tym na zwiększenie ilości makrofagów – komórek żernych, które pochłaniają i neutralizują chorobotwórcze drobnoustroje. Codzienny spacer na świeżym powietrzu, niezależnie od warunków pogodowych, z pewnością pomoże w budowaniu lepszej odporności.

Sen

Nieważne, czy to przeciągające się do późna spotkanie ze znajomymi, czy może próba nadrobienia zaległości w nauce lub pracy – organizm wystawi nam rachunek za ciągle zarywanie nocek. Częste zaniebywanie potrzeby snu pozbawia nas szansy na regenerację i zwiększa podatność na sezonowe infekcje. Warto wiedzieć, że już jedna nieprzespana noc zwiększa poziom markerów uszkodzenia mózgu o 20 proc.! **Na brak snu układ odpornościowy reaguje spadkiem limfocytów Th1 i wzrostem poziomu prozapalnych cytokin**. Unormowany rytm dnia i odpowiednia dawka spokojnego snu z pewnością pomogą lepiej radzić sobie z infekcjami.

Kiedy już zadbamy o podstawowe czynniki budujące naszą odporność, możemy zastanowić się nad suplementacją. Które składniki suplementów są warte uwagi?

Witamina D3

1 Witamina D3 od dawna znajduje się w ściślejszej czołówce preparatów, o które pytają pacjenci. Nic dziwnego – jej niedobory ma szacunkowo 80-90 proc. Polaków, a u około 60 proc. niedobór ten jest znaczny.

Mimo to **suplementacja powinna być poprzedzona badaniem poziomu witaminy D** celem dobrania odpowiedniej dawki. Czy witamina D3 działa? Od dłuższego czasu znany jest związek pomiędzy prawidłowym poziomem witaminy D3 a sprawnym funkcjonowaniem



układu odpornościowego. Suplementacja witaminy D3 rzeczywiście może pomóc podnieść odporność, jednak jedynie u osób, które mają niedobory, i w przypadku regularnego zażywania.

Za w pełni bezpieczne uznaje się następujące dawki witaminy D3:

- niemowlęta 0-6 miesięcy – 400 j.m.,
- niemowlęta 6-12 miesięcy – 400-600 j.m.,
- dzieci w wieku 1-3 lata – 600 j.m.,
- dzieci w wieku 4-10 lat – 600-1000 j.m.,
- młodzież od 11 do 18 lat i dorośli do 75. roku życia – 1000-2000 j.m.,
- osoby powyżej 75. roku życia – 2000-4000 j.m.

2 Rutyna i witamina C

Witamina C to doskonale znany silny antyoksydant, który poza działaniem przeciwutleniającym działa również immunomodulująco – reguluje pracę układu odpornościowego. Zwiększa aktywność komórek NK, limfocytów typu T i B. Witamina C gromadzi się także w komórkach fagocytujących, takich jak neutrofile, gdzie **przyczynia się do wzmocnienia ich zdolności do eliminowania drobnoustrojów**. Suplementacja przysłuży się szczególnie w przypadku niedoborów. Aby im zapobiegać i zadziałać prewencyjnie, wystarczy przyjmować 100-200 mg witaminy C dziennie. W przypadku toczącej się infekcji zalecane są już znacznie wyższe dawki – 500-1000 mg na dobę. Ma to na celu zrekompensowanie rosnącego w trakcie choroby zapotrzebowania na kwas askorbinowy. W preparatach dostępnych w aptekach witaminę C spotykamy często w duecie z rutyną. To **kolejny silny antyoksydant wykazujący właściwości przeciwzapalne i uszczelniające naczynia krwionośne**. Rutyna



działa również przeciwwirusowo. We wspomnianym połączeniu rutyna hamuje utlenianie kwasu askorbinowego, wydłużając jego działanie.

3 Cynk

Cynk działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Udowodniono wyraźny związek pomiędzy jego niedoborami a częstszą zapadalnością na choroby górnych dróg oddechowych i ich ostrzejszym przebiegiem. Niedobory cynku nie są tak częste jak niedobory witaminy D3, jednak według Światowej Organizacji Zdrowia mogą dotyczyć nawet jednej trzeciej światowej populacji. Najważniejsze działanie cynku polega na tworzeniu i przyspieszaniu dojrzewania limfocytów T, które wraz z limfocytami B odgrywają pierwszoplanową rolę w funkcjonowaniu mechanizmów odporności. Suplementację wysokimi dawkami cynku należy najpierw skonsultować z lekarzem, gdyż jego nadmiar może mieć skutek odwrotny do zamierzonego.

REKLAMA

RUTYNA EXTRA

RUTYNA JUNIOR



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE ODPORNOŚCI

Witaminy C i D oraz cynk wspierają prawidłową pracę układu odpornościowego

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.

4 mity na temat utylizacji leków

PROBLEM ZANIECZYSZCZENIA ŚRODOWISKA LEKAMI ORAZ ICH NIEPRAWIDŁOWEJ UTYLIZACJI DOTYKA NAS WSZYSTKICH. BADACZE ZAJMUJĄ SIĘ NIM JUŻ OD PONAD PÓŁ WIEKU, A MIMO TO MITÓW NA TEMAT **OBECNOŚCI LEKÓW W ŚRODOWISKU** I ICH UTYLIZACJI WCIAŻ PRZYBYWA.

Sprawdź i przekonaj się, czy faktycznie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania!

1 **Temat obecności leków w środowisku wydaje się nowy – zatem chyba nie może ona być aż tak wielkim problemem?**

MIT

Problem obecności leków w środowisku nie jest nowy. W latach 70. XX w. w Stanach Zjednoczonych po raz pierwszy stwierdzono obecność leku (kwasu klofibrowego stosowanego w celu obniżenia poziomu cholesterolu we krwi) w wodach odprowadzanych z oczyszczalni ścieków. Gwałtowny rozwój badań w tym zakresie nastąpił dopiero 20 lat później. **Problem przedostawania się leków do środowiska istnieje nieprzerwanie od blisko 50 lat, a ich ilość nieustannie wzrasta**

na skutek postępującego rozwoju w diagnostyce i leczeniu chorób, łatwej dostępności leków bez recepty czy zmian demograficznych. To zatem ostatni dzwonek, by rozwiązać ten problem.

2 **Zanieczyszczenie środowiska lekami to problem sztucznie napompowany przez media, nie może być aż tak źle – ludzie z pewnością nie biorą aż tylu leków! MIT**

Szacuje się, że światowa konsumpcja antybiotyków i chemioterapeutyków wynosi 100-200 tys. ton/rok (z tego mniej więcej połowę stanowią leki weterynaryjne). Według prognoz ilość antybiotyków stosowanych w weterynarii w skali świa-

towej wzrosnąć o 67 proc. do 2030 r. Natomiast w odniesieniu do leków stosowanych w medycynie człowieka oszacowano, że wzrost ten w samych Niemczech do 2045 r. wyniesie od 43 do 67 proc. (względem danych z 2015 r.). Głównym tego powodem jest starzenie się społeczeństwa (OECD, 2019).

W niedawno opublikowanym raporcie pt. „Pozaapteczny obrót lekami OTC: bezpieczeństwo, prawo, ekonomia i oczekiwania pacjenta” wskazano, że **statystyczny Polak wydaje na leki dostępne bez recepty (z ang. over the counter, OTC) najwięcej w Europie, a wartość rynku leków OTC jest wyższa od wartości rynku leków na receptę**. Duże zużycie leków przekłada się bezpośrednio na ryzyko ich występowania w środowisku.

3 Wyrzucam leki do toalety, bo wiem, że trafią potem do oczyszczalni ścieków – problem utylizacji rozwiązany.

MIT

Wydawać by się mogło, że oczyszczalnia powinna poradzić sobie z utylizacją każdego farmaceutyku. To jednak błędne założenie. Leki są traktowane jak substancje niebezpieczne i powinny być utylizowane przez specjalne jednostki. **Oczyszczalnie nie są do tego przeznaczone – konwencjonalne technologie, obejmujące oczyszczanie mechaniczne i biologiczne, nie są w stanie w pełni oczyścić ścieków z farmaceutyków.**

Właśnie dlatego oczyszczalnie ścieków uznaje się za zasadnicze źródło przedostawania się leków do środowiska. Usuwanie szkodliwych związków chemicznych opiera się w nich na dwóch procesach – biodegradacji oraz sorpcji do osadu czynnego. **I tak wykazano, że ibuprofen jest podatny na oba wspomniane procesy, diklofenak natomiast ulega jedynie sorpcji, podczas gdy karbamazepina jest odporna zarówno na biodegradację, jak i wykazuje niski potencjał sorpcyjny do biomasy osadu czynnego.** Z tego względu liczne doniesienia literaturowe potwierdzają obecność różnorodnych leków w wodach oczyszczonych, opuszczających oczyszczalnie ścieków i wprowadzanych np. do wód powierzchniowych.

4 Leki trafiają do wody i gleby, ale przecież nie będę pić wody ze strumyka, więc chyba nic mi nie grozi? Ten problem mnie nie dotyczy. MIT

Zanieczyszczenia lekowe są nieustannie wprowadzane do środowiska, a zatem ich obecność może skutkować

długoterminowymi i negatywnymi konsekwencjami wobec całych ekosystemów i łańcuchów troficznych. **Warto sobie uświadomić, że wodę zanieczyszczoną lekami piją zwierzęta, których mięso trafia później na nasz stół, oraz że ta sama woda znajduje się w glebie, w której rosną rośliny trafiające finalnie do naszych lodówek.** Trudność w oszacowaniu skutków długoterminowej obecności leków w środowisku wiąże się z tym, że pochodzące z nich substancje występują w środowisku w mieszaninach.

Oprócz zanieczyszczonej lekami wody znaczącym źródłem leków dla człowieka może być spożywanie mięsa zawierającego pozostałości antybiotyków. Spożywając 100-gramową porcję mięsa, można przyjąć nawet 30 µg jednego tylko antybiotyku. Oczywiście to limity dla mięsa nieprzetworzonego. **W 2022 r. w Polsce użyto 838 ton antybiotyków w hodowli mięsa do spożycia, co klasyfikuje nasz kraj na pierwszym miejscu w Europie** (Raport Europejskiej Agencji ds. Leków, 2023).

Musisz wiedzieć, że nie tylko leki wyrzucone do śmieci przenikają do środowiska. Istnieje więcej dróg przedostawania się leków do środowiska, np.:

- leki stosowane przez człowieka wydalone z moczem lub kałem trafiają do oczyszczalni ścieków, gdzie podlegają tylko częściowej eliminacji;
- leki weterynaryjne wydalone z organizmu przedostają się do otoczenia w sposób bezpośredni przez wypasane zwierzęta lub pośredni na skutek nawożenia pól uprawnych nawozami naturalnymi (typu obornik czy gnojowica);
- bezpośrednie dodawanie leków w hodowlach ryb (akwakulturach);
- nieprawidłowa utylizacja nieużytych i (lub) przeterminowanych leków, zarówno z gospodarstw domowych (np. poprzez wyrzucanie do śmietników czy toalet), jak i ze ściekami i z odpadami szpitalnymi;
- stosowanie szlamu ściekowego, w którym zatrzymane mogą być leki i ich metabolity, do rekultywacji i nawożenia terenów;
- nielegalne zrzuty ścieków komunalnych, nieszczelności w systemie kanalizacyjnym i przelewy awaryjne podczas dużych opadów.

Organizm człowieka jest zatem nieustannie narażony na przyjmowanie leków – nawet mimowolne. Wciąż myślisz, że ten temat zupełnie cię nie dotyczy?

Źródło: dr hab. inż. Anna Białk-Bielińska, prof. UG, dr hab. Magda Caban, prof. UG, raport „Leki w środowisku – zagrożenia i wyzwania”

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia

Kampania prowadzona we współpracy z:



Pamiętajmy o seniorach

#FARMACELITA DLA PACJENTA

SENIORZY WYMAGAJĄ SZCZEGÓLNEJ TROSKI ZE STRONY NIE TYLKO NAJBLIŻSZYCH, ALE I CAŁEGO SPOŁECZEŃSTWA. JAK POMÓC BLISKIM NAM OSOBOM, ABY JESIEŃ ICH ŻYCIA MIAŁA JEDYŃIE ZŁOTE BARWY?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Dane demograficzne wskazują jednoznacznie – Europa się starzeje. W Polsce dynamika tego procesu jest większa niż w pozostałych krajach europejskich. Dzięki istotnym postępom w zakresie profilaktyki i leczenia wielu chorób średnia długość życia w ciągu ostatnich 50 lat znacznie wzrosła i trend ten powinien się utrzymać. ONZ ogłosiło lata 2021-2030 mianem „dekady zdrowego starzenia się”, co jest sygnałem do **szukania interdyscyplinarnych rozwiązań podnoszących jakość życia w późnym wieku**. Większa świadomość dbania o zdrowie i aktywność fizyczną oraz społeczną sprawiła, że starzejący się ludzie są obecnie biologicznie młodszy niż kiedyś. ONZ



dokonało przesunięcia wieku uznawanego za początek starości w sensie socjologicznym i społecznym z 60. do 65. roku życia i możliwe, że granica ta ulegnie w przyszłości dalszemu przesunięciu. Wszystko to sprawia, że w naszym najbliższym otoczeniu seniorzy będą coraz liczniejsi.

Zdrowie przede wszystkim

Okres starości to czas narastających problemów ze zdrowiem. Organizm nie funkcjonuje już tak dobrze jak kiedyś i znacznie rośnie ryzyko chorób przewlekłych. Serce, naczynia, nerki, wątroba... Poszczególne



układy wymagają wsparcia. Lekarz pierwszego kontaktu pomoże zadbać o zdrowie seniora i w razie potrzeby skieruje do specjalisty.

Ogromnie ważna w tym okresie życia jest profilaktyka i regularne wykonywanie wskazanych przez lekarza badań kontrolnych. W celu objęcia kompleksową opieką medyczną najlepiej udać się do geriatry, który specjalizuje się w leczeniu osób starszych. Oprócz standardowych dolegliwości układowych osoby starsze wymagają też opieki okulisty i laryngologa, gdyż wzrok i słuch ulegają pogorszeniu, a bez specjalistycznej pomocy w tym zakresie jakości życia znacznie się pogarsza. Również z tego względu konieczne jest objęcie seniora opieką stomatologa.

Walka z wykluczeniem społecznym

Momentem przełomowym dla każdej starzejącej się osoby jest przejście na emeryturę. Ten wyczekiwany latami odpoczynek od pracy nie zawsze wygląda jednak kolorowo. Początkowa radość może szybko zmienić się w poczucie przygnębiającej stagnacji, zwłaszcza w przypadku osób bardzo aktywnych i zaangażowanych zawodowo.

Z dnia na dzień dotychczasowe życie ulega diametralnej zmianie, na którą nie wszyscy są gotowi. Do tego dochodzi zmiana wynagrodzenia, niestety nie zawsze korzystna... Jeśli pustki po pracy nie wypełnią nowe życiowe cele i ważne zajęcia, osoba starsza czuje się zwyczajnie niepotrzebna. Kiedy taki stan trwa latami, nietrudno o przygnębienie i rezygnację.

Dlatego w przypadku osób starszych **niezwykle istotne jest zaangażowanie społeczne.**



REKLAMA

SUPLEMENT DIETY

057/REK/SZ/2024

POMYSŁ
NA PREZENT

DLA SENIORA



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.

SUPLEMENT DIETY

Częste spotkania z rodziną i znajomymi, poczucie bycia ważnym i potrzebnym sprawiają, że senior ma więcej energii do życia. Pamiętajmy, że osoby starsze w dalszym ciągu mają duży zasób wiedzy i doświadczenia, którymi chcą się z nami podzielić, oraz chęć do pomocy i ogólnie pojmowanego współuczestniczenia w naszym życiu. Nie odsuwajmy zatem seniorów na boczny tor. Pokażmy im, że są dla nas ważni i potrzebni. Z taką myślą w wielu miastach i gminach powstały dzienne domy seniora, które organizują różnego rodzaju zajęcia aktywizujące dla osób starszych, umożliwiające im kontakt z szerszym gronem osób na podobnym etapie życiowym. Od lokalnych klubów seniora i kół gospożych przez kluby teatralne, aż po uniwersytet trzeciego wieku – warto wybrać coś dla siebie i uczestniczyć w życiu społecznym tak aktywnie, jak do tej pory, zmieniając jedynie płaszczyznę. Dobrym pomysłem może być zaangażowanie się w działalność charytatywną.

Wsparcie psychologiczne

Poczucie wykluczenia społecznego to niejedyny problem, z jakim mierzą się seniorzy. **Najbardziej destrukcyjnie na życie starszej osoby wpływa samotność.** Utrata wieloletniego towarzysza, z którą przyjdzie się zmierzyć, to ciężkie przeżycie i ogromny stres. Życie w samotności wiąże się również z koniecznością radzenia sobie samemu z różnymi przeciwnościami, również finansowymi. **Osoby starsze pozostawione bez wsparcia bliskich łatwo popadają w depresję i zwyczajnie nie radzą sobie z codziennością.** Sytuacji nie poprawiają ograniczenia fizyczne, które niesie ze sobą starość. Dlatego tak ważne

jest poświęcenie uwagi samotnym seniorom w bliskim otoczeniu. Wspólny czas jest wyrazem troski o osoby starsze. Pamiętajmy o częstym odwiedzaniu swoich rodziców i dziadków. Zapewniając im kontakt z wnukami, dajemy im dużą dawkę pozytywnej energii. W sytuacji, kiedy zauważymy, że osoba starsza potrzebuje specjalistycznej pomocy, warto skontaktować się z psychogeriatricą, czyli pomocy psychologicznej dla seniorów. Można też bezpłatnie skorzystać z całodobowej linii wsparcia dla osób w kryzysie: 800 70 2222.



Wsparcie dietetyczne

Prawidłowe odżywianie jest niezwykle istotne. Niestety, **w późnym wieku apetyt słabnie oraz zmniejsza się pragnienie.** Zły stan użębienia nie ułatwia przyjmowania pokarmów. Dlatego u osób starszych łatwo o odwodnienie, niedożywienie oraz wynikające z nich niedobory. W celu wspierania właściwego odżywiania seniorów powstała specjalistyczna żywność medyczna. To zbilansowane posiłki w łatwej do przyjęcia płynnej formie, które uzupełniają dietę o potrzebne składniki.

W razie konieczności należy zadbać o suplementację niezbędnych witamin i składników mineralnych.

Pomoc na co dzień

Należy podkreślić, że wszelka pomoc seniorom w codziennym funkcjonowaniu ma dla nich bardzo duże znaczenie. Ograniczenia, jakie nakłada na nich wiek i różne choroby, odbie-

rajają im siły. Osobie starszej trudniej wykonywać prace fizyczne. Może mieć słabszą pamięć i koncentrację, trudności w poruszaniu. Dlatego warto zaoferować jej pomoc w zakresie pilnowania terminów wizyt u lekarzy, odpowiedniego dawkowania leków i ewentualnego transportu.





