

# Świat Zdrowia



Naturalne metody

**ODSTRASZANIA  
KOMARÓW**

TEMAT  
MIESIĄCA

**POLAK I SPORT**

Mikrowyprawy

**DOBRE  
NA WSZYSTKO**

Badania  
diagnostyczne  
**NOWA USŁUGA  
W APTEKACH**

Jak  
przeciwdziałać  
**LETNIM  
URAZOM**

**AUTENTYCZNOŚĆ  
JEST UWALNIAJĄCA**

**Katarzyna  
Glinka**

# ULGA DLA ZMĘCZONYCH NÓG



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

\* **Osoba odpowiedzialna:** P.P.H. „KOSMED”® Zbigniew Leżański, ul. gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce

\*\* **Osoba odpowiedzialna:** Bianca Cosmetics LAB, ul. Warszawska 1, 05-310 Kałuszyn

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

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 5 (187) czerwiec 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, Malwina Socha,  
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,  
Magdalena Pelczarska,  
Marek Rokita, Tomasz Koteł

#### 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

materiały wydawnictwa Mando, materiały  
wydawnictwa Sensus, Mikołaj Starzyński,  
Marek Zimakiewicz, Masza Kubiak, Natalia Dolata,  
blog Mikrowyprawy z Warszawy, iStock

#### Okładka

Fot.: materiały wydawnictwa Mando

#### 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.

SŁOWO

# od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

w czerwcu obchodzimy Dzień Kultury Fizycznej, postanowiliśmy więc odnotować ten fakt w najnowszym wydaniu. Tym razem Temat miesiąca poświęcamy roli sportu w życiu Polaków. Przypominamy, że ruch to nie tylko forma spędzania czasu, ale przede wszystkim **fundament zdrowia**, bo dzięki aktywności ograniczamy m.in. ryzyko chorób cywilizacyjnych.

Czy Polacy chętnie uprawiają sport? Jakie dyscypliny wybierają najczęściej i jakie przynoszą one **korzyści**? Po przeczytaniu artykułu „Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna” zrozumiecie, że sport to nie dodatek do zdrowego stylu życia, ale jego **warunek konieczny**. Możliwości jest wiele – każdy jest w stanie znaleźć formę aktywności, która nie będzie dla niego przykrym obowiązkiem, ale pozwoli czerpać z ruchu radość.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

CZERWIEC 2025



# 12

Autentyczność  
jest uwalniająca

## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Autentyczność jest uwalniająca  
**Rozmowa z Katarzyną Glinką**

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Polak i sport  
**Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna**

## ZDROWIE

- 20 Więcej niż hormony  
**Jak przywrócić równowagę**
- 23 Naturalne metody  
**odstraszania komarów**
- 26 Badania diagnostyczne  
**Nowa usługa w aptekach**
- 28 Jak przeciwdziałać  
**letnim urazom**
- 32 Ulga dla nóg  
**Sposoby na obrzęki**
- 35 Zakażenia układu moczowego  
**Nie tylko latem**
- 38 5 powodów,  
**dla których seniorzy jedzą i piją za mało**
- 40 Jak zadbać  
**o stawy**



# 61

Uwięzieni  
we własnej głowie  
**Emocje mogą blokować  
nasz rozwój i szczęście**

43 Jak zaufać drugiemu człowiekowi  
**w chorobie**

46 Tato, zadbaj o siebie  
**Nie tylko od święta**

50 Tarczycza  
**i jej problemy**

52 Elektrolity dla dzieci  
**Dlaczego są tak istotne**

#### MAMA NIE JEST SAMA

54 Każdemu dziecku  
**potrzebna jest więź**

57 Jak odmawiać dziecku,  
**nie krzywdząc go**

#### INSPIRACJE

61 Uwięzieni we własnej głowie  
**Emocje mogą blokować  
nasz rozwój i szczęście**

64 Kto jest moim przyjacielem?  
**Więcej niż koleżeństwo**

#### ZATRZYMAĆ CZAS

66 Pielęgnacja skóry  
**całej rodziny**

#### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca  
**Dzień Dziecka**

#### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Mikrowyprawy  
**dobre na wszystko**

74 Krzyżówka

## TEMAT MIESIĄCA

# POLAK I SPORT

22 CZERWCA OBCHODZIMY W POLSCE **DZIEŃ KULTURY FIZYCZNEJ** - ŚWIĘTO PRZYPOMINAJĄCE, ŻE **RUCH TO FUNDAMENT ZDROWIA**. W CZASACH PRACY ZDALNEJ I CYFROWYCH ROZRYWEK, PRZY SIEDZĄCYM TRYBIE ŻYCIA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STAJE SIĘ WRĘCZ KONIECZNOŚCIĄ.



## ŚWIĘTO NAJMŁODSZYCH

Dzień Dziecka jest jednym z najbardziej radosnych świąt w kalendarzu. To dzień poświęcony **wszystkim dzieciom – ich prawom, potrzebom, bezpieczeństwu i szczęściu**. W Polsce święto to ma długą tradycję – pierwszy raz obchodzono je w 1950 roku, a w 1954 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiło Międzynarodowy Dzień Dziecka, zachęcając wszystkie kraje do upowszechniania idei ochrony praw najmłodszych.

W tym dniu organizowane są liczne wydarzenia, festyny, konkursy i atrakcje dla dzieci, zarówno w szkołach, przedszkolach, jak i w przestrzeni publicznej. Dorośli – rodzice, opiekunowie i nauczyciele – starają się sprawić, aby dzieci czuły się wyjątkowo i miały powody do radości.

Dzień Dziecka to także **okazja do refleksji nad sytuacją dzieci na świecie** – ich dostępem do edukacji i ochrony zdrowia, bezpieczeństwem oraz prawem do zabawy, wypoczynku i wyrażania własnych myśli.

1 czerwca – Dzień Dziecka



## WYZWANIA RODZICIELSTWA

Światowy Dzień Rodziców obchodzony jest corocznie 1 czerwca. Został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2012 roku, aby uhonorować **trud, poświęcenie i bezwarunkową miłość rodziców na całym świecie**. Celem tego dnia jest podkreślenie roli rodziny jako podstawowej komórki społecznej i zwrócenie uwagi na znaczenie rodzicielstwa dla rozwoju dziecka i całego społeczeństwa.

To także okazja do wyrażenia wdzięczności rodzicom za ich codzienne starania, troskę i wychowywanie dzieci w duchu odpowiedzialności, zrozumienia i szacunku. Ten dzień stanowi okazję do refleksji nad wyzwaniami, z jakimi mierzą się rodzice we współczesnym świecie. Zmieniające się realia społeczne, ekonomiczne i kulturowe **stawiają przed rodzinami nowe zadania** wymagające elastyczności, wsparcia i wzajemnego zrozumienia.

Święto to podkreśla również znaczenie równego **zaangażowania obojga rodziców w proces wychowania dzieci**. W wielu krajach podejmowane są w tym dniu inicjatywy edukacyjne i społeczne promujące pozytywne wzorce rodzicielstwa.

1 czerwca – Światowy Dzień Rodziców



## NA DWÓCH KÓŁKACH

Światowy Dzień Roweru obchodzony jest corocznie 3 czerwca. Święto to zostało ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2018 roku z inicjatywy polskiego profesora Leszka Sibilskiego. Ma na celu **promowanie roweru jako prostego, dostępnego, niezawodnego i ekologicznego środka transportu.**

Rower to nie tylko sposób przemieszczania się, ale również narzędzie wspierające aktywny tryb życia, poprawiające kondycję fizyczną i psychiczną. Światowy Dzień Roweru to doskonała okazja, by **zachęcać do jazdy na rowerze** zarówno w celach rekreacyjnych, jak i na co dzień – do pracy, szkoły czy na zakupy.

Obchody tego dnia na całym świecie często wiążą się z organizacją rajdów rowerowych, warsztatów edukacyjnych oraz kampanii promujących bezpieczeństwo rowerzystów w ruchu drogowym.

3 czerwca – Światowy Dzień Roweru



REKLAMA

**NATURALNE wsparcie odporności**

OLEOFARM

Sok z Aloesu z miąższem  
suplement diety

NFC

NIE Z KONCENTRATU

Z WITAMINĄ C

suplement diety

090/SS/2025

## Rekordowy poziom dostępności leków onkologicznych

**Dostępność nowoczesnych leków przeciwnowotworowych w Polsce osiągnęła historycznie najwyższy poziom – tak wynika z najnowszego pomiaru wskaźnika Oncoindex. To dobra wiadomość dla pacjentów zmagających się z rakiem, którzy mogą liczyć na szerszy niż dotąd dostęp do refundowanych terapii.**

Oncoindex to stworzone przez fundację Alivia narzędzie oceniające dostępność nowoczesnych leków onkologicznych w Polsce w kontekście międzynarodowych zaleceń.

W kwietniowym obwieszczeniu Ministerstwa Zdrowia pojawiły się nowe, długo wyczekiwane przez pacjentów terapie. Aktualnie wskaźnik osiągnął wartość 51 na 100 punktów – to aż o 24 punkty więcej niż w 2017 roku i o 3 punkty więcej niż rok temu. Co ważne, po raz pierwszy Polska zrównała się pod tym względem z Hiszpanią.

– W ostatnich latach **obserwujemy wyraźne przyspieszenie tempa wprowadzania nowych leków na listy refundacyjne**. Istotnie skrócił się czas procedowania wniosków refundacyjnych. Trwają też prace nad włączeniem do refundacji leków o ugruntowanej skuteczności, które do tej pory nie były procedowane ze względu na brak takich wniosków ze strony firm farmaceutycznych. Dużą w tym zasługą przemysłowej i konsekwentnie realizowanej w tym obszarze polityki Ministerstwa Zdrowia, a przede wszystkim działań Departamentu Polityki Lekowej – przyznaje Agnieszka

Dolna, menedżerka ds. programów pomocowych Onkofundacji Alivia.

**Dziesięć nowych substancji stosowanych w leczeniu pacjentów onkologicznych pojawiło się na liście refundacyjnej od 1 kwietnia 2025 roku.** Wśród nich są dwa preparaty z prestiżowego zestawienia „TOP 10 ONKO 2025” – leków rekomendowanych przez onkologów klinicznych. Jeden z nich jest przeznaczony do leczenia pooperacyjnego HER2-ujemnego raka piersi, drugi – jako terapia pierwszego rzutu w niedrobnokomórkowym raku płuca. Dla tego nowotworu wskaźnik Oncoindex wzrósł o 3 punkty, osiągając 37 punktów.

Na liście znalazły się też nowe opcje leczenia raka jajnika, jajowodu i otrzewnej. Poprawił się również wynik dla raka jelita grubego i odbytnicy. Na liście pojawiły się też dwa nowe leki dla pacjentów zmagających się ze szpiczakiem plazmocytowym.

W niektórych obszarach odnotowano spadki wskaźnika Oncoindex, przede wszystkim dotyczy to leczenia raka wątroby, przewodów żółciowych i raka nerki. W tych przypadkach decyzje refundacyjne nie nadążają za rekomendacjami specjalistów.

Z analizy fundacji Alivia wynika też, że **w Polsce wciąż nie refunduje się 49 spośród 158 zaleconych terapii (czyli 31 proc.), a w przypadku 55 (35 proc.) refundacja odbywa się z ograniczeniami nieuzasadnionymi medycznie.**

Niestety istnieje kilka czynników, które ograniczają dostępność terapii dla pacjentów. Procedury wyboru placówek, które mogą prowadzić nowe programy lekowe, są długotrwałe, a sytuacja finansowa NFZ nie gwarantuje realizacji bieżących zobowiązań wobec placówek medycznych. To sprawia, że szpitale niechętnie podejmują się kosztownych terapii.

(źródło: [www.alivia.org.pl](http://www.alivia.org.pl))



## Cukrzyca typu 1 w Polsce – nadzieja w badaniach przesiewowych

W Polsce gwałtownie rośnie liczba zachorowań na cukrzycę typu 1 u dzieci, co stawia nasz kraj na niechlubnej pozycji lidera w Europie pod względem tempa wzrostu przypadków tej choroby.

Według danych przedstawionych podczas konferencji „Pacjent z cukrzycą 2025” przez prof. Agnieszkę Szypowską, ordynatorkę Oddziału Klinicznego Diabetologii Dziecięcej i Pediatrii Samodzielnego Publicznego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Warszawie, cukrzyca typu 1 jest diagnozowana u jednego na 200-250 dzieci. Jak podkreśla profesor Szypowska, **osoby z krewnym pierwszego stopnia chorym na cukrzycę typu 1 mają aż 15-krotnie wyższe ryzyko zachorowania. Mimo to aż 90 proc. dzieci z cukrzycą nie miało rodzinnych obciążení**, co wskazuje, że czynniki genetyczne nie są jedynym powodem wzrostu zachorowań.

Dużym problemem jest trudność w wykrywaniu choroby we wczesnym stadium, ponieważ pierwsze fazy rozwoju cukrzycy typu 1 są najczęściej bezobjawowe. Choroba

ujawnia się dopiero po zniszczeniu nawet 80-90 proc. komórek trzustki odpowiedzialnych za produkcję insuliny. **Najczęściej rozwija się u dzieci między 9. miesiącem a 3. rokiem życia.**

Ratunkiem w walce z tą chorobą mogą być populacyjne badania przesiewowe, które umożliwiają wykrycie cukrzycy jeszcze przed pojawieniem się objawów. W kwietniu 2023 roku rozpoczęto pilotażowy program badań na Podlasiu, obejmujący dzieci w wieku 1-9 lat. W ciągu 18 miesięcy przebadano prawie 4 tys. dzieci – u 4 proc. z nich wykryto predyspozycje do zachorowania. Jak podkreśla kierownik Kliniki Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii z Pododdziałem Kardiologii Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku prof. Artur Bossowski, wczesne wykrycie daje szansę na objęcie dziecka specjalistyczną opieką i uniknięcie groźnych powikłań, takich jak ciężka kwasica ketonowa, która może prowadzić do trwałych uszkodzeń narządów.

**Eksperti apelują o wdrożenie szerokiego programu badań przesiewowych w całej Polsce.** Ostatnio bezpłatne badania przesiewowe w kierunku cukrzycy typu 1 u dzieci w wieku 7-9 lat można było **wykonać m.in. w toruńskich szkołach.**



REKLAMA

## Zmień sposób opróżniania jelit

# Melilax

Podwójne działanie: wypróżniające i ochronne



**Z PROMELAXIN**  
Kompleks miódów  
i polisacharydów z aloesu  
prawdziwego i ślazu  
dzikiego



**DZIAŁA W CIĄGU  
20 MINUT**



**Dorośli**  
od 12. roku życia

**Niemowlęta i dzieci**  
0 do 12. roku życia

- Wskazany do leczenia zaparcí, również w przypadku nadwrażliwości trzewnej, szczelin odbytu i hemoroidów.
- Stosowany również w ciąży i przez kobiety karmiące piersią.

Aboca posiada certyfikat **B Corp** - [dobrowspolne.aboca.com](https://dobrowspolne.aboca.com)

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Sansepolcro (AR) - Italia  
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: **Aboca Polska Sp. z o.o.**

W APTEKACH

WYROBY MEDYCZNE C € 0373

Aboca

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**



### 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.

## Kiedy do lekarza z dzieckiem

*Czy z każdą infekcją u dziecka powinniśmy iść do lekarza?*

**Anna**

Nie, nie każda infekcja u dziecka wymaga natychmiastowej wizyty u lekarza. Wiele łagodnych infekcji wirusowych, takich jak przeziębienie, można skutecznie leczyć w domu. Jednak są **sytuacje, w których konsultacja z pediatrą jest niezbędna**. Gdy dziecko:

- ma bardzo wysoką, trudną do zbitcia gorączkę lub temperaturę powyżej 38°C utrzymującą się dłużej niż trzy dni,
- odmawia jedzenia lub picia, jest apatyczne i ospałe,
- ma trudności z oddychaniem, duszność lub świszczący oddech,
- ma intensywny szczekający kaszel – sugeruje to zapalenie krtani i wymaga natychmiastowego leczenia,
- ma wysypkę pokrzywkową lub inną, która jest niepokojąca,
- ma silne objawy żołądkowo-jelitowe: wymiotuje i (lub) ma biegunkę, co może prowadzić do odwodnienia,
- ma bardzo silny ból brzucha, szczególnie gdy brzuch jest bardzo twardy – wtedy najlepiej jechać od razu na SOR, gdzie jest chirurg dziecięcy,
- ma objawy dyzuryczne – ból, pieczenie podczas oddawania moczu, często oddaje małe ilości moczu; jeśli jest taka możliwość, warto wykonać wcześniej badanie ogólne moczu,
- ma silny ból ucha, gardła lub głowy,
- wymaga podania leku przeciwwirusowego (np. gdy na podstawie testu wykonanego w domu stwierdzimy grypę),
- ma niepokojące wyniki badań krwi.

Nawet jeśli dziecko nie ma żadnych konkretnych objawów, ale jako rodzic **masz przecucie, że coś jest nie tak – skonsultuj się z pediatrą**.

Szczególne ostrożności należy zachować w przypadku niemowląt poniżej 3. miesiąca życia – każda gorączka, kaszel, apatia u tak małego dziecka wymaga natychmiastowej konsultacji lekarskiej.

## Witamina B

*Czym się kierować przy wyborze suplementu z witaminami z grupy B?*

**Czytelnik**

Na rynku aptecznym są dostępne liczne suplementy diety zawierające konkretną witaminę z grupy B lub ich zestaw, popularnie określane mianem B compositum lub B complex. Wybór konkretnego preparatu **zależy od naszych potrzeb**. Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy (witamina B9) wspierają prawidłową produkcję czerwonych krwinek, a więc są **polecane w przypadku anemii**. Witamina B1 wspomaga funkcjonowanie serca, a biotyna, czyli witamina B7, pomoże zadbać o kondycję włosów i paznokci. Z kolei ryboflawina i niacyna w połączeniu z witaminami B6 i B12 to dobry zestaw wspierający funkcjonowanie układu nerwowego oraz zapobiegający nadmiernemu uczuciu zmęczenia i znużenia.

Decydując się na suplementację, należy **zwrócić uwagę na jakościowy i ilościowy skład preparatów złożonych** – poszczególne kompleksy witamin z grupy B różnią się między sobą. Większą wagę do właściwej suplementacji witamin z grupy B powinny przywiązywać osoby chorujące na cukrzycę. U nich często dochodzi do upośledzenia procesu metylacji, który jest niezbędny do aktywacji witamin i ich prawidłowego działania. Dlatego cukrzykom, a także innym osobom z zaburzeniami metylacji, bardziej zalecane są preparaty zawierające metylowane witaminy B. Dzięki temu organizm łatwiej je przyswaja, a suplementacja jest skuteczniejsza.



### 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.

## Podwyższony lipidogram

**Mam 55 lat i w ostatnich wynikach badań miałam podwyższony cholesterol. Mam niewielką nadwagę, nie zawsze mam czas na aktywność fizyczną. Co mogę zmienić w posiłkach, by poprawić wyniki badań?**  
**Alicja**

Przy podwyższonym cholesterolu warto jadać **posiłki zgodne z zaleceniami zdrowej diety**. Należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, takie jak np. smażone w głębokim tłuszczu mięso, zwłaszcza wieprzowe, smalec, słonina, sery twarde, pleśniowe i topione, śmietana, a także słodczyce z dodatkiem tłuszczu cukierniczych. Warto zastąpić je mięsem drobiowym, rybami, najlepiej morskimi, duszonymi, pieczonymi w rękawie, chudymi wędlinami, chudym nabiałem, pastami roślinnymi. Masło warto zamienić na wysokiej jakości tłuszcze roślinne z dodatkiem stanoli roślinnych. Istotnym dodatkiem do każdego (a przynajmniej głównego, czyli śniadania, obiadu i kolacji) posiłku jest **porcja warzyw**. Według zaleceń warzywa w formie surówek, sałatek czy duszone (najlepiej doprawiane olejami roślinnymi lub oliwą z oliwek) powinny zajmować nawet połowę talerza. **Błonnik pokarmowy zawarty w warzywach istotnie utrudnia wchłanianie cholesterolu z jelita do krwi**. W błonnik pokarmowy bogate jest również pełnoziarniste pieczywo, kasze, makarony, które również warto jeść zamiast pszennych bułek, białego ryżu czy ziemniaków purée. Słodkie przekąski w ciągu dnia warto zastąpić świeżymi owocami lub naturalnymi orzechami (w niewielkich ilościach). Posiłki należy **jadać regularnie co 3-4 godziny**, by nie kumulować kalorii na wieczór i unikać wieczornych przekąsek, często bogatych w tłuszcze cukiernicze lub pochodzenia zwierzęcego.

## Mycie zębów

**Jak zachęcić dziecko do regularnego mycia zębów i dlaczego to takie ważne?**  
**Czytelniczka**

Aby skutecznie zachęcić dziecko do regularnego mycia zębów, kluczowe jest połączenie edukacji, zabawy i dobrego przykładu. Przede wszystkim należy wyjaśnić dziecku, dlaczego higiena jamy ustnej jest ważna – oczywiście w sposób dostosowany do jego wieku. **Warto podkreślać, że zęby, które są czyste i zdrowe, nie bolą, nie trzeba ich leczyć**, a uśmiech staje się piękny. Bardzo istotne jest, aby **mycie zębów stało się codziennym rytuałem**, podobnie jak ubieranie się czy jedzenie śniadania. Regularność buduje nawyk. Pomocne mogą być kolorowe szczoteczki, pasty o przyjemnym smaku, aplikacje mobilne z timerami czy specjalne piosenki trwające 2 minuty – czyli tyle, ile minimum powinno trwać szczotkowanie. Z perspektywy periodontologa wiem, że zaniedbanie higieny jamy ustnej w dzieciństwie może prowadzić nie tylko do próchnicy, ale także do stanów zapalnych dziąseł i problemów przyzębia w późniejszym wieku. **Zdrowe mleczne zęby są podstawą dla prawidłowego rozwoju zębów stałych**. Co więcej, infekcje w jamie ustnej mogą wpływać na cały organizm – np. poprzez zwiększone ryzyko infekcji ogólnoustrojowych czy zaburzenia odporności. **Rodzice powinni dawać dobry przykład** – jeśli dziecko widzi, że mama i tata regularnie i chętnie myją zęby, łatwiej będzie je do tego przekonać. Wspólne mycie zębów może stać się okazją do wzmocnienia więzi. Nagrody za systematyczność – np. naklejki, punkty, małe upominki – mogą również skutecznie motywować dziecko do mycia zębów. Najważniejsze jednak, by nie straszyć dziecka dentystą. Wizyta u stomatologa powinna być pozytywnym doświadczeniem – wtedy łatwiej będzie mu zrozumieć, że dbałość o zęby to coś naturalnego i wartościowego.

# Autentyczność jest uwalniająca

DYNAMICZNA, PEŁNA ENERGII, Z SZEROKIM UŚMIECHEM NA TWARZY. SIŁACZKA. DO TAKIEGO WIZERUNKU PRZYZWYCZAŁA SWOICH BLISKICH I FANÓW. DZIŚ, PO NIEMAL 10 LATACH UCZENIA SIĘ SIEBIE, **STAWIA NA AUTENTYCZNOŚĆ.** I CHOĆ NADAL LUBI, GDY WIELE SIĘ DZIEJE, TO POTRAFI TEŻ GŁOŚNO POWIEDZIEĆ, ŻE I JEJ ZABRAKŁO KIEDYŚ SIĘ.

## O momencie zwrotnym w jej życiu, nowej misji i mówieniu prawdy, nawet gdy nie jest instagramowo kolorowa

Z AKTORKĄ **KATARZYNA GLINKĄ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

### Czerwiec to miesiąc dzieci – jakim dzieckiem była mała Kasia?

Rezolutnym i odważnym. Lubiałam chodzić własnymi drogami. Miałam bardzo bogaty świat wewnętrzny, dzięki czemu potrafiłam świetnie bawić się sama. Wymyślałam różne zabawy, a nawet miałam swoją wymyśloną przyjaciółkę Agnieszkę, z którą sobie rozmawiałam. (*uśmiech*) Od zawsze miałam ogromną wyobraźnię, tworzyłam nowe światy z koców, prześcieradeł i innych materiałów. Mama do dziś wspomina, że gdy wracała z pracy, dom często wyglądał jak jeden wielki plac zabaw. Uwielbiałam się bawić i dzięki temu nigdy się nie nudziłam.

### Patrząc na panią, człowiek zachodzi w głowę, jak w tym drobnym ciałku mieści się tyle energii. Zawsze była pani taką „lokomotywą” dla innych?

Rzeczywiście, długo tak było i chyba znowu trochę wracam do tej swojej wersji z wewnętrzną lokomotywą. Zresztą bardzo ją lubię. Chociaż dziś jestem ostrożniejsza w dzieleniu się energią, bo już wiem, ile trzeba jej zachować dla siebie, żeby utrzymać balans. Ale nadal lubię, gdy się dzieje i kiedy mogę zamieniać marzenia w działanie. Cieszę się, że mogę inspirować innych do działania. Moją misją jest teraz wspieranie zdrowia psychicznego innych. Daje mi to ogromną wewnętrzną satysfakcję. Żyjemy w trudnych czasach, istnieje duża potrzeba, by stanąć za sobą, pokazać pozytywne przykłady. Dlatego chętnie dzielę się swoją historią oraz dobrą energią. Cieszę się, że mogę ją spożytkować w taki sposób.

### Wie pani, czego potrzeba innym w kryzysie, bo i pani kiedyś zabrakło sił. Starala się pani dźwigać cały świat na plecach i szła przez życie jak rozpędzona lokomotywa, aż tu pewnego dnia ciało odmówiło posłuszeństwa. Dosłownie.

Rzeczywiście, był taki kryzysowy moment w moim życiu, kiedy nastąpiła kumulacja nieszczęść. Zmarł mój tata, rozwiodłam się, musiałam sprzedać dom... Runęły trzy filary, które dawały mi

poczucie bezpieczeństwa. Zostałam z dwuletnim synem i wewnętrznym poczuciem osamotnienia. Zawalił się wtedy mój świat, posypały się najważniejsze dla mnie wartości. To był też moment zwrotny, bo kiedy nadal próbowałam stawiać czoła wyzwaniom i siłować się z życiem, nie zauważyłam, że to, co robię, jest już ponad moje siły. Chciałam być w każdej przestrzeni swojego życia na 200 procent, a to oczywiście niemożliwe. No i wtedy moje ciało dało mi wyraźny sygnał, że muszę zadbać o siebie, bo w taki sposób dłużej się nie da i że ono nie będzie ze mną współpracować. Pamiętam, że wstałam w nocy do mojego synka, który płakał, i wtedy moje ciało po prostu się wyłączyło, kompletnie zeszytniałam, nie mogłam się ruszyć. Moje ciało powiedziało STOP. Od tej historii zaczyna się moja książka, którą napisałam ku pokrzepieniu serc, żebyśmy jako ludzie dali sobie nawzajem przyzwolenie na przeżywanie słabości. I stanęli przed sobą w prawdzie.

### To nie jest tak, że pewnego dnia się budzimy i odkrywamy, że mamy kryzys czy depresję. Często po prostu ignorujemy sygnały, że jest coraz gorzej. Jakie były pani czerwone flagi?

No właśnie ja chyba tak pędziłam, że nie wychyciłam tych ostrzeżeń. Ukrywałam to, że z psychiką dzieje się źle. Myślę, że część z nas zna to z autopsji. Jesteśmy karmieni instagramowo kolorowym światem, w którym pokazujemy tylko część naszego życia, tę radosną, piękną i atrakcyjną. Przez ten trend było mi ciężko dopuścić do siebie trudne emocje, które mi od długiego czasu towarzyszyły. A kiedy one nie wybrzmiały, nie wyjdą z nas w sposób autentyczny i szczerzy, to wrócą do nas w sposób niekontrolowany. U mnie wróciły tamtej nocy, 10 lat temu. Dopiero tamten moment – wyłączenia się mojego ciała – był sygnałem, że muszę coś zmienić. Chcąc być odpowiedzialnym człowiekiem, który musi zadbać o swoje dziecko, muszę najpierw zadbać o siebie. Zrozumiałam, że trzeba zatrzymać tę rozpędzoną lokomotywę, wziąć się za bary z emocjami,

Fot. materiały Wydawnictwa Mando



zastanowić się, w jakich obszarach życia mogę odpuścić i co powinnam zrobić, żeby zatroszczyć się o siebie.

