

# Świat Zdrowia

Świat Zdrowia marzec 2025



**Tran**

**DLACZEGO  
WARTO PO  
NIEGO SIĘGAĆ**

TEMAT  
MIESIĄCA

**DZIEŃ  
Kobiet**

**Seniorze,  
ĆWICZ MÓZG!**

**Soki NFC  
BOGACTWO  
AKTYWNYCH  
SKŁADNIKÓW**

**Wyprawka  
dla mamy  
O CZYM  
PAMIĘTAĆ**

**ŻYCIE KOCHAM  
ZA RÓŻNORODNOŚĆ**

**Małgorzata  
Ostrowska**

# WSPARCIE ORGANIZMU W PŁYNIE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

**BEZ DODATKU CUKRU**  
ZAWIERA NATURALNIE  
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



Zawarte w produkcji witamina C i bez czarny wpływają korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

ZYWNOSĆ WZBOGACONA

ZYWNOSĆ WZBOGACONA

Zawarty w produkcji skrzyp polny wpływa korzystnie na kondycję włosów, paznokci i skóry.

001/OKŁ./SZ/2025

## 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.

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 2 (184) marzec 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**  
Zija/Pińro; serwis RockHouse, archiwum własne  
Beaty Matyjaszek-Matuszek, materiały prasowe  
wyd. LUNA, Marta Surovy, archiwum własne  
Pauliny Polek, Natalia Dolata, Michał Żebrowski/  
Dzień Dobry TVN/East News, iStock

**Okładka**  
Fot. Zija/Pińro; serwis RockHouse

**Copyright © Świat Zdrowia S.A.**  
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść  
i formę reklam ani prezentację produktów oraz  
za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych  
przez producentów i dystrybutorów w magazynie.  
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania  
i redagowania nadesłanych tekstów.

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

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

SŁOWO

## od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

marcowe wydanie „Świata Zdrowia” obfituje w **tematy kobiece** – w końcu w marcu przypada Dzień Kobiet. W Temacie miesiąca zastanawiamy się, **czy zdrowie i uroda idą w parze**, i podpowiadamy, jakich badań nie należy odkładać na później. Zadbanie o zdrowie to najlepszy prezent, jaki my, kobiety, możemy sobie sprawić.

**Jakie badania i jak często warto wykonywać** oraz które z nich są dostępne na NFZ? Te informacje znajdziecie na kolejnych stronach.

W tym numerze piszemy też m.in. o stereotypach, z jakimi mierzą się kobiety. Radzimy, jak się z nimi konfrontować. Opisujemy niektóre kobiece schorzenia, jak np. zespół policystycznych jajników (PCOS), który dotyczy średnio co dziesiątej kobiety w wieku rozrodczym. Coś dla siebie w marcowym „Świecie Zdrowia” znajdą też przyszłe mamy, którym podpowiadamy, jak skompletować wyprawkę na czas pobytu w szpitalu i położu.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# 12

Życie kocham za różnorodność



## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Życie kocham za różnorodność  
Rozmowa z Małgorzatą Ostrowską

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Dzień Kobiet  
Czy zdrowie i uroda idą w parze?

## ZDROWIE

- 22 Witamina C  
Królowa witamin?
- 26 Zajady  
Przyczyny i leczenie
- 28 Różne oblicza otyłości  
Rodzaje, objawy, diagnostyka i metody leczenia
- 32 Upoważnienie farmaceuty  
do wglądu w historię recept w IKP
- 35 Tran  
Dlaczego warto po niego sięgać
- 38 Na tropie insulinoooporności  
Jak rozpoznać, że problem nas dotyczy
- 42 Hemoroidy  
Jak złagodzić ból i dyskomfort

# 48

Soki NFC  
Bogactwo aktywnych składników



- 44 8 pytań o...  
zespół policystycznych jajników

- 48 Soki NFC  
Bogactwo aktywnych składników

- 51 Rak wątroby  
Kwalifikacje do przeszczepu

- 54 Gronkowiec złocisty  
Groźna bakteria

## MAMA NIE JEST SAMA

- 56 W zdrowiu i równowadze  
od najmłodszych lat

- 59 Wyprawka dla mamy  
O czym pamiętać

## INSPIRACJE

- 62 Seniorze,  
ćwicz mózg!

- 64 Jak sobie radzić  
ze stereotypami o kobietach

## ZATRZYMAĆ CZAS

- 66 Krem tłusty  
Ratunek zimą i wiosną

## PRZEPIS NA ZDROWIE

- 68 Natalia Dolata poleca  
Naturalne spalacze tłuszczu

## RECEPTA NA CZAS WOLNY

- 70 Nie rozmyślaj o spaniu  
Śpij!

- 74 Krzyżówka

TEMAT  
MIESIĄCA

## DZIEŃ Kobiet

SIŁA I PIĘKNO KOBIET WYNIKAJĄ NIE TYLKO Z ATRAKCYJNEGO WYGLĄDU, ALE PRZED E WSZYSTKIM ZE **ŚWIADOMEJ TROSKI O CIAŁO I UMYŚL**. DZIEŃ KOBIET TO ODPOWIEDNI MOMENT, BY WPROWADZIĆ W ŻYCIE KILKA DOBRZYCH NAWYKÓW I ZAPLANOWAĆ WIZYTY LEKARSKIE, DOTYCHCZAS ODKŁADANE NA PÓŹNIEJ.



## CZY MOŻNA OGŁUCHNAĆ OD CHRAPANIA?

Czy wiesz, że Twoje **uszy narażone są na nieustanne przeciążenia** spowodowane codziennymi odgłosami otoczenia? Hałas powyżej 85 dB uznaje się za szkodliwy, jeśli jesteśmy na niego narażeni przez dłuższy czas, a dźwięki o natężeniu 130 dB mogą trwale upośledzać słuch. Tymczasem słuchawki douszne potrafią generować dźwięk o natężeniu przekraczającym 100 dB, a chrapanie domowników bywa głośniejsze niż 90 dB, czyli jest porównywalne z pracującą kosiarką.

Zagrożeniem jest też hałas w miejscu pracy – najbardziej narażeni na głośne dźwięki są pracownicy budowlani, muzycy, dentyści, robotnicy drogowi, a także... nauczyciele. Maksymalne zarejestrowane natężenie dźwięków podczas szkolnej przerwy to 108 dB! **Każdy, kto jest narażony na długotrwały hałas, powinien regularnie badać słuch** – by uzyskać skierowanie do otolaryngologa, wystarczy udać się do lekarza rodzinnego.

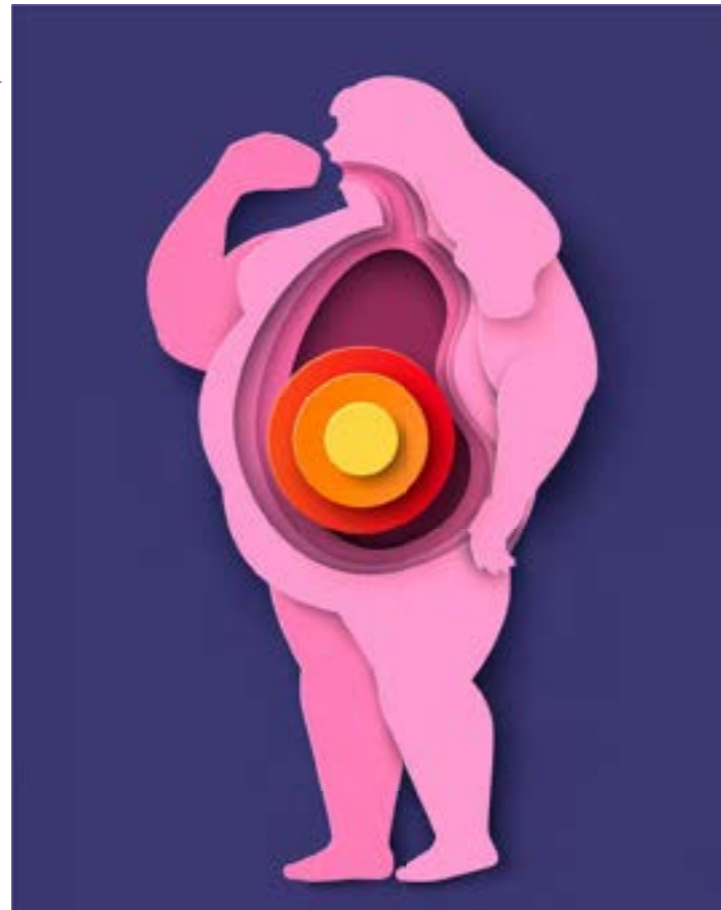


3 marca – Światowy Dzień Słuchu

## KRAJ, W KTÓRYM NIEMAL KAŻDY OBYWATEL WAŻY ZA DUŻO

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **w ciągu ostatnich 50 lat liczba osób otyłych na całym świecie wzrosła trzykrotnie**. Według szacunkowych danych do 2030 roku aż miliard ludzi będzie miał współczynnik BMI powyżej 30, co oznacza otyłość przynajmniej I stopnia. **Skala problemu jest ogromna**, a nadwaga i otyłość dotyczą już nie tylko mieszkańców krajów wysokorozwiniętych, ale również państw rozwijających się.

Ewenementem jest maleńka Republika Nauru, wyspiarskie państwo położone w zachodniej części Oceanu Spokojnego, w Mikronezji, o powierzchni zaledwie 21,3 km<sup>2</sup>. Na 12 tys. mieszkańców Nauru aż 71 proc. jest otyłych, a około 95 proc. ma nadwagę (97 proc. mężczyzn i 93 proc. kobiet). Z tego powodu Nauru ma również najwyższy w skali światowej wskaźnik zachorowań na cukrzycę typu 2 – z tą chorobą zmagają się aż 40 proc. jego mieszkańców. Przyczyna? W wyniku intensywnej eksploatacji fosforanów, bogactwa naturalnego znajdującego się na wyspie, niemal doszczętnie zniszczono naturalne środowisko Nauru, w tym ziemie nadające się do upraw. Obecnie aż 90 proc. żywności jest dostarczane z Australii i Nowej Zelandii i w większości jest to żywność tania, wysokoprzetworzona, a przez to niezdrowa i kaloryczna.



4 marca – Światowy Dzień Otyłości

## JAK ROZPOZNAĆ PODSTĘPNEGO ZŁODZIEJA WZROKU?

Jaskra jest drugą (po zaćmie) najczęstszą przyczyną utraty wzroku. W przeciwieństwie do zaćmy ubytek widzenia w wyniku rozwijającej się, nieleczonej jaskry jest jednak nieodwracalny. Tymczasem szacuje się, że **nawet połowa chorych nie wie o swojej chorobie**, gdyż w początkowych stadiach zwykle przebiega ona bezobjawowo lub daje bardzo dyskretne objawy.

Naszą czujność powinna wzbudzić stopniowa utrata pola widzenia – na początku jest to zawężenie widzianego obszaru lub widzenie z małymi ubytkami. Mogą pojawiać się też trudności z adaptacją wzroku do ciemności, światłowstręt, widzenie aureoli wokół źródeł światła. Na rozwój jaskry najbardziej narażone są osoby po 40. roku życia, z cukrzycą, otyłością, nadciśnieniem, krótkowzrocznością, jaskrą w wywiadzie rodzinnym, a także nadużywające alkoholu. Diagnostyka jaskry opiera się na badaniach mających na celu ocenę ciśnienia wewnątrzgałkowego oraz stanu nerwu wzrokowego – bezbolesnych, dostępnych w ramach NFZ i pozwalających **szybko wdrożyć leczenie ratujące wzrok**.



12 marca – Światowy Dzień Jaskry

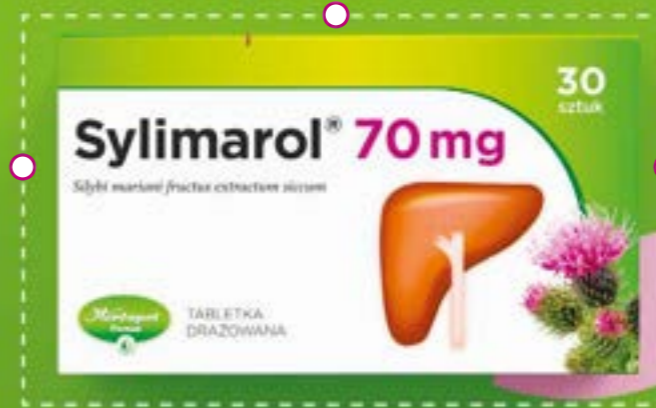
Oprac. Kamila Śnieżek

REKLAMA

## Lek na wątrobę i niestrawność

Wspiera rekonwalescencję i redukcję uszkodzeń wątroby

Wspiera w niestrawności



Odtruwa z substancji toksycznych

Sylimarol® 70 mg tabletki drażowane. Substancja czynna: 100 mg wyciągu (w postaci oczyszczonego wyciągu suchego) z łuski Silybum marianum (L.) Gaertn. (20-34), ekstrahent – metanol 90%, co odpowiada 77 mg sylimaryny w przeliczeniu na silybininę. Wskazania do stosowania: Wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebyciu ostrej i przewlekłych chorób wątroby. Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

## Oszustwo „na apteczkę od NFZ”

**Darmowa apteczka od Narodowego Funduszu Zdrowia to nie miły prezent dla pacjentów, ale nowa próba wyludzenia danych i pieniędzy.**

Cyberprzestępcy wciąż szukają nowych metod przejęcia danych osobowych i pieniędzy osób korzystających z internetu. **Zachęcają do klikania w podejrzane linki**, wypełniania ankiet, podszywają się pod znane autorytety. Często ofiarą przestępców padają osoby starsze, nieświadome zagrożeń, od których roi się w sieci.

## Seniorzy – główna grupa docelowa

Oszuści niejednokrotnie **dopasowują swój przekaz do osób schorowanych lub samotnych**, które łatwiej oszukać. Nie inaczej jest w przypadku nowego oszustwa, przed którym przestrzega Narodowy Fundusz Zdrowia. To właśnie pod tę instytucję podszywają się cyberprzestępcy wysyłający e-maile z ofertą dobrze wyposażonej „darmowej apteczki”.

## Na czym polega oszustwo „na apteczkę”

Schemat oszustwa jest prosty. Do niektórych użytkowników poczty elektronicznej docierają e-maile z informacją, że znaleźli się w gronie szczęśliwców, wytypowanych do otrzymania bezpłatnie apteczki

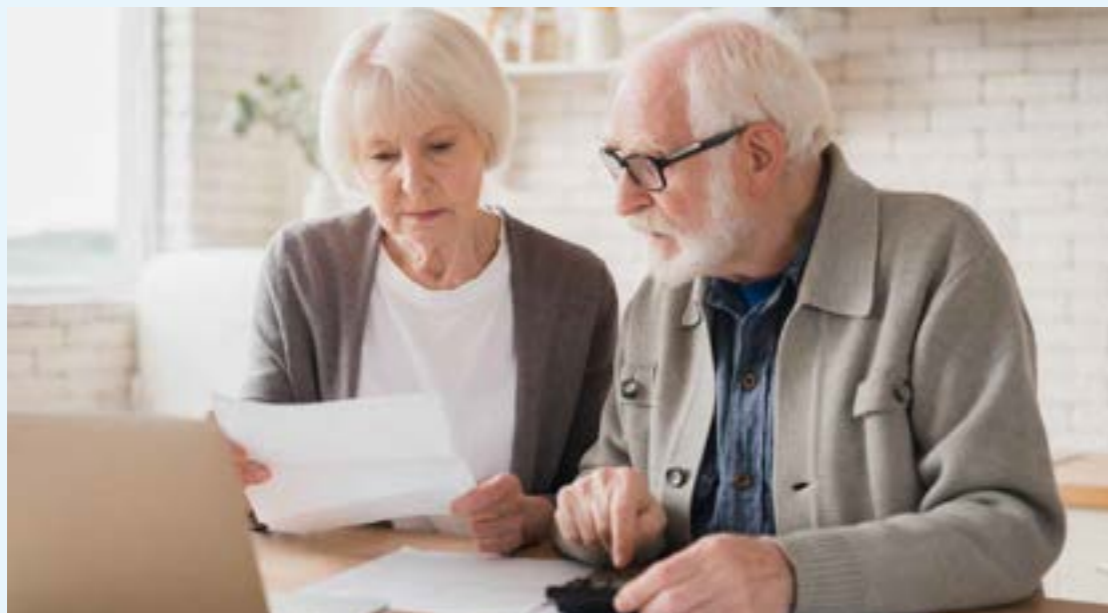
określonej jako „zestaw Medicare Kit”. W treści wiadomości pojawia się uwiarygodniające ją logo NFZ oraz zdjęcie samej apteczki.

Adresat maila ma poczucie, że to świetna okazja, której nie może przegapić, dlatego klika w link podany w wiadomości. Zostaje przekierowany na stronę internetową, ludzko podobną do rzeczywistej witryny NFZ. Tam ma do wypełnienia ankietę składającą się z kilku pytań o dane kontaktowe, adres wysyłki apteczki i dane karty płatniczej. Te ostatnie są potrzebne do pokrycia kosztu wysyłki – około 8 zł. Jak czytamy na stronie NFZ, tu jest właśnie haczyk.

– To oszustwo oraz próba wyludzenia danych i pieniędzy – ostrzega Paweł Florek, dyrektor Biura Komunikacji Społecznej i Promocji NFZ.

Instytucja informuje, **o czym trzeba pamiętać, aby nie dać się oszukać:**

- Narodowy Fundusz Zdrowia nie wysyła maili z ofertą apteczki, nie sprzedaje niczego w internecie i nie żąda żadnych pieniędzy ani danych do płatności.
- Nie klikaj w link, który pojawia się w wiadomościach e-mail z rzekomą ofertą „darmowej apteczki”, i nie przekazuj danych w ankiecie – możesz stracić dane i pieniądze.
- Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z nami przez bezpłatną i całodobową infolinię 800 190 590 lub powiadom najbliższą jednostkę policji.



## Pacjentka wyleczona z cukrzycy typu 1?

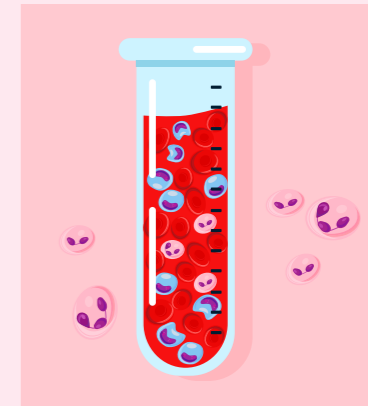
**Zespół badaczy pod kierownictwem prof. Hongkui Denga z Uniwersytetu Pekińskiego podjął próbę wyleczenia 25-letniej kobiety z cukrzycy typu 1 za pomocą innowacyjnej terapii wykorzystującej komórki macierzyste. Z jakim skutkiem?**

Metoda chińskich badaczy polegała na pobraniu od chorej jej własnych komórek i przywróceniu ich do stanu pluripotencjalnego za pomocą metod chemicznych. Indukowanie chemiczne przyczyniło się do przekształcenia komórek macierzystych (CiPSC) w wysepki trzustkowe odpowiedzialne za sekrecję insuliny. Podczas zabiegu, który trwał zaledwie 30 minut, lekarze wstrzyknęli około 1,5 mln wyhodowanych komórek wysepek trzustkowych do jamy brzusznej pacjentki – pod osłonkę mięśnia prostego brzucha.

Dwa i pół miesiąca po zabiegu pacjentka **zaczęła samodzielnie produkować wystarczające**

**ilości insuliny** i można było odstąpić od podawania jej leku w zastrzykach. Jej poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) unormował się do wartości zbliżonych do tych u osób zdrowych. Po roku od przeszczepienia komórek macierzystych wyniki wciąż utrzymują się w normie, a pacjentka nadal nie wymaga podawania insuliny.

Obecnie trwają badania kolejnych pacjentów. Metoda chińskich naukowców może być przełomem w leczeniu cukrzycy typu 1.



REKLAMA

# NA ZAPARCIA

u dorosłych i dzieci powyżej 8 lat

- › Naturalnie reguluje pracę jelit<sup>1</sup>
- › Nie uzależnia<sup>1</sup>

**FORLAX 10 g**, Macrogolum 4000, Makrogol 4000 - 10,00 g na saşetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego, saşetki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe zaparcia u dorosłych oraz u dzieci w wieku od 8 lat. Przed rozpoczęciem leczenia lekarz powinien stwierdzić, czy przyczyną zaparcia nie są zaburzenia organiczne. Forlax 10 g powinien stanowić jedynie tymczasowe leczenie pomocnicze dodatkowo do leczenia zaparcia odpowiednim trybem życia i dietą. U dzieci leku nie należy stosować dłużej niż przez 3 miesiące. Jeżeli pomimo zastosowania diety objawy utrzymują się, należy ustalić przyczynę i wdrożyć odpowiednie leczenie. **Przeciwwskazania:** ciężka choroba zapalna jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna) lub toksyczne rozszerzenie okrężnicy; perforacja przewodu pokarmowego lub zwiększone ryzyko perforacji przewodu pokarmowego; niedrożność jelit lub podejrzenie niedrożności mechanicznej jelit; ból brzucha o nieustalonej przyczynie; nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** IPSEN Consumer HealthCare, 65 Quai Georges Gorse, 92100 Boulogne Billancourt, Francja. **Informacji o leku udziela:** Mayoly Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa. **Data aktualizacji:** 11.01.2022 r. 1. Czenwionka-Szaflarska, M., „Zaparcia poddają się algorytmowi” w: Pediatra, kiedy kierować do specjalisty. Katowice, maj 2019, s.190.



**lek. Ewa Mikołajczak-Grobelska**

Specjalistka pediatrii oraz medycyny rodzinnej, lekarz sportowy i dietetyk kliniczny. Pracuje w toruńskim Centrum Medycznym Świat Zdrowia.



**mgr farm. Tomasz Kolek**

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



**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.

**Czy to grypa?**

*Jak rozpoznać i leczyć grypę?*

**Tomasz**

Grypa to wirusowa infekcja układu oddechowego, która rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Główne rodzaje wirusów grypy występujące u ludzi i wywołujące epidemie to **typ A oraz typ B**. Wirusy grypy, zwłaszcza typu A, mają zdolność do szybkich mutacji, dlatego konieczne jest coroczne dostosowywanie szczepionek przeciw grypie do aktualnie krążących szczepów wirusa.

Główne objawy grypy to: **wysoka gorączka, bóle mięśniowe oraz ból głowy, ogólne osłabienie i zmęczenie, kaszel, ból gardła**. Może wystąpić też ból w klatce piersiowej oraz objawy ze strony układu pokarmowego (wymioty, biegunka). Jak odróżnić grypę od przeziębienia? Objawy grypy pojawiają się nagle – najczęściej jest to wysoka gorączka i bardzo złe ogólne samopoczucie. Grypa może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, odczyn ze strony osierdzia, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność krążeniowo-oddechowa, zapalenie opon mózgowych i mózgu, wstrząs septyczny, w skrajnych przypadkach może zakończyć się zgonem. Szczególnie narażone na cięższy przebieg są niemowlęta, osoby starsze, a także osoby chorujące przewlekle.

Jak zapobiegać grypie? Jedynym skutecznym sposobem jest coroczne szczepienie przeciwko grypie, które można rozpocząć od 6. miesiąca życia. Kobiety w ciąży także powinny zostać zaszczepione. Ponadto osoby z bliskiego kontaktu z osobą chorą na grypę powinny przyjmować profilaktycznie oseltamiwir.

Najważniejsze jest szybkie rozpoznanie i **wdrożenie celowanego leczenia – oseltamiwirem** – lekiem, który hamuje rozmnażanie się wirusa grypy. Ponadto stosujemy leki objawowe – przeciwgorączkowe, leki łagodzące objawy ze strony układu oddechowego. Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu oraz odpoczynku, wskazana jest też izolacja domowa.

Grypa jest bardzo poważną chorobą i nie należy jej lekceważyć.

**Anemia**

*Jaką suplementację stosować przy anemii? Czy samo żelazo wystarczy?*

**Czytelnik**

Aby poznać odpowiedź na to pytanie, trzeba **najpierw ustalić przyczynę anemii**. W tym celu należy wykonać dokładną diagnostykę i ocenić gospodarkę żelaza w organizmie. Sam poziom żelaza to zbyt mało. **Konieczna jest morfologia krwi, a także oznaczenie poziomu ferrytyny i transferyny**. Na podstawie analizy tych badań lekarz zaleci odpowiednie leki. **Najczęściej anemia wynika z niedoboru żelaza i leczenie wymaga suplementacji tego pierwiastka**, ale lekarz może dodatkowo zalecić przyjmowanie kwasu foliowego, witaminy B6 czy B12. Aby dodatkowo wspierać organizm w walce z anemią, warto zadbać o kilka rzeczy. Bardzo istotny wpływ na skuteczność terapii ma sposób suplementacji żelaza. Jest to pierwiastek, który najlepiej wchłania się w kwaśnym środowisku, co bardzo łatwo zapewnić poprzez dodatek witaminy C. Żelazo zażywamy zawsze na czczo – dwie godziny po posiłku lub pół godziny przed posiłkiem. Unikamy również jednoczesnego łączenia z innymi lekami i suplementami, zwłaszcza preparatami zawierającymi wapń, cynk i magnez. W leczeniu anemii bardzo istotny jest prawidłowy poziom ferrytyny, czyli zapewnienie odpowiednich zasobów magazynowych żelaza w organizmie. Na poziom ferrytyny istotnie wpływa dieta, która oprócz żelaza powinna być bogata w białko. Poziom ferrytyny zależy również od cynku, manganu, miedzi, a także wspomnianego już kwasu foliowego i witaminy B12. W trakcie leczenia anemii warto zadbać o florę bakteryjną jelit, która nie lubi intensywnej suplementacji żelaza – może dojść do nadmiernego wzrostu szczepów patogennych. Aby skuteczniej walczyć z anemią, można rozważyć suplementację laktoferyny – białka, które poprawia wchłanianie i transport żelaza. Warto mieć na uwadze, że dobre efekty uzyskamy tylko w przypadku regularnej suplementacji, która powinna trwać kilka miesięcy.

**Zdrowy Talerz**

*Od dwóch miesięcy mam rozpoznany stan przedcukrzycowy. Jak zdrowiej jeść bez konieczności liczenia kalorii i ważenia posiłków?*

**Anna**

Na co dzień często brakuje nam czasu, by liczyć kalorie i ważyć posiłki. Dobrym sposobem jest **komponowanie posiłków według metody Zdrowego Talerza**. Jest ona zalecana przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Metodę tę opracowało Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA).

Metoda Zdrowego Talerza ułatwia kontrolowanie wielkości porcji oraz przygotowanie zbilansowanych posiłków dostarczających wszystkich niezbędnych składników odżywczych. **Pozwala przede wszystkim kontrolować ilość spożywanych węglowodanów mających wpływ na glikemię po posiłku**.

Talerz, na którym jemy, należy podzielić na trzy części: ¼ powinny zajmować produkty węglowodanowe (skrobiowe), np. kasze, pełnoziarniste pieczywo lub makarony, kolejną ¼ talerza powinny zajmować produkty białkowo-tłuszczowe, np. porcja ryby, chudego mięsa czy jajka, a pozostałą połowę talerza powinny zajmować warzywa nieskrobiowe, np. sałata, pomidor, ogórek, kalafior, brokuły, cukinia.

Metoda Zdrowego Talerza jest bardzo prostym i skutecznym sposobem na jedzenie dobrze zbilansowanych posiłków, niewymagającym liczenia kalorii. Równie ważna jest odpowiednia wielkość porcji oraz zdrowe metody przygotowania potraw. Wszystko to pozwoli utrzymać prawidłowe glikemie po posiłku i pozytywnie wpłynie na sylwetkę.

**Skaling**

*W jakim celu wykonuje się skaling?*

**Czytelnik**

Skaling, czyli usuwanie kamienia nazębnego, to zabieg profilaktyczno-leczniczy stosowany w stomatologii, który ma na celu utrzymanie zdrowia jamy ustnej oraz zapobieganie problemom związanym z dziąstłami i przyzębiami. Kamień nazębny powstaje w wyniku mineralizacji płytki bakteryjnej, która gromadzi się na powierzchni zębów i w okolicach przydziąsłowych. Jego usunięcie jest niezbędne, ponieważ kamień stanowi idealne środowisko do rozwoju bakterii odpowiedzialnych za różne schorzenia.