Ogarnij tarczycę

Z CHOROBAМИ ТАРЧЫЦЫ МОЖНА НОРМАЛНІЕ ЖЫЦЬ. НА ПОЧАТЭК ЈЕДНАК ТРЗЕБА ЈЕ ЗДІАГНОЗОВАЦ І **NIE** BAGATELІZОВАЦ СЫГНАЛЉВ З ЦІАЛА. НА СО ЗВРЌОЦІ УВАГЕ, ЈАКІЕ БАДАНА І ВУКОНАЦ І ЈАК СКУТЕЧНІЕ МІНІМАЛІZОВАЦ ОБЈАВУ, БУ ПОПРАВІЦ СВОЈЕ САМОПОРЗУЦІЕ, ЗАПЫТАЛІСЬМУ АУТОРКІ КСІАЖКІ „ОГАРНІЈ ТАРЧЫЦЕ – ЈАК ОДЗЫСКАЦ ЗДРОВІЕ І СІЛІ ПРЫЗ HASHIMOTO І НЕДОЧЫННОСЦІ”.

Z **LIDIA WÓJCIK I KAMILĄ BOGUCKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Jakie schorzenia tarczycy są najbardziej powszechne?

Lidia Wójcik (L.W.): Najczęściej mówimy o niedoczynności tarczycy, która zwykle wynika z choroby Hashimoto. Choroba ta jest autoimmunologiczna, co oznacza, że organizm zaczyna atakować swoją tarczycę, prowadząc do jej osłabienia i zmniejszonej produkcji hormonów. Innym schorzeniem jest nadczynność tarczycy, czyli nadmierna produkcja hormonów, co zdarza się na przykład przy chorobie Gravesa-Basedowa. Te dwie choroby są najbardziej

powszechne, choć **problemy z tarczycą mogą przybierać różne formy** – od zapaleń tarczycy po guzki, a nawet nowotwory. Niestety, **choroby tarczycy są często diagnozowane późno, ponieważ ich objawy bywają niespecyficzne** i chorzy nie zgłaszają się do lekarza.

Czy to, że na którąś z tych chorób zachorujemy, to wina naszych genów, czy raczej stylu życia?

Kamila Bogucka (K.B.): To połączenie obu czynników. Genetyka może nas predysponować

Fot. Kasia Bielska



**Lidia Wójcik
i Kamila Bogucka**

Dyplomowane coachki oraz trenerki zmiany. Od lat z sukcesem prowadzą projekt „Ogarnij hashimoto i tarczycę”, wspierając kobiety z całej Polski i edukując je w kwestii radzenia sobie z chorobami tarczycy.

do chorób autoimmunologicznych, ale to **styl życia często staje się zapalnikiem, który uruchamia chorobę**. Stres to istotny czynnik – ciągłe życie w napięciu, brak odpoczynku, nieprzerwana presja mogą osłabić organizm, a to stwarza podatny grunt dla rozwoju choroby. Dieta również ma niebagatelne znaczenie. Niezdrowe jedzenie, brak odpowiednich składników odżywczych, takich jak selen, witamina D, żelazo, mogą prowadzić do zaburzeń funkcjonowania tarczycy.

Do lekarza zwykle idziemy, gdy coś nas boli albo gdy mamy objawy, które uprzykrzają nam życie. A jak wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć. Czy są jakieś objawy „przepowiadające”, zanim choroba tarczycy w pełni się rozwinie? Co powinno nas zaniepokoić?

L.W.: Przewlekłe zmęczenie to jeden z najczęstszych i jednocześnie najczęściej bagatelizowanych objawów. Wiele osób uważa, że to po prostu skutek życia w biegu, pracy, obowiązków domowych. **Zmęczenie, które nie ustępuje po odpoczynku, powinno być sygnałem ostrzegawczym.** Inne symptomy to wahania wagi – zarówno szybkie przybieranie na wadze, jak i trudności z jej utratą, mimo diety i aktywności fizycznej. Problemy z zajęciem w ciążę, wypadanie włosów, sucha skóra, problemy z koncentracją, nadmierna wrażliwość na zimno czy bóle mięśni – to również objawy, na które warto zwrócić uwagę.

K.B.: **Oznaką problemów z tarczycą mogą być również wahania nastroju.** Zmęczenie, apatia, stany depresyjne czy drażliwość mogą mieć związek z hormonami tarczycy. Często zdarza się, że kobiety trafiają najpierw do psychologa lub psychiatry, a dopiero potem odkrywają, że źródłem problemu była tarczyca. Dlatego warto pamiętać, że nasze ciało i psychika są ze sobą nierozzerwalnie związane. Gdy jedno zawodzi, często drugie również to odczuwa.



Fot. Kasia Bieleńska

Jakie badania warto wykonać, aby sprawdzić stan tarczycy?

K.B.: Podstawowe badanie to poziom TSH, które jest często uważane za „złoty standard” w diagnozowaniu problemów z tarczycą. Ale to badanie jest niewystarczające. Warto zbadać poziomy FT3 i FT4, czyli wolnych hormonów tarczycy, które pokażą, jak tarczyca funkcjonuje w szerszym kontekście. Badanie przeciwciał anti-TPO i anti-TG jest niezbędne, aby sprawdzić, czy nie mamy do czynienia z chorobą autoimmunologiczną, taką jak hashimoto. No i oczywiście USG tarczycy – to badanie pozwala zobaczyć strukturę tarczycy, wykryć guzki czy inne nieprawidłowości.

L.W.: Często osoby z hashimoto mają również problemy z innymi schorzeniami, takimi jak insulinooporność, problemy z jelitami czy

niedobory witamin, warto więc regularnie badać poziom glukozy, insuliny, witaminy D, B12, żelaza oraz wielu innych parametrów. Kompleksowa diagnostyka pozwala lepiej zrozumieć, co dzieje się w naszym organizmie, i szybciej możemy powrócić do zdrowia.

Gdy mamy już diagnozę, lekarz często wypisuje receptę, a pacjent liczy, że wszystko wróci do normy. Tylko czy jedna tabletkę lewotyroksyny rozwiąże

wszystkie problemy?

L.W.: Niestety, to popularny mit. Lewotyroksyna, czyli syntetyczny hormon tarczycy, pomaga uzupełnić brakujące hormony, ale nie rozwiązuje problemu do końca. Przede wszystkim nie każda osoba reaguje na nią tak samo – dla niektórych jest to wystarczające, ale dla większości to tylko połowicz-

ne rozwiązanie. Musimy zrozumieć, że **tarczyca to organ, który funkcjonuje w kontekście całego organizmu.** Jeśli zmagamy się z przewlekłym stresem czy niewypowiedzianymi emocjami, źle się odżywiamy, prowadzimy siedzący tryb życia, same tabletki nie wystarczą, żebyśmy poczuli się lepiej. Więcej na ten temat



piszemy w naszej książce „Ogarnij tarczycę – jak odzyskać zdrowie i siły przy hashimoto i niedoczynności”.

Jak więc „ogarnąć tarczycę”?

K.B.: Zaczę od tego, że można to zrobić i nie jest to takie trudne. (uśmiech)

Potrzebna jest po prostu nasza decyzja. Przede wszystkim trzeba **podejść do tego holistycznie**.

Nasza książka to przewodnik, który krok po kroku pokazuje, jak można wrócić do zdrowia i wyeliminować część objawów. Skupiamy się na kilku filarach: diecie, suplementacji, ruchu, śnie, zarządzaniu stresem i emocjami. Każdy z tych elementów ma ogromne znaczenie, bo nie możemy zajmować się tarczycą w oderwaniu od reszty ciała. To, co jemy, jak odpoczywamy, jak radzimy sobie z napięciem emocjonalnym, wpływa na zdrowie tarczycy.

Co jeść, aby zminimalizować objawy choroby?

L.W.: Kluczowa jest tu dieta przeciwzapalna, np. śródziemnomorska. W książce piszemy o tym, jak powinien wyglądać zdrowy talerz, jak skomponować swoją dietę, oraz podajemy przepisy na zdrowe i szybkie posiłki. Podstawą jest unikanie produktów wysokoprzetworzonych, cukru i tłuszczów trans. Zamiast tego warto postawić na zdrowe tłuszcze, jak te zawarte w rybach, oliwie z oliwek, orzechach, zdrowe białko w postaci jajek, dobrej jakości mięsa, a także roślinnych źródeł białka, takich jak soczewica czy ciecierzycy. Kluczową rolę odgrywają też warzywa oraz niskoglikemiczne owoce, czyli borówki, jagody, maliny, które pomagają stabilizować poziom cukru we krwi. Dobrze dobrane węglowodany, takie jak pełnoziarniste produkty, komosa ryżowa czy kasze, dostarczają energii, nie obciążając przy tym układu hormonalnego.

Obecnie bardzo popularne są diety eliminacyjne, w których wyklucza się np. gluten czy nabiał.

Nie ukrywam, że trochę się na nie krzywię, bo nie lubię, gdy ktoś mi czegoś zabrania. Gdybym musiała z czegoś zrezygnować, to pewnie wiązałoby się to dla mnie z dużym stresem, a ten nie sprzyja leczeniu...

K.B.: To bardzo trafna obserwacja, bo w naszej książce piszemy właśnie o tym, że **nadmierne wykluczenia mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc**. Zalecamy tylko takie wykluczenia, które są wskazane, np. ze względu na zdiagnozowaną alergię lub nietolerancję. Nie chcemy, żeby dieta kojarzyła się z zakazami i rygorami. Zachęcamy, żeby podejść do niej bardziej jak do zbioru wyborów, które nie są trudne do wprowadzenia, ale przynoszą znaczące korzystne zmiany w naszym życiu. Wprowadza-

nie niewielkich, świadomych zmian, takich jak unikanie przetworzonej żywności czy cukru, może dać o wiele lepsze rezultaty bez wywoływania dodatkowego napięcia.

Jakie jeszcze małe kroki warto podjąć, aby sobie pomóc?

L.W.: Na pewno warto zadbać o prawidłową diagnostykę, suplementację, regularną i przyjemną aktywność fizyczną, medytację, sen i regenerację. Regularne posiłki, zapanowanie nad stresem czy znalezienie chwili na relaks mogą zdziałać cuda. To nie muszą być wielkie rewolucje – **liczy się konsekwencja**. Ważne jest także, aby nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem, bo samego stresu nie wyeliminujemy. To ma ogromny wpływ na nasz organizm. Proste techniki, takie jak głębokie oddychanie, joga czy medytacja, mogą naprawdę pomóc. **Małe kroki prowadzą do dużych efektów.**



Musimy zrozumieć, że **tarczyca to organ, który funkcjonuje w kontekście całego organizmu.**

Jeśli zmagamy się z przewlekłym stresem czy niewypowiedzianymi emocjami, źle się odżywiamy, prowadzimy siedzący tryb życia, same tabletki nie wystarczą, żebyśmy poczuli się lepiej.



Olejki eteryczne – bogactwo prosto z natury

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

ŚMIAŁO MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE OLEJKI ETERYCZNE TO PRAWDZIWI SKARB NATURY. WIELE Z NICH MA **UNIKALNE DZIAŁANIE**. MOGĄ WSPIERAĆ NASZ ORGANIZM NA RÓŻNE SPOSOBY.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Olejek eteryczny to mieszanina lotnych związków o intensywnym zapachu, pozyskiwana z różnych części roślin, np. kwiatów, liści, łodyg lub nasion. Jest to oleista ciecz, która rozpuszcza się w tłuszczach, alkoholu, wosku lub innych olejach, ale jest nierozpuszczalna w wodzie. Na przekór nazwie (bo przecież słowo „eteryczny” sugeruje, że coś jest delikatne, lekkie) **może mieć bardzo silne działanie na nasz organizm**. Nieumiejętne stosowanie olejków eterycznych może powodować uczulenia, podrażnienia, a nawet oparzenia skóry, ale używane z umiarem przynoszą duże korzyści dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Olejek eteryczny a olejek zapachowy

Olejki eteryczne zawierają **tylko naturalne** substancje o konkretnych właściwościach i zapachu. Olejki zapachowe natomiast są mieszaniną olejków eterycznych z substancjami

syntetycznymi lub samych związków syntetycznych o zapachu zbliżonym do naturalnych olejków.

Czym jest aromaterapia?

Aromaterapia to terapia wykorzystująca olejki eteryczne w celu poprawy fizycznego, emocjonalnego i psychicznego zdrowia. Istnieją różne drogi aplikacji olejków, np. inhalacje, kąpiele, masaże. Krótko mówiąc, jest to **terapia zapachem**. Składniki aktywne obecne w olejkach eterycznych przedostają się do krwiobiegu poprzez wdychanie, spożycie lub wchłanianie przez skórę.

Olejki eteryczne – dowody na skuteczność

Ze względu na coraz większe zainteresowanie aromaterapią jej skuteczność poddawana jest licznym badaniom. Istnieją dowody, że aromaterapia ma pozytywny wpływ na przebieg

infekcji i łagodzi ból, w tym bóle menstruacyjne u kobiet. Niektóre olejki działają uspokajająco i pomagają zasnąć. **Olejek z oregano, goździkowy i tymiankowy** działają przeciwdrobnoustrojowo i przeciwbakteryjnie.

Istnieją dowody naukowe potwierdzające skuteczność aromaterapii w łagodzeniu objawów **depresji**. Według badań najskuteczniejszą metodą aplikacji olejku jest inhalacja. Substancje aktywne zawarte w olejkach eterycznych łagodzą objawy depresji najprawdopodobniej dzięki zwiększaniu poziomu substancji chemicznych, takich jak serotonina i endorfiny.

Niektóre badania potwierdziły skuteczność **olejku miętowego w łagodzeniu bólu**. Po nałożeniu na skórę wywołuje on długotrwałe uczucie zimna, stymulując wrażliwe na zimno nerwy w skórze, co przynosi ulgę w bólu. Badanie wykazało, że zastosowanie na skórę w okolicy czoła 10-procentowego olejku miętowego rozpuszczonego w etanolu znacznie zmniejszało intensywność bólu głowy. Olejek miętowy z powodzeniem stosowany jest również w stanach skurczowych żołądka i jelit, bólach brzucha, przy dyskomforcie i uczuciu wzdęcia u pacjentów z zespołem jelita drażliwego.

Olejek lawendowy, olejek miętowy i olejek z arcydzięgla zostały przebadane pod kątem łagodzenia **bólów migrenowych**. Wyniki wskazują, że skutecznie łagodzą one ataki

migreny poprzez hamowanie stanów zapalnych i wpływ na ścianę naczyń krwionośnych.

Olejek rozmarynowy to tradycyjny ziołowy produkt leczniczy (co oznacza, że jego skuteczność i bezpieczeństwo zostały potwierdzone na podstawie przynajmniej 30 lat stosowania, w tym co najmniej 15 lat stosowania w Unii Europejskiej) przeznaczony do łagodzenia łagodnych bólów mięśni i stawów oraz łagodnych zaburzeń krążenia obwodowego.

Olejek lawendowy przede wszystkim zmniejsza stres, zmęczenie i ułatwia zasypianie.

Olejek rumiankowy łagodzi podrażnienia skóry, okolic odbytu i narządów płciowych, ale preparaty z olejkiem eterycznym z rumianku powinny być stosowane wyłącznie u osób powyżej 12. roku życia.

Olejek goździkowy zawiera eugenol, który wykazuje działanie przeciwbakteryjne. Ponadto działa przeciwbólowo, rozkurczająco, przeciwzapalnie, a także przeciwświądowo. Wiadomo również, że łagodzi dolegliwości trawienne.

Olejek z drzewa herbacianego możemy zastosować w przypadku małych, powierzchownych ran, ukąszeń owadów, łagodnej grzybicy skóry oraz w leczeniu łagodnych stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej. Preparaty z olejkiem z drzewa herbacianego powinny być stosowane wyłącznie u osób powyżej 12. roku życia. Nie należy ich przyjmować dłużej niż jeden miesiąc.

Należy pamiętać, że wiele olejków eterycznych ma wielokierunkowe działanie i mogą być stosowane w różnych wskazaniach.

Jak używać olejków eterycznych?

- Jednym z najskuteczniejszych sposobów aplikacji olejków jest inhalacja. Do tego celu można użyć specjalnych dyfuzorów, kominków lub świec zapachowych.
- Doskonałym pomysłem jest też kąpiel z użyciem olejków lub pobyt w saunie z rozpylonym olejkiem wewnątrz.
- Olejki są idealnym dodatkiem do perfum i kosmetyków.
- Olejki eteryczne mogą być również stosowane bezpośrednio na skórę. Należy jednak pamiętać, żeby rozcieńczyć je w oleju bazowym, np. kokosowym, migdałowym lub jojoba. Wyjątkiem jest olejek lawendowy i olejek z drzewa herbacianego – można stosować je bez rozcieńczania.
- Idealnie sprawdzi się również masaż z użyciem olejków, który dodatkowo rozszerza naczynia krwionośne, co powoduje, że składniki olejku szybciej transportowane są po całym ciele.





W przypadku podania na skórę należy pamiętać, że niektóre olejki eteryczne mogą być fototoksyczne, co oznacza, że w połączeniu z działaniem promieni słonecznych powodują uczulenia.

Pomoc przy sprzątaniu

Oprócz korzystnego wpływu na zdrowie olejki są świetnym środkiem dezynfekującym. Łatwo można przygotować z nich spray o **działaniu antybakteryjnym**

i przeciwwirusowym, do 100 ml spirytusu 60-80-procentowego dodając 25-30 kropli mieszanki olejków eterycznych.

Olejki eteryczne można wykorzystać również jako środek czyszczący do łazienek lub podłóg oraz dodać kilka kropel do prania. Najlepiej sprawdzą się w tym przypadku olejki: eukaliptusowy, lawendowy, oregano, tymiankowy i cytrynowy.



Jak łączyć olejki?

Podjmując pierwsze próby samodzielnego mieszania olejków eterycznych, najlepiej połączyć od trzech do pięciu olejków w jednej mieszance.

Na stronach poświęconych aromaterapii można znaleźć zasady, którymi należy się kierować, aby uzyskać optymalne zapachy. Aromaty kwiatowe dobrze współgrają z nutami owocowymi, ziołowe pasują do zapachów cytrusowych, a olejek lawendowy ze względu na jego uniwersalność można łączyć z większością innych zapachów.



Przykładowe mieszanki olejków eterycznych:

- 1 Na stres: olejek miętowy, olejek z bergamotki, olejek z galki muszkatołowej, olejek paczuli, olejek cedrowy.
- 2 Działanie antyseptyczne i przeciwwirusowe, rozgrzewające, wspierające odporność, szczególnie w okresie jesienno-zimowym: olejek cytrynowy, olejek cynamonowy, eukaliptusowy, goździkowy i rozmarynowy.
- 3 Mieszanka dla zakatarzonych: olejek eukaliptusowy, olejek tymiankowy, olejek sosnowy, olejek lawendowy i olejek miętowy.