**Przyznała pani, że od 10 lat „jest w terapii”. Nadal jest pani potrzebna?**

Powiedziałabym, że jestem w procesie. Terapii miałam wiele, ale też nie jest tak, że przez 10 lat non stop jestem na terapii. Kiedy zauważam, że potrzebuję, to korzystam. Dzięki temu, że pracuję ze swoimi emocjami, potrafię doskonale siebie rozpoznać i kiedy czuję, że mam jakiś kłopot, z czymś sobie nie radzę, jakieś doświadczenie z przeszłości jeszcze nie zostało przepracowane, to pozwalam sobie na konsultację, powrót do rozmów z psychologami. Daję sobie przyzwolenie na łagodne przyglądanie się sobie. Mówię „łagodne”, bo nie mam już w sobie tego, co kiedyś, czyli że wszystko muszę zrobić na już i ma działać jak w szwajcarskim zegarku. Dziś pozwalam sobie na to, że zwyczajnie mogę czegoś nie umieć, nie móc, nie mieć siły – umiem to sobie powiedzieć. I zaopiekować się wtedy sobą.

**Ładnie to pani określa – nie praca nad sobą, ale przyglądanie się sobie. Co pani zobaczyła, tak przyglądając się sobie?**

Na pewno udało mi się rozpoznać i zdefiniować siebie samą. Nie taką, jaką widzieli mnie moi rodzice, czy taką, jak oczekiwał ode mnie świat albo moi pracodawcy. W tym procesie miałam możliwość przyjrzenia się temu, jakie są moje prawdziwe potrzeby, jaka ja jestem, co lubię, co naprawdę sprawia mi przyjemność i czego nie lubię. To była też możliwość zadania sobie ważnych pytań, m.in. o pracę, bo w pewnym momencie nawet podważałam to, czym się zajmuję. Na szczęście doszłam do przekonania, że bardzo lubię swoją pracę. Zrozumiałam, że kocham swój zawód, tylko muszę przyjrzeć się temu, jak dużo poświęcam mu czasu i z jakimi ludźmi współpracuję, a na to zawsze mamy wpływ.

**Odkryła też pani, że jest osobą wysoko wrażliwą. Co to znaczy?**

Układ nerwowy u osoby wysoko wrażliwej szybciej się przebudźcowuje. Dużo szybciej dochodzi u mnie do momentów, kiedy czuję zmęczenie, np. mocnym światłem, wysokimi dźwiękami, hałasem, liczbą ludzi wokół. Kiedyś nie umiałam tego zdefiniować, nie rozumiałam, dlaczego reaguję w sposób

niewspółmierny do sytuacji, dlaczego świat mnie czasem irytuje. (*uśmiech*) Dziś już wiem, dlaczego szybciej się męczę fizycznie, ale też psychicznie, bo wysoka wrażliwość to również emocjonalne wczuwanie się, branie na siebie czyichś emocji. Kiedy się już to rozpozna i rozumie, że to bardzo nas przebudźcowuje i na koniec dnia wyczerpuje, to dużo łatwiej o siebie zadbać. Już wiem, że potrzebuję więcej ciszy i spokoju, może dużo więcej niż inni. Może kiedy inni chcą iść na miasto lub na koncert, to ja potrzebuję pójść do lasu lub posiedzieć w ogródku. I nie ma w tym nic złego. Trzeba po prostu znaleźć ludzi, którzy mają podobnie albo będą to szanować i nie wywierają na mnie presji.



Fot. materiały Wydawnictwa Mando

”

**Autentyczność jest czymś, co może nam dodać skrzydeł, bo daje poczucie, że nie nie musimy, ale nadal bardzo dużo możemy.**

**W pracy jest pani wystawiona na wiele bodźców – światła, dźwięki, kontakt fizyczny, np. podczas czesania, malowania, przymiarek. Jak pani sobie z tym radzi?**

Nauczyłam się dbać o swój balans. Wiem, że nie mogę brać na siebie za dużo. Biorę większą odpowiedzialność za swoje decyzje życiowe i dzięki temu mniej narzekam. Rozumiejąc siebie, wiem, że będę mniej pracować, ale w związku z tym nie będę też marudzić, że mam mniej gratyfikacji finansowych. Bo jedno wynika z drugiego. Dzięki temu przestaje się żyć w takim poczuciu „o, jak mi jest źle, jaki świat jest niesprawiedliwy”. Biorę odpowiedzialność za siebie i swoje decyzje, z szacunkiem i zrozumieniem, bo wiem, jaka jestem. Oczywiście to zawsze wiąże się z trudnymi decyzjami i trudnymi momentami, ale życie o tym jest. Czasem trzeba zaryzykować, a zwykle gdy zamkniemy jedne drzwi, to otwiera się pięcioro kolejnych. To jest też coś, czego nauczyła mnie praca ze sobą. Możesz stać w miejscu, nic nie zmieniać i narzekać, że jest ci źle, ale możesz też zacząć działać. Małymi krokami, owszem, ryzykując i pewnie trafiając na kilka zakrętów po drodze. Jednak na koniec dnia przyjdzie satysfakcja, że oto stanęłam za sobą i spróbowałam. Najczęściej to się oplaca, bo już sam fakt, że się zrobi ten krok i zadba o siebie, jest uwalniający, niezbędny dla naszego dobrostanu. Sprawia, że czujemy się wygrani.

**W pani książce podniósł mnie na duchu fragment, w którym wyznaje pani, że kocha swoich synów, ale dopiero w wieku 46 lat głośno powiedziała prawdę,**

**że uwielbia ten czas, kiedy w domu panuje cisza i porządek, kiedy przez kilka godzin albo dni nie ma w nim dzieci. Mam tak samo! I pewnie wiele kobiet też by się pod tym podpisało. Dostaje pani takie informacje zwrotne?**

Tak. Doświadczam tego podczas spotkań, które odbywam z kobietami. To, że ktoś to powiedział głośno i nie trzeba się tego wstydzić, jest uwalniające. Prawda jest taka, że każda z nas tak czasem czuje, ale jako te typowe matki Polki, wzorowe uczennice wstydzimy się do tego przyznać, żeby nie narazić się na krytykę. Lepiej jest nie ryzykować i nie mówić. Mamy tak w wielu obszarach. Ja idę w drugą stronę. Uważam, że autentyczność jest uwalniająca. Nie mam się czego wstydzić, bo to całkowicie naturalne. Tak jak mężczyźni odpoczywają od swoich dzieci, tak samo my, kobiety, musimy wręcz zadbać o swój dobrostan. Mamy prawo, żeby odpoczywać. Trzeba to umieć nazwać i zrealizować. Oczywiście szanuję swoje dzieci i ich potrzeby, to jest naturalne, ale moje potrzeby też są ważne. Jeśli my nie będziemy mieć sił, to co nam po naszym macierzyństwie? Co będzie miało dziecko z mamy, która jest przemęczona, sfrustrowana i niejednokrotnie zła, bo wkurzona? To nie jest żadne rozwiązanie. Lepiej gdy mamy jest czasem trochę mniej, ale jak jest, to jest w pełni wartościową, fajną mamą.

**No właśnie, czasem musimy sobie odpuścić, wrzucić na luz. Czy o tym jest pani podcast „40 plus i luz”?**

Tak! Sama po sobie widzę, że mam teraz większy dystans, by rozmawiać o swoich potrzebach. Po czterdziestce nie musimy się już tak spinać, martwić tak bardzo, jak jesteśmy odbierane. Wiek jest naszym sprzymierzeńcem akurat w tym obszarze. Bo pod innymi względami proces starzenia nie jest już taki przyjemny. I o tym też rozmawiamy z naszymi gośćmi. W dzisiejszych instagramowych czasach kobietom, które wchodzi w wiek menopauzalny (i starszym), a nie wyglądają jak seksbomby, jest czasem trudno. My chcemy pokazać, że jesteśmy bardzo ciekawe i wygrywamy swobodą i naturalnością. I myślę, że to jest najcenniejsze w kobietach dojrzałych i w dojrzałości w ogóle. To, że nie musimy cały czas mieć na sobie jakiejś maski. Do tego też zachęcamy w naszych podcastach. Autentyczność jest czymś, co może nam dodać skrzydeł, bo daje poczucie, że nic nie musimy, ale nadal bardzo dużo możemy.

**A czy Kasia z „Barw szczęścia”, w którą się pani wcieliła, zazna wreszcie spokoju? Czy raczej jej pani tego nie życzy, żeby było ciekawiej do grania?**



Fot. materiały Wydawnictwa Mandow



Fot. materiały Wydawnictwa Mandow

Z perspektywy aktorki jest lepiej, jak się dzieje. Serial „Barwy szczęścia” w tym roku osiąga swoją pełnoletność, a ja gram w nim od początku. Gdyby więc przez te 18 lat była tylko stabilność, tobym się nudziła. (śmiech) Zdaję sobie sprawę, że losy mojej bohaterki są różnie przyjmowane przez widzów. Czasem traci trochę sympatię, ale mam nadzieję, że mimo wszystko ostatecznie ją odzyskuje.

**A jak się pani grało sceny więzienne?**

To był dla mnie bardzo ciekawy epizod do grania. Sceny były trudne, bardzo emocjonalne. Zwłaszcza wątek rozdzielenia mamy z dzieckiem – odbierałam go osobiście i rozumiałam emocje bohaterki. Zdjęcia w trudnych warunkach, inny, bardziej filmowy rodzaj grania – bardzo mi się to podobało i chętnie zagrałabym w serialu o więźniarkach.

**Lubi pani ciszę i spokój. Czy podobnie jak serialowa Kasia Górka byłaby pani gotowa rzucić miasto i przenieść się na wieś?**

Życie nauczyło mnie „nigdy nie mów nigdy”. To fajne, że jest nieprzewidywalne. W tym momencie swojego życia nie wiem, czy umiałabym się odnaleźć na wsi. Patrząc na to, jak w tej chwili funkcjonuję, to chyba nie jestem jeszcze gotowa, żeby rzucić wszystko. Ale! Jakiś mały domek w ciepłym miejscu w Europie, gdzie jest dużo więcej słońca, brzmi dla mnie na tyle kusząco, że potrafiłabym sobie tak poukładać życie i pracę, żeby móc z tego korzystać. (uśmiech)



## KATARZYNA GLINKA

Absolwentka Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Aktorka filmowa, serialowa, teatralna i dubbingowa, prezenterka telewizyjna. Mama Filipa i Leo. Ambasadorka Fundacji Kasisi i adopcyjna mama Angel w Zambii.

# Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna

22 CZERWCA OBCHODZIMY W POLSCE DZIEŃ KULTURY FIZYCZNEJ  
- ŚWIĘTO PRZYPOMINAJĄCE, ŻE RUCH TO **FUNDAMENT ZDROWIA.**  
W CZASACH PRACY ZDALNEJ I CYFROWYCH ROZRYWEK, PRZY SIEDZĄCYM  
TRYBIE ŻYCIA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STAJE SIĘ WRĘCZ KONIECZNOŚCIĄ.  
MUSIMY SIĘ RUSZAĆ, BY OGRANICZYĆ RYZYKO CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH  
- M.IN. NADCIŚNIENIA CZY CUKRZYCY TYPU 2 - ORAZ  
ZMNIJSZYĆ PRAWDOPODOBIENSTWO PRZEDWCZESNEJ ŚMIERCI.

KAMILA ŚNIEŻEK

Według badania „Poziom aktywności fizycznej Polaków 2023” przeprowadzonego dla Ministerstwa Sportu i Turystyki odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), **kształtuje się na poziomie 28 proc.** Jeśli uwzględnić jazdę na rowerze w celu przemieszczania się, odsetek ten **rośnie do 34 proc.** Wnioski? Zaledwie co trzeci z nas (wliczając młodzież ze szkół średnich i studentów) podejmuje wysiłki zalecane przez WHO:

- **umiarkowane, 150-300 minut tygodniowo** (co najmniej 5 dni w tygodniu), lub
- **intensywne, 75-150 minut tygodniowo** (od 3 do 4 dni w ciągu tygodnia), lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych (łącznie minimum 3 dni w tygodniu),
- w przypadku dzieci i młodzieży – **60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.**

Aktualne zalecenia WHO zostały opublikowane w czasie pandemii COVID-19, który wiązał się z wieloma ograniczeniami, w tym dotyczącymi aktywności fizycznej (rzadsze opuszczanie domu, wymuszona praca i nauka zdalna, kwarantanna i brak dostępu do obiektów sportowych, a nawet parków). **I choć pandemia już dawno za nami, wielu Polaków pozostało przy starych nawykach.** Na przykład nadal wybiera pracę zdalną – w 2019 roku, czyli w ostatnim roku przed pandemią, w takiej formie zatrudnionych było zaledwie 0,18 proc. ogółu pracujących, a w drugim kwartale 2024 roku odsetek ten wynosił już 10,2 proc. (dane GUS). Dla wielu osób taki tryb pracy, choć niewątpliwie wygodny i ekonomiczny, wiąże się z rezygnacją z codziennego ruchu lub ze znacznym jego ograniczeniem, a także z mniej zdrową dietą i izolacją społeczną.

Według badania „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2021 r.” (GUS) formami aktywności najczęściej wybieranymi przez Polaków są:

- **jazda na rowerze** – wybierana przez około 60 proc. osób aktywnych ze względu na dostępność i korzyści zdrowotne,
- **pływanie** – uznawane za jedną z najbardziej kompleksowych form ruchu, angażującą niemal wszystkie grupy mięśniowe; wybierane przez 34,2 proc. badanych,
- **ogólnorozwojowe zajęcia sportowe** (np. skakanie na skakance, ćwiczenia na rowerze stacjonarnym, trenerze) – 25,5 proc. osób,
- **piłka nożna** i inne gry zespołowe – 28,3 proc.,
- **aerobik, fitness i gimnastyka** – 25,1 proc.

Ponadto coraz większą popularnością cieszą się:

- trekking, czyli intensywne spacerowanie na łonie natury,
- ćwiczenia na siłowni – zarówno w obiektach zamkniętych, jak i na świeżym powietrzu,
- bieganie i jogging ze względu na swoją efektywność,
- nordic walking – szczególnie wśród osób starszych, jako forma bezpiecznej aktywności,
- sporty walki i samoobrona – przyciągające zarówno młodzież, jak i dorosłych.

## Jakie sporty wybierają Polacy?

Wybór aktywności fizycznej często zależy od miejsca zamieszkania, dostępności infrastruktury, indywidualnych upodobań, stanu zdrowia czy sytuacji rodzinnej. Duże znaczenie mają czynniki społeczno-ekonomiczne – wyższe dochody, wyższy poziom wykształcenia i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu sprzyjają regularnym ćwiczeniom, natomiast brak ścieżek rowerowych czy oświetlenia może skutecznie zniechęcić do ruchu.

## Sport a korzyści zdrowotne

Aż trudno uwierzyć, jak wiele ruch zmienia w naszych ciałach! Regularna, dostosowana do możliwości aktywność fizyczna przynosi szereg udokumentowanych korzyści zdrowotnych, wpływając pozytywnie na cały organizm:

### UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY:

- mniejsze ryzyko chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca czy miażdżyca,
- poprawa profilu lipidowego, obniżenie poziomu „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów, zwiększenie poziomu „dobrego” cholesterolu HDL,
- wzmocnienie serca – zwiększenie pojemności wyrzutowej serca i obniżenie tętna spoczynkowego.

### UKŁAD NERWOWY I FUNKCJE POZNAWCZE:

- stymulacja neurogenezy i zwiększenie objętości hipokampu, co przekłada się na lepszą pamięć i zdolności poznawcze,
- zmniejszenie ryzyka chorób neurodegeneracyjnych, opóźnianie wystąpienia objawów demencji i choroby Alzheimera,



- lepsze samopoczucie psychiczne dzięki obniżeniu poziomu kortyzolu (hormonu stresu), co przekłada się na redukcję objawów lęku i depresji.

#### UKŁAD KOSTNO-STAWOWY I MIĘŚNIOWY:

- wzrost gęstości mineralnej kości, zmniejszenie ryzyka osteoporozy (pomagają szczególnie ćwiczenia obciążeniowe),
- poprawa siły mięśniowej, elastyczności stawów oraz koordynacji ruchowej, co przeciwdziała urazom i bólom kręgosłupa.

#### UKŁAD ODDECHOWY:

- zwiększenie pojemności płuc (korzystne są zwłaszcza sporty biegowe oraz pływanie),
- lepsza tolerancja wysiłku dzięki zwiększeniu wydolności oddechowej.

#### UKŁAD ODPORNOŚCIOWY:

- zwiększanie aktywności komórek układu odpornościowego, co przekłada się na lepszą ochronę przed infekcjami,
- obniżenie markerów stanu zapalnego w organizmie, co jest korzystne w profilaktyce wielu chorób przewlekłych.

#### METABOLIZM I KONTROLA MASY CIAŁA:

- poprawa wrażliwości na insulinę i pomoc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, co jest istotne w profilaktyce cukrzycy typu 2,
- wspomaganie spalania kalorii i utrzymania prawidłowej masy ciała, zmniejszenie ryzyka otyłości.

#### SEN I REGENERACJA:

- poprawa jakości snu, wspieranie szybszego zasypiania i głębszych faz snu,
- przyspieszenie procesów regeneracyjnych organizmu.



## Sport a psychika – mniej stresu, więcej energii

Regularna aktywność fizyczna ma udowodniony wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Ćwiczenia (odpowiednio długie i intensywne) stymulują **wydzielanie endorfin**, które poprawiają nastrój i redukują uczucie bólu, a przy tym **zmniejszają poziom kortyzolu**, co wpływa na lepsze radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych. Dodatkowo ruch wpływa na poziom neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina i noradrenalina, które są istotne dla regulacji nastroju i emocji; badania jednoznacznie wskazują, że regularne ćwiczenia fizyczne mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia depresji i zaburzeń lękowych. Osoby aktywne fizycznie mają również lepszą pamięć, koncentrację i większą łatwość w podejmowaniu decyzji.

## Sport a wiek – czy coś nas ogranicza?

Ruch jest niezbędny w każdym wieku, rodzaj i dawka aktywności powinny być jednak dopasowane do naszych potrzeb, możliwości i predyspozycji.

Oto ogólne zalecenia dla dzieci, dorosłych i seniorów:

- **Dzieci i młodzież** – w tym okresie aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w rozwoju kości, mięśni oraz układu nerwowego. Regularne ćwiczenia, zwłaszcza te o dużej dynamice, stymulują osteoblasty, czyli komórki odpowiedzialne za tworzenie tkanki kostnej, dzięki czemu możliwe jest osiągnięcie wysokiej szczytowej masy kostnej, co w przyszłości zmniejsza ryzyko osteoporozy i złamań. U aktywnych fizycznie dzieci znacznie maleje również ryzyko wad postawy. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dzieciom i młodzieży co najmniej 60 minut umiarkowanej do intensywnej



aktywności fizycznej dziennie. Zalecane ćwiczenia to gry zespołowe, taniec, skakanie, gimnastyka, pływanie.

- **Dorośli** – osobom dorosłym regularna aktywność fizyczna jest niezbędna do utrzymania zdrowia układu sercowo-naczyniowego, metabolicznego oraz psychicznego. Zalecane formy ruchu to np. treningi wytrzymałościowe (wspomagają kontrolę masy ciała i poprawiają metabolizm), ćwiczenia siłowe (zwiększają masę mięśniową i gęstość kości, co jest istotne w prewencji osteoporozy), joga i pilates (poprawiają elastyczność, równowagę i redukują stres). Regularna aktywność fizyczna w dorosłym życiu zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy depresja.
- **Seniorzy** – w starszym wieku aktywność fizyczna jest niezbędna do utrzymania sprawności, samodzielności oraz zapobiega urazom i związanym z nimi powikłaniom. Zalecane formy aktywności dla seniorów to m.in. ćwiczenia równoważne i koordynacyjne (zmniejszają ryzyko upadków), treningi siłowe (utrzymują masę mięśniową i stabilność stawów), ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności (poprawiają funkcje sercowo-naczyniowe i oddechowe).

**Źródła:**

1. Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, [https://ncez.pzh.gov.pl/ruch\\_i\\_zywienie/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/](https://ncez.pzh.gov.pl/ruch_i_zywienie/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/), dostęp: 20.05.2025.
2. Król Małgorzata, Rynek pracy zdalnej w Polsce w latach 2020-2022.
3. GUS, Kultura fizyczna w Polsce w 2023 roku.
4. Mózg podczas ćwiczeń – co się z nim wtedy dzieje?, Piękno umysłu, <https://pieknoumyslu.com/mozg-podczas-ctwiczen-co-sie-z-nim-wtedy-dzieje/>, dostęp: 20.05.2025.

REKLAMA

Regularna aktywność fizyczna u seniorów wpływa również pozytywnie na funkcje poznawcze, zmniejszając ryzyko demencji i choroby Alzheimera.

Drodzy Polacy, sport to nie fanaberia ani dodatek do zdrowego stylu życia – to jego warunek konieczny. W czasach, gdy przez wiele godzin pozostajemy w bezruchu przed komputerami lub z telefonami w dłoniach, aktywność fizyczna staje się formą świadomego sprzeciwu wobec codziennego przeciążenia, stresu i chorób cywilizacyjnych. Bo choć nie wszystko w naszym życiu udaje nam się kontrolować, to to, czy dziś się poruszamy, zależy tylko od nas.



**MÓJ  
NIEZWYKŁY LEK\*  
NA ZWYKŁY BÓL**

**NO JASNE!**

**BEZ RECEPTY**

**SANDOZ**

\*Ketonal to lek o najwyższym współczynniku rekomendacji na tle innych leków przeciwbólowych wg ocen użytkowników w badaniu Kantar 901-03.2022. Źródło: [www.ketonal.pl/badanie](http://www.ketonal.pl/badanie) - dostęp dnia 31.01.2025

**Ketonal Active, 50 mg, kapsułki twarde. Skład:** Jedna kapsułka, twarda zawiera 50 mg ketoprofenu oraz 186,10 mg laktozy jednowodnej. **Wskazania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie lekkiego do umiarkowanego bólu różnego pochodzenia, np. bóle mięśniowe, kostno-stawowe, ból głowy, ból zębów, bolesne miesiączkowanie, ból spowodowany nadwyrężeniami i zwichnięciami. **Dawkowanie:** Dorośli i młodzież >15 lat: 1 kapsułka co 8 godzin. Bez konsultacji z lekarzem nie należy stosować leku dłużej niż 5 dni. Lek stosować w najmniejszej dawce skutecznej przez najkrótszy okres konieczny do łagodzenia objawów, gdyż zmniejsza to ryzyko działań niepożądanych. Lek należy przyjmować podczas posiłków, popijając co najmniej ½ szklanki wody lub mleka. Można jednocześnie przyjmować leki zubożniające, co pozwoli zmniejszyć ryzyko szkodliwego działania ketoprofenu na przewód pokarmowy. Osoby w podeszłym wieku: konieczne jest zachowanie ostrożności ze względu na zwiększone ryzyko ciężkich działań niepożądanych. Dzieci: nie stosować u dzieci <15 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, 6250 Kundl, Austria. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, [www.sandoz.pl](http://www.sandoz.pl). Ketonal Active pacje 07/23 KETO/002/02-2025/3

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.

HORMONY

# Więcej niż hormony

BRAK RÓWNOWAGI HORMONALNEJ MOŻE SIĘ OBJAWIAĆ BOLESNYMI MIESIĄCZKAMI, TRUDNOŚCIAMI W ZAJŚCIU W CIĄŻĘ I JEJ DONOSZENIU, PROBLEMAMI Z UTRZYMANIEM WAGI, PROBLEMAMI NATURY PSYCHICZNEJ CZY INSULINOOPORNOŚCIĄ. SZKODLIWE SKUTKI HORMONALNEGO ROZCHWIANIA MOŻNA PRÓBOWAĆ ŁAGODZIĆ ZA POMOCĄ LEKÓW CZY SUPLEMENTÓW DIETY. NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE JEDNAK BRZMI: **JAK SOBIE Z NIMI TRWALE PORADZIĆ?**

Z FARMACEUTKĄ I DIETETYCZKĄ  
KLINICZNĄ **KATARZYŃĄ WRÓBEL**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



## Katarzyna Wróbel

Magister farmacji, dietetyczka kliniczna, holistic coach akredytowana przez ICF, specjalistka medycyny funkcjonalnej, jedyna w Polsce Root Cause Protocol Consultant, w trakcie najbardziej prestiżowego na świecie kursu FAIMM (Fertility Awareness Method Mastery). Kobieta, która też miała kiedyś problemy z hormonami. Profil @wiecejnihormony to realizacja jej życiowej misji, w której skupia się na pomocy kobietom, by przywrócić równowagę w ich hormonach, a co za tym idzie – w życiu.

## Zacznijmy od tego, co może być objawem zaburzeń na tle hormonalnym?

Symptomy zaburzeń hormonalnych mogą być bardzo różne i często niespecyficzne, dlatego też bywają bagatelizowane.

### Wśród najczęstszych objawów zaburzeń hormonalnych są:

- przewlekłe zmęczenie,
- problemy z miesiączką (nieregularność, bolesność, zanik miesiączki, zbyt obfite krwawienia),
- problemy z libido (np. brak ochoty na seks), suchość pochwy,
- zmienność nastrojów, drażliwość, stany depresyjne,
- problemy ze snem, wybudzanie się w nocy,
- trądzik,
- wypadanie włosów,
- obrzęki,
- cellulit,
- zaburzenia apetytu, napady głodu, wzmożony apetyt na stłodycze,
- trudności z zajściem w ciążę,
- uczucie chłodu i niska temperatura ciała oraz spoczynkowy puls poniżej 65.



REKLAMA

## Do jakich problemów mogą przyczynić się zaburzenia hormonalne? Dlaczego tak ważne jest zachowanie ich równowagi w organizmie?

Problemy hormonalne, nawet niewielkie, przede wszystkim utrudniają codzienne funkcjonowanie. Wpływają na każdy obszar naszego życia – pracę, relacje, nasze pasje. Odbierają chęć i radość życia, prowadzą do braku energii, niskiej samooceny czy nawet izolacji społecznej.

### Jeśli przez dłuższy czas bagatelizujemy sygnały, które wysyła nam ciało, naturalne jest, że prowadzą do diagnoz takich jak:

- zespół policystycznych jajników (PCOS),
- endometrioza,
- niedoczynność tarczycy,
- insulinooporność i hipoglikemia reaktywna,
- niepłodność,
- depresja,
- wypalenie zawodowe,
- stany lękowe.

Hormony to system komunikacji pomiędzy tkankami i narządami – regulują niemal wszystko: od snu, przez metabolizm, nastrój, aż po funkcje rozrodcze. Równowaga hormonalna to warunek dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

### Jakie nasze działania, zachowania lub nawyki zaburzają tę harmonię?

Zaburzenia hormonalne zawsze są wynikiem czegoś. Nigdy nie biorą się z powietrza. Lubię mówić, że hormony nie decydują nagle, z dnia na dzień, że się rozregulują, żeby zrobić komuś na złość. To często wynik oderwania od swojego ciała

**Aveeno**<sup>®</sup>  
SIŁA OWSA DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

**NOWOŚĆ**  
w aptekach

Ulga dla skóry  
bardzo suchej  
i wrażliwej



jego potrzeb przez lata. Bo ciało zawsze wysyła sygnały, które my często ignorujemy, bo przecież tyle się dzieje. Praca, rodzina, rozstania, powroty, przeprowadzki, tragedie, narodziny dzieci... To wszystko jest nieodłączną częścią życia i czasem sygnały z ciała są trudniejsze do wychwycenia. Ale po latach ignorowania własnego ciała ono w końcu zaczyna krzyczeć i wiele kobiet budzi się w momencie, gdy otrzymają np. kilka diagnoz naraz.