Podstawowym **celem skalingu jest eliminacja czynników sprzyjających rozwijaniu się zapalenia dziąseł i przyzębia (parodontozu)**. Bakterie gromadzące się w kamieniu nazębnym produkują toksyny, które mogą powodować podrażnienie i stan zapalny dziąseł. Jeśli proces ten nie zostanie przerwany, stan zapalny może prowadzić do poważniejszych powikłań, takich jak utrata tkanki przyzębnej, recesje dziąsłowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich utrata. Regularne wykonywanie skalingu zmniejsza ryzyko tych problemów.

Kolejnym istotnym celem skalingu jest poprawa estetyki i komfortu pacjenta. Kamień nazębny, zwłaszcza ten znajdujący się w widocznych miejscach, może powodować przebarwienia zębów i negatywnie wpływać na ich wygląd. Ponadto jego obecność często wiąże się z nieprzyjemnym zapachem z ust.

Skaling pomaga także w utrzymaniu ogólnego zdrowia organizmu. Badania wskazują, że choroby przyzębia mogą mieć związek z chorobami układowymi.

**Zabieg skalingu można wykonywać metodą ręczną, przy użyciu kirety, lub ultradźwiękową, za pomocą skalerów ultradźwiękowych**. Metoda ultradźwiękowa jest obecnie najczęściej stosowana, ponieważ jest szybka, skuteczna i mniej inwazyjna dla tkanek. Po skalingu zaleca się wykonanie polerowania zębów, które wygładza powierzchnię szkliwa, utrudniając ponowne osadzanie się płytki bakteryjnej.

Te wszystkie ćwieki, glany i ekstrawaganckie stylizacje służą temu, żeby sobie dodać siły. Też tak kiedyś miałam. **Teraz jestem na tyle silna, że nie potrzebuję tej „zbroi”.**

Z PIOSENKARKĄ **MALGORZATĄ OSTROWSKĄ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Jednym z pani największych hitów jest „Szklana pogoda”. Natomiast pani ponoć bliżej do błękitnego nieba niż „szyb niebieskich od telewizorów”. Czy naprawdę gwiazda rocka lubi spokojne życie blisko natury i... pielenie ogródka?

Rzeczywiście, lubię życie blisko natury i kontakt z ziemią. Jest to dla mnie świetna odskocznia od estrady. Ładuję w ten sposób akumulatory, daje mi to energię tak potrzebną na koncertach. Natomiast pielenia ogródka nie lubię! Z wszystkich prac ogrodowych akurat za tą nie tęsknię. *(śmiech)*

Pani filmiki w mediach społecznościowych są uzależniające. Oglądałam wczoraj i nie mogłam się oderwać! Szczególnie czekałam na te z ogrodu i z kuchni. Często łączy pani te dwa światy i eksperymentuje z tym, co zbierze ze swojej działki, nawet z chwastami...

Przynaję, jestem „chwastozercą”. Chwasty to są warzywa, o których zapomniał. Bogate źródło wartości odżywczych, witamin i mikroelementów. Dlatego często po nie sięgam, a nawet je uprawiam. *(śmiech)*

I co z nich pani pichci?

Dodaję je do wszystkiego. Przygotowuję sałatki, maselka ziołowe z dodatkiem chwastów, a nawet dania główne. Jestem wegetarianką, więc często robię np. klopsiki z pokrzywy albo pieczeń pokrzywową. Osoby, które jedzą mięso, również zachęcam do dodawania pokrzywy do swoich klopsików. Polecam, bo pokrzywy są bardzo zdrowe. Tylko najpierw trzeba je przelać wrzątkiem – sparzyć, żeby się nie poparzyć.

Często tych dań próbują pani bliscy, np. pani szwagier. I tu ciekawostka, bo jest nim ktoś znany z pierwszego „Big Brothera”...

Oczywiście, to słynny Gulczas, a prywatnie brat mojego męża. Kompletnie inny z charakteru i wyglądu, ale tak się zdarza w rodzinach. Lubimy się bardzo, to sympatyczny i niezwykle energetyczny człowiek.

Specjalizuje się pani w produkcji nieoczywistych przetworów, takich jak przeciery z aronii, marynowane nasiona nasturcji czy kasztany jadalne. Czy to znaczy, że kasztanowiec rośnie u pani w ogrodzie?

Owszem. Niewielką sadzonkę kasztana jadalnego dostałam kiedyś od mojej mamy. Na ulotce było napisane, że urośnie do dwóch metrów. Mój ma już jakieś dziesięć, a myślę, że osiągnie 15 lub 20 metrów. Co roku mam z niego tączkę kasztanów jadalnych, które są niestety bardzo uciążliwe w obróbce. Są tak straszliwie kolczaste, że najlepiej obierać je w rękawiczkach. Warto się jednak poświęcić, bo można z nich zrobić pyszne przetwory.

Czyli najlepsze kasztany nie są na placu Pigalle, tylko w ogrodzie Malgorzaty Ostrowskiej w Puszczykowie?

Nie wiem, czy są lepsze od tych paryskich, bo pewnie są mniejsze, ale te puszczykowskie też są bardzo smaczne. I równie kaloryczne.

Naprawdę?

Ogromnie! Są bardzo mączne, nawet robi się z nich mąkę kasztanową. Sama kiedyś zmieliłam.

Niesamowite! Jak pani wpada na takie pomysły, skąd czerpie inspiracje?

Z natury. Mam sporo roślin, warzyw i usiłuję je jakoś

# Życie kocham za różnorodność

**KOBIETA, KTÓRA ŻADNEJ PRACY SIĘ NIE BOI. CHOĆ OD LAT ZWIĄZANA JEST Z ESTRADĄ, TO POTRAFI TEŻ WYMIESZAĆ ZAPRAWĘ MURARSKĄ, ZROBIĆ KREM DO TWARZY I MAKĘ Z... KASZTANÓW. NAM ZDRADZA, CO MOŻNA PRYZRĄDZIĆ Z POKRZYWY, A TAKŻE JAK POWSTAWAŁY JEJ NIEZWYKŁE MAKIJAŻE.**

Fot. Zija/Pińro; serwis RockHouse



przetworzyć, by zatrzymać ich smak na dłużej. Część przepisów wymyślałam sama, ale lubię też przeszukiwać internet i inspirować się znalezionymi tam pomysłami na dania. Mam też trochę książek kucharskich. Dużo eksperymentuję i gotuję. Czasem mi wychodzi, a czasem nie. (uśmiech)

**W słoikach nie zamyka pani jedynie przetworów, ale też... kremy własnej produkcji! Czy to spełnienie jakichś marzeń sprzed lat, chciała pani pracować w laboratorium? Podobno ma pani teraz swoje domowe laboratorium?**

Tak, jak najbardziej, posiadam swoje domowe laboratorium. I rzeczywiście marzyło mi się kiedyś zostać biologiem molekularnym. Byłam, jak to się teraz mówi, trochę „odklejona” od życia, bo moja znajomość chemii była wtedy niestety niewystarczająca...

**Ale teraz się pani podszkoliła i robi swoje kosmetyki. Co ostatnio pani zmieszała?**

Ostatnio zrobiłam balsam po kąpielach. Robię też kremy na dzień i na noc. Czasami nadaję im śmieszne nazwy, zaczerpnięte z gwary poznańskiej. Na przykład „marchewkowe chęchy” czy „blubry zbożowe”. Robię kosmetyki na własny użytek, ewentualnie dla bliskich czy znajomych. Nie zamierzam tworzyć własnej marki. Mam inny zawód.

**Pozostając w tematach kosmetycznych, pani fantazyjne makijaże, które mogliśmy oglądać przez lata, to czasem małe dzieła sztuki. Sama je pani wykonywała? To była, jak mawiała jedna z moich wykładowczyń na studiach, „twórczość własna radosna”, czy korzystała pani ze „ściągawek”?**

Myszę, że to była właśnie taka radosna twórczość. Kiedyś życie w trasie wyglądało inaczej. Teraz ten artystyczny świat jest bardziej zorganizowany. Natomiast kiedyś jeździliśmy z całym sprzętem nagłośnieniowym, oświetleniowym i tak dalej. Na miejscu trzeba było czekać, aż wszystko zostanie rozstawione przez techników i uruchomione. A to trwało



Fot. Złja/Płoro, serwis RockHouse

”

**To, że staram się próbować w życiu różnych rzeczy, jest dowodem na to, jak jestem tego życia ciągle głodna.**

i trwało. Miałam dużo czasu, więc siedziałam w garderobie i coś kombinowałam. A dokładniej wymyślałam makijaże. (uśmiech) I sama je wykonywałam.

**Teraz kosmetyków do makijażu jest całe mnóstwo, kiedyś nie było tak łatwo. Czym się pani malowała?**

Była taka firma Kryolan, która zresztą istnieje do dziś. Robiła kosmetyki służące głównie do charakteryzacji, ciężkie, oleiste. Często z nich wtedy korzystałam. Wymieniałam się z aktorkami, które dostawały te palety farbek od teatru. Aktorzy niechętnie z nich korzystali, bo były bardzo tłuste i w ich odczuciu mało komfortowe. Mnie za to bardzo odpowiadały, bo można było się nimi malować pędzelkiem, tworząc prawdziwe obrazy na twarzy. Poza tym jestem przekonana, że dzięki temu, że były takie tłuste i zrobione z dobrych składników, po tych wszystkich latach malowania mam jeszcze skórę na twarzy. (uśmiech)

**A na co się pani wymieniała z tymi aktorkami?**

Na paletki dobrych cieni czy kosmetyki z Peweksu. Bo w zwykłym sklepie można było wtedy dostać jedynie cienie w kolorze błękitnym lub seledynowym.

**Dowiedziano, że to, w jaki sposób się malujemy, mówi bardzo wiele o naszej osobowości. Okazuje się, że za odważnymi, mocnymi makijażami wcale nie kryją się ekstrawertycy, jak wcześniej uważano, ale introwertycy. Może się pani pod tym podpisać?**

Szczerze mówiąc, zawsze wiedziałam, że mocny makijaż czy odważny strój wcale nie przesadzają o charakterze człowieka. Te wszystkie ćwieki, glany i ekstrawaganckie stylizacje służą temu, żeby sobie dodać siły. Też tak kiedyś miałam. Teraz jestem na tyle silna, że nie potrzebuję tej „zbroi”. Od lat nie robię na scenę takich mocnych makijaży. A przy trasie „Legenda” jest w ogóle bardzo zabawnie, bo teraz bardziej niż ja malują się moi koledzy z zespołu. Robią sobie dokładnie takie makijaże, jak ja w latach 80., żeby nawiązać do tamtej stylistyki. Nastąpiła więc zamiana ról. (uśmiech)

**Tak więc piosenkarka, ogrodniczka, chemiczka, makijażystka, a nawet młynarka. To może jeszcze samochód pani naprawi albo sama dom wyremontuje? Samochodu nie potrafię naprawić, ale dom wyremontuję! Zdarzało mi się i budować, i malować, a także kłaść kafelki czy podłogi. Robiłam to z wielką radością. Teraz muszę bardziej uważać ze względów zdrowotnych, natomiast bardzo to lubiłam, bo jest to fascynujące.**

**Jak to, budowała pani dom?**

Normalnie! Potrafię wymieszać zaprawę i kłaść cegły jedna na drugą. (uśmiech)

**Jestem pod wrażeniem! Na szczęście znajduje pani czas na muzykę. Pod koniec 2024 roku ukazał się pani kolejny solowy album – „Legenda”. Słychać na nim brzmienia charakterystyczne dla muzyki lat 80. Świetny jest ten klimat i syntezatory! A w teledysku do tytułowej „Legendy” uwielbiam to oko pomalowane jak w latach 80. i ubiór, mam wrażenie będący ukłonem w stronę „Meluzyny”?**

Jest to puszczenie oka w kierunku lat 80. w ogóle, czyli „Meluzyny” pewnie też. Takie było zresztą nasze założenie przy komponowaniu tej płyty – że sięgniemy do lat 80., ale zrobimy to nieco bardziej współcześnie. Nie chcieliśmy kopiować tamtej stylistyki, tylko uwzględnić czas, który upłynął, i z dzisiejszej muzyki zaczerpnąć to, co nam się podoba. Dlatego płyta „Legenda” jest moim zdaniem takim wspomnieniem lat 80. Wariacją na temat tamtej muzyki i klimatu.

**Czy ten powrót do lat 80. był dla pani satysfakcjonujący?**

Dla mnie był wielką i fascynującą przygodą. Zresztą nie tylko dla mnie, ale też dla producentów, kompozytorów, muzyków i wszystkich, którzy byli zaangażowani w tworzenie tej płyty.



Fot. Złja/Płoro, serwis RockHouse

## MAŁGORZATA OSTROWSKA

Polska piosenkarka rockowa i autorka tekstów. Studiowała w Studiu Sztuki Estradowej przy Estradzie Poznańskiej. Obecna na polskiej scenie muzycznej od ponad 40 lat. Od 1981 r. przez 10 lat była związana z zespołem Lombard. Wylansowała z nim takie hity, jak „Szkłana pogoda”, „Śmierć dyskoteci!”, „Gołębi puch” czy „Droga pani z TV”. W 1996 r. rozpoczęła karierę solową. Ma na swoim koncie m.in. albumy: „Alchemia”, „Przed świtem”, „Słowa”, „Na świecie nie ma pustych miejsc” czy „Piękna Pani Meluzyna”. Najnowszy solowy album to „Legenda”. Nagrywała z wykonawcami takimi jak Lech Janerka, Dżem, Michał Urbaniak, Acid Drinkers, Daria Zawiałow czy Świernalis. Zagrała tytułową rolę w musicalu „Pocalunek kobiety pająka”, a w Teatrze Muzycznym w Gdyni kreowała postać Marii Magdaleny w spektaklu „Jesus Christ Superstar”. Wystąpiła jako królowa Abla w filmie „Podróże Pana Kleksa”, w którym zaśpiewała utwór „Meluzyna”, oraz w komedii „Gulczas, a jak myślisz...”. W najnowszym filmie o Panu Kleksie „Kleks i wynalazek Filipa Golarza” wcieliła się w rolę wiedźmy. W 1999 r. na festiwalu w Sopocie otrzymała Bursztynowego Słowika za całokształt twórczości, a w 2010 r. odcisnęła dłonie w Alei Gwiazd w Opolu. W szóstej edycji programu „The Voice Senior” zadebiutowała w roli trenerki wokalne. Prywatnie żona fotografa Jacka Gulczyńskiego. Ma syna Dominika, który obecnie jest członkiem jej zespołu.

**Podobnie jak liczne grono pani fanów cieszą się, że nigdzie pani „nie odpływa swoją limuzyną” i ciągle występuje i tworzy. Gdzie będziemy mogli panią zobaczyć w najbliższym czasie?**

W pierwszej połowie marca wybieram się na krótkie wakacje, ale potem wracam do intensywnego koncertowania. Kontynuujemy trasę „Legenda”. Zagram m.in. w pięknej sali Cavatina Hall w Bielsku-Białej, a także w niewielkim mieście na kresach wschodnich Hrubieszowie. Jak widać żadna odległość nie jest nam straszna, żeby dotrzeć do publiczności. W kwietniu wystąpimy m.in. w Gdyni, a już od maja startujemy z koncertami plenerowymi, które również bardzo lubię.

**Poza estradą możemy panią oglądać w programie „The Voice Senior”. Jest pani w nim trenerką, ale podejrzewam, że też się czegoś uczy od swoich „podopiecznych”. Zgadza się?**

Mnie przede wszystkim bardzo wzruszyły historie tych ludzi. Myszę, że żaden z uczestników w wieku 60 plus nie myśli o tym, że chce rozpocząć karierę muzyczną. Udział w tym programie jest po prostu spełnieniem dawnych marzeń, które z różnych powodów musiały zostać odłożone na wiele, wiele lat. Te powody i historie, dla których ci ludzie musieli porzucić marzenia o śpiewaniu i scenie, są dla mnie poruszające i bardzo ciekawe. Piękni są ci ludzie i niezwykła jest ich chęć podążania za marzeniami oraz to, że je realizują. To jest dla mnie najbardziej inspirujące i budzi mój podziw.

**We wspomnianej „Meluzynie” śpiewa pani, że „miłość jest nieczuła na mądrości”. Ja, jako zdeklarowana fanka miłości, w pełni się z tym zgadzam. A pani co najbardziej kocha w życiu?**

To, że jest takie różnorodne i nieprzewidywalne. Że można je smakować w różnych wymiarach i wariantach. Myszę, że to, iż staram się próbować w życiu różnych rzeczy, jest dowodem na to, jak jestem tego życia ciągle głodna. Poza tym kocham przyrodę, zwierzęta, rośliny, bliskość natury. Dlatego doceniam to, że mieszkam w miejscu, które pozwala mi się tym cieszyć.

# Czy zdrowie i uroda idą w parze?

SIŁA I PIĘKNO KOBIET WYNIKAJĄ NIE TYLKO Z ATRAKCYJNEGO WYGLĄDU, ALE PRZED E WSZYSTKIM ZE ŚWIADOMEJ TROSKI O CIAŁO I UMYSŁ. DZIEŃ KOBIET TO ODPOWIEDNI MOMENT, BY **WPROWADZIĆ W ŻYCIE KILKA DOBRYCH NAWYKÓW** I ZAPLANOWAĆ WIZYTY LEKARSKIE, DOTYCHCZAS ODKŁADANE NA PÓŹNIEJ.

KAMILA ŚNIEŻEK

Dzień Kobiet to doskonała okazja, by zrobić dla siebie coś miłego.

## Co możemy zrobić dla siebie 8 marca?

Możemy kupić sobie w prezencie modne buty, spędzić relaksujące popołudnie u kosmetyczki lub diametralnie zmienić fryzurę, ale możemy też **pójść o krok dalej – zadbać o siebie od wewnątrz**. Atrakcyjny wygląd i profilaktyka zdrowotna idą w parze. Zadbana skóra, lśniąca włosy, promienny uśmiech i zgrabna sylwetka to przede wszystkim odbicie dobrego stanu zdrowia. Nawet najdroższe kosmetyki czy wizyty w ekskluzywnych salonach SPA nie przyniosą oczekiwanego efektu, jeżeli będziemy zaniedbywać zdrowie. Bo **zdrowie i uroda grają w tej samej lidze** – jeśli jesteśmy odpowiednio odżywione, nawodnione i wypoczęte, aktywne fizycznie, nie dokuczają nam stany zapalne i infekcje, zobaczymy to również w lustrze.

## Zadbaj o zdrowie i lśnij jak gwiazda

Wiele chorób odbija się na naszym wyglądzie – skórze (szara, zmęczona cera, szybsze starzenie, zmiany tojotokowe i zapalne), kondycji włosów i paznokci (cienkie, kruche, łamliwe, wypadające włosy, słabe, rozdzwajające się paznokcie) oraz sylwetce (wahania wagi, obrzęki). Badania profilaktyczne pomagają wykryć nieprawidłowości na wczesnym etapie i umożliwiają rozpoczęcie odpowiedniego leczenia, jeśli okaże się ono konieczne. Jakie badania warto wykonać, by uchronić się przed utratą zdrowia i urody? Jak często należy się badać i które z procedur są dostępne na NFZ?

### 1. Morfologia krwi (pełna)

- **Co to za badanie?** Podstawowe badanie laboratoryjne, w którym analizuje się skład krwi: liczbę erytrocytów (czerwonych krwinek), leukocytów (białych krwinek), płytek krwi, a także stężenie hemoglobiny.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Dzięki morfologii można wykryć anemię (niedokrwistość), stany zapalne lub zaburzenia odporności. Anemia często objawia się bladością skóry, osłabieniem i wypadaniem włosów, stany zapalne mogą przyspieszać starzenie się skóry, powodować zmiany trądzikowe, odbijają się też na stanie włosów i paznokci.
- **Jak często?** Zazwyczaj raz w roku, chyba że lekarz zaleci inaczej.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatne ze skierowaniem od lekarza POZ lub specjalisty. Prywatnie to koszt około 10-30 zł.

### 2. Poziom cukru (glukoza) i krzywa cukrowa

- **Co to za badanie?** Oznaczenie stężenia glukozy na czczo oraz po przyjęciu określonej dawki glukozy.

- **Dlaczego ważne również dla urody?** Podwyższony poziom cukru może wskazywać na cukrzycę lub stan przedcukrzycowy. Nieleczona cukrzyca wpływa katastrofalnie na cały organizm, jej objawy mogą być widoczne na skórze (wypiski, utrudnione gojenie ran) oraz prowadzić do utraty jędrności oraz przyspieszenia procesów starzenia. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej często powodują również wahania masy ciała, głównie tycie.

- **Jak często?** Raz w roku, częściej przy nadwadze, otyłości czy obciążeniach rodzinnych.

- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatne ze skierowaniem od lekarza POZ, prywatnie to koszt 10-60 zł.

### 3. Poziom żelaza i ferrytyny

- **Co to za badanie?** Badanie krwi sprawdzające gospodarkę żelazem: stężenie żelaza w surowicy i ferrytyny (wskaźnik zasobów żelaza w organizmie).

- **Dlaczego ważne również dla urody?** Niedobór żelaza prowadzi do anemii, która objawia się zmęczeniem, bladością cery i znacznym osłabieniem włosów i paznokci. Ferrytyna pozwala ocenić zapasy żelaza w tkankach, co daje dokładniejszy obraz niż samo oznaczenie żelaza w surowicy.

- **Jak często?** Raz w roku lub według zaleceń lekarza, zwłaszcza jeśli pojawiają się objawy osłabienia organizmu.

- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatne przy podejrzeniu anemii, prywatnie – koszt około 50 zł.



#### 4. Profil lipidowy (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)

- **Co to za badanie?** Badanie krwi oceniające poziom poszczególnych frakcji cholesterolu i trójglicerydów.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Nieprawidłowy poziom cholesterolu może prowadzić do chorób układu krążenia i ogólnego pogorszenia stanu zdrowia, co objawia się m.in. szarą, matową cerą i chronicznym zmęczeniem. Zdrowy układ krążenia zapewnia lepsze dotlenienie tkanek, a tym samym korzystny wygląd skóry.
- **Jak często?** Raz w roku lub co dwa lata w przypadku prawidłowych wyników.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Refundowane z właściwym skierowaniem (np. jeśli lekarz POZ podejrzewa zaburzenia lipidowe, choroby sercowo-naczyniowe), prywatnie – około 50 zł za pakiet.



#### 5. Stężenie TSH, FT3, FT4 – badania tarczycy

- **Co to za badanie?** Ocena czynności tarczycy, czyli poziom tyreotropiny (TSH) oraz hormonów tarczycy (FT3 i FT4).
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Zaburzenia tarczycy (niedoczynność lub nadczynność) katastrofalnie wpływają na urodę – prowadzą do zaburzeń masy ciała, problemów ze skórą (suchość lub przetłuszczanie), nadmiernego wypadania włosów, łamliwości paznokci. Wczesne wykrycie problemów hormonalnych pozwala wdrożyć leczenie i przywrócić równowagę hormonalną, co przekłada się również na poprawę wyglądu.
- **Jak często?** Raz w roku, zwłaszcza jeśli w rodzinie występowały choroby tarczycy lub zauważymy objawy takie jak ciągłe zmęczenie, nagłe zmiany masy ciała czy problemy skórne.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Refundowane, jeśli lekarz uzna je za konieczne (podejrzanie niedoczynności lub nadczynności), prywatnie to koszt około 30 zł za każde z badań.

#### 6. Poziom witaminy D

- **Co to za badanie?** Badanie oceniające stężenie witaminy D w organizmie.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Niedobór witaminy D obniża odporność, może przyspieszać procesy starzenia się skóry i prowadzić do wypadania włosów. Wpływa także na stan kości i zębów. Uzupelnienie witaminy D sprzyja poprawie samopoczucia i wyglądu skóry.
- **Jak często?** Raz w roku, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy ekspozycja na słońce jest mniejsza.

- **Czy jest dostępne na NFZ?** Zwykle nie jest refundowana (wyjątkiem mogą być wskazania endokrynologiczne, osteoporoza). Koszt badania to 80-220 zł.

#### 7. Badanie cytologiczne

- **Co to za badanie?** Badanie przesiewowe pozwalające ocenić stan szyjki macicy i wykryć stany przednowotworowe lub nowotworowe.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Wczesne wykrycie zmian w obrębie szyjki macicy pozwala zapobiec rozwojowi raka szyjki macicy. Nielezione choroby ginekologiczne mogą powodować przewlekłe stany zapalne, które osłabiają organizm i odbijają się także na wyglądzie (np. przyczyniają się do pogorszenia kondycji skóry i włosów ze względu na obciążenie układu odpornościowego).
- **Jak często?** Zalecane przynajmniej co trzy lata, choć lekarz może zasugerować częstsze badania.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Cytologia klasyczna jest refundowana dla kobiet w wieku 25-64 lat raz na trzy lata, natomiast prywatnie kosztuje około 50 zł. Cytologię płynną (dokładniejszą od metody klasycznej) można wykonać tylko odpłatnie (koszt to średnio 150-170 zł).

#### 8. USG ginekologiczne (transwaginalne)

- **Co to za badanie?** Badanie ultrasonograficzne narządów rodnych, dzięki któremu można ocenić stan macicy i jajników.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Pozwala wykryć zmiany w jajnikach (np. torbiele), mięśniaki macicy i inne nieprawidłowości. Niewykryte choroby w obrębie

narządów rozrodczych mogą prowadzić do zaburzeń hormonalnych, które odbijają się też na urodzie, np. skutkując większym ryzykiem nadwagi, łojotokiem i trądzikiem.

- **Jak często?** Raz w roku, chyba że lekarz zaleci inaczej.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Badanie wykonywane najczęściej w ramach refundowanej wizyty ginekologicznej. Prywatnie to koszt około 200 zł.

#### 9. Mammografia

- **Co to za badanie?** Badanie radiologiczne piersi, umożliwiające wykrycie zmian nowotworowych we wczesnym stadium.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Wczesnie wykryty rak piersi daje większe szanse na wyleczenie, chroni przed koniecznością inwazyjnych zabiegów, a także przed wyniszczającą kuracją, która wpływa również na stan skóry i włosów.
- **Jak często?** Co dwa lata w ramach programów refundowanych. W młodszym wieku warto wykonywać USG piersi lub mammografię zgodnie z zaleceniami lekarza (np. przy obciążeniach rodzinnych).
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatne dla kobiet w wieku 45-74 lata w ramach programu profilaktyki raka piersi. Prywatnie to koszt około 100 zł.

#### 10. USG piersi

- **Co to za badanie?** Badanie ultrasonograficzne piersi, przydatne zwłaszcza u młodszych kobiet, u których tkanka gruczołowa jest gęsta i mammografia może być mniej skuteczna.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Pozwala wykryć niewielkie guzki, torbiele i inne zmiany, zanim staną się niebezpieczne. Rozwinięty nowotwór lub przewlekłe stany zapalne wpływają na ogólną kondycję organizmu, co przekłada się także na urodę (osłabienie, spadek masy ciała, pogorszenie kondycji skóry).
- **Jak często?** Zwykle zaleca się wykonywać USG piersi raz w roku.

REKLAMA



- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatne ze skierowaniem od ginekologa (w przypadku podejrzenia zmian w piersi). Prywatnie to koszt około 250 zł.

#### 11. Badania hormonalne (np. FSH, LH, estradiol, progesteron)

- **Co to za badanie?** Seria badań określających poziom hormonów płciowych, związanych z cyklem menstruacyjnym.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Zaburzenia hormonalne mogą powodować m.in. trądzik, nadmierne owłosienie, przybieranie na wagę czy problemy z płodnością. Regulacja poziomu hormonów przekłada się na lepszą kondycję cery i włosów, a także stabilizuje nastrój.
- **Jak często?** Najczęściej wykonuje się je przy podejrzeniu zaburzeń cyklu lub problemach z płodnością, ale warto

## MULTIWITAMINA DLA KOBIET

### KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU KOBIET



► **Mocne kości** (wapń, fosfor, witamina D, witamina K, cynk i mangan wpływają korzystnie na utrzymanie zdrowych kości)

► **Odporność** (witamina C, cynk, żelazo, witamina A, foliany, witamina D, witamina B6, selen, miedź i witamina B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego)

► **Włosy i paznokcie** (cynk, biotyna i selen pomagają zachować zdrowe włosy, cynk i selen wpływają korzystnie na zachowanie zdrowych paznokci)



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.