Dostępne są też **gotowe mieszanki olejków eterycznych** do stosowania w różnych wskazaniach.

Olejki eteryczne należy przechowywać w temperaturze pokojowej, bez dostępu światła, w szczelnie zamkniętej butelce.

Otoczyć się zapachami, czyli idealny prezent na święta

Po długim, pełnym wyzwań dniu aromatyczny zapach ulubionego olejku eterycznego z pewnością pomoże ukoić nerwy i zmniejszyć poziom stresu. Relaks podczas kąpieli z pianą z unoszącym się pięknym zapachem może sprawić, że ktoś z naszych bliskich poczuje przyływ energii i dobrego samopoczucia. Ze względu na liczne korzyści aromaterapii olejki eteryczne to idealny prezent pod choinkę. A święta tuż, tuż...



Źródła:

1. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/menthae-piperitae-aetheroleum>
2. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/rosmarini-aetheroleum>
3. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/lavandulae-aetheroleum>
4. A Protocol for the Overview of Systematic Reviews of Aromatherapy for Management of Health Perspect Integr Med. 2023; 2 (1): 56-58. Published online February 21, 2023.
5. Cho K., Kim M., Effects of aromatherapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials, Gen Hosp Psychiatry 2023 Sep-Oct; 84: 215-225.
6. Yuan R., Zhang D., Yang J., Wu Z., Luo C., Han L., Yang F., Lin J., Yang M., Review of aromatherapy essential oils and their mechanism of action against migraines, J Ethnopharmacol. 2021 Jan 30; 265:113326.
7. https://aromatherapyoils.pl/mieszanki-olejkow-eterycznych-przepisy/?srsltid=AfmBOooVLSfXDaHCV8-tJ1Bv56_pg41_LyQeCBTcc3yCwik4UrT-Ieb

REKLAMA

NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKTY KOSMETYCZNE



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Bianca Cosmetics LAB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Pneumokoki – jak się przed nimi chronić?

PNEUMOKOKI (*STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE*, DWOINKA ZAPALENIA PŁUC) TO BAKTERIE, KTÓRE **MOGĄ PROWADZIĆ DO POWAŻNYCH CHOROÓB**, ZWŁASZCZA U OSÓB STARSZYCH. SĄ TO BARDZO POWSZECHNIE WYSTĘPUJĄCE PATOGENY BYTUJĄCE W JAMIE USTNEJ I NOSIE.

LEK. OLIWIA KRAWCZYK

Pneumokoki są najgroźniejsze dla osób powyżej 65. roku życia oraz dla małych dzieci do 2. roku życia. Ponadto szczególnie narażone na zakażenia pneumokokowe są osoby z chorobami przewlekłymi, np. serca, płuc, nerek, z cukrzycą, nowotworami czy anemią. Zarówno alkoholizm, jak i nikotynizm zwiększają ryzyko zakażenia. Najczęściej zakażenie spowodowane jest przez bezpośredni kontakt z osobą chorą, nosicielem lub następuje drogą kropelkową. Może prowadzić do ciężkich powikłań, a nawet śmierci.

Trudne do zwalczania

Pneumokoki ze względu na swoją specyficzną budowę potrafią unikać reakcji obronnych układu odpornościowego człowieka, co czyni je trudnymi do zwalczania. Szczyt zakażeń występuje jesienią i zimą. Dlaczego? Ponieważ właśnie w tym czasie obserwujemy wzrost zachorowań na grypę. Wirus grypy posiada zdolność uszkodzenia komórek na-

blonka dróg oddechowych człowieka, ułatwia zatem pneumokokom wnikanie w śluzówkę gospodarza.

Nosicielstwo nie zawsze prowadzi do zakażenia. Natomiast nie należy bagatelizować tego stanu. Warto zwrócić uwagę, że osoby będące nosicielami pneumokoków, choć same mogą nie odczuwać objawów (przebieg bezobjawowy), stanowią istotne źródło rozprzestrzeniania się bakterii. **Do kolonizacji pneumokokami po kontakcie z nosicielem dochodzi u 40-50 proc. zdrowych dorosłych.** Najwięcej nosicieli, stanowiących nawet do 60 proc., znajduje się w domach opieki, żłobkach czy przedszkolach.

Choroby wywołwane przez pneumokoki

Jedną z chorób wywołanych przez pneumokoki jest zapalenie płuc, które występuje stosunkowo często. Może

mieć zarówno łagodny, jak i ciężki przebieg, prowadzący do zakażenia ogólnoustrojowego oraz śmierci. Śmiertelność może dotyczyć nawet 25 proc. przypadków. Niezależnie od wieku osoby chorej zwykle wymagana jest hospitalizacja. U zarażonych osób mogą występować następujące objawy: nagły początek choroby, osłabienie, wysoka gorączka, dreszcze, duszność, kaszel z odkrztuszaniem płwociny (na początku rdzawej, a następnie ropnej). Ponadto często występuje ból w klatce piersiowej o charakterze opłucnowym, szybka akcja serca, przyspieszony oddech.

W cięższych przypadkach może dojść do sinicy, co świadczy o poważnym zagrożeniu dla życia. Najbardziej narażone na groźne powikłania, w tym ryzyko zgonu, są osoby powyżej 65. roku życia.

Skuteczna ochrona

Jedyną skuteczną ochroną przed inwazyjną chorobą pneumokokową są profilaktyczne szczepienia. **W Polsce dostępne są trzy szczepionki: 13-, 20- i 23-walentne.** Szczepienia przeciwko pneumokokom są wykonywane w schematach 1- lub 2-dawkowych różnymi preparatami. To, w jaki sposób szczepionka będzie podana, zależy od historii szczepienia, wieku oraz stanu pacjenta.

Szczepienia na pneumokoki zaleca się przede wszystkim osobom:

- dorosłym powyżej 50. roku życia, a zwłaszcza osobom powyżej 65. roku życia,
- chorującym na przewlekłą chorobę serca, płuc, wątroby (w tym marskość wątroby), nerek, zespół nerczycowy,
- z cukrzycą,
- z wyciekami płynu mózgowo-rdzeniowego,
- z implantem ślimakowym lub przed planowanym zabiegiem jego wszczępienia,
- z brakiem lub dysfunkcją śledziony,
- nadużywającym alkoholu i palącym natłogowo papierosy,
- z zaburzeniami odporności (wrodzone i nabyte niedobory odporności, zakażenia HIV, białaczka, choroba Hodgkina, szpiczak mnogi),
- chorującym na uogólnioną chorobę nowotworową i leczącym się lekami immunosupresyjnymi, włącznie z przewlekłą steroidoterapią i radioterapią,
- po przeszczepieniu narządu.



Szczepienie w aptece

Warto mieć na uwadze, że **szczepienia przeciwko pneumokokom przeprowadzane w aptekach mogą być w całości lub w części finansowane ze środków publicznych** (zgodnie z obwieszczeniem opublikowanym w Dzienniku Urzędowym Ministra Zdrowia w sprawie wykazu szczepień ochronnych, Dz. Urz. Min. Zdr. 2023,93).

Szczepionki przeciwko pneumokokom są bezpieczne, a ewentualne działania niepożądane, takie jak ból w miejscu podania, pojawiają się rzadko (do 1-3 dni po szczepieniu) i mają najczęściej łagodny przebieg.

Pamiętajmy, że regularne szczepienia przeciw pneumokokom stanowią kluczowy element profilaktyki zdrowotnej i przyczyniają się do ochrony zdrowia seniorów i osób z grup ryzyka. Szczepienia powinny rozważyć także osoby z pozostałych grup wiekowych, ponieważ im więcej osób jest zaszczepionych, tym większa szansa na ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażenia oraz mniejsze ryzyko zarażenia osób z grup szczególnie wrażliwych.

Źródła:

1. <https://www.gov.pl/web/psse-choszczno/pneumokoki>
2. https://antybiotyki.edu.pl/wp-content/uploads/Biuletyn/Biuletyn-Informacyjny-1_2022.pdf
3. <https://www.mp.pl/szczepienia/artykuly/przegladowe/199156,ryzyko-zwiazane-ze-szczepieniami-zakazenie-streptococcus-pneumoniae>
4. https://www.mp.pl/szczepienia/ekspert/pneumokoki_ekspert/pneumo-objawy/16-1609,jaki-jest-obraz-kliniczny-i-powiklania-zakazen-pneumokokowych
5. <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.3.11.3.2>
6. Mamcarz A., Welnicki M., Drożdż J. et al., The role of pneumococcal vaccination in reducing the cardiovascular risk of cardiac patients: Expert opinion of the Prevention Committee of the Polish Cardiac Society supported by the Polish Vaccinology Society, *Kardiologia Polska*. 2023, doi: 10.33963/v.kp.96718.
7. <https://www.gov.pl/web/psse-przasnysz/program-szczepien-ochronnych-na-rok-2024>
8. <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.18.10.2.6>
9. <https://www.mp.pl/szczepienia/aktualnosci/333105,ko-zaszczepi-sie-bezplatnie-w-aptece>
10. <https://www.mp.pl/pacjent/szczepienia/szczepienia-i-szczepionki/64435,szczepienie-przeciwko-pneumokokom>

Może herbatkę?

HERBATY, HERBATKI I RÓŻNEGO TYPU NAPARY MOGĄ WZMACNIAĆ ODPORNOŚĆ, DZIAŁAĆ PRZECIWZAPALNIE I PRZECIWGORĄCZKOWO, POMAGAJĄC ZWALCZYĆ ZIMOWE INFEKCJE. MOGĄ TEŻ WSPOMAGAĆ TRAWIENIE I FUNKCJE WĄTROBY, A TAKŻE ROZGRZEWAĆ, USPOKAJAĆ I REDUKOWAĆ STRES. JAK WYBRAĆ HERBATKĘ ODPOWIEDNIĄ DO NASZYCH POTRZEB I **GDZIE JĄ KUPIĆ?**

KAMILA ŚNIEŻEK

W mroźne zimowe dni nic nie cieszy bardziej niż filiżanka gorącej herbaty. Tradycyjne herbaty oraz napary ziołowo-owocowe są w naszym kraju nieodłącznym elementem zimowych wieczorów nie tylko ze względu na ich rozgrzewające właściwości, ale również korzystny wpływ na zdrowie.

Historia herbaty zamknięta w jej nazwie

W Chinach, czyli kraju pochodzenia herbaty, opisuje się ją znakiem 茶, który odczytywany jest różnie w zależności od dialektu. W chińskim języku mandaryńskim czyta się go „chá”, natomiast w dialekcie południowochińskim (minnán) – „te”, co ma ogromny wpływ na różnice w nazwach herbaty w innych językach. W krajach, które miały bezpośredni kontakt z chińskim portem w Fujian, gdzie używano dialektu minnán, herbata została nazwana „tea” (język angielski), „tee” (język niemiecki) lub „thee” (język holenderski). Natomiast kraje, które importowały herbatę drogą lądową przez Azję Środkową, prze-

jęły nazwę od mandaryńskiego „chá”, np. „chay” (rosyjski, perski), „shay” (arabski) czy „ocha” (japoński). Geneza polskiego słowa „herbata” jest bardziej złożona. **Nazwa pochodzi od łacińskiego „herba” oznaczającego zioło**, co odzwierciedla tradycję przyrządzania naparów nie tylko z rośliny *Camellia sinensis*, ale też np. czarnego bzu, mięty, glogu, melisy czy róży. Na końcu wyrazu „herbata” pojawiło się dobrze znane „ta”, co łącznie daje „ziele herbaciane”: herba-ta.

Wiele herbat, jedna roślina

Czarna, zielona i biała herbata, a także herbata pu-erh i oolong, choć różnią się smakiem, kolorem, aromatem i właściwościami, to wszystkie pochodzą od tej samej rośliny, czyli herbaty chińskiej *Camellia sinensis*. Różnice między nimi wynikają głównie z procesu przetwarzania liści i pąków, miejsca pochodzenia rośliny i jej odmiany, sposobu uprawy oraz dodatków do suszu dodatków.



Rodzaje herbaty

- **Herbata czarna**, sporządzana z liści poddawanych procesowi pełnej fermentacji, co czyni ją mocniejszą w smaku od większości innych typów herbaty. Często miesza się ją z innymi roślinami i substancjami, by uzyskać nowe smaki (np. earl grey to liście herbaty chińskiej zmieszane z olejem z bergamotki). Ze względu na silny proces fermentacji czarna herbata zawiera mniej antyoksydantów niż inne rodzaje, ale więcej kofeiny, dzięki czemu ma działanie pobudzające i wspomaga koncentrację.
- **Herbata zielona**, sporządzana z liści, których nie poddaje się procesowi fermentacji (lub robi się to bardzo krótko). Na jej smak wpływa zarówno metoda parzenia, jak i miejsce uprawy i warunki, w jakich zbierane były liście (np. japońska zielona herbata sencha robiona jest z liści wystawionych na bezpośrednie działanie słońca, a herbata gyokuro – z liści rośliny rosnącej w zacienieniu). Zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy, takich jak katechiny, które wspomagają układ odpornościowy i metabolizm.
- **Herbata biała**, przygotowywana z najmłodszych liści i nierozwiniętych pączków, które suszy się bez poddawania procesowi fermentacji. Jest najdelikatniejsza, pozbawiona cierpkiego posmaku. Nazywa się ją białą nie z powodu koloru naparu, tylko srebrnobiałych włosków w herbacianych pączkach. Zawiera najmniej kofeiny i najwięcej antyoksydantów ze wszystkich herbat, co czyni ją wyjątkowo korzystną dla zdrowia.
- **Herbata czerwona (pu-erh)** powstaje z krótko suszonej herbaty máochá (gatunek *Camellia sinensis*), której listki poddawane są procesowi postfermentacji nadającej herbacie ciemny kolor i gorzki, „ziemisty” smak. Czerwona herbata jest popularna głównie w krajach wschodniej Azji i stosuje się ją m.in. do leczenia kaca. Znana jest też ze swoich właściwości wspomagających trawienie i metabolizm, dzięki czemu jest wykorzystywana w dietach odchudzających.
- **Oolong** to odmiana herbaty łącząca w sobie właściwości herbaty czarnej i zielonej, wytwarzana z liści poddawanych częściowej fermentacji. Napary mogą mieć różne kolory i smaki zależnie od procesu produkcji. W zależności od odmiany oolong może być bogata w przeciwutleniacze, które wspierają zdrowie serca, metabolizm i poprawiają koncentrację.

Każda herbata pochodząca z liści rośliny *Camellia sinensis* zawiera kofeinę, jednak jej zawartość różni się w zależności od rodzaju herbaty i procesu przetwarzania liści. Najwięcej kofeiny, bo około 40-70 mg na filiżankę, zawiera herbata czarna, która jest dzięki temu najbardziej pobudzająca wśród wszystkich herbat. Najmniej kofeiny, bo około 15-30 mg na filiżankę, zawiera herbata biała. Dla porównania zawartość kofeiny w filiżance espresso to około 220 mg.



Herbatki ziołowe i owocowe – zdrowa alternatywa z apteki

Niezwykle popularne w Polsce herbaty ziołowe i owocowe, a także herbata rooibos w rzeczywistości nie są herbatami w tradycyjnym znaczeniu, czyli nie pochodzą z liści czy pączków rośliny *Camellia sinensis*. To **napary przygotowywane z liści, kwiatów, owoców, kory lub korzeni innych roślin, najczęściej o właściwościach prozdrowotnych**. Herbatki ziołowe i owocowe nie zawierają kofeiny, dzięki czemu można pić je o dowolnej porze dnia, a z tradycyjną herbatą łączy je metoda przygotowywania – zalewanie suszu gorącą wodą. Dostępne w aptekach i zielarniach herbaty ziołowe i owocowe stanowią doskonały wybór szczególnie **dla osób, które poszukują napojów naturalnych i wspierających zdrowie**.



Dzień Herbaty obchodzony jest 15 grudnia i 21 maja.

Do wyboru mamy dziesiątki rodzajów herbat ziołowych o różnych właściwościach, a do najpopularniejszych należą m.in.:

- **herbatka miętowa** – silne działanie wspomagające trawienie, łagodzenie bólów brzucha, wzdęć oraz innych objawów zespołu jelita drażliwego, działanie przeciwbakteryjne i uspokajające;
- **herbatka z rumianku** – działanie uspokajające i przeciwzapalne, pomoc w zasypianiu, łagodzenie napięcia nerwowego, wspieranie leczenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, łagodzenie objawów żołądkowo-jelitowych;
- **herbatka z melisy** – działanie uspokajające i relaksujące, łagodzące stres, niepokój, napięcie nerwowe oraz problemy ze snem, wspomaganie pracy układu trawiennego;
- **herbatka z pokrzywy** – działanie oczyszczające i wspomagające układ moczowy, pomoc w usuwaniu toksyn z organizmu, działanie przeciwzapalne i wzmacniające układ odpornościowy;
- **herbatka z hibiskusa** – ze względu na dużą ilość polifenoli i antocyjanów, które mają silne działanie przeciwutleniające, chroni komórki przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, co może przyczyniać się do ochrony przed chorobami serca oraz spowolnienia procesów starzenia;
- **herbata rooibos** – wytwarzana z liści czerwonokrzewu, wspomaga zdrowie serca, łagodzi stres, poprawia sen, wspiera odporność i funkcje trawienne.

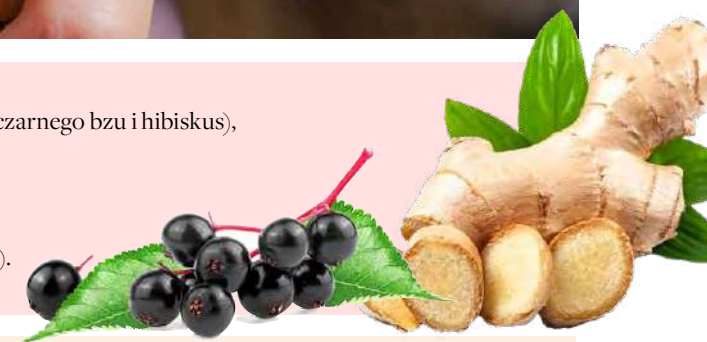


Warto sięgać również po napary ziołowo-owocowe – mieszanki suszu z kilku roślin mają mnóstwo właściwości prozdrowotnych, np.

- **właściwości antyoksydacyjne** (owoc aronii – bogate naturalne źródło antocyjanów, owoc dzikiej róży – duża ilość witaminy C, kwiat hibiskusa – bogaty w polifenole, zwłaszcza antocyjany, owoc maliny – witamina C oraz kwas elagowy, kwiat czarnego bzu – flawonoidy, które mają silne działanie przeciwutleniające),
- **wzmacnianie odporności** (dzika róża, czarny bez i malina),
- **działanie przeciwgorączkowe** i napotne (kwiatostan lipy i kwiat czarnego bzu),
- **działanie przeciwzapalne** (kwiat hibiskusa i owoc aronii),



- **działanie oczyszczające i detoksykujące** (kwiat czarnego bzu i hibiskus),
- **wsparcie trawienia** (trawa cytrynowa),
- **działanie uspokajające** (mięta, melisa),
- **działanie rozgrzewające** (imbir, malina, kardamon).