## Co przyczynia się do rozwoju problemów hormonalnych?

- Stres, życie w trybie „muszę”, „powinam”
- Perfekcjonizm, próba dogodzenia wszystkim dookoła, bycia idealną matką, żoną i kochanką
- Jedzenie zbyt mało, lęk przed jedzeniem, niedobory witamin, składników mineralnych, spożywanie wysoko przetworzonej żywności
- Zbyt intensywna aktywność fizyczna lub całkowity jej brak
- Niezdrowa regulacja emocji – nadużywanie alkoholu, palenie
- Zastępowanie snu kawą, nieregularny rytm dobowy
- Presja prowadzenia idealnego życia narzucona przez social media, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania czy przemęczenia

## Co jeść, by wspierać równowagę hormonalną?

Najbardziej wartościowe produkty wspierające równowagę hormonalną to te gęste odżywczo, czyli takie, które w niewielkiej porcji zawierają bardzo dużą ilość witamin i składników mineralnych, wysoce biodostępnych, czyli łatwo przyswajalnych przez nasz organizm. Są to przede wszystkim: żółtka jaj, wątróbka, szczególnie wołowa, kiszonki – kapusta kiszona, ogórki kiszzone, zakwas z buraków. Poza tym awokado, masło i masło klarowane, olej kokosowy i oliwa z oliwek, orzechy, zwłaszcza nerkowce i brazylijskie, kasza gryczana i jagłana, bataty i ziemniaki, dobrej jakości mięso, np. wołowina, drób, dobrej jakości nabiał pełnotłusty – jeśli jest przez nas dobrze tolerowany (jogurty, sery, kefir), warzywa zielonolistne po obróbce termicznej (szpinak, jarmuż, natka pietruszki) oraz rosoly i buliony gotowane na kościach.



Zachęcam do podejmowania decyzji z poziomu „chcę”, „potrzebuję”, a nie z poziomu „muszę”, „powinam”.

## W swojej książce „Więcej niż hormony” udziela pani czterech wskazówek żywieniowych. Czym się powinniśmy kierować?

Cztery kluczowe zasady:

**1 Jedz śniadanie do godziny po przebudzeniu** – reguluje poziom cukru, poprawia energię i nastrój oraz daje ciału poczucie bezpieczeństwa (a to podstawa równowagi hormonalnej).

**2 Stabilizuj cukier we krwi** – unikaj gwałtownych skoków glukozy, jedz białko i tłuszcz w każdym posiłku, dostosowując częstotliwość posiłków do swoich potrzeb (niemniej u kobiet z problemami hormonalnymi powinno być ich minimum cztery).

**3 Nawadniaj się** – elektrolity są kluczowe dla działania hormonów. To nie tylko woda, ale również potas, sód, magnez. Przykładem może być szklanka wody z cytryną i solą kłodawską na czczo.

**4 Jedz hormonalne superfoods** – np. żółtka jaj, wątróbka, kiszonki, owoce jagodowe.



## Co jeszcze pomoże wyregulować nasze hormony?

Poza dietą i snem warto wdrożyć **techniki pracy z ciałem i emocjami** – mogą to być ćwiczenia oddechowe, terapia, pisanie dziennika czy np. „spotkania ze sobą”, czyli 5 minut dziennie na zapytanie siebie „czego dzisiaj potrzebuje moje ciało?”.

Zachęcam do podejmowania decyzji z poziomu „chcę”, „potrzebuję”, a nie z poziomu „muszę”, „powinam”, i **odpuszczenie perfekcjonizmu**.

Ważna jest też cykliczność, czyli uważność na poszczególne fazy cyklu miesięczkowego i zmienność potrzeb naszego ciała oraz suplementacja (m.in. witaminy D, magnezu, jodu, inozytoli, witamin z grupy B, probiotyków), a także unikanie toksycznych substancji w kosmetykach i środowisku, przede wszystkim plastiku w pojemnikach na żywność, butelkach czy ubraniach. Pamiętajmy też o tym, że to my pod koniec dnia jesteśmy odpowiedzialni za swoje zdrowie. Nikt nie przyjedzie na białym koniu nas uratować. Równowaga w ciele i w życiu jest możliwa i zależy przede wszystkim od naszych decyzji.



# Naturalne metody odstraszenia komarów

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

KOMARY ZWYKLE ATAKUJĄ NAS WYBIÓRCZO - JEDNYCH ZDAJĄ SIĘ „LUBIĆ” BARDZIEJ, A INNYM DAJĄ WIĘCEJ SPOKOJU. MY ZA TO ICH KLĘJĄCYCH ATAKÓW NIE LUBIMY WCALE. **JAK ZATEM SIĘ PRZED NIMI BRONIĆ?**

MGR FARM. TOMASZ KOLEK

REKLAMA

## NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKT KOSMETYCZNY



MASAŻ



KAPIEL



RELAKS  
I WYCISZENIE

PRODUKT KOSMETYCZNY



MASAŻ



KAPIEL



KORZENNY  
ZAPACH

Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

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

Komary budzą zdecydowanie negatywne skojarzenia – od irytującego bzyczenia tuż za uchem po niedające spać swędzenie licznych ukąszeń. W walce z tymi uciążliwymi insektami mamy do dyspozycji rozmaite i bardzo skuteczne produkty. Preparaty na bazie syntetycznych związków, jak np. DEET, ikarydyna, IR3535 czy permetryna, mogą być silnym orężem w walce z atakami natrętnych owadów, ale niestety nie są pozbawione wad. Niektóre z nich, nieumiejętnie zaaplikowane, mogą zniszczyć ubrania. Inne są tak silne, że nie można ich stosować u dzieci. Jeżeli niektóre wady preparatów syntetycznych wykluczają dla nas ich stosowanie, alternatywą mogą być naturalne repelenty. **Które olejki eteryczne będą odstraszały komary?** I jak wypadają pod względem skuteczności?



Ten naturalny repelent pozyskiwany jest z liści eukaliptusa cytrynowego. Swoją skutecznością nie ustępuje związkowi syntetycznym, takim jak DEET. Citriodiol jest też wyjątkowy pod względem czasu ochrony, który wynosi nawet 6 godzin. Wysoka skuteczność, długi czas działania oraz naturalne pochodzenie sprawiają, że citriodiol zyskał wielu zwolenników. **Dzięki niskiej absorpcji transdermalnej, czyli słabemu przenikaniu przez skórę, jest to związek**



### Olejek cytronelowy

Wiele repelentów charakterystyczny zapach zawdzięcza dodatkowi właśnie tego olejku eterycznego. Dla człowieka jest on przyjemny i lekko orzeźwiający. Przypisuje się mu nawet właściwości kojące nerwy i odpężające.

Badania wykazały całkiem wysoką skuteczność olejku cytronelowego w odstraszaniu komarów.

**Intensywny aromat olejku maskuje przyciągający te insekty naturalny zapach naszego ciała.** Niewątpliwą zaletą olejku cytronelowego jest to, że preparaty na jego bazie mogą być stosowane u najmłodszych dzieci. Stosowanie olejku cytronelowego jest możliwe już od 1. miesiąca życia, ale to, czy konkretny preparat można zastosować u tak małych

dzieci, zależy od pozostałych składników, dlatego przed użyciem dokładnie przeczytajmy ulotkę! Jakie są wady tego olejku? Po pierwsze wymaga częstej aplikacji, gdyż zapewnia znacznie krótszy od środków syntetycznych czas ochrony, wynoszący od 1 do 2 godzin, a w upalne dni nawet krócej. Producenci wydłużają nieco czas działania preparatów poprzez połączenie olejku cytronelowego z innymi olejkami. Poza tym olejki eteryczne mogą podrażniać skórę i wywoływać reakcje alergiczne u osób wrażliwych.

### Citriodiol

Mimo ludząco podobnej nazwy do poprzedniego olejku, citriodiol nie ma z nim zupełnie nic wspólnego.



**bezpieczny i nietoksyczny**, odpowiedni także dla małych dzieci. Jednak również w jego przypadku należy mieć na uwadze możliwość wystąpienia ewentualnych reakcji alergicznych, w tym podrażnień skóry oraz oczu.

### Olejek lawendowy

Przyjemny zapach lawendy odstrasza nie tylko siejące spustoszenie w naszych szafach mole, ale również komary. Olejek lawendowy **można stosować zarówno na ubrania, jak i bezpośrednio**



**na skórę.** Dostępny jest w postaci gotowych preparatów do odstraszania komarów, ale możemy również użyć czystego olejku eterycznego, jednak dopiero po wcześniejszym rozcieńczeniu. Olejek lawendowy uznawany jest za bezpieczny także w przypadku małych dzieci. Przyjemny zapach lawendy nie ochroni nas niestety przed wszystkimi ukąszeniami – niektórym

gatunkom komarów zdaje się on w ogóle nie przeszkadzać. Ma za to działanie relaksujące i uspokajające, a jego właściwości łagodzące podrażnienia można wykorzystać do usmierzania świądu w miejscach ukąszeń.

### Olejek z mięty pieprzowej

To kolejny olejek eteryczny, którego nie lubią komary. Podobnie jak w przypadku pozostałych olejków **jego działanie wynika z silnego i źle tolerowanego przez komary zapachu.**

Znajdziemy go w składzie niektórych repelentów w połączeniu z innymi



wymienionymi olejkami. Zaletą olejku miętowego jest jego dłuższy czas działania.

## Olejek goździkowy

Olejek goździkowy uznawany jest za **jednego z najsilniejszych naturalnych repelentów**.

Najlepsze efekty odstraszające komary uzyskuje się, używając go w mieszankach z innymi olejkami eterycznymi, np. lawendowym – najlepiej w równych proporcjach i po rozcieńczeniu olejem roślinnym, np. słonecznikowym.

Żaden, nawet najsilniejszy repelent nie zapewni nam 100-procentowej ochrony przed ukąszeniami. Dlatego warto mieć przy sobie środki łagodzące świąd w miejscu ukąszenia. Z naturalnych propozycji sprawdzają się **żele na bazie aloesu czy nagietka**. Również same olejki eteryczne mogą pomóc złagodzić dolegliwości.

W tym celu można wykorzystać wspomniany olejek lawendowy oraz olejek miętowy o dodatkowym działaniu przeciwzapalającym miejscowo, co pomoże zredukować świąd.

## Naturalna ochrona

Wybierając naturalne środki odstraszające komary, nie stoimy na przegranej pozycji. Do dyspozycji mamy kilka olejków eterycznych działających odstraszająco na te insekty, których zaletą są walory zapachowe, a także dodatkowe działanie odprężające. Poza wymienionymi olejkami do walki z komarami możemy wykorzystać również olejek bazyliowy, cytrynowy, bergamotowy czy eukaliptusowy.

**Możemy postawić na gotowe mieszanki olejków lub pokusić się o wykonanie najlepszej dla nas kombinacji zapachowej.**

Pamiętajmy, że wszystkie olejki eteryczne mogą powodować podrażnienia skóry i oczu. Wiele z nich nie nadaje się do stosowania w ciąży – będą to np. olejek miętowy, bazyliowy czy goździkowy. Niewskazana jest również ekspozycja na bezpośrednie działanie promieni słonecznych miejsc, na które uprzednio nanieśliśmy olejek.



# ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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

## ŁAGODZI ŚWIAD, KOI I CHŁODZI



ŁAGODZI  
ŚWIAD



KOI



CHŁODZI

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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



# Badania diagnostyczne – nowa usługa dostępna w aptekach

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

BADANIA DIAGNOSTYCZNE W APTECE TO NOWA, WYGODNA **FORMA WSPARCIA ZDROWOTNEGO**, KTÓRA MOŻE ODEGRAĆ KLUCZOWĄ ROLĘ W PROFILAKTYCE I EDUKACJI ZDROWOTNEJ ORAZ POMÓC WE WCZESNYM WYKRYWANIU CHOROÓB PRZEWLEKŁYCH.

MGR FARM. DOROTA ULMA-TYLEK

Coraz więcej aptek w Polsce oferuje pacjentom możliwość skorzystania z podstawowych badań diagnostycznych, wykonywanych na miejscu przez odpowiednio przeszkolonych farmaceutów.

### Zakres badań diagnostycznych dostępnych w aptekach

**Po ukończeniu kursów kwalifikacyjnych organizowanych przez Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego farmaceutów**

### mogą wykonywać następujące badania przesiewowe:

- pomiar ciśnienia tętniczego, tętna i saturacji,
- badanie poziomu glukozy we krwi (na czczo i przygodnie),
- badanie profilu lipidowego (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy),
- pomiary antropometryczne: masa ciała, wzrost, obwód talii i bioder, z wyliczeniem wskaźników BMI i WHR,
- testy diagnostyczne w kierunku grypy, COVID-19, anginy paciorkowcowej (*Streptococcus A*), *Helicobacter pylori* oraz poziomu białka C-reaktywnego (CRP).

Badania przeprowadzane są w warunkach zapewniających intymność – w wydzielonym pokoju opieki farmaceutycznej, przy zachowaniu odpowiednich standardów jakości i bezpieczeństwa.

## Rola farmaceuty w konsultacji zdrowotnej

Po wykonaniu badania farmaceuta nie tylko przekazuje pacjentowi wynik, ale również dokonuje jego interpretacji, udziela konsultacji zdrowotnej i – jeśli jest taka potrzeba – podkreśla konieczność wizyty u lekarza. Dzięki temu **pacjent zyskuje szybki dostęp do informacji o swoim stanie zdrowia** i może podjąć odpowiednie działania.

## Badania diagnostyczne w aptece – bez skierowania

Badania diagnostyczne wykonywane w aptekach są usługą komercyjną – odpłatną dla pacjenta i niefinansowaną ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Ich **dostępność może się różnić w zależności od apteki**, ponieważ usługa ta wymaga zarówno odpowiednio przeszkolonego personelu, jak i wydzielonego pomieszczenia zapewniającego odpowiednie warunki do przeprowadzania badań.

Dlatego warto zapytać, czy nasza apteka oferuje możliwość wykonania badań diagnostycznych. Coraz więcej placówek wprowadza tego typu usługi, stanowiące istotne uzupełnienie podstawowej profilaktyki zdrowotnej.

## Potrzeba systemowych zmian i edukacji społecznej

Dynamicznie rośnie liczba farmaceutów z uprawnieniami do wykonywania badań diagnostycznych. To wyraz zaangażowania oraz gotowości do poszerzania kompetencji zawodowych w odpowiedzi na rosnące potrzeby zdrowotne społeczeństwa. Duże zainteresowanie szkoleniami świadczy o tym, że farmaceuci są przygotowani do aktywnego udziału w profilaktyce i pomocy we wczesnym wykrywaniu chorób. Niestety, **wielu pacjentów wciąż nie zdaje sobie sprawy, że podstawowe badania diagnostyczne można wykonać w aptece** – szybko, bez skierowania i bez kolejek.

Wyniki dotychczas przeprowadzonych akcji profilaktycznych wyraźnie pokazują, jak duży potencjał niesie ze sobą wykonywanie badań profilaktycznych w aptece. Przykładem może być kampania zorganizowana z okazji Światowego Dnia Cukrzycy, podczas której w aptekach wykonano pomiary poziomu glukozy we krwi. Analiza wyników ujawniła, że aż 12 proc. osób miało nieprawidłowy poziom glukozy, mimo że wcześniej nie odczuwały żadnych objawów mogących sugerować zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Co więcej, u 2 proc. badanych stwierdzono poziom glukozy przekraczający 200 mg/dl – wynik, który zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego może wskazywać na nierozpoznaną cukrzycę. Dane te potwierdzają, że **wiele osób nie jest świadomych poważnych problemów zdrowotnych**, a szybkie i łatwo dostępne badania przesiewowe w aptekach mogą odegrać kluczową rolę w ich wczesnym wykrywaniu.

## Korzyści z badań diagnostycznych w aptekach

### Wprowadzenie badań diagnostycznych do codziennej praktyki aptecznej może przynieść szereg korzyści dla pacjentów i całego systemu ochrony zdrowia:

- zwiększenie dostępności podstawowych badań przesiewowych, zwłaszcza w małych miejscowościach,
- wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych (np. cukrzycy, nadciśnienia, zaburzeń lipidowych),
- redukcja liczby przypadków niezdiagnozowanych schorzeń i zapobieganie powikłaniom,
- podniesienie poziomu wiedzy zdrowotnej społeczeństwa,
- odciążenie podstawowej opieki zdrowotnej i skrócenie czasu potrzebnego na uzyskanie wyników badań, ich interpretację oraz podkreślenie potrzeby konsultacji z lekarzem.

Badania diagnostyczne w aptece to usługa, która ma potencjał, by stać się ważnym elementem systemu opieki zdrowotnej w Polsce. Możliwość wykonania prostych badań diagnostycznych bez konieczności wcześniejszej rejestracji czy skierowania pozwala na zwiększenie wykrywalności chorób przewlekłych i podniesienie świadomości zdrowotnej społeczeństwa.

**Obecność farmaceuty – wysoko wykwalifikowanego specjalisty** – podczas wykonywania badań przesiewowych sprzyja nie tylko wczesnemu rozpoznaniu potencjalnych problemów zdrowotnych, ale również wspiera pacjentów w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących dalszego postępowania.



# Jak przeciwdziałać letnim urazom

JEŚLI W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM NIE UPRAWIALIŚMY ŻADNYCH SPORTÓW, TO NIESTETY RÓWNIEŻ NASZ ORGANIZM ZROBIŁ SOBIE W TYM CZASIE „PRZERWĘ”. O CZYM MUSIMY PAMIĘTAĆ, BY WRÓCIĆ DO AKTYWNOŚCI **BEZ RYZYKA URAZU?**

Kiedy nie ćwiczymy, mięśnie tracą swoją masę, zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej, więzadła i ścięgna tracą wcześniejszą elastyczność. To m.in. dlatego często dochodzi do urazów wiosną i latem, kiedy aktywność sportowa powraca do naszego życia. Zwykle **organizm po prostu nie jest na nią gotowy.**

## O tym należy pamiętać!

Rozgrzewka powinna stanowić podstawę, zarówno przed, jak i po aktywności fizycznej. **Bardzo ważna jest też technika wykonywania jakichkolwiek sportów**, np. biegania. Mogłoby się wydawać, że jest to sport dość intuicyjny i prosty, jednak można nabawić się naprawdę wielu urazów, robiąc to nieprawidłowo czy używając nieprawidłowego sprzętu (w tym wypadku obuwia sportowego).

## Wkładki i buty

Bardzo często zachwalane są wkładki ortopedyczne. Oczywiście jest to dobre rozwiązanie, jednak tylko

wtedy, kiedy dobierane jest indywidualnie. W całej swojej karierze nie spotkałam dwóch takich samych stóp, w związku z czym nie powinno się również kupować gotowych wkładek. Jeśli ktoś faktycznie ich potrzebuje, wtedy zawsze powinny być one **dobierane indywidualnie przez specjalistę.**

Jeśli natomiast mowa o samym obuwiu, trzeba mieć na uwadze, że nie zawsze cena idzie w parze z jakością – nie tyle chodzi tu o jakość materiałów, co o architekturę buta. **Podszwy powinny być elastyczne**, a nie przesztywnione. Zależnie od terenu, w jakim biegamy, trzeba dobierać inne obuwie.

## Intensywność treningu

Po kilkumiesięcznej jesienno-zimowej przerwie od aktywności fizycznej trzeba również **odpowiednio do aktualnych możliwości dopasować intensywność i obciążenia treningu.** Pamiętajmy, że treningowi cardio, choć oczywiście jest on bardzo pożądanym, powinien zawsze towarzyszyć również trening siłowy. Dobrym treningiem tego typu może być po części jazda na rowerze z odpowiednimi obciążeniami. Ta forma treningu wiąże się z mniejszym ryzykiem przeciążenia stawów niż bieganie. Dobierając odpowiednie parametry sprzętowe i teren, po którym się poruszamy, można stopniowo zwiększać obciążenie.



## W biegu

W przypadku biegania najbardziej narażone na urazy są kończyny dolne (jest choćby problem tzw. kolana biegacza, w postaci przeciążenia pasma biodrowo-piszczelowego, którego objawem jest ból po bocznej stronie kolana, na wysokości zakończenia kości udowej). Jeżeli chodzi o stawy skokowe, to podczas biegania również narażone są one np. na skręcenia. Dlatego **tak ważnym elementem treningowym jest rozgrzewka** pomagająca odpowiednio przygotować stawy. Innym możliwym urazem jest przeciążenie rozciągna podszwawego występujące zwłaszcza wtedy, kiedy technika biegu jest nieprawidłowa.

Aby uniknąć tego typu urazów, **warto zasięgnąć porady** trenerów personalnych z doświadczeniem i odpowiednim przeszkoleniem w tym zakresie, trenerów np. lekkoatletyki bądź też fizjoterapeutów. Wszyscy ci specjaliści pomogą w odpowiedni sposób przygotować się do uprawiania sportu.

## Fizjoprofilaktyka

W tym kontekście powstało pojęcie fizjoprofilaktyka. Bo kiedy zwykle spotykamy się z fizjoterapeutą czy innym tego typu specjalistą? Najczęściej wtedy, kiedy coś już nam dolega. Na szczęście coraz większa jest **świadomość fizjoprofilaktyki, czyli przygotowania organizmu do czekających go zmian**, takich jak rozpoczęcie treningów czy zwiększenie ich intensywności.



REKLAMA

## Kontuzje na rowerze

W przypadku jazdy na rowerze na kontuzje narażone są szczególnie kończyny dolne, jednak mogą się też pojawić urazy kończyn górnych, zwłaszcza barków i nadgarstków. Mogą zdarzać się również urazy i przeciążenia w obrębie kręgosłupa szyjnego. Niezwykle ważne jest dobranie odpowiedniego roweru, co zawsze najlepiej jest robić w sklepie stacjonarnym. Dotyczy to wszystkich elementów, np. wysokości siodełka, odległości kierownicy od siodełka itd. Rozmiarów rowerów jest obecnie bardzo dużo – właśnie po to, aby kupowany model był jak najlepiej dopasowany do użytkownika, aby w trakcie jazdy nie dochodziło do przeciążeń jakiegokolwiek punktu podparcia.

## W przypadku jazdy na rowerze mówimy o trzech punktach podparcia – są to:

- nadgarstki,
- kręgosłup lędźwiowo-krzyżowy wraz z miednicą,
- stopy.

## ŁAGODZI OBRZĘKI



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

**Przewidziane zastosowanie:**  
wyrób medyczny Altarnic żel jest przeznaczony do stosowania na skórę w celu złagodzenia takich objawów jak:

- ▶ obrzęki po stłuczeniach, skręceniach i ukąszeniach owadów
- ▶ świąd i zaczerwienienie po oparzeniach I stopnia



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Detrapharm Sp. z o.o., ul. Radnickiego 11, 30-498 Kraków  
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.

Ważne, aby **ciężar rozłożony był równomiernie** na te trzy punkty podparcia. Kiedy równowaga ta zostaje zachwiana, wówczas prawdopodobieństwo wystąpienia różnego rodzaju przeciążeń i większych urazów znacznie wzrasta.

## Jeśli już nabawisz się kontuzji...

Co jednak zrobić, kiedy przed przystąpieniem do wiosenno-letniej aktywności fizycznej sportowiec amator nie zadbał o odpowiednią rozgrzewkę i sprzęt, w związku z czym od razu na starcie nabawił się kontuzji?



### lek. Inga Lipińska-Tobiasz,

ortopeda i traumatolog  
Centrum Medycznego  
Ortho-Plus z Krakowa



Choć mogłoby się wydawać, że każdy uraz nieco się od siebie różni, radzenie sobie z nimi można sprowadzić do kilku wspólnych mianowników. W przypadku skręcenia stawu skokowego czy kolana w pierwszej kolejności zastosowany może zostać tzw. **algorytm RICE**. R oznacza w tym przypadku *rest*, a więc odpoczynek, I to *ice*, czyli lód i chłodzenie, C to *compression*, czyli np. opaska uciskowa lub orteza, a E, czyli *elevation*, uniesienie kończyny. Wspomniany algorytm może być stosowany wtedy, kiedy mamy do czynienia z urazami kończyny dolnej bez podejrzenia złamania lub zwichnięcia, które od skręcenia różni się tym, że jest to trwale przemieszczenie się powierzchni stawowych względem siebie. Kończyna po zwichnięciu wygląda zupełnie inaczej – ustawienie stawu jest całkowicie niefizjologiczne. Bardzo duży w tym wypadku jest uraz tkanek miękkich. W takiej sytuacji jak najszybciej trzeba zgłosić się do placówki medycznej.

Jeśli natomiast doszło do skręcenia, stłuczenia lub przeciążenia będącego efektem nieprawidłowego wykonywania bądź przygotowania się do treningu, wówczas można zastosować wspomniany algorytm. Jest on bardzo pomocny, a stosuje się go przez 7-14 dni.

W algorytmie RICE ważny jest przede wszystkim punkt pierwszy, czyli odpoczynek. Wielu osobom prowadzącym aktywny tryb życia bardzo przeszkadza taka narzucona przerwa od treningów. Tymczasem wcale nie musi ona oznaczać całkowitego zaprzestania aktywności fizycznej. Można w tym czasie zamienić bieganie np. na pływanie w basenie, które jest bardzo wskazaną aktywnością, jeśli chodzi o odciążanie stawów.



Jednocześnie pływanie może być formą przygotowania do innych sportów letnich.

## Co z bólem?

W przypadku wystąpienia i utrzymywania się bólu, który nie ustępuje po odpoczynku i przykładaniu zimnych okładów, można zastosować również **niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz maści przeciwbólowe i rozluźniające**. W pierwszej fazie urazu, przez kilka pierwszych dni, stosuje się zawsze zimne okłady. W przypadku długotrwałych przeciążeń wdraża się terapię ciepłem. Można również zgłosić się do fizjoterapeuty, który dysponuje całym wachlarzem zabiegów fizjoterapeutycznych, jak np. krioterapia.

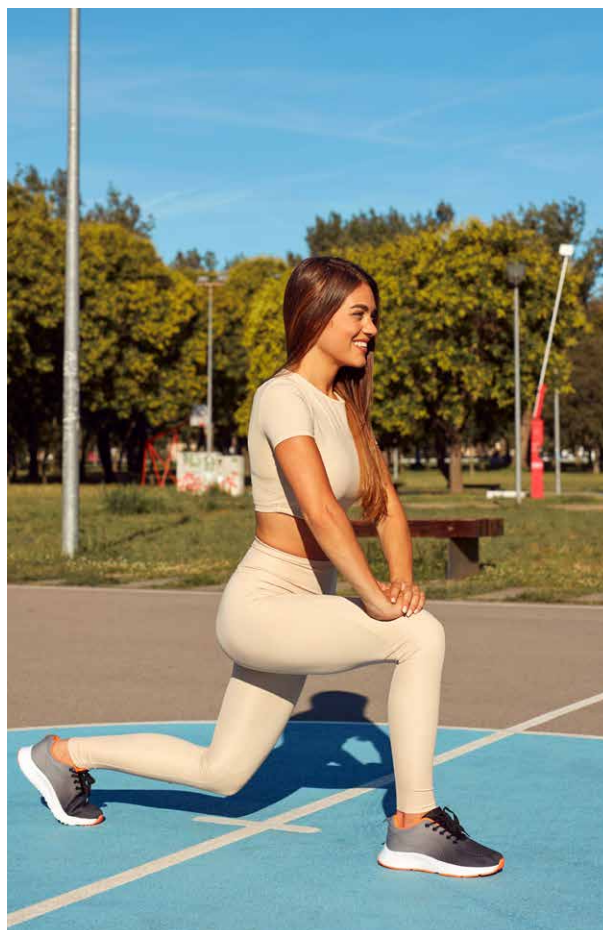
Specjalista może również zastosować terapię manualną czy kinezjotaping. Są to metody, które doskonale sprawdzają się zarówno w przypadku urazów, jak i przeciążeń niewymagających większej interwencji lekarskiej.