006/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY

skonsultować z lekarzem profilaktyczne sprawdzenie poziomu hormonów, zwłaszcza gdy pojawiają się kłopoty z cerą lub włosami.

- **Czy jest dostępne na NFZ?** Refundowane, gdy istnieją wskazania (zaburzenia cyklu, podejrzenie problemów z płodnością, leczenie niepłodności, podejrzenie menopauzy). Prywatnie to koszt około 250 zł.

## 12. Dermatoscopia i kontrola znamion

- **Co to za badanie?** Badanie znamion skórnych za pomocą dermatoskopu (specjalistycznego urządzenia powiększającego), które pozwala ocenić m.in. asymetrię, brzegi, kolor i wielkość zmian.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Zdrowa skóra to nie tylko kwestia urody, ale i bezpieczeństwa. Badanie pomaga wykryć czerniaka i inne nowotwory skóry we wczesnym stadium. Nieleczony rak skóry stanowi poważne zagrożenie dla życia, a sama kuracja może wymagać inwazyjnych zabiegów chirurgicznych.
- **Jak często?** Raz w roku, zwłaszcza przy licznych pieprzykach lub predyspozycjach rodzinnych.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatnie podczas refundowanej wizyty u dermatologa (potrzebne skierowanie od lekarza POZ). Prywatnie to koszt około 250 zł.

## 13. Badanie stomatologiczne

- **Co to za badanie?** Kontrola uzębienia i stanu jamy ustnej, w tym ewentualne zdjęcia rentgenowskie (RTG) zębów.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Zaniedbane zęby i dziąsła mogą stać się źródłem zakażeń bakteryjnych, prowadzić do chorób ogólnoustrojowych i stanów zapalnych. Przewlekłe zapalenia mogą przyczyniać się do obniżonej odporności i pogorszenia cery. Piękny uśmiech to również element atrakcyjnego wyglądu.
- **Jak często?** Przynajmniej raz na pół roku.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Podstawowy przegląd w gabinecie z kontraktem NFZ jest darmowy. Bardziej zaawansowane procedury (np. RTG panoramiczne) w części przypadków są refundowane, w innych może być konieczne wykonanie ich odpłatnie.

## 14. Badania w kierunku osteoporozy (densytometria)

- **Co to za badanie?** Badanie gęstości kości oceniające ryzyko osteoporozy.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Konsekwencje osteoporozy (złamania kości, ból) obniżają komfort życia i mogą prowadzić do przewlekłego stresu, który przekłada się na przyspieszone starzenie i osłabienie całego organizmu. Niedobory wapnia i witaminy D (często współistniejące z osteoporozą) wpływają negatywnie na kondycję włosów i paznokci.
- **Jak często?** Co dwa lata po 65. roku życia.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Refundowane w uzasadnionych przypadkach (np. podejrzenie osteoporozy, wiek okołomenopauzalny, obciążenia rodzinne). Prywatnie to koszt 50-150 zł.



## 15. Kolonoskopia

- **Co to za badanie?** Badanie endoskopowe jelita grubego, pozwalające na wykrycie zmian chorobowych (polipów, stanów zapalnych, nowotworów).
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Wykrycie zmian nowotworowych jelita grubego na wczesnym etapie może uratować życie. Choroby układu pokarmowego mogą wpływać na przyswajanie witamin i składników odżywczych, co odbija się m.in. na kondycji skóry, włosów i paznokci.
- **Jak często?** Raz na 10 lat po 50. roku życia, a w przypadku obciążeń rodzinnych i innych czynników – wcześniej i częściej, zgodnie z zaleceniami lekarza.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Darmowa w ramach programu badań przesiewowych dla osób w wieku 50-65 lat (bez objawów) oraz 40-49 lat (z obciążeniami rodzinnymi). Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie. Prywatnie to koszt do 1000 zł (znieczulenie płatne oddzielnie).

## 16. Badanie psychologiczne lub psychiatryczne

- **Co to za badanie?** Konsultacja z psychologiem lub psychiatrą, ewentualnie testy przesiewowe w kierunku depresji i zaburzeń lękowych.
- **Dlaczego ważne również dla urody?** Psychika jest ściśle powiązana ze zdrowiem somatycznym i wyglądem zewnętrznym. Długotrwały stres i stany depresyjne odbijają się m.in. na wyglądzie skóry (wypryski, utrata blasku), włosów (nadmierne wypadanie), sylwetki (wahania masy ciała).
- **Jak często?** Według potrzeb. Jeśli pojawiają się takie objawy jak bezsenność, utrata apetytu czy chroniczny smutek, nie należy zwlekać z wizytą.
- **Czy jest dostępne na NFZ?** Bezpłatne w poradniach zdrowia psychicznego, które mają kontrakt z NFZ (wizyta u psychologa wymaga skierowania od lekarza rodzinnego, do psychiatry można zapisać się bez skierowania). Prywatnie koszt konsultacji to 100-300 zł.

## Jak dbać o siebie każdego dnia?

Zadbana cera, lśniąca włosy, zgrabna sylwetka i dobre samopoczucie to efekt systematycznych nawyków. Nie chodzi o spektakularne metamorfozy, lecz o drobne działania, które w dłuższej perspektywie przynoszą zauważalną poprawę. Co możemy robić, by cieszyć się dobrym zdrowiem i urodą?

- **Zbilansowana dieta** – warto zapoznać się z zasadami diety przeciwzapalnej, której założenia są podobne do diety śródziemnomorskiej. Stawiamy na świeże warzywa i owoce pełne antyoksydantów, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz źródła wartościowego białka (chude mięso i nabiał, strączki) oraz zdrowych tłuszczów (ryby morskie, orzechy, oliwa z oliwek), natomiast unikajmy nadmiaru cukru i sztucznych słodzików, produktów wysokoprzetworzonych (w tym białej mąki), tłuszczów nasyconych i trans.
- **Nawodnienie** – woda to najlepszy kosmetyk dla skóry, a jej niedobór często objawia się szorstkością, zmarszczkami, brakiem elastyczności. Należy pić regularnie niewielkie ilości wody w ciągu dnia (łącznie około 2 l płynów dziennie).
- **Ruch i aktywność fizyczna** – regularne spacerki, jazda na rowerze lub joga poprawiają krążenie i dotlenienie organizmu, co przekłada się na zdrowszy wygląd skóry. Dzięki codziennym ćwiczeniom poprawimy też odporność organizmu, wzmocnimy mięśnie i zadbamy o sylwetkę.
- **Sen i regeneracja organizmu** – dorosła osoba powinna spać średnio 7-8 godzin na dobę. Niedobór snu odbija się na wyglądzie, a my w lustrze widzimy podkrążone oczy, ziemistą cerę i pogłębiające się zmarszczki. Należy dbać o higienę snu (np. nie zabierać urządzeń elektronicznych do łóżka), korzyści przynoszą proste techniki relaksacyjne (np. ćwiczenia oddechowe).
- **Higiena psychiczna i redukcja stresu** – przewlekły, codzienny stres nie pozostaje obojętny dla organizmu. Starajmy się wprowadzać do planu dnia choć krótkie chwile relaksu (np. kąpiel z olejkami eterycznymi, czytanie książki, słuchanie muzyki). Każdy, kto odczuwa nadmierne obciążenie psychiczne, powinien skorzystać z konsultacji u psychologa lub psychiatry.



REKLAMA



INNOWACJA

**CELL TECH RENO-PROTECTOR®**  
OPATENTOWANA TECHNOLOGIA REGENERUJĄCO-OCHRONNA  
PRODUKT KOSMETYCZNY

**L'biotica®**  
ESTETIC CLINIC

FORMUŁY PRZEBADANE  
KLINICZNIE POD KONTROLĄ  
DERMATOLOGA

PIĘKNA SKÓRA  
TO PROCES.  
PRZYSPIESZ GO  
W DOMU.

\*Badania aplikacyjne wykonane pod nadzorem lekarza dermatologa po 4 tygodniach regularnego stosowania kremu na dzień, na noc i serum.



# Witamina C – królowa witamin?

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

PO WITAMINĘ C NAJCZĘŚCIEJ SIĘGAMY PRZY PRZEZIĘBIENIU I GDY SZUKAMY CZEGOŚ NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI. JESIENIĄ, ZIMĄ, NA WIOSNĘ, A JAK SIĘ PRZYPOMNI, TO TEŻ W LECIE – WITAMINY C PRZECIEŻ **NIGDY ZA DUŻO. ALE CZY NA PEWNO?**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Czy suplementacja witaminy C rzeczywiście jest bezpieczna i zawsze ma sens? Spróbujmy odpowiedzieć na te pytania, **odwołując się do badań naukowych.**

Witamina C, znana również pod nazwą kwas L-askorbinowy, występuje naturalnie w wielu produktach spożywczych. Organizm ludzki nie jest w stanie samodzielnie jej syntetyzować, dlatego musimy przyjmować ją z pokarmem. Wiele suplementów diety zawiera witaminę C w różnych postaciach chemicznych (kwas askorbinowy, askorbinian sodu, askorbinian wapnia). Badania nie wykazały, aby jakkolwiek forma witaminy C była lepiej wchłaniana od innych.

### Czy naprawdę warto?

Witamina C jest niezbędna do biosyntezy kolagenu, zwiększa wchłanianie żelaza, odgrywa ważną rolę **w gojeniu się**

**ran**, a także bierze udział w tworzeniu L-karnityny oraz istotnych dla funkcjonowania całego ciała neuroprzekazników i hormonów, np. noradrenaliny i wazopresyny. Niektóre badania sugerują, że suplementacja witaminy C może zmniejszać uszkodzenia śródbrłnka w naczyniach krwionośnych płuc i w układzie krążenia.

### Potencjał antyoksydacyjny i wspomaganie odporności

Witamina C jest bardzo ważnym fizjologicznym **przeciwutleniaczem** – bierze udział w usuwaniu wolnych rodników, czyli reaktywnych form tlenu – szkodliwych substancji powstających jako efekt uboczny wielu procesów zachodzących w organizmie. Istnieją dowody, że wzmacnia również działanie innych antyoksydantów w organizmie,

w tym np. alfa-tokoferolu, czyli witaminy E. Obecnie prowadzone są badania nad tym, czy witamina C dzięki swojej aktywności antyoksydacyjnej może zapobiegać niektórym nowotworom, chorobom układu krążenia i innym chorobom, których główną przyczyną jest stres oksydacyjny.

Mówiąc o witaminie C, nie można zapominać o jej roli we **wspomaganiu odporności organizmu**. Oprócz funkcji biosyntetycznych i antyoksydacyjnych witamina C odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Badania wskazują, że wspomaga migrację neutrofilów do miejsca zakażenia.

Ze względu na aktywność antyoksydacyjną i rolę, jaką pełni w funkcjonowaniu układu odpornościowego, witamina C jest promowana jako środek pomagający zapobiegać licznym schorzeniom i (lub) je leczyć. Najwięcej badań dotyczy znaczenia suplementacji witaminy C w leczeniu nowotworów, w chorobach układu krążenia, przy zwyrodnieniu plamki żółtej związanej z wiekiem (AMD), w zaćmie oraz przy przeziębieniu.



### Witamina C a nowotwory

Wciąż badane są właściwości przeciwnowotworowe witaminy C. Aktualne dane sugerują, że duże dawki witaminy C podawane dożylnie mogą niszczyć komórki rakowe, ale **konieczne są dalsze badania**, aby stwierdzić, czy takie leczenie jest całkowicie bezpieczne i skuteczne. Istotną jest również droga podania kwasu askorbinowego – podanie dożylnie znacznie zwiększa stężenie witaminy C w osoczu, co wpływa na siłę działania. W przypadku choroby nowotworowej każda decyzja o suplementacji powinna zostać skonsultowana z lekarzem onkologiem.

### Witamina C przy przeziębieniu

Według badań **profilaktyczne stosowanie witaminy C skracало przeziębienie** o 8 proc. u dorosłych

i o 14 proc. u dzieci. Jednak witamina C przyjmowana po wystąpieniu objawów infekcji nie wpływała na czas trwania choroby ani na nasilenie objawów. Wnioski są zatem dość niespójne.

Najlepsze efekty suplementacja witaminy C przynosiła u osób uprawiających intensywnie sport lub żyjących w ciężkich warunkach, np. w niskich



temperaturach – profilaktyczne stosowanie witaminy C w dawkach od 250 mg do 1 g dziennie zmniejszyło częstość występowania przeziębienia o 50 proc.

Ponadto wiadomo, że **suplementacja witaminy C ułatwia gojenie tkanek** – warto zwiększyć jej podaż u osób z odleżynami. Potwierdzono również skuteczność witamin C i E w łagodzeniu bólu u kobiet cierpiących na endometriozę.

### Niedobór witaminy C – czy to możliwe?

Niedobór witaminy C powoduje szkorbut, który objawia się zmęczeniem lub ospałością, osłabieniem tkanki łącznej i kruchością naczyń włosowatych. Inne objawy skorbutu to depresja, a także opuchnięte, krwawiące dziąsła oraz poluzowanie lub utrata zębów z powodu kruchości tkanek i naczyń włosowatych. Obecnie w krajach rozwiniętych ryzyko skorbutu jest bardzo niewielkie.

### Osoby szczególnie narażone na niedobór witaminy C to:

- palacze (w tym bierni palacze),
- niemowlęta karmione odparowanym lub gotowanym mlekiem krowim – mleko krowie zawiera bardzo mało witaminy C, a wysokie temperatury dodatkowo ją rozkładają, nie jest ono zatem zalecane niemowlętom poniżej 1. roku życia (mleko matki i mleko modyfikowane dla niemowląt zawierają odpowiednią ilość witaminy C),
- osoby, które nie odżywiają się prawidłowo i nie jedzą odpowiedniej liczby zbilansowanych i różnorodnych posiłków,
- osoby z zaburzeniami wchłaniania, cierpiące na choroby nowotworowe i choroby nerek wymagające hemodializy.

### Zalecane dzienne spożycie (RDA) witaminy C:

WIEK	MĘŻCZYZNA	KOBIETA	CIĄŻA	LAKTACJA
0-6 miesięcy	40 mg	40 mg		
7-12 miesięcy	50 mg	50 mg		
1-3 lata	15 mg	15 mg		
4-8 lat	25 mg	25 mg		
9-13 lat	45 mg	45 mg		
14-18 lat	75 mg	65 mg	80 mg	115 mg
≥19 lat	90 mg	75 mg	85 mg	120 mg
palacze	osoby palące potrzebują o 35 mg więcej witaminy C dziennie niż osoby niepalące			

### Ile witaminy C tak naprawdę się wchłania?

Przy umiarkowanym spożyciu, wynoszącym od 30 mg do 180 mg na dobę, **wchłania się około 70-90 proc.** witaminy C. Przy dawkach większych, wynoszących więcej niż 1 g na dobę, wchłanianie znacznie spada i wynosi mniej niż 50 proc., a niezmetylizowany kwas askorbinowy jest wydalany z moczem.

Istnieją dowody, że dawki witaminy C wynoszące nawet 1,25 g na dobę przyjmowane doustnie powodują średnie szczytowe stężenia witaminy C w osoczu wynoszące około 135 µmol/l. Niektóre badania wskazują, że nawet dawki tak wysokie jak 3 g kwasu askorbinowego przyjmowane co cztery godziny powodują stężenia w osoczu wynoszące zaledwie 220 µmol/l. Reszta witaminy C jest usuwana z moczem.



### Warto pamiętać,

że ta cenna witamina rozkłada się na skutek dłuższego przechowywania i wysokich temperatur, dlatego dobrym sposobem przygotowywania posiłków z produktów bogatych w witaminę C będzie np. gotowanie na parze.

### Najlepszym źródłem witaminy C są warzywa i owoce, szczególnie:

- papryka,
- cytrusy,
- ziemniaki,
- kiwi,
- pomidory i sok pomidorowy,
- brokuły,
- truskawki,
- brukselka.



### Czy witamina C może być szkodliwa?

Przyjmowanie zbyt dużych ilości witaminy C może powodować biegunkę, nudności i skurcze żołądka. U osób z chorobą zwaną hemochromatozą, która powoduje, że organizm magazynuje zbyt dużo żelaza, duże dawki witaminy C mogą zwiększyć przeciążenie żelazem i uszkodzić tkanki.

Wysokie spożycie witaminy C może również zwiększać wydalanie szczawianów i kwasu moczowego z moczem, co może przyczynić się do tworzenia kamieni nerkowych, szczególnie u osób z zaburzeniami czynności nerek. Dlatego mimo wielu pozytywnych aspektów suplementacji **należy zachować ostrożność i zwracać uwagę na aktualne zalecenia.**

**Poniżej podano górne dzienne limity spożycia witaminy C, uwzględniające spożycie ze wszystkich źródeł – żywności, napojów i suplementów.**

WIEK	MAKSYMALNA DZIENNA DAWKA
0-12 miesięcy	nie ustalono
1-3 lata	400 mg
4-8 lat	650 mg
9-13 lat	1200 mg
14-18 lat	1800 mg
dorośli	2000 mg

### Źródła:

1. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
2. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/>
3. Agarwal A., Basmaji J., Fernando S.M. et al., Parenteral Vitamin C in Patients with Severe Infection: A Systematic Review, NEJM Evid 2022, 1 (9).
4. Xu K., Peng R., Zou Y., Jiang X., Sun Q., Song C., Vitamin C intake and multiple health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses, Int J Food Sci Nutr. 2022 Aug; 73 (5), 588-599.
5. Sharma Y., Sumanadasa S., Shahi R. et al., Efficacy and safety of vitamin C supplementation in the treatment of community-acquired pneumonia: a systematic review and meta-analysis with trial sequential analysis, Sci Rep 14, 11846 (2024).
6. Bayu P., Wibisono J.J., Vitamin C and E antioxidant supplementation may significantly reduce pain symptoms in endometriosis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, PLoS One 2024 May 31, 19 (5): e0301867.
7. <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register/details/POL-HC-6500>

WITAMINA C



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

### WSPARCIE ODPORNOŚCI

Witamina C wpływa korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz nerwowego
- ▶ zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia



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

# Zajady – przyczyny i leczenie

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

ZAJADY Z PEWNOŚCIĄ NIE RAZ PRZYDARZYŁY SIĘ KAŻDEMU Z NAS. DLACZEGO POWSTAJĄ? JAK SZYBKO POZBYĆ SIĘ TEJ KŁOPOTLIWEJ DOLEGLIWOŚCI

I CO ZROBIĆ, KIEDY PROBLEM CZĘSTO POWRACA?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Zaczerwienienia i pęknięcia w kącikach ust stanowią problem natury estetycznej, ale przede wszystkim wiążą się z bolesnym dyskomfortem podczas spożywania posiłków.

### Czym są zajady i jak powstają?

Zajady to stan zapalny kącika ust. Bardziej fachowym określeniem jest kątowe zapalenie ust lub warg. Jest to dolegliwość pojawiająca się samoistnie lub pod wpływem różnych czynników, np. podrażnienia mechanicznego, złe dopasowanego aparatu ortodontycznego czy protezy.

Pojawieniu się zajadów sprzyja **brak odpowiedniego nawilżenia ust**. Sucha i spierzchnięta skóra ma skłonność do bolesnych pęknięć, które mogą dodatkowo ulec nadkażeniu.

Zajady powstają **także w przypadku nadmiernego nawilżenia**, np. w wyniku częstego obлизywania ust lub zalegania większej ilości śliny w kącikach ust u niemowląt noszących smoczkę. Wtedy dochodzi do maceracji błony śluzowej w obrębie kącika. Następnie pojawia się podrażnienie, z którego rozwija się nadżerka i powstaje liniowe bolesne pęknięcie, które może nawet pozostawić dłużej utrzymującą się bliznę. Zajady często są jednostronne, ale mogą też pojawić się jednocześnie po obu stronach ust. Zdarza się, że dolegliwość ta jest

myłona z opryszczką wargową, jednak w przypadku zajadów nie mamy do czynienia z pęcherzem surowiczym, a zmiany występują jedynie w kącikach ust.

### Przyczyny zajadów

Zajady mogą powstawać na skutek obniżonej odporności organizmu, po antybiotykoterapii lub przy niedoborach żywieniowych. **Do powstawania zajadów**

**predysponuje brak witamin z grupy B (szczególnie B1, B2, B6 i B12), a także niski poziom cynku i żelaza.**

Na częstsze występowanie zajadów mogą być narażone osoby stosujące dietę wegetariańską i wegańską ze względu na częsty niedobór witaminy B12 i żelaza, których najlepszym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego.

Częstą przyczyną zajadów są drożdżaki *Candida albicans* lub niektóre bakterie, np. *Staphylococcus aureus*. W sprzyjających warunkach dochodzi do nadmiernego wzrostu ilości tych mikroorganizmów w okolicach warg, co skutkuje bolesnymi zmianami. Większą skłonność do nawracających zajadów w wyniku nadkażenia grzybiczego mają cukrzycy, ponieważ podniesiony poziom cukru stanowi idealną pożywkę dla drożdżaków. Czasami zajady są dodatkowym objawem towarzyszącym takim chorobom jak atopowe zapalenie skóry, toczень rumieniowaty czy liszaj.



### Jak zapobiegać zajadom?

#### Odpowiednia dieta

Zajadom można zapobiegać, stosując dobrze zbilansowaną dietę, która pozwoli uniknąć niedoborów. Mało urozmaicona dieta może sprzyjać nawrotom zajadów. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na **produkty nabiałowe, jaja, ryby, mięso, a także produkty pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych**. Dzięki obecności tych produktów w diecie unikniemy niedoboru witamin z grupy B oraz żelaza.

#### Właściwa pielęgnacja

W celu uniknięcia zajadów należy zadbać o odpowiednią pielęgnację skóry ust, zwłaszcza zimą i w okresie grzewczym. Wtedy usta są najbardziej narażone na działanie wiatru, niskich temperatur oraz suchego powietrza. Warto stosować **pomadki ochronne z olejami naturalnymi** (olej z awokado, oliwa z oliwek, olej makadamia), które regenerują, odżywiają i zapobiegają nadmiernemu przesuszeniu ust. Dobrze sprawdzą się też wszelkie maści, olejki i balsamy przeznaczone do pielęgnacji skóry ust. Polecane są produkty na bazie wazeliny, masła kakaowego lub masła shea oraz zawierające witaminy A, E lub F.

### Leczenie zajadów

Kiedy pojawią się zajady, należy działać szybko. Zaniedbanie prowadzi do powiększenia zmian i większego dyskomfortu. **W pierwszej kolejności stosujemy preparaty miejscowe**, najczęściej w postaci maści lub kremów. Leczenie zajadów polega na łagodzeniu objawów poprzez odpowiednie nawilżanie powstałych zmian i niedopuszczanie do pogłębienia istniejących pęknięć. W tym celu można zastosować kremy barierowe, które skutecznie zapobiegają dalszemu pękaniu skóry,

REKLAMA

tworząc warstwę okluzyjną. Dobrze nawilżenie i skuteczną regenerację podrażnionej skóry ust zapewnią produkty pielęgnacyjne z ceramidami – substancjami naturalnie występującymi w warstwie rogowej naskórka, które zapobiegają utracie wody i pomagają utrzymać właściwą elastyczność skóry.

W przypadku bolesnych zmian powodujących większy dyskomfort można zastosować **specjalne maści na zajady**. Są one dodatkowo wzbogacone o tlenek cynku, witaminę B2 oraz zawierają ekstrakty z ziół, np. szalwii i oczaru wirginijskiego, które skutecznie zmniejszają dyskomfort spowodowany ranami w kącikach ust. Wyciągi z wąkrotki azjatyckiej oraz popłochu pospolitego intensywnie regenerują, odżywiają i wygładzają podrażnioną skórę. Preparaty o tak bogatym składzie szybko przyniosą ulgę i zapewnią lepszą regenerację powstałych ran. Mogą być stosowane przez dłuższy czas, aby zapobiec ewentualnym nawrotom.

Kiedy zajady są wynikiem miejscowej infekcji drożdżakami, zaleca się stosowanie leków przeciwgrzybiczych (nystatyna, ketokonazol, klotrimazol) lub maści z antybiotykiem w przypadku przyczyny bakteryjnej. **Nawracające zajady wynikające z podejrzenia niedoborów wymagają doustnej suplementacji witaminy B2**, co szybko powinno przynieść pożądany efekt.



## VISACERA ACNE-SKIN

### KREM DO PIELĘGNACJI SKÓRY TRĄDZIKOWEJ



**Visacera ACNE-SKIN**  
Krem do pielęgnacji skóry trądzikowej:

- ▶ do skóry trądzikowej i tłustej
- ▶ odpowiedni również dla osób z cerą naczynkową i skłoną do zaczerwienień
- ▶ matuje skórę



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

001/REK/SZ/2025

# Różne oblicza otyłości

OTYŁOŚĆ TO ZŁOŻONA, PRZEWLEKŁA CHOROBA. MOŻE PROWADZIĆ DO ROZWOJU PONAD 200 POWIKŁAŃ ZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU I ZDROWIU, TAKICH JAK CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE, CUKRZYCA TYPU 2, A NAWET NOWOTWORY. O RODZAJACH OTYŁOŚCI, OBJAWACH, DIAGNOSTYCE I **MOŻLIWYCH METODACH LECZENIA** TEJ POWAŻNEJ CHOROBY ROZMAWIAMY Z EKSPERTKĄ.

Z PROF. **BEATĄ MATYJASZEK-MATUSZEK** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. archiwum własne  
Beaty Matyjaszek-Matuszek



## prof. dr hab. n. med. Beata Matyjaszek-Matuszek

Kierownik Katedry i Kliniki Endokrynologii, Diabetologii i Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, lekarz kierujący Oddziałem Endokrynologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie. Od 2012 r. przewodnicząca Oddziału Lubelskiego Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, a od 2014 r. konsultantka wojewódzka w dziedzinie endokrynologii. Specjalistka w dziedzinie chorób wewnętrznych, diabetologii i endokrynologii. Członkini Europejskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego (członek Zarządu Głównego), Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (wiceprezes) i Diabetologicznego. Specjalizuje się w następujących obszarach badawczych: patologia układu podwzgórzowo-przysadkowego, zaburzenia tyreologiczne, zwłaszcza w ciąży oraz w okresie menopauzy, innowacyjne metody farmakoterapii w cukrzycy typu 2 i otyłości.

## Kiedy kończy się nadwaga, a zaczyna otyłość?

To w rzeczywistości sztuczny podział oparty na parametrach antropometrycznych, bowiem kiedy wyliczymy wskaźnik masy ciała BMI (*Body Mass Index*), to **wartości pomiędzy 25 a 29,9 wskazują na nadwagę, natomiast powyżej 30 na otyłość**. Często też mówimy, że nadwaga to stan przedotyłościowy, co mogłoby sugerować, że jest mniej poważny niż otyłość. Zasadniczo tak, ale powinniśmy pamiętać, że już u pacjenta z nadwagą mogą rozwijać się różne powikłania choroby otyłościowej – kardiologiczne, metaboliczne czy mechaniczne. Chory może też odczuwać dolegliwości, np. ograniczające jego sprawność fizyczną. Nawet takie prozaiczne czynności jak zawiązanie butów mogą stanowić dla niego trudność. Dlatego nie powinniśmy bagatelizować nie tylko otyłości, ale również nadwagi.

## Otyłość może mieć różne formy. Jakie mamy rodzaje otyłości?

Tak, to prawda, może ona występować w różnych lokalizacjach, różne są też mechanizmy jej powstawania.

## W zależności od wartości BMI wyróżniamy:

- otyłość I stopnia: BMI w zakresie 30,0-34,9 kg/m<sup>2</sup>,
- otyłość II stopnia: BMI w zakresie 35,0-39,9 kg/m<sup>2</sup>,
- otyłość III stopnia: BMI ≥40 kg/m<sup>2</sup>.

Dla przykładu osoba o wzroście 175 cm i masie ciała 115 kg ma BMI 37,6 kg/m<sup>2</sup>, a więc rozpoznaje się u niej otyłość II stopnia.