Ważne, by herbaty o właściwościach prozdrowotnych kupować w bezpiecznym miejscu, czyli najlepiej w aptece lub w sprawdzonych sklepach zielarskich, gdyż tylko wtedy mamy pewność, że produkt jest wysokiej jakości, nie ma żadnych zbędnych dodatków i był odpowiednio przechowywany.

REKLAMA



SUPLEMENT DIETY



ZACHOWANIE ZDROWYCH WŁOSÓW, SKÓRY I PAZNOKCI (CYNK)

- Składniki preparatu wpływają korzystnie na:
- zachowanie zdrowych włosów i skóry (cynk, biotyna)
 - zachowanie zdrowych paznokci (cynk)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



062/REK/SZ/2024

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



Kremy barierowe do rąk

#FARMACELTA DLA PACJENTA

SKÓRA DŁONI JEST NARAŻONA NA KONTAKT Z RÓŻNYMI DETERGENTAMI – ŚRODKAMI CZYSZCZĄCYMI I PIORĄCYMI, KTÓRE REGULARNIE JĄ ODTĘSZCZAJĄ, **POZBAWIAJĄC OCHRONNEJ WARSTWY HYDROLIPIDOWEJ.** W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM EFEKT TEN SIĘ NASILA. JAK MU ZARADZIĆ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Suche powietrze i mroźny wiatr to czynniki powodujące, że skóra naszych dłoni zaczyna przypominać pergamin, a w dotyku staje się szorstka niczym papier ścierny. Ciągłe narażenie niezabezpieczonych dłoni może prowadzić do **zaczernienia i swędzenia, a nawet bolesnego pęknięcia skóry.** Rozwiązaniem tego problemu są kremy barierowe. Czym są, co wchodzi w ich skład i jak je stosować?

Co to jest krem barierowy

Krem barierowy to rodzaj kremu, który **powinien mieć cięższą i bardziej tłustą konsystencję.** Jest ona niezbędna do użytkowania na powierzchni skóry warstwy ochronnej, stanowiącej izolację od szkodliwych czynników zewnętrznych. Wytworzona przez krem bariera ochronna zapobiega odparowywaniu wody z naskórka. Kremy barierowe to emulsje, czyli mieszaniny dwóch niemieszających się

faz – wodnej i olejowej. Jedna z nich rozproszona jest w drugiej w postaci bardzo drobnych kropelek dzięki użyciu emulgatorów. Dobry krem barierowy nie tylko zabezpieczy skórę przed wysuszeniem, ale także pomoże ją zregenerować i odżywić. Jakie składniki znajdziemy w takim kremie?

1 Lanolina

Bardzo dobrze znana i od dawna stosowana do produkcji kremów i maści substancja o żółtawym kolorze i charakterystycznym zapachu. Pierwsze wzmianki o stosowaniu lanoliny w celach kosmetycznych pochodzą ze starożytnej Grecji i datowane są na 700 r. p.n.e. Lanolina („olej wełniany”) pozyskiwana jest z owczej wełny i do dziś stanowi bardzo popularny składnik licznych produktów kosmetycznych. **Składem zbliżona jest do naturalnego sebum** produkowanego przez naszą skórę, dzięki czemu jest bardzo dobrze tolerowana i zaliczana do składników hipoalergic-



nych, bezpiecznych nawet dla niemowląt. Szacowana nadwrażliwość na ten składnik dotyczy tylko 0,4 proc. populacji europejskiej. Jedynie w przypadku osób z zapaleniem skóry odsetek ten jest nieco większy (1,2-6,9 proc.). Lanolina doskonale **zmiękcza, natłuszcza i izoluje skórę**.

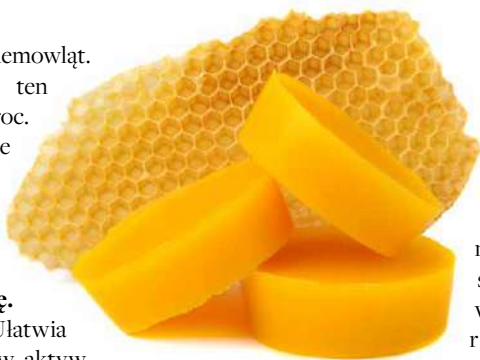
Spowalnia proces utraty wody. Ułatwia również wchłanianie składników aktywnych kremu dzięki zdolności przenikania do głębszych warstw naskórka. Jej wadą może być stosunkowo szybkie ścieranie się z powierzchni rąk.

2 Wosk pszczeli

Dzięki wysokiej wodoodporności i odpowiedniej konsystencji warstwa okluzyjna tworzona przez wosk długo pozostaje na skórze. Doskonale **izoluje przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych** i pośrednio zwiększa nawilżenie dłoni poprzez hamowanie odparowywania wody. Kolejnym plusem jest naturalne pochodzenie tego składnika.

3 Kwas stearynowy

Doskonała, wysoce wodoodporna baza kremów barierowych. **Nawilża, natłuszcza i regeneruje** podrażnioną skórę. Oprócz tego dodatek kwasu stearynowego zwiększa gęstość kremu. W kremach barierowych pełni on jednocześnie rolę emulgatora, zwiększając stabilność produktu.

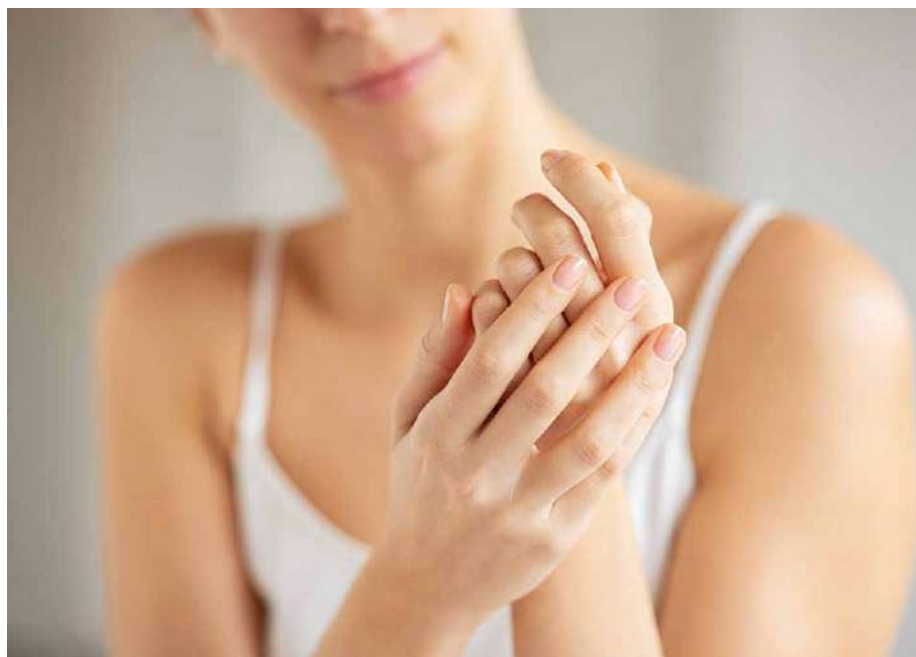


4 Ceramidy

Ceramidy, zwane również

„cementem komórkowym”, to substancje naturalnie występujące w warstwie rógowej naskórka.

Pomagają skórze utrzymać właściwą elastyczność. **Hamują nadmierne rogowacenie i złuszczenie** oraz pomagają



REKLAMA



POMYSŁ
NA PREZENT



PIEŁĘGNACJA
SKÓRY
NA ZIMĘ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

*Osoba odpowiedzialna: P.P.H. "KOSMED" Zbigniew Leżański, ul. Gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce **Marion Sp. z o.o., ul. Chwaszczyńska 131a, 81-571 Gdynia
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

wiązać wodę i utrzymać właściwy poziom nawilżenia skóry. W naturalnym procesie starzenia się skóry ilość ceramidów zaczyna stopniowo spadać. Zastosowanie kremów z ich dodatkiem pozwala odbudować skórę, doskonale ją nawilżyć i spowolnić widoczne procesy starzenia.



5 Skwalan

To substancja będąca nasyconą i bardziej stabilną wersją naturalnie występującego w skórze skwalenu. Wchodzi w skład sebum, czyli wydzieliny gruczołów łojowych mającej pełnić na powierzchni skóry **funkcję ochronną i zapobiegającą jej wysychaniu**. Jako składnik kremu skwalan nie pozostawia na skórze tłustej warstwy. Jest dobrze tolerowany. Pozyskuje się go z oliwy z oliwek i trzciny cukrowej.

6 Oleje mineralne

Grupa olejów mineralnych, do której zaliczymy dobrze znany olej parafinowy, wazelinę czy cerynę, to popularne składniki kremów barierowych, niestety owiane złą sławą. Najprawdopodobniej wynika to z pochodzenia olejów, które otrzymujemy w wyniku destylacji ropy naftowej, co może budzić negatywne skojarzenia. W internecie znajdziemy liczne mity na temat ich toksycznego wpływu na organizm człowieka. Tymczasem oleje mineralne mają wysoki profil bezpieczeństwa i charakteryzują się wysoką czystością chemiczną. Dodatkową zaletą jest duża stabilność i trwałość tych substancji oraz działanie stabilizujące. Jak działają? To emolienty, czyli **substancje o silnych**

właściwościach natłuszczających. Podobnie jak wcześniej wymienione składniki, tworzą one na powierzchni skóry film, który hamuje utratę wody z naskórka. Nie wchłaniają się jednak do jego głębszych warstw ani tym bardziej do skóry właściwej – działają jedynie powierzchniowo. Oleje mineralne na dobre zagościły w preparatach przeznaczonych do skóry atopowej.

Jak stosować kremy barierowe i komu są polecane

Kremy barierowe są szczególnie polecane osobom o skórze wrażliwej, jednak będą odpowiednie dla każdego, kto ma problem z przesuszonymi i podrażnionymi dłońmi. Doskonale zregenerują zaczerwienienia i pomogą pozbyć się uczucia suchości. Wytworzony przez nie film ochronny dodatkowo zabezpieczy skórę przed dalszym wysychaniem. Kremy **można nakładać na skórę dłoni wielokrotnie w ciągu dnia**, zwłaszcza przed wyjściem na mroz i wiatr, w celu ochrony przed podrażnieniami. Z kolei w celach regeneracyjnych najlepiej **stosować kremy barierowe na noc – wtedy działają najskuteczniej**.



Olej z czarnuszki dla dzieci – co warto wiedzieć

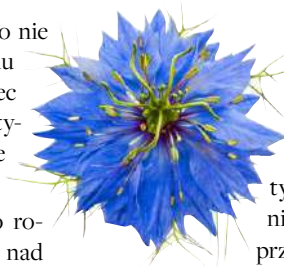
#FARMACEUTA DLA PACJENTA

JAKIE SĄ **WŁAŚCIWOŚCI OLEJU Z CZARNUSZKI?** OD JAKIEGO WIEKU MOŻNA GO STOSOWAĆ, JAK DAWKOWAĆ ORAZ Z CZYM PODAWAĆ? SPRAWDŹMY, KIEDY WARTO STOSOWAĆ OLEJ Z CZARNUSZKI U DZIECI.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Nasiona czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) to nie tylko wyrazisty dodatek smakowy do wielu potraw, lecz także znany od setek lat surowiec leczniczy o wielu właściwościach, wykorzystywany już w starożytnym Egipcie i medycynie ajurwedyjskiej.

Obecnie olej z czarnuszki przeżywa swego rodzaju renesans. Coraz większa liczba badań nad działaniem leczniczym czarnuszki utwierdza w przekonaniu, że jej egipskie określenie „złoto faraonów” nie jest bezpodstawne.



Z małych, czarnych i bardzo aromatycznych ziaren czarnuszki siewnej pozyskuje się olej o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-9, bogaty w wiele substancji czynnych pozytywnie wpływających na nasze zdrowie. Obniżenie poziomu cholesterolu, poprawa pracy przewodu pokarmowego, wsparcie w walce z pasożytami – to tylko kilka przykładów licznych korzyści wynikających z włączenia oleju z czarnuszki do diety osób dorosłych. Czy dla dzieci suplementacja

olejem z czarnuszki jest równie korzystna? **Czy czarnuszka może być rozwiązaniem problemu częstych infekcji?** Jak podać olej, którego intensywny smak nie każdemu dziecku przypadnie do gustu?

Od jakiego wieku olej z czarnuszki

Obecne schematy rozszerzania diety zalecają podawanie olejów już od 5. miesiąca życia, jednak z olejem z czarnuszki lepiej poczekać, aż maluch skończy rok. Olej należy wprowadzać stopniowo, zaczynając od bardzo małych ilości – na początek wystarczy kilka kropli. Zanim zwiększymy dawkę, obserwujemy, czy dziecko dobrze go toleruje.

Dawkowanie

Jakie ilości oleju z czarnuszki można podawać dzieciom? To zależy od wieku. Najmłodszym (1-3 lata) zaleca się podawać maksymalnie ¼ łyżeczki oleju dziennie. Dzieciom w wieku 3-6 lat podajemy ½ łyżeczki dziennie, a powyżej 6. roku życia możemy bezpiecznie podawać całą łyżeczkę (5 ml). Aby dokładnie określić zalecaną porcję oleju, **można posłużyć się przelicznikiem – 40 mg/kg masy ciała na dobę**. W celu precyzyjnego odmierzenia małej dawki dla dzieci można użyć kropliczki, przyjmując, że 1 kropla oleju waży około 23 mg lub że 1 gram to 44 krople.

Z czym podawać olej z czarnuszki

Z czym łączyć olej z czarnuszki, by zamaskować jego charakterystyczny smak? Olej z czarnuszki, tak jak pozostałe oleje, można dodawać do różnych posiłków. Niemowlęce zupki i przecięry idealnie nadają się do „przemycenia” tego wartościowego dodatku. Starszym dzieciom można podawać olej bezpośrednio z łyżeczki lub w połączeniu z czymś słodkim, co złagodzi jego ostry posmak, np. z miodem lub syropem malinowym. Nie ma również przeciwwskazań, aby kilka kropli oleju dodać do mleka modyfikowanego lub dziecięcej kaszki. Przygotowując posiłek z dodatkiem oleju, należy pamiętać, aby go zbyt nie podgrzewać. Obróbka termiczna niszczy dobroczynne składniki. W celu uniknięcia ewentualnych problemów trawiennych i bólu brzucha **lepiej podawać olej z posiłkiem lub bezpośrednio po nim**.



Działania niepożądane

Olej z czarnuszki jest zwykle dobrze tolerowany. W jednym z badań ustalono nawet bezpieczną dawkę dobową – wspomniane 40 mg/kg masy ciała. Taka ilość oleju nie wiązała się z wystąpieniem najczęstszych działań niepożądanych

w postaci dolegliwości gastrycznych – wzdęć, mdłości czy bólu brzucha. W badaniach na szczurach określono dawkę toksyczną oleju wynoszącą 28,8 g/kg. Czysto teoretycznie można by więc założyć, że dla ważącego 20 kg dziecka dawka ta to ponad 0,5 l oleju. Mimo że ilość ta jest orientacyjna, dobrze obrazuje, jak bezpieczne jest stosowanie oleju z czarnuszki w zalecanych ilościach. Również **alergia na olej z czarnuszki nie należy do częstych**

i dotyczy głównie zastosowania miejscowego.

Jakie właściwości ma olej z czarnuszki i dlaczego warto go stosować?

1 Olej z czarnuszki na odporność

W obawie przed niekończącym się pasmem chorób i ciągłą absencją dzieci w przedszkolu czy szkole rodzice szukają najróżniejszych sposobów na podniesienie odporności swoich pociech. Jedną z propozycji jest olej z czarnuszki. Za większość przypisywanych mu właściwości odpowiadają związki chemiczne z grupy chinonów – w szczególności tymochinon, którego czarnuszka zawiera naprawdę sporo. Substancje te mają działanie immunomodulacyjne, czyli **regulują pracę układu odpornościowego**. Dzieje się tak na skutek nasilenia aktywności limfocytów T oraz komórek NK (*natural killers*). Istnieją badania sugerujące wzrost ogólnej liczby limfocytów u osób stosujących regularnie 1 g oleju. Regularne stosowanie oleju z czarnuszki wzmacnia mechanizmy obronne organizmu i może pomóc uniknąć sezonowych infekcji.

2 Olej z czarnuszki na infekcje sezonowe

Suplementacja ekstraktu z czarnuszki będzie przydatna nie tylko w celu zapobiegania przeziębieniom, ale także w walce z zakażeniem. Badania nad tymochinonem potwierdzają jego **działanie przeciwbakteryjne**,

przeciwgrzybicze, przeciwutleniające oraz przeciwzapalne. W warunkach laboratoryjnych wykazano, że związek ten nie tylko hamuje namnażanie bakterii, ale też nasila działanie przeciwbakteryjne stosowanych antybiotyków, co sprawia, że może być doskonałym uzupełnieniem podstawowej terapii. Za efekt przeciwzapalny odpowiedzialna jest zdolność tymochinonu do hamowania 5-lipooksygenazy i cyklooksygenazy, które biorą udział w syntezie mediatorów stanu zapalnego – leukotrienów i prostaglandyn.

3 Olej z czarnuszki na alergię

Olej z czarnuszki może być bezpiecznie stosowany przez alergików, mało tego – może przynieść **pozytywne rezultaty w zmniejszeniu objawów alergii.** Przebadano wpływ oleju z czarnuszki na objawy różnych chorób alergicznych. Potwierdzono jego przydatność w leczeniu astmy,



REKLAMA

Olej z czarnuszki 4 na pasożyty

Dzieci w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym to grupa szczególnie narażona na obecność pasożytów w przewodzie pokarmowym, dlatego udokumentowane **właściwości przeciwoznaczające oleju z czarnuszki** mogą okazać się przydatne. Olej z czarnuszki na tasiemca? Olej z czarnuszki na owsiki? Przeprowadzone badania udowodniły skuteczność czarnuszki w zwalczaniu tasiemca u dzieci. Niektóre źródła informują o jego skuteczności także wobec owsików.