## Sposoby na zakwasy

A co z najbardziej prozaiczną, choć jednocześnie najczęstszą dolegliwością większości sportowców amatorów, czyli zakwasami?

- **Rozgrzewka.** To pierwsze, co koniecznie zawsze powinno się zrobić przed treningiem. To podstawa, choć spora część aktywnych osób pomija ten aspekt. W ten sposób można przygotować tkanki miękkie, mięśnie i więzadła do czekającej je zwiększonej aktywności fizycznej.
- **Kąpiel.** Z kolei aby przyspieszyć regenerację mięśni po zakwasach, można stosować ciepłą kąpiel, która w takich przypadkach powinna odbywać się nawet kilka razy dziennie. Bezpośrednio po intensywnych ćwiczeniach również warto wziąć ciepły prysznic bądź kąpiel.
- **Masaż.** Choć można spróbować wykonać go samodzielnie, to jeśli ktoś ma zakwasy w trudno dostępnych partiach ciała, warto skorzystać z usług masażyście lub fizjoterapeuty. Rozluźniając mięśnie poprzez masaż, w znacznym stopniu przyspiesza się ustąpienie nieprzyjemnych objawów.
- **Dieta.** Pamiętać trzeba również o spożywaniu pełnowartościowych posiłków, wśród których powinny znaleźć się owoce zawierające enzymy o właściwościach przeciwzapalnych, np. ananas.



### Na koniec raz jeszcze warto powtórzyć trzy filary, na których powinien opierać się każdy trening:

- rozgrzewka, zarówno przed, jak i po treningu,
- właściwa technika wykonywania danej aktywności (dotyczy to każdej, nawet pozornie prostej formy ruchu, jak choćby bieganie),
- właściwie dobrany sprzęt sportowy.

Świadoma profilaktyka pozwoli zminimalizować ryzyko przeciążeń czy urazów, które wiążą się z uprawianiem sportu.

lek. Inga Lipińska-Tobiasz, ortopeda i traumatolog  
informacja prasowa





# Ulga dla nóg

CHYBA KAŻDY Z NAS DOŚWIADCZYŁ KIEDYŚ **UCZUCIA CIĘŻKICH NÓG**, A W MIEJSCU, GDZIE KOŃCZĄ SIĘ SKARPETKI, ZAUWAŻYŁ CHARAKTERYSTYCZNE WGLĘBIENIE OD GUMKI. NIEKIEDY OBRZĘKI, BO O NICH MOWA, WYSTĘPUJĄ SPORADYCZNIE, NATOMIAST GDY STAJĄ SIĘ PRZEWLEKŁE, WARTO JE ZDIAGNOZOWAĆ.

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIEŁĘGNIARKA

Obrzęki mogą być objawem niewydolności układu limfatycznego, żylnego bądź też mieć podłoże mieszane czy wynikać z różnych chorób. Diagnozę na podstawie dokładnego wywiadu, badania fizykalnego, badania USG metodą Dopplera oraz ewentualnej limfoscyntygrafii stawia lekarz. My natomiast **skupimy się głównie na obrzękach limfatycznych**, występujących zwłaszcza latem. Można je zminimalizować, stosując się do poniższych wskazówek.

## Diagnoza obrzęku limfatycznego

Pod wpływem wysokiej temperatury otoczenia naczynia krwionośne i limfatyczne rozszerzają się, a płyn zawarty we krwi i chłonce w nadmiarze „wycieka” z poszerzonego naczynia krwionośnego lub chłonnego i gromadzi się między komórkami, co widoczne jest dla nas jako obrzęk. Samodzielną diagnozę obrzęku limfatycznego można postawić, przeprowadzając **test Stemmera**. Polega on na uszczypnięciu skóry grzbietowej (górnej) stopy w okolicy paliczka bliższego drugiego lub trzeciego palca. W momencie, gdy nie uda się złapać fałdu skórnoego lub fałd ten jest gruby, test

uznaje się za dodatni. Dla porównania objawów badanie powinno zostać przeprowadzone obustronnie.

## Zapominamy o tym, co ważne

Być może latem pijemy mniej w stosunku do zapotrzebowania, co skłania organizm do „robienia zapasów” i **zatrzymywania wody w organizmie**. W okresie letnim więcej podróżujemy – latamy samolotami, jeździmy w długie trasy i w pośpiechu **zapominamy o rozprostowaniu nóg**. Długotrwałe utrzymywanie wymuszonej pozycji ciała utrudnia swobodny odpływ krwi i limfy z kończyn dolnych w kierunku serca, co powoduje obrzęki.

## To przyniesie ulgę

Jak przynieść ulgę obrzękniętym nogom?

**1 Elewacja kończyn:** w pozycji leżącej należy unieść nogi powyżej poziomu serca. Na rynku dostępne są specjalnie wyprofilowane poduszki do tego celu. Można także wykonywać ćwiczenia na leżąc z uniesionymi nogami, takie jak rowerek lub naprzemienne unoszenie wyprostowanych nóg i ruchy stóp

(pálce wyciągać ku górze i pálce ściągnięte w kierunku do siebie).

**2 Ćwiczenia na pompę mięśniową:** zarówno żyły, jak i naczynia limfatyczne do prawidłowego transportu krwi i limfy potrzebują skurczu mięśni. Szczególnie ważne są ćwiczenia łydek. Podczas długiej podróży czy pracy w pozycji siedzącej warto co jakiś czas zrobić przerwę na krótki spacer, wykorzystać schodek czy krawężnik, by na jego brzegu unosić się na palcach i opuszczać piętę poniżej poziomu stopnia. Siedząc przy biurku, także warto wykonywać ćwiczenia stopami – można zaopatrzyć się w specjalny podest do ćwiczeń pod biurkiem czy minirotor.

**3 Prawidłowa pozycja podczas pracy, w podróży:** unikaj zakładania nogi na nogę lub krzyżowania nóg. Niewiele da pozycja siedząca z nogami na podnóżku czy pufie.

**4 Masaże suchą szczotką:** włóšniczki limfatyczne znajdują się tuż pod powierzchnią skóry, dlatego masaż szczotką doskonale je pobudza, poprawiając przepływ limfy. Masaż wykonuj od czubków palców u stóp do góry, w kierunku serca, unikając mocnego pocierania. Przeciwwskazaniem są żylaki.

**5 Odpowiednia odzież i obuwie:** unikaj zbyt ciasnych pasków od spodni i zwróć uwagę na ucisk pasa bezpieczeństwa podczas jazdy samochodem. W okresie letnim i na czas podróży warto zakładać lekkie, przewiewne, niekłępujące ubrania. Istotne jest także nasze obuwie oraz skarpety. Powinny być wykonane z naturalnych materiałów, aby stopy się nie przegrzewały i nie pociły. Warto, by skarpety były bezuciskowe i nie powodowały miejscowej blokady odpływu krwi i limfy. Przy braku przeciwwskazań na czas podróży można zaopatrzyć się w medyczną odzież kompresyjną – podkolanówki o pierwszym stopniu kompresji (tzw. travel) będą świetnym rozwiązaniem na długi lot.



**6 Zimne prysznice i brodzenie w zimnej wodzie:** polewaj nogi chłodną wodą (o temperaturze 18-22°C), zaczynając od palców stóp i kierując się ku górze. Zarówno polewanie, jak i brodzenie w zimnej wodzie odblokowuje i aktywuje układ limfatyczny oraz poprawia żylny przepływ krwi do serca, co odciąża żyły i układ limfatyczny. Alternatywą dla osób z nadciśnieniem tętniczym mogą być kąpiele naprzemienne – raz zimną, raz ciepłą wodą. Czynnikiem temperatury odgrywa tu bardzo ważną rolę, z tego względu mając już obrzęk, unikaj kąpeli słonecznych, sauny czy basenów termalnych.



**7 Miejscową ulgę w przypadku obrzękniętych nóg mogą przynieść różnego rodzaju żele, natomiast zmęczonym stopom ukojenie zapewnią sole do kąpeli.** Zawarte w nich składniki aktywne, np. wyciągi z kasztanowca, milorzębu japońskiego, ruszczyka kołczastego i arniki górskiej, mentol i kamfora, heparyna, aloes,

pantenol i alantoina, zmniejszają obrzęk, poprawiają krążenie, wzmacniają naczynia krwionośne, dają uczucie lekkości i odświeżenia, wspomagają pielęgnację obrzękniętej skóry i przynoszą ukojenie dla stóp.

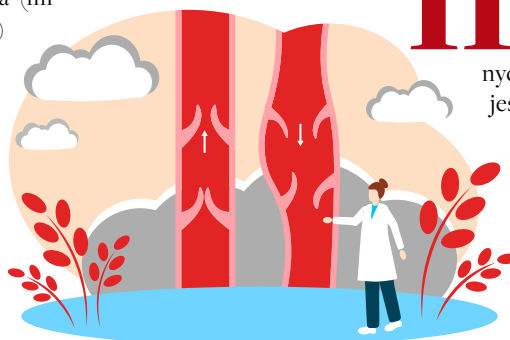


**8** **Prawidłowe nawodnienie:** poza działaniem zewnętrznym warto zadbać o organizm od środka. Często zajęci pracą czy wakacyjnym zwiedzaniem zapominamy o piciu wody. Paradoksalnie brak odpowiedniego nawodnienia może prowadzić do obrzęków. Warto ustawić przypomnienie w telefonie, aby regularnie popijać niewielkie ilości wody. Staraj się wypić minimalne zalecane 33 ml na kilogram masy ciała (minimum 2,5 litra) i rozłóż to na cały dzień. Dla smaku możesz dodać do wody sok z cytryny, miętę, świeży imbir czy pokrzywę. Staraj się zawsze mieć przy sobie małą butelkę wody. Na rynku dostępne są motocyklowe bidony.

**9** Dobrze jest **unikać przetworzonej żywności** z dużą zawartością soli.

**10** Oprócz odpowiedniego nawodnienia istotna może okazać się **suplementacja wspomagająca naczynia krwionośne**. Suplementy wzmacniające ściany naczyń krwionośnych zawierają ruszczyk, diosminę, hesperydynę, wyciąg z winorośli właściwej, rutynę, witaminę C oraz perelkowiec japoński.

**11** Pamiętaj, że po dniu pełnym wakacyjnych wrażeń niezbędna jest **odpowiednia ilość odpoczynku i wartościowego snu**, by następnego dnia móc cieszyć się lekkością nóg.



**Uwaga!** Jeżeli obrzęk występuje nagle, jest jednostronny, bolesny, towarzyszą mu zmiany skórne, zaczerwienienie, ocieplenie – zgłoś się do lekarza. W przypadku, gdy występujące na obu kończynach dolnych obrzęki nie ustępują po zastosowaniu powyższych wskazówek, również zgłoś się do lekarza, by pogłębić diagnostykę i uzyskać wsparcie farmakologiczne.

# Zakażenia układu moczowego

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWO-PĘCIOWEGO, OKREŚLANE MIANEM ZUM, TO BARDZO POWSZECHNE DOLEGLIWOŚCI, **ZWŁASZCZA WŚRÓD KOBIET**. PRZYCZYNIĄ SIĘ DO TEGO BUDOWA ŻEŃSKIEGO UKŁADU MOCZOWO-PĘCIOWEGO. MĘŻCZYŻNI CHORUJĄ NAWET DO 50 RAZY RZADZIEJ!

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Krótką cewka moczowa i jej bliskie sąsiedztwo z układem płciowym i wydalniczym sprzyjają łatwemu rozprzestrzenianiu się bakterii, które w głównej mierze są odpowiedzialne za ZUM. Dlatego odpowiednia dbałość o higienę, a szczególnie utrzymywanie kwaśnego pH okolic intymnych, ma duże znaczenie w zapobieganiu wielu bolesnym dolegliwościom, zwłaszcza ze strony pęcherza moczowego. **Jak skutecznie dbać o drogi moczowe**, aby uniknąć przykrych objawów?

### WSPARCIE DRÓG MOCZOWYCH (nawłóć)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

## Najczęstsze przyczyny zakażeń układu moczowego

Za większość przypadków ZUM odpowiedzialne są **infekcje bakteryjne**. Najczęstszymi patogenami dróg moczowych są szczepy *Escherichia coli*, *Staphylococcus saprophyticus*, *Ureaplasma*, *Proteus* czy *Enterobacter*. Za powiklane ZUM częściej odpowiada *Klebsiella* lub *Pseudomonas*. Bardzo rzadko przyczyną ZUM są inne patogeny, np. grzyby z rodzaju *Candida albicans*. Zakażenia w obrębie cewki moczowej to często wynik infekcji *Neisseria gonorrhoeae* lub *Chlamydia trachomatis*.

Do zakażeń układu moczowego predysponują **przeszkody w odpływie moczu, kamica nerkowa, obniżona odporność organizmu** (szczególnie w związku z zażywaniem leków immunosupresyjnych). ZUM częściej występują u **osób o dużej aktywności seksualnej, kobiet ciężarnych oraz chorych na cukrzycę, a także pacjentów cewnikowanych**. Problem zakażeń układu moczowego dotyczy też kobiet w **okresie pomenopauzalnym** ze względu na niski poziom estrogenów.

Dodatkowa nadwrażliwość układu moczowo-płciowego na **przemarznienie nóg lub pleców** to problem wielu kobiet. Stanowi ona przyczynę występowania przykrych dolegliwości ze strony pęcherza moczowego nawet latem.

## Objawy ZUM

Do zakażeń układu moczowo-płciowego zaliczamy kilka jednostek chorobowych, jednak najczęściej ZUM występuje pod postacią zapalenia pęcherza moczowego lub zapalenia cewki moczowej, a także stanów zapalnych nerek.

### Najczęstsze objawy ZUM pojawiające się nagle to:

- ból i pieczenie podczas oddawania moczu,
- wielomocz,
- dyskomfort w dole brzucha,
- ból pleców w odcinku krzyżowym.

Kiedy wystąpią pierwsze objawy świadczące o zakażeniu dróg moczowych, należy wdrożyć odpowiednie leczenie, aby nie doprowadzić do nadkażenia kolejnych części układu moczowego, w tym nerek. Nielezione stany zapalne to również większe ryzyko częstych nawrotów dolegliwości.

## Profilaktyka ZUM

Zakażenia układu moczowego to bardzo uciążliwe dolegliwości, którym towarzyszy silny ból i dyskomfort. Niestety w wielu przypadkach **mają tendencję do nawrotów** – objawy ZUM mogą pojawiać się wiele razy w ciągu roku! Dlatego warto postawić na skuteczną profilaktykę, dzięki której nie tylko ograniczymy możliwość wystąpienia stanów zapalnych, ale też zapobiegniemy ewentualnym nawrotom. Oto kilka podstawowych zasad, którymi powinniśmy się kierować, chcąc zadbać o dobrą kondycję układu moczowo-płciowego:

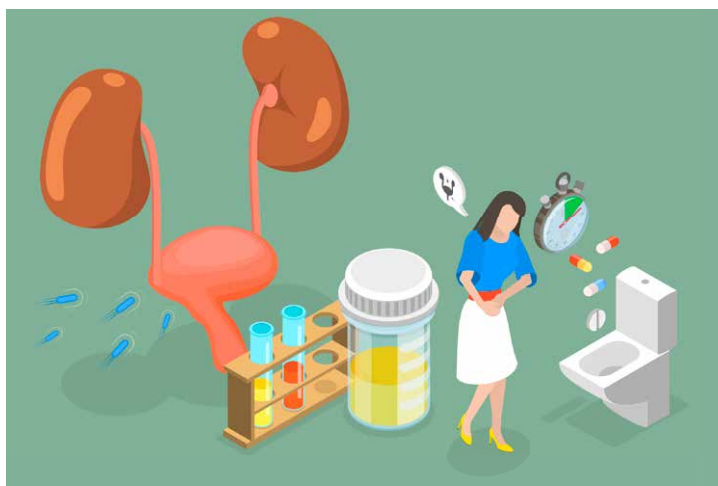
**1 Dobre nawodnienie** – utrzymywanie odpowiedniego poziomu nawodnienia jest szczególnie istotne u osób z nawracającymi zakażeniami układu moczowego. Częste przepłukiwanie nerek i pęcherza moczowego zapobiega zaleganiu bakterii oraz nadkażeniom drogą wstępującą. Wypijanie minimum 1,5 litra wody na dobę powinno stać się codziennym nawykiem.

**2 Właściwa higiena miejsc intymnych** – należy pamiętać o prawidłowym sposobie mycia okolic intymnych – zawsze w kierunku od przodu do tyłu. Podobna zasada dotyczy podcierania się. W ten sposób ograniczamy ryzyko przeniesienia bakterii z okolic odbytu do pochwy i cewki moczowej. Ta prosta zasada jest niezwykle istotna w codziennej profilaktyce ZUM.

### 3 Delikatna pielęgnacja

– pamiętajmy, że okolice intymne wymagają szczególnie delikatnego podejścia. Są wrażliwe na po-

drażnienia, które może wywołać np. bezpośrednio skierowany gorący strumień wody, silne tarcie ręcznikiem, a także środki myjące, które zawierają silne detergenty, parabeny czy substancje zapachowe. Mogą one uczulać i wysuszać błonę śluzową. Dlatego okolice intymne należy myć delikatnie samą wodą lub przy użyciu niewielkiej ilości mydła czy żelu o możliwie naturalnym składzie. Do codziennego użytku nie musimy stosować specjalnych produktów przeznaczonych do mycia okolic intymnych, jednak w przypadku zakażenia lub skłonności do nawrotów infekcji sprawdzą się one zdecydowanie lepiej od zwykłych kosmetyków. Produkty wzbogacone o kwas mlekowy pomagają utrzymać właściwe kwaśne pH, a dodatek inuliny wspiera rozwój prawidłowej flory bakteryjnej. Wyciągi z kory dębu oraz alantoina pomagają łagodzić podrażnienia i przyspieszają miejscową regenerację. Unikajmy



stosowania kremów, oliwek i innych produktów pielęgnacyjnych, zwłaszcza w okolicach pochwy i cewki moczowej. Może to powodować podrażnienie, uszkodzić naturalną barierę ochronną i zwiększyć podatność na zakażenie.

**4 Unikanie noszenia obcisłej bielizny** – najlepiej, aby bielizna była przewiewna i z naturalnych materiałów. Dodatkowo bielizna pozbawiona szwów zmniejsza ewentualne podrażnienia.

**5 Unikanie przemarznięcia** – pęcherz moczowy bardzo nie lubi nagłych zmian temperatury, zwłaszcza wychłodzenia. Warto o tym pamiętać w chłodniejsze letnie wieczory, kiedy lekki strój noszony w ciągu dnia może nie zapewnić komfortu termicznego.

**6 Częste opróżnianie pęcherza** – nie powinno się wstrzymywać oddawania moczu. Jego zaleganie zwiększa ryzyko zakażenia. W celach profilaktycznych wskazane jest również oddawanie moczu zaraz po stosunku.

## Ziołowe wsparcie w walce z ZUM

W trosce o drogi moczowe można sięgnąć po ziołową suplementację. W składzie szerokiej gamy herbatek, nalewek, past czy tabletek znajdziemy zioła o **działaniu moczopędnym, rozkurczowym, przeciwzapalnym oraz odkażającym drogi moczowe**. Korzeń pietruszki, pokrzywa, ziele nawłoci lub mącznica lekarska to tylko niektóre ze składników skutecznie wspierających drogi moczowe w walce z zakażeniem. Można również sięgnąć po preparaty z żurawiny wielkoowocowej w formie soku, kapsulek czy tabletek, które charakteryzują się bardziej złożonym mechanizmem działania. Zawarte w owocach żurawiny proantocyjanidyny (PAC) skutecznie zapobiegają kolonizacji nabłonka pęcherza przez bakterię *Escherichia coli*. Preparaty na bazie owoców żurawiny znalazły się w rekomendacjach Europejskiego Towarzystwa Urologicznego jako środki stosowane w profilaktyce ZUM – dłuższe ich stosowanie przyczynia się do redukcji częstości nawrotów stanów zapalnych dróg moczowych.



REKLAMA

# ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## WSPARCIE ODBUDOWY MIKROBIOMU OKOLIC INTYMNYCH

- ▶ delikatnie oczyszcza bez wysuszania
- ▶ daje uczucie czystości i świeżości przez cały dzień
- ▶ odpowiedni dla skóry wrażliwej



PRODUKT KOSMETYCZNY



DO SKÓRY WRAŻLIWEJ



WŁAŚCIWE pH



WSPARCIE MIKROBIOMU

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

008/REK/SZ/2023

# 5 powodów, dla których seniorzy jedzą i piją za mało

SPOŁECZEŃSTWO W POLSCE SIĘ STARZEJE I CORAZ WIĘCEJ Z NAS BĘDZIE MIAŁO POD OPIEKĄ OSOBY W WIEKU PODESZŁYM. WIDOK BLISKIEJ STARSZEJ OSOBY, KTÓRA **PRZESTAJE JEŚĆ I PIĆ**, ZAWSZE NAS MARTWI.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Brak apetytu u seniorów jest na tyle powszechny, że ma nawet swoją nazwę – anoreksja wieku podeszłego (z ang. *anorexia of aging*). W procesie starzenia się organizmu **osłabia się zmysł powonienia i smaku, a przemiana materii zwalnia**. Ale utrata apetytu czy pragnienia może wynikać nie tylko ze zmian fizjologicznych, dlatego warto potraktować każdy przypadek indywidualnie i odpowiednio zatroszczyć się o seniora, czyli zadbać o dostarczenie mu odpowiedniej ilości składników odżywczych i płynów.

## Co możemy zrobić

Pierwszym krokiem, który możemy zrobić, jest **rozmowa z bliskim na temat jego preferencji smakowych** czy ulubionych potraw. Warto zadbać o atrakcyjność wizualną dań, doprawienie ich ziołami w celu wyostrenia smaków lub – w miarę możliwości – zaangażować starszą osobę w ich przygotowanie.

Pomocne może być również **stosowanie ziół wspomagających wydzielanie soków trawiennych**, takich jak np. korzeń cykorii czy gorzka pomarańcza. Oczywiście zawsze warto sprawdzić, czy zioła nie wpływają na działanie przyjmowanych przez seniora leków, i skonsultować to z farmaceutą.

## Inne przyczyny

Niestety, poza naturalnymi procesami fizjologicznymi związanymi ze starzeniem, przyczyny niechęci do jedzenia mogą być inne. Dobrze jest zastanowić się, czym może być spowodowana utrata apetytu i pragnienia, i w razie potrzeby skorzystać z pomocy odpowiedniego specjalisty – lekarza, farmaceuty, dietetyka lub psychologa.

## 1 Stany chorobowe i dyskomfort związany z przyjmowaniem posiłków

Braki w użębieniu, choroby układu pokarmowego, demencja czy choroby neurologiczne lub nowotworowe mogą osłabiać apetyt. Postępujące zmiany w przewodzie pokarmowym, jak np. zmniejszenie napięcia zwieracza przełyku, spowolnienie motoryki przewodu pokarmowego, tendencja do zapań, gromadzenia gazów, nadżerki czy stany zapalne, mogą powodować dyskomfort i ból podczas jedzenia lub po posiłku, dlatego senior unika przyjmowania pokarmów. W takich sytuacjach warto zaproponować **posiłki zmiśkowane lub łatwostrawne**. Jeśli można sobie na to pozwolić, warto skonsultować się z dietetykiem, który zaproponuje produkty dostosowane do pacjenta, by złagodzić dolegliwości. Niestety zdarza się, że osoby mające trudności z poruszaniem się lub problemy z układem moczowym unikają również picia wody z obawy o konieczność częstego chodzenia do toalety, co jest szczególnie niebezpieczne podczas upałów.

## 2 Przyjmowane leki

Przyjmowanie niektórych leków może się **wiązać z wystąpieniem działań niepożądanych**, takich jak biegunka, nudności, suchość w ustach czy zaburzenia odczuwania smaku, które prowadzą do obniżenia apetytu. Takie działania mogą powodować np. leki przeciwnowotworowe, przeciwdrobnoustrojowe, uspokajające, ale nie występują one u każdego pacjenta. Seniorzy często przyjmują również leki moczopędne lub przeczyszczające, co może wiązać się ze zwiększoną utratą wody. Warto porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą o braku



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

apetytu u starszego pacjenta i poprosić o przeanalizowanie farmakoterapii.

### 3 Depresja i samotność

Według badania PolSenior2 z depresją zmagają się nawet co czwarta osoba powyżej 60. roku życia. To choroba, która odbiera chęć do życia i jego sens. Chory nie dba o siebie i swoje potrzeby. W poważnych stanach nie czuje potrzeby jedzenia i picia. Innym problemem jest **samotność**, która wiąże się z tym, że samemu trzeba o siebie zadbać. Brak bliskich osób, rytmu dnia i posiłków znanych z czasów, gdy dom tętnił życiem, powoduje, że senior po prostu za tym tęskni. Siada sam przy stole i je byle co, by jakoś zapełnić żołądek. **Nie ma też przy nim nikogo, kto by zadbał o jego dietetyczne potrzeby.** W miarę możliwości warto spożywać posiłki razem, żeby osoba w podeszłym wieku czerpała z nich większą przyjemność.

### 4 Sytuacja ekonomiczna

Przyczyną braku spożywania odpowiedniej ilości posiłków i tym samym dostarczania organizmowi makro- i mikroelementów są finanse. Seniorzy, jako osoby nieaktywne zawodowo, zwykle dysponują bardzo ograniczonym budżetem, przez co **wybierają najtańszą dostępną żywność kosztem jej jakości.** Jedzenie nie jest dla nich priorytetem w obliczu innych wydatków, takich jak opłacenie rachunków energetycznych, leków, opieki itd.

### 5 Brak edukacji żywieniowej i nawyki

Przyzwyczajenia żywieniowe mogą sprawić, że seniorzy nie chcą stosować zdrowej, lekkiej diety. **Chcą jeść to, co lubią**, zatem dla wielu z nich lepsze będą ziemniaki z mięsnym sosem i zasmażaną kapustą niż lekkie posiłki dostarczające białka, błonnika i tłuszczów nienasyconych, jak np. pieczona ryba z warzywami i pełnoziarnistym makaronem. Poza tym wśród osób dorastających w czasach PRL-u picie czystej wody nie było popularne – zastępowano ją herbatą, kawą zbożową czy kompotami i sokami. Trudno więc namówić je do regularnego picia wody mineralnej i wdrożyć taki nawyk, tym bardziej że odczuwanie pragnienia może słabnąć wraz z wiekiem.

### Odwodnienie u seniora

Odwodnienie jest dla seniorów bardzo groźne. Odpowiednia podaż wody i elektrolitów jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania właściwie każdego układu w organizmie. Z powodu braku nawodnienia i niedostarczenia odpowiedniej ilości elektrolitów może dojść np. do zasłabnięć, odczucia splątania, dezorientacji, szczególnie podczas upalnych letnich dni, kiedy naturalnie tracimy więcej wody wraz z potem.

Dostępne na rynku butelki z miarką mogą okazać się pomocne do sprawdzenia, jaką ilość wody wypija osoba starsza w ciągu dnia. W celu urozmaicenia i uatrakcyjnienia picia wody możemy dodać do niej kostki lodu, listki mięty, owoce cytrusowe czy świeżego ogórka. Można rozważyć również podawanie suplementów diety z elektrolitami.

Określenie przyczyny utraty apetytu i pragnienia przez seniora jest kluczowe do podjęcia odpowiednich działań. Nie możemy bagatelizować tego problemu, bo konsekwencje niedostarczenia odpowiedniej ilości składników pokarmowych i płynów mogą być poważne. Warto zadbać o atrakcyjność posiłków i płynów, a także dobrostan psychiczny seniora, a jeśli to nie wystarczy, zaszczepić się o niego wraz z odpowiednim specjalistą.