Z kolei biorąc pod uwagę lokalizację tkanki tłuszczowej, możemy wyróżnić **otyłość gynoidalną**, czyli pośladowo-udową, typu gruszka, oraz **androidalną** – brzuszno-centralną, typu jabłko. Natomiast kiedy uwzględnimy czynniki etiologiczne powstawania nadmiaru tkanki tłuszczowej, to wówczas wyróżniamy **otyłość wtórną i pierwotną**, w większości przypadków spowodowaną niewłaściwym stylem życia, z dodatnim bilansem energetycznym, kiedy nawet bardzo niewielka dysproporcja między energią dostarczaną z pożywienia a zużytą powoduje przyrost masy ciała.

## Do jakich problemów zdrowotnych mogą się przyczynić poszczególne rodzaje otyłości?



Różny typ tkanki tłuszczowej może generować odmienne powikłania. Najbardziej groźna jest tkanka tłuszczowa trzewna, czyli zlokalizowana okolo- i wewnątrznarządowo, ponieważ jest nie tylko magazynem tłuszczu, ale czynną metabolicznie tkanką, która produkuje szereg substancji wywołujących przewlekły i ogólnoustrojowy stan zapalny. A to prowadzi do zaburzeń równowagi metabolicznej, w tym do dysfunkcji śródbrzońki i insulinooporności.

## Nadmiar tkanki tłuszczowej trzewnej jest związany z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym i uważa się, że prowadzi do rozwoju powikłań o charakterze:

- **krażeniowym:** udar mózgu, zawał serca, nadciśnienie tętnicze,
- **mechanicznym:** zmiany zwyrodnieniowe stawów, zespół bezdechu sennego, nietrzymanie moczu,
- **metabolicznym:** cukrzyca typu 2 i stany przedcukrzycowe, dyslipidemia, metaboliczna stłuszczeniowa choroba wątroby, dna moczanowa, ale także nowotwory, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

## Lepsza jest otyłość typu gruszka?

Tkanka tłuszczowa pośladowo-udowa ma korzystniejszy profil metaboliczny. Nie upodabnia się do tkanki tłuszczowej trzewnej i dlatego nie ma bezpośredniego związku z ryzykiem sercowo-naczyniowym, co nie oznacza, że jest nieszkodliwa. Chcę podkreślić niezmiernie istotny fakt: **nie ma „zdrowej” otyłości** – to mit, który należy obalić. Prędzej czy później każdy rodzaj otyłości negatywnie odbije się na naszym zdrowiu.

### Jak rozpoznać rodzaj otyłości? Przy otyłości brzusznej lub typu gruszką zorientujemy się raczej sami, ale pozostałe typy nie są już takie oczywiste. Jakimi metodami stosuje się przy rozpoznaniu?

Choroba otyłościowa ma to do siebie, że można ją rozpoznać wizualnie, zauważyć, zdiagnozować i rozpocząć leczenie. Jednak dla obiektywizacji stanu odżywienia wciąż zalecanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) sposobem rozpoznania jest pomiar wskaźnika BMI, będącego ilorazem masy ciała w kilogramach i kwadratu wzrostu w centymetrach. Jest to badanie proste, powtarzalne niezależnie od płci i wieku. Jednak należy pamiętać, że BMI nie odzwierciedla lokalizacji tkanki tłuszczowej i dlatego wskaźnik ten powinien być traktowany jako pomiar przesiewowy lub wykorzystywany do monitorowania efektów terapeutycznych w trakcie leczenia otyłości. Potrzebujemy kolejnych, bardziej swoistych markerów.

#### Jakich?

Kolejnym, znanym od lat parametrem służącym do oceny stanu odżywienia, ale bardziej koncentrującym się na rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej, jest **miar obwodu talii** – to pośredni wskaźnik tkanki tłuszczowej trzewnej i ryzyka powikłań kardiometabolicznych. Obwód talii  $\geq 94$  cm u mężczyzn i  $\geq 80$  cm u kobiet uprawnia do rozpoznania otyłości brzusznej. Mierzy się go w połowie odległości między dolnym brzegiem żeber, a górnym brzegiem grzebienia kości biodrowej. Bardziej zaawansowaną metodą oceny zawartości tkanki tłuszczowej jest nieinwazyjna dla pacjenta **metoda bioelektroimpedancji**, która definiuje otyłość jako zawartość tkanki tłuszczowej powyżej 25 proc. u mężczyzn i powyżej 30 proc. u kobiet. Z kolei najbardziej dokładną metodą, ale służącą głównie do celów naukowych, jest **metoda**

**rezonansu magnetycznego**. Ponieważ w polskim systemie opieki zdrowotnej wciąż nie mamy specjalistycznych struktur czy zespołów terapeutycznych do leczenia otyłości, diagnostyka i leczenie pozostają w kompetencjach zarówno lekarzy rodzinnych, jak i innych specjalistów, zwłaszcza endokrynologów.

### Leczenie otyłości wymaga podejścia wieloaspektowego. Co się na nie składa?

Chciałabym podkreślić, że leczenie otyłości to nie to samo co odchudzanie za pomocą modnych diet, nie mówiąc już o tym, że efekty diet cud są z reguły krótkotrwałe. Skuteczne **leczenie otyłości powinno być prowadzone przez wielospecjalistyczny zespół terapeutyczny**, złożony z lekarza, dietetyka lub edukatora żywieniowego, psychologa, fizjoterapeuty i – w razie potrzeby – chirurga bariatrycznego. Jest to proces długotrwały, często trwa przez całe życie pacjenta i wymaga jednoczesnego stosowania kilku metod leczenia. Stałym elementem jest zmiana stylu życia polegająca na wykształceniu prawidłowych, trwałych nawyków żywieniowych, czyli leczenie żywieniowe, oraz regularnej aktywności fizycznej, dopasowanej do każdego pacjenta, co pozwala uzyskać ujemny bilans

energetyczny. Część pacjentów, np. osoby z zaburzeniami odżywiania, wymaga wsparcia psychoterapeuty.

#### A co z leczeniem farmakologicznym?

Farmakoterapię można włączyć jako element wspomagający leczenie otyłości, głównie dla pacjentów z BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>, ale też gdy BMI jest  $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup> i  $< 30$  kg/m<sup>2</sup>, choć wtedy mamy



### 4 marca obchodzony jest Światowy Dzień Otyłości.



do czynienia jeszcze z nadwagą. Leki włączamy też, gdy występuje co najmniej jedna choroba towarzysząca otyłości, np. cukrzyca typu 2, dyslipidemia lub wyrównane nadciśnienie tętnicze. W wybranych przypadkach pacjent wymaga leczenia operacyjnego, czyli różnych metod chirurgii bariatrycznej, coraz częściej nazywanej chirurgią metaboliczną z uwagi na jej wpływ na wydzielanie hormonów głodu i sytości w przewodzie pokarmowym.

### Otyłość dotyka nie tylko dorosłych. Według danych WHO polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Co mogą zrobić rodzice, by temu zapobiec?

O odpowiednie rekomendacje rodzice mogą pytać w gabinetach pediatrycznych. W razie konieczności lekarz powinien podpowiedzieć, co robić dalej, i skierować na konsultację z lekarzami innych specjalności.

### Osoby z chorobą otyłościową narażone są na hejt. Aby zwalczać hejt z powodu otyłości, potrzebna jest edukacja. Wspiera pani kampanię „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Jakie są jej główne cele?

To prawda. Osoby chorujące na otyłość często spotykają się z negatywnym odbiorem ze strony swojego otoczenia i brakiem empatii w pracy, szkole czy nawet rodzinie. Najgorzej, gdy stygmatyzacja, a zaraz potem dyskryminacja, dotyka pacjenta w placówkach ochrony zdrowia, ponieważ to właśnie my, personel ochrony zdrowia, powinniśmy rozumieć istotę choroby otyłościowej i potrzebę jej leczenia. Według badań wykonanych w ramach kampanii **ponad 30 proc. pacjentów spotkało się ze stygmatyzacją werbalną właśnie ze strony przedstawicieli zawodów medycznych**. Wspólnie z ekspertami i ambasadorami kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” chcemy uświadaczać społeczeństwo, że choroba otyłościowa nie jest winą chorego i może dotknąć każdego z nas! Ponadto chcielibyśmy uwrażliwić środowisko, w którym żyją osoby z otyłością, na to, że sposób, w jaki o nich mówimy, wpływa na ich stan emocjonalny, samoocenę, motywację i dalsze rokowanie. Dlatego stawiamy sobie za cel taką komunikację o otyłości, w której na pierwszym miejscu stawia się osobę, a nie chorobę, i uczymy, **jak mówić o otyłości, by wspierać, a nie wykluczać**. Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronie <https://ootylosci.pl/>.

# MORWA BIAŁA Z BERBERYNĄ I CYNAMONOWCEM

## WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU CUKRÓW

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowy metabolizm cukrów w organizmie (morwa biała)
- ▶ utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi (cynamonowiec, berberys)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

## SUPLEMENT DIETY

# Upoważnienie farmaceuty do wglądu w historię recept w IKP

CO TRZEBA ZROBIĆ, ABY **UPOWAŻNIĆ FARMACEUTĘ LUB WYBRANĄ APTEKĘ DO WGLĄDU W HISTORIĘ RECEPT ZA POMOCĄ INTERNETOWEGO KONTA PACJENTA?**

DR N. MED. JOANNA SUROWIECKA



Niektórzy pacjenci trafiający do aptek, szczególnie podczas ferii czy wakacji, to osoby przyjezdne, które na co dzień nie realizują w nich swoich recept. Niejednokrotnie zdarzają się sytuacje, że pacjenci zgubią opakowanie leku, ulegnie ono zniszczeniu lub po prostu zapomną zabrać ze sobą zapasu leku, który wystarczyłby na cały wyjazd. Jeśli lek jest dostępny bez recepty, pacjent może bez problemu dokupić go w każdej aptece. **Problem pojawia się, jeśli pacjentowi zabrakło leku na receptę**, np. stosowanego w leczeniu nadciśnienia tętniczego lub cukrzycy, którego nagłe odstawienie może spowodować pogorszenie zdrowia.

## Skutki odstawienia leku

Jakie mogą być skutki nagłego odstawienia leku?

- nasilenie objawów choroby przewlekłej
- zespół odstawienia (np. drażliwość, bezsenność, nudności, bóle głowy)
- pogorszenie parametrów zdrowotnych (np. poziomu cukru we krwi, ciśnienia tętniczego krwi)
- pogorszenie samopoczucia

## Kilka rozwiązań

Jeśli pacjentowi zabraknie leku, istnieje kilka możliwości otrzymania recepty.

- 1 Pacjent może udać się do lekarza – może to być lekarz rodzinny lub specjalista.
- 2 Kolejnym miejscem, w którym pacjent może otrzymać lek na receptę, jest apteka, gdzie farmaceuta ma możliwość wystawienia recepty farmaceutycznej na niektóre leki.
- 3 Istnieje możliwość skorzystania z teleporady, jednak najczęściej konieczne są zapisy i czas oczekiwania na konsultację może być wydłużony.
- 4 Można udać się do najbliższej placówki medycznej z prośbą o pomoc, jednak przychodnie najczęściej nie są czynne w weekendy i święta, co znacznie ogranicza dostęp pacjenta do specjalisty.
- 5 Uprawnienia do wystawiania recept posiadają również niektóre pielęgniarki i położne, które ukończyły specjalny kurs lub studia uprawniające do ordynacji recept.

## Czym jest recepta farmaceutyczna

Recepta farmaceutyczna może zostać wystawiona w aptece ogólnodostępnej przez magistra farmacji. Farmaceuta może wystawić receptę farmaceutyczną w sytuacji zagrożenia zdrowia, czyli np. jeśli pacjentowi zabrakło leku stosowanego na stałe. Recepta farmaceutyczna może być wystawiona na większość leków dostępnych na receptę, **z wyjątkiem preparatów psychotropowych, narkotycznych, leków recepturowych, wyrobów medycznych czy leków stosowanych**





**w leczeniu zamkniętym.** Recepta farmaceutyczna jest receptą pełnopłatną, a za jej wystawienie farmaceuta może pobrać opłatę.

Aby farmaceuta mógł wystawić receptę farmaceutyczną, musi mieć pewność, że pacjent stosuje lek oraz że preparat będzie dla niego bezpieczny. Jeśli pacjent stosuje lek i wykupuje recepty w jednej aptece, farmaceuta może sprawdzić historię sprzedaży w programie aptecznym, dzięki czemu będzie wiedział dokładnie, jaki lek i jaką dawkę pacjent stosuje. Podstawą do wystawienia recepty farmaceutycznej może być również wypis ze szpitala, wydruk starej recepty, a także dokładny wywiad przeprowadzony przez farmaceutę. Inną możliwością jest **upoważnienie farmaceuty do wglądu w historię recept.**

### Upoważnienie krok po kroku

Co trzeba zrobić, żeby upoważnić farmaceutę lub wybraną aptekę do wglądu w historię recept w IKP?

Aby upoważnić farmaceutę do wglądu w historię recept w Internetowym Koncie Pacjenta, pacjent musi je aktywować,

a żeby to zrobić, powinien założyć profil zaufany, który umożliwia za pomocą podpisu elektronicznego załatwianie spraw urzędowych, a także daje dostęp do informacji medycznych online. Szczegółowe informacje na temat aktywacji IKP można znaleźć na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) lub po zeskanowaniu kodu QR:



Po zalogowaniu się na IKP pacjent będzie miał dostęp do swoich e-recept, historii wizyt lekarskich, a także będzie mógł upoważnić farmaceutę, lekarza lub pielęgniarkę do wglądu w swoje recepty. Z możliwości, jakie daje Internetowe Konto Pacjenta, można korzystać również z telefonu za pomocą aplikacji [mojeIKP](http://mojeIKP).

### Oto trzy powody, dla których warto upoważnić farmaceutę lub aptekę do wglądu w historię recept:

- 1 W przypadku, gdy zabraknie leku, farmaceuta będzie wiedział, że lek był stosowany, nawet jeśli wcześniejsze recepty były wykupione w innej aptece.
- 2 Jeśli pacjent zapomni, jaką dawkę leku stosuje, farmaceuta sprawdzi to na podstawie wcześniej przepisanych leków.
- 3 Farmaceuta będzie mógł przeanalizować leki pacjenta pod kątem bezpieczeństwa ich stosowania: czy substancje lecznicze się nie powielają, czy można je ze sobą łączyć lub czy nie wchodzi w groźne dla zdrowia interakcje.

### Czy wiesz, że...

Pacjent może zmieniać zakres dostępu do recept oraz czas jego przyznania. Istnieje możliwość ustawienia czasowego dostępu do danych, np. pacjent może udostępnić jedynie recepty przepisane w ciągu ostatniego roku. Co ważne, upoważnienie w każdej chwili można anulować lub zmienić zakres uprawnień.

# Tran – dlaczego warto po niego sięgać

KIEDYŚ TRAN WYSTĘPOWAŁ JEDYNIEM W POSTACI CIEKŁEGO TŁUSZCZU O CHARAKTERYSTYCZNEJ NIEPRZYJEMNEJ WONI I SMAKU. NA SZCZĘŚCIE **TE CZASY ZA NAMI.**

JOANNA GRZEGORZEWSKA

Obecnie tran jest dostępny w kapsułkach, żelkach, tabletkach, występuje też w wersji płynnej. Korzystne właściwości tranu z doraźną docenianą lekarze i naukowcy, warto więc po niego sięgać.

### Szereg właściwości

Badania potwierdzają jego właściwości prozdrowotne, wynikające z wysokiej zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), zwłaszcza EPA i DHA, oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza A i D. **Tran korzystnie wpływa na odporność, funkcjonowanie układu nerwowego i krwionośnego.** Choć od dawna zaleca się go podawać dzieciom, również dorośli mogą korzystać z jego dobrodziejstw.

Koniecznym jednak trzeba pamiętać o regularności. Warto także przy okazji podkreślić, jak istotny jest stosunek kwasów omega-3 do omega-6. Niestety dieta większości Polaków nie zapewnia odpowiedniej ilości kwasów omega-3 względem

omega-6 i dlatego tak ważna jest suplementacja tych pierwiastków. Tran jest w tym wypadku bardzo dobrym wyborem.

### Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), do których należą kwasy omega-3 i omega-6, **są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.** Niestety nie jest on w stanie samodzielnie ich wytworzyć, dlatego należy dostarczać je w diecie.

Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w tłuszczu ryb chronią m.in. przed chorobą wieńcową i nadciśnieniem, zapobiegają powstawaniu miażdżycy i tworzeniu się zakrzepów w żyłach, zmniejszają ryzyko udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca, a także łagodzą reumatyczne bóle stawów i spowalniają proces niszczenia chrząstki stawowej. Mają też duży wpływ na układ immunologiczny.

W rybach znajdziemy dwa kwasy tłuszczowe z tej rodziny: eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA). Kwasy te mają nie tylko pozytywny wpływ na poziom tzw. dobrego cholesterolu, ale też obniżają poziom tego złego. Kwasy omega-3 wpływają korzystnie na rozwój i funkcjonowanie mózgu – pamięć, uczenie się i zapamiętywanie – oraz na rozwój wzroku. Wykazano także ich pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.

## Witaminy

1

**Witamina A.** Potrzebna jest zwłaszcza dzieciom. To ona zapewnia prawidłowy wzrost kości i zębów (przez regulację aktywności komórek tkanki kostnej) i zwiększa odporność błon śluzowych na infekcje i szybkość gojenia się ran. Ale witamina A potrzebna jest też dorosłym. To dzięki niej tran zapobiega chorobom skóry, np. nadmieremu rogowaceniu, oraz chorobom wzroku, takim jak kurza ślepotą. Pozwala też utrzymać prawidłowy stan paznokci.



2

**Witamina D.** Ma wpływ na całą gospodarkę wapniowo-fosforanową. Zapobiega próchnicy, zwiększa masę mięśniową i siłę mięśni. Wiadomo też, że podawanie witaminy D w dzieciństwie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy w późniejszym wieku, a suplementacja tej witaminy u dorosłych cukrzyków (cukrzyca typu 2) poprawia wydzielanie insuliny i tolerancję glukozy. Zdaniem lekarzy witamina D stymuluje także zdolność wątroby do regeneracji i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie szpiku kostnego.



## Na odporność dla małych i dużych

Jedną z wielu zalet tranu jest jego zdolność do **poprawy odporności naszego organizmu**, warto zatem pomyśleć o włączeniu go do swojej diety w okresie infekcji, gdy organizm musi bronić się przed atakami bakterii i wirusów. Zawarte w tranie nienasycone kwasy omega-3 mają



właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, a witamina D ma zmniejszać ryzyko zachorowania na grypę.

## Dorsz kontra inne ryby

Niestety często możemy spotkać się z nieprawidłowym nazewnictwem, np. „tran z rekina”, „tran z lososia”. Nazwy te wprowadzają w błąd, sugerując, że tran można pozyskiwać z różnych ryb. Tran jest surowcem farmakopealnym i zgodnie z definicją to ciekły tłuszcz pozyskiwany **ze świeżej wątroby dorsza atlantyckiego bądź innych ryb z rodziny dorszowatych.**



## Na co zwrócić uwagę, kupując tran?

- 1 Najważniejsza jest informacja dotycząca źródła, z którego pozyskano olej. Jak wspomniano wcześniej, tran to surowiec pozyskiwany z dorsza lub innych ryb z rodziny dorszowatych. Nie dajmy się więc nabrać na „tran z rekina” czy innych gatunków ryb. Informacja, że produkt zawiera „olej z ryb”, jest zbyt ogólna, ponieważ nie wiemy, jakie właściwości ma preparat oraz czy olej nie pochodzi np. z najgorszej jakości hodowlanej odmiany pangii.
- 2 Oprócz źródła oleju ważna jest również jego ilość w przeliczeniu na jedną kapsułkę – zdarza się, że producenci podają zawartość oleju w przeliczeniu na porcję dobową, co oznacza, że prawdopodobnie będziemy musieli przyjąć więcej niż jedną kapsułkę w ciągu dnia.
- 3 Przy wyborze tranu powinniśmy zwracać uwagę na deklarowaną zawartość kwasów DHA i EPA, ponieważ to one w głównej mierze odpowiadają za jego prozdrowotne właściwości.
- 4 W składzie szukajmy też dokładnie określonej zawartości witaminy A i D – zgodnie z definicją tranu jako surowca zawartość tych witamin powinna mieścić się w odpowiednich zakresach.



## WSPARCIE ODPORNOŚCI

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie serca**  
(EPA i DHA – korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg EPA i DHA dziennie)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego**  
(witamina A, witamina D)



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

# Na tropie insulinooporności

TO PODSTĘPNE ZABURZENIE CZĘSTO ROZWIJA SIĘ PO CICHU, NA POCZĄTKU NIE DAJĄC WYRAŻNYCH OBJAWÓW. JEDNAK ORGANIZM WYSYŁA SUBTELNE SYGNAŁY, KTÓRE MOGĄ ZDRADZAĆ, ŻE COŚ JEST NIE TAK. CZYM JEST INSULINOOPORNOŚĆ, Z CZEGO MOŻE WYNIKAĆ ORAZ **JAK JĄ ROZPOZNAĆ** I JAK SIĘ Z NIĄ UPORAĆ, PYTAMY EKSPERTA.

Z DIETETYKIEM **JAKUBEM MAURICZEM** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



## Jakub Mauricz

Najbardziej rozpoznawalny dietetyk w Polsce. Przedsiębiorca, lider szkoleń dietetycznych, wybitny autorytet, autor książek i tysięcy publikacji. Znany i ceniony ekspert zapraszany do programów radiowych i telewizyjnych, szkoleniowiec. Prowadzi poradnię dietetyczną BeWell, w której najwyższym priorytetem są pacjent i jego zdrowie.

### Czym jest insulinooporność?

Insulinooporność można porównać do sytuacji, w której próbujesz otworzyć drzwi dobrze znanym kluczem, ale on nagle zaczyna zacinać się w zamku. Klucz, czyli insulina, przestaje działać tak, jak powinien, a glukoza – zamiast swobodnie wnikać do komórek i dostarczać energii – pozostaje we krwi, krążąc jak gość, który nie może znaleźć swojego miejsca. Trzustka, niczym sfrustrowany gospodarz, produkuje coraz więcej insuliny, próbując pokonać ten opór, aż organizm mówi: „Stop, dłużej tak się nie da!”. I wtedy pojawia się problem.

### Co może wskazywać, że ten problem nas dotyczy?

Może to być np. nieustanne zmęczenie i ospałość po posiłkach, szczególnie tych obfitujących w węglowodany. **Poczucie senności i spadek energii**, które nadchodzą

niczym fala po szybkim wzroście poziomu glukozy we krwi, to znak, że twój organizm nie radzi sobie z jej regulacją. Być może zauważysz, że pomimo treningów na siłowni i dbania o dietę **waga ani drgnie** – szczególnie w okolicach brzucha, gdzie w wyniku insulinooporności odkłada się nadmiar tłuszczu. Może też przyjdzie ci się zmagać z nieodpartą chęcią na słodczy, jakby twoje ciało błagało o szybki zastrzyk energii. Problem w tym, że takie działania prowadzą do powstania błędnego koła. Niektóre objawy mogą być widoczne gołym okiem: ciemniejsze plamy na karku, łokciach czy kolanach, znane jako *acanthosis nigricans*, są jednym z sygnałów, że insulina w twoim organizmie działa „na przeciążeniu”. Do tego dochodzą **huśtawki nastrojów i trudności z koncentracją** – insulinooporność bowiem wywołuje chaos nie

tylko w gospodarce cukrowej, ale również pogarsza codzienne funkcjonowanie.

### Jakie badania warto zrobić, by potwierdzić insulinooporność?

Rozpoznanie insulinooporności trochę przypomina detektywistyczną zagadkę – musisz zebrać odpowiednie dowody, przeanalizować tropy i dojść do prawdy. Na początek podstawowe badanie: **glukoza i insulina na czczo**. To takie pierwsze przesłuchanie – szybkie, proste i skuteczne. Wyniki w normie? Nie bądź zbyt pewny siebie! Często stężenie glukozy i insuliny we krwi po 12 godzinach postu wygląda wręcz wzorcowo, ale prawdziwy problem wychodzi na jaw, dopiero gdy organizm dostanie zastrzyk energii. I tu wkracza **OGTT, czyli doustny test tolerancji glukozy** – polegający na wypiciu mało smacznego koktajlu zawierającego 75 g glukozy, po którym mierzy się stężenie glukozy po godzinie i po dwóch. Jeśli insulina wystrzeli jak fajerwerki w sylwestra, mamy winowajcę. Kolejny trop to **HOMA-IR** – wskaźnik, który na podstawie stężenia glukozy i insuliny wylicza, czy twoje komórki stawiają insulinie opór. Jeśli wynik wynosi ponad 2, to sygnał, że trzeba się przyjrzeć sprawie bliżej. Ale to nie koniec badań! Jeśli chcesz mieć pełny obraz, **warto zbadać poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c)**, która pokazuje, jak wyglądał poziom glukozy w ciągu ostatnich 2-3 miesięcy. Dla tych, którzy wolą krótsze retrospekcje, jest badanie stężenia **fruktozaminy**, które daje obraz z ostatnich 2-3 tygodni.

**glukozy** – polegający na wypiciu mało smacznego koktajlu zawierającego 75 g glukozy, po którym mierzy się stężenie glukozy po godzinie i po dwóch. Jeśli insulina wystrzeli jak fajerwerki w sylwestra, mamy winowajcę. Kolejny trop to **HOMA-IR** – wskaźnik, który na podstawie stężenia glukozy i insuliny wylicza, czy twoje komórki stawiają insulinie opór. Jeśli wynik wynosi ponad 2, to sygnał, że trzeba się przyjrzeć sprawie bliżej. Ale to nie koniec badań! Jeśli chcesz mieć pełny obraz, **warto zbadać poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c)**, która pokazuje, jak wyglądał poziom glukozy w ciągu ostatnich 2-3 miesięcy. Dla tych, którzy wolą krótsze retrospekcje, jest badanie stężenia **fruktozaminy**, które daje obraz z ostatnich 2-3 tygodni.

### Nie zapominajmy o nowoczesnych urządzeniach, takich jak sensory do monitorowania glukozy.

Tak, to trochę jakby mieć Sherlocka w kieszeni. (*uśmiech*) Sprawdzasz, jak twój organizm reaguje na każdy posiłek, i od razu widzisz, co ci szkodzi. A skoro już mówimy o pełnym obrazie, nie można pominąć badań dodatkowych. **Lipidogram** pomoże ocenić, czy insulinooporność wpływa na serce i naczynia krwionośne. **Markery wątrobowe (AST, ALT, GGTP)** pokażą, jak wątroba radzi sobie z regulacją glukozy i metabolizmem tłuszczów. Badanie poziomu **witamin D**

**i magnezu RBC** również mogą być kluczowe – niedobory tych składników to częsty problem przy insulinooporności. I tu dochodzimy do sedna: insulinooporność to nie tylko problem z cukrem – to układanka, w której każdy element ma znaczenie. Dlatego warto zrobić komplet badań i spojrzeć na nie całościowo. **Weczesna diagnostyka daje ogromne możliwości** – można nie tylko zapanować nad problemem,

ale też zapobiec poważniejszym komplikacjom. Często powtarzam moim pacjentom, że badania to nie wydatek, lecz inwestycja w zdrowie. Bo lepiej zainwestować w badania teraz niż później w większą o rozmiar garderobę, prawda?

**Insulinooporność niejedno ma imię. Chodzi mi o to, że źródeł problemu może być wiele. Z czego może wynikać?**

Insulinooporność, tak jak kameleon, potrafi przybierać różne formy, a jej

źródła są równie różnorodne, co wymówki na omijanie siłowni. Nie zawsze chodzi o jedzenie w fast foodach i spędzanie wieczorów z paczką chipsów. Źródeł tego problemu jest naprawdę wiele, a niektóre mogą zaskoczyć. Zacznijmy od tego, co najczęściej przychodzi na myśl: dieta. Tak, jedzenie pełne przetworzonych produktów, nadmiar węglowodanów i cukru to główni winowajcy. **Gdy przez lata zasypujemy organizm dużymi dawkami glukozy, trzustka zaczyna pracować na wysokich obrotach, produkując insulinę na potęgę. W końcu komórki mówią „dość” i przestają na nią reagować.** Ale dieta to tylko wierzchołek góry lodowej.