Wiek stosowania:

0+

nebutac[®] 3
wyrób medyczny



**PRECYZYJNA NEBULIZACJA
dla zdrowych dróg oddechowych**

Przewidziane zastosowanie: Pobudza usuwanie wydzieliny w dolnym odcinku dróg oddechowych na skutek osmotycznego działania soli. Zapobiega nadmiernemu wysuszeniu śluzówki drzewa oskrzelowego. Wskazany do stosowania w profilaktyce i leczeniu uzupełniającym w schorzeniach z występowaniem gęstej wydzieliny, z uszkodzonym klirensom śluzowo-rzęskowym w stanach takich jak: zapalenie oskrzeli i oskrzeli, zapalenie zatok, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), mukowiscydoza, rozstrzenie oskrzeli. Może być stosowany z nebulizatorami pneumatycznymi lub ultradźwiękowymi. **Wytwórca:** Laboratoire UNITHER ESPACE INDUSTRIEL NORD 151, Rue André Durouchez CS 28028 80084 AMIENS Cedex 2 FRANCJA. **Podmiot prowadzący reklamę - Dystrybutor:** TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148a/1a, 30-212 Kraków.



TACTICA
PHARMACEUTICALS

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

Jan uratował mi życie, a my ratujemy kolejne

BĘDĄC MŁODYM CZŁOWIEKIEM, SIĘGAŁ DNA, ALE MIAŁ SZCZĘŚCIE SPOTKAĆ KSIĘDZA ZWANEGO JOHNNYM. DZIĘKI NIEMU **DZIŚ JEST WZIĘTYM KUCHARZEM**, CZUJE SIĘ SPEŁNIONY I UŚMIECHA SIĘ DO SWEGO ODBICIA W LUSTRZE. MA DOBRE, WARTOŚCIOWE ŻYCIE. TERAZ CHCE DAĆ NA NIE SZANSĘ INNYM POGUBIONYM DZIECIAKOM.

Z KUCHARZEM **PATRYKIEM GALEWSKIM**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. Zanita Galewska



Patryk Galewski

Kucharz, który łączy gotowanie z pomaganiem. Pierwotwór Patryka z filmu „Johnny”. Aktywnie uczestniczy w działaniach Fundacji im. Księdza Jana Kaczkowskiego, m.in. w projekcie „PaKa - INNE GAROWANIE”. Autor dwóch książek – „Synek księdza Kaczkowskiego” i „Kuchnia na pełnej petardzie”. Prywatnie szczęśliwy mąż i tata trójki dzieci.

Pana historia nierozzerwalnie łączy się z księdzem Janem Kaczkowskim, znanym też jako Johnny. Spokalkiście się w założonym przez niego hospicjum w Pucku. Jak pan tam trafił?

Zacznę od tego, że nigdy nie chciałem tam trafić. Nie miałem pojęcia, co to za miejsce i po co powstało. Miałem tam trafić „za karę”. W wieku 20 lat zostałem skierowany przez sąd do odpracowania tam godzin społecznych. Jednak wyrok sądu nic dla mnie nie znaczył.

Miałem wtedy inne „priorytety”. Pochłonął mnie świat épania, picia i półświatek przestępczy. Jednak pewnego dnia, gdy miałem 21 lat i byłem na pełnym dniu, jeśli chodzi o moje człowieczeństwo i godność, na mojej drodze pojawił się Johnny. Choć tak naprawdę pierwszy raz zetknąłem się z nim, gdy miałem 18 lat.

Jak to?

Handlowałem wtedy narkotykami pod puckim liceum. Nagle z drugiego piętra usłyszałem, jak krzyczy do mnie ksiądz, cytując: „Spieprzaj stąd z tym gównem!”. Pokazałem mu wtedy środkowy palec i rzuciłem wiązkę niewybrednych słów, żeby, delikatnie mówiąc, nie wtrącał się w nie swoje sprawy. Tak wyglądało nasze pierwsze spotkanie.

Minęły trzy lata i...

Byłem w kryzysie bezdomności, uzależniony od narkotyków, z kilkunastoma wyrokami na koncie, po doświadczeniu trzech prób samobójczych, ścigany za długi przez ludzi z półświatka. Nie widziałem sensu życia, kompletne dno. I **wtedy na ulicy spotkałem księdza Jana**. To spotkanie sprawiło, że postanowiłem odpracować zasądzoną mi karę, ale nie ze względu na postanowienie sądu, ale dlatego, że ten człowiek mnie zaciekał.

Jak wyglądało to spotkanie?

Zauważył mnie w uliczce, która oddzielała plebanię od kościoła. Pomachał do mnie i zawołał – co mnie zdziwiło – po imieniu: „Ptryk! Ptryk!”. Zaczął zmierzać w moją stronę, rozpędzony jak czarny nietoperz, a ja chciałem uciekać, bo nie wiedziałem, co ten dziwny ksiądz, który trzy lata wcześniej wypędził mnie spod szkoły, ma zamiar zrobić. Gdy już się do mnie zbliżył, byłem pewny, że będzie mi prawil jakieś smutne kazania, że jak będę tak żył, to pójdę do piekła itd.



Fot. Zaneia Galewska

Wielu z nas pędzi przez życie lub czeka na jakieś fajerwerki, sukcesy, a przecież prawdziwą wartością życia jest tu i teraz.

ne. Zniżył się poziomem komunikacji do mojego poziomu, a wiem, ile to go musiało kosztować. (uśmiech) Pochylił się i zrobił młodzieżowy gest „essy”, czyli „na luzno”, i powiedział: „Ej, Ptryk, ty będziesz dużo tej trawki jarać czy wpadniesz do mnie te godziny odpracować?”. Potem w naszych rozmowach powtarzał, że nie zrobił tego dlatego, że pochwalał to, jak żyję, że épam, piję i biję innych ludzi. To był po prostu jedyny sposób, żeby ze mną pogadać, dotrzeć do mnie. I sprawdził się.



Fot. Zaneia Galewska

Ala on **zrobił coś, czego się kompletnie nie spodziewałem**, a było to, jak się później okazało, niesamowicie waż-

Wiele pan zawdzięcza księdzu Janowi, również to, że jest pan teraz świętym kucharzem. Co pan ugotował w hospicjum, że dostrzegł w panu talent?

Nie od razu znalazłem się „na kuchni”. Najpierw byłem konserwatorem, naprawiałem drobne usterki. Wtedy zacząłem budować głębszą relację z Janem. Dużo czasu spędzałem też na oddziale, z mieszkańcami hospicjum. Malowałem paznokcie

mieszkankom, czesalem je, robilem kitki, plotlem warkocze. Mam dwie siostry, więc potrafilem to robic calkiem dobrze. (*uśmiech*) Pewnego dnia Jan poprosil mnie, ze bym zrobil mu sniadanie. Poszedlem do kuchni i z tego, co znalazlem w lodowce, zrobilem mu kanapke. Niby proste danie, ale ulozylem wszystkie skladniki tak, jak poczułem, czyli pięknie. Pozwijalem ser i szynke, na srodku ulozylem salatę i jajko. Gdy Johnny to zobaczyl, powiedzial: „Dyziu, to jest piękne”. Wówczas zaproponowal mi, ze bym spróbowal swoich sil w kuchni. Na poczatku jako wolontariusz, a wlasciwie skazaniec odpracowujacy godziny. Potem, gdy „kara” sie skonczyla, Jan dal mi w kuchni staz.

Dzisiaj jest pan szefem kuchni i nadal rozwija swoją kulinarną pasję. Jednak potrzeba pomocy innym, którą zaszczylił w panu Johnny, pozostała. W ramach fundacji księdza Jana prowadzi pan warsztaty kulinarne dla dzieci i młodzieży z domów dziecka i zakładów poprawczych. Proszę o nich opowiedzieć.

To warsztaty „PaKa – INNE GAROWANIE” (*Pa – Patryk, Ka – Kaczkowski – przyp. red.*) w ramach projektu „Nikt nie rodzi się zły”. To program wsparcia dla dzieciaków, które są w tym momencie życia, w jakim ja byłem kiedyś. Bez poczucia sensu, często po próbach samobójczych lub samookaleczeniach. I dzisiaj ja, tak jak kiedyś ksiądz Jan, lecę do nich i niosę im nadzieję.

Czyli ten projekt to nie tylko warsztaty „z gotowania”.



Fot. Zanita Galewska

Właśnie. My podczas tego wspólnego gotowania, czy to w zakładzie poprawczym, młodzieżowym ośrodku wychowawczym, czy w domu dziecka, **tworzymy przestrzeń, w której się jednoczymy. Dajemy sobie szansę**, żeby między nami zaczęły tworzyć się relacje. I dopiero one dają możliwość wprowadzania konkretnych programów powstających w Fundacji im. Księdza Jana Kaczkowskiego, której jestem częścią. Dajemy tym dzieciakom możliwość uratowania swojego życia i nadania temu życiu wysokiej jakości. Nie mam tu na myśli bogactw materialnych. Chodzi o to, żeby ci młodzi ludzie byli w stanie w sposób świadomy doświadczać życia. I mieli okazję spróbować, jak może być pięknie i dobre. Dlatego na pierwszych warsztatach zawsze przyrządzamy polędwicę.

Ekscyzywnie! Dlaczego akurat to mięso?

Polędwica jest dla mnie szczególnie ważna. Przypomina mi o Janie. Zawsze kiedy przegryzał kawalek polędwicy, mówił: „Boże, istniejesz!”. I to nie dlatego, żeby jakoś bagatelizować wiarę w Boga, ale żeby pokazać, że **największą wartość**

życia składa się z tych najmniejszych chwil, których doświadczamy. Abyśmy byli uważni na te drobne rzeczy i doceniali je. Bo wielu z nas pędzi przez życie lub czeka na jakies fajerwerki, sukcesy, a przeciez prawdziwą wartością życia jest tu i teraz. Zachęcał, by dodawać tym chwilom jakości, bo ta czyni je wartościowymi. Ta polędwica jest tego symbolem. Majestatyczna, subtelną, droga – po prostu najwyższą jakością. Zabieram ją na warsztaty, by pokazać, że każdy człowiek, bez względu na to, w jakim momencie życia się znajduje, może doświadczać w życiu tej wysokiej jakości. Na tę jakością składa się spokój, świadomość, szczerosc, uczciwosc, czyli wartości, którymi warto się kierować.

Juz nigdy tak samo nie spojrzę na polędwicę! A jakie są reakcje dzieciaków na jej smak?



Fot. Zanita Galewska

Zacznę od tego, że jedzą ją po raz pierwszy w życiu. Większość z nich pochodzi z domów, w których brakowało jedzenia. Gdy siadamy wspólnie do stołu i zaczynają jeść taki stek czy tatar z polędwicy, to ich oczy zaczynają błyszczeć. W ich głowach pojawia się myśl: „Jeśli temu rudemu się udało, to dlaczego mnie ma się nie udać? Może też spróbuję i kiedyś będę szefem kuchni”. Projekt trwa już od dwóch lat i dzięki niemu takich „Patrików”, którzy budują swoje lepsze życie, jest już więcej. Jan uratował mi życie, a my ratujemy kolejne.

Dmuchać tym dzieciakom w skrzydła.

Tak! „Nikt nie rodzi się zły” jest programem wsparcia szytym na miarę. Od pierwszego spotkania „przy polędwicy” i początkowego procesu budowania relacji uczestnicy **mogą zacząć proces zmiany swojego życia**. Korzystamy z pomocy psycholożek, które otaczają dzieciaki profesjonalnym wsparciem. Potem są przepustki, edukacja, następnie znajdowanie mieszkania, włącznie w działalność naszej fundacji, by na koniec stali się częścią normalnego i dobrego życia.

W przyszłym roku w marcu lub kwietniu planujemy otworzyć stacjonarną siedzibę projektu „PaKa – INNE GAROWANIE”. Będzie to restauracja z warsztatownią. To przedłużenie programu „Nikt nie rodzi się zły”, żeby uczestnicy mogli rozwijać swoje umiejętności gotowania i budować dobre życie, nowych siebie. Będzie to też warsztatownia dla szkół i osób starszych, w której pracownikami będą dzieciaki mające za sobą pobyty w domach dziecka czy ośrodkach wychowawczych.

Robi pan sporo dobrego, ale znalazł też czas na napisanie książki „Kuchnia na pełnej petardzie”. To coś więcej niż książka kucharska...

Tak naprawdę to historia mojego życia. Od startu, który przyniósł mnóstwo smut-



Fot. Żaneta Galewska

nych momentów nie tylko dla mnie, ale też dla osób, które spotkałem w swoim życiu, do momentu, w którym jestem teraz i wiodę szczęśliwe, dobre życie. Ta historia przemyciona jest we wszystkich rozdzielach, począwszy od „Coś z niczego”, ponieważ w moim domu często nie było co jeść i trzeba było kombinować, po poznanie Jana, pobyt w więzieniu, gdzie nadal marzyłem o gotowaniu i zostaniu szefem kuchni. Między wierszami ukryta jest moja ewolucja, proces, jaki we mnie następował, i nadzieja.

Z nadzieją i dobrymi emocjami kojarzą się święta. Czego na pewno nie może zabraknąć na wigilijnym stole Galewskich?

My jakoś szczególnie nie przykładamy wagi do tego, żeby było na nim 12 potraw. Nasz stół jest raczej skromny. Najważniejsze dla nas jest to, by spędzić ten świąteczny czas w nadziei, otwartości, z wiarą w sercach i **będąc ze sobą blisko**. Możemy przygotować choćby prostą salatkę czy ulepić pierogi z kapustą, ale wspól-

nie, razem. To jest dla nas najważniejsze. Samo jedzenie jest tylko procedurą, ale jeżeli nada się temu jakąś większą wartość, np. że może to być piękna przestrzeń do budowania relacji, to wtedy ta wartość jest bezcenna. I nawet jak się te nasze pierogi rozkleją, to potem je kroimy i robimy z nich salatkę, mówiąc, że takie było założenie szefa kuchni. (uśmiech)



Fot. Żaneta Galewska



Zdziecinniali dorośli

CORAZ WIĘCEJ DOROSŁYCH DZIECINNIEJE. ICH BRAK DOJRZAŁOŚCI WIDAĆ W PRACY, PODEJMOWANYCH DECYZJACH, W KONTAKTACH Z INNYMI LUDŹMI, ZWIĄZKACH. JAK SIĘ OBJAWIA ZDZIECINNIE NIE, JAKI MA WPŁYW NA RELACJE I **DLACZEGO WARTO DOJRZEĆ**, ZAPYTALIŚMY EKSPERTA.

Z DR. MATEUSZEM GRZESIAKIEM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. Bernard Hotdys/DasAgency



dr Mateusz Grzesiak

psycholog i wykładowca Akademii WSB

Kiedy byłam dzieckiem, bawiłam się z siostrą „w dorosłość”. Zakładaliśmy ubrania mamy, jej buty na obcasie, malowałyśmy usta szminką, naśladowaliśmy rozmowy dorosłych. Okazuje się, że niektórzy z tej zabawy nie wyrastają. Czy otaczają nas zdziecinniali dorośli?

Ogromna liczba naszych nawyków i adaptacji pochodzi z dzieciństwa. Wtedy uczymy się, jak okazywać i otrzymywać miłość, budujemy obraz siebie na bazie tego, jak jesteśmy traktowani przez rodziców i otoczenie, zdobywamy podstawowe umiejętności życiowe i językowe.

Określone części naszej osobowości rozwijają się w różnym tempie – niektórzy nadal myślą, że aby być kochanym przez mamusię, muszą być grzeczni, a inni – że zyskają poczucie bezpieczeństwa, będąc umięsnieni. Z psychologicznego punktu widzenia w niektórych aspektach każdy z nas jest dzieckiem – czyli myśli i zachowuje się jak dziecko, korzystając z nieświadomych modeli adaptacyjnych z dalekiej przeszłości.

Dzieciństwo to fajny okres w życiu. Masz „ludzi” od dbania o ciebie, zaspokajają twoje potrzeby, opiekują się tobą, nie musisz brać za nic odpo-

wiedzialności i najważniejsza jest dobra zabawa. Nie dziwnego, że niektórym nie spieszy się do dorosłości. Co w tym złego, że nie chcą tak całkiem dojrzeć?

Założenie, że dzieciństwo jest „fajne”, jest obce psychologowi pracującemu terapeutycznie z ludźmi. Ten wyidealizowany obraz nie uwzględnia rodziców krzyczących, bijących, ignorujących, pijących, klójących się, unikających, niestawiających granic, blokujących autonomię czy autoekspresję, dominujących, nadopiekuńczych, krytykujących itd. Krótko mówiąc, dzieciństwo jest tylko fajne, jeśli rodzice byli tylko fajni, a takich nie ma.

Oczywiście ma pan rację, nie wszyscy mieli szczęśliwe dzieciństwo. Skoro dla wielu z nas nie był to dobry okres, to dlaczego nie chcemy dorosnąć?

Niechęć do dorosłości wynika przede wszystkim z lęku. Priorytetyzacja dobrej zabawy to nic innego jak unikanie przejawów życia związanych z odpowiedzialnością czy „poważnymi tematami” z powodu lęku, poczucia, że ktoś sobie nie da rady, lub negatywnych, blokujących skojarzeń. W innym wypadku kto nie chciałby być odpowiedzialny, skoro jest to jedna z najważniejszych cech czy kompetencji sprawczego i niezależnego człowieka? Podobnie – kto chciałby się tylko dobrze bawić, skoro nie przynosi to rozwoju, głębszych uczuć, nie buduje relacji.

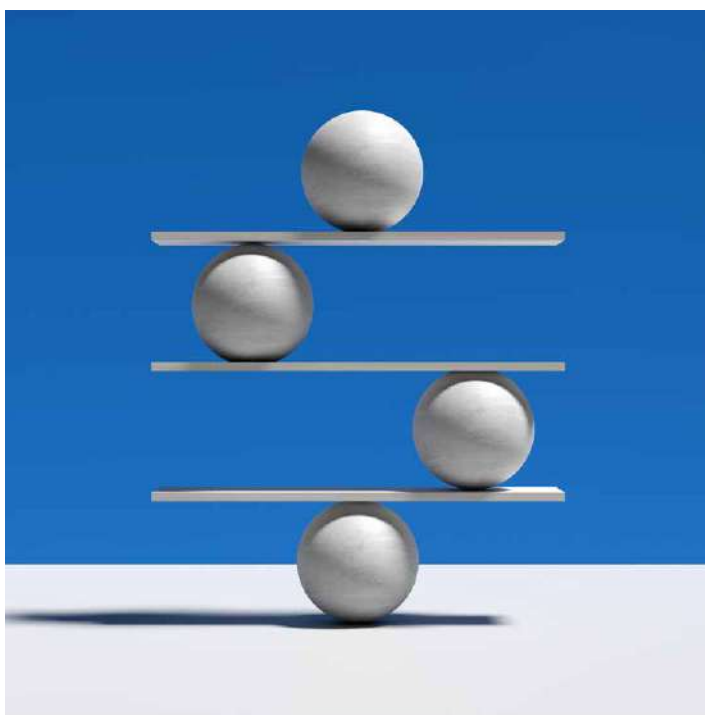
No właśnie, jak wyglądają relacje niedojrzałych dorosłych? Dziecko potrzebuje dorosłego, który się nim zajmie. Czy niedojrzali dorośli również potrzebują opiekuna?