# APETYT DLA SENIORÓW

**WSPOMAGA  
UTRZYMANIE  
APETYTU (cynamon,  
gorzka pomarańcza)**

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie apetytu (cynamon, gorzka pomarańcza)
- ▶ wsparcie procesów trawienia (cykoria)



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



# Jak zadbać o stawy

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

BÓL I OGRANICZONA RUCHOMOŚĆ STAWÓW TO PROBLEM NIE TYLKO OSÓB STARSZYCH - CORAZ CZĘŚCIEJ DOTYCZY LUDZI W MŁODSZYM WIEKU. WPŁYWA NA CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ, SAMOPOCZUCIE I OGÓLNĄ JAKOŚĆ ŻYCIA. TYMCZASEM **ZDROWIE STAWÓW TO NIE KWESTIA PRZYPADKU**, LECZ EFEKT ŚWIADOMYCH WYBORÓW.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Najnowsze badania pokazują, że to właśnie styl życia – regularna aktywność fizyczna, odpowiednia dieta i codzienne zdrowe nawyki – są kluczowe dla zachowania sprawności.

## Dieta

Aby zapobiegać zwyrodnieniom i chorobom zapalnym stawów, niezbędne jest **zadbanie o wartościową i odżywczą dietę**. Spożywane posiłki powinny być bogate w składniki mineralne, takie jak wapń, fosfor, i odpowiednią ilość białka, które wspiera regenerację i odbudowę tkanek, także chrząstki stawowej. Najlepsze źródła białka to chude mięso, ryby i owoce morza oraz rośliny strączkowe.

Według badań spożycie niektórych składników odżywczych mających pozytywny wpływ na stawy jest w polskim społeczeństwie wciąż za niskie. Przykładem są kwasy omega-3, obecne przede wszystkim w zdrowych tłuszczach, rybach i owocach morza.

## Kwasy omega-3

Kwasy omega-3 (szczególnie EPA i DHA) działają przeciwzapalnie, redukując produkcję prozapalnych cytokin i mediatorów zapalnych (np. prostaglandyn). Istnieją dowody, że suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3 istotnie łagodzi ból stawów oraz poprawia ich funkcje u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów. Ponadto EPA i DHA wspomagają ochronę chrząstki przed degradacją, co może **spowalniać postępowanie zwyrodnień stawów**. Dodatkowo kwasy te wspierają produkcję mazi stawowej, co zwiększa ruchomość stawów.

## Kolagen

Kolagen jest białkiem budulcowym, ważnym składnikiem tworzącym chrząstkę stawową. Analiza badań klinicznych z udziałem 870 osób wykazała, że suplementacja kolagenem istotnie **poprawia zarówno funkcje stawów, jak i zmniejsza ich ból**. Inny systematyczny przegląd badań z 2025 roku potwierdza korzystny wpływ suplementacji hydrolizowanego kolagenu typu I na zmniejszenie bólu oraz zwiększenie mobilności stawów.



## Chondroityna

Chondroityna jest naturalnym składnikiem chrząstki stawowej, a jej suplementacja ma na celu spowolnienie degradacji chrząstki oraz łagodzenie objawów chorób stawów poprzez działanie przeciwzapalne i poprawę ich funkcji. Badania kliniczne wykazały, że chondroityna (zarówno podawana sama, jak i w połączeniu z glukozaminą) w sposób umiarkowany zmniejsza ból i poprawia ruchomość stawów, szczególnie kolanowych. Niektóre badania wykazały, że chondroityna **może działać również chondroprotekcyjnie**, czyli chronić chrząstkę stawową przed postępującym zwyrodnieniem.

## Glukozamina

Glukozamina (zwłaszcza siarczan glukozaminy) wykazuje umiarkowaną skuteczność w łagodzeniu bólu stawów i poprawie ich ruchomości u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych. Według badań efekty suplementacji są widoczne po 3-6 miesiącach, a długotrwała suplementacja (2-3 lata) może spowolnić degenerację chrząstki stawowej. Glukozamina często stosowana jest z siarczanem chondroityny, co może wzmocnić działanie przeciwzapalne.

## MSM

Metylosulfonilometan (MSM, siarka organiczna) to organiczny związek siarki stosowany w celu łagodzenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów i poprawy ich funkcji. MSM działa na stawy głównie poprzez mechanizmy przeciwzapalne i antyoksydacyjne, łagodząc ból i spowalniając postępowanie choroby. Choć efekty są umiarkowane, badania kliniczne potwierdziły skuteczność MSM w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów.

## Aktywność fizyczna

Podstawą dbania o stawy, tak jak o wiele innych aspektów naszego zdrowia, jest regularna aktywność fizyczna. **Regularne ćwiczenia poprawiają ruchomość, elastyczność i siłę mięśni, co wpływa na stabilizację stawów**. Nie trzeba od razu stawiać na intensywne treningi, wystarczy regularna umiarkowana aktywność fizyczna, np. jazda na rowerze lub długie spacery. Jednocześnie duże znaczenie ma unikanie



siedzącego trybu życia – długie przebywanie w jednej pozycji może negatywnie wpływać na stawy.

Systematyczna aktywność fizyczna, zwłaszcza ćwiczenia aerobowe, wzmacniające i rozciągające, jest bezpieczna i skuteczna w łagodzeniu bólu oraz poprawie siły mięśniowej u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych i biodrowych. U osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów ćwiczenia redukują poziom zmęczenia, natężenie bólu oraz aktywność choroby, choć nie zawsze przekładają się na istotną poprawę siły mięśniowej czy parametrów zapalnych.

## Utrzymanie prawidłowej masy ciała

Nadwaga i otyłość zwiększają obciążenie stawów, co może prowadzić do szybszego ich zużycia i powstawania zwyrodnień. Utrzymanie prawidłowej masy ciała zapobiega bólom stawów, szczególnie kolan i bioder.

## Unikanie nadmiernych obciążeń

Ważne jest unikanie dźwigania ciężarów oraz nadmiernego obciążania stawów, np. podczas uprawiania sportu. Jest to szczególnie istotne, gdy na co dzień odczuwamy bóle kręgosłupa i stawów.

Duże znaczenie ma również wybór odpowiedniego obuwia. Wygodne buty sportowe mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowej postawy i zmniejszać obciążenie stawów. Podczas treningów ważna jest właściwa rozgrzewka przed wysiłkiem i stosowanie odpowiedniej techniki ruchu, aby uniknąć urazów i nadmiernego przeciążenia.



## Unikanie stresu

Chroniczny stres **może pogarszać stan stawów**. Przegląd badań naukowych opublikowany w 2020 roku wykazał, że wyższy poziom odczuwanego stresu jest związany ze zwiększonym ryzykiem stanów zapalnych stawów. Naukowcy podkreślają, że przewlekły stres powoduje uwalnianie hormonów stresu

(kortyzolu, adrenaliny), które mogą nasilać stan zapalny i rozregulować układ odpornościowy, co z kolei zaostrza objawy chorób zapalnych stawów. Stres może także prowadzić do zachowań niesprzyjających zdrowiu (np. brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta), które dodatkowo obciążają stawy.

## Regularne badania

Aby zadbać o stawy, **nie można zapominać o regularnych badaniach lekarskich** (zwłaszcza u osób po 50. roku życia), które umożliwiają wykrycie ewentualnych problemów ze stawami na wczesnym etapie.



### Źródła:

1. Singh J.A., Noorbaloochi S., MacDonald R., Maxwell L.J., Chondroitin for osteoarthritis, Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jan 28, 1 (1): CD005614.
2. Honvo G., Bruyère O., Geerinck A., Veronese N., Reginster J.Y., Efficacy of Chondroitin Sulfate in Patients with Knee Osteoarthritis: A Comprehensive Meta-Analysis Exploring Inconsistencies in Randomized, Placebo-Controlled Trials, Adv Ther. 2019 May, 36 (5): 1085-1099.
3. Butawan M., Benjamin R.L., Bloomer R.J., Methylsulfonylmethane: Applications and Safety of a Novel Dietary Supplement, Nutrients. 2017 Mar 16, 9 (3): 290.
4. <https://www.czytelniamedyczna.pl/5247,rola-diety-w-reumatoidalnym-zapaleniu-stawow-przeglad-systematyczny-badan.html>
5. Deng W., Yi Z., Yin E., Lu R., You H., Yuan X., Effect of omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation for patients with osteoarthritis: a meta-analysis, J Orthop Surg Res. 2023 May 24, 18 (1): 381.
6. [https://examine.com/supplements/msm/?show\\_conditions=true](https://examine.com/supplements/msm/?show_conditions=true)
7. Bruckheimer P.J., Costa Silva T., Rodrigues L., Zague V., Isaia Filho C., The Effects of Type I Collagen Hydrolysate Supplementation on Bones, Muscles, and Joints: A Systematic Review, Orthopedic Reviews, 2025, 17.
8. Simental-Mendía M., Ortega-Mata D., Acosta-Olivo C.A., Simental-Mendía L.E., Peña-Martínez V.M., Vilchez-Cavazos F., Effect of collagen supplementation on knee osteoarthritis: an updated systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, Clin Exp Rheumatol. 2025 Jan, 43 (1): 126-134.
9. Raposo F., Ramos M., Lúcia Cruz A., Effects of exercise on knee osteoarthritis: A systematic review, Musculoskeletal Care 2021 Dec, 19 (4): 399-435.
10. Polinski K.J., Bemis E.A., Feser M., Seifert J., Demoruelle M.K., Striebich C.C., Brake S., O'Dell J.R., Mikuls T.R., Weisman M.H., Gregersen P.K., Keating R.M., Buckner J., Nicassio P., Holers V.M., Deane K.D., Norris J.M., Perceived Stress and Inflammatory Arthritis: A Prospective Investigation in the Studies of the Etiologies of Rheumatoid Arthritis Cohort, Arthritis Care Res (Hoboken) 2020 Dec, 72 (12): 1766-1771.
11. Veronese N., Demurtas J., Smith L. et al., Glucosamine sulphate: an umbrella review of health outcomes, Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease 2020, 12.
12. <https://www.bmj.com/content/347/bmj.f5555>
13. <https://www.apa.org/topics/stress/body>

# Jak zaufać drugiemu człowiekowi w chorobie

JAK WIELE W POWODZENIU PROCESU LECZENIA ZALEŻY OD TEGO, CZY ZAUFA SIĘ DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI? CZY PACJENT, KTÓRY NIE WIERZY LEKARZOWI, JEST W STANIE

**UWIERZYĆ W POWODZENIE TERAPII?**

Z **DOROTĄ WOJTCZAK**  
ROZMAWIA MAJA ERDMANN

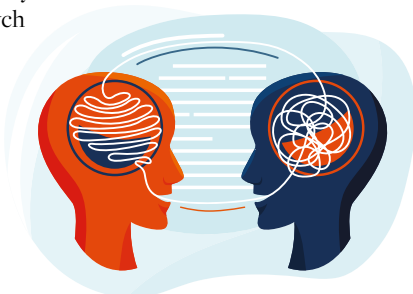


**Dorota Wojtczak**

Terapeutka uważności i trenerka radzenia sobie ze stresem. Zajmuje się profilaktyką zdrowia i przywracaniem dobrostanu. Więcej o kursach uważności na: [www.myway-eu.pl](http://www.myway-eu.pl).

**Pacjent, lekarz, psychoterapeuta, pielęgniarka to tylko ludzie, którzy znaleźli się w pewnych rolach. Pacjent staje się zależny od prowadzących terapię – jak wiele w powodzeniu procesu leczenia zależy od tego, czy zaufa drugiemu człowiekowi?**

Zatrzymam się przy lekarzach, psychoterapeutach i pielęgniarkach – znaleźli się w tych rolach, ale też **są przygotowani do pełnienia tych ról**. Mają kompetencje i kwalifikacje, pracują w zespole czy pod superwizją. Uczyli się odpowiedzialności do bycia w roli pomocnika. Silną wartością w tych zawodach jest etyka intencji i działań. Oczywiście dobrze by było, by mieli do tej pracy naturalne predyspozycje, takie jak np. umiejętność słuchania, zainteresowania i zwykle lubienie drugiego człowieka. To pomoże, gdy nawet jako specjalista



ma się po ludzku gorszy dzień czy słabszą kondycję psychofizyczną. A rola pacjenta? Ona spada na nas często niespodziewanie. I potrzebujemy cierpliwości (od łac. słowa *patientia* – wytrzymałość w cierpieniu) – a będzie o nią łatwiej, gdy poczujemy, że jesteśmy w dobrych rękach. Gdy zaufamy.

## Czym jest zaufanie do drugiego człowieka?

Ofiarowaniem siebie, swojej szczerości w przeżywanych okolicznościach, z założeniem, że nikt mnie nie skrzywdzi. Ofiarowaniem nadziei, że pomoże, wesprze, doda otuchy, zaoferuje życzliwe i fachowe towarzyszenie, doradzi. Otwarcie się na czyjąś obecność, często bezwarunkowym. Bo co mi pozostało – przyjęcie pomocy, poddanie się jej. Bo sam nie dam rady, nie mam pomysłu, wiedzy czy sił. **Ufam – oddaję**



**prowadzenie.** Z drugiej strony lekarz czy terapeuta też potrzebuje zaufać pacjentowi, że ten chce i umie zadbać o siebie, ma motywację i zaangażuje się we właściwe działania.

**Pacjent zazwyczaj znajduje się w trudnej sytuacji, jego ciało lub psychika chorują, trudno ufać samemu sobie, a co dopiero komuś obcemu.**

Zaufanie to umiejętność społeczna. Wywodzi się z tego, jak byliśmy wychowani, co nam przekazano w kwestii kontaktów z innymi ludźmi. „Uważaj, bo cię wykorzystają, okradną” czy raczej „Proś o pomoc, pytaj o radę”. Czy mieliśmy być samowystarczalni, czy współzależni. Z tą drugą opcją żyje się lepiej, źle. Razem. Tym bardziej w chwilach trudnych, gdy jesteśmy słabsi, **naturalną ulgę przyniesie nam zewnętrzne wsparcie i bliska, dobra więź.** A gdy okaże je autorytet, to zyskujemy jeszcze cenną wiedzę, do której sami nie mamy dostępu.

**Nasze myśli, emocje to energia – może być negatywna. Czasami prowadzący terapię sami nie są w stanie się przez nią przebić, czasami też wcale im na tym nie zależy, budują między chorym a sobą mur**

**zależności. Wtedy o zaufaniu raczej nie ma mowy.**

Mądry specjalista reguluje się przed sesją, konsultacją, spotkaniem. Zna metody na obniżenie swojego napięcia w ciele, oddycha uważnie, oczyszcza umysł z ograniczających przekonań. Świadomie przekierowuje uwagę na pacjenta z intencją: „Jestem tu dla ciebie. Wiem, że tu jesteś ze swoimi trudnościami i to jest dla mnie okej. Zajmę się tobą w pełni moich dostępnych sił”. Nie da się ukryć, że tak

powie profesjonalista dbający o swoje zdrowie. Zrównoważony styl życia, znajomość technik redukcji stresu są pomocne. Bo z pustego i Salomon nie naleje. No i nawet profesjonalista dotrze tylko tam, gdzie wpuści go pacjent.



**Nawet profesjonalista dotrze tylko tam, gdzie wpuści go pacjent.**

**Czy jest tak, że jeśli pacjent nie wierzy lekarzowi, to nie jest też w stanie uwierzyć w powodzenie terapii?**

Nastawienie jest bardzo ważne. Okazuje się, że nasze wzorce myślenia – podejście optymistyczne lub pesymistyczne – wpływają na parametry zdrowia, pobudzając konkretne obwody w mózgu: do 20 proc. genów ma 100-procentową ekspresję, a 80 proc. genów

może się pobudzić, ale nie musi (ich aktywność będzie pochodną naszego stylu życia, nastrojów oraz tego, co myślimy).

**Jakość kontaktu z lekarzem jest drogą do zdrowienia.**

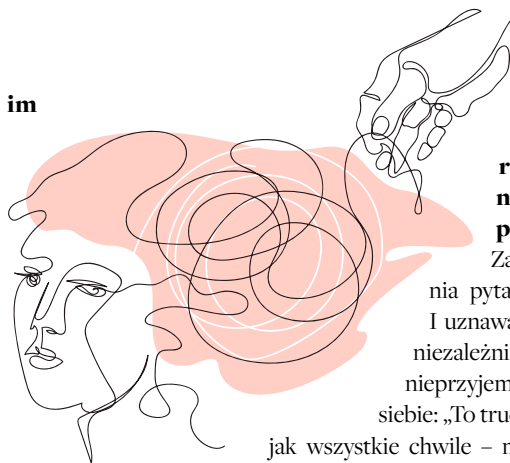
Lepiej zmienić lekarza czy terapeuta, jeśli nie ma się do niego zaufania, poczuć się dobrze z innym i na tej podstawie dążyć do wyzdrowienia.

**Czasami zdarza się, że pacjenci chorzy np. na nowotwór czy ciężką depresję rezygnują z leczenia,**

ponieważ uważają, że nikt i nikt już im nie pomoże. Jak bliscy mogą ich wesprzeć?

Rezygnacja świadczy o poddaniu się, bezsilności. O zwątpieniu w sprawczość własną i tych, którzy do tej pory mogli nas nią obdarzyć. Zwątpienie to właśnie brak zaufania. I to **zaufanie można odbudować krok po kroczku. Do siebie i innych.** Dziś trochę, jutro nieco bardziej – zaufanie może być iskierką, którą da się rozniecić w większy płomień. A każda doza ciepła jest pomocna przy wyjściu z emocjonalnego zamrożenia.

Najmniejszy krok w najkrótszym czasie – gest życzliwości, ton wsparcia, empatyczne słowa: „Dziś pozwól mi uwierzyć za ciebie, jutro może zrobimy to razem”. Kiedyś mierzono długość życia pacjentów, którzy otrzymali diagnozę onkologiczną, nie biorąc pod uwagę jakichkolwiek kryteriów. Teraz mierzy się ją, dzieląc pacjentów na dwie grupy: pierwsza to osoby, które zmieniły styl życia, druga – osoby, które pozostały przy starych, szkodliwych nawykach. Okazuje się, że na proces zdrowienia pacjentów i ich dłuższe życie mają wpływ: zmiana stylu życia – detoksykacja z substancji rakotwórczych, zdrowa dieta, aktywność fizyczna, inne nastawienie (dążenie do emocjonalnego spokoju i otaczanie się wspierającymi ludźmi).



**Jak być uważnym na siebie w czasie choroby? Jak być uważnym na tych, którzy chcą nam pomóc?**

Zapraszać siebie do zadawania pytania: „Jak się mam teraz?”.

I uznawać to, czego doświadczamy, niezależnie czy jest przyjemne, czy nieprzyjemne. Być może mówiąc do siebie: „To trudna chwila, kiepski czas. Ale

jak wszystkie chwile – minie. Trudności są częścią życia każdego człowieka. Wszyscy ludzie przechodzą przez straty, choroby, kryzysy... Nie jestem gorszy, jestem po prostu człowiekiem” i zadając sobie pytania: „Jak mogę przejść przez ten czas? Jak mogę najżyczliwiej o siebie zadbać?”. Przyjmując, że ten cały splot okoliczności to nie moja wina, ale **moja odpowiedzialność – by zatroszczyć się o swój umysł i ciało.** I trenować umysł do bycia wdzięcznym. Za każdy dzień, za małe rzeczy, które robią dużą różnicę, za ludzi, którym na mnie zależy. Trenować umysł w rozwijaniu stanów mentalnych i emocjonalnych, które sprzyjają zdrowieniu. Pobudzają komórki do samoregeneracji poprzez ukojenie, poprzez spokojny oddech, pełen zrozumienia kontakt ze sobą. Ucząc się uważności, mówimy: „Dopóki oddychasz, więcej jest z tobą w porządku niż nie w porządku – żyjesz”.

REKLAMA



BAUSCH+LOMB

## TWOJE OCZY ZASŁUGUJĄ NA TROSKĘ W KAŻDYM WIEKU!

Krople nawilżające

### Hyal-Drop® multi



**Natychmiastowe  
ukojenie  
i nawilżenie oczu<sup>1</sup>**

WYRÓB MEDYCZNY

<sup>1</sup> Hyal-Drop® multi - instrukcja stosowania.  
Hyal Drop® multi to wyrób medyczny, przeznaczony do nawilżania oczu, zwilżania i nawilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH | Podmiot prowadzący reklamę: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

Suplementacja oczna

### Ocuvite® COMPLETE



Pomaga  
w utrzymaniu  
**prawidłowego  
widzenia\***

SUPLEMENT DIETY

\*zawarty w produkcie cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia.

Ocuvite® Complete to suplement diety w rozumieniu Ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Produkt jest przeznaczony do stosowania w celu uzupełnienia diety w substancje o działaniu odżywczym lub innym fizjologicznym. Ocuvite® Complete nie posiada właściwości produktu leczniczego.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.  
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ  
UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



# Tato, zadbaj o siebie

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

DZIEŃ OJCA, OBCHODZONY W POLSCE 23 CZERWCA, TO NIE TYLKO OKAZJA DO NAJLEPSZYCH ŻYCZEŃ I WDZIĘCZNOŚCI, ALE TAKŻE MOMENT, BY ZATRZYMAĆ SIĘ NA CHWILĘ I **POMYŚLEĆ O TYM, CO NAJCENNIJSZE** – O ZDROWIU.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Cennym prezentem może okazać się konkretna dawka wiedzy i przypomnienie, jak dbać o siebie, aby długo cieszyć się dobrym zdrowiem i pełnią życia.

Aby zadbać o zdrowie każdego taty, potrzebne jest kompleksowe podejście, łączące profilaktykę, regularne badania i codzienne zdrowe nawyki. Pierwszym krokiem do zadbania o siebie powinna być **wizyta u lekarza**, który zleci niezbędne badania profilaktyczne odpowiednie do wieku.

### Tato, badaj się regularnie

Regularne badania mają na celu wczesne wykrycie ewentualnych chorób przewlekłych lub nowotworów, aby móc jak najszybciej wdrożyć odpowiednie leczenie. Badania przesiewowe zmniejszają ryzyko późniejszych powikłań, a **wczesne wykrycie choroby zwiększa szansę** na całkowite wyleczenie lub zatrzymanie jej postępu. Niestety, nadal dla zbyt wielu osób dopiero otrzymanie niepokojących wyników badań staje się wystarczająco silnym bodźcem, aby zacząć myśleć o zmianach w stylu życia. Według dostępnych źródeł mężczyźni bardzo rzadko zgłaszają się do gabinetu

w celach profilaktycznych – najczęściej robią to dopiero w sytuacjach awaryjnych.

### Badania, o których powinieneś pamiętać, to:

- morfologia krwi,
- lipidogram, ze szczególnym uwzględnieniem tzw. złego cholesterolu, czyli LDL, i trójglicerydów,
- glukoza na czczo,
- USG jamy brzusznej,
- badanie ogólne moczu,
- elektrokardiogram, czyli EKG,
- badanie znamion u dermatologa,
- USG jąder (co 2, 3 lata, a po ukończeniu 40. roku życia raz w roku) i samobadanie jąder po kąpielii, aby wykryć ewentualne zmiany.

Po przekroczeniu 40-50 roku życia zaleca się dodatkowe badania, takie jak regularne monitorowanie ciśnienia krwi oraz badania przesiewowe w kierunku raka prostaty.

## Badania przesiewowe w kierunku raka prostaty

Przyjmuje się, że każdy mężczyzna, który ukończył 50. rok życia, powinien raz w roku poddać się badaniom lekarskim u urologa. Mężczyźni, u których w historii rodzinnej wystąpił rak prostaty, powinni kontrolować się regularnie już od 40. roku życia. Badanie polega na oznaczeniu swoistego antygenu sterczowego (PSA) we krwi oraz na badaniu per rectum, czyli badaniu gruczołu krokowego przez odbytnicę. Takie badanie nie jest bolesne.

## Tato, ruszaj się!

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle ważną rolę na każdym etapie życia. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150-300 minut tygodniowo aktywności o umiarkowanej intensywności (np. szybki marsz, jazda na rowerze) lub 75-150 minut tygodniowo aktywności o dużej intensywności (np. pływanie, bieganie).

Innymi słowy, jest to około 30 minut aktywności o umiarkowanej intensywności przez przynajmniej 5 dni w tygodniu lub 20 minut aktywności o dużej intensywności przez minimum 3 dni w tygodniu. Oprócz aktywności aerobowej nie można zapomnieć o wysiłku siłowym – według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia ćwiczenia siłowe dwa razy w tygodniu stanowią niezbędne minimum.

Pamiętaj, że **każdy ruch jest ważny i dobroczynny dla całego ciała** – nawet zwykłe porządowanie szafy czy mycie samochodu może przynieść korzystne efekty.

## Korzyści z aktywności fizycznej to m.in.:

- poprawa ogólnej wydolności organizmu, co usprawnia codzienne funkcjonowanie,
- korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy (profilaktyka zawału lub udaru),
- wzmocnienie odporności organizmu,
- działanie ochronne na układ nerwowy, redukcja stresu,
- przyrost masy mięśniowej – im więcej mięśni, tym lepszy metabolizm,
- zmniejszenie ryzyka wielu chorób metabolicznych, np. cukrzycy.

Drogi tato, spróbuj znaleźć aktywność fizyczną, która najbardziej ci odpowiada i będzie źródłem radości, a nie przymusem. Jeśli lubisz rywalizację, dobrym pomysłem mogą okazać się gry zespołowe – taka forma aktywności



z pewnością zaowocuje poprawą parametrów zdrowotnych i zwiększeniem poziomu energii. Jeśli uwielbiasz muzykę, wybierz zajęcia taneczne, a gdy frajdę sprawia ci jazda na rowerze – inwestuj swój czas właśnie w ten rodzaj aktywności.

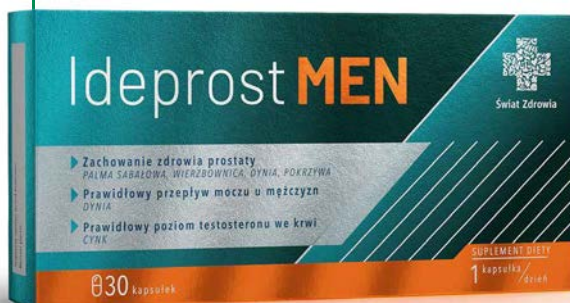
## PRAWIDŁOWY POZIOM TESTOSTERONU WE KRWI (cynk)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zachowanie zdrowia prostaty** (palmę sabałową, wierzbownicę, pokrzywa, dynia)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu we krwi (cynk)**



## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

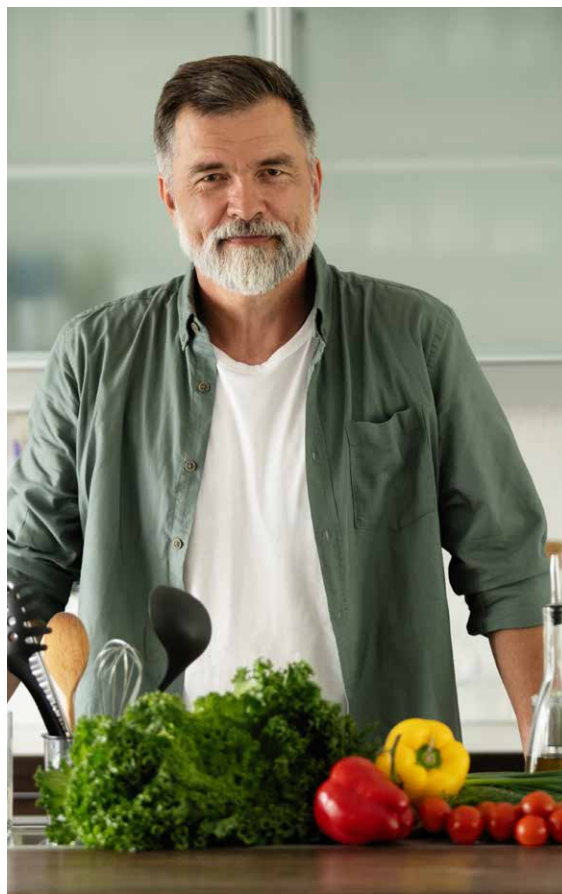
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

## Jak się odżywasz?

Zadaj sobie bardzo istotne pytanie – czy jesz dla samego jedzenia, czy odżywasz swoje ciało?