### Często winowajcą jest stres.

Owszem. Wyobraź sobie, że twój organizm, zamiast odpoczywać, ciągle działa w trybie „uciekaj albo walcz”. Kortyzol, czyli hormon stresu, podnosi poziom cukru we krwi, by dostarczyć energii na wypadek nagłego zagrożenia. Problem w tym, że w dzisiejszych czasach nie uciekamy przed tygrysem, lecz przed deadline'em, korkiem na drodze czy rachunkiem za prąd. Chroniczny stres jest jak cichy zabójca, który wprowadza chaos w gospodarce glukozowo-insulinowej. Do tego dochodzą zaburzenia hormonalne, szczególnie u kobiet. Zespół policystycznych jajników (PCOS) to jedno z



**Insulinooporność to nie tylko problem z cukrem – to układanka, w której każdy element ma znaczenie. Dlatego warto zrobić komplet badań i spojrzeć na nie całościowo.**

schorzeń, które niemal automatycznie idzie w parze z insulinoopornością. Podobnie jest z problemami z tarczycą, takimi jak niedoczynność czy hashimoto. Tarczyca reguluje tempo metabolizmu, jeśli więc działa na zwolnionych obrotach, insulina też przestaje dobrze współpracować z komórkami. Nie zapominajmy o śnie, a raczej jego braku. Jeśli regularnie zarywasz noc, oglądając seriale czy przewijając TikToka, twoje hormony głodu i sytości, leptyna i grelina, zaczynają szaleć. Brak snu zwiększa apetyt na węglowodany, a to prosta droga do problemów z insulinoopornością. Kolejnym źródłem może być dysbioza jelitowa, czyli brak równowagi w mikroflorze jelitowej.

#### A dokładniej?

Jelita są jak ekosystem, który, jeśli działa prawidłowo, wspiera metabolizm i reguluje pracę insuliny. Gdy pojawiają się problemy z jelitami – takie jak SIBO czy nieszczelne jelito – organizm zaczyna odczuwać skutki na wielu poziomach, w tym także w gospodarce glukozowo-insulinowej. Na koniec nie sposób nie wspomnieć o wątrobie. Insulinooporność często zaczyna się tam, gdzie wątroba jest przeciążona – nadmiarem tłuszczu, cukru, a czasem także alkoholu. Jeśli wątroba nie działa prawidłowo, cała gospodarka metaboliczna przestaje funkcjonować tak, jak powinna. Podsumowując – **insulinooporność to nie tylko wynik złych wyborów dietetycznych. To efekt złożonej układanki**, w której każdy kawałek – stres, hormony, sen, jelita i wątroba – ma znaczenie. Kluczem jest zrozumienie, z czego wynika problem, i działanie na wielu frontach, żeby przywrócić harmonię organizmu. A to wymaga czasu, cierpliwości i kompleksowego podejścia.

Na rynku dostępna jest książka, której jesteś współautorem „Insulinooporność. Jak odzyskać zdrowie, witalność i szczupłą sylwetkę”. Znalazły się w niej m.in. konkretne zalecenia dietetyczne oraz 52 proste przepisy na zdrowe, smaczne i urozmaicone posiłki. Na czym bazuje dieta przy insulinooporności? Dieta przy insulinooporności to przede wszystkim powrót do naturalnych, nieprzetworzonych produktów, które wspierają organizm, zamiast go obciążać. **Bazujemy na niskim indeksie i ładunku glikemicznym**, co oznacza, że wybieramy węglowodany złożone – takie jak kasze, pełnoziarniste pieczywo czy warzywa – które nie powodują nagłych skoków cukru we krwi. Ważnym elementem są także zdrowe tłuszcze, np. z awokado, orzechów czy oliwy z oliwek, oraz białko, które pomaga utrzymać sytość i stabilizuje poziom glukozy. Warto dodać, że **podjadanie to jeden z najgorszych nawyków**



przy insulinooporności – nie ma co do tego wątpliwości. Każda, nawet najmniejsza przekąska powoduje wyrzut insuliny, a w przypadku insulinooporności naszym celem jest dać organizmowi szansę na odpoczynek i wyrównanie poziomu tego hormonu. Dlatego najlepszą strategią jest jedzenie trzech pełnowartościowych posiłków dziennie: śniadania, obiadu i kolacji, w odstępach 8-10 godzin. Bez żadnych przekąsek pomiędzy – tak, nawet tych zdrowych.

#### Dlaczego to takie ważne?

Bo insulina potrzebuje czasu, by opaść do prawidłowego poziomu, a każda przekąska – choćby orzechy czy owoc – powoduje, że znów skacze w górę. To jak gaszenie pożaru, do którego ktoś co chwilę dorzuca iskierkę. Kiedy skupimy się na trzech dobrze zbilansowanych posiłkach, organizm może w końcu „złapać oddech”, a poziom insuliny powoli wraca do normy. Kluczowe jest, aby każdy z tych posiłków był sycący i dostarczał wszystkiego, czego potrzebuje organizm, aby bez problemu dotrzeć do kolejnego. Dzięki temu nie tylko wspieramy wyrównanie insuliny, ale też **odzyskujemy kontrolę nad apetytem** – a to już połowa sukcesu w walce z insulinoopornością.

Poza dietą ważny jest też ruch. Jednak dźwigając dodatkowe kilogramy i czując ciągle zmęczenie, z pewnością możemy nie mieć siły, żeby iść na siłownię czy zacząć biegać. Jak dobrać aktywność fizyczną, która nie będzie przymusem, lecz frajdą, i jednocześnie sprawi, że waga będzie spadać?

Ruch przy insulinooporności to jak znalezienie idealnej pary butów – musi być wygodny, dopasowany i nie może obcierać, czyli zniechęcać. Jeśli dźwigasz dodatkowe kilogramy i czujesz, że na wszystko brakuje ci energii, to zdecydowanie nie czas na bieganie maratonów czy katowanie się w siłowni. Zamiast tego warto postawić na aktywność, która nie tylko będzie skuteczna, ale też... sprawi ci przyjemność. **Kluczem jest znalezienie takiej formy ruchu, która stanie się elementem codzienności, a nie przymusem.** Można zacząć od spacerów. To niedoceniana forma ruchu, która nie wymaga

sprzętu ani siłowni, a wykonywana regularnie daje świetne efekty. Wystarczy 20-30 minut dziennie i stopniowe zwiększanie tempa lub wydłużanie czasu. Jeśli spacerować to za mało, idealnym wyborem będzie pływanie – odciąża stawy, wzmacnia mięśnie i spala kalorie. Najważniejsze to znaleźć coś, co sprawia przyjemność, bo **aktywność nie może być karą**. Rób to regularnie, małymi krokami – każdy ruch jest lepszy niż żaden.

**W książce Sylwia Bomba dzieli się historią swoich zmagania z nadprogramowymi kilogramami. Pomogła jej w tej walce, zrzuciła 30 kg! Jaki jest przepis na zwycięstwo?**

**Konsekwencja i mikronawyki** – oto prawdziwe fundamenty sukcesu w walce z insulinoopornością. Wielkie zmiany zawsze zaczynają się od małych kroków. Zamiast gwałtownej rewolucji warto postawić na stopniowe wprowadzanie zdrowych nawyków, które powoli stają się częścią codzienności. Kluczem są osiągalne cele: lepszy sen, regularne posiłki o niskim ładunku glikemicznym, więcej ruchu na co dzień. Możesz zacząć od spacerów, wprowadzenia niewielkich zmian w diecie czy zadbania o wieczorną rutynę sprzyjającą regeneracji. Z czasem, gdy poczujesz się pewniej, możesz zdecydować się na bardziej zaawansowane rozwiązania, takie jak trening siłowy czy precyzyjnie dobrana suplementacja. Najważniejsze, by pamiętać, że to nie tempo się liczy, ale konsekwencja. Upadki, niepowodzenia? To naturalne – nie warto się nimi zrażać. Ważne, by wstać, otrząść się i ruszyć dalej. Kiedy krok po kroku budujesz lepszą wersję siebie,

sukces jest tylko kwestią czasu. To nie wyścig, lecz podróż – i każdy, kto w nią wyruszy, ma szansę wygrać!

#### Każdy może wygrać?

Oczywiście, że każdy może wygrać! Najważniejsza jest konsekwencja, cierpliwość i wiara w proces. Nie musisz być perfekcyjna ani działać na 100 procent od razu – ważne, by robić małe kroki każdego dnia i trzymać się obranej drogi. Z odpowiednim podejściem, planem i wsparciem zwycięstwo jest w zasięgu ręki!

#### Jaki jest dekalog przy insulinooporności według Jakuba Mauricza?

Białko w każdym posiłku, węglowodany o niskim ładunku glikemicznym, zdrowe tłuszcze, unikanie podjadania i odpowiednie przerwy między posiłkami to tylko niektóre z zasad, które stosuję w pracy z moimi pacjentami. Do tego dochodzi higiena snu, redukcja stresu, regularna aktywność fizyczna, suplementacja witaminy D, magnezu i kwasów omega-3 oraz eliminacja przetworzonej żywności. Brzmi prosto? Bo tak naprawdę to **małe kroki i konsekwencja robią największą różnicę**. Jeśli chcecie dowiedzieć się, jak krok po kroku pokonać insulinooporność, gorąco zachęcam do przeczytania naszej książki – tam znajdziecie konkretne zalecenia i wiele praktycznych wskazówek, które mogą zmienić wasze życie na lepsze.



REKLAMA

IDEE  
DERM

ABC  
zdrowej, gładkiej  
i promiennej skóry

Skuteczność  
i bezpieczeństwo  
pielęgnacji



IDEEPHARM  
INSTYTUT DERMOKOSMETYKÓW

# Hemoroidy – jak złagodzić ból i dyskomfort



## #FARMACELTA DLA PACJENTA

HEMOROIDY TO DOLEGLIWOŚĆ, KTÓRA MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO, JEDNAK NIEWIELU MA ODWAGĘ O NIEJ MÓWIĆ. SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, NIEWŁAŚCIWA DIETA CZY CIĄŻA TO TYLKO NIEKTÓRE Z PRZYCZYŃ TEJ CHOROBY. NA SZCZĘŚCIE ISTNIEJĄ **SKUTECZNE SPOSOBY NA ZAPOBIEGANIE HEMOROIDOM I ŁAGODZENIE ICH OBJAWÓW**, ZARÓWNO FARMAKOLOGICZNE, JAK I NIEFARMAKOLOGICZNE.

MGR FARM. EMILIA ŁAPKIEWICZ-PRZYGODZKA

Guzki krwawnicze, które są naturalną częścią naszej anatomii, w pewnych warunkach ulegają przekrwieniu i stają się źródłem bólu, pieczenia oraz dyskomfortu.

### Naturalna rola guzków krwawniczych

Guzki krwawnicze znajdują się w błonie śluzowej kanału odbytu i odpowiadają za jego uszczelnianie oraz kontrolowanie oddawania gazów i stolca. Żyłki odbytu (choroba hemoroidów) występują wtedy, gdy guzki krwawnicze (hemoroidy) ulegną przekrwieniu, pojawi się zastój krwi, a w konsekwencji objawy choroby hemoroidalnej – **ból, pieczenie, krwawienie, swędzenie, uczucie dyskomfortu**.

### Przyczyny powstawania żyłaków odbytu

Czynnikami predysponującymi do rozwoju choroby hemoroidalnej są głównie:

- ciąża (wysoki poziom progesteronu powoduje obrzęk i zmniejszenie napięcia żył),
- wiek (najczęściej pojawiają się po 50. roku życia),

- przewlekłe zaparcia,
- częsta biegunka (nieuregulowany rytm wypróżnień),
- otyłość,
- dieta uboga w błonnik,
- długotrwałe pozostawanie w pozycji siedzącej,
- skłonności genetyczne.

### Niefarmakologiczne sposoby zapobiegania i leczenia

To przede wszystkim dbanie o **prawidłową dietę** (bogatą w błonnik – rekomendowane dzienne spożycie to około 20-35 g/dzień, **przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów** – 1,5-2 l wody dziennie), **zwiększenie aktywności fizycznej**. Pomocne może być stosowanie produktów do higieny okolic odbytu odpowiednich dla osób zmagających się z chorobą hemoroidalną (płyny do mycia i żele oraz nawilżane chusteczki zawierające escynę, wyciąg z wątrotki azjatyckiej, nagietka lekarskiego, ekstrakt z ruszczyka koleczastego – o udowodnionym działaniu przeciwzapalnym i ściągającym, łagodzący bisabolol), przykładanie zimnych kompresów w miejscu odczuwania dyskomfortu, nasiadówki z kory dębu.

### Leczenie farmakologiczne

Stosuje się różne postacie leków: substancje poprawiające mikrokrążenie (leki flebotropowe, skuteczne także w leczeniu przewlekłej niewydolności żylniej) i zmniejszające przepuszczalność naczyń włosowatych podawane ogólnoustrojowo w postaci tabletek lub kapsulek, miejscowo działające czopki oraz kremy, maści lub żele zawierające substancje o działaniu ściągającym, poprawiającym mikrokrążenie, znieczulającym, antyseptycznym, przeciwzapalnym. Leki flebotropowe to heterogenna grupa preparatów składająca się z ekstraktów roślinnych (diosmina, wyciąg z ruszczyka koleczastego, ekstrakt z owoców kasztanowca zawierającego escynę, trokserutyna) oraz substancji syntetycznych (dobesylan wapnia). Preparaty zawierające te substancje poprawiają napięcie żyłne, zmniejszają przepuszczalność naczyń włosowatych oraz zwiększają drenaż limfatyczny. Badania wykazały, że leki flebotropowe są skuteczne zarówno w leczeniu aktywnej choroby hemoroidalnej, jak i zapobieganiu nawrotom. Wydłużają także czas remisji.

Wśród leków flebotropowych znajdziemy wiele substancji pochodzenia roślinnego. Szczególne miejsce zajmuje **kasztanowiec zwyczajny**, a dokładniej substancje aktywne zawarte w korze i nasionach – saponiny (głównie escyna), kumaryna, glikozydy triterpenowe (w tym eskulina).

Ta mieszanina substancji aktywnych nazywana jest „aescin” (escin), z  $\alpha$ -aescin,  $\beta$ -aescin i crypto-aescin jako głównymi glikozydami. Kasztanowiec zwyczajny zawiera także flawonoidy (di- i trójglicerydy kwercetyny), sterole, olejki eteryczne oraz skrobię i taniny. Owoce i nasiona kasztanowca są źródłem escyny, w kwiatach występują glikozydy flawonoidowe, natomiast kora zawiera eskulinę oraz garbniki.

Jak działa wyciąg z kasztanowca? Przeciwoobrzękowo, przeciwswiękowo, przeciwzapalnie, uszczelniająco i tonizująco. Badania eksperymentalne wykazały, że działanie tonizujące żyły jest zależne od dawki i jest ono długotrwałe. Oznacza to, że zakończenie przyjmowania escyny nie wiąże się z ponownym zwiotczeniem naczyń. Jest to bardzo ważne z klinicznego punktu widzenia, ponieważ umożliwia utrzymanie efektu nawet po zaprzestaniu stosowania produktu.



### Maści, czopki i kremy – szybka ulga w walce z objawami

W czasie zaostrzenia choroby hemoroidalnej korzystne jest **włączenie do terapii preparatu działającego miejscowo**. Czopki lub maści doodbytnicze znacząco zmniejszają



krwawienie oraz odczuwany dyskomfort, a więc poprawiają jakość życia pacjentów. Połączenie escyny/tribenozydu z lidokainą zapewnia szybką ulgę w bólu i swędzeniu, co jest szczególnie pożądane w zaostrzeniu choroby.

### Świąd i pieczenie – co pomaga?

W łagodzeniu świądu i pieczenia pomocne mogą być także preparaty zawierające wyciągi roślinne z **korzenia ruszczyka, kwiatostanu kocanki oraz aloesu, a także standaryzowana zawiesina martwych bakterii Escherichia coli oraz hydrokortyzon** (który zmniejsza również stan zapalny). Oprócz lidokainy miejscowo znieczulająco działa także cynchokaina. Natomiast zawarta w preparatach

eskulina uszczelnia naczynia krwionośne i powoduje zmniejszenie obrzęku w okolicach odbytu. Wśród preparatów stosowanych w leczeniu choroby hemoroidalnej znajdziemy także sztyfty krioterapeutyczne. Łagodzą one uczucie dyskomfortu oraz pieczenia i można je stosować wspomagająco równocześnie z kuracją wyżej wymienionymi preparatami.

Można zatem stwierdzić, że połączenie leczenia ogólnoustrojowego z leczeniem miejscowym jest kompleksową terapią działającą zarówno na przyczynę, jak i objawy choroby hemoroidalnej.

### SILIKONOWY ŻEL NA BLIZNY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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

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



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

# 8 pytań o zespół policystycznych jajników

ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW (PCOS) **DOTYCZY ŚREDNIO CO DZIESIĄTEJ KOBIETY** W WIEKU ROZRODCZYM. NIEREGULARNE MIESIĄCZKI, OBFITE KRWAWIENIA, PROBLEMY Z PŁODNOŚCIĄ CZY INSULINOOPORNOŚĆ TO TYLKO NIEKTÓRE Z SYMPTOMÓW TEJ CHOROBY.

KAMILA ŚNIEZEK

Co jeszcze warto wiedzieć o PCOS i jak rozpoznać to schorzenie u siebie lub bliskich nam kobiet?

## PCOS – co to za choroba?

Zespół policystycznych jajników (PCOS, ang. *polycystic ovary syndrome*) to najczęstsze zaburzenie endokrynologiczne rozpoznawane w ostatnich latach u kobiet w wieku rozrodczym, w tym również u nastolatek. Nazwa choroby pochodzi od charakterystycznego, pęcherzykowego obrazu jajników w USG. Chorobę charakteryzuje **nadprodukcja męskich hormonów płciowych (androgenów) oraz występowanie cykli bezowulacyjnych**. PCOS to zaburzenie endokrynologiczne, gdyż dotyczy złożonej regulacji hormonalnej, w tym zarówno hormonów płciowych (estrogenów, progesteronu, androgenów), jak i hormonów metabolicznych, takich jak insulina. Z tego względu wiąże się nie tylko z problemami ginekologicznymi, ale też z ryzykiem nieprawidłowej gospodarki węglowodanowej czy lipidowej. Główne czynniki sprzyjające rozwojowi PCOS to predyspozycje genetyczne,

obecna insulinooporność i hiperinsulinemia, zaburzenia w funkcjonowaniu osi podwzgórze–przysadka–jajniki, a także czynniki środowiskowe (np. niezdrowy styl życia).

## Najbardziej charakterystyczne objawy PCOS to:

- nieregularne miesiączki (występujące rzadko lub wcale, a te pojawiające się mogą być bardzo obfite),
- problemy z płodnością,
- hirsutyzm,
- łysienie typu męskiego,
- przettuszczanie się skóry,
- rogowacenie ciemne.



Część pacjentek zmagają się również z nadmiernym przyrostem masy ciała (zwykle jest to otyłość wisceralna, czyli brzuszna), a także z wydłużonym czasem trwania zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Wiele z tych objawów związanych jest z nadmiarem androgenów (tzw. hiperandrogenizmem), a część ze współwystępującą z PCOS insulinoopornością – organizm staje się mniej wrażliwy na działanie insuliny, co może prowadzić do zaburzeń gospodarki węglowodanowej.

W praktyce **występują różne fenotypy PCOS**, tak więc dwie kobiety z tym samym rozpoznaniem mogą mieć zupełnie odmienne objawy (np. u jednej występują głównie zaburzenia miesiączkowania, a u innej wyraźny hiperandrogenizm).

## Czy PCOS zawsze wiąże się z nadwagą i otyłością?

Chociaż insulinooporność i skłonność do przybierania na wadze są częste w PCOS, istnieje grupa pacjentek z prawidłową masą ciała, a nawet bardzo szczupłych. **Nadmierna masa ciała może jednak nasilać objawy** zespołu policystycznych jajników i przyspieszać rozwój powikłań, takich jak cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie tętnicze. Najważniejsze, by nie utożsamiać PCOS wyłącznie z otyłością, każda pacjentka może mieć nieco inny obraz kliniczny choroby.

## Czy PCOS zawsze prowadzi do niepłodności?

Zespół policystycznych jajników rzeczywiście może utrudniać zajście w ciążę, ale absolutnie nie należy traktować go jako równoznacznego z niepłodnością. Główną przyczyną problemów z zajściem w ciążę u pacjentek z PCOS jest brak regularnej owulacji oraz cykle bezowulacyjne. Dzięki

odpowiedniej terapii i zmianom stylu życia (redukcja masy ciała, aktywność fizyczna, unormowanie poziomu hormonów) wiele kobiet z PCOS pomyślnie zachodzi w ciążę i rodzi zdrowe dzieci. W terapii niepłodności o podłożu policystycznych jajników często stosuje się leczenie farmakologiczne, np. leki stymulujące owulację (klo-mifen). W wybranych, trudnych przypadkach może być zalecane zapłodnienie in vitro (IVF).

## Jak diagnozuje się PCOS?

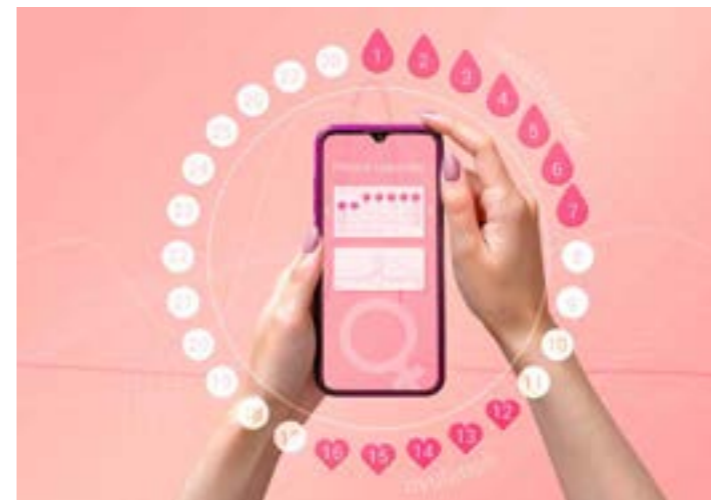
**W diagnostyce często korzysta się z kryteriów rotterdamkich, a do rozpoznania choroby wystarczy obecność co najmniej dwóch z trzech czynników:**

- **nieregularne cykle** miesiączkowe, rzadsza owulacja lub brak owulacji,
- objawy związane ze **zwiększeniem stężenia androgenów** we krwi,
- charakterystyczny **policystyczny obraz jajników** w badaniu USG (liczne drobne pęcherzyki w jajnikach).

Ponadto lekarze często zalecają wykonanie badań hormonalnych (stężenie testosteronu całkowitego i wolnego, DHEA-S, LH, FSH, TSH, prolaktyny), USG transwaginalnego, testu doustnego obciążenia glukozą (OGTT) z jednoczesnym oznaczeniem poziomu insuliny. Diagnostyka jest zwykle kompleksowa i wieloetapowa, uwzględnia zbadanie innych przyczyn zaburzeń hormonalnych, takich jak choroby tarczycy czy nadnerczy.

## Na czym polega leczenie?

Terapia PCOS polega głównie na łagodzeniu objawów oraz zmniejszaniu ryzyka powikłań. Nieco inaczej przebiega leczenie nastolatek z rozpoznaniem PCOS, a inaczej kobiet dojrzałych, różnice mogą też wynikać z planów prokreacyjnych pacjentek. Terapia jest często wielokierunkowa i trwa przynajmniej 3-6 miesięcy.





## W terapii stosuje się:

- **leki hormonalne** (np. doustne tabletki antykoncepcyjne), pomagające uregulować cykl menstruacyjny, obniżające poziom androgenów i zmniejszające objawy hirsutyзму i trądziku,
- **leki zwiększające wrażliwość na insulinę (metformina)**, szczególnie wskazane u pacjentek z insulinoopornością i tendencją do hiperinsulinemii, pomagające w stabilizacji masy ciała i poprawiające regularność cykli,
- **leki stymulujące owulację**, stosowane u kobiet planujących ciążę, np. cytrynian klomifenu lub letrozol,
- inne leki, np. **antyandrogeny** (spironolakton), stosowane u pacjentek nieplanujących ciąży w celu zmniejszenia skutków nadmiaru androgenów (hirsutyizmu, trądziku).

Terapia hormonalna nie zawsze jest niezbędna. W przypadku łagodnych objawów początkowo zaleca się zmianę stylu życia, która może przynieść dużą poprawę stanu pacjentki.

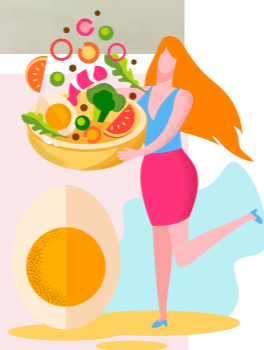
## Jak zmienić styl życia, by złagodzić objawy PCOS?

Modyfikacja stylu życia to jeden z najważniejszych elementów terapii PCOS. Redukcja masy ciała zaledwie o kilka procent może znacząco złagodzić objawy, poprawić regularność cykli i zwiększyć szansę na owulację.

Zmiany stylu życia nie tylko ułatwiają kontrolę objawów PCOS, w tym redukcję masy ciała, ale zmniejszają też ryzyko rozwoju powikłań.

## Co robić, by życie z PCOS stało się łatwiejsze?

- **stosować dietę o niskim indeksie glikemicznym** – zaleca się ograniczenie węglowodanów prostych (zwłaszcza cukru i syropu glukozowo-fruktozowego) i tłuszczów nasyconych. Wskazane jest spożywanie produktów jak najmniej przetworzonych, w tym świeżych warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych (razowe pieczywo, grube kasze, brązowy ryż, makarony razowe), strączków, orzechów, pestek, nasion, jaj, ryb, chudego nabiału, olejów roślinnych,
- **jeść regularnie**, najlepiej 4-5 niewielkich posiłków co 3-4 godziny,
- **być aktywnym fizycznie** – regularne ćwiczenia pomagają poprawić wrażliwość na insulinę, wspomagają utratę masy ciała, wpływają też pozytywnie na samopoczucie. Często wystarczą zaledwie trzy lub cztery treningi w tygodniu, w tym np. szybkie spacerki, jazda na rowerze czy pływanie.

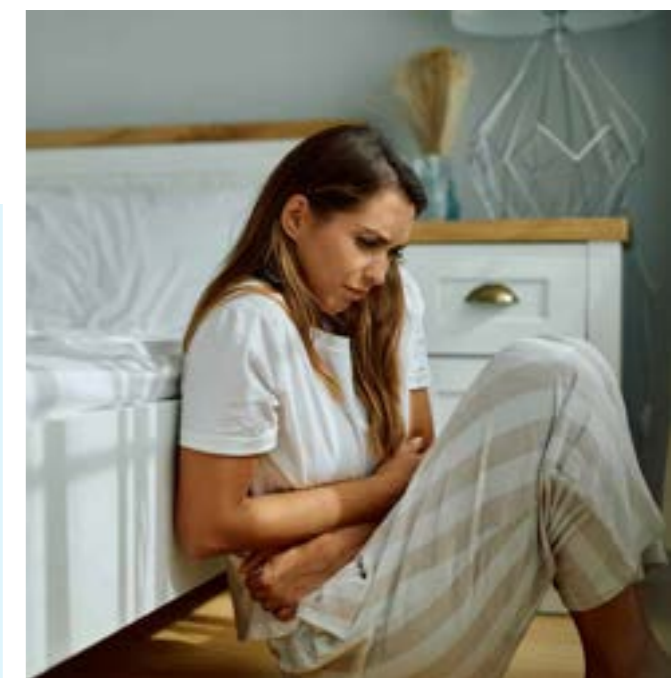


## Jakie mogą być powikłania nieleczzonego PCOS?

Niaziagnostowany i nieleczony zespół policystycznych jajników **może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych**, zarówno ginekologicznych i metabolicznych, jak i psychologicznych.