Mogłoby się wydawać, że dorośli będący z psychologicznego punktu widzenia dziećmi też potrzebują opiekuna. **W gruncie rzeczy potrzebują jednak niezależności, samodzielności, wiary w siebie.** Poprzez nieuświadomione części osobowości, tzw. wewnętrzne dzieci, wchodzą w dysfunkcyjne relacje z ludźmi, którzy sami mają problemy. Na przykład mały chłopiec żyjący w ciele czterdziestolatka spotyka kobietę w tym samym

wieku, która ma syndrom ratownika, tzw. schemat samopoświęcenia, i wyszukuje nieświadomie mężczyzny, którymi może się opiekować. Wchodząc w taką relację, on zaczyna być psychicznie kastrowany i przez jej kontrolę oraz dominację nie może się rozwinąć, a ona ma w domu małe dziecko, a nie partnera, w związku z czym ta jej potrzeba pozostaje niezaspokojona. **Tacy dorośli potrzebują terapii, a nie wybawców.**

Nedojrzali dorośli dobrze się kamuflują. Mają różne atrybuty dorosłości – pracę, pieniądze i inne „dorosłe” gadżety, np. drogie samochody czy telefony. Można się pomylić. Po czym zatem poznać zdziecinniałego dorosłego?

Nie kamuflują się, tylko używają innych części swojej osobowości albo swego zdrowego „ja” do zarządzania określonym kontekstem życia. Dzięki temu mogą doskonale funkcjonować w pracy, ale w relacjach wchodzą w rolę dziecka. **Ten proces regresji wieku jest nieświadomy, nie wynika z chęci manipulacji, ale z automatycznych reakcji mózgu.** Mówiąc metaforycznie, mózg nie zaktualizował obrazu siebie



Dojrzały człowiek mówi, co czuje, by inni nie musieli się tego domyślać.

i dalej myśli, że dorosły ma kilka czy kilkanaście lat.

Rozumiem. Czy mają jakieś cechy charakterystyczne?

Zdziecinniałego dorosłego poznamy po zachowaniach i komunikacji przypominających te z dzieciństwa. To **fochy, niekontrolowane reakcje**, przekonania charakterystyczne dla określonego poziomu rozwoju, np. magiczne myślenie dziecka, że jak czegoś się nie widzi, to tego nie ma, wzmacniane przez patologiczne przekonania społeczne typu „czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal”.

A jakie według pana kryteria trzeba spełniać, żeby być dojrzałym dorosłym?

Dojrzały człowiek mówi, co czuje, by inni nie musieli się tego domyślać. Stwarza poczucie bezpieczeństwa. Nie wstydy się prosić o pomoc. Komunikuje się precyzyjnie.



Zauważa i zmienia swoje zachowania. Jest wyrozumiały i myśli racjonalnie. Nie wypiera emocji. Nie ma potrzeby dominacji nad kimkolwiek. Umie się cieszyć i bawić. Dobrze się z nim spędza czas. Nie musisz przy nim „jakoś”

wypadać. Słucha swojego ciała. **Można na nim polegać.** Współpracuje z rzeczywistością, zamiast z nią walczyć. Szanuje twoje granice i wyznacza swoje. Potrafi iść na kompromis. Szuka porozumienia, zamiast udowadniać swoje racje. Jest prawdopodobny. Reaguje na terażniejszość, opierając się na aktualnych faktach, a nie na nieświadomych reakcjach z przeszłości. Przeprasza, gdy popełnia błąd, myśląc w kategoriach odpowiedzialności, a nie winy. Jest empatyczny i uwzględnia to, co czują i myślą inni. Pozostaje obecny. Nie identyfikuje się ze stereotypami. Czujesz się przy nim zrozumiany i wspierany. Elastycznie porusza się między różnymi perspektywami.

Zatem warto wyleczyć się z niedojrzałości. Od czego zacząć?

Znaleźć zachowania, przekonania i emocje pochodzące z dzieciństwa, a następnie zacząć nad nimi pracować. Wyznaczyć alternatywne sposoby myślenia i zachowywania się i wprowadzić

je w życie. Zacząć terapię.

Czym grozi pozostanie na tym metaforycznym placu zabaw?

Dysfunkcyjnym życiem. Dobieraniem sobie partnerów wchodzących w role matek i ojców, nieumiejętnością stawiania granic, traceniem czasu, brakiem szeroko rozumianej kontroli nad swoimi emocjami, relacjami, finansami i wieloma innymi problemami, które uniemożliwiają udane życie.





Święta – sprawdzian z emocji

PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT I OKRES ŚWIĄTECZNY WZBUDZAJĄ W NAS **WIELE EMOCJI**. CHCEMY, BY WYPEŁNIAŁY NAS RADOŚĆ, SZCZĘŚCIE I SPOKÓJ, ALE CZĘSTO DOŚWIADCZAMY ZGOŁA ODMIENNYCH UCZUĆ. JAK SOBIE RADZIĆ Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI PRZY ORGANIZACJI ŚWIĄT?

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA

Odczuwanie emocji jest zupełnie naturalne. Jeśli jednak niechciane emocje przejmują nad nami kontrolę i psują nam radość ze świąt, warto szukać sposobów, aby sobie z nimi poradzić.

Nie na wszystko mamy wpływ

Wszyscy pragniemy przeżywać tylko dobre emocje – **radość, zadowolenie, wdzięczność, miłość i życzliwość** – zwłaszcza w okresie świąt Bożego Narodzenia. Chociaż dążymy do tego, by nasze emocje były pozytywne, to jednak musimy pamiętać, że pełna kontrola nad nimi jest niemożliwa. Życie przynosi różnorodne sytuacje – np. słowa i zachowania innych osób mogą wywołać w nas smutek, złość, żal, rozczarowanie czy lęk, bez względu na nasze starania.

Bogactwo emocji

Emocje są naszym stałym towarzyszem. Niektóre zostają w nas na dłużej, inne są z nami krócej. Przeżywamy je z różną intensywnością. Możemy radzić sobie z nimi na wiele sposobów, zarówno konstruktywnie, jak i negatywnie.

Świadomość emocji sprawia, że zaczynamy rozumieć, co się z nami dzieje, skąd one się pojawiły, dlaczego zachowujemy się w taki, a nie inny sposób. To pierwszy krok do przejęcia kontroli nad emocjami. Wszystko zaczyna się od świadomego zauważania i nazywania własnych emocji. Stawianie sobie pytania „Co teraz czuję?” i zdolność do identyfikacji tych odczuć są dowodem na to, że utrzymujemy kontakt z własnymi emocjami.

Po co nam nazywanie uczuć

Czasami możemy mieć trudności z określeniem i wyrażeniem naszych uczuć. To wskazuje, że warto poświęcić czas na ćwiczenie ich rozpoznawania. Umiejętność nazywania uczuć ma ogromną wartość: **pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i unikać niepotrzebnych konfliktów**. Jeśli powiemy komuś: „Denerwujesz mnie, bo idą święta, a ty nic nie robisz”, to najprawdopodobniej spotkamy się z kontratakiem. Kiedy powiemy: „Czuję się zdenerwowana, bo mam na głowie za dużo obowiązków”, istnieje większe

prawdopodobieństwo, że adresat naszej wypowiedzi zechce nas wysłuchać i zaoferuje wsparcie. Sposób komunikowania własnych uczuć może nie tylko zmienić reakcje innych, ale także pomóc nam samym, ponieważ wyrażenie emocji umożliwia ich „rozpakowanie” i zapobiega kumulowaniu ich w sobie.

Pierwsza złość a nagromadzona wściekłość

Komunikowanie tego, co czujemy, zapobiega kumulowaniu negatywnych emocji. Jeżeli pocujemy irytację i nie wyrazimy tego, emocja ta pozostaje w nas. Jeśli po raz kolejny coś lub ktoś nas zdenerwuje i znowu nie nazwiemy tego uczucia lub spróbujemy je zignorować, nasze niezadowolenie wzrośnie. W rezultacie nawet drobne zdarzenie może wywołać gwałtowną reakcję, ponieważ nasza odpowiedź **nie będzie już reakcją na pojedynczy incydent, lecz wybuchem skumulowanego gniewu.**

Sprawdzian z emocji

Rzeczywiście ludzie często spierają się o sprawy pozornie błahe, ale te konflikty są zazwyczaj wynikiem wcześniej nagromadzonych emocji. Gdy emocje są tłumione, a nie wyrażane i przetwarzane, mogą narastać i prowadzić do wybuchów złości.



Święta to czas, który może być testem dla naszej zdolności radzenia sobie z emocjami. Stres związany z przygotowaniami, chęć zorganizowania idealnych świąt mogą powodować silną presję i niezadowolenie z efektów naszych starań. Ważne jest, aby zachować realistyczne

oczekiwania i skoncentrować się na tym, co jest możliwe do osiągnięcia, dbając jednocześnie o własne emocje i zdrowie psychiczne.



To duże przeżycie

Spotkania z rodziną mogą być dla nas dużym przeżyciem. Niekiedy mamy z bliskimi trudne relacje, czasem nie wszystkich lubimy, tak więc obcowanie z nimi może wpływać na nasze samopoczucie. Na to, jak będziemy się czuć przy wigilijnym stole, wpływa także nasza samoocena. Kiedy nie lubimy siebie, trudno będzie nam odczuwać radość i spokój podczas świątecznego spotkania. To, jakie emocje będziemy odczuwać, będzie



wpływać na to, jak będziemy się zachowywać, jakie reakcje wystąpią w naszym ciele. I tak jeśli podczas wigilii będziemy się przejmować swoją nadwagą czy porównywać się do innych pod względem ubioru czy też sukcesów zawodowych, to będziemy przeżywać emocje odczuwać w ciele. **Psyche wpływa na somę.** Niepokój o to, jak zostaniemy odebrani przez innych, może prowadzić do zachowań defensywnych, nieśmiałości, wycofania się lub unikania interakcji przy wspólnym stole.

Zrozumieć emocje

Rozumienie własnej emocjonalności jest istotnym narzędziem w zarządzaniu trudnymi emocjami. Kiedy nauczymy się radzić sobie z emocjami, które są naturalną częścią naszego życia i nie można ich po prostu usunąć, świętowanie stanie się lżejsze, a my unikniemy niepotrzebnego rozczarowania. Im bardziej staramy się emocje ignorować, tym bardziej mogą się one nasilać. Dlatego warto nauczyć się dostrzegać, wyrażać i akceptować emocje, aby czas świąt mógł stać się przyjemniejszy.

Umiejętność bycia z własnymi emocjami, szczególnie w sytuacjach stresowych, takich jak przygotowania świąteczne, jest bardzo ważna. Kiedy czujemy się przytłoczeni ilością



zadań, warto zastanowić się, co za tym stoi – być może bierzemy na siebie zbyt wiele. Po rozpoznaniu i nazwaniu emocji warto również pozwolić sobie na chwilę bycia z nią, zamiast próbować od niej uciekać. To pozwala być bardziej autentycznym wobec siebie.

Zrozumienie emocji i ich wpływu na nasze życie jest ważne nie tylko podczas świąt, ale i na co dzień. Akceptacja tego, co przeżywamy, może sprawić, że święta staną się okazją do tworzenia cennych wspomnień i celebrowania życia w pełni.

REKLAMA

Wspieraj swoją barierę jelitową

Probiotyki
SANPROBI
Barrier

SANPROBI® Barrier zawiera unikalną kompozycję dziewięciu szczepów bakterii probiotycznych.

Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 124/OP.



Produkt bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 3. roku życia



Produkt bez glutenu



Produkt bez laktozy, białek mleka



suplement diety



SANPROBI
Premium



SANPROBI
Active&Sport



SANPROBI
IBS



SANPROBI
Super Formula



SANPROBI
Stress



SANPROBI
4Enteric



SANPROBI
Osteo

Urodowe SOS przed sylwestrem

NAJWAŻNIEJSZA IMPREZA W ROKU, CZYLI SYLWESTER, ZBLIŻA SIĘ WIELKIMI KROKAMI. W PRZEDŚWIĄTECZNYM PĘDZIE MOGŁYŚMY NIE ZNALEŹĆ CZASU, BY ZADBAĆ O SIEBIE I UMÓWIĆ SIĘ NA ZABIEGI, KTÓRE **POPRAWIĄ WYGLĄD NASZEJ CERY PRZED WIELKIM WYJŚCIEM.** A MOŻE NIE JEST JESZCZE ZA PÓŹNO?

Z KOSMETOLOG **DARIĄ WASZAK**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Daria Waszak

Kosmetolog i masażystka. Ma bogate doświadczenie w zakresie masażu. Działa wielokierunkowo, wykorzystując zarówno zabiegi manualne, jak i maszynowe z użyciem 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.

Zabawa sylwestrowa za pasem i oczywiście chcemy wyglądać pięknie. Z jakich zabiegów możemy skorzystać na ostatnią chwilę?

Jeśli zależy nam na szybkich, widocznych efektach, warto rozważyć kilka profesjonalnych zabiegów, które można wykonać w salonie kosmetycznym. Do moich ulubionych gabinetowych zabiegów należy **oczyszczanie wodorowe**, czyli delikatne, ale skuteczne oczyszczanie skóry za pomocą wody wzbogaconej o cząsteczki wodoru. Zabieg działa oczyszczająco, nawilżająco i przeciwzapalnie, a skóra po nim wygląda świeżo i zdrowo. Jest idealny na dzień przed wielkim wyjściem. Kolejnym jest **oxybrazja**, która polega na mechanicznym złuszczeniu martwego naskórka przy użyciu strumienia soli fizjologicznej pod



ciśnieniem oraz tlenu. Zabieg oczyszcza pory i wygładza skórę. Działa chłodząco i kojąco, co czyni go idealnym dla osób o skórze wrażliwej, naczynkowej lub z trądzikiem. Natychmiastowe efekty zapewni też **infuzja tlenowa**. To zabieg, w którym za pomocą tlenu pod ciśnieniem wprowadza się w głębsze warstwy skóry skoncentrowane substancje aktywne, takie jak kwas hialuronowy, witaminy, peptydy czy antyoksydanty. Polecam również **mezoterapię bezigłową**. To bezbolesny zabieg, w trakcie którego dostarczamy skórze koktajli witaminowych oraz nawilżających bez potrzeby stosowania igieł. Efektem jest natychmiastowe napięcie, wygładzenie oraz nawilżenie skóry, co sprawia, że wygląda ona młodziej i bardziej promiennie.

A jeśli nie zdążyliśmy się umówić na wizytę, to co możemy zrobić same, korzystając z zasobów własnej kosmetyczki?

W domu również możemy zadbać o wygląd skóry. Zaczniemy od delikatnego złuszczenia, by wygładzić cerę. Doskonałym rozwiązaniem jest **peeling enzymatyczny**. Jest łagodny, ale skutecznie usuwa martwy naskórek, nadając skórze świeży wygląd. Unikajmy jednak silnych peelingów chemicznych, które mogą powodować podrażnienia. Przed wielkim wyjściem zastosujemy maskę nawilżającą lub bankietową. W ciągu kilkunastu minut poprawi wygląd skóry, nada jej blask i sprawi, że będzie wyglądała zdrowo. Maski takie mają formę kremów, maseczek w płachcie lub hydrożelowych. Jeśli rano zauważymy opuchliznę pod oczami, zastosujemy zimny okład. Szybkim i skutecznym trikiem są zimne łyżeczki lub okłady z herbaty zielonej lub rumiankowej. **Zimno obkurcza naczynia krwionośne i redukuje obrzęki**, nadając twarzy świeży wygląd. Kolejny krok to użycie serum lub ampulki z witaminą C. Witamina C działa rozjaśniająco, poprawia koloryt cery i dodaje blasku. Jeśli mamy serum z witaminą C, warto nałożyć je pod krem nawilżający, aby rozjaśnić skórę i nadać jej świeży, promienny wygląd. Zadbajmy też o nawilżenie i zastosujemy bazę pod makijaż. Dobry krem nawilżający to podstawa, aby makijaż wyglądał naturalnie i nie zbierał się w załamaniach skóry. Bazę pod makijaż o właściwościach rozświetlających lub wygładzających stosujemy po nałożeniu kremu. Dzięki temu podkład lepiej się rozprowadzi i utrzyma przez całą noc.

Na rynku dostępne są preparaty z retinolem lub witaminą C o różnym stężeniu. Pierwsza myśl: biorę ten najmocniejszy, żeby uzyskać najlepszy efekt. Pomogę sobie czy wręcz przeciwnie?

Stosowanie kosmetyków z retinolem i witaminą C może dać świetne efekty, jeśli odpowiednio dobierzemy stężenie i stosujemy właściwą rutynę pielęgnacyjną. Wybieranie najmocniejszych preparatów nie zawsze oznacza lepsze rezultaty – **kluczem jest cierpliwość i systematyczność**. Warto też pamiętać, że podobnie jak w chemii, w kosmologii istnieją zasady dotyczące łączenia różnych składników aktywnych, aby nie doprowadzić do podrażnień skóry lub osłabienia ich działania. I tak np. retinolu i witaminy C nie stosujemy jednocześnie, ponieważ mogą one wzajemnie osłabiać swoje działanie lub powodować podrażnienia. Rozdzielmy ich aplikację: stosujemy witaminę C rano, a retinol wieczorem. Dzięki temu

zyskamy maksymalne korzyści z zastosowania obu składników bez ryzyka podrażnień.

Od jakiego stężenia zacząć?

W przypadku witaminy C na początek idealne są preparaty o stężeniu 5-10 proc. Są delikatne, ale wystarczająco skuteczne, aby zauważyć poprawę stanu skóry. Stężenia 15-20 proc. są odpowiednie dla bardziej doświadczonych użytkowników. Produkty o wyższych stężeniach mogą jednak powodować podrażnienia, zwłaszcza u osób o wrażliwej skórze. Preparaty z witaminą C stosujemy rano na oczyszczoną i suchą skórę, a po kilku minutach nakładamy krem nawilżający i filtr SPF. Ochrona przeciwsłoneczna dodatkowo wzmacnia działanie antyoksydacyjne witaminy C.

Dla osób, które nigdy wcześniej nie używały retinolu, dobrym punktem wyjścia są **produkty o stężeniu 0,2-0,3 proc. Jest ono wystarczające, aby zacząć odnowę skóry**, jednocześnie minimalizując ryzyko podrażnień. Po około 2-3 miesiącach regularnego stosowania można stopniowo przejść na wyższe stężenia, np. 0,5 proc., a później 1 proc. Pamiętajmy, by robić to powoli – jeśli pojawi się zaczerwienienie, łuszczenie czy podrażnienia, należy zmniejszyć częstotliwość stosowania. Zaczniemy od stosowania preparatów z retinolem 2-3 razy w tygodniu, a po kilku tygodniach, jeśli skóra dobrze reaguje, możemy zwiększyć częstotliwość do codziennego stosowania. Pamiętajmy, że retinol może przesuszać skórę, dlatego bardzo ważne jest stosowanie kremów nawilżających. Unikajmy stosowania retinolu na obszary wrażliwe, takie jak okolice oczu, dopóki skóra się nie przyzwyczai.