- Spożywaj większą ilość warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, zdrowych tłuszczów (ryby, orzechy) i odpowiednią ilość białka w urozmaiconej diecie, co z pewnością wpłynie na twoje samopoczucie i zdrowie.
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej i tłuszczów nasyconych.
- Rozważ suplementację kwasów omega-3 (zazwyczaj ich ilość spożywana w diecie jest niewystarczająca) i witaminy D<sub>3</sub>.
- Pamiętaj o nawodnieniu, które wpływa na wszystkie procesy zachodzące w organizmie – według zaleceń należy wypijać około 2,5 l płynów dziennie.
- Unikaj lub ogranicz stosowanie używek, np. alkoholu, tytoniu. Naukowcy podkreślają, że nie ma czegoś takiego jak bezpieczna dawka alkoholu – niestety alkohol w każdej ilości jest szkodliwy dla naszego organizmu. Warto obalić też wciąż powtarzany mit o korzystnym dla naszego zdrowia działaniu czerwonego wina.



okazją do częstego przebywania na łonie natury – bodźce z natury, takie jak krajobrazy lub zwierzęta, bez wysiłku angażują naszą uwagę, co prowadzi do mniejszego zmęczenia psychicznego.

### Tato, dbaj o relacje

Być może zabrzmi to jak banał, jednak każdy z nas potrzebuje wartościowych, dobrych relacji z drugim człowiekiem. Czas spędzany regularnie z rodziną i przyjaciółmi z pewnością zaowocuje. Pamiętaj, że ważna jest nie liczba

otaczających nas osób, ale **jakość relacji**. Według badań nawet kilka bliskich więzi wystarczy, by obniżyć ryzyko chorób przewlekłych. Unikaj izolacji – brak kontaktów społecznych jest groźniejszy dla zdrowia niż otyłość.

Izolacja społeczna wpływa na zdrowie poprzez różne ścieżki biologiczne, behawioralne i psychologiczne, zwiększa zachorowalność i śmiertelność

### „Nie stresuj się” – czy to możliwe?

Choć dzisiejszy świat nie sprzyja redukcji stresu, wręcz przeciwnie – jest pełen sytuacji i bodźców, które nasz organizm odbiera jako stresory – **warto poznać skuteczne sposoby, które pomagają zmniejszyć jego negatywne skutki**.

Pamiętaj, że czynniki wymienione wcześniej, takie jak dieta i aktywność fizyczna, mogą bardzo skutecznie redukować poziom stresu i jego negatywny wpływ na organizm. Zbliżające się lato niech w tym roku stanie się





oraz obniża jakość życia. Badania potwierdzają, że **izolacja społeczna silnie koreluje z gorszym zdrowiem fizycznym**, m.in. poprzez pośredni wpływ na zdrowie psychiczne. Brak bliskich relacji zwiększa ryzyko chorób serca, osłabia układ odpornościowy i skraca długość życia.



Niektóre badania wskazują, że silne więzi społeczne zmniejszają ryzyko przedwczesnej śmierci o 50 proc. – jest to efekt porównywalny z rzuceniem palenia!

## Wysypiaj się

Pamiętaj, że optymalny czas snu to 7-8 godzin na dobę dla osoby dorosłej. Według badań krótki sen (mniej niż 6 godzin na dobę) zwiększa ryzyko zgonu nawet o 12 proc. Zbyt krótki czas snu koreluje z wyższym ryzykiem incydentów sercowo-naczyniowych, a słaba jakość snu zwiększa ryzyko chorób metabolicznych, np. cukrzycy.

Ponadto zaburzenia snu są silnie powiązane z wyższym ryzykiem zaburzeń nastroju. **Zadbaj o higienę snu** – unikaj światła niebieskiego wieczorem i zadbaj o regularne godziny snu, a twoje ciało szybko ci się odwdzięczy lepszym zdrowiem i samopoczuciem.

### Źródła:

- Robertson L.M., Douglas F., Ludbrook A., Reid G., van Teijlingen E., What works with men? A systematic review of health promoting interventions targeting men, BMC Health Serv Res. 2008 Jul 3; 8: 141, doi: 10.1186/1472-6963-8-141.
- Sherman D.W., Alfano A.R., Alfonso F., Duque C.R., Eiroa D., Marrero Y., Muñecas T., Radcliffe-Henry E., Rodriguez A., Sommer C.L., A Systematic Review of the Relationship between Social Isolation and Physical Health in Adults, Healthcare (Basel) 2024 Jun 1, 12 (11): 1135.
- Holt-Lunstad J., Smith T.B., Layton J.B. (2010), Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLoS Med 7 (7): e1000316.
- Han X., Zhou E., Liu D., Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis, J Med Internet Res. 2024 Apr 23; 26: e48356.
- Chaput J.P., Dutil C., Featherstone R., Ross R., Giangregorio L., Saunders T.J., Janssen I., Poitras V.J., Kho M.E., Ross-White A., Carrier J., Sleep duration and health in adults: an overview of systematic reviews, Appl Physiol Nutr Metab. 2020 Oct; 45 (10 (Suppl. 2)): S218-S231.
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/ruszaj-sie-zdrowe>

REKLAMA

# MULTIWITAMINA DLA MĘŻCZYŹN

## KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU MĘŻCZYŹN



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



### ► Energia

(wapń, fosfor, niacyna, żelazo, witaminy: C, B6, ryboflawina przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego)

### ► Mięśnie

(wapń, wit. D wpływają korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie mięśni)

### ► Testosteron

(cynk wpływa korzystnie na utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu we krwi)

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.

020/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY



# Tarczycza i jej problemy

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

OKOŁO 300 MLN LUDZI NA ŚWIECIE MA PROBLEMY Z TARCZYCĄ. TO POKAZUJE, JAK BARDZO POTRZEBNE JEST **ZWIĘKSZANIE WIEDZY** NA TEMAT CHORÓB TARCZYCY I SPOSOBÓW ZAPOBIEGANIA IM.

MGR FARM. MICHAŁ WYRWIŃSKI

Tarczycza to niewielki gruczoł znajdujący się w dolnej części szyi. Jest to jeden z najważniejszych gruczołów endokrynnych, ponieważ **produkuje hormony**, które regulują wiele procesów metabolicznych w organizmie (np. regulacja temperatury ciała, potliwość, nastrój, funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego). Choroby tarczycy są dość powszechne i wpływają na życie milionów ludzi na całym świecie.

### Jak dbać o tarczycę?

**1 Zdrowa dieta.** Ważne jest, aby spożywać zdrowe i zrównoważone posiłki bogate w składniki odżywcze, takie jak białko, węglowodany złożone i tłuszcze nienasycone. Szczególnie istotne są źródła jodu, selenu i cynku, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy. Bogate w jod są ryby morskie, jaja, jogurt i produkty mleczne, a selen i cynk zawierają mięso, orzechy i nasiona.

**2 Unikanie stresu.** Stres może wpłynąć na funkcjonowanie tarczycy, dlatego ważne jest, aby unikać sytuacji stresowych lub podejmować **kroki w celu zmniejszenia stresu**, czemu służyć może medytacja, joga, relaksacja lub terapia.

**3 Regularna aktywność fizyczna.** Regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi, co jest istotne dla zdrowia tarczycy. Ćwiczenia fizyczne pomagają także w regulacji hormonów i obniżeniu poziomu stresu.

**4 Unikanie palenia tytoniu i picia alkoholu,** które mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie tarczycy.

### Niedoczynność tarczycy

Niedoczynność tarczycy jest jednym z najczęściej występujących schorzeń tego gruczołu.

#### Objawy niedoczynności tarczycy to:

- osłabienie,
- sucha skóra,
- senność,
- zwiększenie masy ciała,
- uczucie zimna,
- zaparcia.
- wypadanie włosów,

W tej chorobie poprawę samopoczucia przynosi uzupełnienie niedoboru hormonów. Stosuje się leki **uzupełniające brakujący hormon tarczycy – lewotyroksynę**, której syntetyczna forma ma takie samo działanie jak hormon wytwarzany w tarczycy.

### Nadczynność tarczycy

Nadczynność tarczycy występuje najczęściej u kobiet w wieku 20-40 lat.

#### Objawy nadczynności tarczycy to:

- chudnięcie,
- uczucie gorąca,
- zwiększona potliwość,
- kołatanie serca.

Nieprawidłowe działanie tarczycy wpływa również na gospodarkę lipidową, dlatego diagnozując je, warto sprawdzić poziom cholesterolu, którego podwyższona wartość jest czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu. W leczeniu stosuje się leki przeciwtarczycowe, które **hamują produkcję hormonów tarczycy (tyreostatyki)**.

## Nadczynności tarczycy nie wolno lekceważyć, bo nieleczona może prowadzić do:

- zaburzeń rytmu lub niewydolności serca,
- osteoporozy,
- przelomu tarczycowego, czyli zagrażającego życiu nagłego uwolnienia hormonów tarczycy.

## Choroba Hashimoto

To schorzenie o podłożu autoimmunologicznym, w którym **układ odpornościowy atakuje tarczycę**, powodując jej uszkodzenie i spowolnienie produkcji hormonów, co prowadzi do niedoczynności tego narządu. Osoby z chorobą Hashimoto często odczuwają zmęczenie, senność, mają zimne stopy i dłonie, obserwują zwiększone wypadanie włosów, suchość skóry, a także skarżą się na problemy z wagą.

## Choroba Gravesa-Basedowa

Charakteryzuje się wzmożoną aktywnością gruczołu, co prowadzi do nadczynności. Osoby z tą chorobą często odczuwają nerwowość, nadpobudliwość, drżenie rąk, przyspieszone tętno, a także mają problemy ze snem i masą ciała. Jest to również choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, ale w tym przypadku powoduje przyspieszenie produkcji hormonów tarczycy.

### Ważne!

Niezdiagnozowana lub nieleczona choroba tarczycy może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zaburzenia pracy serca, problemy z ciążą, depresja i problemy z układem odpornościowym. Dlatego ważne jest, aby choroby tarczycy były diagnozowane i leczone na wczesnym etapie. W przypadku wystąpienia objawów chorób tarczycy należy skonsultować się z lekarzem.

**PAMIĘTAJ**, że regularnie przeprowadzane badania krwi pomagają w wykryciu chorób tarczycy na wczesnym etapie.

## Rak tarczycy

W Polsce rak tarczycy występuje u 3 tys. osób rocznie. W ponad 90 proc. przypadków udaje się go skutecznie wyleczyć, najpierw trzeba go jednak rozpoznać.

## Najczęstsze objawy raka tarczycy to:

- wyczuwalne guzki w przedniej części szyi,
- powiększenie węzłów chłonnych szyi,
- chrypka,
- zmiana barwy głosu,
- trudności z przełykaniem.

## Czy wiesz, że...

Co piąty Polak ma problemy z tarczycą.

Badaniem, które umożliwia postawienie diagnozy, jest USG i biopsja tarczycy. W diagnozie pomocne jest też badanie tyreoglobuliny. Na szczęście zdecydowana większość guzków tarczycy to zmiany łagodne. **Tylko 5 proc. z nich ma charakter złośliwy.**

**PAMIĘTAJ**, aby skonsultować z lekarzem objawy takie jak zmęczenie, problemy z wagą, zwiększone łaknienie, problemy z pamięcią i koncentracją, które mogą wskazywać na schorzenia tarczycy.

Choroby tarczycy są częste i mogą wpłynąć na wiele aspektów życia pacjenta. Dlatego ważne jest, aby zwracać uwagę na objawy tych schorzeń i jak najszybciej konsultować je z lekarzem. **Wczesna diagnoza i leczenie mogą pomóc uniknąć poważnych powikłań i poprawić jakość życia pacjenta.**

## Czy wiesz, że...

Problemy z tarczycą 5-8 razy częściej dotyczą kobiet.

## WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA TARCZYCY (selen)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie tarczycy (selen)
- ▶ regulację aktywności hormonalnej (witamina B6)



### 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. Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwdadczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

SUPLEMENT DIETY



# Elektrolity dla dzieci

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

JEDNYM Z NIEZBĘDNYCH ELEMENTÓW KAŻDEJ PODRÓŻNEJ APTECZKI POWINIEN BYĆ ZESTAW ELEKTROLITÓW. **DLACZEGO SĄ TAK ISTOTNE, ZWŁASZCZA JEŻELI PODRÓŻUJEMY ZE SWOIMI POCIECHAMI?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Jeśli podczas wakacyjnego wyjazdu przytrafi się biegunka, poważniejsze zatrucie czy też przyjdzie nam się mierzyć z falą upałów, **elektrolity pozwolą szybko uzupełnić utracone składniki mineralne**, chroniąc nasze dzieci przed groźnym odwodnieniem.

### Czym są elektrolity

Elektrolity to wodne roztwory jonów, czyli cząsteczek mających ładunek elektryczny. Dla naszego organizmu szczególnie istotne są **jony sodu, potasu, magnezu, wapnia i chlorkowe**.

Jony sodu wraz z jonami potasu i chlorkami odpowiadają za regulację gospodarki wodno-elektrolitowej oraz kwasowo-zasadowej. Poza tym regulują ciśnienie krwi i wpływają na prawidłową pracę mięśni (w tym mięśnia sercowego) oraz układu nerwowego. Wapń, kojarzony głównie jako ważny budulec kości i zębów, wpływa także na przewodzenie impulsów nerwowych, skurcz mięśni czy proces krzepnięcia

krwi. Podobne role spełnia też magnez. Wspomniane elektrolity pełnią jeszcze szereg innych ważnych funkcji – są obecne praktycznie w całym organizmie i bez ich odpowiedniego poziomu nie mogłybyśmy funkcjonować.

### Jak tracimy elektrolity

Elektrolity tracimy w wyniku pocenia. Szczególnie **w upalne dni** możemy w ten sposób utracić całkiem pokaźne ilości tych cennych składników. Znaczna i szybka utrata elektrolitów następuje **podczas biegunki, wymiotów oraz w trakcie gorączki**. Dlatego w przypadku zatrucia pokarmowego czy popularnej „trzydniówki” powinniśmy regularnie uzupełniać płyny wraz z elektrolitami.

Na skutki odwodnienia szczególnie narażone są osoby starsze i dzieci. **Im młodsze dziecko, tym szybciej ulega odwodnieniu** i jest bardziej wrażliwe na zaburzenia elektrolitowe. Nasilone objawy żołądkowo-jelitowe u najmłodszych mogą doprowadzić do odwodnienia w ciągu zaledwie

kilku godzin. Odwodnienie to zresztą jedna z częstszych przyczyn hospitalizacji dzieci. Dlatego tak istotne jest zadbanie o odpowiednią ilość płynów przyjmowanych przez dzieci oraz wyczerlenie na pojawiające się objawy odwodnienia.

## Objawy odwodnienia u dzieci

**1** Pierwszym, najbardziej oczywistym sygnałem, że dziecku brakuje płynów, jest **wzmoczone uczucie pragnienia**. Podanie w tym momencie odpowiedniej ilości wody czy porcji elektrolitów na ogół wystarcza do zaspokojenia potrzeb.

**2** Jednym z objawów bardziej nasilonego odwodnienia jest **suchość skóry i ogólna utrata jej elastyczności**. Można to sprawdzić, chwytając fałd skóry na brzuchu i puszczając go. Skóra powinna natychmiast wrócić na swoje miejsce. Innym prostym testem dającym pewne pojęcie o stopniu nawodnienia jest test powrotu kapilarnego. Mimo skomplikowanej nazwy jest on bardzo prosty do wykonania. Wystarczy ucisnąć płytkę paznokcia dziecka aż do jej zblednięcia, a następnie puścić. Naturalny różowy kolor płytki u dziecka dobrze nawodnionego powinien wrócić w czasie do dwóch sekund.

**3** O stanie nawodnienia najmłodszych dzieci będzie świadczyć stopień wypełnienia i częstość zmiany pieluch, a w przypadku dzieci starszych częstość wizyt w toalecie i **kolor moczu – im ciemniejszy, tym większe odwodnienie**.

**4** W razie wątpliwości możemy również spojrzeć na język dziecka. W przypadku odwodnienia będzie on suchy, podobnie jak cała jama ustna i wargi.

**5** U najmłodszych dzieci alarmującym sygnałem odwodnienia będzie zapadnięte ciemiączko.



## Sposoby na odwodnienie

Lagodne odwodnienie możemy sami leczyć w domu, regularnie podając małe porcje elektrolitów. Zazwyczaj porcję preparatu rozpuszcza się w 200 ml wody. Gorzej, jeżeli dziecko odmawia picia, staje się rozdrażnione, albo odwrotnie – apatyczne i senne. Może pojawić się częstszy i pogłębiany oddech, a bicie serca wyraźnie przyspiesza. W takim wypadku konieczne może okazać się nawadnianie dożylnie w warunkach szpitalnych. **Wspomnianych objawów absolutnie nie należy bagatelizować.**

## Nadmiar elektrolitów

Nadmiar elektrolitów jest równie niekorzystny co ich niedobór, dlatego nie warto przesadzać z ich stosowaniem. Jeżeli naszemu dziecku nic nie dolega, to w zupełności wystarcza regularne podawanie odpowiedniej ilości wody i innych napojów. Doskonale nawadnia np. woda z dodatkiem soku z cytryny, odrobiny miodu lub cukru i mięty. Jeszcze lepiej, jeżeli taką domową lemoniadę wzbogacimy odrobiną soli kuchennej, chociaż ten dodatek nie każdemu przypadnie do gustu. Przy intensywnej aktywności fizycznej oraz podczas silnych upałów **od czasu do czasu szklankę wody możemy zastąpić porcją elektrolitów**, aby wyrównać ich nasiloną utratę, ale wszystko z umiarem! Nie przekraczajmy ilości zalecanej przez producenta.

## Jakie elektrolity wybrać

Najlepiej, aby wybrany preparat zawierał jak najmniej niepotrzebnych dodatków, takich jak np. barwniki. Zwróćmy uwagę na dodatki smakowe – ich uniknięcie może być trudne – nawet najlepsze elektrolity nie sprawdzą się, jeżeli nasze dziecko po prostu ich nie wypije ze względu na słony smak. Zadbajmy więc o kompozycję smakową, która najbardziej przypadnie do gustu naszemu maluchowi – w ten sposób chętniej wypije przygotowaną porcję. Sód, potas, magnez, chlerek czy wapń to najważniejsze składniki elektrolitów. Pozostałe składniki nawadniających preparatów, jak np. witaminy, są z pewnością dodatkowym atutem, ale nie są niezbędne. Forma podania zależy już od naszych preferencji – można wybrać **tabletki musujące, saszetki z proszkiem lub gotowe do podania elektrolity w butelce**.

Niektóre organizacje, takie jak ESPGHAN (Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci) i WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), publikują wytyczne dotyczące optymalnego składu napojów nawadniających dla dzieci – na rynku dostępne są produkty opracowane zgodnie z tymi wytycznymi.



# Każdemu dziecku potrzebna jest więź

RELACJA MIĘDZY DZIECKIEM A RODZICEM  
LUB OPIEKUNEM MOŻE BYĆ JEDNĄ  
Z NAJPIĘKNIEJSZYCH I NAJWAŻNIEJSZYCH  
W ŻYCIU. PODSTAWĄ ZBUDOWANIA  
BLISKIEJ RELACJI Z DZIECKIEM  
JEST EMOCJONALNA DOSTĘPNOŚĆ  
I RESPANSYWNÓŚĆ RODZICA.

**O TO, JAK WZMACNIAĆ  
WIĘŹ RODZICA Z DZIECKIEM,  
PYTAMY EKSPERTKI.**

Z **AGNIESZKĄ STEIN**  
I **MAŁGORZATĄ STAŃCZYK**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Fot. Mikołaj Starzyński



## **Agnieszka Stein**

Znana i ceniona psycholog, prekursorka rodzicielstwa bliskości w Polsce. Od czasu ukończenia studiów na Uniwersytecie Warszawskim, czyli od ponad 20 lat, wspiera dzieci oraz rodziców w towarzyszeniu dzieciom w ich własnym rozwoju. Wraz z Małgorzatą Stańczyk szkoli profesjonalistów pracujących z dziećmi i rodzicami w nurcie rodzicielstwa bliskości. Związana z ośrodkiem wsparcia i rozwoju Bliskie Miejsce, gdzie prowadzi konsultacje dla rodziców dzieci powyżej 6. roku życia, rodziców nastolatków oraz konsultacje merytoryczne dla specjalistów. Jest autorką wielu książek dla rodziców oraz podcastów. Jej teksty można znaleźć w internecie, m.in. na stronie [agnieszkastein.pl](http://agnieszkastein.pl).

Fot. Marek Zimankiewicz



## **Małgorzata Stańczyk**

Psycholog, dziennikarka, autorka książek dla rodziców. Wspiera rodziców i nauczycieli w lepszym rozumieniu dziecięcych zachowań i budowaniu relacji opartych na szacunku i zaufaniu do dziecięcego rozwoju.

## Bliskość niejedno ma imię. Czym jest bliskość między rodzicem a dzieckiem?

**Agnieszka Stein (A.S.):** Bliskość między rodzicem a dzieckiem jest gwarantem bezpieczeństwa dziecka i bazą, na której będzie ono rozwijało kontakt z innymi ludźmi, a także relację z sobą samym. Budowanie bliskości opiera się głównie na emocjonalnej dostępności oraz responsywności opiekuna. Ważne jest to, czy dorosły, który buduje więź z dzieckiem, jest uważny na wysyłane przez nie komunikaty, widzi je, słyszy i adekwatnie na nie reaguje. Wysoka jakość więzi tworzy się wówczas, gdy opiekun potrafi zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

### Czy ta więź pojawia się naturalnie?

**A.S.:** Zarówno dziecko, jak i rodzic uczestniczą w budowaniu bliskości. Dzieci już od pierwszych chwil życia są do tego wyposażone biologicznie. Komunikują nam swoje potrzeby, wchodzą w interakcje, odpowiadają na nasze działania. Nie ma oczywiście jednoznacznych instrukcji, które mogłyby wskazać, ile czasu poświęcić na noszenie, przebieranie czy zabawę z dzieckiem. Warto dodać, że **budowanie więzi rozpoczyna się od pierwszych dni życia dziecka i trwa przez całe dzieciństwo**, aż do momentu, gdy dziecko staje się dorosłe. Proces budowania bliskości wymaga czasu, więź z dzieckiem nie jest czymś danym nam na starcie jako rodzaj magicznego połączenia, ale rozwija się stopniowo, w miarę jak rodzą się wspólne doświadczenia.

### Rodzice budują relację emocjonalną z dziećmi także przez bliskość fizyczną – przytulanie, buziaki, noszenie na rękach.

**Małgorzata Stańczyk (M.S.):** Tak, bliskość fizyczna odgrywa kluczową rolę w tworzeniu więzi emocjonalnej. Przytulanie, kontakt fizyczny, który sprawia przyjemność zarówno dziecku, jak i rodzicowi, są czynnościami więzio-

twórczymi. Poza samym dostarczaniem dziecku doświadczeń bliskości, dotyku, przytulenia, bardzo ważne jest także **uważne reagowanie na komunikaty zwrotne** płynące od niego. Chodzi o to, byśmy dostrzegali, jaki rodzaj dotyku dziecko lubi, jakiego w danej chwili potrzebuje, kiedy jest zadowolone

z tego, co proponujemy, a kiedy sygnalizuje, że dotyk wywołuje u niego dyskomfort. Dzięki naszej uważności na jego reakcje dziecko uczy się, jak komunikować swoje potrzeby i upodobania, a także jak dbać o swoje granice i wyrażać sprzeciw.

### Czy silnej więzi z rodzicem potrzebują wszystkie dzieci? Jak to jest z dziećmi w spektrum albo z nastolatkami?

**A.S.:** Zdecydowanie tak, każdemu dziecku potrzebna jest więź. W związku z tym każde dziecko buduje więzi, niezależnie od jakości opieki, jaką

otrzymuje, oraz od swojego neurotypu, czyli sposobu funkcjonowania układu nerwowego i ścieżki rozwoju. Dziecko, które nie miało interakcji z dorosłymi, nie byłoby w stanie przeżyć. Dzieci w spektrum autyzmu potrzebują więzi tak samo mocno jak te neurotypowe. Co więcej, potrzeba ta nie znika w okresie nastoletnim.

### Właśnie, potrzeby dzieci zmieniają się wraz z wiekiem. Rodzicom czasem trudno te zmiany zaakceptować...

**A.S.:** Zmiany w dziecięcych potrzebach, a właściwie w tym, w jaki sposób dzieci je zaspokajają, są naturalnym procesem, który towarzyszy ich rozwojowi. Do 18. roku życia jesteśmy w dość uprzywilejowanej pozycji. Póki dziecko mieszka z nami, korzysta z naszej opieki, mamy z nim relację i ono nas potrzebuje – to przywiązanie trwa. Później, w dorosłości zdarza się, że inne osoby niż rodzice stają się głównymi figurami przywiązania. Zwykle ta zmiana i przejście



**Nie zapominajmy o dbaniu o nasz dobrostan psychofizyczny, o swoje zdrowie, bo od tego w dużej mierze zależy, ile zasobów będziemy mieli, by utrzymać responsywność i emocjonalną dostępność dla naszych dzieci.**

przebiega łagodnie i wiąże się z tym, że zaczynamy swoje potrzeby emocjonalnego wsparcia zaspokajać w innych relacjach. To naturalny proces rozwoju i budowania odrębności.

**Wróćmy jeszcze do początków. Podkreśla się, że pierwsze lata życia determinują sposób, w jaki będziemy wchodzić w relacje w życiu dorosłym. Czy rzeczywiście tak jest?**

**M.S.:** Ta kwestia jest złożona i wymaga uwzględnienia wielu aspektów. Z jednej strony doświadczenia z wczesnego dzieciństwa mają wpływ na to, jak budujemy relacje z innymi w dorosłym życiu. Jako małe dzieci uczymy się o relacjach, bliskości i o sobie samych w wyniku interakcji z naszymi opiekunami. To z pewnością ma wpływ na nasze przyszłe relacje. Z drugiej strony jednak teoria więzi unika jednoznacznych stwierdzeń, że doświadczenia z wczesnego dzieciństwa determinują całe nasze życie. **Wpływ na nasze relacje mają nie tylko te pierwsze doświadczenia, ale również wszystkie kolejne.** Dojrzałe relacje opierają się na interakcjach między tym, co wnoszą obie osoby i jak rozwijają swoje umiejętności komunikacyjne oraz emocjonalne w trakcie życia. Relacje z opiekunami we wczesnym dzieciństwie mają więc znaczenie, ale nie są jedynym czynnikiem kształtującym nasze późniejsze funkcjonowanie. I to jest dobra wiadomość! Mamy możliwość uczenia się i rozwijania swoich kompetencji relacyjnych niezależnie od wieku.