### Najczęstsze powikłania PCOS to:

- zaburzenia płodności i niepłodność,
- przerost endometrium i ryzyko rozwoju raka błony śluzowej macicy,
- insulinooporność i cukrzyca typu 2,
- zaburzenia lipidowe i choroby sercowo-naczyniowe, np. nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia, zwiększone ryzyko miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu,
- otyłość i związane z nią powikłania, takie jak nadmierne obciążenie stawów czy ryzyko bezdechu sennego,
- problemy psychiczne i zaburzenia nastroju, zwykle związane z brakiem akceptacji objawów PCOS, w tym przewlekły stres, obniżone poczucie własnej wartości, depresja, zaburzenia lękowe,
- nasilenie objawów w przyszłości, np. powikłania kardiometaboliczne w okresie okołomenopauzalnym.



Wczesne rozpoznanie i odpowiednie postępowanie (modyfikacja stylu życia, leczenie farmakologiczne, w niektórych przypadkach również wsparcie psychologiczne) pozwalają uniknąć powikłań lub znacznie opóźnić ich wystąpienie.

REKLAMA

# Iberogast® I problemy brzucha z głowy

Sięgnij po jeden lek na różne dolegliwości trawienne\*



Wzdęcia i gazy



Skurcze i ból brzucha



Nudności



Uczucie pełności i ciężkości



Zgaga



Pojemność  
20 ml



\* W przebiegu Zespołu Jelita Drażliwego (IBS) i Niestrawności Czynnościowej (Dyspepsji).

**Iberogast®**, płyn doustny, produkt złożony, produkt ziołowy. **Wskazania:** Leczenie zaburzeń czynnościowych związanych z motoryką przewodu pokarmowego, takich jak dyspepsja czynnościowa czy zespół jelita nadwrażliwego. Zaburzenia te objawiają się głównie dolegliwościami skurczowymi jamy brzusznej i jelit, bólem brzucha, uczuciem pełności, wzdęciami, nudnościami i zgagą.

**Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., AL Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa. V8/18.11.2022/JS CH-20231208-131

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.

# Soki NFC – bogactwo aktywnych składników

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

CZY KAŻDY SOK BĘDZIE ODPOWIEDNIM DODATKIEM W NASZEJ DIECI? JAK WYBRAĆ TE, KTÓRE **DOSTARCZĄ CENNYCH SKŁADNIKÓW?** CZY SOKI MOGĄ ZASTĄPIĆ SUPLEMENTY DIETY?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Owoce i warzywa stanowią bogactwo witamin i składników mineralnych oraz źródło cennego błonnika pokarmowego. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia należy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców dziennie, najlepiej w pięciu porcjach. Oznacza to, że powinny być one obowiązkowym składnikiem każdego posiłku. Pewnym ułatwieniem w odpowiednim zbilansowaniu posiłków jest informacja, że warzywa powinny stanowić połowę zawartości naszego talerza. Czasem jednak trudno o to zadbać. Wtedy z pomocą przychodzą soki.

Przyjmuje się, że **szklanka soku może zastąpić jedną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców**. Czy jednak każdy sok będzie odpowiednim dodatkiem w naszej diecie? Jak wybrać te, które będą smaczne, a jednocześnie dostarczą wartości odżywczych?

### Napoje, soki z koncentratu, a może NFC?

Półki sklepowe uginają się pod ciężarem ogromnej ilości soków i napojów owocowych. Jak wybrać najlepszy? W tym celu należy zawsze kierować się składem i metodą produkcji. Najgorszą opcją są napoje, które w rzeczywistości składają się głównie z wody i cukru. Soki owocowe z koncentratu wydają się wartościowsze, gdyż udział owoców jest w nich większy, jednak w dalszym ciągu dużą część stanowi woda, cukier i inne dodatki. Wybierając sok mający stanowić najlepsze źródło witamin i składników mineralnych, a nie jedynie słodki dodatek, warto sięgnąć po soki NFC (ang. *not from concentrate* – nie z koncentratu). Co kryje się pod tym skrótem, zazwyczaj umieszczonym w widocznym miejscu na opakowaniu? Oznacza on metodę otrzymywania po-

przez bezpośrednie tłoczenie warzyw i owoców. Właśnie dlatego te naturalne soki są **najlepszą alternatywą dla świeżych warzyw i owoców**.

W porównaniu z innymi sokami, nawet tzw. sokami 100 proc., soki NFC zawierają jedynie owoce lub warzywa – nie mają dodatku cukru, wody ani jakichkolwiek substancji poprawiających smak, barwę czy konsystencję. Przewagą nad innymi sokami jest również duża zawartość miąższu bogatego w błonnik, a także **cenne polifenole** o wielokierunkowym działaniu prozdrowotnym. Kolejną zaletą jest **brak konserwantów** – soki takie są jednodniowe lub jedynie pasteryzowane w celu zachowania dłuższej świeżości. Po otwarciu wymagają przechowywania w lodówce lub są umieszczane w specjalnych opakowaniach z kranikiem uniemożliwiającym dostęp powietrza. Niewątpliwym atutem są walory smakowe soków NFC. Wszystkie wymienione zalety sprawiają, że soki te cieszą się coraz większą popularnością nawet mimo wyższej ceny, co w tym wypadku bezpośrednio przekłada się na ich wysoką jakość. Sztuczne napoje czy rozcieńczane soki będą tańsze, ale z pewnością nie będą lepszą inwestycją w zdrowie.

### Soki NFC zamiast suplementów?

Szklanka soku wyciskanego bezpośrednio ze świeżych owoców, z dużą zawartością miąższu stanowi skoncentrowaną dawkę witamin i składników mineralnych i może **z powodzeniem zastąpić niejedną suplement diety**. Dodatkową przewagą takich soków nad klasycznymi suplementami jest forma podania. Osoby mające trudności w przelicytaniu lepiej poradzą sobie z sokiem. Niewątpliwą zaletą są też walory smakowe – znacznie łatwiej przekonać osobę zażywającą dużą liczbę leków do szklanki pysznego soku niż do kolejnej tabletki.

Naturalne soki roślinne mają jeszcze jedną przewagę nad suplementami – **brak substancji pomocniczych**, które zawierają tabletki i kapsułki.

### Czy soki mogą leczyć?

Poza dostarczaniem substancji odżywczych soki mogą skutecznie wspomagać walkę z niektórymi schorzeniami. Wprawdzie nie można powiedzieć, że są w stanie zastąpić leczenie, ale z pewnością przyczynią się



do utrzymania organizmu w lepszej kondycji zdrowotnej. **W aptece znajdziemy naturalne soki NFC z roślin o udowodnionym działaniu leczniczym**. Jakże korzyści płyną z włączenia takich soków do codziennej diety? Poniżej kilka przykładów.

### Sok z żurawiny

Sok z owoców żurawiny wielkoowocowej pozyskiwany metodą tłoczenia jest naturalnym suplementem diety bogatym w błonnik, witaminy C, B1, B2, E oraz A. Zawiera ponadto magnez, fosfor, potas i żelazo. Jego moczopędne działanie wykorzystuje się **wspomagająco w leczeniu schorzeń układu**





**moczowego, ale nie tylko.** Regularne picie soku z zura-  
winy wspomaga funkcjonowanie układu immunologicznego  
i może stanowić wsparcie w walce z sezo-  
nymi infekcjami.

### Sok z bzu czarnego

Owoce bzu czarnego to  
bogate **źródło polifenoli**  
**o działaniu antyoksydacyjnym.**

Dzięki zdolności do wymiatania  
wolnych rodników pomagają  
zwalczać stres oksydacyjny, a tym  
samym chronić przed choro-  
bami cywilizacyjnymi. Ja-  
gody bzu czarnego są też źró-  
dłem żelaza, magnezu, wapnia  
i potasu, dzięki czemu działają odkwasza-  
jąco na organizm. Dodatkowo spożywanie soku z bzu czar-  
nego zapobiega zaparciom. Ze względu na dzia-  
lanie przeciwwirusowe sok jest polecany w walce  
z sezonowymi infekcjami i w celu wzmocnienia  
odporności.

### Sok z aronii

Sok z aronii dostarcza polifenoli działających  
antyoksydacyjnie. Polifenole uszczelniają naczynia krwio-  
nośne i działają ochronnie na mięsień sercowy. Dodatkowo  
obniżają poziom trójglicerydów i cholesterolu. Wszystko  
to sprawia, że **wpływają stymulująco na kondycję**  
**układu sercowo-naczyniowego**, co zostało potwier-  
dzone naukowo. Udowodniono również wpływ substancji  
zawartych w owocach aronii na hamowanie rozwoju cu-  
rzyzcy typu 2. Wysoka zawartość antocyjanów wpływa

korzystnie na kondycję płamki żółtej, wspierając prawidłowe  
widzenie.

### Sok z buraka

Regularne picie soku z buraka **pomaga le-  
piej radzić sobie z przeziębieniami oraz**  
**wspiera w walce z anemią.** Sok z buraka ko-  
rzystnie wpływa na układ krążenia – rozszerza  
naczynia krwionośne, obniża ciśnienie krwi  
i poprawia krążenie. Dzięki zawartości betainy  
wspiera pracę wątroby i wykazuje wła-  
ściwości detoksykacyjne.

Warto sięgać po dobrej  
jakości naturalne soki,  
stanowiące doskonałe  
uzupełnienie diety w wita-  
miny i składniki mineral-  
ne. To idealne rozwiązanie  
dla osób, które mają  
problem z jedze-  
niem odpowied-  
niej ilości warzyw  
i owoców, a także  
sposób na wzbog-  
acenie diety ma-  
łych niejadków.



# Rak wątroby – kwalifikacje do przeszczepu

LECZENIE TEGO RAKA TO WCIĄŻ JEDNO Z NAJWIĘKSZYCH WYZWAŃ  
WSPÓŁCZESNEJ ONKOLOGII, PRZY CZYM **PRZESZCZEPY WĄTROBY** SĄ  
JUŻ UZNAWANĄ METODĄ TERAPEUTYCZNĄ. KTO SIĘ DO NICH  
KWALIFIKUJE I JAKIE SĄ ROKOWANIA?

Rak wątroby jest jednym z nowotworów złośliwych, które  
rozwijają się po cichu. Przez lata **może nie dawać żad-  
nych objawów** albo dawać takie, które łatwo zignorować,  
np. niechęć do spożywania wybranych pokarmów czy  
spadek masy ciała.

### Onkologia transplantacyjna

Onkologia transplantacyjna i przeszczepianie wątroby ze  
wskazań onkologicznych to wciąż stosunkowo nowe zagad-  
nienia w chirurgii onkologicznej. Najnowsze trendy wska-  
zują, że granica możliwości leczenia wyraźnie się przesunę-  
ła – to, co kiedyś traktowane było jako przeciwwskazanie,  
teraz jest już wskazaniem do przeszczepu. Jak to wygląda  
w przypadku różnych rodzajów raka?

### Rak wątrobowokomórkowy (HCC) – klasyczne wskazanie

Obecnie przeszczepienie wątroby z powodu raka wątro-  
bowokomórkowego uznawane jest za klasyczne wska-  
zanie. Biorąc pod uwagę, że najczęstszym podłożem  
rozwoju HCC jest marskość wątroby, przeszczep tego nar-  
ządu powinien być najlepszym możliwym wyjściem, co

odzwierciedla się w wynikach leczenia. Aktualnie przeżycia  
5-letnie po przeszczepie u pacjentów spełniających kryteria  
mediolańskie (mówiące o tym, że do przeszczepu kwalifi-  
kują się osoby, u których istnieje pojedyncze ognisko raka  
o średnicy równej lub niższej 5 cm lub maksymalnie trzy  
zmiany o średnicy równej lub niższej niż 3 cm każda) kształ-  
tują się na poziomie około 75 proc.

– Od czasu uznania kryteriów mediolańskich za standar-  
dowe wskazania do przeszczepu wątroby, wczesne postaci  
HCC stały się przyczyną wykonywania około 40 proc. za-  
biegów na całym świecie – mówi dr Maciej Kowalewski, chi-  
rurg i transplantolog Centrum Medycznego SafiMed z Za-  
bierzowa. – Pokłosiem tego sukcesu było stworzenie mniej  
restrykcyjnych kryteriów UCSF, które pozwalają na zakwa-  
lifikowanie do przeszczepu wątroby pacjenta z pojedyn-  
czym guzem o średnicy do 6,5 cm lub maksymalnie trzema  
guzami, z których największy ma nie więcej niż 4,5 cm,  
a suma średnic zmian nie przekracza 8 cm. Jednak dalsze  
badania wykazały dużo gorsze wyniki leczenia, co dopro-  
wadziło do poszukiwania kolejnych rozwiązań. Aktualnie  
**pacjenci spełniający kryteria UCSF są rutynowo**  
**kwalifikowani do leczenia indukcyjnego przed**

przeszczepieniem, co pozwala osiągnąć przeżycia zbliżone do tych u pacjentów spełniających kryteria mediolańskie.

## Rak żółciowo-komórkowy (CC) i guz Klatskina – wybrane przypadki

Przez lata rak żółciowo-komórkowy był przeciwwskazaniem do przeszczepu wątroby, jednak wprowadzenie skojarzonych metod leczenia może zweryfikować ten pogląd. Podobnie jest w przypadku guza Klatskina. W Polsce przeszczepienie wątroby z tego powodu nadal pozostaje terapią eksperymentalną, ograniczoną jedynie do wybranych przypadków.

– Przełom w leczeniu guza Klatskina stanowiła publikacja z 2005 r. z Mayo Clinic, pokazująca agresywne wielodyscyplinarne leczenie, które polegało na radiochemioterapii z następną brachyterapią i doustną terapią kontynuowaną do momentu przeszczepienia. Po brachyterapii pacjenci poddawani byli operacji stagingowej, by wykluczyć rozsiew węzłowy i pozawątrobowy – wyjaśnia dr Kowalewski. – W badaniu udało się osiągnąć w 80 proc. przeżycia 5-letnie, z wyraźnie lepszymi wynikami u pacjentów, u których nowotwór rozwinął się na tle stwardniającego zapalenia dróg żółciowych.

## Rak żółciowokomórkowy wewnątrzwątrobowy (ICC) – leczenie eksperymentalne

Dawniej wewnątrzwątrobowy rak żółciowokomórkowy był klasycznym przeciwwskazaniem do przeszczepienia wątroby. Również współcześnie przeszczepianie wątroby z powodu ICC pozostaje leczeniem eksperymentalnym i dla niektórych kontrowersyjnym. Według ostatnich doniesień przy skojarzeniu przeszczepu z agresywną terapią uzupełniającą udaje się osiągnąć przeżycia 5-letnie w zakresie 50-80 proc. Jednak biorąc pod uwagę, że kwalifikowani są pacjenci jedynie we wczesnym stadium, niestety nadal nie są to wyniki pozwalające na uznanie metody za standard postępowania.



## Przerzuty raka jelita grubego (RJG) – uznane wskazania

Pierwsze próby przeszczepów wątroby u pacjentów z przerzutami raka jelita grubego zostały porzucone dość wcześnie, bo w latach 90., z powodu bardzo złych wyników leczenia. Dopiero badanie kliniczne prowadzone od 2006 r. w Szwecji, łączące przeszczepienie wątroby z terapią skojarzoną u pacjentów z nieresekcyjnymi przerzutami do wątroby, pozwoliło uzyskać przeżycia 5-letnie na poziomie 60 proc., niejako przywracając wskazanie do przeszczepu wątroby w takim przypadku.

Aktualnie dalsze postępy w chirurgii, poza uznaniem przeszczepu wątroby za efektywne postępowanie w chorobie przerzutowej, pozwoliły na **wprowadzenie metod hybrydowych, takich jak RAPID**. Procedura ta polega na kombinacji leczenia ALPSS, polegającego na etapowej, częściowej resekcji wątroby, z częściowym przeszczepem wątroby od dawcy żywego.

## Przerzuty guzów neuroendokrynych (NET) – wskazania w ramach kryteriów mediolańskich

W przypadku guzów neuroendokrynych wskazaniem do przeszczepu są nieresekcyjne przerzuty u chorych, które mieszczą się w zakresie kryteriów mediolańskich. Dodatkowo są to trudne do opanowania objawy zespołu raka-wiaka, które często są spowodowane przerzutami w wątrobie, a nie zmianą pierwotną.

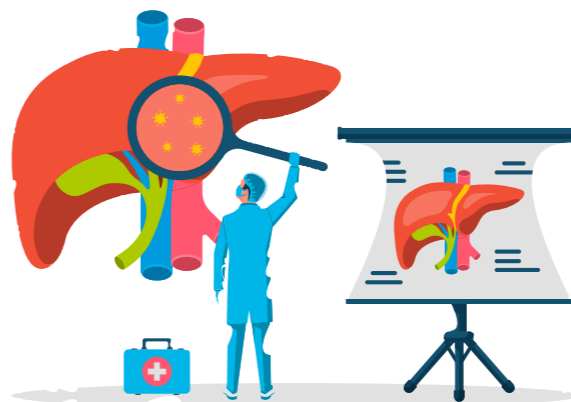
– W Stanach Zjednoczonych obowiązują oficjalne kryteria kwalifikowania pacjentów z przerzutami NET do

przeszczepienia wątroby, co czyni procedurę częścią standardowego postępowania transplantacyjnego – przyznaje dr Kowalewski.

## Śródbloniak wątroby (HEHE) – klasyczne wskazanie

Śródbloniak wątroby jest bardzo rzadkim nowotworem o niskim potencjale złośliwości, jednak o dużym ryzyku transformacji do agresywnego mięsaka. HEHE jest jednym z klasycznych wskazań do przeszczepienia wątroby ze względu na ograniczenie choroby do wątroby.

Rola przeszczepiania wątroby w leczeniu chorób onkologicznych jest już ugruntowana, jednak **wskazania**



zmieniają się dynamicznie, wraz z postępami w leczeniu i rosnącym doświadczeniem w przeszczepach onkologicznych.

informacja prasowa



**dr n. med. Maciej Kowalewski**, chirurg i transplantolog Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa

” W ostatnich 50 latach obserwujemy globalny wzrost zapadalności zarówno na pierwotne nowotwory wątroby, jak i przerzuty do wątroby. Jest to wyraźny impuls dla współczesnej medycyny, aby poszukiwać metod skutecznego leczenia chorych. Jednocześnie postęp dokonujący się w onkologii klinicznej, pozwalający na wydłużenie życia pacjentów z wybranymi chorobami onkologicznymi, sprawia, że patrzymy na chorobę przerzutową wątroby jako na stadium wymagające intensyfikacji leczenia, a nie – jak dotąd – wyłącznie jako wskazanie do leczenia paliatywnego.

REKLAMA

# RZUĆ PALENIE z NiQuitin<sup>1</sup>

**3 min. REDUKUJE GŁÓD NIKOTYNOWY JUŻ W 3 MINUTY<sup>2</sup>**

1. Produkty 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 tabletkę do ssania zawiera 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kationitem). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każda tabletkę 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. Koncowym celem terapii jest trwałe 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

# Gronkowiec złocisty – groźna bakteria

BAKTERIA TA U NIEKTÓRYCH JEST NATURALNYM SKŁADNIKIEM FLORY SKÓRY I BŁON ŚLUZOWYCH, ALE W OKREŚLONYCH WARUNKACH MOŻE STAĆ SIĘ **ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNA.**

MARIA ZIEMIAŃSKA

Gronkowce to **grupa ponad 30 rodzajów bakterii**. Mogą one wywoływać wiele różnych chorób, w tym infekcji skóry, ucha, gardła, nosa, płuc czy układu pokarmowego. Mogą być też odpowiedzialne za zapalenie wsierdza. Najbardziej rozpowszechniony jest *Staphylococcus aureus*, czyli gronkowiec złocisty. Niestety leczenie zakażeń, które wywołuje, może być trudne, ponieważ gatunek ten jest oporny na wiele antybiotyków.

## Jak można się zarazić?

Szacuje się, że 10-30 proc. ludzi to nosiciele gronkowca. To przede wszystkim osoby z obniżoną odpornością, diabetycy, astmatycy, chorzy po ciężkich zabiegach operacyjnych oraz pacjenci onkologiczni.

Najczęściej do zakażenia dochodzi poprzez kontakt z przedmiotami, takimi jak sprzęt w siłowni, ręczniki czy kłamki w szpitalach. Bakteria ta jest bardzo odporna i **może długo bytować na powierzchniach**. Gronkowiec przenosi się też drogą kropelkową, a także poprzez inne płyny ustrojowe, np. podczas kontaktu seksualnego.

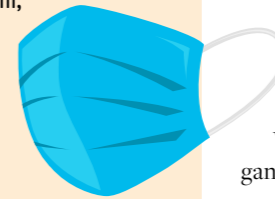


## Jak zapobiegać zakażeniu?

Na chorobę najbardziej narażone są osoby z obniżoną odpornością, dlatego właśnie one powinny szczególnie uważać. Podczas pandemii COVID-19 wymagano od nas przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny. Identyczne zasady mogą zmniejszyć ryzyko zakażenia gronkowcem.

## Oto kilka prostych zasad, które warto sobie przypomnieć:

- Regularnie myjemy ręce wodą i mydłem.
- Rany i zadrapania dezynfekujemy i przykrywamy opatrunkiem.
- W miejscach, w których przebywa wiele osób, nosimy maseczki.
- Nie dzielimy się rzeczami osobistymi, nawet z rodziną.
- Zawsze mamy przy sobie środek odkażający.
- Staramy się zachować dystans społeczny.



**Gronkowiec złocisty może też powodować zatrucia pokarmowe**, ponieważ jego toksyny mogą przetrwać w jedzeniu. Objawy to wymioty, bóle brzucha, biegunka i bóle głowy, które pojawiają się krótko po spożyciu zakażonego posiłku i utrzymują się przez dobę.

## Jak leczyć zakażenia?

Leczenie zakażeń wywołanych przez gronkowca złocistego jest trudne, gdyż jest on **oporny na wiele antybiotyków**. Bakteria ta wytwarza enzymy, które neutralizują ich działanie. Dlatego jeśli lekarz podejrzewa zakażenie gronkowcem, zleca wykonanie antybiogramu, który pozwala na precyzyjne dobranie antybiotyku. Pacjent może wspomóc działanie leków, wzmacniając swój układ odpornościowy za pomocą odpowiedniej suplementacji i diety.

W procesie leczenia trzeba też pamiętać o przestrzeganiu restrykcyjnych zasad higieny, by nie zakazić innych.



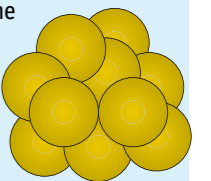
## Jakie są objawy zakażenia gronkowcem?

Objawem zakażenia skórniego są czyraki i liszajec – bolesne zmiany, które mogą pojawić się w dowolnym miejscu na ciele. Liszajec ma charakterystyczny wygląd, na ropnych pęcherzach pojawiają się żółtawozłote strupy. Czyraki natomiast pojawiają się na skórze owłosionej, w pobliżu mieszków włosowych.

W przypadku zakażenia układowego dochodzi do zapalenia płuc lub wsierdza. Leczenie obu tych chorób jest bardzo trudne. Mają **bardzo ciężki przebieg** i wymagają specjalistycznej opieki szpitalnej.

## Jak wygląda gronkowiec?

Gronkowce pod mikroskopem wyglądają jak małe kuleczki połączone ze sobą w łańcuszki lub grona – stąd ich nazwa. Są gładkie, nie mają ochronnych otoczek ani rzęsek. Kolonie gronkowca złocistego mają intensywnie żółtą, wręcz złotą barwę.



# W zdrowiu i równowadze od najmłodszych lat



## Orina Krajewska

Aktorka, prezes Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”. Znana jest ze swoich ról w serialach „Barwy szczęścia”, „Nad rozlewiskiem” oraz „W domu”. Pojawiła się m.in. w filmach „Daas”, „Płynące wieżowce”, „Bodo” oraz „Siostry”. Pracuje również jako instruktorka teatralna, prowadząc cykliczne zajęcia teatralne, warsztaty oraz szkolenia. Jest autorką podcastów poświęconych zdrowiu „Kierunek zdrowie” oraz „Jestem i będę”, gdzie przeprowadza rozmowy z osobami, które doświadczyły kryzysu zdrowotnego i wspierały się różnymi metodami. Matka aktorki, Małgorzata Braunek, zmarła w 2014 r. po walce z nowotworem. Trudne doświadczenia zmotywowały Orinę Krajewską oraz rodzinę do założenia Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”, w której działa jako prezes.

NASZE CIAŁO, EMOCJE I UMYŚL SĄ NIEROZŁĄCZNIE ZWIĄZANE. I TO JUŻ OD DZIECKA. WARTO WIĘC WYCHOWYWAĆ DZIECI W SPOSÓB ŚWIADOMY, **DBAJĄC O ICH ZDROWIE PSYCHICZNE I DOBROSTAN** OD NAJMŁODSZYCH LAT. JAK JE WSPIERAĆ W HARMONIJNYM ROZWOJU EMOCJONALNYM, ZAPYTALIŚMY WSPÓŁAUTORKĘ WARTOŚCIOWEGO PORADNIKA, KTÓRY W HOLISTYCZNY SPOSÓB PODCHODZI DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI.

Z **ORINĄ KRAJEWSKĄ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Warto zainwestować w zdrowie psychiczne swoich dzieci już od najmłodszych lat. No właśnie, od najmłodszych lat, czyli od kiedy? Od którego roku życia?**

Z mojej perspektywy **inwestycja w zdrowie nie powinna mieć początku ani końca**. To praca na całe życie, ale – zgodnie z filozofią, którą wyznajemy w fundacji (*Fundacja Małgosi Braunek „Bądź”* – przyp. red.) – im wcześniej wdrożymy zdrowe nawyki, tym więcej problemów mamy szansę uniknąć w przyszłości. Dlatego nasza książka „Bądź od

małego. Holistyczne spojrzenie na zdrowie psychiczne dzieci” jest przeznaczona dla rodziców dzieci w różnym wieku – od najmłodszych, czyli noworodków, aż do wczesnych nastolatków.

Przyglądamy się w niej temu, jak kształtować zdrowe nawyki od samego początku. W dobie galopujących problemów wśród dzieci i młodzieży odkryliśmy w fundacji, że brakuje na rynku przekrojowego przewodnika, który wesprze rodziców, ale też z różnych perspektyw podpowie, jak można zadbać o stabilność emocjonalną i fizyczną dzieci. Chcieliśmy,

żeby książka była holistycznym przewodnikiem na temat zdrowia, szczególnie psychicznego.

### Holistycznie, czyli całościowo. Co się składa na zdrowie psychiczne naszych dzieci?

Holistyczne podejście do zdrowia mówi, że równowagę wewnętrzną i zdrowie osiąga się dzięki wdrażaniu wielu prozdrowotnych nawyków. Najważniejsze z nich to odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna, o której w książce mówi Paweł Zawitkowski, prawidłowy oddech czy regulacja emocjonalna. Istotny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci ma też internet i nowe media. Dla ich rozwoju niezwykle ważny jest także stały kontakt z naturą. Każdy z tych filarów jest potrzebny, wszystkie składają się w całość.

**Wspomniała pani o regulacji emocjonalnej. Wiemy już, że nie ma złych emocji, niektóre, jak np. złość, są po prostu trudne. W jaki sposób możemy pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami?**

Rzeczywiście, przez dekady byliśmy uczeni, by tłumić emocje. Dzisiaj **zaczynamy postrzegać emocje dużo szerzej niż dotychczas**, a pomocna w tym procesie może się okazać samoregulacja oparta na samoświadomości. Według Małgorzaty Musiał i Natalii Fedan, psychologek, które wypowiadają się w książce, budowanie poczucia bezpieczeństwa i umiejętność samoregulacji są kluczowe w utrzymaniu emocjonalnej równowagi. Podejście skupione na bezpieczeństwie nie oznacza, że mama lub opiekun musi robić wszystko zgodnie z wolą dziecka, jeśli ono się czegoś domaga. Oznacza raczej, że nawet jeśli sytuacja nie potoczy się zgodnie z wyobrażeniami dziecka, to **dorosły przyjmie jego frustrację ze zrozumieniem**. Uczmy się więc, jak rozpoznawać emocje. Dzięki temu możemy lepiej zareagować, kiedy wokół nas rozpęta się huragan. Poza tym uznanie i szacunek dla dziecka i jego granic, ale też utrzymanie swoich granic i pewnej czułości wobec siebie będzie dobrym kierunkiem, który poprowadzi nas do równowagi i lepszego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Uznawanie emocji, nawet tych trudnych, jest wielkim wyzwaniem. By się z nimi zmierzyć, warto czasem wspólnie z dzieckiem pooddychać lub poćwiczyć uważność, rozglądając się po pokoju.