Trwa sezon infekcji, mamy osłabioną

odporność, więc może wyskoczyć nam opryszczka. Czy można nałożyć na nią makijaż?

Choć najlepiej byłoby unikać nakładania makijażu bezpośrednio na opryszczkę, aby nie pogarszać infekcji, to jeśli musimy, spróbujmy najpierw nałożyć plaster ochronny lub maść przeciwwirusową. Na to możemy nałożyć





delikatną warstwę korektora, starając się nie rozprowadzać makijażu zbyt mocno wokół zmiany, aby nie rozprzestrzenić wirusa na inne części twarzy.

Bal za nami, jak zregenerować cerę po sylwestrowych szaleństwach?

Po całonocnej zabawie skóra może być zmęczona, odwodniona i szara. Aby szybko ją zregenerować, zacznijmy od oczyszczenia skóry. **Po imprezie dokładne oczyszczenie twarzy to podstawa.** Najlepiej zastosować dwuetapowe oczyszczanie: olejek do demakijażu, aby usunąć resztki makijażu i zanieczyszczenia, a następnie delikatny żel lub pianka, aby usunąć resztki olejku. Kolejny etap to silne nawilżenie – nałożymy serum z kwasem hialuronowym, a następnie bogaty krem nawilżający, który pomoże odbudować barierę ochronną skóry. Warto zastosować też maskę regenerującą, która nawilży i ukoji zmęczoną skórę. Świetnie sprawdzą się maseczki w płachcie, szczególnie te z kolagenem, kwasem hialuronowym lub ceramidami. A pod oczy chłodzące płatki, które pomogą zredukować obrzęki i przywrócą świeży wygląd okolic oczu. Przed imprezą i po niej pamiętajmy o piciu dużej ilości wody, aby zapewnić skórze odpowiednie nawodnienie od wewnątrz.



Co zrobić, gdy przed imprezą pojawi się opryszczka?

1 Leki przeciwwirusowe na receptę oraz maści przeciwwirusowe

Najlepiej od razu sięgnąć po dostępne na receptę leki przeciwwirusowe, takie jak acyklowir lub walacyklowir. Działają one najlepiej, gdy są stosowane jak najszybciej po pojawieniu się pierwszych objawów (np. mrowienia czy swędzenia). Leki te mogą pomóc skrócić czas trwania opryszczki.

2 Kompresy z lodu

Opryszczka może powodować obrzęk i zaczerwienienie. Delikatne, kilkuminutowe przykładanie lodu owiniętego w czystą ściereczkę pomoże zmniejszyć obrzęk i łagodzić ból.

3 Środki osłaniające na opryszczkę

Na rynku dostępne są specjalne plasterki na opryszczkę, które chronią zmianę, a także mogą zmniejszyć jej widoczność pod makijażem. Plasterki zmniejszają ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa i przyspieszają gojenie.

4 Balsam ochronny

Zastosuj na opryszczkę balsam ochronny lub wazelinę, aby zapobiec pękaniu i wysuszeniu skóry. Zapobiega to pogorszeniu stanu zmiany i utrzymuje ją nawilżoną.

SOS! Pryszcz w dniu imprezy – co zrobić?

Zachowaj spokój i nie wyciskaj!

Choć wyciskanie pryszczu w dzień imprezy kusi, to może tylko pogorszyć sytuację, powodując stan zapalny lub nawet powstanie blizny. Zamiast tego wybierz:

1 Punktowe leczenie kwasem salicylowym

Kwas salicylowy działa przeciwzapalnie i złuszcza, pomagając oczyścić pory. Nałóż odrobinę punktowego preparatu z kwasem salicylowym na zmianę skórną, aby zredukować obrzęk i zaczerwienienie.

2 Kompres z lodu

Jeśli pryszcz jest bardzo widoczny i obrzmiały, możesz delikatnie przyłożyć kostkę lodu owiniętą w czystą ściereczkę na kilka minut, aby zmniejszyć obrzęk.

3 Korektor i zieloną bazę

Zastosuj korektor o pełnym kryciu, najlepiej po nałożeniu zielonej bazy neutralizującej zaczerwienienia. Pozwoli to zatuszować zmianę i sprawi, że będzie mniej widoczna pod makijażem.



Jak zadbać o paznokcie zimą

NASZE DŁONIE WYMAGAJĄ UWAGI I WŁAŚCIWEJ PIELĘGNACJI. ZIMĄ **NARAŻONE SĄ NA DZIAŁANIE WIELU CZYNNIKÓW** ZEWNĘTRZNYCH, KTÓRE IM SZKODZĄ. DLATEGO WŁAŚNIE TERAZ TRZEBA O NIE SZCZEGÓLNIIE ZADBAĆ.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Chcesz, aby zabiegi kosmetyczne przyniosły efekty? Przygotuj się na sprawdzian własnej systematyczności. Bez tego nie liczą na lśniące, gładkie paznokcie i aksamitną skórę dłoni. Przede wszystkim zaopatr się w dobry krem nawilżający. Jeśli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, musisz go stosować nawet co kilka godzin, by nie doprowadzić do przesuszenia skóry. W takich warunkach także skórki wokół paznokci wymagają szczególnego traktowania. Dobrze sprawdzą się olejki

pielęgnacyjne, które je nawilżą i odżywią. Jeśli przy tym dobrze wmasujesz preparat w okolice wału paznokciowego, poprawi się mikrokrążenie w tym obszarze, a **paznokcie będą zdrowszy i lepiej odżywiony**.

Pielęgnacja paznokci to także ochrona przed urazami mechanicznymi. Warto więc stosować odżywki bogate w składniki odżywcze i nawilżające, które utwardzają płytkę paznokciową. Są dostępne w łatwej do aplikacji formie lakieru.



Ważna dieta

Aby paznokcie były zdrowe, błyszczące i wytrzymałe, trzeba też dobrze jeść. To ważne zwłaszcza zimą. Zadbaj więc o to, by spożywać **dużo produktów białkowych**, bogatych w aminokwasy siarkowe – dzięki nim paznokcie będą zdrowo rosły. Jeśli dodasz do tego potrawy bogate w **krzem**, będą rosły szybciej i staną się mocne. Krzem znajdziesz w przetworach mlecznych, produktach pełnoziarnistych i orzechach.

Aby utrzymać paznokcie w dobrej kondycji, niezbędny jest **cynek**. Szukaj go w rybach i owocach morza, roślinach strączkowych, produktach pełnoziarnistych, orzechach i pestkach dyni. Podobną rolę spełnia **wapń**, który znajdziesz w nabiale, owocach i warzywach oraz niektórych



wodach mineralnych.

W diecie warto też uwzględnić produkty bogate w **żelazo**, które wpływa na prawidłową budowę i tempo wzrostu paznokci. Szukaj go w mięsie i zielonych warzywach liściastych.

Gdy jest źle

Gdy paznokcie są kruche i łamliwe, cienkie i matowe, a skórki rwą się i zadzierają, trzeba ostro zabrać się do pracy. Zacząć działać nie tylko na zewnątrz, sto-

sując odżywkę, maseczki czy serum, ale i wzmocnić paznokcie od środka, czyli sięgnąć po **nutrikosmetyki**. Czym one są? Najogólniej rzecz ujmując, to suplementy diety o szczególnych właściwościach. Dzięki nim możemy dostarczyć naszemu ciału odpowiednich ilości witamin i składników mineralnych w zależności od problemu, jaki wystąpił. Jeśli chcesz wzmocnić paznokcie i poprawić stan skóry wokół nich, sięgnij po preparaty zawierające **kwas omega-3**, które nawilżą przesuszone skórki. W składach nutrikosmetyków szukaj też **metioniny, niacyny i kompleksu witamin z grupy B**, które poprawią stan paznokci i sprawią, że będą mocne i zdrowe.



Co szkodzi paznokciom i skórze dłoni?

- Mróz uszkadza delikatną skórę tuż przy płytce paznokciowej – nigdy nie wychodź na zewnątrz z mokrymi dłońmi i nie zapominaj o rękawiczkach.
- Jeśli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nakładaj krem nawilżający na dłonie – suche powietrze nie służy skórze.

Rodzaje odżywek do paznokci

- Nawilżające – do przesuszonych paznokci i skórek. Zawierają olejki i wyciągi roślinne, które nawilżają i regenerują płytkę, wał paznokcia oraz skórki.
- Wzmacniające – do łamliwych i słabych paznokci. Najczęściej występują w formie lakierów. Zawierają składniki, które odbudowują uszkodzone paznokcie i zwiększają odporność na uszkodzenia macierzy.
- Stymulujące wzrost – są wzbogacone w witaminy i składniki mineralne wspierające szybszy wzrost paznokcia, a także keratynę i wapń poprawiające jego kondycję.

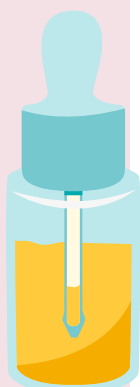


Uwaga, zły manikiur!

- Nie skracaj paznokci zwykłymi nożyczkami.
- Nie używaj tępych czątek do skórek.
- Nie używaj metalowych pilników.
- Nie czyść paznokci ostrymi narzędziami.
- Nie pij paznokci gruboziarnistymi pilnikami.

Jak stosować olejki i oliwki?

- 1 Na paznokieć i skórę wokół nałóż kilka kropel produktu.
- 2 Delikatnie wmasuj olejek – w ten sposób zwiększysz wchłanianie składników odżywczych.
- 3 Zabieg powtarzaj regularnie, zgodnie z zaleceniami producenta. Najlepiej robić to wieczorem przed pójściem spać.



REKLAMA

POMYSŁ
NA PREZENT



WZMOCNIONE
PAZNOKCI
NA WYCIĄgniĘCIE
RĘKI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Delia Cosmetics Sp. z o.o., ul. Leśna 5, 95-030 Rzgów k. Łodzi
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa



Zimowa pielęgnacja włosów

ZIMĄ WŁOSY CHOWAMY POD CIEPŁYMI CZAPKAMI, NARAŻAMY NA PRZESUSZONE POWIETRZE W OGRZEWANYCH POMIESZCZENIACH I GWALTOWNE ZMIANY TEMPERATURY. TYMCZASEM POTRZEBUJĄ OD NAS DUŻO DELIKATNOŚCI

I REGULARNYCH ZABIEGÓW OCHRONNYCH.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Zacznijmy od podstaw. Czym jest włos? Włos uformowany jest z martwej tkanki. Teoretycznie powinien się kruszyć zaraz po wyrośnięciu, ale zawiera keratynę, która nadaje mu sprężystość. Chroni go też i nawilża sebum produkowane w skórze głowy. Jeśli więc chcemy zadbać o włosy, musimy zapewnić im nawilżenie i dostęp powietrza. Trzeba też zatroszczyć się o cebulki, z których włosy wyrastają. **Musimy im dostarczyć odpowiednich składników odżywczych**, które sprawią, że nowe włosy będą mocne, sprężyste i zdrowe.

Zima zła

Zimą nasze włosy rosną wolniej, a cebulki włosowe są bardzo wrażliwe na niską temperaturę. Można powiedzieć, że po prostu marzną, tak jak my. Dlatego trzeba nosić czapkę – to fakt. Ale co się dzieje z włosami pod nią? Mają ciepło, ale często bez dostępu powietrza. Skutek?

Skóra głowy zaczyna produkować duże ilości sebum. Dlatego włosy bardzo szybko się przetłuszczają u nasady, zaś na całej długości stają się suche i oklapłe. Jeśli na dodatek pracujemy w ogrzewanych pomieszczeniach, mogą stać się **lamliwe i matowe**. Możemy temu zaradzić, przywracając równowagę odpowiednimi zabiegami pielęgnacyjnymi.

Jak pielęgnować włosy?

Zimą nasze włosy potrzebują przede wszystkim dobranych kosmetyków. Wybierając te do pielęgnacji, pamiętajmy, że szampon służy skórze głowy, a odżywka włosom. Trzeba więc określić, jakie problemy ma skóra głowy, i dobrać odpowiedni preparat do mycia. Podobnie postępujemy z odżywką lub serum. **Warto zdecydować się na gotowe zestawy oferowane przez producentów.**



Niezależnie od wszystkiego unikajmy kosmetyków, które zawierają agresywne środki powierzchniowo czynne, takie jak SLES (etoksylogowany laurylosiarczan sodu) i SLS (laurylosiarczan sodu).

Gdy za oknem mróz, a w pomieszczeniu suche i ciepłe powietrze, włosy potrzebują przede wszystkim nawilżenia. Zapewnia je np. kwas hialuronowy. To związek, który naturalnie występuje w organizmie człowieka. Jego zadaniem jest wiązanie wody w tkankach. Gdy go brakuje, tracą one elastyczność. Stosowany na włosy sprawia, że stają się one lśniące i wyraźnie mocniejsze.

Jedz z głową

Zimą musimy zadbać o dobrą dietę, która zapewni optymalne odżywienie również włosom i ich cebulkom. Szukajmy więc produktów bogatych w cynk, który jest niezbędny w procesie syntezy keratyny i zapewnia spójność protein włosa. Korzystny wpływ na nasze włosy ma też magnez, wapń oraz krzem i siarka.



Anna Ojewska,
kosmetolog

Na włosy suche i szorstkie stosujemy szampony nawilżające i te bogate w składniki odbudowujące strukturę włosa.

Każde mycie głowy traktujemy jak etap kuracji, który doprowadzi do ich nawodnienia i wygładzenia. Jeśli nasze włosy wypadają, potrzebujemy szamponu o neutralnym dla skóry pH, czyli od 4,7 do 5,6. Ważne, żeby kosmetyk nie zawierał siarczanów SLS i SLES, które mogą ją podrażniać. Szampon powinien być wzbogacony o składniki, które dotleniają, wzmacniają i stymulują włosy do szybszego wzrostu. To m.in. kofeina i witamina z grupy B.

Gdzie szukać mikroelementów?

- **Cynk** – mięso, wątróbka, sery podpuszczkowe, pełnoziarniste produkty zbożowe, jaja, owoce morza, grzyby, orzechy i nasiona.
- **Magnez** – produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, banany, kakao, sery podpuszczkowe, ryby i owoce morza.
- **Krzem** – otręby, ogórki, biała cebula, kapusta, pasternak, rzodkiewki, brązowy ryż, przetwory z soi.
- **Siarka** – ryby, mleko, jaja, mięso, porzeczki, figi, awokado, czosnek, brokuły, seler, kukurydza, pomidory.



SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zachowanie zdrowej skóry** (skrzyp, pokrzywa, niacyna, cynk, witamina A, ryboflawina, biotyna)
- ▶ **kondycję paznokci, wzrost i wzmocnienie włosów** (skrzyp)



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

ZDROWE ŚWIĘTA



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, miłośniczka zdrowego i prostego gotowania. Poza standardową współpracą z pacjentami od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Uwielbia gotować i tworzyć słodkości w zdrowej wersji. Autorka książek „Słodycze bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery” i „130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym”. Prywatnie szczęśliwa żona i mama dwójki dzieci.

CO ZROBIĆ, ABY **ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA** BYŁY JEDNOCZEŚNIE **SMACZNE I ZDROWE?** WYSTARCZY PAMIĘTAĆ O TYM, BY SIĘ NIE PRZEJADAĆ, CIESZYĆ SIĘ CZASEM SPĘDZONYM W GRONIE NAJBLIŻSZYCH I POSTAWIĆ NA RUCH, CHOCIAŻBY W FORMIE RODZINNYCH SPACERÓW. WARTO TEŻ SKORZYSTAĆ Z PROPONOWANYCH **PRZEPISÓW NA ŚWIĄTECZNE DANIA.**

ŚWIĄTECZNA SAŁATKA Z FIGAMI

Składniki (4 porcje): 2 garście rukoli, puszka czerwonej fasoli (255 g, masa netto po odsączeniu), 4 świeże figi, 100 g sera feta, 2 łyżki nasion słonecznika

Dressing: 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżka musztardy, łyżka miodu i około 2 łyżek wody

Przygotowanie: Rozpocznij od przygotowania dressingu. Do szklanki wlej oliwę z oliwek, wodę, dodaj musztardę i miód. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw dressing na bok. Fasolę przepłucz na sitku. Do naczynia włóż rukolę, dodaj odsączoną fasolę. Następnie wlej połowę dressingu i dokładnie wymieszaj. Dodaj pokrojone w mniejsze kawałki figi oraz rozkruszoną fetę. Całość polej pozostałym dressingiem. Na koniec posyp sałatkę prażonym na suchej patelni słonecznikiem.



PIKANTNY DORSZ NA SZPINAKU

Składniki (4 porcje): 500 g polędwicy z dorsza, 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki masła klarowanego, 4 ząbki czosnku, 200 g świeżego szpinaku, garść pomidorków koktajlowych, pół czerwonej papryki (lub zielonej albo żółtej), pół pęczka posiekanego szczypiorku, pół pęczka posiekanej natki pietruszki, 1 cytryna, przyprawy: łyżeczka słodkiej papryki, pół łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki czarnego pieprzu, 1/4 łyżeczki płatków chili, szczypta pieprzu cytrynowego

Przygotowanie: Przygotuj marynatę do ryby. W tym celu dokładnie wymieszaj: 2 łyżki oliwy z oliwek, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, łyżeczkę słodkiej papryki, pół łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki pieprzu oraz 1/4 łyżeczki płatków chili. Gotową marynatą natrzyj kawałki oczyszczonej i osuszonej ryby. Tak zamarynowaną rybę wstaw do lodówki na około 20 minut.

Na dno naczynia żaroodpornego wlej pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek. Włóż liście szpinaku, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz pokrojoną w krótkie paseczki paprykę. Na przygotowane warzywa wyłóż kawałki ryby i oprósź je pieprzem cytrynowym. Na kawałkach ryby połóż plasterki cytryny. Całość posyp szczypiorkiem oraz natką pietruszki. Na koniec oprósź danie świeżo zmielonym pieprzem.

Tak przygotowaną rybę piecz około 30 minut na środkowej półce w piekarniku rozgrzanym do 200°C (opcja pieczenia: góra/dół). Nie przykrywaj naczynia. Po 10 minutach pieczenia na rybę wyłóż 2 łyżki masła klarowanego w kawałkach i kontynuuj pieczenie.



AROMATYCZNY PIERNIK SŁODZONY JABŁKIEM I BANANAMI

Składniki (tradycyjna keksówka, 12 porcji): 2 bardzo dojrzałe banany, 1 duże jabłko, 2 łyżki przyprawy do piernika bez dodatku cukru, 2 łyżki kakao 100%, 80 ml oleju rzepakowego, 100 ml mleka 2% lub niesłodzonego napoju roślinnego, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 2 jajka, 250 g mąki orkiszowej jasnej (piernik uda się także na mące owsianej albo orkiszowej petnoziarnistej), szczypta soli

Dodatkowo: 4 łyżki powideł śliwkowych bez dodatku cukru do przetożenia piernika, łyżka płatków migdałowych do posypania

Polewa: 40 g czekolady zawierającej 70% kakao, odrobina wody, 2 łyżki masła

Przygotowanie: Wyłóż keksówkę papierem do pieczenia i rozgrzej piekarnik do 180°C (funkcja góra-dół). Obierz jabłko ze skórki i pokrój je w małą kostkę. W jednej misce wymieszaj wszystkie suche składniki, czyli mąkę, kakao, sodę oczyszczoną, sól i przyprawę do piernika. W drugiej misce zmiksuj na gładką masę banany, olej, jajka i mleko. Do mokrej masy dodaj kawałki jabłka i wymieszaj. Na koniec dorzuć również suche składniki i ponownie wymieszaj wszystko łyżką do połączenia się składników. Tak przygotowane ciasto przelej do keksówki i piecz przez około 45 minut.

Przygotowanie polewy: Kawałki czekolady, masło i odrobinę wody umieść w garnuszku. Podgrzej całość i mieszaj do czasu, aż masło i czekolada się rozpuszczą. Polej ciasto po wyjęciu z piekarnika i posyp płatkami migdałowymi.

Gdy piernik nieco przestygnie, przekrój go na pół i przetóż powidłami śliwkowymi.

Budowanie sprawności to proces

CHCESZ OD NOWEGO ROKU ZACZAĆ ĆWICZYĆ, SCHUDNĄĆ I POPRAWIĆ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ? MOŻE CI SIĘ TO UDAĆ, ALE NIE ZACZYNAJ OD WYKUPIENIA KARNETU NA SIŁOWNIĘ I NIE RZUCAJ SIĘ OD RAZU NA GŁĘBOKĄ WODĘ! JEŚLI PODEJDZIESZ DO TYCH POSTANOWIEŃ **Z GŁOWĄ**, PO ROKU BĘDZIESZ NOWĄ OSOBĄ.

Z DR. HAB. TOMASZEM GABRYSIEM
ROZMAWIA MAREK ROKITA



dr hab. Tomasz Gabryś

Fizjolog sportu. Pracuje w Centrum Sportu na Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Zachodniopomorskiego w Pilźnie oraz na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Nysie.

Czy robi pan noworoczne postanowienia?

Nie, nie robię żadnych postanowień, ponieważ wiem, że na pewno bym ich nie wypełnił...

Są jednak osoby, które u progu nowego roku coś sobie postanawiają i próbują to wypełnić. Traktują to jako mobilizację do działania.

Postanowienia rzeczywiście mogą mobilizować, ale pewnie zależy to od temperamentu.

Czyli mam rozumieć, że pan mobilizuje się w inny sposób.

Ja mobilizuję się z dnia na dzień. Żyję dość intensywnie i w pewien sposób nieprzewidywalnie. Nie wyznaczam sobie stałych, uporządkowanych zadań do wykonania.

Przyjmijmy, że są osoby, które potrzebują takich postanowień. Czy w kontekście aktywności fizycznej początek roku to dobry moment, żeby zacząć zmiany w tym kierunku?

Tak i nie. Dlaczego tak? Bo łatwiej rozliczyć się z postanowieniami w ciągu roku kalendarzowego. Natomiast nie, dlatego że **pogoda zimą nie sprzyja rozpoczynaniu aktywności fizycznej.**

Uprawianie aktywności fizycznej w zamkniętym pomieszczeniu to pewne ograniczenie. I może utrudnić uzyskanie pierwszych efektów, które by nas zachęciły do kontynuacji. Uważam, że jeżeli zaniedbaliśmy aktywność fizyczną, nie powinniśmy wchodzić w nią w sposób zorganizowany. Czyli od godziny do godziny, w określonych dniach, według programu ćwiczeń, który nam rozpisze trener personalny.

No, ale może niektórzy tego właśnie potrzebują, bo nie są w stanie sami się zmobilizować i ułożyć planu.

Rozumiem to. Jednak taka „szkoła pruska” – jeśli wcześniej nasza aktywność była bardzo niska – będzie dla naszego organizmu stresująca. **Mimo naszej dobrej woli organizm zareaguje negatywnie**, bo nagle spotka się z czymś, z czym do tej pory był na bakier. Albo czego bardzo długo nie doświadczał i już dawno o tym zapomniał.

Dodatkowym obciążeniem dla naszego organizmu są dwa wydarzenia na koniec roku, czyli Boże Narodzenie i sylwester, kiedy prowadzimy raczej niezdrowy tryb życia...

I jeżeli do tego dołożymy stres wywołany zorganizowaną aktywnością fizyczną, to moim zdaniem **możemy się spodziewać kłopotów**. Krótki dzień, niska temperatura, dość duża wilgotność powietrza – to wszystko raczej nie skłania do tego, by wychodzić z domu i podejmować aktywność fizyczną na zewnątrz. Natomiast wejście do klubu fitness czy siłowni będzie nas zmuszać do wykonywania pracy, na którą nie do końca mamy ochotę. Poza tym w takich miejscach z pewnością spotkamy osoby, które będą znacznie sprawniejsze od nas. Będziemy wyglądać obok nich trochę nieporadnie, a nasz wysiłek będzie wydawał się

mizerny w porównaniu z ich treningiem. A przecież nie lubimy być oceniani negatywnie. Jeśli nasze ćwiczenia wywołają u kogoś uśmiech politowania, będzie to dla nas zupełnie nie do przyjęcia.



Obserwuję, że około 80 proc. osób nie umie chodzić z kijkami, a 50-60 proc. biegaczy biega tak, że z każdym krokiem robi sobie krzywdę.

Chociażby redukując masę ciała. Nadwaga jest bowiem czymś, co mocno ogranicza nasze możliwości.

Nie korzystam z siłowni, ale domyślam się, że przynajmniej część z nich organizuje na początku roku zajęcia dla złotodziobów. Może warto znaleźć taką grupę?

To na pewno byłoby lepsze. Jednak rozpoczynanie aktywności zimą w pomieszczeniu zamkniętym jest ogólnie złym rozwiązaniem. Natomiast w styczniu możemy zacząć się przygotowywać do wzmożonej aktywności na wiosnę.

REKLAMA

RZUĆ PALENIE z NiQuitin¹



3
min.

**REDUKUJE GŁÓD NIKOTYNOWY
JUŻ W 3 MINUTY²**

¹Produkty NiQuitin mają na celu wspomaganie rzucania palenia. W rzucaniu palenia kluczową rolę pełni wola rzucającego.
² Na podstawie oceny szybkości działania NiQuitin Mini 4 mg w porównaniu z placebo; Lozenges Carving Release Study, (S7121359, 2012). **NiQuitin MINI**, 4 mg, tabletki do ssania. **Skład:** 1 tabletki do ssania zawiera 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każda tabletki do ssania zawiera 4 mg sodu (dotyczy dawki 4 mg). **Wskazania do stosowania:** Tabletki do ssania NiQuitin MINI są wskazane do leczenia uzależnienia od tytoniu poprzez łagodzenie objawów wynikających z odstawienia nikotyny, w tym uczucia głodu nikotynowego, podczas próby rzucenia palenia. Kończącym celem terapii jest trwale zaprzestanie palenia tytoniu. Jeżeli to możliwe, podczas rzucania palenia, tabletki do ssania NiQuitin Mini należy stosować jednocześnie z psychologicznym programem wspierającym rzucenie palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** Perrigo Poland Sp. z o.o. MAT-6145

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.

No i wybór formy aktywności, prawda?

Oczywiście, nie wszystkie sporty są dla osób z nadwagą! I moim zdaniem zdecydowanie lepiej byłoby, gdybyśmy sobie początek roku, czyli pierwsze 10 tygodni, poświęcili na realizację dwóch celów. **Po pierwsze, zredukujmy masę ciała. A po drugie, zacznijmy naszą codzienną aktywność od lekkich spacerów** – od 6 do maksymalnie 10 tysięcy kroków.

Marszu szybkiego czy raczej spokojnego?

Nie zwracamy uwagi na intensywność. Zacznijmy przyzwyczajać organizm do tego, że wykonujemy pewne czynności. Ograniczmy przejazdy środkami transportu. Jeśli mamy do przejechania dwa przystanki tramwajem, pokonajmy ten dystans pieszo. Nie ma potrzeby wsiadać do samochodu, żeby dotrzeć do celu odległego o kilometr czy półtora.

Tak postępując, zmieniamy sposób wykorzystania aparatu ruchu. Bardziej angażujemy go w codzienną aktywność. Na razie nie patrzymy na intensywność, prędkość, nie interesują nas kilogramy i tak dalej.

To jest jeden element, ale jest i drugi. Mówimy o masie ciała. Jest tylko jedna droga do jej redukcji – mniej jeść. Panuje przekonanie, że przy zwiększonej aktywności na pewno się schudnie. Ale czy na pewno je się wówczas mniej? A może więcej, bo mamy większe potrzeby? Musimy sobie wyznaczyć plan energetyczny. Żeby spalać więcej kalorii, niż ich spożywamy.

To jest zadanie na pierwsze 10 tygodni. Zakładam, że nie zredukujemy masy mięśniowej, ponieważ będziemy aktywni fizycznie, ale zbędną tkankę tłuszczową już tak. Wówczas organizm będzie zdecydowanie lepiej przygotowany do podjęcia innych, intensywniejszych form aktywności fizycznej. Nie zaczynamy od czegoś, co po 3-4 tygodniach zarzucimy. **Chodzi o to, żebyśmy organizm dostosowali do tego, do czego jesteśmy totalnie nieprzygotowani.** To jest naprawdę bardzo ważne. Większość ludzi zarzuca aktywność dlatego, że sobie z nią nie radzi. A nie radzi sobie dlatego, że nie była do niej przygotowana. Musimy zacząć od czegoś prostego – od aktywności, która nie będzie dla nas męcząca fizycznie i psychicznie.

W połowie marca robi się już ciepło. Co wtedy?

Robi się cieplej, dzień jest dłuższy. Wiosenna pogoda wywołuje w nas pewien rodzaj euforii. To dobry moment, żeby przejść do intensywniejszej aktywności. Jednak wciąż lepiej będzie, jeżeli nie będziemy jej uprawiać w zamkniętych pomieszczeniach. Siłownie i kluby fitness są dla osób, które już osiągnęły pewien poziom sprawności.

Powinniśmy wybierać takie sporty, które są nam bliższe. Może być to np. bieganie, jazda na rowerze albo chodzenie z kijkami.

Trzeba to jednak robić umiejętnie. Obserwuję, że około 80 proc. osób nie umie chodzić z kijkami, a 50-60 proc. biegaczy biega tak, że z każdym krokiem robi sobie krzywdę.

Najbezpieczniejsze są jazda rowerem i pływanie. Natomiast bieganie jest bardzo niebezpieczne. Chyba że na nartach – ono nie jest problematyczne. Koślawość czy szpotawość kończyn dolnych oraz duża masa ciała to cechy, które powinny bie-

ganie wykluczać. Marsz jest najbardziej naturalną formą ruchu, natomiast podczas biegania mamy fazę lotu, której towarzyszy odbicie i lądowanie. Jeżeli nie stawiamy stóp prosto, siły nie rozkładają się we właściwym kierunku. To prowadzi do przeciążeń. Jeszcze większe problemy są przy lądowaniu, zwłaszcza przy dużej masie ciała. Najpierw musimy wyeliminować błędy – raczej podczas marszu niż biegu. Powinniśmy wybrać

taką formę ruchu, która będzie dla nas bezpieczna. I oczywiście możemy uprawiać kilka sportów równolegle. Mamy czerpać z tego radość i przyjemność.

Jak powinna wyglądać nasza wiosenna aktywność fizyczna?

Od marca do maja, czyli przez kolejne 10 tygodni, nie fundujmy sobie jeszcze bardzo intensywnego treningu, ale **stopniowo go wydłużajmy.** Oczywiście nie możemy wydłużać ćwiczeń w nieskończoność. Ogranicza nas przecież czas, jaki możemy na nie poświęcić.

A potem?

Pod koniec maja przechodzimy do tego, co jest trudniejsze, czyli do zmiany intensywności. Ćwiczymy tyle samo czasu, ale zwiększamy intensywność. Uprawiamy sport krócej, ale mocniej. Ten sam dystans pokonujemy w krótszym czasie. **Wakacje powinny dać nam odpowiedź – czy są lepsze od poprzednich, bo jestem sprawniejszy/sprawniejsza?** Czy mniej problemu sprawia mi udział w jakichś formach aktywności i czy już się ich nie obawiam?

Potem to już jest mechanizm, który sam się napędza. Będziemy starali się coś uzupełnić. Dopiero teraz jest czas, żeby pójść na siłownię albo zajęcia fitness. W tym momencie nie będziemy się już wstydzić swojej sprawności fizycznej, bo będzie całkiem dobra. Będziemy się czuli komfortowo, w miarę bezpiecznie i w związku z tym wejście w interakcję z innymi osobami ćwiczącymi nie będzie dla nas problemem.

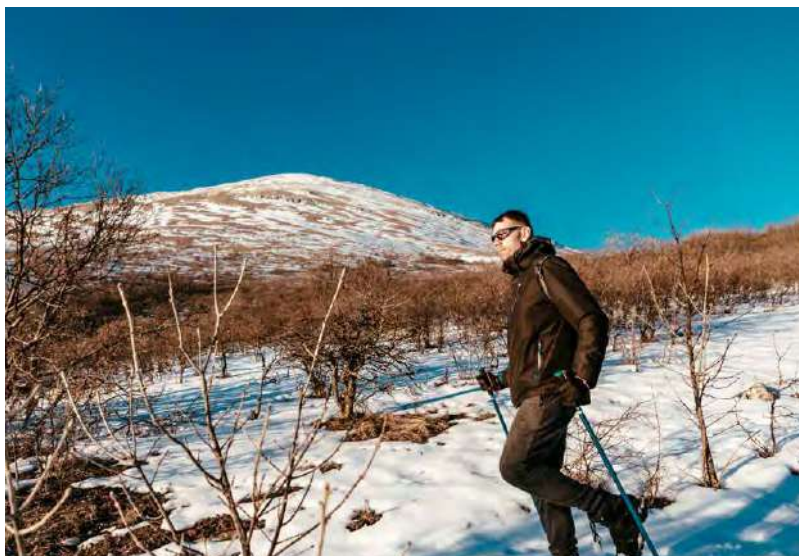
Zawodowi sportowcy nie ćwiczą cały rok z tą samą intensywnością. W sporcie profesjonalnym jest coś takiego jak roztrenowanie. Czy amatorzy też powinni o nim pamiętać?



Roztrenowanie to danie organizmowi – układowi ruchu i nerwowemu – bodźca o innym charakterze. Każda dyscyplina sportu ma pewien zestaw bodźców treningowych, który cyklicznie się powtarza. I którymi układ nerwowy się nuży. Roztrenowanie polega na zmianie charakteru ćwiczeń i zmniejszeniu obciążeń, ale nie na przerwaniu treningu. Jeżeli proces treningowy przerwemy z jakiegoś powodu, największy spadek naszej sprawności fizycznej nastąpi w pierwszych dwóch tygodniach. W trzecim spadek jest mniejszy, a od czwartego praktycznie minimalny. Mówimy więc nie o przerwaniu, ale o kontynuowaniu wysiłku, tyle że z intensywnością niższą mniej więcej o połowę. Nic nie budujemy, ale dajemy bodziec, który podtrzymuje naszą wydolność.

Jeśli zupełnie zrezygnujemy z aktywności fizycznej, po trzech tygodniach nasza wydolność spadnie o około 50 proc. – czyli w zasadzie będziemy musieli zaczynać od początku. Choć oczywiście odbudujemy ją szybciej, niż gdybyśmy nie byli aktywni wiele lat. Roztrenowanie ma charakter odpoczynku dla układu ruchu i służy ogólnej regeneracji.

Czyli nie można zupełnie porzucić aktywności?



Nie, jeżeli coś osiągnęliśmy, nie wolno nam tego zarzucić. Życie pisze różne scenariusze. Jeśli zmuszą nas do tego okoliczności, możemy zmniejszyć intensywność wysiłku, ale nie możemy z niego zupełnie zrezygnować. **Musimy podtrzymywać pewien poziom pobudzenia naszego organizmu. To jest szczególnie ważne dla układu ruchu, oddechowego i krążenia.**

REKLAMA

3X SZYBSZE WCHŁANIANIE¹



NUROFEN

¹Wchłania się 3x szybciej niż tabletką. Na podstawie badania Miles, L. et al. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid. Current Medical Research and Opinion, 2018 Aug;34(8):1483-1490.

Nurofen Express Forte, 400 mg, kapsułki, miękkie. Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, ból miesiączkowy, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-68061

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

NOWOŚĆ!

poczuj efekt
INTENSE
i działaj



UDROŹNIENIE ZATOK¹



ODCZUCIE INHALACJI²



LEK DO STOSOWANIA W PRZEZIĘBIENIU I GRYPIE

1. Dzięki zawartości fenylefryny. 2. Dzięki zawartości mentolu [substancja pomocnicza].

Gripex Hot Intense, 1000 mg + 50 mg + 12,2 mg/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego, w saszetce. Jedna saszetka zawiera substancje czynne: paracetamol (Paracetamolum) 1000 mg, kofeina (Coffeinum) 50 mg, fenylefryny chlorowodorek [Phenylephrini hydrochloridum] 12,2 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe leczenie objawowe dolegliwości związanych z niezżytą błoną śluzową nosa i zapalenia zatok, takich jak: niedrożność nosa i zatok, przekrwienie i obrzęk błony śluzowej nosa, uczucie zatkanego nosa, niezżyt błony śluzowej nosa, ból głowy, bóle związane z niedrożnością zatok oraz gorączka, uczucie ogólnego rozbicia, zmęczenia. Lek przeciwbólowy, przeciwgorączkowy do stosowania w przeziębieniu i grypie. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o. ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.

 USP Zdrowie

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

POMYSŁ
NA PREZENT

W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

wzmocnienie i zmniejszenie
wypadania włosów



SZAMPON:

Ekstrakty roślinne z:
palmy sabałowej, koniczyny
czerwonej, mięty, lnu, łopianu,
rozmarynu

Biotyna, niacynamid,
kofeina, prebiotyki, panthenol



ODŻYWKA:

Biotyna, hydrolizowana
keratyna, kofeina, betaina,
panthenol



SERUM:

Ekstrakty roślinne z: palmy
sabałowej, koniczyny czerwonej,
gorczycy białej,
łopianu

Biotyna, kofeina, hydrolizat
keratyny, niacynamid, mentol

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

*Osoba odpowiedzialna: Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow. ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna

**Osoba odpowiedzialna: Pharma C Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice

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