**Budowanie relacji odbywa się w codziennych działaniach, wspólnych doświadczeniach, także tych trudnych, które mogą być wyczerpujące dla rodzica, powodować niską samoocenę, poczucie bezsilności. Jak rodzice mogą zadbać o siebie, jak mogą sobie radzić z własnym wyczerpaniem?**

**M.S.:** W naszej książce „Jak rodzi się bliskość. Inspiracje dla rodziców” poruszamy problem wypalenia rodzicielskiego. Pomocna do jego zobrazowania jest metafora ognia – aby istniał, trzeba regularnie do niego dorzucać. Wypalenie pojawia się wtedy, gdy ilość energii, jaką wkładamy w opiekę nad dziećmi, jest większa niż ta, którą odbieramy dla siebie. Relacja z dzieckiem z natury cechuje się tym, że dużo więcej się w nią wkłada, niż dostaje. W efekcie bilans energetyczny staje się ujemny, co może prowadzić do poczucia wyczerpania, braku satysfakcji z rodzicielstwa i niskiej samooceny. Aby zadbać o siebie, **warto monitorować swój bilans energetyczny i podejmować działania,**



**które go poprawiają.** Kluczowe jest, aby inwestując w relację z dzieckiem, równocześnie dbać także o własne potrzeby emocjonalne i fizyczne. Wszystko, co robimy, dbając o siebie, rozwijając się, ucząc się radzić sobie ze swoimi emocjami, szukając pomocy i wsparcia, ma działanie ochronne. Wspierające będzie też zdobywanie wiedzy i pomysłów na to, jak rozumieć dziecko i to, co się dzieje w naszej relacji. Szczególnie ważne wydaje się budowanie karmiących r e l a c j i

z innymi

dorosłymi, bo one mogą poprawić nasz bilans energetyczny. Nie zapominajmy też o dbaniu o nasz dobrostan psychofizyczny, o swoje zdrowie, bo od tego w dużej mierze zależy, ile zasobów będziemy mieli, by utrzymać responsiveness i emocjonalną dostępność dla naszych dzieci.



# Jak odmawiać dziecku, nie krzywdząc go

RODZIC CZASAMI NIE ZGADZA SIĘ NA COŚ, ALE NIE POTRAFI WYJAŚNIĆ DZIECKU DLACZEGO. TYMCZASEM „NIE” POWINNO BYĆ AUTENTYCZNE I ZGODNE Z NAMI. DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Z ALICJĄ NIEWĘGŁOWSKĄ  
ROZMAWIA ANNA ROKITA



## Alicja Niewęgłowska

Psychoterapeutka, certyfikowana trenerka Familylab. Prowadzi konsultacje rodzicielskie oraz psychoterapię osób dorosłych i par w podejściu humanistyczno-doświadczeniowym. Wspiera rodziców w budowaniu relacji ze swoimi dziećmi. Prowadzi także liczne szkolenia, warsztaty oraz seminaria. Współpracuje ze Stowarzyszeniem na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Współtworzy ośrodek psychoterapii w Warszawie ([www.osrodekmojemiejsce.pl](http://www.osrodekmojemiejsce.pl)).

### Kiedy w relacji z dziećmi „nie” jest lepsze niż „tak”?

Myślę, że ono jest lepsze wtedy, **kiedy jest autentyczne**. Najłatwiej powiedzieć „nie”, kiedy sprawa dotyczy bezpieczeństwa dziecka. Na przykład kiedy małe dziecko jedzie na hulajnodze blisko ulicy albo kiedy nastolatek chce wyjechać ze starszymi znajomymi – wtedy rodzic nie ma problemu, żeby powiedzieć „nie”, ponieważ chodzi o bezpieczeństwo dziecka.

Natomiast rzeczywistość jest trudniej, kiedy to nie jest kwestia bezpieczeństwa dziecka, ale chodzi np. o kupienie mu czegoś – kolejnej zabawki, ubrania czy kosmetyku.

Rodzic może pomyśleć, że skoro go stać, to dlaczego miałby odmówić dziecku? I tutaj rzeczywistość nie ma jasnego konsensusu, jak w przypadku bezpieczeństwa.

Warto, aby rodzic miał poczucie, że podejmuje **decyzje, które są zgodne z nim samym**, tymczasem niekiedy nie zgadza się na coś, ale nie potrafi wyjaśnić dziecku, dlaczego tak czuje. Ma w sobie takie przekonanie, niekiedy intuicyjnie podejmuje decyzję o odmowie. Wtedy może wyjaśnić dziecku, że choć widzi, że to dla niego ważne, to nie może się zgodzić, ale wierzy, że dziecko z tą odmową sobie poradzi. Jednak jeśli rodzic sam nie wie, dlaczego mówi „nie”, nie potrafi tego wyjaśnić, to

takie podejście przyczynia się do powstawania konfliktów w rodzinie.

### Czyli kiedy rodzic mówi „nie, bo nie”.

Wtedy warto zastanowić się, o co mi chodzi, bo może jest tak, że ja sam tego nie wiem. Nie zgadzam się, bo np. mam w sobie zakorzenione jakieś przekonanie wyniesione z domu rodzinnego, nad którym nigdy głębiej się nie zastanawiałem. Na przykład, że o godzinie 22.00 dzieci powinny być już w łóżkach. Wydaje się to wtedy tak bardzo wtłoczone do głowy, że nawet nie zastanawiam się, czy chcę, żeby w moim domu było tak samo.

Powiedziałabym, że w takich sytuacjach najważniejsze dla rodzica jest być w kontakcie ze sobą, wiedzieć, o co mi chodzi. Tu wracamy do tego, że „nie” jest dobre, jeśli jest autentyczne i zgodne z nami. **Dzieci naprawdę potrzebują autentycznych rodziców.**

### Jednak „nie” zgodne z rodzicem nie zawsze jest zgodne z dzieckiem.

To trudne, ponieważ łączy się z odpowiedzialnością za dziecko, za naszą relację. Przywołam tutaj Jespera Juula (*duński terapeuta rodzinny, autor książek o wychowaniu – przyp. red.*), który mówi o języku osobistym, czyli żeby **odmawiając dzieciom, mówić o sobie**, na co się zgadzam, a na co nie mogę się zgodzić. Na przykład powiedzenie dziecku: „Nie lubię, kiedy korzystasz z mojego telefonu bez uprzedzenia mnie” to osobisty komunikat. Tymczasem ile razy jest tak, że widzimy dziecko, które siedzi z naszym telefonem, i mówimy: „Ile razy mam ci powtarzać...” – to nie jest osobisty komunikat.

Kiedy rodzice wyrażają się w sposób osobisty, dziecko



## Dzieci nie zawsze będą zachwycone naszymi decyzjami i to też jest w porządku, bo dzieci mają do tego prawo.



zachęcam ich do tego, żeby wracali myślami do siebie w wieku nastoletnim, żeby sobie przypomnieli, czego potrzebowali w relacji z rodzicem, czego nie lubili w tej relacji, bo to naprawdę pomaga spojrzeć z szerszej perspektywy. Emocje i potrzeby współczesnych nastolatków nie różnią się od tych, które w ich wieku mieli ich rodzice.

**Wszyscy chcemy być ważni, zauważeni, wysłuchani.** To podstawowe, naturalne potrzeby człowieka.

### Dlaczego w ogóle stawianie granic w relacji z dziećmi jest ważne?

Znowu wróciłabym do autentyczności. Kiedy stawiamy granice, kiedy posługujemy się językiem osobistym, to dziecko ma szansę poznać nas i nasze granice. A **granice są potrzebne nie tylko w relacji z dzieckiem, ale też z każdym człowiekiem.**

Natomiast jeśli tego nie robimy i zgadzamy się na kolejną rzecz, na którą nie mamy

dostaje ważny komunikat, że **wyrażanie swoich potrzeb, zaznaczenie swoich granic jest u nas w domu dozwolone.** I choć nie zawsze nasze potrzeby będą zaspokojone, to wszystkie zostaną wysłuchane i potraktowane poważnie.

Ważne jest w tym wszystkim zachowanie balansu, czyli niekrzywdzenie dziecka, ale jednocześnie zadbanie o swój dobrostan i o swoje granice. To znowu ma związek z odpowiedzialnością rodzica. Czyli kiedy np. jestem wykończona po intensywnym dniu pracy, to moją odpowiedzialnością jest, aby zadbać o swój odpoczynek, żeby może ktoś inny dzisiaj położył dzieci spać. Albo mogę po prostu powiedzieć dzieciom: „Słuchajcie, dzisiaj zamiast czytania posłuchajcie audiobooka, bo ja też potrzebuję odpocząć” – jak będziemy komunikować się osobiście, mówić o sobie, to nie zrobimy dzieciom krzywdy.

Bardzo istotna jest też empatia. Często rozmawiając z rodzicami nastolatków,

ochoty się zgadzać, to narasta w nas złość na inną osobę, w tym przypadku na nasze dziecko. Nagromadzona frustracja może się z nas wylać i to jest właśnie ten moment, kiedy sprawimy dziecku dużą przykrość. Na przykład kiedy dziecko poprosi nas wieczorem o przeczytanie kolejnej książeczki, a my nie powiemy mu, że dzisiaj przeczytamy tylko jedną bajkę, bo też chcemy odpocząć, tylko zgadzamy się, chociaż myślami jesteśmy już na kanapie przy serialu, to może okazać się, że za chwilę zaczniemy na dziecko krzyczeć. Ważne jest stawianie granic w kontakcie ze sobą i branie odpowiedzialności za siebie. Oczywiście moje dziecko będzie smutne, kiedy odmówię mu czytania kolejnej książeczki, ale jednocześnie będzie wiedziało, że mama czy tata mają prawo zadbać o siebie, o swoje granice i że ono też ma do tego prawo.

### Dlaczego odmawianie sprawia rodzicom taki problem?

Gdy w grę wchodzi bezpieczeństwo czy zdrowie dziecka, rodzice nie mają żadnych wątpliwości. Dużo trudniej jest w mniej oczywistych kwestiach. Obawiamy się, jak dziecko zareaguje, czy będzie smutne, czy się rozplacze, czy może zezłości. Pojawia się widmo konfliktu w rodzinie. A jeśli dodatkowo ten konflikt ma wybuchnąć wieczorem, to wolimy niekiedy „przekroczyć” siebie, bo chcemy mieć spokojny wieczór. Rodzice często robią wszystko, żeby uniknąć powiedzenia „nie”. Powołują się wtedy na jakieś zasady, próbują się nimi zakrywać, nie mówią

wprost: „nie kupię ci loda” czy „nie przeczytam ci kolejnej bajki”. I tu znowu wracamy do kwestii budowania kontaktu ze sobą – jak ja się mam z tym, że moje dziecko płacze lub złości się na mnie? Co to dla mnie oznacza? Czy

kiedy moje dziecko przeżywa takie emocje, to myślę, że jestem złym rodzicem, że sobie nie radzę? Kiedy czuję, że to dla mnie trudne, powinienem poszukać oparcia w innym dorosłym – w partnerze, przyjacielu – a nie załatwiać tego z dzieckiem.

Widząc, że dziecko smuci się z powodu podjętej przez nas decyzji, nie musimy mu się z niej tłumaczyć. Podjęliśmy ją i mieliśmy do tego prawo. Natomiast możemy **być**

**przy dziecku, towarzyszyć mu w tych emocjach**, żeby widziało, że to jest do przeżycia. Zachęcam też rodziców do uszanowania tego, że **dzieci nie zawsze będą zadowolone naszymi decyzjami**, i to też jest w porządku, bo dzieci mają do tego prawo.

**Jak powinniśmy reagować, kiedy nasza odmowa spotyka się ze zdecydowaną reakcją dziecka? Na przykład kiedy odmówimy kupienia loda, a dziec-**

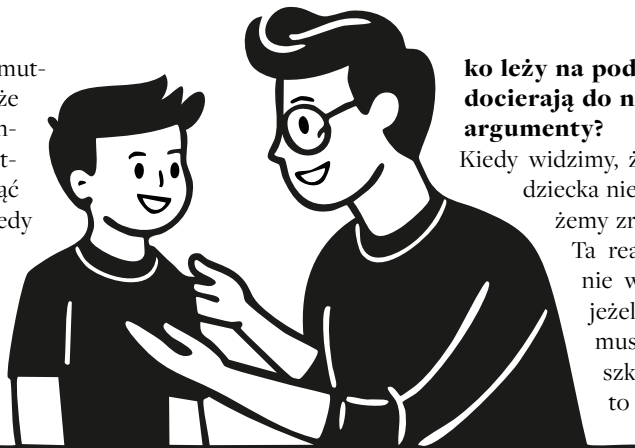
**ko leży na podłodze w sklepie i nie docierają do niego żadne rozsądne argumenty?**

Kiedy widzimy, że żadne argumenty do dziecka nie trafiają, jedyne, co możemy zrobić, to **przy nim być**.

Ta reakcja nie będzie trwała nie wiadomo jak długo. Ale jeżeli się spieszymy, bo np. musimy odebrać z przedszkola drugie dziecko, to zdecydujemy się na jasny komunikat:



**Ważniejszy od tego, co mówimy, jest przykład. Dzieci bardziej obserwują, niż słuchają.**





„Sluchaj, widzę, że jest ci trudno zaakceptować moją decyzję, chętnie z tobą o tym porozmawiam, ale teraz musimy zrobić zakupy i odebrać twojego brata z przedszkola”. Dajmy sobie też prawo do przekazywania takich komunikatów wprost.

### **Jak wychować asertywne dziecko, które będzie potrafiło powiedzieć „nie” w kontakcie z innymi ludźmi?**

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeżeli my mówimy „nie” wtedy, kiedy tak czujemy, to dzieci dostają dobry przykład. Tymczasem kiedy np. widzę, że dzwoni do mnie ktoś, z kim nie mam ochoty rozmawiać i zamiast nie odbierać telefonu, odbieram i mówię z uśmiechem: „Cześć, co słychać?”, no to jaki to jest komunikat? Kiedy nie mam na coś ochoty, a jednak to robię. Ważniejszy od tego, co mówimy, jest przykład, fakt, że jesteśmy autentyczni. Dzieci bardziej obserwują, niż słuchają. Ważne jest też szanowanie dziecięcego

„nie”. Na przykład kiedy dziecko je obiad i powie: „Już się najadłem, dziękuję”, rodzic często mówi: „Nie, za mało zjadłeś, jeszcze surówka”. Tymczasem dziecko dostało sygnał z ciała, że jest już najedzone, a w obliczu naszej reakcji może zacząć ignorować sygnały płynące z ciała. Podobnie jest wtedy, gdy idziemy gdzieś z wizytą i dziecko nie chce dać komuś buziaka na powitanie, a my próbujemy skłonić je do tego, by chociaż podało rękę lub się przytuliło. To moment, w którym rodzic może powiedzieć: „Okej, nie chcesz się w ten sposób

witać, to jest w porządku. U nas w domu na powitanie mówimy »dzień dobry« albo »cześć«, więc chciałabym, żebyś to zrobił, ale nie musisz nikogo całować”. Budowanie asertywnej postawy to proces, w którym istotne jest zarówno komunikowanie swoich granic, jak również szanowanie dziecięcego „nie”. To ma duże znaczenie, bo kiedy dziecko dorośnie, będzie wiedziało, że chce się otaczać ludźmi, którzy szanują jego „nie”, a zarazem stanie się dorosłym szanującym granice innych.





# Uwięzieni we własnej głowie


 Fot. Masha Kubiak

## Agnieszka Kozak

Psycholog, psychoterapeuta, trener. Wierzy, że to, co mówimy i jak mówimy, kształtuje relacje zarówno ze sobą, jak i z innymi. Tworzy programy rozwojowe oparte na idei porozumienia bez przemocy. Wartości, które ceni, to zaufanie, szczerłość i akceptacja. Marzy o świecie, w którym ludzie będą umieli się zrozumieć i porozumieć. Kocha to, co robi, i robi to, co kocha. Współautorka książek, m.in. bestsellera „Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono na nas w dzieciństwie”, „Dogadać się z nastolatkiem. Szacunek i dojrzałość w relacji”, „W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych”.

TO, CZEGO DOŚWIADCZYLIŚMY W DZIECIŃSTWIE, MA WPŁYW NA TO, JAK SIĘ POSTRZEGAMY I CO O SOBIE MYŚLIMY. JEŚLI WSPOMNIENIA SĄ BOLESNE, TO NEGATYWNE MYŚLI I **EMOCJE MOGĄ BLOKOWAĆ** NASZ ROZWÓJ I UTRUDNIĄĆ OSIĄGNIĘCIE SZCZĘŚCIA. JAK SIĘ OD NICH UWOLNIĆ? KLUCZEM MOŻE BYĆ TERAPIA.

Z PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTĄ  
**AGNIESZKĄ KOZAK**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Nasze myśli wpływają na nasze uczucia, a uczucia wpływają na nasze zachowania. Czyli gdy myślimy o sobie źle, to czujemy się źle i gorzej nam się żyje. Czy nasza głowa może być dla nas więzieniem?**

To, co myślisz, powoduje, że w określony sposób się czujesz. Jeżeli myślę o sobie, że jestem głupsza od moich koleżanek z pracy, to oczywiście jest, że codziennie będę w napięciu siedziała na spotkaniach z szefem i z lękiem patrzyła w komputer, spuszczać wzrok z myślą, żeby mnie tylko o nic nie zapytał. A jeśli np. w szkole słyszałam, że nigdy do niczego nie dojdę i że jestem za słaba na to, żeby osiągnąć sukces, to **będę czuła bezsilność** w sytuacjach wymagających pokazania swoich kompetencji. Moja głowa będzie moim przeciwnikiem, ponieważ głos, który jest echem przeszłości, nie pozwoli mi być pewną siebie w teraźniejszości.

**Pani pacjenci pozornie wydają się ludźmi sukcesu. Są inteligentni, potrafią przemawiać przed dużą publicznością, żartować na zawołanie, mają dobrze płatną pracę i emanują pewnością siebie. A w środku?**

Znam wiele osób, które emanują siłą, a w środku mają dużo niepewności i braku zaufania do siebie. Pozornie silni, są pełni lęku o to, jaką ocenę dostaną tym razem. **Krytyk wewnętrzny odbierający moc** szaleje w ich głowie, choć ciało stoi wyprostowane i nic na zewnątrz nie wskazuje na to, że myślą o sobie, że są oszustami i że w końcu ktoś odkryje, że nie znają się na wielu rzeczach, o których mówią.

**To dowód na to, jak głęboko zakorzenione są w nas emocje z dzieciństwa. Od których najtrudniej nam się uwolnić?**



Jeżeli w przeszłości byliśmy zawstydzani w sytuacji, gdy chcieliśmy wyrazić swoje zdanie, i słyszeliśmy zdania typu „powinnaś się wstydzić” lub „o mało nie umarłam przez ciebie ze wstydu”, to może się okazać, że obecnie przeżywamy wstyd za każdym razem, gdy pojawi się choćby cień niezadowolonia na twarzy ważnych dla nas osób. Jeśli nasz rodzic był nieprzewidywalny i krzyczał z byle powodu, grymas na twarzy drugiej osoby może wywoływać lęk, który jest kompletnie nieadekwatny do sytuacji. Często reagujemy emocjami, które nie są odpowiedzią na dany bodziec, ale są pamięcią naszego ciała o tym, co działo się w podobnych sytuacjach w przeszłości. Dlatego mówimy o emocjonalnej pamięci naszego ciała.

**Napisała pani książkę „Uwięzieni we własnej głowie”. Jest ona trochę jak lustro, pomaga spojrzeć na siebie z perspektywy osób, które doświadczyły podobnych zranień. Z jednej strony to wspierające, że „nie tylko ja tak miałam”, ale z drugiej to spotkanie boli, bo przykre wspomnienia wracają. Nie jest to „lekki” poradnik...**

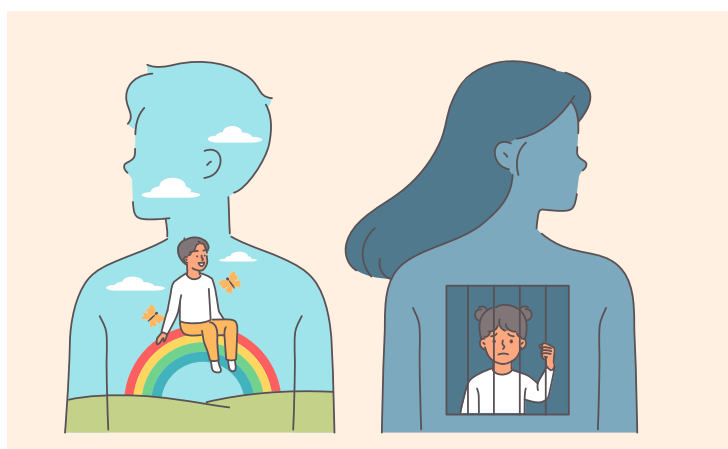
Moim marzeniem jest dawanie ludziom nadziei, że **można wyjść z każdego piekła przeszłości**. Dlatego w książce jest prawda o nas samych. O przemocy, o doświadczeniu wstydu, o kruchości czy poczuciu winy. Ta książka jest jak wspólne przejście przez ciemną dolinę z tymi, którzy dzięki terapii są po stronie wolności i po stronie własnych

wyborów. Myślę, że potrzebujemy świadectwa ludzi, którzy doświadczyli terapii. Jest wiele mitów na temat tego, jak terapia „rozwała ludzi” i jak „trzeba się grzebać w brudach z przeszłości”, podczas gdy ona jest o odkrywaniu siebie, swojego potencjału do dobrego życia, o spotkaniu z tym, co dla nas ważne.

**Każdy z nas ma**

**w sobie jakąś ranę**, ale też ma zadanie – pokochać siebie. Choć może to brzmie górnolotnie, to jednak wierzę, że jest to ważne zadanie, którego możemy podjąć się w terapii.

**Gdy czujemy, że ten ciężar jest nie do udźwignięcia, że „jakoś” NIE będzie, to od czego zacząć? Po czym poznać, że jesteśmy gotowi, by skorzystać z pomocy?**



Wystarczy pragnienie dobrego życia, a właściwie nadzieja, że dobre życie jest możliwe i że każdy z nas na nie zasługuje. Gotowość do skorzystania z pomocy mocno związana jest z zaufaniem, przede wszystkim do siebie – że mamy potencjał do wzrostu i że chcemy doświadczyć bezpiecznej i akceptującej więzi.

**Pójdźcie na psychoterapię nadal kojarzone jest z jakimś głębokim kryzysem, wielką traumą. Można pomyśleć „kurczę, ja nie miałam przecież tak źle, inni mają gorzej, może przesadzam”. Tylko czy jest jakiś miernik cierpienia?**

Nie ma miernika, ale są potwory w naszej głowie, które mówią: inni mają gorzej i nie masz powodów do uzalania się nad sobą. **Każde cierpienie ma prawo być ukojone!** Każdy ma prawo do troski, opieki i ochrony. To prawo możemy dać sobie sami, jeśli w przeszłości nam je odebrano.

**Towarzyszy pani osobom, które konfrontują się z przeszłością. Co pani widzi?**

Widzę ogrom bagatelizowanego cierpienia. Takiego, do którego przywykliśmy i którego sami nie chcemy uznać. Widzę też usprawiedliwianie oprawców z przeszłości. Mamy wiele mechanizmów obronnych, które pozwalały nam przetrwać. Widzę niemoc wynikającą z tego, że byliśmy odzierani z godności i siły, by być grzecznymi i by świat wokół był zadowolony. Widzę lęk przed odrzuceniem i obniżanie swojej wartości. Widzę, że bardzo potrzebujemy wsparcia i oparcia i czasami nie wiemy, jak o nie poprosić.

**Co najczęściej popycha ludzi do zmiany? I czy jest ona możliwa dla każdego?**

Niestety, najczęściej popycha nas do niej wielki kryzys. Strata kogoś lub czegoś. A warto, żeby było w nas pragnienie dobrego życia, tego, żeby nasze życie miało smak i żebyśmy lubili siebie w nim. **Życie nie zawsze**

**układa się po naszej myśli, ale zawsze jest po naszej stronie.** Obserwuję w swojej pracy, że naprawdę większość rzeczy jest w naszej głowie. Byłam ostatnio na warsztatach z pracy z ciałem. Nauczyciel poprosił, żebyśmy przełożyli złożone w koszyczek dłonie przez prawą nogę. Było trudno,

napięte ciało miało problem z wykonaniem tego ruchu na stojąco. Wtedy prowadzący zajęcia zaproponował, żebyśmy wyobrazili sobie, że nasze stawy się wydłużają i że ręce mogą sięgnąć dalej. Chwilę byliśmy w tym wyobrażeniu, a potem zrobiliśmy ruch. Wszyscy byli zdania, że sięgnęli dalej, ja zrobiłam ćwiczenie z łatwością. W psychoterapii chodzi o zmianę myślenia na temat siebie i świata, urealnienie go. Czasami o wyjście z roli „jestem beznaieżejna”, czasami z myślenia „świat jest niesprawie-

dliwy” lub „wszyscy mają lepiej niż ja”. Zmiana jest możliwa, jeśli zechcemy przyrzeć się temu, czy to, co myślimy, jest faktem czy echem przeszłości. Czy nasze myśli trzymają nas w ciemnej szafie, czy wspierają w działaniu na rzecz siebie i swojego życia. Jeżeli chcemy zmienić świat, powinniśmy zacząć od zmiany swojego myślenia, czasami zrozumienia siebie. Jeśli ktoś nie ma pieniędzy na terapię, to zapraszam na mój kanał na YouTube lub Spotify – tłumaczę tam wiele mechanizmów, z których nie zdajemy sobie sprawy. **Rozumienie daje nam wybór.**



**Często reagujemy emocjami, które nie są odpowiedzią na dany bodziec, ale są pamięcią naszego ciała o tym, co działo się w podobnych sytuacjach w przeszłości.**



# Kto jest moim przyjacielem?

KAŻDY Z NAS MOŻE INACZEJ DEFINIOWAĆ PRZYJAŹŃ. NIEKIEDY TROCHĘ NA WYROST NAZYWAMY PEWNE RELACJE PRZYJAŹNIĄ. TYMCZASEM **PRZYJAŹŃ TO COŚ WIĘCEJ** NIŻ KOLEŻEŃSTWO CZY ZWYKŁA ZNAJOMOŚĆ.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Istnieją pewne kryteria, które pomagają określić, kogo możemy nazwać przyjacielem:

- 1** To osoba, z którą znamy się od pewnego czasu i z którą **łączy nas wspólne doświadczenia**, zarówno przyjemne, jak i trudne. Co ważne, prawdziwych przyjaciół poznaje się nie tylko w przysłowiowej biedzie, ale i w sukcesie.
- 2** To ktoś, z kim mamy bliski kontakt, **dzielimy się troskami i radościami**, opowiadamy o tym, co się dzieje w naszym życiu, i wysłuchujemy tego, co przeżywa przyjaciel.
- 3** Relacja przyjacielska opiera się na wzajemnym szacunku, zaufaniu, wsparciu, zrozumieniu; to **bycie razem na dobre i na złe**.

## Czym w ogóle jest przyjaźń?

To głęboka relacja, która niesie wielką wartość dla człowieka. W przyjacielskiej relacji żadna ze stron nie boi się o to, czy znajomość przetrwa, czy nie. To relacja obustronna, w której każda ze stron okazuje zaangażowanie. Nawet jeśli z jakichś powodów nie można się spotkać, wspólnie celebrować

radosnych chwil czy przeżywać smutku, to i tak wiadomo, że przyjaciel, choć daleko, jest z nami obecny myślami.

## Jakie znaczenie ma przyjaźń?

Dzięki przyjaźni mamy poczucie, że nie jesteśmy sami, że jest ktoś, kto nas wysłucha i rozumie. Zyskujemy poczucie przynależności. **Przyjaźnie zawiązują się na różnych etapach życia**. Niezależnie od tego, czy przyjaźnie trwają od dzieciństwa, czy też zaczęły się w dorosłym życiu, mają one niebagatelny wpływ na nasz dobrostan. Ważna jest nie liczba, lecz jakość relacji. Przyjaciel to ktoś, kto powie, że się mylisz, jeśli popełniasz błąd, będzie z tobą świętować sukcesy, będzie przy tobie w dobrych i złych momentach.

## Jak dbać o przyjaciela?

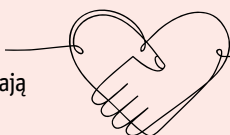
O przyjaźń trzeba cały czas dbać. Pielęgnowanie przyjaźni jest istotne dla utrzymania silnej i trwałej relacji. Dzień Przyjaciela to świetna okazja, aby okazać wdzięczność i wyrazić uznanie dla przyjaciół, a także zainwestować czas i energię w umacnianie tych więzi. To również moment na refleksję o tym, jak ważna jest obecność przyjaciół w naszym życiu i jak dużo mogą nam oni dać. Pokazywanie, że komuś zależy, przez działania

i konsekwentne wsparcie, jest kluczowe dla każdej przyjaźni. Utrzymuj z bliską osobą stały kontakt – pisz, pytaj, co słychać, dziel się swoimi przeżyciami.

W tym dniu pomyśl, co możesz ofiarować przyjacielowi, co sprawi mu radość i co szczególnie doceni, zastanów się, jak uczcić waszą relację.

## Co można zrobić, by umocnić przyjaźń?

- Pytać i słuchać o tym, co się dzieje w życiu przyjaciela.
- Dbać o regularne kontakty – proponować je i przyjmować zaproszenia.
- Wnosić autentyczność, czyli mówić, jak jest.
- Dać sobie prawo do różnicy zdań i decyzji; uznać, że konflikty są częścią relacji.
- Wyzbyć się idealistycznych oczekiwań wobec drugiego człowieka.
- Pielęgnować to, co was łączy – wówczas zawsze znajdzie się temat do rozmowy czy wymiany doświadczeń.
- Okazywać życzliwość – nie stawiać sobie ani przyjacielowi zbyt wysokich wymagań.
- Poszukiwać kompromisu – upór i zacietrzewienie nie sprzyjają pogłębieniu relacji.



## Przyjaźń daje siłę i radość

Przyjaźń sprawia, że czujemy się ważni i potrzebni, **możemy dawać i przyjmować**. Przyjaciół to człowiek, z którym chcemy rozmawiać i spędzać czas. To relacja dobrowolna, niesformalizowana. Każdy człowiek ma potrzebę bliskości, a przyjaźnie doskonale ją zaspokajają. Bliska relacja sprawia, że nasze poczucie bezpieczeństwa i sensu życia rośnie.

To relacja tak wyjątkowa, że warto zaryzykować i otworzyć się na głęboki kontakt z drugim człowiekiem. Choć budowanie przyjaźni i dbanie o nią nie zawsze jest łatwe, to korzyści płynące z takiej relacji są naprawdę warte przezwyciężenia swoich ograniczeń. Przyjaźń daje nam siłę i radość.

Głębokie więzi sprawiają, że lepiej rozumiemy samych siebie. **Dzięki przyjaźni uczymy się i doświadczamy**. O tym, że warto mieć przyjaciela, powiedziano już wiele. Jeśli masz kogoś, kto jest dla ciebie ważny i bliski, pamiętaj o tej osobie, docenij jej obecność i wzmocnij to, co dotychczas zbudowaliście. Badania pokazują, że głębokie relacje z innymi ludźmi mają ogromne znaczenie. Takie relacje potrafią ubogacić nasze życie. Stabilne więzi dają niezwykle wsparcie i pomagają radzić sobie ze stresem – przyczyniają się do dobrej kondycji człowieka.

Czy wiesz, że...

9 czerwca obchodzimy Dzień Przyjaciela.

REKLAMA

# BP B1 CLASSIC

## Ciśnieniomierz automatyczny

# IHB

wykrywa nieregularną pracę serca



**Technologia IHB**  
wykrywa nieregularną pracę serca



**Technologia Gentle+**  
zapewnia mniejszy ucisk w mankiecie



**Wskaźnik wyniku ciśnienia**  
według klasyfikacji WHO



**Walidacja kliniczna**  
przebadany i certyfikowany





# Pielęgnacja skóry całej rodziny

W PIELĘGNACJI CAŁEJ RODZINY ISTOTNE JEST STOSOWANIE ODPOWIEDNIO DOBRANYCH PRODUKTÓW, KTÓRE ZAWIERAJĄ SKŁADNIKI AKTYWNE **WPLYWAJĄCE KORZYSTNIE NA STAN SKÓRY.**

JOANNA WIŚNIEWSKA, KOSMETOLOG

Skóra noworodka, niemowlęcia i dziecka jest wyjątkowo delikatna, wrażliwa i podatna na podrażnienia. Odpowiednia pielęgnacja od pierwszych dni życia ma kluczowe znaczenie dla zdrowia oraz komfortu maluszka. Jednak troska o skórę nie powinna ograniczać się wyłącznie do najmłodszych członków rodziny – skóra dorosłych również zasługuje na szczególną uwagę.

## Pielęgnacja najmłodszych

Skóra dzieci, a szczególnie noworodków i niemowląt, ma bardzo delikatną strukturę. **Naskórek jest cieńszy**, a aktywność gruczołów łojowych i potowych znacznie mniejsza niż u dorosłych. Z tego względu dziecięca skóra wykazuje większą skłonność do przesuszenia i podrażnień.

W pierwszych latach życia często ujawniają się alergie oraz choroby dermatologiczne, takie jak atopowe zapalenie skóry. Dlatego **pielęgnacja najmłodszych**

**powinna koncentrować się na nawilżaniu, natłuszczeniu, ochronie i regeneracji.** Kosmetyki dla dzieci zwykle są bezzapachowe i hipoalergiczne. Co ważne, stężenia składników aktywnych w produktach dla dzieci różnią się od tych w kosmetykach dla dorosłych. Preparaty stworzone z myślą o całej rodzinie będą miały korzystny wpływ na skórę każdego domownika.



## Reakcje niepożądane

Kosmetyki dopuszczone do obrotu na terenie Unii Europejskiej muszą spełniać restrykcyjne normy bezpieczeństwa, dlatego są uznawane za bezpieczne. Niemniej reakcja skóry na poszczególne składniki może być indywidualna. **Najczęściej reakcje niepożądane pojawiają się w wyniku kontaktu z konserwantami, barwnikami i substancjami zapachowymi**, które mogą mieć potencjał drażniący lub alergizujący. Konserwanty są jednak istotnym elementem



każdej formuły – jeśli nie stwierdzono alergii na konkretne substancje, nie ma potrzeby ich unikać. Warto również podkreślić, że składniki syntetyczne nie są z zasady gorsze, a produkty naturalne nie zawsze stanowią lepszy wybór.

## Delikatne detergenty

Do codziennego mycia rekomendowane są delikatne detergenty o neutralnym pH. Unikać należy silnych środków myjących, takich jak SLS (Sodium Lauryl Sulfate) i SLeS (Sodium Laureth Sulfate). W celu natłuszczenia skóry można dodawać do kąpieli naturalne oleje lub sięgać po olejki myjące. Kluczowe jest regularne nawilżanie skóry za pomocą kremów i balsamów.

Szczególną uwagę należy zwrócić na okolice pieluszkowe, które są narażone na oparzenia – w tym celu stosuje się ochronne kosmetyki zawierające substancje łagodzące, takie jak **pantenol, olej lniany, tlenek cynku, lanolina czy alantoina**. Produkty bazujące na pantenolu i oleju lnianym mają działanie łagodzące i regenerujące, a zatem sprawdzą się np. w przypadku oparzeń.

W kosmetykach dla dzieci warto również szukać składników takich jak olej kokosowy, olej ze słodkich migdałów, kwas hialuronowy, witamina E oraz ekstrakty roślinne – np. z rumianku czy nagietka. Bariere naskórkową i mikrobiom będą wspomagać ceramidy, trehaloza, kwas mlekowy czy mocznik w niskich stężeniach.

## Ochrona przed promieniowaniem UV

Dla wszystkich członków rodziny, a zwłaszcza najmłodszych, niezwykle istotna jest ochrona przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Zaleca się unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce w godzinach 12.00-16.00 oraz **codzienne stosowanie kremów z wysokim filtrem przeciwsłonecznym, a także pamiętanie o ich regularnej aplikacji**. Należy również chronić te części ciała, które często są pomijane przy nakładaniu kremu, czyli mażowiny uszne, kark, ramiona oraz grzbiety dłoni i stóp. W przypadku noworodków i niemowląt najlepiej sprawdzają się kremy z filtrami fizycznymi – tlenkiem cynku lub dwutlenkiem tytanu – uznawanymi za neutralne i dobrze

tolerowane. Od 2. roku życia można bez obaw wprowadzać produkty zawierające także filtry chemiczne.

Pielęgnacja to jeden z kluczowych elementów dbania o zdrowie i dobrą kondycję skóry – niezależnie od wieku. Skóra noworodków, niemowląt i dzieci wymaga szczególnej troski, ale **odpowiednio dobrane kosmetyki przynoszą korzyści wszystkim członkom rodziny**. Wybór delikatnych, skutecznych produktów stanowi solidną podstawę codziennej pielęgnacji, która wspiera zdrowie skóry na każdym etapie życia.

### Źródła:

1. Fernandes J.D., Machado M.C.R., Oliveira Z.N.P.D., Children and newborn skin care and prevention, Anais brasileiros de dermatologia 2011, 86: 102-110.
2. Gorczyca A., Plichta D., Śpiewak R., Analiza składu dostępnych na polskim rynku preparatów do pielęgnacji skóry noworodków i niemowląt pod kątem występowania składników o znanym potencjale uczulającym, Alergoprofil 2017, 13 (3): 110-117.
3. Narbutt J., Wolska H., Kaszuba A., Langner A., Lesiak A., Maj J., Placek W., Reich A., Rudnicka L., Zegarska B., Fotoprotekcja. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część I: Promieniowanie ultrafioletowe i preparaty zawierające filtry UV, Przegląd Dermatologiczny 2018, 105: 19-29.
4. Narbutt J., Wolska H., Kaszuba A., Langner A., Lesiak A., Maj J., Placek W., Reich A., Rudnicka L., Zegarska B., Fotoprotekcja. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część II: Stosowanie preparatów zawierających filtry UV, Przegląd Dermatologiczny 2018, 105: 30-40.
5. Sarkar R., Basu S., Agrawal R.K., Gupta P., Skin care for the newborn, Indian Pediatrics 2010, 47 (7): 593-598.

## PIELĘGNACJA I OCHRONA SKÓRY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Otulija baby maść łagodząco-ochronna:

- ▶ wspomaga naturalne procesy regeneracyjne skóry
- ▶ pielęgnuje skórę, tworząc warstwę okluzyjną
- ▶ wzmacnia barierę ochronną skóry



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

# DZIEŃ DZIECKA



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.

**DZIEŃ DZIECKA TO IDEALNA OKAZJA, BY WSPÓLNIE ZE SWOIMI POCIECHAMI PRZYGOTOWAĆ PRAWDZIWE ZDROWE SMAKOŁYKI. NA BAZARKACH POJAWIAJĄ SIĘ JUŻ SEZONOWE OWOCE, ZATEM KORZYSTAJMY Z TEGO. SPRAWMY, BY TEN DZIEŃ BYŁ PRZEPEŁNIONY WITAMINOWĄ MOCĄ!**

## LODY LEŚNEGO SKRZATA

**Składniki:** 1 dojrzały banan, 200 g niestodzonego jogurtu kokosowego prosto z lodówki, 2 łyżki masła orzechowego 100 proc., 80 g mieszanki mrożonych owoców leśnych

**Przygotowanie:** Obierz banana i pokrój go w plasterki. Tak przygotowany owoc włóż do zamrażarki. Następnie wszystkie składniki umieść w naczyniu i zblenduj niezbyt dokładnie. Gotowe lody zjedz od razu po przygotowaniu.



## PIECZONA OWSIANKA NA JOGURCIE GRECKIM

### Składniki (foremka o wymiarach 17 x 19 cm):

400 g jogurtu greckiego, 1 banan, 2 jajka, 1,5 szklanki płatków owsianych górskich, 2 krople aromatu waniliowego, łyżeczka sody oczyszczonej, łyżeczka masła, garść owoców leśnych

**Przygotowanie:** Jogurt grecki, jajka, banana, aromat waniliowy oraz sodę oczyszczoną zblenduj na gładką masę. Następnie dodaj płatki owsiane i wymieszaj. Wlej masę do naczynia wysmarowanego masłem. Na wierzchu wysyp owoce leśne. Ciasto wstaw do rozgrzanego na 180°C piekarnika (funkcja góra-dół) na 35 minut. Tak przygotowana owsianka idealnie nadaje się do zabrania na wynos.



## PUSZYSTE PLACUSZKI Z RICOTTY Z CZEREŚNIAMI

**Składniki (24 sztuki):** 250 g sera ricotta, ¾ szklanki pełnoziarnistej mąki orkiszowej, 2 łyżki sproszkowanej wanilii, która nada placuszkom delikatną słodycz (można zastąpić 4-6 kroplami ekstraktu waniliowego), 4 jajka, szczypta soli, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, łyżka masła klarowanego do smażenia placuszków, garść czereśni do podania

**Przygotowanie:** Wszystkie składniki (poza czereśniami) umieść w misce i bardzo dokładnie wymieszaj, aby powstała gęsta masa. Ciasto nakładaj łyżką na rozgrzaną i natłuszczoną masłem klarowanym patelnię. Smaż z obu stron na rumiany kolor. Gotowe placuszki możesz podać z owocami, masłem orzechowym, gęstym jogurtem... Propozycji jest mnóstwo!

# Mikrowyprawy dobre na wszystko

ŻEBY PRZEŻYĆ PRZYGODĘ, **NIE TRZEBA KONIECZNIE WYJEŹDZIĆ DALEKO** I NA DŁUGO. COŚ CIEKAWEGO MOŻE SIĘ KRYĆ DOSŁOWNIE ZA ROGIEM. CZYM SĄ MIKROWYPRAWY, JAK JE ZORGANIZOWAĆ I CO ONE DAJĄ?

Z **MONIKĄ MASALSKĄ**  
ROZMAWIA MAREK ROKITA



Fot. blog Mikrowyprawy z Warszawy

## Monika Masalska

blogerka, współautorka książki „Nad wodę. Mikrowyprawy z Warszawy”

### Czym jest mikrowyprawa? Czy to nie jest nazwa dla czegoś, co robimy już od wielu, wielu lat?

Wędrować, spacerować, zwiedzać można na wiele różnych sposobów. Jednak mikrowyprawa to coś trochę innego niż spacer albo wycieczka. Idea *microadventure* powstała w Anglii, została stworzona przez podróżnika Alastaira Humphreysa. Jest to coś absolutnie demokratycznego, co **nie wymaga dużych nakładów, organizacji, długiej podróży**. To sposób podróżowania łatwo dostępny dla ludzi niedysponujących żadnym budżetem. Jednak z drugiej strony jest to wyprawa, a ona kojarzy się nam z jakimś większym przedsięwzięciem. Dla mnie w słowie „wyprawa” zawsze jest pierwiastek przygody.

Ruszamy, niekoniecznie daleko, czasem nawet bardzo blisko, ale z założeniem, żeby coś odkryć, zobaczyć coś nowego, dać się zaskoczyć. Dlatego właśnie mikrowyprawy są raczej w nowe miejsca, niekoniecznie w te same. To też zachęta, żeby nie jeździć np. zawsze w to samo miejsce w Kampinosie, ale dać się zaskoczyć innym zakątkom na Mazowszu. Czasami to może być np. sąsiednia dzielnica albo nawet ta, w której mieszkamy. Z własnego, wieloletniego już doświadczenia powiem, że **nawet to, co jest za rogiem, może nas zaskoczyć**. To jest kwestia optyki, przedstawienia sobie czegoś w głowie. Żeby starać się popatrzeć inaczej na to, co normalnie mijamy, może bardziej zauważyć. I wtedy naprawdę robi się z tego wyprawa.

## Dużo czasu trzeba, żeby się przygotować do mikrowyprawy?

Czasami nie potrzeba go wcale, a czasami potrzebujemy trochę czasu, żeby znaleźć odpowiednie miejsce. Bo staramy się nieustannie coś odkrywać. Dlatego też stworzyliśmy książkę i bloga – dla tych osób, które nie mają takiej smykalki, chęci albo po prostu czasu, żeby szukać. Chcieliśmy zaferować im takie menu, z którego będą mogli wybrać, co im się podoba. Jeśli ktoś korzysta z naszych podpowiedzi, to w zasadzie nie musi się przygotowywać. Założenie jest takie, że otwieramy książkę, wybieramy miejsce, zbieramy się w pół godziny i ruszamy. Nie musimy pakować wielkiego plecaka. My podróżujemy w piątkę, a mieścimy się w jednym małym plecaku.

## Czy mikrowyprawa jest zawsze jednodniowa?

Czasami klócimy się o to z naszymi odbiorcami, ale dla nas mikroturystyka jest też sposobem na zwiedzanie miejsc dalekich. Zawsze szukamy tam swoich ścieżek, staramy się zejść z utartych szlaków. My mikroturystykę uprawiamy nawet, gdy np. lecimy do Rzymu. Bez przerwy jesteśmy mikroturystami, nawet jak jesteśmy daleko. To jest coś, co nas z mężem łączyło. Jesteśmy wrażliwi na szczegóły, drążymy historię, która kryje się np. za jakąś nietypową bramą. W zasadzie **wszędzie jesteśmy nastawieni na to, że coś nas może zaciekawiać**. Ale oczywiście nie trzeba samego mieć takiej wrażliwości. My w książce podajemy informacje, które wydają się nam najbardziej inspirujące, intrygujące. Bo wiadomo, że nie każdy musi mieć



Nawet to, co jest za rogiem, może nas zaskoczyć. To jest kwestia optyki, przestawienia sobie czegoś w głowie.



smykalkę do tego, żeby zgłębiać historię jakiegoś miejsca. Każdy ma swoje własne mocne strony.

## To, co zabieracie ze sobą, jest pewnie uzależnione od tego, na jak długo jedziecie?

Tak, ale może powiem o najbardziej typowej, jednodniowej mikrowyprawie. Poza jedzeniem i pić zabieramy ze sobą zawsze starą tetrową pieluszkę dzieci, która wielokrotnie służyła nam za ręcznik dla całej rodziny. Bo np. akurat niespodziewanie trafiliśmy na jezioro w lesie, a było ciepło i w sumie wszyscy mieliśmy ochotę pomoczyć nogi. Warto więc mieć coś **na wypadek różnych nieprzewidzianych przygód**. Ta pieluszka ma swoje stałe miejsce na dnie plecaka. W sezonie koniecznie bierzemy środek przeciw owadom i kleszczom. Bierzymy też parę rzeczy w związku z dziećmi, ale to jest osobny temat. W apteczce najważniejsze są plastry. Nic tak dziecku nie pomoże na ranę, jak plasterek w serduszka albo z Muminkiem. Uleczką największy ból. No i zawsze mamy telefon z aplikacją z mapami. To jest podstawa, szczególnie wtedy, kiedy jedziemy w jakieś miejsce pierwszy raz. Ciągłe towarzyszą nam też mapy papierowe.

Po wielu latach wędrowania nauczyliśmy się korzystać z ubrań technicznych. Są one dość drogie, ale często produkowane z zapasem

rozmiarowym, więc naprawdę mogą służyć długo. Jeśli kupujemy je dla dzieci, można wziąć rozmiar większe i podwinąć. Nieprzemakalne spodnie i kurtka czy dobre buty nie zajmują dużo miejsca, a zupełnie inaczej wędruje się po lesie, kiedy mamy odpowiednie ubranie. Bo jeżeli np. wybierzemy się na bagno w dżinsach czy dresach i akurat grobla będzie częściowo zalana, to w zasadzie mamy taką mikrowyprawę z głowy. Uczulam na to, żeby to były dobre ubrania. No i, wiadomo, o tej porze roku myślimy też o czymś na głowę, żeby chronić się przed słońcem. To w zasadzie tyle. My pakujemy się w nieduży plecak, szczególnie latem. Zimą czasami są to dwa plecaki, bo bierzemy np. zapasowe rękawiczki i czapki.

**Podróżujecie z dziećmi. Ale dzieci rosną i pewnie zmienia się też charakter waszych wypraw?**

Nasze wyprawy zawsze były kompromisem między nami a dziećmi. Chociaż muszę przyznać, że my z mężem jesteśmy dosyć egoistyczni i **lubimy jeździć tam, gdzie nam się podoba**. Nie wysiedzimy długo na placu zabaw. Ja po 40 minutach naprawdę mam już dość. Zawsze staraliśmy się, żeby wyprawy były połączeniem potrzeb naszych i dzieci. Zapewniamy też atrakcje dla dzieci, np. cukiernia po drodze albo ścieżka zdrowia. Możemy zajść do zagrody ze zwierzętami albo zrobić przystanek na plaży i się wykapać.

**Czy w pani życiu mikroturystyka pojawiła się wraz z dziećmi?**

Nie, takie wycieczki robiliśmy już wcześniej. Przed pojawieniem się dzieci i przed założeniem bloga. To jest coś, co nas z mężem bardzo połączyło. Jesteśmy parą od liceum. Mówi się, że ludzie ze sobą chodzą. A my naprawdę chodziliśmy, i to bardzo dużo. Tak samo było przed ślubem i jest po. Przed urodzeniem pierwszego dziecka i teraz. Zmieniło się tylko to, że relacje z naszych mikrowypraw wrzucamy do sieci.



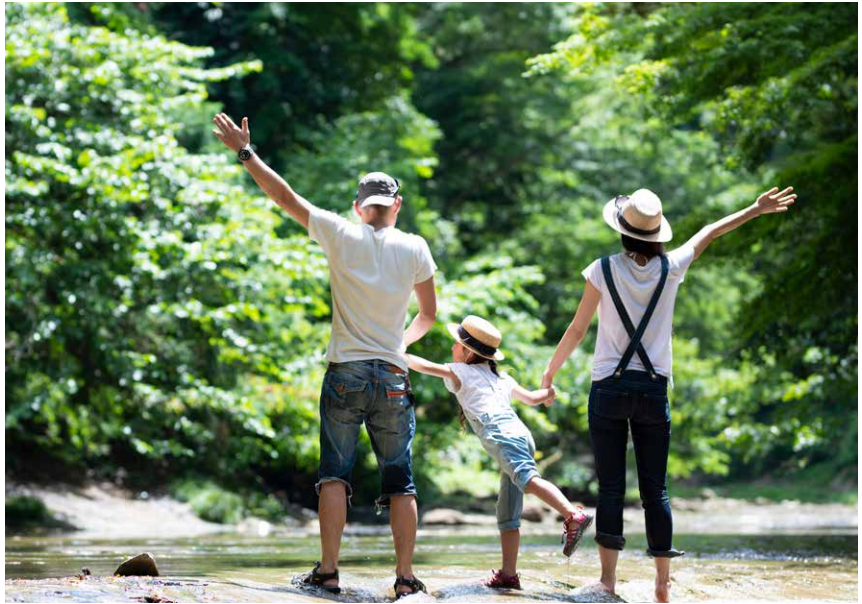
Fot. blog Mikrowyprawy z Warszawy

**Rutyna jest bardzo wyczerpująca. Gdy pracujemy w dużym mieście, przełamanie jej naprawdę oczyszcza umysł.**

**Co szczególnego jest w takim spędzaniu czasu? Co ono daje?**

Na ten temat mogłabym mówić bardzo długo. Ale powiem tylko to, co najważniejsze. **Już 15 minut spędzonych w otoczeniu przyrody obniża poziom stresu.** Uwalniamy płuca od smogu, ruszamy się, spacerujemy. Ruch dobrze robi na głowę. Podróżując, uczymy się bardzo wielu rzeczy o historii, o przyrodzie. Widzimy zwierzęta w różnych stadiach rozwoju, obserwujemy larwy,

robimy pogrzeby dla żuków... Poznaliśmy mnóstwo nowych gatunków zwierząt czy grzybów, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia. Kolejna rzecz, która jest dla mnie bardzo ważna, to **czas spędzony z rodziną**. W domu każdy ma swoje sprawy, wychodzi, wraca, robi lekcje, siedzi przy komputerze. Właściwie w dużej mierze przebywa sam. Kiedy idziemy obok siebie pół godziny czy godzinę, rozmawiamy na różne tematy, na co często nie mamy czasu w domu. To okazja, żeby побыć z rodziną, porozmawiać, nauczyć się trochę cierpliwości. Szczególnie z dziećmi. Przynajmniej dla mnie była to bardzo potrzebna nauka zatrzymania się, obserwacji, korzystania z tego, że jesteśmy tu i teraz, przyglądamy się żukom, mrówkom czy jeszcze czemu innemu. Powiedziałabym więc, że na bardzo, bardzo wielu różnych poziomach **mikrowyprawy dobrze na nas wpływają**. Rutyna jest wyczerpująca. Gdy pracujemy



w dużym mieście, przelamanie jej naprawdę oczyszcza umysł. Mam na myśli wyjście poza znane miejsca, zajęcie głowy czymś nowym, nową historią, nowymi obserwacjami. Mogę szczerze powiedzieć, że kiedy wędrowałam z małutkimi dziećmi, mikrowyprawy uratowały moją psychikę.

REKLAMA



**HALEON**

**REDUKUJ  
BÓL  
o 50%  
SZYBCIEJ\***

**Radość z ruchu**

\*w stosunku do Placebo, na podstawie CHPL, dotyczy bólu karku.

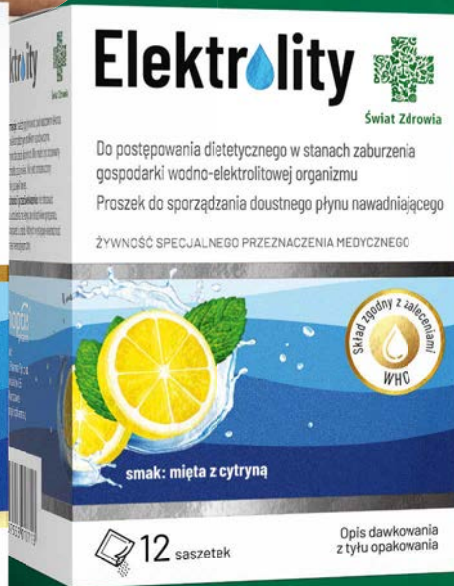
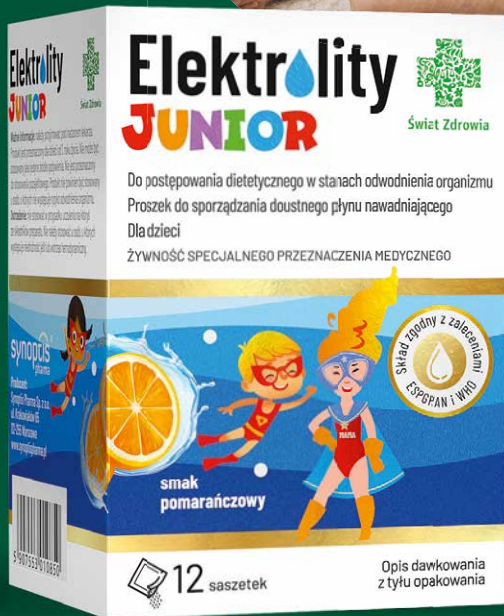
VOLTAREN SPORT Diklofenak dietyloamoniowy 11,6 mg/g. Żel. 1 gram produktu Voltaren Sport zawiera 11,6 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium) co odpowiada 10 mg diklofenaku sodowego. Wskazania do stosowania: Voltaren Sport jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorośli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwreżeń lub stłuczeń); bólu pleców; ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. Podmiot odpowiedzialny: Haleon Poland Sp. z o.o. 04.12.2023. PM-PL-VOLT-25-00041

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.





**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ GLUTENU



BEZ LAKTOZY



12 SASZETEK

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Preparaty nawadniające w saszetkach, do postępowania dietetycznego:

- ▶ w stanach zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu
- ▶ podczas biegunki i wymiotów
- ▶ w celu uzupełnienia elektrolitów

## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

Należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Produkt jest niekompletnym środkiem spożywczym. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.

# ŹRÓDŁO SUBSTANCJI BUDULCOWYCH CHRZĄSTKI STAWOWEJ (glukozaamina, chondroityna, kolagen)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

**1500 mg**  
siarczanu  
glukozaminy  
w porcji  
diennej



**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