**Uczmy się, jak rozpoznawać emocje. Dzięki temu możemy lepiej zareagować, kiedy wokół nas rozpęta się huragan.**

Wiele praktycznych porad zawartych jest w książce, na końcu każdego rozdziału w formie podsumowania.

### Nowe technologie to znak naszych czasów, nie da się całkowicie od nich odciąć. Jak wprowadzać dzieci w świat mediów w sposób świadomy i bezpieczny?

Ekran są fajne, ale nie powinny być dominującą rozrywką w życiu dziecka. Tak o korzystaniu z telefonów, tabletów i nowych technologii mówi w książce Agnieszka Taper. Prze-



mówiła to do mnie od razu. Wydaje się niemożliwe całkowicie odciąć dzieci od tego, co jest przecież nieodłączną częścią współczesnego świata. Trzeba mieć jednak świadomość, że internet pełen jest niebezpieczeństw. Powinno mobilizować to nas, dorosłych, do tego, by zanim pozwolimy dziecku korzystać z internetu, sprawdzać, pytać, zagrać

w grę najpierw samemu, zanim oddamy ją w ręce nieletnich. Jednocześnie pamiętajmy, że internet pełen jest wartościowych, edukacyjnych treści,

nie jest tylko zły. Natomiast bardzo ważne są wiek dziecka i dopasowanie treści do jego możliwości poznawczych.

### Dzięki lekturze poradnika dowiemy się, jak wielkie znaczenie ma sen, dieta, ruch i oddech. Do tej pory myślałam, że jako dzieci oddychamy prawidłowo – przeponą. Potem „gubimy” tę umiejętność?

Dla mnie też było to wielkie odkrycie. Lekarka Elżbieta Dudzińska, z którą od wielu lat jako fundacja współpracujemy, dysponuje rozległą wiedzą na temat konsekwencji nieprawidłowego oddechu. Niestety z powodu cywilizacyjnego pędu, niezdrowego świata, w którym żyjemy, **oduczyliśmy się wielu prawidłowych funkcji**. Przestaliśmy się regularnie ruszać, często źle się odżywiamy czy oddychamy przez usta. A oddychanie przez usta może mieć lawinowe konsekwencje dla zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego dziecka. Oddech wpływa na sen, może powodować bezdech senny czy obniżyć potencjał intelektualny dziecka. Dlatego warto obserwować i korygować nawyki od najmłodszych lat.

### Jakie ćwiczenie oddechowe możemy wykonać z dzieckiem?

Przede wszystkim warto zacząć od obserwacji. Przyjrzyć się, czy dziecko je z otwartą buzią albo czy otwiera buzię, gdy jest rozkojarzone. Być może łatwo się męczy albo



Opieka i rodzicielstwo  
to nie umiejętność, ale raczej  
**budowanie bezpiecznej relacji.**

w ciągu dnia jest senne czy zmęczone. To wszystko sygnały, na które warto zwrócić uwagę, bo mogą świadczyć o chronicznym oddychaniu przez usta. Kiedy już wiemy, że stajemy wobec wyzwania w tej kwestii, **przyjrzyjmy się, jak oddychają wszyscy domownicy.** Dzieci przecież naśladują rodziców oraz rodzeństwo. Przywrócenie oddychania przez nos to często kwestia wdrożenia prostych ćwiczeń, warto jednak, żeby stały się rutyną. Większość ćwiczeń można potraktować jak dobrą zabawę. Konkretnie ćwiczenia znajdują się w książce.

**Jak jeszcze możemy wspierać dziecko w drodze do równowagi i dobrostanu?**

Wierzę, że zwrócenie uwagi na proste rzeczy, takie jak pozwolenie dziecku na swobodną ekspresję, doświadczanie życia wszystkimi zmysłami, ale przede wszystkim świadomość, że opieka i rodzicielstwo to nie umiejętność, ale raczej budowanie bezpiecznej relacji, zaprowadzi i je, i nas w lepsze, zdrowsze miejsce. Dlatego życzę nam wszystkim tego, by z pokolenia na pokolenie świadomość tego, że o zdrowie psychiczne trzeba dbać od najmłodszych lat, była coraz bardziej powszechna i przelożyła się na praktykę.



# Wyprawka dla mamy

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

OCZEKIWANIE NA DZIECKO TO CZAS PEŁEN RADOŚCI, ALE I NAPIĘCIA ZWIĄZANEGO Z TYM, ABY WSZYSTKO JAK NAJLEPIEJ PRZYGOTOWAĆ NA JEGO POJAWIENIE SIĘ NA ŚWIECIE. W WIRZE PRZYGOTOWAŃ MAMA **NIE POWINNA ZAPOMINAĆ TAKŻE O SOBIE** - POŁÓG TO SZCZEGÓLNY CZAS W ŻYCIU KOBIETY, GDY JEJ CIAŁO REGENERUJE SIĘ I WRACA DO STANU PRZED PORODEM.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Aby uniknąć niepotrzebnego stresu, dobrym rozwiązaniem będzie zrobienie listy z rzeczami, które będą potrzebne w szpitalu oraz po powrocie do domu.

**OTULIJA MAMA  
MAŚĆ DO PIELĘGNACJI  
BRODAWEK SUTKOWYCH  
I SKÓRY SUCHEJ**



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ Przeznaczona dla kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią oraz do stosowania miejscowego przez osoby ze skórą suchą i bardzo suchą
- ▶ Bez konieczności usuwania i zmywania przed karmieniem piersią (nie nakładać bezpośrednio przed karmieniem)
- ▶ Odpowiednia dla skóry wrażliwej

REKLAMA



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

PRODUKT KOSMETYCZNY

W wyprawce dla przyszłej mamy powinny się znaleźć:

- **Majtki siateczkowe (6 par)**

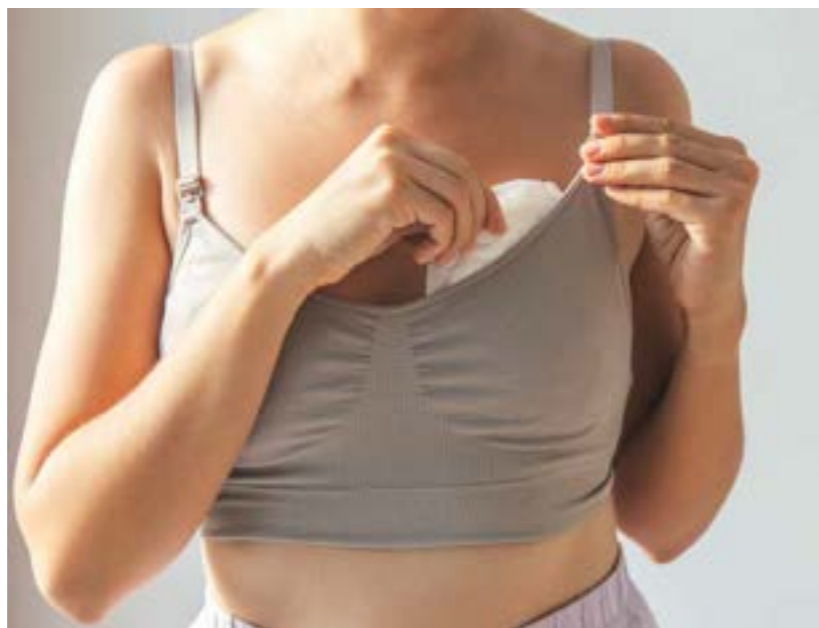
Dostępne w aptece majtki jednorazowe lub wielorazowe będą potrzebne świeżo upieczonej mamie przez kilka dni po porodzie. Ważne, aby były **przewiewne i przepuszczaly powietrze**.

Po porodzie zakłada się je na podkłady poporodowe, aby utrzymać komfort i higienę w porożu. Powinny być na tyle luźne, żeby nie uciskały, ale jednocześnie elastyczne. Im prostszy krój bielizny poporodowej, tym lepiej. Dla kobiet po cesarskim cięciu lepsza będzie bielizna odpowiednio wycięta albo majtki z wysokim stanem, żeby nie podrażniały blizny. Warto wybrać rozmiar większe, żeby bielizna nie uciskała i umożliwiała gojenie rany.

- **Podkłady i podpaski poporodowe**
- **Biustonosze do karmienia piersią (2 sztuki)**
- **Krem lub maść na odparzenia**

Do odparzeń dochodzi najczęściej na skutek kontaktu przegrzanej skóry dziecka z mokrą pieluszką, w wyniku czego skóra piecze i staje się zaczerwieniona. Dobrym wyborem będzie krem lub maść zawierające w składzie **olej lniany**, który często łączony jest z wazeliną i lanoliną. Ponadto warto zwrócić uwagę, czy w składzie znajduje się **tlenek cynku** (będzie działał ściągająco, łagodząco i przeciwświądowo), **D-pantenol**, inaczej nazywany prowitaminą B5 (wspomaga regenerację skóry i łagodzi podrażnienia), oraz **alantoina i witamina F**.

- **Inne delikatne kosmetyki do mycia i po kąpieli, które zawierają substancje łagodzące, regenerujące i ochronne oraz nawilżające i natłuszczające**
- **Lanolina**



Lanolina, czyli oczyszczony tłuszcz z owczej wlny, prościej wosk (tłuszcz) owczy, wydzielana jest przez gruczoły łojowe owiec, aby chronić wlnę przed wpływem czynników zewnętrznych. Prowadzone były liczne badania, które potwierdzają, że stosowanie lanoliny znacząco zmniejsza ból i urazy brodawki sutkowej u matek karmiących piersią. Warto pamiętać, że lanolina będzie też przydatna, gdy kobieta nie karmi piersią – wosk owczy doskonale łagodzi podrażnienia, przyspiesza gojenie pękającej i spierzchniętej skóry, wspomaga zatrzymywanie wody w skórze, dlatego jest powszechnym podłożem dla maści i kremów. Często wchodzi także w skład balsamów do ust, emolientów, kremów na łokcie, pięty, suchą skórę. Kosmetyki z lanoliną sprawdzają się również w pielęgnacji skóry dziecka. Lanolina jest bezpieczna dla mamy i dziecka, nie zawiera żadnych substancji dodatkowych, jest bezzapachowa.

- **Żel na blizny**
- **Suplementy diety dla mamy i dziecka**

Ekspertki zwracają uwagę na konieczność włączenia suplementacji podczas karmienia piersią. Właściwe odżywienie organizmu matki odgrywa kluczową rolę w jego regeneracji po porodzie oraz wspomaga dalszy rozwój dziecka. Istotne w tym okresie składniki to kwasy omega-3, głównie DHA, jod (200 mikrogramów na dobę, z uwzględnieniem diety), witamina D3 (około 2000 IU na dobę) oraz wapń (1000-1300 mg, z uwzględnieniem diety). Witamina D3 w małym

stopniu przenika do mleka, dlatego dziecku podaje się ją osobno.

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) każda kobieta powinna **suplementować foliany przynajmniej na 12 tygodni przed planowanym zajściem w ciążę, w czasie ciąży i w okresie porożu**. Sugerowana dawka dla kobiet, u których nie ma innych wskazań, to 0,4 mg/dobę. W pierwszym trymestrze ciąży zaleca się suplementację 0,4-0,8 mg, od drugiego trymestru i przez okres karmienia piersią – 0,6-0,8 mg.

**DHA, czyli kwas dokozaheksanowy**, to jeden z niezbędnych kwasów omega-3. Jest niezwykle istotny dla prawidłowego rozwoju i pracy układu nerwowego dziecka oraz jego mamy. Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny suplementować minimum 200 mg DHA dziennie, a jeśli kobieta spożywa mało ryb – 400-600 mg dziennie. U kobiet w ciąży zagrożonej przedwczesnym porodem zaleca się nawet 1000 mg dziennie. Według danych naukowych kwas DHA uważany jest za kluczowy i najlepiej przebadany składnik w suplementacji kobiet w ciąży i karmiących piersią.

- **Skarpetki, ręcznik do kąpieli, dwie koszule nocne rozpinane, kosmetyki do mycia, łagodny żel do higieny intymnej, chusteczki nawilżające**
- **Dokumentacja medyczna, łącznie z całą historią prowadzenia ciąży, dowód osobisty**



- **Pieluchy tetrowe, ciepły kocyk, rożek, pieluszki jednorazowe (około 15 sztuk)**
- **Podkłady jednorazowe (3-4 sztuki)**

**Źródła:**

1. Suplementacja folianów w okresie przedkoncepcyjnym, w ciąży i porożu. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2017, tom 2, nr 5, 210-214, <https://www.ptgin.pl/artukul/suplementacja-folianow-w-okresie-predkoncepcyjnym-w-ciazy-i-pologu/>.
2. Czajkowski K., Czerwionka-Szaflarska M., Chrzewska J., Chybicka A., Dobrzańska A. et al., Stanowisko ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksanowego i innych kwasów tłuszczowych omega-3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią oraz niemowląt i dzieci do lat 3, Standardy Medyczne. Pediatria 2010, 7, 729-736.
3. Shetty A., Halemani K., Issac A., Thimmappa L., Shashidhara Y.N., Mathias E., Dhiraaj S., Radha K., Mishra P., Sharma A., Effectiveness of the Application of Lanolin, Aloe Vera, and Peppermint on Nipple Pain and Nipple Trauma in Lactating Mothers: A Systematic Review and Meta-Analysis. Maternal and Child Health Journal 2024, 28, 2013-2025.

REKLAMA

## ENTEROTON BABY



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

Do postępowania dietetycznego podczas:

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

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

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.  
Ważne informacje: należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Produkt jest niekompletnym środkiem spożywczym przeznaczonym dla niemowląt i małych dzieci. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

# Seniorze, ćwicz mózg!



WIELE OSÓB STARSZYCH ZMAGA SIĘ Z ZABURZENIAMI PAMIĘCI. CZĘSTO ODPOWIADA ZA NIE DEMENCJA LUB CHOROBY NEURODEGENERACYJNE, ALE MOGĄ BYĆ ONE TAKŻE WYNIKIEM ZANIEDBAŃ I POSTĘPUJĄCEGO STARZENIA MÓZGU. ABY TEMU ZAPOBIEC, MOŻNA DO SWOJEJ CODZIENNEJ RUTYNY WŁĄCZYĆ **ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE PRACĘ MÓZGU.** JAKIE – ZAPYTALIŚMY SPECJALISTKĘ.

Z **PAULINĄ POLEK**,  
NEUROKOGNITYWISTKĄ,  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



**Paulina Polek**

Psycholog, neurokognitywistka, współzałożycielka Klubu Seniora „Millowe Miejsce”, wykładowca uniwersytetów trzeciego wieku. Prowadzi treningi usprawniające funkcje poznawcze, diagnozę oraz terapię osób z chorobami neurologicznymi, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi. Współpracuje z licznymi organizacjami działającymi na rzecz seniorów oraz osób cierpiących na chorobę Alzheimera, jak również z największymi medycznymi i opiekuńczymi placówkami w Polsce, wspierając zarówno seniorów, jak i ich opiekunów. Jest współautorką książek „Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko”, „Trening językowy dla seniorów i nie tylko”, „Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko. Wydanie II poszerzone”. Więcej informacji na stronie [www.paulinapolek.pl](http://www.paulinapolek.pl).

## Kiedy nasz mózg zaczyna się starzeć?

Proces starzenia się mózgu jest indywidualny i może rozpocząć się już około 20. roku życia. Jednak pierwsze oznaki, takie jak trudności w zapamiętywaniu nowych informacji, spadek koncentracji czy problemy z doбором słów, stają się bardziej widoczne dopiero po kilku dekadach. Problemy

z pamięcią mogą wynikać z wielu czynników. Oczywiście demencja i choroby neurodegeneracyjne odgrywają tu znaczną rolę, ale często przyczyną jest **zaniedbanie higieny umysłowej** i naturalne starzenie się mózgu. Dobra wiadomość jest taka, że możemy temu przeciwdziałać, wprowadzając do naszej codzienności ćwiczenia stymulujące pracę mózgu.

Starzenie się mózgu to proces nieunikniony. Jednak nawet gdy będąc seniorem, nie odczuwamy jeszcze problemów z pamięcią, to warto o nią zadbać z wyprzedzeniem. Co wprowadzić do codziennej rutyny, by wspomóc pracę starzejącego się mózgu?

Zdrowy styl życia to podstawa. Zalecam regularną aktywność fizyczną, odpowiednią dietę bogatą w witaminę D3, kwasy omega-3 i witaminy z grupy B, w tym B12 i B6, a także dbałość o wystarczającą ilość snu. Kluczowe jest także stymulowanie mózgu poprzez naukę nowych rzeczy – rozwiązywanie łamigłówek, naukę języków obcych czy utrzymywanie kontaktów społecznych.

Właśnie – wielu seniorów rozwiązuje krzyżówki. Mogą być one elementem treningu pamięci, ale trzeba dbać o ich różnorodność. Mechaniczne wpisywanie powtarzających się haseł raczej nie będzie wyzwaniem dla mózgu.

Krzyżówki są dobrym treningiem, ale ich skuteczność zależy od podejścia i doświadczenia osoby, która je rozwiązuje. I rzeczywiście, dla osób, które od lat rozwiązują krzyżówki, może to być mniej stymulujące. Choć bywa też frustrujące, jeśli zaczynają zapominać wcześniej znane hasła. Alternatywą mogą być wykreślanki – polegające na odnajdywaniu słów w literowych rozsypankach. Są uniwersalne, angażujące i można dostosować ich poziom trudności do indywidualnych możliwości.

Z drugiej strony zbyt trudne wyzwania, np. szachy czy sudoku, mogą zniechęcić starszą osobę lub wywołać frustrację. To może lepiej odpuścić „nowości” i zostać przy sprawdzonych łamigłówkach? Jak dostosować stopień trudności wykonywanych zadań do możliwości seniora?

Najważniejsze, by ćwiczenia były przyjemne i właśnie dopasowane do możliwości osoby. Na początek warto **wybrać te aktywności, które sprawiają największą frajdę**, a następnie stopniowo zwiększać ich trudność. Można wprowadzać drobne utrudnienia, takie jak ograniczenie czasowe czy dodatkowe zasady. Dzięki temu seniorzy rozwijają swoje umiejętności, unikając jednocześnie frustracji.



Wraz z Pauliną Mechło napisała pani książkę „Nakarm swoje synapsy! Zadania poprawiające sprawność umysłową”. Co w niej znajdziemy?

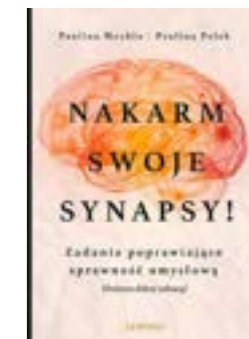
Książka „Nakarm swoje synapsy!” to zbiór matematycznych zagadek, podzielonych według poziomu trudności, na każdy dzień miesiąca. Ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby były angażujące, a jednocześnie pozwalały na stopniowe podnoszenie poprzeczki. Książka ma także aspekt społeczny – można ją wykorzystywać do wspólnych zabaw z rodziną czy znajomymi, co dodatkowo wzmacnia więzi międzypokoleniowe.

Seniorzy mogą ćwiczyć pamięć także podczas zabawy z wnukami. Na przykład w zapamiętywanie ciągu słów czy skojarzenia. Jakie gry się sprawdzają?

Oczywiście! Gry typu memory, układanie słów z wylosowanych liter czy zgadywanki tematyczne mogą być świetną formą spędzania czasu z wnukami. Taka interakcja **nie tylko rozwija umysł, ale także buduje relacje rodzinne** i sprawia, że trening staje się przyjemnością, a nie obowiązkiem.

Jak często ćwiczyć i jak długo taki trening pamięci powinien trwać? Po jakim czasie zauważymy efekty?

**Kluczowa jest regularność.** Lepiej ćwiczyć 10-15 minut codziennie niż przez godzinę raz w tygodniu. Ważne, by trening stał się naturalną częścią dnia – np. w czasie przerwy na kawę czy oczekiwania na autobus. Efekty mogą pojawić się już po kilku tygodniach, pod warunkiem że ćwiczenia są przyjemne i wykonywane z zaangażowaniem.



# Jak sobie radzić ze stereotypami dotyczącymi kobiet

UOGÓLNIENIA DOTYCZĄCE PŁCI ŻEŃSKIEJ **BYWAJĄ BARDZO KRZYWDZĄCE** I MOGĄ SZKODLIWIE WPLYWAĆ NA TO, JAK KOBIETY BĘDĄ POSTRZEGAĆ SIEBIE.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Mimo postępu i wzrostu pozycji społecznej kobiet nadal pokutuje wiele mitów związanych z kobiecością. Owszem, pewne stereotypy na temat kobiet są krytykowane i odrzucane, ale część z nich wciąż jest akceptowana – istnieje przyzwolenie na mówienie o kobietach w określony sposób. Szablony postrzegania kobiet jest problemem globalnym. Czasami same kobiety przyczyniają się do utrwalania uproszczonych obrazów kobiecości, co może w konsekwencji działać na ich szkodę.

## Sztampowe myślenie

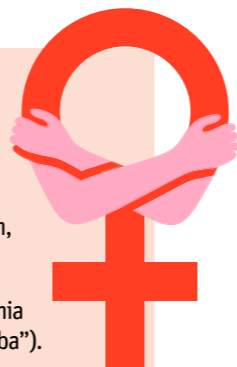
Stereotypowe opinie o kobietach dotyczą różnych aspektów, takich jak wygląd, umiejętności czy zachowanie. Niestety często ludzie bez zastanowienia przyjmują te stwierdzenia za prawdę, nawet nie próbując ich zweryfikować.

## Oto kilka przykładów stereotypowych opinii:

1. Kobiety gorzej radzą sobie za kierownicą, nie potrafią parkować (często można usłyszeć, że ktoś „jeździ jak baba”).

2. Blondynki są mało inteligentne.
3. Kobieta powinna zadbać o dom (posprzątać, ugotować, poprasować itd.).
4. Kobiety nie potrafią zarządzać budżetem, są rozrzutne.
5. Kobiety mają skłonność do histeryzowania (np. często mówi się „histeryzuje jak baba”).
6. Kobiety to słaba płeć.
7. Kobiety są plotkami, ciągle gadają.
8. Dziewczyna powinna być szczupła.
9. Kobiety wolą bogatych mężczyzn.

Stereotypy na temat kobiet mogą utrwalają także niektóre powiedzenia i przysłowia. Na przykład porzekadło „Śmiać się i płakać bez przyczyny umieją wszystkie dziewczyny” sugeruje, że kobiety są kapryśne, a ich nastrój zmienia się nagle bez wyraźnego powodu. Z kolei według przysłowia



„Zachować co w sekrecie najczęściej jest kobiecie” każda kobieta jest plotkara.

**Ważne, by same panie nie przyjmowały stereotypów za prawdę o sobie.** Nie można wierzyć we wszystko, co ktoś powie. Warto się zastanowić, jak czujemy się z tym, co słyszymy na swój temat, i czy to, co ktoś mówi, jest zgodne z rzeczywistością. Trzeba sprawdzić, czy konkretne stwierdzenie opiera się na solidnych podstawach i w jakim stopniu, jeśli w ogóle, się do mnie odnosi.

Czasami kobiety sięgają po stereotypy, aby usprawiedliwić swoje reakcje lub zachowania. Taka strategia może przynieść krótkotrwały efekt, jednak w dłuższej perspektywie może prowadzić do sytuacji, w której te stereotypowe cechy będą nas niezasłużenie określać i wpływać na to, jak inni nas postrzegają.

## Co robić z przekazami o kobiecości?

Pierwszym krokiem jest wgląd w siebie i zastanowienie się, co ja myślę o sobie i o kobietach w ogóle. Czy jest coś, w co wierzę i czym się kieruję, co nie wynika z faktów, lecz z błędnego myślenia. **Uzyskanie świadomości to podstawowy krok do wprowadzenia zmian.** Przyznanie się do tego, że uległo się stereotypom, pozwala na odrzucenie niesłusznych opinii i stworzenie autentycznego obrazu samego siebie.

Następnie warto sprawdzić, czy dane przekonanie ma oparcie w rzeczywistości. Najłatwiej to zrobić, stawiając sobie pytania: co potwierdza, że moja opinia jest prawdziwa?

Co może świadczyć o tym, że jest fałszywa? Bardzo dobrymi informatorami o tym, czy coś jest dla nas korzystne, są nasze emocje. Najczęściej one podpowiadają nam, że z czymś czujemy się źle. Dlatego warto sobie zadać pytanie, co czuję, kiedy tak myślę lub coś słyszę. O czym ta emocja mi mówi? Dlaczego tak się czuję? To pomoże nam stwierdzić, czy coś nam pasuje, czy jednak nie. Trzeba

ocenić, czy dane przekonanie nas wspiera, czy też ogranicza, co zyskujemy, a co tracimy, wierząc w nie. Co mogłoby się zmienić, gdybyśmy zmieniły myślenie?

Kiedy mamy już pewność, że z czymś się nie zgadzamy, łatwiej nam się bronić i nie przyjmować bezkrytycznie nawet pozornie niewinnie brzmiących uwag, które są jednak **upraszczające lub krzywdzące**. Możemy wówczas skuteczniej przeciwstawić się osobom, które próbują narzucić nam swoje opinie, i dać im jasno do zrozumienia, że nie zgadzamy się na



pewne docinki czy stereotypy. Kiedy ktoś będzie próbował narzucać nam swoje zdanie, warto zapytać: Co potwierdza, że tak jest?, żeby skłonić rozmówcę do refleksji i uzasadnienia swoich przekonań.

## Reagujmy

W stereotypowym podejściu przypisujemy konkretną cechę wszystkim przedstawicielom jednej płci, grupy wiekowej czy narodo-

wości. Pojedyncze przypadki nie powinny być jednak podstawą do formułowania opinii o całej grupie – to, że jakaś kobieta źle zaparkowała, nie znaczy, że wszystkie kobiety źle parkują. Reagujmy. Milcząc, godzimy się na utrwalanie stereotypów. Mimo że zmiany pokoleniowe zachodzą, niektóre fałszywe przekonania wciąż są szeroko rozpo-

wszechnione, utrwalając się w społeczeństwie i wpływając na życie ludzi. Zmiana zaczyna się od nas samych – warto więc zastanowić się, czy nie przyjmujemy bezkrytycznie narzuconych nam opinii dotyczących tego, co jest dozwolone i właściwe, a co nie. Jeśli spotykamy się z nieprawdziwymi uwagami na nasz temat, ważne jest, abyśmy podjęli wewnętrzną pracę nad sobą. Oznacza to odrzucenie myśli, które mogą nas ranić, i kształtowanie pozytywnych przekonań, które będą sprzyjać naszemu rozwojowi i dobremu samopoczuciu.



# Krem tłusty – ratunek zimą i wiosną

#FARMACELTA DLA PACJENTA

W OKRESIE ZIMOWYM NASZE DŁONIE WYMAGAJĄ SZCZEGÓLNEJ UWAGI, ABYŚMY MOGLI CIESZYĆ SIĘ NAWILŻONĄ, GŁADKĄ, A PRZED WSZYSTKIM ZDROWĄ SKÓRĄ. PAMIĘTAJMY JEDNAK, BY WRAZ Z NADEJŚCIEM WIOSNY **NIE ZANIEDBAĆ TEJ PIELĘGNACJI**, GDYŻ PROBLEM ZACZERWIENIONEJ, SZORSTKIEJ I PĘKAJĄCEJ SKÓRY DŁONI SZYBKO WRÓCI.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Dłonie nawet krótkotrwale narażone na niekorzystne warunki atmosferyczne bardzo szybko się przesuszają. Aby zapobiec podrażnieniom lub je złagodzić, należy stale zapewniać skórze dobre nawilżenie. Dlatego **zawsze powinniśmy mieć przy sobie jeden z najbardziej uniwersalnych kosmetyków – dobry krem do rąk.**

Krem z definicji jest rodzajem emulsji, czyli połączeniem fazy wodnej oraz olejowej za pomocą odpowiedniego emulgatora. Kremy zawierają również inne substancje, takie jak witaminy, wyciągi roślinne, mocznik, glicerynę, ceramidy czy oleje. Jakie produkty do pielęgnacji dłoni sprawdzą się najlepiej?

## Kremy natłuszczające – ratunek dla dłoni

Kremy różnią się między sobą składem, konsystencją i szybkością wchłaniania, a przez to także przeznaczeniem. Lekkie kremy nawilżające, które nie pozostawiają warstwy ochronnej, zdecydowanie lepiej sprawdzą się na co dzień, np. po użyciu detergentów. W celu lepszej ochrony, regeneracji i odżywienia podrażnionych dłoni warto wybrać krem o nieco cięższej konsystencji. **Tłusty krem zabezpieczy dłonie przed zimnem i wiatrem, a nałożony na noc doskonale je zregeneruje.**

Krem, który sprawdzi się zimą i wczesną wiosną, to taki, który **chroni naturalny płaszcz lipidowy i zapewnia tej ochronnej warstwie potrzebną odbudowę.** W tym celu najlepiej wybierać tzw. kremy barierowe – nawilżające i natłuszczające, które tworzą na powierzchni skóry barierę zapobiegającą odparowywaniu wody. Jakie składniki powinien zawierać taki krem? Dobry krem o cięższej konsystencji powinien mieć w składzie emolienty, do których należą wszystkie oleje mineralne oraz oleje pochodzenia roślinnego.

## Oleje mineralne

Oleje mineralne otrzymujemy w procesie destylacji ropy naftowej. Są one bardzo często wykorzystywane do produkcji wszelkich kremów i maści. Zaliczymy do nich dobrze znaną wazelinę, będącą mieszaniną różnych olejów mineralnych i wosków. W ostatnim czasie oleje mineralne nie cieszą się dobrą sławą, gdyż wykazano w nich zanieczyszczenia węglowodorami aromatycznymi o dużym potencjale rakotwórczym, jednak dotyczy to produktów nieoczyszczonych. Stosowane w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym wazelina biała i żółta charakteryzują się wysokim profilem bezpieczeństwa i czystością chemiczną. Wazelina jest często stosowana

w kosmetykach przeznaczonych do pielęgnacji delikatnej skóry atopowej, w tym również w preparatach przeznaczonych dla niemowląt. Jako doskonały emolient wazelina wytwarza na powierzchni skóry ochronny film, który nie rozpuszcza się w wodzie i zapewnia długotrwałą ochronę przed czynnikami środowiskowymi. Mimo wielu zalet **ciężka konsystencja wazeliny nie każdemu przypadnie do gustu.** Lżejszą konsystencję ma parafina ciekła, będąca również częstym składnikiem kosmetyków nawilżających, w tym popularnych oliwek, które także można wykorzystać do pielęgnacji spierzchniętych dłoni. **Minusem kremów na bazie wazeliny i innych olejów mineralnych jest działanie jedynie na powierzchni skóry.** Owszem, skutecznie zabezpieczają ją przed wysychaniem, ale nie docierają do jej głębszych warstw – wykazują jedynie pośrednie działanie nawilżające.

## Oleje roślinne

Wielką zaletą olejów roślinnych jest to, że oprócz tworzenia tłustej bariery zabezpieczającej przed utratą wody stanowią bogate źródło witamin i wielu innych składników odżywczych. Oleje bazowe, takie jak oliwa z oliwek, olej z awokado, olej ze słodkich migdałów, ryżowy czy makadamia, doskonale **wygładzają skórę dłoni i jednocześnie ją odżywiają.** Roślinne oleje mogą służyć jako baza do kremów, ale w postaci płynnej również nadają się do przygotowania domowych masek regenerujących podrażnione dłonie. Szybko się wchłaniają, pozostawiając skórę idealnie wygładzoną. Bardzo dobrym wyborem będą kremy dodatkowo wzbogacone o oleje pielęgnacyjne, np. różany czy z ogórecznika lekarskiego.

## Roślinna wazelina

Nową alternatywą dla tradycyjnej wazeliny jest jej roślinny odpowiednik – mieszanka olejów roślinnych i wosków o podobnej konsystencji i właściwościach. To propozycja warta rozpatrzenia dla osób, które nie chcą stosować pochodnych ropy naftowej.

## Ceramidy

Dużą popularnością cieszą się naprawcze kremy do rąk z ceramidami. Czym są ceramidy? To **rodzaj naturalnych lipidów**, które wchodzi w skład warstwy rogowej naskórka, gdzie pomagają wiązać wodę i utrzymywać odpowiednie nawilżenie. Pełnią rolę tzw. cementu międzykomórkowego. **Hamują rogowacenie i złuszczenie skóry.** Kremy pielęgnacyjne z ceramidami silnie zregenerują podrażnioną skórę dłoni i pomogą jej zachować elastyczność.

Zawartość ceramidów w skórze maleje wraz z wiekiem, co skutkuje tendencją do powstawania zmarszczek. Dlatego kremy dostarczające skórze ceramidów idealnie sprawdzą się nie tylko w celu wygładzenia skóry rąk – będą też zapobiegać pierwszym widocznym oznakom starzenia.



# PIELĘGNACJA SKÓRY TWARZY I CAŁEGO CIAŁA



## PIELĘGNACJA

Krem do pielęgnacji skóry twarzy i całego ciała. Widocznie zregenerowana i intensywnie odżywiona skóra.

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: Delia Cosmetics Sp. z o.o.  
ul. Lesna 5, 95-030 Rzgów k. Łodzi, delia@delia.pl

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

PRODUKT KOSMETYCZNY

009/REK/SZ/2025

# NATURALNE SPALACZE TŁUSZCZU



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](http://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.

NATURALNE SPALACZE TŁUSZCZU TO PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ **WSPIERAĆ METABOLIZM, PRZYSPIESZAĆ SPALANIE KALORII ORAZ TŁUSZCZU, A TAKŻE HAMOWAĆ APETYT.**

CHOĆ ŻADNE JEDZENIE SAMO NIE SPRAWI, ŻE SCHUDNIESZ, ODPOWIEDNIE PRODUKTY, W POŁĄCZENIU Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I ZDROWĄ DIETĄ, MOGĄ POMÓC W OSIĄGNIĘCIU TEGO CELU. DO NATURALNYCH SPALACZY TŁUSZCZU MOŻEMY ZALICZYĆ: PIEPRZ CAYENNE, IMBIR, CYNAMON, KURKUMĘ, KMINEK, ZIELONĄ HERBATĘ, KAWĘ, YERBA MATE, OCET JABŁKOWY, CYTRYNĘ, JAJKA, CHUDE MIĘSO I RYBY, WARZYWA STRĄCZKOWE, JOGURT NATURALNY I KEFIR, ORZECHY, NASIONA, AWOKADO, BROKUŁY, GREJPFROT, ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE, JAGODY, PŁATKI OWSIANE I GORZKĄ CZEKOLADĘ.

## PASTA Z AWOKADO Z NUTKĄ CHILLI

**Składniki:** 1 dojrzałe awokado, ¼ łyżeczki płatków chilli, szczypta soli i pieprzu

**Przygotowanie:** Obierz awokado i usuń pestkę. Następnie rozgnieć awokado widelcem. Dopraw do smaku, wymieszaj i natóż na pieczywo.



Zielone ostrości

## ZIELONA SAŁATKA Z AWOKADO I MOZZARELLĄ

**Składniki:** 1 dojrzałe awokado, 100 g świeżego szpinaku, ½ pęczka szczypiorku, 5 rzodkiewek, garść pomidorków koktajlowych, ½ świeżego ogórka, 125 g sera mozzarella, dressing: 2 łyżki miodu, łyżka musztardy, 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki nasion sezamu

**Przygotowanie:** Umyj i osusz szpinak. Następnie porwij go na mniejsze kawałki i wrzuć do miski. Obierz awokado i pozbądź się pestki. Pokrój owoc w kostkę i dodaj do szpinaku. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, a ogórka i rzodkiewki pokrój w kostkę. Szczypiorek posiekaj, mozzarellę pokrój w kostkę. Wszystkie składniki wrzuć do miski. Na koniec przygotuj dressing. Miód, oliwę z oliwek, musztardę oraz sezam wymieszaj z dwiema łyżkami wody. Gotowy sos dodaj do sałatki i całość dokładnie wymieszaj.



Wiosna na talerzu



Misja: spalanie

## KOKTAJL Z KURKUMĄ

**Składniki:** ½ banana, ½ pomarańczy, ½ szklanki wody, ½ płaskiej łyżeczki kurkumy, kawałek imbiru o długości około 2 cm

**Przygotowanie:** Owoce obierz i wrzuć do naczynia blendera. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj na gładki koktajl.

# Nie rozmyślaj o spaniu. Śpij!

NIE MOŻESZ SPAĆ? MASZ TRUDNOŚCI Z ZAŚNIĘCIEM I BUDZISZ SIĘ NIEWYSPANY? BYĆ MOŻE CIERPISZ NA BEZSENNOŚĆ, ALE BYĆ MOŻE MASZ NIEREALISTYCZNE OCZEKIWANIA. JAK OSIĄGNAĆ ZADOWOLENIE ZE SNU I DOBRZE SIĘ DZIĘKI TEMU REGENEROWAĆ?

Z DR. **MICHAŁEM SKALSKIM**  
ROZMAWIA MAREK ROKITA



## dr n. med. Michał Skalski

psychiatra i jeden z założycieli Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Warszawskim Uniwersytecie Medycznym

Pod wpływem pańskich wywiadów i filmów przestałem się przejmować swoimi rzekomymi problemami ze snem. Stwierdziłem, że wszystko jest ze mną w porządku.

Trafiał pan w sedno, jeśli chodzi o istotę terapii. To jest główna rzecz, nad którą pracujemy. Żeby przestać się przejmować, rozmyślać o tym, że nie możemy zasnąć. Niezależnie od setek innych czynników bezsenność przewlekła jest związana głównie z lękiem przed bezsennością. Czyli nadmiernym skupianiem się na spaniu. I w ramach tzw. terapii poznawczej uczymy pacjenta, żeby przestał się przejmować. A potem często, kiedy pytamy go: „A jak pan teraz śpi?”, on odpowiada: „Nawet nie wiem, bo już się przestałem tym przejmować”.

Na co skarżą się pacjenci, zanim dojdą do tego wniosku?

Najczęściej nie są zadowoleni ze swojego snu. Mają wbite do głowy nieprawdziwe przekonania, które wpędzają ich w bezsenność. Na przykład, że należy zasypiać przed północą i spać osiem godzin. Nie ma takiej normy. Można spać trzy godziny

i być szczęśliwym, a rekordziści śpią po 20 i są nieszczęśliwi. Nie długość snu ma znaczenie, ale jego jakość.

Jeżeli budzę się niewyspany i trwa to już od kilku tygodni, miesięcy czy, nie daj Boże, lat, to przyczyny mogą być przynajmniej trojakiemu rodzaju. Może to być prawdziwa bezsenność, kiedy coś psuje się w mechanizmach regulacji snu. Kiedy jestem za bardzo wzbudzony, za mało wyhamowany. Ale według mnie brak zadowolenia ze snu, zwłaszcza u osób w mojej kategorii wiekowej, czyli 65 plus, wynika głównie z nierealistycznych oczekiwań. Wczoraj miałem pacjentkę, 82 lata, bardzo energiczną, która kładzie się spać o 22.00, wstaje o 7.00, no i narzeka, że budzi się w nocy i nie może spać. Spędza około dziewięciu godzin w łóżku i wydaje się jej, że w ogóle nie śpi. Natomiast ona w tym czasie przesympia pewnie te 5-6 godzin, bo taka jest mniej więcej norma dla osoby po 65. roku życia. A jest przekonana, że od kilku lat praktycznie w ogóle nie śpi.

No i jest jeszcze trzecia grupa pacjentów, najczęściej młodych, aktywnych zawodowo. Cierpią na coś, co nazywamy **deprywacją snu**. Po prostu nie mają czasu na spanie, bo tak są zajęci

pracą i zabawą. Wielu młodych ludzi uważa spanie za stratę czasu. I są permanentnie niewyspani. Może to prowadzić do poważnych konsekwencji, w tym faktycznej bezsenności, bo organizm wówczas odzwyczaja się od spania.

Sen jest wyuczonym zachowaniem. Jeśli nauczymy się dobrze spać, nie będziemy mieli problemu ze snem. A jeśli się tego oduczymy na skutek złych nawyków, mózg nie będzie umiał zasnąć, kiedy będziemy tego od niego oczekiwać. Oczywiście jest jeszcze kilkaset chorób, którym często towarzyszy bezsenność.

**Czy są jakieś ogólne zalecenia dotyczące dobrego snu? Czy można mieć jakieś minimalne oczekiwania?**

Prawidłowość jest taka, że dobry sen daje satysfakcję rano. Zawsze mówię pacjentom, żeby pilnowali stałych pór snu, ale zgodnych z ich zegarem biologicznym, czyli chronotypem. Szacuję, że nawet 30 proc. pacjentów skarży się na swój sen z powodu nieodpowiedniej dla nich pory snu. Są sowy i skowronki. Założmy, że ktoś jest typową sową, która zasypia o 2.00, a wstaje o 10.00. Jeśli musi wstawać o 6.00 i zmusza się do zasypiania przed północą, prędzej czy później zacznie mieć problemy z bezsennością. Bo z jednej strony będzie mieć trudności z zaśnięciem, a z drugiej z budzeniem się.

Jest jeszcze druga kategoria zaburzeń rytmu.

Kiedy jest on nieregularny. Dotyczy to osób, które pracują w systemie zmianowym. To rozregulowuje zegar biologiczny. Kiedy mózg jest najbardziej senny, czyli z reguły w nocy, sen jest najgłębszy. Jeśli próbujemy spać w innych godzinach, nie jesteśmy w stanie osiągnąć dużej głębokości snu. Nieregularny tryb życia powoduje, że wszystko się splaszcz. Ani nie jestem senny w nocy, ani czuwający w ciągu dnia. W takim wypadku należy przywrócić naturalny rytm, czyli pilnować stałych, regularnych, zgodnych z zegarem biologicznym pór. Chodzić spać wtedy, kiedy jest się sennym, i wstawać, kiedy się chce.

Warto tu dodać, że **sen nie jest jednorodny. Składają się na niego trzy różne zjawiska biologiczne**. Pierwsze to płytki sen, jaki nam się zdarza np. w autobusie, kiedy jest monotonicznie. Drugie to sen głęboki, który jest możliwy tylko w nocy. Polega on na tym, że dochodzi do bardzo dużego zahamowania aktywności mózgu. W niektórych obszarach nawet o 80 proc. Tak naprawdę to jest istota snu nocnego. Jesteśmy wyspani wtedy, kiedy nasz mózg prześpi od jednej do dwóch godzin snu głębokiego, i ten czas zależy od wieku. Młodzi powinni prze-

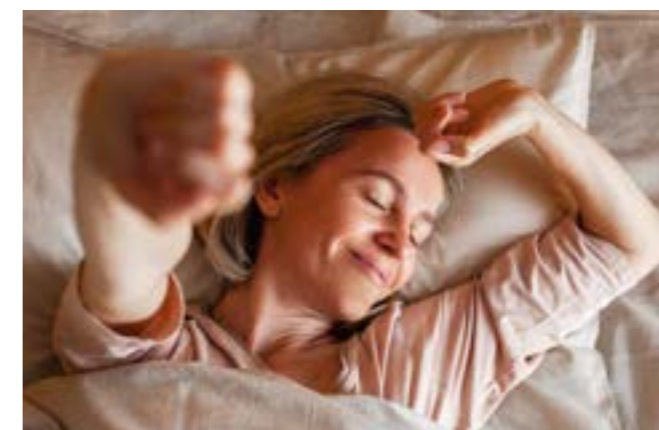
spiać tak około dwóch godzin, starsi około godziny. No i jest trzeci rodzaj snu, czyli tzw. REM, sen z marzeniami sennymi. On nie ma nic wspólnego z regeneracją, bo wówczas mózg bardzo aktywnie pracuje. To paradoks, ponieważ ludzie często uważają, że brak snów świadczy o tym, że źle spali. Tak naprawdę sny nie mają znaczenia. Znaczenie mają te dwie godziny snu głębokiego o odpowiedniej porze.

**A czy można swój organizm oduczyć bycia sową, jeśli obowiązki zmuszają do ранego wstawania?**

Zasadniczo się nie da. Rytm okołodobowy jest cechą genetyczną. Jednak warto pamiętać o tym, że zegar biologiczny ma naturalną tendencję do spóźniania się. Zegar przesuwa się, ale raczej do przodu. Można jednak wrócić do swojego naturalnego chronotypu. Jeśli jako dziecko bez problemu wstawałem o 6.00 czy 7.00, mogę to sobie przypomnieć i przestawić się na wcześniejsze wstawanie. Ale jeśli ktoś zawsze był opóźniony,

nigdy nie nauczy się wstawania o 6.00. To znaczy wstanie, ale jego mózg obudzi się kilka godzin później.

Tendencję do opóźniania rytmu obserwuje się wśród młodych ludzi, zwłaszcza około 20. roku życia. Dla większości z nich są to wyuczony, nienaturalne pory snu. Natomiast w starszym wieku następuje tendencja do przyspieszania rytmu. I wynikają z tego nierealistyczne oczekiwania. Bo jeżeli ktoś w wieku 67 lat kładzie się o 21.00 i wstaje o 3.00 nad ranem, śpi zupełnie normalnie. Jeśli chce pospać do 8.00, powinien się położyć pięć godzin później.



Sen jest wyuczonym zachowaniem. Jeśli nauczymy się dobrze spać, nie będziemy mieli problemu ze snem.

Trzeba się z tym pogodzić. I **pilnować stałych pór zgodnych ze swoim rytmem**. A praca? Moje 40-letnie doświadczenie zawodowe podpowiada mi, że lepiej dopasować tryb życia do swojej biologii niż odwrotnie.

**Nie jest to celna rada dla kierowcy autobusu, pielęgniarki czy lekarza... Jak oni mają sobie radzić bez zmiany zawodu?**

Na szczęście odporność na pracę zmianową jest różna. Sam jako lekarz dyżurowałem bardzo dużo, często w nocy. I mam kolegów w moim wieku, którzy dalej dyżurują i dobrze funkcjonują. Ale są też tacy, którzy sobie nie radzą. Mnóstwo moich kolegów, łącznie ze mną, już po 45.-50. roku życia musiało zrezygnować z dyżurów, bo to ich wykańczało i fizycznie, i psychicznie.

**Czyli to też jest predyspozycja?**

Tak. Tak samo jest z bezsennością. Według statystyk na bezsenność skarży się do 50 proc. ludzi na świecie. Czyli połowa populacji ma wrażliwy sen i łatwo reaguje bezsennością

na wszystko, łącznie ze zmianą pogody. A połowa ma sen twardy, nawet jeśli pracuje na zmianie. To jest grupa, która i na stres reaguje raczej nadmierną sennością niż bezsennością. Są osoby, które chwala sobie pracę zmianową, i takie, które gorzej ją znoszą.

Mam czasami dramatyczne sytuacje, gdy przychodzą pacjenci, narzekają na swój sen i okazuje się, że winna jest praca zmianowa. Wtedy mówię, że dopóki nie uda się im wyregulować rytmu, nie jestem w stanie im pomóc. Warto jednak wiedzieć, że jeśli ktoś ma pracę zmianową i rozregulowany rytm, po nocnej zmianie nie powinien odsypiać w ciągu dnia, lecz poczekać do wieczora i pójść spać w nocy.

#### Ale jeżeli ma kilka takich nocy z rzędu, to się nie da!

Są takie tryby pracy na zmianie, że np. przez miesiąc pracuje się rano, a przez kolejny po południu. To jest niezdrowe! Wydaje się, że najbardziej naturalny jest tryb pracy, który obowiązuje personel medyczny, czyli 12-godzinne zmiany dzień lub noc – dwa dni wolne. Bo wtedy przez pięć nocy w tygodniu jestem w stanie spać w normalnych godzinach w swoim własnym łóżku. A zakłada się, że zdrowy człowiek jest w stanie odespać dwie nieprzespane noce w tygodniu pod warunkiem, że nie są to dwie noce z rzędu. Sen wyrównawczy, który wtedy występuje, jest dwa razy głębszy, więc wcale nie musi być dłuższy. Natomiast w innym wypadku pacjent musi sam zdecydować. Bo to bardzo rozbija rytm. Lekarz w takiej sytuacji nie jest w stanie zapewnić wyleczenia, dopóki pacjent nie zmieni trybu życia.

#### Na starość się tego nie odeśpi?

Nie, zwłaszcza że **im człowiek jest starszy, tym mniej snu potrzebuje**. Sen staje się coraz płytszy i krótszy. Zatem jeśli ktoś sobie mówi, że teraz będzie szalał, bo szkoda życia, a odeśpi na emeryturze, to niestety – tak się nie da.

#### Nie da się też wyspać na zapas.

To prawda. Już w latach 80., kiedy zacząłem się zajmować tematyką snu, mówiło się, że zmiany cywilizacyjne sprawiają, że jesteśmy społeczeństwem permanentnie niedospanym. Najczęściej jako dowód wskazywano, że cała populacja znacznie dłużej śpi w weekendy niż w dni robocze. A potem pojawił się internet. Pierwsze prace z końca XX wieku pokazywały, że zwłaszcza wśród młodych problem bezsenności był powiązany z dostępem do internetu. Kiedy pojawiły się smartfony, odsetek bezsenności zaczął rosnąć wraz z ich liczbą. W związku z tym, że jesteśmy permanentnie niedospani, kiedy przychodzą wakacje, śpimy bardzo długo. Wydaje się nam, że na zapas. Nie. Wtedy odsypiamy zaległości. Można wyrównać niedobory snu, ale nie możemy się wyspać na zapas.

#### Wspomniał pan o smartfonach. Dużo mówi się o szkodliwości niebieskiego światła, które emitują urządzenia elektroniczne. Dlaczego jest groźne?

Niebieskie światło jest regulatorem rytmu. To sygnał dla mózgu, że jest rano. Senność więc spada. Z kolei światło czerwone zachodzącego słońca jest sygnałem, że narasta ciemność. Senność rośnie. **Powinienem chodzić spać wtedy, kiedy w moim mózgu narasta naturalna senność, a wstawać, kiedy ona spada.** Inaczej będę się budził niewyspany. Jeśli człowiek wieczorem naświetla się światłem niebieskim, mózg dostaje fałszywy sygnał, że jest poranek i ma wstawać, a nie iść spać. Dziś jest to już powszechna wiedza, dlatego w większości nowoczesnych smartfonów można np. o godzinie 21.00 włączyć filtr światła niebieskiego.

Miarą biologiczną tej rytmiki jest melatonina, która wydziela się pod wpływem ciemności. Gdy robi się ciemno, jej poziom rośnie, gdy robi się widno – spada. Melatonina jest uważana

za regulator wszelkich rytmów okołodobowych. Nie gwarantuje dobrego snu, ale może pomóc pacjentom, u których jego zaburzenia wynikają z zaburzonego rytmu okołodobowego, np. w wyniku pracy zmianowej.

#### Skoro melatonina nie jest gwarancją dobrego snu, to może jest nim np. alkohol albo wysiłek fizyczny?

Wpływ na jakość snu ma jego potrzeba, która wynika z gromadzących się w organizmie endogennej substancji nasennych. Udowodniono, że zmęczenie w ciągu dnia zwiększa ich ilość. Zatem wysiłek fizyczny jak najbardziej poprawia jakość snu. Jednak zakazany jest wszelki intensywny wysiłek, także fizyczny, 3-4 godziny przed planowaną porą zaśnięcia. Ten czas należy poświęcić wyłącznie na relaksację. Jeśli więc ktoś próbuje wymusić sen, biegając do upadłego czy grając w tenisa – popełnia błąd. **Dlatego, że warunkiem przespania dobrej nocy jest wyciszenie organizmu.** Zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Moi pacjenci dostają też zalecenie, by na 3-4 godziny przed snem unikać nadmiernych obciążeń – psychicznych, fizycznych, intelektualnych i emocjonalnych. Większość Polaków relaksuje się, oglądając telewizję. Ma znaczenie to, co się ogląda. Pacjentom z bezsennością odradzam, a nawet zakazuję oglądania programów informacyjnych, ponieważ one budzą zawsze mnóstwo emocji. Raczej pobudzają, niż wyciszają.

Natomiast co do alkoholu, on działa jak benzodiazepiny, czyli jest zdradliwy. Szybko się wchłania, więc rzeczywiście ułatwia zasypianie, ale potem powoduje pobudzenie. Sen się spłyca i skraca. Jeśli już muszę się wspomagać, lepiej stosować leki, ale oczywiście w umiarkowanych ilościach. Pamiętajmy jednak, że

środki nasenne nie leczą bezsenności, lecz jedynie mogą pomóc przetrwać krytyczne sytuacje.

#### A czy ma znaczenie, w jaki sposób się budzimy. Czy np. używamy budzika?

Tak. Najlepiej budzić się w sposób naturalny. Natomiast kiedy ustawiamy budzik, powinien on budzić, kiedy nasz sen jest w stadium REM. Mózg jest wtedy aktywny, tak jak w czuwaniu. Współczesne smartwatche potrafią odróżnić sen REM od snu non-REM i odpowiedzieć, kiedy najłatwiej się obudzić. Na przykład, jeśli muszę wstać o 6.00 rano, czasem może być paradoksalnie łatwiej wstać o 5.40.

Sny układają się w cykle płytko-głęboko-REM. Typowy cykl trwa 90-100 minut. Pomiędzy nimi każdy człowiek się wybudza. Czasem na kilka sekund, czego w ogóle nie pamiętamy. A czasem nawet do 15 minut. Im człowiek jest starszy, tym wybudzenia są dłuższe, ale nie należy się ich bać. Uważa się nawet, że mają one charakter ochronny. W tym czasie można się przekręcić z boku na bok, napić wody, a nawet pójść do toalety. I wejść w kolejny cykl snu.

**Człowiek jest wyspany w 100 procentach po przespaniu trzech pierwszych cykli snu.** W języku medycznym nazywamy to snem obligatoryjnym. Pozostałe godziny mają charakter „fakultatywny”. Czyli jeśli mam czas i ochotę, mogę sobie jeszcze pospać kolejne 1-2 cykle. Właśnie stąd wzięło się legendarne osiem godzin snu, czyli pięć cykli. Ale one są możliwe tylko w przypadku ludzi młodych, do 40.-50. roku życia. Po 65. roku życia człowiek jest w stanie wygenerować tylko trzy cykle, czyli przespać około 5-6 godzin. Dłuższe leżenie w łóżku nic nie daje. Nie regeneruje bardziej, więc szkoda czasu. Mało tego, wiele badań pokazuje, że sen powyżej ośmiu godzin znacznie bardziej zwiększa ryzyko zawału i udaru mózgu niż sen poniżej pięciu godzin. Nie jest więc tak, że im więcej, tym lepiej! Przeciwnie, **osoby, które spędzają dużo czasu w łóżku, śpią gorzej.**

#### Można zatem uznać, że kładziemy się do łóżka dopiero wtedy, kiedy mamy zamiar zasnąć?

Dokładnie takie jest zalecenie. Mało tego, jeśli nie uda się zasnąć w ciągu paru minut, wracam do pokoju dziennego i relaksuję się, np. czytając książkę lub rozwiązując krzyżówki. A rano wstaję zaraz po przebudzeniu, pamiętając o tym, że czasem uda mi się pospać do 7.00, a czasem nie. Nie wolno w nocy leżeć w łóżku, jeśli nie możemy spać. Obok rozmyślenia o bezsenności to podstawowy błąd behawioralny.



# Moc natury w każdej filiżance



Świat Zdrowia



bez barwników i aromatów



100% surowców pochodzenia roślinnego



saszetki typu piramidka

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



W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

Wzmocnienie  
i zmniejszenie  
wypadania  
włosów



PRODUKT KOSMETYCZNY\*

PRODUKT KOSMETYCZNY\*\*

PRODUKT KOSMETYCZNY\*\*

012/OK4 / SZ/12023



**SZAMPON:**

**Ekstrakty roślinne z:** palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, mięty, Inu, topianu, rozmarynu

**Biotyna, niacynamid, kofeina, prebiotyki, panthenol**



**ODŻYWKA:**

**Biotyna, hydrolizowana keratyna, kofeina, betaina, panthenol**



**SERUM:**

**Ekstrakty roślinne z:** palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, gorczyca białej, topianu

**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



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH