

# Świat Zdrowia



Leki latem  
POD KONTROLĄ

Wakacyjne  
jedzenie  
EGZAMIN DLA  
WĄTROBY

TEMAT  
MIESIĄCA

CO PRZESZKADZA  
NAM BYĆ ZDROWYM

Kolagen  
dla urody  
FAKTY I MITY

NAUCZYŁAM SIĘ  
SOBIE ODPUSZCZAĆ

Wakacje państwa  
Kowalskich  
TAK ODPOCZYWAJĄ  
POLACY

Maria  
Rotkiel

# PRAWIDŁOWA PRACA WĄTROBY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Cholina wpływa korzystnie na prawidłową pracę wątroby.

## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENTY DIETY

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 6 (188) lipiec-sierpień 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 Kołek

#### Skład i opracowanie graficzne

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

#### Wydawca

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

#### Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

#### Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

#### Dystrybucja

W wybranych aptekach

#### Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

#### Fotoedycja

NEKK

#### Zdjęcia

Dawid Grzelak, Olena Herasym, materiały  
wydawnictwa Mando, materiały wydawnictwa Sensus,  
Szymon Grosskreutz, Natalia Dolata, iStock

#### Okładka

Fot. Dawid Grzelak

#### Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

# od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

lato w pełni. To czas upragnionych urlopów, dalekich wypraw, weekendowych wypadów i odpoczynku na własnych zasadach. Bez względu na to, czy wybieracie się w egzotyczną podróż, czy planujecie leniwe dni na działce, jedno jest pewne: **od dbania o zdrowie nie ma wakacji**. Dlatego w tym numerze przygotowaliśmy dla Was solidną porcję praktycznej wiedzy, która pomoże **cieszyć się latem bez przykrych niespodzianek**.

Na początek wakacyjna apteczka. Podpowiadamy, co powinno się w niej znaleźć niezależnie od kierunku podróży. Zabieramy Was także w świat snu – jet lag może skutecznie popsuć pierwsze dni wakacji. Wyjaśniamy, jak go złagodzić i szybciej przestawić organizm na nową strefę czasową. Z kolei w artykule o **trendach w podróżowaniu Polaków** przyglądamy się wakacyjnym wyborom rodaków i analizujemy, jak nasza wizja urlopu zmieniła się na przestrzeni lat.

Nie zapomnieliśmy również o podstawach letniej profilaktyki. Upałem często towarzyszy odwodnienie – radzimy, jak go uniknąć i jakie sygnały ostrzegawcze powinny wzbudzić naszą czujność. Kolejny problem, który może dotyczyć każdego, to zakażenie układu moczowego. Wyjaśniamy, dlaczego latem o nie nietrudno i jak skutecznie się przed nim chronić. Sprawdzamy też, jak uniknąć biegunki podróżnych i co robić, gdy dopadnie nas w najmniej odpowiednim momencie. Piszemy też o **przechowywaniu leków latem**, bo nawet najlepsza apteczka może zawieść, jeśli nie zadbamy o właściwe warunki transportu i przechowywania farmaceutyków.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

LIPIEC-SIERPIEŃ 2025



## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Nauczyłam się sobie odpuszczać  
**Rozmowa z Marią Rotkiel**

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Co przeszkadza nam być zdrowym  
**8 czynników, które szkodzą naszemu zdrowiu**

## ZDROWIE

- 20 Jak walczyć z biegunką podróży
- 24 Jet lag  
**Jak nie zmarnować wakacji przez problemy ze snem**
- 27 Czego nie może zabraknąć w wakacyjnej apteczce
- 30 Sezon na anginę  
**Dlaczego w tym okresie jesteśmy bardziej narażeni na zachorowanie?**
- 33 Senior latem  
**Jak zadbać o zdrowie i komfort w upalne dni**
- 36 Leki latem pod kontrolą
- 39 Lato – sezon na zakażenia dróg moczowych

# 12

Nauczyłam się sobie odpuszczać



# 52

Jak randkować w sieci, by kliknęło

42 Wakacyjne jedzenie  
**Egzamin dla wątroby**

44 Truskawki  
**Owoce z łaski słońca**

47 Różnorodni, autentyczni, niezwykli  
**Osoby w spektrum autyzmu**

### MAMA NIE JEST SAMA

50 Style wychowania  
**Co jest optymalne dla dobrostanu dziecka**

### INSPIRACJE

52 Jak randkować w sieci,  
**by kliknęło**

55 Odpoczynek  
**potrzebny jak jedzenie**

58 Droga do życia  
**bez nałogów**

### ZATRZYMAĆ CZAS

60 Piękne i zdrowe  
**stopy latem**

62 Kolagen dla urody  
**Fakty i mity**

64 Ochrona skóry pod pachami  
**O potliwości latem**

### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca  
**Letnie koktajle**

### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Wakacje państwa Kowalskich  
**Tak odpoczywają Polacy**

74 Krzyżówka

## TEMAT MIESIĄCA

# CO PRZESZKADZA NAM BYĆ ZDROWYM

STATYSTYCZNY POLAK ŻYJE DZIŚ PONAD 77 LAT, ALE W PEŁNYM ZDROWIU JEDYNIJE OKOŁO POŁOWĘ TEGO CZASU. WEDŁUG DANYCH ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA AŻ 86 PROC. PRZEDWCZESNYCH ZGONÓW W EUROPIE JEST SPOWODOWANYCH PRZEZ CHOROBY PRZEWLEKŁE, W TYM PRZEDĘ WSZYSTKIM CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA, CUKRZYCĘ I CHOROBY NOWOTWOROWE. **CHOĆ MAMY SZEROKI DOSTĘP DO BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH, A WIEDZA I ŚWIADOMOŚĆ ZDROWOTNA POLAKÓW SĄ ZADOWALAJĄCE, WCIĄŻ CHORUJEMY. DLACZEGO?**



## SENIORZY NIE MAJĄ LEKKO

Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych to święto wprowadzone przez papieża Franciszka w 2021 roku. Pragnął on w ten sposób **uhonorować najstarszych członków społeczeństwa**, zadbać o wzmocnienie więzi między pokoleniami oraz zwrócić uwagę na wyzwania, z jakimi mierzą się seniorzy. A jak jest w Polsce? Osoby powyżej 60. roku życia stanowią już ponad jedną czwartą mieszkańców naszego kraju, a według prognoz demograficznych w 2030 roku przekroczą 30 proc. populacji.

Wraz z wiekiem rośnie ryzyko chorób serca, cukrzycy, osteoporozy, demencji czy depresji, a szybki dostęp do specjalistycznej pomocy jest ograniczony. W Polsce na pierwszą wizytę u geriatry na NFZ czeka się dziś średnio prawie trzy miesiące, na wizytę u kardiologa – prawie pół roku, a u endokrynologa – nawet rok. Wiele seniorów ze względu na skromne dochody nie może pozwolić sobie na prywatne leczenie, rehabilitację czy aktywność społeczną, co tylko pogłębia ich wykluczenie. Wciąż **brakuje systemowych rozwiązań, które realnie poprawiałyby jakość życia osób starszych** – nie tylko od święta.

27 lipca – Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych



## CICHY ZABÓJCA WĄTROBY

Data tego święta nie jest przypadkowa – to dzień urodzin prof. Barucha Blumberga, laureata Nagrody Nobla za odkrycie wirusa HBV oraz opracowanie pierwszej skutecznej szczepionki przeciwko zapaleniu wątroby typu B. Szacuje się, że **na całym świecie ponad 300 mln ludzi żyje z przewlekłym zapaleniem wątroby typu B lub C**, z czego większość nie jest tego świadoma. W Polsce problem również jest poważny – nawet 150 tys. osób może być zakażonych wirusem HCV, przy czym wiele z nich pozostaje niezdiagnozowanych, a przez to również pozbawionych leczenia.

Choroba rozwija się powoli, przez lata nie daje żadnych objawów, a kiedy zostaje wykryta, u pacjentów często rozpoznawana jest już marskość i niewydolność wątroby, a czasem też nowotwory tego narządu. Tymczasem zarówno WZW typu B, jak i C **można skutecznie leczyć**, a zakażeni mają szansę na całkowite wyleczenie lub zahamowanie postępu choroby.

28 lipca – Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby



## NAJBARDZIEJ ŚMIERCIONOŚNE ZWIERZĘ

To nie rekin, ale komar odpowiada za najwięcej zgonów wśród ludzi – każdego roku **na przenoszone przez komary choroby umiera na całym świecie od 750 tys. do 1 mln osób** (drugie miejsce na liście śmiertelnych zwierząt zajmują jadowite węże, a trzecie psy przenoszące wściekliznę). Światowy Dzień Komara został ustanowiony na pamiątkę odkrycia brytyjskiego lekarza sir Ronalda Rossa, który w 1897 roku wykazał, że malaria przenoszona jest przez ukłucia komarów z rodzaju *Anopheles*. Dziś już wiadomo, że **komary mogą przenosić nie tylko malarię, lecz także wirusy dengi, zika, chikungunyi, żółtej gorączki czy gorączki zachodniego Nilu**. Zagrożenie to dotyczy przede wszystkim krajów tropikalnych, ale zmiany klimatyczne, globalizacja i migracje ludzi sprawiają, że choroby te pojawiają się także w Europie – w tym w Polsce. W ostatnich latach wykryto u nas m.in. *Aedes albopictus* (komara tygrysię), który może przenosić wirusa dengi i chikungunyi, choć do tej pory nie potwierdzono zakażeń na terenie Polski.

20 sierpnia – Światowy Dzień Komara



REKLAMA

Oprac. Kamila Śniezek

NOWOŚĆ

HALEON

ALL  
IN 1

JEDNO ROZWIĄZANIE,  
PEŁNA SATYSFAKCJA

- ✓ WIĘKSZA SIŁA GRYZIENIA\*
- ✓ 2,5X MOCNIEJSZE MOCOWANIE\*\*
- ✓ BRAK DROBINEK JEDZENIA POD PROTEZĄ PO POSIŁKU\*\*\*
- ✓ ŁAGODZENIE NACISKU PROTEZY



\* Zawiera najlepszą technologię Corega w zakresie siły gryzienia  
 \*\* w porównaniu z brakiem kremu do protez Corega po 1 godzinie  
 \*\*\* 75% osób nie czuło drobinek jedzenia pod protezą po posiłku (n=48)

PM-PL-PLD-25-00049  
 Corega Power Max Supreme All in 1. Krem mocujący do protez zębowych. Producent: Stafford-Miller (Ireland) Limited. Podmiot prowadzący reklamę: Haleon Poland Sp. z o.o.

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

## Żywokost i jego prozdrowotne właściwości

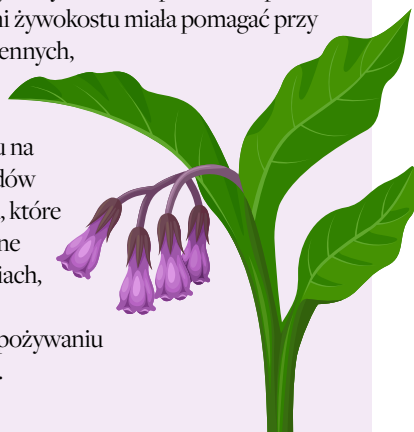
**Żywokost** (*Symphytum officinale*) w średniowieczu był uważany za panaceum – roślinę, która mogła leczyć niemal wszystko, od złamań kości po choroby skóry. Jakie zastosowanie ma współcześnie?

Żywokost jest rośliną cenioną w medycynie naturalnej, głównie ze względu na właściwości wspomagające regenerację tkanek i leczenie urazów. Jest składnikiem maści i kremów, występuje też w formie suszu.

Oto kilka zastosowań żywokostu:

- **Regeneracja tkanek i leczenie złamań** – żywokost ma właściwości przyspieszające gojenie kości i tkanek miękkich. Zawarta w nim **alantoina wspomaga regenerację komórek**, co sprawia, że jest stosowany w leczeniu złamań, zwichnięć, stłuczeń czy skręceń. Maści na bazie żywokostu często stosowane są w celu poprawy krążenia i zmniejszenia obrzęków wokół kontuzjowanych miejsc.
- **Właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe** – żywokost ma działanie przeciwzapalne, dlatego jest wykorzystywany do łagodzenia stanów zapalnych stawów, takich jak artretyzm czy zapalenie ścięgien. Stosuje się go również w bólach mięśniowych oraz w leczeniu nerwobóli.

- **Leczenie ran i oparzeń** – napary i okłady z żywokostu mają właściwości przyspieszające gojenie ran i oparzeń. Roślina działa łagodząco na skórę, zmniejszając ból i zapobiegając infekcjom. Żywokost jest również stosowany w leczeniu trudno gojących się ran.
- **Właściwości ochronne dla skóry** – żywokost może być stosowany w leczeniu różnych problemów skórnych, takich jak wypryski, owrzodzenia czy stany zapalne. Dzięki właściwościom kojącym i regenerującym wspomaga procesy naprawy skóry, poprawiając jej kondycję.
- **Napary i herbata** – chociaż najczęściej stosuje się go zewnętrznie, w medycynie tradycyjnej żywokost bywał wykorzystywany także w postaci naparów. Herbatka z korzeni żywokostu miała pomagać przy problemach trawiennych, a także działać oczyszczająco. Jednak ze względu na zawartość alkaloidów pirolizydynowych, które mogą być toksyczne w większych ilościach, należy zachować ostrożność przy spożywaniu go w takiej formie.



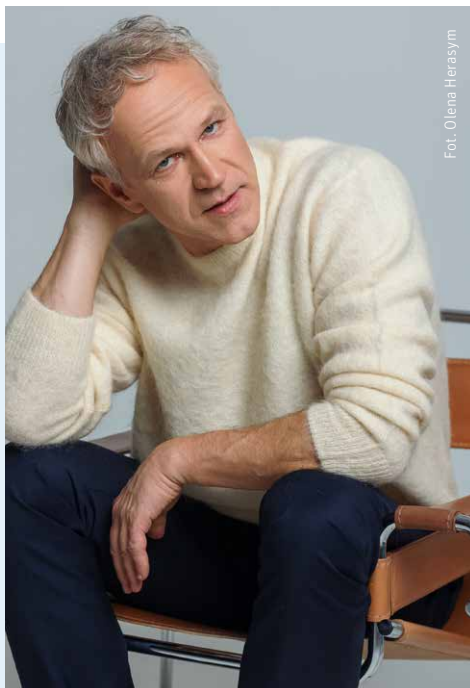
## Owoce jagodowe a ryzyko cukrzycy

**Owoce jagodowe mogą wpływać na obniżenie poziomu glukozy we krwi przez zwiększenie wrażliwości komórek na insulinę.**

Owoce jagodowe, czyli maliny, jeżyny, borówki, morwy, żurawiny, czarne porzeczki, są źródłem wielu cennych dla organizmu składników, witamin, mikroelementów i błonnika pokarmowego. Mają doskonały smak i chętnie po nie sięgamy. Mają również w swoim składzie cukry, które mogą znacząco podnieść glikemię u diabetyków, jeśli owoce są jądane w większych porcjach. Tym bardziej zaskakujące okazały się wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvard School of Public Health opublikowane w „The American Journal of Clinical Nutrition”. Wskazują one, że owoce te **mogą pomagać obniżyć poziom glukozy we krwi dzięki zwiększeniu wrażliwości komórek na insulinę**. Dzieje się tak za sprawą antocyjanów, których owoce jagodowe są bardzo dobrym źródłem.

Owoce jagodowe zawierają także przeciwutleniacze, które mogą złagodzić stany zapalne, zmniejszyć skutki stresu, ryzyko rozwoju dny moczanowej oraz zaburzeń neurologicznych i niektórych nowotworów. Według autorów badań warto codziennie zjeść garść owoców jagodowych, by znacząco **ograniczyć m.in. ryzyko zachorowania na cukrzycę**. Najlepsze są owoce świeże, ale również suszone czy liofilizowane, zjadane w ciągu dnia. **Unikać należy spożywania owoców późnym wieczorem**. Mogą wówczas znacząco podnieść glikemię u diabetyków czy spowodować dolegliwości trawienne.





Fot. Olena Herasym

## Z ŻYCIA GWIAZD

### KWESTIONARIUSZ – Radosław Pazura

- 1 Do działania motywuje mnie... **miłość.**
- 2 Mój sposób na zdrowie to... **dbanie o siebie i profilaktyka.**
- 3 Gdybym nie był aktorem, to byłbym... **lekarzem lub sportowcem.**
- 4 Kiedy patrzę w lustro, to... **widzę optymizm.**
- 5 Nie znoszę... **głupoty – a u siebie również wielomówstwa.**
- 6 Uwielbiam spędzać czas z... **żoną i córką.**
- 7 Marzę o... **wielkich rzeczach.**
- 8 Najlepiej odpoczywam z... **żoną i córką podczas naszych wyjazdów i eskapad.**
- 9 Boję się... **Nie chcę się niczego bać, a jeśli już, to żeby nie czynić zła.**
- 10 Moje życiowe motto brzmi... **Szukaj siebie prawdziwego i bądź sobą.**

REKLAMA

# MAŚĆ Z ŻYWOKOSTEM



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## PIELĘGNACJA I MASAŻ

- ▶ nawilża i łagodzi podrażnienia
- ▶ wspomaga regenerację skóry
- ▶ masaż z użyciem produktu łagodzi uczucie napięcia i przynosi ulgę zmęczonym mięśniom



PRODUKT KOSMETYCZNY

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

049/REK/SZ/2024



### 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.

## Morfologia u dziecka

*Jak często należy wykonywać badanie morfologii krwi u dziecka?*

*Czytelniczka*

Częstotliwość wykonywania badania morfologii krwi u dzieci **zależna jest od ich stanu zdrowia, wieku oraz obecności czynników ryzyka**, takich jak wcześniactwo czy niska masa urodzeniowa. U zdrowych niemowląt, bez żadnych istotnych czynników ryzyka, zaleca się wykonanie morfologii krwi w drugim półroczu życia ze względu na intensywny rozwój. W przypadku zdrowych dzieci, bez objawów chorobowych, nie ma dokładnych zaleceń dotyczących częstotliwości wykonywania morfologii krwi. **Sugeruje się wykonywanie tego badania co 1-2 lata, jednak decyzja powinna być skonsultowana z lekarzem pediatrą.** Jeśli matka w ciąży miała niedokrwistość, należy wykonać morfologię krwi u dziecka w pierwszych tygodniach życia, gdyż niedokrwistość u matki wpływa na zapasy żelaza u noworodka.

W przypadku wcześniaków oraz niemowląt urodzonych ze zbyt niską masą ciała, które wymagają włączenia preparatu żelaza, profilaktycznie należy również regularnie kontrolować morfologię krwi oraz poziom ferrytyny.

U sportowców obowiązkowo należy wykonywać morfologię raz w roku, chociaż ja osobiście zalecam wykonywanie jej co 6 miesięcy – przed każdym badaniem lekarskim.

Niezależnie od wieku morfologia krwi powinna być wykonana, **gdy występują niepokojące objawy**, takie jak: utrzymująca się gorączka, nawracające infekcje, dolegliwości bólowe, ostabienie, senność, apatia, bladeść skóry i błon śluzowych, siniaki pojawiające się bez wyraźnej przyczyny, spadek apetytu oraz masy ciała. Należy pamiętać, że normy morfologii zależne są od płci i wieku, a występujące odchylenia zawsze należy skonsultować z lekarzem.

## Hashimoto a leki

*Jak wygląda farmakoterapia w chorobie Hashimoto?*

*Dorota*

Choroba Hashimoto to schorzenie o podłożu autoimmunologicznym, będące najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy u kobiet. Mężczyźni również mogą chorować, jednak zdecydowanie rzadziej – nawet 95 proc. przypadków dotyczy kobiet. Niestety obecnie nie jest znana żadna metoda umożliwiająca całkowite zahamowanie toczącego się procesu zapalnego i cofnięcie zmian w tarczycy. **Leczenie polega na uzupełnianiu niedoboru hormonów tarczycy**, których produkcja zmniejsza się w miarę postępującej degradacji tego organu wskutek atakowania go przez autoprzeciwciała. W tym celu **podaje się syntetyczną lewotyroksynę**, której budowa jest identyczna jak w przypadku hormonu naturalnego. To właśnie jej regularne przyjmowanie jest podstawą leczenia i pozwala zapobiegać występowaniu objawów choroby. Lewotyroksyna stosowana codziennie (najlepiej rano na czczo) nie leczy przyczyny leżącej u podstaw choroby Hashimoto, ale **pomaga wyróżnić odczuwane przez chorego braki hormonalne i znacznie poprawić jego kondycję zdrowotną.**

Terapia hormonalna powinna być **połączona z dietoterapią** polegającą na eliminacji tzw. produktów prozapalnych. Należy unikać produktów wysoko przetworzonych, napojów gazowanych, cukrów prostych, a w przypadku często spotykanej nietolerancji – również glutenu i laktozy. Dieta powinna być bogata w błonnik, węglowodany złożone, oleje roślinne i, co najważniejsze, dobrze zbilansowana. Stosując zasady zdrowego żywienia, można przynajmniej częściowo ograniczyć tempo rozwoju stanu zapalnego i lepiej **kontrolować chorobę.**



### **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.

## **Awokado**

*Mam 60 lat. Niedawno rozpoznano u mnie stan przedcukrzycowy. Często kusi mnie, aby zjeść coś słodkiego. Słyszałam, że awokado może zmniejszać apetyt na słodycze. Czy to prawda?*

**Magdalena**

Awokado jest dość kalorycznym owocem, jednak zawiera niewiele węglowodanów – około 4 proc., dlatego **nie podnosi znacząco glikemii po posiłku**. Jest także bogate w jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (w bardzo dobrych proporcjach kwasów **omega-3 do omega-6**). Zawiera również **sporo błonnika**. Owoce ten ma niski indeks glikemiczny i jest dość sycący. Dodany do posiłku **ogranicza wahania glikemii poposiłkowej oraz zmniejsza wyrzut insuliny**. Dzięki temu apetyt na słodkie przekąski może być zdecydowanie mniejszy. Badania nad awokado wskazują, że może ono mieć korzystny wpływ na zmniejszenie insulinooporności, a także może ograniczyć przybieranie na wadze. Awokado jest zatem bardzo dobrym składnikiem posiłków dla osób odchudzających się oraz dbających o unormowanie glikemii.

Awokado jest również **bogate w fitosterole**, które naturalnie hamują wchłanianie cholesterolu LDL („złego” cholesterolu) z jelita do krwi. Awokado w posiłkach może korzystnie wpłynąć nie tylko na unormowanie glikemii, zmniejszenie apetytu na przekąski, ale również może mieć **korzystny wpływ na unormowanie wyników lipidogramu**.

## **Kolor zęba**

*Czym może być spowodowany inny (szary) kolor jednego zęba?*

**Czytelnik**

Szary kolor pojedynczego zęba to niepokojący objaw, który najczęściej **wskazuje na wewnętrzne zmiany w jego strukturze**. Najczęstszą przyczyną takiego przebarwienia jest **obumarcie miazgi**, czyli tkanek nerwowo-naczyniowych znajdujących się wewnątrz zęba. Może do tego dojść w wyniku urazu mechanicznego (nawet sprzed wielu lat), który uszkodził naczynia krwionośne, prowadząc do martwicy i degradacji tkanek. Produkty rozpadu tych tkanek, a także krwi, mogą wnikać w kanaliki zębinowe i nadawać zębowi szary, szary, a czasem nawet czarniawy odcień.

**Innym możliwym powodem jest wcześniej przeprowadzone leczenie kanałowe**, zwłaszcza jeśli zostało wykonane wiele lat temu, kiedy nie były znane nowoczesne techniki uszczelnienia kanałów. Użycie niektórych starszych materiałów, np. na bazie tlenków metali, może z czasem prowadzić do przebarwienia korony zęba. Rzadziej przebarwienie **może być wynikiem wrodzonych zaburzeń mineralizacji szkliwa i zębiny**.

Szary kolor **może też wskazywać na obecność przewlekłego stanu zapalnego w okolicy wierzchołka korzenia** – niewidocznego gołym okiem, ale możliwego do wykrycia na zdjęciu rentgenowskim. Inną przyczyną jest **mikronieszczelność wypełnienia lub próchnica wtórna**, która przebiega pod istniejącym materiałem i powoli zmienia kolor zęba od środka.

W każdym przypadku ważna jest dokładna diagnostyka: wywiad, testy żywotności miazgi, zdjęcie RTG, a niekiedy także CBCT. Zdecydowanie nie należy ignorować takiego objawu – nawet jeśli ząb nie boli. Wczesna diagnoza pozwala uniknąć powikłań i przywrócić nie tylko estetykę, ale i zdrowie jamy ustnej. Precyzyjna ocena stanu zęba jest kluczowa, aby zaproponować skuteczne i bezpieczne leczenie.

# Nauczyłam się sobie odpuszczać

JEST PSYCHOLOŻKĄ, TRENERKĄ MOTYWACYJNĄ, TERAPEUTKĄ POZNAWCZO-  
-BEHAWIORALNĄ, TRENERKĄ BIZNESU, A TAKŻE SPECJALISTKĄ OD PR. NAM WYJAŚNIA,  
DLACZEGO BARDZIEJ NIŻ KIEDYŚ **POTRZEBUJEMY PSYCHOTERAPII, CZEGO NAS UCZY  
SAMOTNOŚĆ I NA CZYM POLEGA KONSTRUKTYWNE ODPUSZCZANIE.**

## To od nas zależy, czy jesteśmy bardziej nastawieni na obowiązki, pracę i taką codzienną „mordęgę”, czy na czerpanie radości z życia.

Z PSYCHOLOŻKĄ **MARIĄ ROTKIEL**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Aktor Maciej Zakościelny nazywany „polskim Bradem Pittem” przyznał, że ta latka mu ciąży. Panią okrzyknięto „Angeliną Jolie polskiej psychologii”. Jaki ma pani do tego stosunek?**

To porównanie nie ciąży mi już zupełnie, ponieważ to było ładnych parę lat temu. Myślę, że już z niego „wyrosłam”. *(śmiech)*

**Pozostaniemy przy temacie pani aktywności zawodowej – obecnie istnieje duże zapotrzebowanie na psychologów i psychoterapeutów. Jest nam trudniej niż kiedyś czy po prostu mamy teraz większą świadomość potrzeby wglądu w siebie, przepracowania dawnych traum?**

Na tę sytuację składa się kilka czynników. Na pewno mamy większą świadomość oraz motywację do tego, aby korzystać z pomocy i leczenia poprzez psychoterapię. Rozumiemy, że to rodzaj wsparcia w naszej codzienności, ale też profilaktyka, która daje nam większą siłę i odporność psychiczną. Poza tym otaczająca nas rzeczywistość sprawia, że jesteśmy bardzo przestymulowani, przeciążeni, zestresowani, a nasza psychika na to reaguje i choruje. Istnieje zatem konieczność leczenia stanów lękowych czy depresyjnych i to również sprawia, że korzystanie z usług szeroko pojętych specjalistów ochrony zdrowia psychicznego jest coraz popularniejsze.

**Wiele tych „ciężarów” wynosimy z domu rodzinnego, wynikają z tego, w jaki sposób byliśmy wychowywani, co słyszeliśmy od swoich rodziców. Wiemy zatem, co sprawiało nam ból czy podcinało nam skrzydła. Czy to przekłada się na to, jak wychowujemy własne dzieci?**

Uważam, że współcześni rodzice, a więc 30-, 40-latkowie, są dużo bardziej świadomi i mają większą wiedzę, chociażby dzięki temu, że wiedza psychologiczna czy pedagogiczna jest teraz bardzo popularyzowana w mediach. Model rodzicielstwa bardzo się zmienił. Mówimy teraz o rodzicielstwie bliskości, o edukacji emocjonalnej. Rodzice mają więc możliwość poszerzania swojej wiedzy i dzięki temu zyskują większe kompetencje.

**A jednak ogromna liczba młodych ludzi mierzy się z kryzysem psychicznym. Dlaczego?**

Stan psychiczny dzieci i młodzieży wynika z tego, że – podobnie jak dorośli – większość z nich jest przebodźcowana i przeciążona. Uważam, że polska szkoła też pozostawia wiele do życzenia. Sposób edukacji, wymagania wobec dzieci, fakt, że mają one bardzo mało czasu wolnego... Z jednej strony współczesne dzieciaki mają lepiej, bo dostęp do edukacji jest łatwiejszy, chociażby dzięki cyfryzacji. Mają też bardziej świadomych rodziców, którzy są uważniejsi na ich potrzeby emocjonalne. Z drugiej strony rodzice są coraz bardziej zapracowani, a i na młodych ludziach ciąży presja ciągłego doskonalenia się. Poza tym nowe technologie zajmują im coraz więcej przestrzeni, przez co tracą czas na swobodną, niezorganizowaną zabawę. A ta jest potrzebna do ich prawidłowego, zdrowego rozwoju psychicznego. To wszystko sprawia, że dzieci są dużo bardziej przemęczone. Uważam, że to przemęczenie i dużo wyższe wymagania, które są im teraz stawiane, przyczyniają się do tego, że ich kondycja psychiczna jest po prostu zła.

**Dorastałam w bezpiecznym, ciepłym domu, za to w czasach, w których chwalenie nie było uznawane za dobrą metodę wychowawczą. A jak było u pani, rodzice chętnie panią chwalili?**

Cóż mogę powiedzieć... Standardy wychowawcze z lat 70. i 80., w których dorastałam, pozostawiały wiele do życzenia. To był czas, kiedy nie tylko nie chwalono dzieci, ale też obowiązywało podejście, że „dzieci i ryby głosu nie mają” albo powiedzenie „co wolno wojewodzie, to nie tobie, smrodzie”. Do tej pory to pamiętam. *(uśmiech)* Nie dość, że człowiek był wyzywany od „smrodów”, to jeszcze czuł się jak ktoś drugiej kategorii. Świadomość potrzeb dziecka, jego psychologii rozwojowej była wówczas praktycznie zerowa.

**Jaki to miało na panią wpływ?**

Myślę, że ja oraz osoby z mojego pokolenia zaczęłyśmy



Fot. Dawid Grzelak

działać na zasadzie antywzorca i jako dorośli swoje dzieci wychowywaliśmy zupełnie inaczej. Pewnie też trochę przesadziliśmy, bo byliśmy rodzicami nieco nadopiekuńczy. Uważam, że ten czas bardzo surowego i mało wrażliwego wychowania dał nam większą świadomość tego, jak ważny jest szacunek do człowieka, niezależnie od tego, ile ma lat. I jak ważna jest rozmowa o emocjach. Czyli to wszystko, czego nam zabrakło, staraliśmy się dać naszym dzieciom i sobie jako dorośli. Ja na przykład jestem mistrzynią chwaleń samej siebie, może właśnie dlatego, że jako dziecko nie byłam chwalona. Cieszę się, że współczesna psychologia udowadnia badaniami, że pozytywna motywacja to bardziej dopingujący czynnik i że warto chwalić.

**Co, jako tamta dziewczynka, chciałaby pani usłyszeć od swoich rodziców?**

Na pewno więcej pytań, bo ze mną mało rozmawiano. Mam takie poczucie, że nie interesowano się za bardzo tym, co ja tak naprawdę czuję. Najbardziej brakowało mi rozmów, które byłyby oparte na autentycznej ciekawości tego, co ja czuję. Chciałabym też usłyszeć, że życie jest po to, żeby się nim cieszyć. Zostałam wychowana w etosie ciężkiej pracy, obowiązków. Mam trochę poczucie, że moi rodzice nie do końca potrafili cieszyć się życiem. Mnie też dużo czasu zajęło nauczenie się tego, że życie jest takie, jak my je sobie układamy. To od nas zależy, czy jesteśmy bardziej nastawieni na obowiązki, pracę i codzienną „mordęgę”, czy na czerpanie radości z życia. Brakowało mi zatem rozmowy oraz modelowania takiej filozofii życiowej, która pokazuje, że życie jest pięknym darem i warto się cieszyć nawet drobnymi rzeczami.

**Dziś jako psycholog pomaga pani ludziom zarówno na sesjach terapeutycznych, jak i poprzez słowo pisane. W najnowszej książce porusza pani temat samotności kobiet. Na czym ta kobieca samotność polega?**

Książka „Samotność kobiet” jest między innymi o ważnych i trudnych doświadczeniach w życiu kobiet. I o towarzyszącej tym kryzysom samotności. Kobiety przeżywają samotność w bardzo różny sposób, inaczej też przechodzą przez kryzysy. W książce przedstawiam historie różnych kobiet i staram się pokazać ich indywidualny, wyjątkowy sposób mierzenia się z wyzwaniem i doświadczania kryzysów. A samotność pokazać jako coś, co było dla nich i jest dla nas ważną lekcją.



”

**Samotność może nas wiele nauczyć. Daje nam szansę pokazania, jak sami dla siebie jesteśmy ważni i jak możemy się sobą zaopiekować.**

Lekcją trudną, bo nikt nie jest stworzony do życia w pojedynkę. Człowiek jest przecież istotną stadną, potrzebujemy bliskości innych ludzi. Z drugiej strony samotność może nas też wiele nauczyć. Uważam, że daje nam szansę pokazania, jak sami dla siebie jesteśmy ważni i jak możemy się sobą zaopiekować.

**Kobiety są osamotnione między innymi w wykonywaniu obowiązków domowych, bo choć współcześni mężczyźni angażują się w nie bardziej, to jednak nadal większość domowych spraw spoczywa na kobietach. Dlaczego? Czy nie potrafimy delegować zadań, stawiać granic, czy wynika to z naszej bezsilności?**

Ostatnie kilkadziesiąt lat rewolucji w postrzeganiu ról płciowych i rodzinnych

to czas bardzo trudny dla kobiet. Oczywiście zyskałyśmy dużo większą swobodę wyboru i wolność. To ważne. Z drugiej strony wzięłyśmy na swoje barki dodatkowe obowiązki i wyzwania. Natomiast mężczyźni za tymi zmianami nie nadążyli.

**W jakim sensie?**

Kobiety są ich partnerkami w obszarze zawodowym – szefowymi, dyrektorkami, współpracowniczkami. Natomiast w domu nadal robią to, co robiły ich mamy, babcie i prababcie. Oczywiście wzorzec męskości też się pozytywnie zmienia. Współcześni młodzi mężczyźni są na przykład dużo bardziej zaangażowanymi ojcami. Nie zmienia to jednak faktu, że kobiety zyskały nowe obszary aktywności, co jest bardzo dobre, ale zostały ze starymi schematami, które powodują, że to głównie one gotują, sprzątają i zajmują się dziećmi. Pracują więc na kilku etatach. A gdy już wychowują dzieci, to zaczynają zajmować się chorymi rodzicami, teściami czy innymi członkami rodziny. Z badań wynika, że 90 proc. osób zajmujących się starszymi czy chorymi członkami rodziny to kobiety. Współcześnie zatem mamy więcej obowiązków i doświadczamy większego stresu niż nasze babcie i prababcie. Oczywiście dajemy sobie z tym radę, bo jesteśmy bardzo dobrze zorganizowane, inteligentne i sprawcze, ale płacimy za to wysoką cenę. Jedynym rozwiązaniem jest jeszcze bardziej konsekwentnie włączać w domowe i rodzinne obowiązki mężczyzn i wymagać od nich takiego samego uczestnictwa w codziennym życiu. To nie jest nawet kwestia delegowania zadań, ale

wymagania. To powinna być rzecz oczywista. Mężczyzna, który buduje z kobietą rodzinę i mieszka w tym samym domu, w równym stopniu za ten dom i za tę codzienność w jej prozaicznej odsłonie odpowiada.

**A może my mogłybyśmy się nauczyć od mężczyzn odpuszczania? Często z koleżankami narzekamy, że gdy na przykład nasi mężowie czy partnerzy idą do pracy na popołudniową zmianę, to po powrocie z pracy zastajemy zlew pełen brudnych naczyń albo suche pranie niezdjęte z suszarki. My w analogicznej sytuacji miałybyśmy zrobione to i jeszcze pięć innych rzeczy. Dlaczego nie potrafimy sobie odpuścić?**

Bo ktoś to musi zrobić. Jeżeli odpuścimy, to w pewnym momencie utoniemy pod stosem tego prania i tych naczyń. Jestem za, jeśli mamy na myśli odpuszczanie jakichś bardzo wysokich standardów czy wymagań w stosunku do siebie i poluzowanie związanego z tym dużego napięcia. Odpuszczanie polegające na tym, że dom nie musi być wysprzątany na blask, my nie musimy codziennie wyglądać jak milion dolarów i nie zawsze trzeba gotować dwudaniowy obiad, to bardzo słuszny kierunek. Takie odpuszczanie na chwilę, kiedy potrzebuję odpocząć, więc macham ręką na bałagan i zamawiam do domu pizzę, to dobry pomysł. Natomiast wiadomo, że na takim jedzeniu dzieci nie wychowamy. I w pewnym momencie ktoś musi pozmywać lub schować pranie. Dlatego bardziej zachęcam do znalezienia w sobie determinacji do tego, żeby domowe obowiązki porozdzielać tak, żeby nie wszystko było na naszej głowie.

**Jak się tego nauczyć?**

Zacząć się opiekować sobą. Najprostszy sposób jest taki, żeby małymi krokami wprowadzać drobne zmiany, których wspólnym mianownikiem jestem ja sama.

**To jak możemy się sobą zaopiekować?**

Postanawiamy na przykład: „ja dziś zrobię dla siebie coś milego”, „ja dziś przez minimum 30 minut odpoczywam”, „ja dzisiaj robię o jedną rzecz mniej z mojej listy zadań”, „ja dzisiaj mówię sobie jakiś komplement”, „zadbam dziś o siebie”, „zrobię coś, co sprawia mi przyjemność”. Im bardziej

będziemy się koncentrowały na swoim samopoczuciu, zdrowiu i dobrostanie, tym większa szansa, że będziemy mniej się starały zaspokajać potrzeby innych, a bardziej własne. Mniej dbały o otoczenie, a bardziej o siebie.

**Pani już potrafi sobie odpuszczać?**

Oczywiście, że potrafię! Chociaż nauczyłam się tego dopiero wtedy, gdy poważnie zachorowałam. Miałam taki rok, kiedy ciężko chorowałam, miałam depresję i problemy somatyczne. Ten czas zmusił mnie do tego, żeby się sobą bardziej zaopiekować i zacząć odpuszczać. I bardzo mi się to spodobało. Nie chorowanie, ale odpuszczanie i opiekowanie się sobą. (uśmiech)

**Co na przykład pani odpuszcza?**

Na przykład to, że gdy teraz rozmawiamy (wywiad był telefoniczny – przyp. red.), to leżę sobie na łóżku i popijam kawkę. A miał to być dzień poświęcony na sprzątanie domu, ponieważ w weekend prowadziłam wykłady na mojej uczelni. Natomiast postanowiłam, że dziś nie będę sprzątała, bo mi się po prostu nie chce. Oczywiście posprzątam później, bo lubię porządek, ale w momencie, gdy nie mam na to siły i ochoty, po prostu tego nie robię. Myślę, że jeszcze dwa lata temu rozmawiałabym z panią ze słuchawkami w uszach i jednocześnie „jeździłabym na odkurzaczu”. A dzisiaj robię sobie wolny dzień, właśnie jako rekompensatę za pracujący weekend.

**Dobrze, to nie zakłócam leniuchowania i zadaję ostatnie pytanie. Gdyby złowiła pani złotą rybkę i miała poprosić o spełnienie trzech życzeń, ale tylko takich dla siebie, to co by to było?**

Na pewno poprosiłabym o zdrowie, bo doświadczyłam tego, co to znaczy być w chorobie i nie móc normalnie funkcjonować i robić najprostszych rzeczy. Poprosiłabym też o więcej wolnego czasu. Zawsze też marzyłam o podróży do Australii. Nie wiem dlaczego tam, ale mam to od zawsze w głowie. Tylko że to strasznie daleko, więc pewnie nigdy tego nie zrealizuję. Tak więc złotą rybkę poprosiłabym o taką podróż. (uśmiech)



Fot. Dawid Grzeleak

## MARIA ROTKIEL

Psycholog, terapeutka, doradczyni rozwoju zawodowego i osobistego, mentorka, wykładowniczka, trenerka motywacyjna. Ma ponad 25 lat doświadczenia zawodowego. Dziekan Wyższej Szkoły Nauk Pedagogicznych. W 2006 roku uzyskała Completion Certificate Oxford Course in Cognitive Behavioural Therapy, a w 2008 roku – Certyfikat Psychoterapeuty Poznawczo-Behawioralnego Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej zgodnie ze standardami European Association for Cognitive and Behavioural Therapies. Dyplomowana specjalistka public relations. Wspiera osoby w kryzysie okolorozwodowym, współprowadząc firmę pomocrozvod.pl. Jako doradczyni zawodowa motywuje klientów do rozwijania kompetencji miękkich w biznesie oraz liderów do empatycznego przywództwa. Jako psychoterapeutka specjalizuje się w terapii rodzinnej, par, dzieci i młodzieży oraz interwencji kryzysowej. Autorka poradników psychologicznych, ekspertka w mediach oraz kampaniach społecznych.



# 8 czynników, które szkodzą naszemu zdrowiu

STATYSTYCZNY POLAK ŻYJE DZIŚ PONAD 77 LAT, ALE W PEŁNYM ZDROWIU JEDYNIĘ OKOŁO POŁOWĘ TEGO CZASU. WEDŁUG DANYCH ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA AŻ 86 PROC. PRZEDWCZESNYCH ZGONÓW W EUROPIE JEST SPOWODOWANYCH PRZEZ CHOROBY PRZEWLEKŁE, W TYM PRZEDĘ WSZYSTKIM CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA, CUKRZYCĘ I CHOROBY NOWOTWOROWE. CHOĆ MAMY SZEROKI DOSTĘP DO BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH, A WIEDZA I ŚWIADOMOŚĆ ZDROWOTNA POLAKÓW SĄ ZADOWALAJĄCE, **WCIAŻ CHORUJEMY. DLACZEGO?**

KAMILA ŚNIEZEK

Oto osiem czynników, które podkopują nasze zdrowie.

## 1. Unikanie profilaktyki i badań kontrolnych

Choć kampanie społeczne zachęcają do badań, a w Polsce dostępnych jest wiele programów przesiewowych w ramach NFZ, statystyki nie kłamią – z profilaktyki korzysta mniej niż połowa uprawnionych pacjentów. Według danych Ministerstwa Zdrowia w 2023 roku z darmowej mammografii skorzystało tylko 37 proc. kobiet, a z cytologii – 11 proc., co oznacza, że na te badania zgłasza się odpowiednio co trzecia i co dziesiąta kobieta. Mężczyźni niestety nie poprawiają statystyk – raport „Zdrowie? Męska sprawa” z 2023 roku pokazuje, że blisko 70 proc. panów po 35. roku życia nigdy nie było u urologa, a połowa ani razu nie skorzystała z wizyty u kardiologa. **Dlaczego zaniedbujemy badania, które mogą uratować nam życie?** Czasem chodzi o brak świadomości, brak czasu lub chęci, by w razie wykrycia choroby zacząć się leczyć, a czasem po prostu o brak zaufania do systemu ochrony zdrowia (długie kolejki, złe doświadczenia z lekarzami, obawa przed lekceważącym traktowaniem). Profilaktyka nie boli, ale wymaga minimum zaangażowania, a to w zabieganym życiu bywa luksusem. W efekcie trafiamy do lekarza dopiero wtedy, gdy jest już późno – a czasami za późno.

## 2. Stres – cichy zabójca

Przewlekły stres dla wielu z nas jest już czymś tak oczywistym jak jedzenie i oddychanie. Według badań CBOS-u z 2021 roku aż **71 proc. Polaków odczuwa silny stres przynajmniej raz w tygodniu.**

Najczęstsze źródła stresu to:

- praca,
- domowe finanse,
- zdrowie własne i członków rodziny,
- tempo życia,
- polityka,
- zagrożenia związane z wojną.



Skutki to nadmiar hormonów stresu w naszym organizmie (w tym głównie kortyzolu), a wraz z nim nadciśnienie, wrzody, bezsenność, obniżona odporność, a nawet nowotwory. Chroniczny stres prowadzi do tzw. zespołu wypalenia nadnerczy, przyczynia się też do rozwoju depresji i lęków. Co gorsza, stres zwykle nie działa sam – towarzyszy mu zła dieta, nałogi i brak snu. Stresujemy się wszystkim – a na końcu jeszcze tym, że się stresujemy. To błędne koło.



## 3. Dieta niedopasowana do potrzeb

Statystyczny Polak zjada rocznie około 45 kg cukru – to ponad dwa razy więcej niż dawka akceptowana przez ekspertów w dziedzinie żywienia. Pozostałe nasze „grzeszki” na talerzu to wysoko przetworzone produkty, nadmiar soli, tłuszczów nasyconych oraz tłuszczów trans, a także jedzenie byle czego „na szybko” i nieregularne posiłki. Niestety nie przepadamy też za zdrowymi, naturalnymi produktami – według raportów tylko 14 proc. Polaków je zalecane pięć porcji warzyw i owoców dziennie.



Skutki złego odżywiania są dobrze znane – to:

- nadwaga,
- cukrzyca typu 2,
- miażdżyca,
- zaburzenia hormonalne.



Każdy, kto próbuje wdrożyć zdrowsze nawyki żywieniowe, powinien zacząć od źródła problemu – **dłaczego jem w taki, a nie inny sposób?** Odpowiedzią na to pytanie może być stres, szybkie tempo życia, lenistwo, brak wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania. Od tego powinna zacząć się prawdziwa zmiana.

## 4. Brak ruchu – najczęściej z lenistwa

Jeszcze nigdy w historii ludzkości nie siedzieliśmy tyle co dziś. Biurko, samochód, kanapa – **przeciętny dorosły Polak spędza w pozycji siedzącej nawet ponad 10 godzin dziennie.** Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia od lat ostrzega, że brak aktywności fizycznej to jeden z najważniejszych czynników ryzyka zgonu na świecie. Aktywność to nie przywilej sportowców, lecz fizjologiczna potrzeba każdego organizmu. Już 30 minut spaceru dziennie może zmniejszyć ryzyko zawału, cukrzycy typu 2, depresji czy niektórych nowotworów, a większa, choć wciąż jeszcze umiarkowana aktywność (np. pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka) znacząco podnosi nasze szanse na dłuższe i zdrowsze życie. To prawdziwy paradoks – ruch jako najtańszy lek na świecie jest stosowany najrzadziej.



wały się do naszego stylu życia. Wiele z nich rozpoczyna się już w dzieciństwie – my sami wkładamy w ręce naszych dzieci mobilne ekrany z bajkami i grami, a u nastolatków nie zauważamy pociągu do modnych snuśców i e-papierosów. Efekty nałogów to nie tylko uzależnienie psychiczne czy fizyczne, ale także długofalowe spustoszenia w organizmie: choroby układu krążenia, nowotwory, zaburzenia lękowe, problemy z koncentracją, ze snem, z relacjami.



## 5. Nałogi – papierosy i spółka

Gdy styszmy „nałogi”, myślimy głównie o papierosach i alkoholu. Słusznie – około 30 proc. dorosłych Polaków pali, a około 8 proc. z nas codziennie spożywa alkohol. Coraz częściej dotyczą nas jednak **nowe uzależnienia** – od jedzenia, kofeiny, zakupów, gier wideo, a nawet smartfonów. Wiele z nich traktujemy jak coś normalnego. Papieros na stres? Lampka wina dla relaksu? Kilka godzin scrollowania mediów społecznościowych przed snem? Współczesne nałogi są powszechne i często trudne do zauważenia – bo dopas-



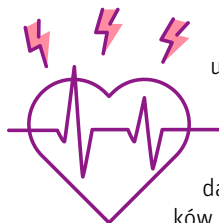
## 6. Brak higieny snu i odpoczynku

Sen przestał być naturalnym elementem dobowego rytmu – dziś jest raczej towarem luksusowym. Zarywamy nocę nad zaległą pracą lub serialami, długo wpatrujemy się w telefon, leżąc już w łóżku, i opóźniamy moment zaśnięcia, próbując wycisnąć jak najwięcej z wolnego wieczoru. A potem budzimy się zmęczeni, potamani, niewystarczająco zregenerowani. Według badania Instytutu Psychiatrii i Neurologii z 2023 roku już **co trzeci Polak cierpi na zaburzenia snu.** Problemy z zasypianiem i niewystarczający wypoczynek to jedno z najczęstszych czynników ryzyka depresji, nadwagi i zaburzeń metabolicznych. Bez snu nie regeneruje się mózg, nie wzmacnia odporność, nie regulują się hormony. Przewlekłe niewyspanie nie boli – przynajmniej na początku – ale wpływa na cały organizm, w tym na nasz nastrój i wydolność umysłową.



## 7. Samoleczenie i dr Google

W świecie, w którym każda odpowiedź jest dostępna na jedno kliknięcie, pokusa samodzielnego diagnozowania się bywa ogromna. Silny ból głowy? Może to guz mózgu. Katar



u dziecka? To na pewno przerost migdałków. Choć dostęp do wiedzy medycznej jest dziś powszechny, umiejętność jej interpretowania – przeciwnie. Badania pokazują, że ponad 60 proc. Polaków przynajmniej raz leczyło się na podstawie informacji znalezionych w internecie, a aż **40 proc. przyznaje się do zażywania leków bez konsultacji z lekarzem.** Problem w tym, że wiedza z internetu nie uwzględnia kontekstu klinicznego, historii chorób danego człowieka, indywidualnych reakcji organizmu. Objawy wielu schorzeń są niespecyficzne, łatwo pomylić np. refluks z chorobą serca, a depresję z niedoczynnością tarczycy lub anemią. A efekt? Samoleczenie usypia czujność i często kończy się opóźnioną właściwą diagnozą, interakcjami lekowymi lub powikłaniami.

## 8. Zaburzona relacja z własnym ciałem

Żyjemy w świecie, w którym ciało stało się narzędziem. Ma odpowiednio wyglądać, dobrze prezentować się na zdjęciu, być wydajne w pracy i spełniać oczekiwania. Przesłaliśmy słuchać sygnałów, które wysyła nam organizm. Ból tłumimy



REKLAMA

tabletką, zmęczenie – kawą, niepokój – papierosem, a smutek – alkoholem. To nie tylko kwestia zaniedbania czy braku wiedzy. To także efekt kultury, w której choroba bywa powodem do wstydu, a nawet wyrzutów ze strony szefa lub rodziny. A słabość czymś, co należy ukryć. **Nauczyliśmy się ignorować objawy, odkładać badania, nie słuchać siebie.** Nie mamy na to czasu ani społecznego przyzwolenia. Zaburzona relacja z własnym ciałem zaczyna się w domu, w lustrze, w rozmowie z samym sobą. Dopóki nie nauczymy się traktować swojego zdrowia z uważnością i szacunkiem, wszystkie pozostałe zalecenia – w tym dotyczące profilaktyki, aktywności, diety – pozostaną teorią. **Nam się przede wszystkim musi chcieć zadbać o samych siebie.**



### Źródła:

1. [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K\\_089\\_24.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K_089_24.PDF)
2. Centrala NFZ – Aktualności / Aktualności / Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – finansujemy zdrowie Polaków.
3. Informacje prasowe / Dla mediów / Narodowy Fundusz Zdrowia – Małopolski Oddział Wojewódzki.
4. Alarmujące dane – Polacy jedzą za mało warzyw i owoców, Food Forum – czasopismo eksperckie o zdrowym odżywianiu.

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Nr 1** W REKOMENDACJACH  
**DERMATOLOGÓW**  
**W POLSCE\***

# EFFACLAR DUO+M

## ŻEL OCZYSZCZAJĄCY 400ML DLA SKÓRY TRĄDZIKOWEJ



DELIKATNIE OCZYSZCZA SKÓRĘ



WIDOCZNIE REDUKUJE NIEDOSKONAŁOŚCI  
I NADMIAR SEBUM



NOWA ULEPSZONA FORMUŁA  
O WIĘKSZEJ SKUTECZNOŚCI



\* Badanie rynku dermokosmetyków z udziałem dermatologów w Polsce, AplusA, I-IV 2024.

# Jak walczyć z biegunką podróżnych

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

BIEGUNKA PODRÓŻNYCH, OKREŚLANA RÓWNIEŻ JAKO „ZEMSTA FARAONA”, „KLĄTWA MONTEZUMY” CZY „GALOP GRINGO”, **MOŻE POKRZYŻOWAĆ WIELE WAKACYJNYCH PLANÓW.** WYSTARCZY CHWILA NIEUWAGI, POSIŁEK LUB ŁYK WODY Z NIEPEWNEGO ŹRÓDŁA, BY ZAMIAST ZWIEDZANIA I PLAŻOWANIA SPĘDZIĆ CZAS NA WALCE Z BARDZO NIEPRZYJEMNYMI OBJAWAMI.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Jak się przed tym uchronić i co robić, gdy jednak ta kłopotliwa przypadłość nas dopadnie?

Według statystyk biegunka podróżnych przydarza się od 30 do 70 proc. podróżujących, w zależności od obranego kierunku podróży oraz pory roku.

### Objawy biegunki podróżnych to:

- wodniste stolce,
- skurcze żołądka,
- nudności,
- gorączka,
- osłabienie.

Zwykle przebiega ona łagodnie, trwa dwa, trzy dni i ustępuje samoistnie, ale u około 10 proc. podróżnych objawy są na tyle silne, że szukają oni pomocy lekarskiej, a około **3 proc. osób wymaga hospitalizacji.**

Częstotliwość wystąpienia biegunki podróżnych jest wyższa w regionach o niewystarczających standardach sanitarnych i higienicznych, szczególnie tych o gorącym klimacie. Ryzyko zachorowania jest silnie skorelowane ze standardem życia i warunkami sanitarnymi i jest znacznie wyższe w krajach rozwijających się.

Przyczyną biegunki podróżnych mogą być zakażenia bakteryjne, wirusowe i pasożytnicze, chociaż najczęściej wywołwana jest przez bakterie (75-90 proc. przypadków) występujące np. w skażonej żywności lub wodzie.

## Probiotyki jako skuteczna prewencja

Czy istnieje sposób na to, aby uchronić się przed wystąpieniem uciążliwych objawów „kłatwy faraona”? Skuteczną metodą, która może w pewnym stopniu uchronić nas przed tą przypadłością, jest **przyjmowanie preparatów zawierających probiotyki**. Są to żywe mikroorganizmy (bakterie lub grzyby), które utrzymują równowagę mikrobioty jelitowej, także przy zmianie środowiska, z jaką związane jest przebywanie w podróży. Skuteczność zależy od szczepu i dawki. W badaniach podawanie probiotyków wiązało się z redukcją ryzyka biegunki podróżnych o 15-39 proc. w zależności od szczepu; zazwyczaj podawano je w dawce 5-10 mld CFU dziennie. Istnieją też dowody, że nawet jeśli biegunka wystąpi, **podawanie probiotyków skraca czas trwania objawów i łagodzi ich nasilenie**.

CFU (z ang. *colony-forming unit*) to jednostka tworząca kolonię. W kontekście probiotyków CFU informuje, **ile żywych i aktywnych komórek znajduje się w jednej kapsułce lub porcji preparatu**. Odpowiednia liczba CFU jest kluczowa dla skuteczności probiotyku, ponieważ zbyt mała ilość bakterii nie jest w stanie skolonizować jelit i przynieść pożądanych efektów.

## Saccharomyces boulardii, czyli dobroczynne drożdże

Dobrze przebadane pod kątem skuteczności w zapobieganiu i leczeniu biegunki podróżnych są drożdżaki *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* CNCM

I-3799 i *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. Liczne badania wskazują, że ich przyjmowanie przed podróżą i w jej trakcie

**zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunek** związanych ze zmianą diety, klimatu czy kontaktem z nowymi patogenami. Wiele danych potwierdza ich bezpieczeństwo (także u dzieci) i skuteczność. Te dobroczynne drożdże utrzymują równowagę korzystnych bakterii w jelitach (tzw. mikrobioty jelitowej), zapobiegają namnażaniu się szkodliwych bakterii, stymulują układ immunologiczny, hamują działanie bakterii patogennych i neutralizują ich toksyny.

W profilaktyce zaleca się stosować od 1 do 4 kapsułek na dobę przed posiłkiem lub między posiłkami od 5 dni przed wyjazdem i kontynuować przez cały okres podróży. W badaniach najskuteczniejsze okazały się drożdżaki *Saccharomyces*

*boulardii* w dawce 250-500 mg (min. 5 mld CFU) podawane 1-2 razy dziennie.

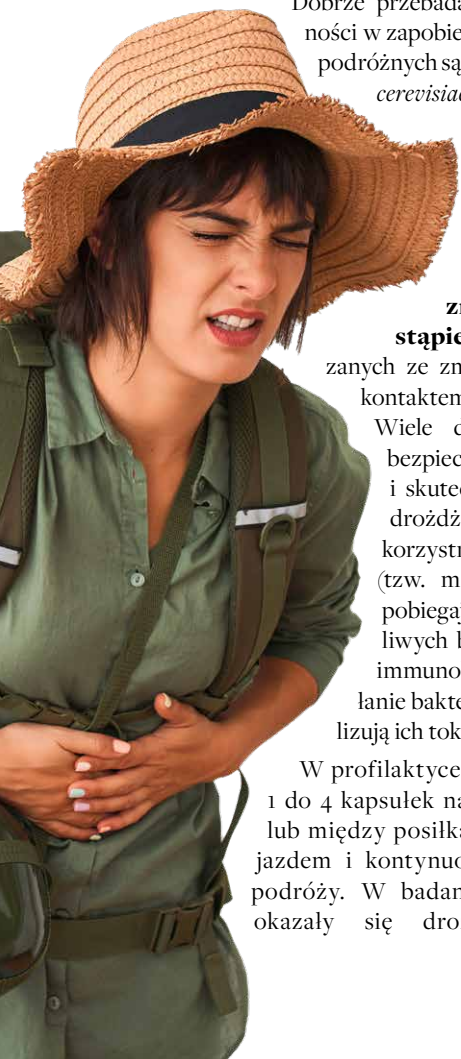
## Najważniejsze zalety profilaktyki za pomocą *Saccharomyces boulardii* to:

- odporność na wysokie temperatury,
- możliwość przyjmowania jednocześnie z antybiotykiem (drożdże nie są wrażliwe na antybiotyki),
- bardzo dobrze udokumentowana skuteczność w leczeniu biegunki podróżnych.

Warto pamiętać, że probiotyki zawierają żywe komórki bakteryjne, dlatego **nie należy ich mieszać z płynami lub potrawami, które są zbyt gorące** (powyżej 50°C), nie można ich też mrozić. Zaleca się przyjmowanie probiotyku z jedzeniem lub bezpośrednio po posiłku, aby zwiększyć przeżywalność bakterii w przewodzie pokarmowym.

## *Lactobacillus rhamnosus*

Szczep *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG), czyli bakterie kwasu mlekowego, jest skuteczny w skracaniu czasu trwania biegunki i zmniejszaniu jej nasilenia, choć w badaniach wypada nieco gorzej niż wcześniej opisane drożdżaki. Suplementację probiotyku w dawce 10 mld CFU najlepiej rozpocząć kilka dni przed podróżą i kontynuować w trakcie wyjazdu. Preparat



REKLAMA

## WSPARCIE KOMFORTU TRAWIENNEGO (węgiel)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie:

- ▶ na komfort trawienny (węgiel)
- ▶ na prawidłowy metabolizm węglowodanów, tłuszczów i białek (borówka)
- ▶ w przypadku występowania wzdęć oraz uczucia pełności (węgiel)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

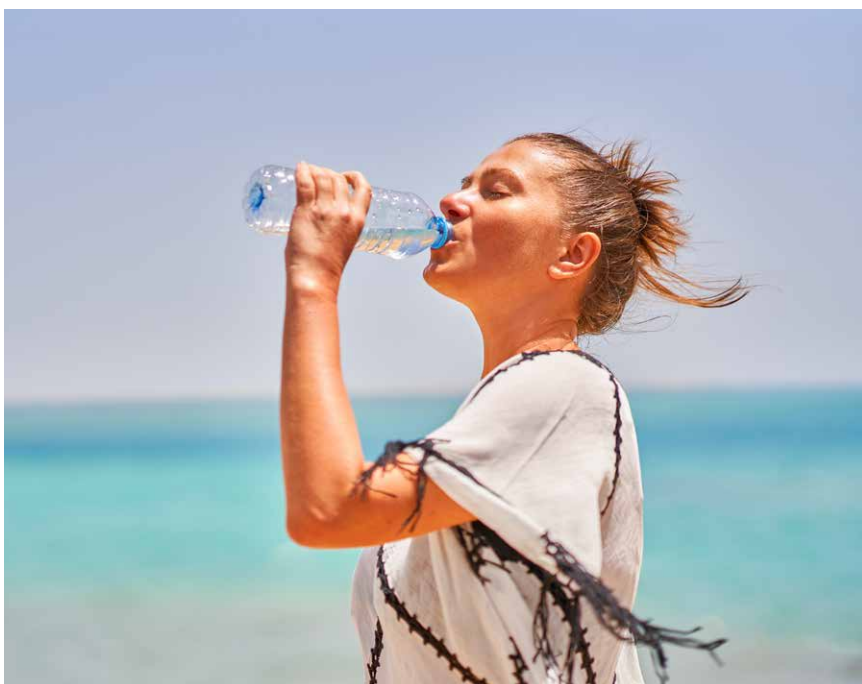
Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

należy podawać w czasie posiłku lub bezpośrednio po posiłku.

Probiotyki w aptece dostępne są w wielu postaciach. Te najbardziej powszechne to kapsułki lub saaszki do rozpuszczania w wodzie. Warto zwrócić uwagę, czy dany preparat wymaga przechowywania w lodówce, co w podróży może okazać się niemożliwe.

W niektórych badaniach skuteczne w profilaktyce biegunki okazały się także szczepy bakterii *Bifidobacterium* spp. Szczep *Lactobacillus acidophilus* nie był skuteczny samodzielnie, ale działał w połączeniu z innymi szczepami.



### „Nie” dla antybiotyków w profilaktyce

Ze względu na mnogość przyczyn wystąpienia biegunki w podróży, a także ryzyko uodpornienia się szczepów na antybiotyki i związane z ich przyjmowaniem zaburzenia mikrobioty jelitowej, **antybiotyki w profilaktyce nie są zalecane.**

### O czym jeszcze warto pamiętać, aby zminimalizować ryzyko zachorowania?

- W podróży szczególnie **zwracaj uwagę na to, co jesz i pijesz**. Jedz w pełni przygotowane potrawy podawane na gorąco. Wybieraj napoje w szczelnie zamkniętych butelkach lub puszkach. Unikaj napojów zawierających lód.
- **Myj zęby czystą wodą**. Używaj wody butelkowanej lub gotuj wodę z kranu przez co najmniej minutę.
- **Często myj ręce**, szczególnie po skorzystaniu z toalety i przed jedzeniem. Używaj mydła i wody lub środka dezynfekującego na bazie alkoholu (powyżej 60 proc.).
- **Utrzymuj nawodnienie**, pijąc dużo płynów, najlepiej z elektrolitami. Dostępne w aptekach doustne roztwory nawadniające mogą pomóc uzupełnić utracone sole i składniki mineralne.

### Co robić, gdy biegunka w podróży jednak się pojawi?

Chociaż biegunka podróżnych jest zazwyczaj łagodną, samoistnie ustępującą dolegliwością, może prowadzić do odwodnienia (szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci), a w ciężkich przypadkach do poważnych powikłań, dlatego ważne jest, żeby wiedzieć, jak sobie z nią radzić.

### Nawadnianie, nawadnianie i jeszcze raz nawadnianie

W przebiegu biegunki najważniejsze jest **uzupełnianie płynów i elektrolitów**, aby zapobiec odwodnieniu. W łagodnych przypadkach wystarczy pić dużo płynów (woda butelkowana, napoje izotoniczne, bulion). W cięższych przypadkach lub przy znacznej utracie płynów należy zastosować doustne płyny nawadniające dostępne w aptekach i sklepach na całym świecie. Uzupełnianiu płynów powinna



towarzyszyć stopniowo wprowadzana lekkostrawna dieta, np. rozgotowana marchew, gotowane jabłka, kleik ryżowy na wodzie, sucharki, rosół.

## Leki przeciwbiegunkowe

Do apteczki na wyjazd warto zapakować tabletki z loperamidem, substancją hamującą motorykę jelit. Lek zwiększa też napięcie zwieracza odbytu oraz hamuje utratę wody i elektrolitów. Loperamid zmniejsza częstość wypróżnień i łagodzi objawy, pozwalając na kontynuowanie podróży. Leku nie należy stosować u dzieci poniżej 2 lat. Podczas biegunki podaje się 4 mg loperamidu na początku, a następnie 2 mg po każdym luźnym stolcu, maksymalnie do 16 mg/dobę.

## Antybiotyki

Antybiotyki zarezerwowane są jedynie dla umiarkowanych i ciężkich przypadków (np. gdy bieguncce towarzyszy gorączka, krew w stolcu lub gdy objawy są bardzo nasilone). Najczęściej stosowane antybiotyki w takich sytuacjach to azitromycyna, rifaksymina, fluorochinolony (np. cyprofloksacyna, lewofloksacyna).

## Probiotyki

Probiotyki nie tylko zapobiegają, ale mogą też leczyć, gdy biegunka jednak wystąpi. Dlatego warto zabrać je ze sobą w podróż. Istnieją wiarygodne dowody, że probiotyki mogą być pomocne w leczeniu ostrej biegunki, zmniejszając nasilenie objawów i skracać czas ich trwania.

## Kiedy zgłosić się do lekarza?

### Konsultacja lekarska może być wskazana, gdy:

- biegunka trwa dłużej niż kilka dni,
- występuje wysoka gorączka, krew w stolcu, silny ból brzucha, objawy odwodnienia,
- biegunka występuje u dzieci, osób starszych lub kobiet w ciąży.

REKLAMA



### Źródła:

1. Bac J.M., Prophylactic efficacy of probiotics on travelers' diarrhea: an adaptive meta-analysis of randomized controlled trials, *Epidemiol Health*. 2018, 40: e2018043, doi: 10.4178/epih.e2018043, Epub 2018 Aug 29.
2. Alharbi B.F., Alateek A.A., Investigating the influence of probiotics in preventing Traveler's diarrhea: Meta-analysis based systematic review, *Travel Med Infect Dis*. 2024 May-Jun, 59: 102703.
3. Sayed Shahbal, Systematic review of the effects of probiotics on the prevention of travellers' diarrhea, Department of Pediatrics, Aga Khan University, Karachi, Pakistan. Published: January 29, 2025.
4. <https://sanprobi.pl/slowniczek/cfu/>
5. MayoClinic.org: Traveler's diarrhea [dostęp: 20.05.2025]
6. <https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/preparing-international-travelers/travelers-diarrhea.html>
7. Dunn N., Okafor C.N., Travelers Diarrhea [updated 2023 Jul 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459348/>

# SYNBIOTYK JUNIOR



SMAK  
CZEKOLADOWY



JEDEN Z NAJLEPIEJ  
PRZEBADANYCH  
SZCZEPÓW BAKTERII  
KWAŚU MLEKOWEGO



BEZ LAKTOZY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## UZUPEŁNIENIE MIKROFLORY JELITOWEJ

Uzupełnienie mikroflory jelitowej w przypadku zmian składu flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym oraz utrzymanie jej na prawidłowym poziomie.

*Lactocaseibacillus (Lactobacillus) rhamnosus GG (ATCC 53103)* to jeden z najlepiej przebadanych klinicznie szczepów bakterii kwasu mlekowego, szeroko stosowany w fermentowanych produktach mlecznych na całym świecie\*.

025/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY

## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

\* Drews-Raczewska K., Współczesna Dietetyka, 11/2017; dostęp online: 09.2022.

# Jet lag, czyli jak nie zmarnować wakacji przez problemy ze snem

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

NASZ ORGANIZM DZIAŁA WEDŁUG WEWNĘTRZNEGO RYTMU DOBOWEGO, KTÓRY STERUJE CYKLEM SNU I CZUWANIA, TEMPERATURĄ CIAŁA, WYDZIELANIEM HORMONÓW I INNYMI PROCESAMI W CIELE. NAGŁA **ZMIANA STREFY CZASOWEJ** PODCZAS DALEKICH PODRÓŻY SAMOLOTEM POWODUJE, ŻE TEN RYTM ZOSTAJE MOCNO ZABURZONY.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Towarzyszące temu objawy mogą popsuć upragniony urlop. Czy jesteśmy w stanie się przed nimi ustrzec?

Jet lag, czyli zespół nagłej zmiany strefy czasowej, jest częstym problemem u osób podróżujących samolotem na długich trasach i może znacząco wpływać na samopoczucie oraz wydajność w pierwszych dniach po przylocie.

### Jet lag objawia się:

- dużym zmęczeniem,
- bezsennością,
- zawrotami głowy,
- niepokojem,
- problemami z koncentracją,

- zaburzeniami nastroju,
- bólami głowy,
- zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi (biegunki, zaparcia, problemy trawienne).

Nasilenie objawów zależy od liczby przekraczanych stref czasowych i kierunku podróży. Im więcej stref czasowych zostanie przekroczonych, tym bardziej nasilone są objawy. **Organizm potrzebuje zwykle kilku dni, aby dostosować się do nowych warunków.**

Takie rozregulowanie zegara biologicznego jest szczególnie uciążliwe dla osób podróżujących w kierunku wschodnim, ze względu na krótszy czas na dostosowanie się do zmiany strefy czasowej.

## Melatonina skuteczna w leczeniu jet lagu

Melatonina to hormon wytwarzany przez szyszynkę, który odgrywa zasadniczą rolę w regulacji rytmu dobowego organizmu. Głównym zastosowaniem terapeutycznym melatoniny jest **ponowna regulacja zaburzonych rytmów dobowych** i szybsze dostosowanie się organizmu do nowych warunków. Melatonina jest najskuteczniejsza w łagodzeniu objawów jet lagu, gdy jest podawana przed snem w dniu lotu i w ciągu kilku kolejnych dni po przylocie.

Badania naukowe wskazują, że dawki melatoniny skuteczne w zapobieganiu i łagodzeniu objawów jet lagu mieszczą się w zakresie 0,5-5 mg, najlepsze efekty obserwuje się, podając melatoninę wieczorem, 30-60 minut przed snem w nowej strefie czasowej. Takie dawkowanie **wspiera przesunięcie fazy snu i poprawia jakość wypoczynku**. Melatonina działa synergicznie z innymi metodami, takimi jak stopniowa zmiana pory snu przed podróżą oraz ekspozycja na światło dzienne, co razem przyspiesza adaptację organizmu do nowego rytmu dobowego.

Podawanie melatoniny zaleca się szczególnie osobom, które podróżują przez pięć lub więcej stref czasowych, szczególnie w kierunku wschodnim, a zwłaszcza jeśli doświadczyli jet lagu w poprzednich podróżach. Skuteczność melatoniny jest podobna w przypadku lotów na zachód i na wschód. Jednak stosowanie melatoniny w przypadku lotów na wschód przynosi większe korzyści ze względu na cięższy przebieg jet lagu. Dzięki swoim właściwościom regulującym rytm dobowy i poprawiającym jakość snu melatonina jest obecnie jedną z najlepiej przebadanych, bezpiecznych i skutecznych metod łagodzenia objawów jet lagu.



## Co warto wiedzieć o melatoninie?

Melatonina jest szeroko dostępna jako lek bez recepty w leczeniu zaburzeń snu bądź jako suplement diety. Jej bezpieczeństwo zostało potwierdzone w wielu badaniach klinicznych, ale tak jak w przypadku wszystkich leków i suplementów diety zaleca się ostrożność u niektórych grup pacjentów.

Stosowana jest zwłaszcza **u osób z zaburzeniami snu związanymi z nieregularnym trybem życia, pracą zmianową lub opisanym wcześniej jet lagiem** – skraca czas zasypiania i poprawia głębokość snu.

Co ważne, dawki powyżej 5 mg w badaniach nie przynosiły większych korzyści terapeutycznych, a dawki wysokie (powyżej 10 mg/dzień) łączyły się ze zwiększonym ryzykiem łagodnych działań niepożądanych, takich jak senność, bóle i zawroty głowy.

REKLAMA

# SPOKOJNY SEN



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ skrócenie czasu potrzebnego na zaśnięcie (melatonina)
- ▶ uspokojenie, wyciszenie, odpoczynek oraz zdrowy sen (melisa)
- ▶ spokojny sen (lawenda, chmiel, melisa)

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.

023/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY

## Melatonina – środki ostrożności

- Produkcja melatoniny naturalnie spada wraz z wiekiem, co może prowadzić do zaburzeń snu. Suplementacja melatoniny może być korzystna **dla osób starszych** zmagających się z bezsennością. Należy jednak pamiętać, że mogą one być bardziej wrażliwe na jej działanie, dlatego zaleca się stosowanie niższych dawek i monitorowanie efektów.
- Melatonina może wpływać na nastrój i rytm dobowy, co może być istotne **w leczeniu depresji lub innych zaburzeń nastroju**. Osoby przyjmujące leki przeciwdepresyjne lub psychotropowe powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji melatoniny ze względu na potencjalne interakcje. W chorobach neurodegeneracyjnych i przy zaburzeniach rytmu dobowego (co jest bardzo powszechne w depresji) u pacjentów obserwuje się przesunięcia fazy wydzielania melatoniny, co może wymagać indywidualnego dostosowania terapii.
- Melatonina wpływa na różne komórki układu odpornościowego i może modulować odpowiedź zapalną. Należy zachować **ostrożność podczas podawania melatoniny u osób z chorobami autoimmunologicznymi**, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów.
- **U osób z chorobami przewlekłymi**, takimi jak choroby sercowo-naczyniowe, metaboliczne, nowotwory czy zaburzenia psychiczne, melatonina może skracać czas zasypiania, poprawiać jakość snu i ograniczać nocne wybudzenia, co wpływa korzystnie na ogólny stan zdrowia i regenerację organizmu. W chorobach przewlekłych często występują zaburzenia snu spowodowane bólem, dusznością, stanami zapalnymi lub działaniami niepożądanymi leków (np. sterydów, beta-blokerów), które mogą utrudniać zasypianie i pogarszać rytm dobowy. Stosowanie melatoniny w przypadku chorób przewlekłych i przyjmowania wielu leków zawsze należy skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.



## Melatonina u dzieci i młodzieży

Wykazano, że melatonina jest skuteczna w leczeniu bezsenności u dzieci i młodzieży, szczególnie tych z zaburzeniami neurorozwojowymi, takimi jak autyzm lub ADHD. Badania wskazują, że melatonina może skracać czas zasypiania i wydłużać całkowity czas snu w tej grupie wiekowej.

Melatonina okazała się też skuteczna u dzieci i młodzieży z przewlekłą bezsennością, ale eksperci zgodnie twierdzą, że podanie hormonu można rozważyć, jeśli inne sposoby, takie jak zadbanie o higienę snu i metody niefarmakologiczne, okazały się nieskuteczne.

Melatonina może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, immunosupresyjnymi, psychotropowymi i innymi, co wymaga ostrożności i konsultacji medycznej. Ponadto melatonina może nasilać działanie leków uspokajających i nasennych, dlatego i w tym przypadku zalecana jest ostrożność. Alkohol może nasilać działania niepożądane melatoniny i jest przeciwwskazany podczas jej stosowania.

### Źródła:

1. Edemann-Callesen H. et al., Use of melatonin for children and adolescents with chronic insomnia attributable to disorders beyond indication: a systematic review, meta-analysis and clinical recommendation, *eClinicalMedicine* 2023, vol. 61, 102049.
2. Menczel Schrire Z., Phillips C.L., Chapman J.L., Duffy S.L., Wong G., D'Rozario A.L., Comas M., Raisin I., Saini B., Gordon C.J., McKinnon A.C., Naismith S.L., Marshall N.S., Grunstein R.R., Hoyos C.M., Safety of higher doses of melatonin in adults: A systematic review and meta-analysis, *J Pineal Res.* 2022 Mar, 72 (2): e12782.
3. Besag F.M.C., Vasey M.J., Lao K.S.J., Wong I.C.K., Adverse Events Associated with Melatonin for the Treatment of Primary or Secondary Sleep Disorders: A Systematic Review, *CNS Drugs* 2019, 33 (12): 1167-1186.
4. Herxheimer A., Petrie K.J., Melatonin for the prevention and treatment of jet lag, *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 2, Art. No. CD001520.
5. Cruz-Sanabria F., Bruno S., Crippa A., Frumento P., Scarselli M., Skene D.J., Faraguna U., Optimizing the Time and Dose of Melatonin as a Sleep-Promoting Drug: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials and Dose-Response Meta-Analysis, *J Pineal Res.* 2024 Aug, 76 (5): e12985.
6. Mazur K., Machaj D., Mazur D., Asztabska A., Placzek A., The use of melatonin in the treatment of jet lag, Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland, 2020.
7. Ferracioli-Oda E., Qawasmii A., Bloch M.H., Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders, *PLoS One* 2013 May 17, 8 (5): e63773.

# Czego nie może zabrać w wakacyjnej apteczce

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

**WAKACYJNA APTECZKA POWINNA BYĆ DOPASOWANA DO OKOLICZNOŚCI I POTRZEB CAŁEJ RODZINY. JAKIE PRODUKTY OBOWIĄZKOWO POWINNY SIĘ W NIEJ ZNALEŻĆ?**

MGR FARM. MICHAŁ WYRWIŃSKI

Na wakacje i urlopy większość z nas czeka z niecierpliwością przez cały rok. Jednak podróże i wakacyjne wyjazdy mogą oznaczać nie tylko radość i beztroską zabawę, ale również zwiększać ryzyko wielu chorób i dolegliwości.

Poniżej przedstawiamy produkty, dla których powinniśmy znaleźć miejsce w wakacyjnej apteczce.

**1** **Preparaty przeciwbiegunkowe i probiotyczne** – warto je mieć w wakacyjnej apteczce, ponieważ w przypadku wystąpienia biegunki należy dbać o **odpowiednie nawodnienie organizmu**. Biegunka to częsty problem podczas wakacji. Objawia się **luźnymi stolcami, bólem brzucha i nudnościami**. Może wystąpić na skutek zmiany wody czy jedzenia egzotycznych potraw, chociaż najczęściej jest spowodowana przez **zatrucie pokarmowe**. Aby jej zapobiec, należy unikać spożywania wody i żywności z niepewnych źródeł, jeść często (nawet 7 razy dziennie) małe, lekkostrawne porcje, dużo pić i unikać substancji odwadniających (kawa, cola). W apteczce powinny znaleźć się leki na biegunkę, takie jak nifuroksazyd czy loperamid, a także węgiel aktywny oraz preparaty na zaparcia. Przed podróżą warto zacząć przyjmować preparaty probiotyczne (bakteryjne i drożdżowe) wspierające mikroflorę bakteryjną jelit i kontynuować ich przyjmowanie codziennie w trakcie pobytu.

REKLAMA

## 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



PRODUKT KOSMETYCZNY

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



**2** **Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe** – ból u dzieci i dorosłych może wystąpić z różnych przyczyn. Ból zęba, głowy, mięśni czy spowodowany urazem (zwichnięcie, skręcenie) może uprzykrzyć wyczekany urlop. Dlatego leki przeciwbólowe to pozycja obowiązkowa w wakacyjnej apteczce. Pamiętajmy, że paracetamol oraz ibuprofen to również środki o działaniu **przeciwgorączkowym**. Świetnie sprawdzą się w przypadku wystąpienia gorączki u dzieci. Warto pamiętać, że ibuprofen działa też przeciwzapalnie.

**3** **Produkty do higieny intymnej** – infekcje dróg moczowych są częstym problemem zdrowotnym, zwłaszcza podczas wakacyjnych wyjazdów, gdy zmienia się styl życia i podejmuje się wiele nowych aktywności. Nierzadko w podróży trudno jest utrzymać higienę intymną, a narażenie na stres, zmęczenie i zmiany klimatu mogą zwiększać ryzyko wystąpienia infekcji dróg moczowych. Aby uniknąć tego typu problemów, ważne jest zachowanie właściwej higieny intymnej, regularne picie wody i noszenie odpowiedniej odzieży, np. bawełnianej bielizny.

**4** **Kremy z filtrem, chłodzące okłady i łagodzące żele** – wakacyjna pogoda zwiększa ryzyko poparzeń słonecznych. Objawiają się one zaczerwienieniem, pieczeniem i bólem, a w poważniejszych przypadkach mogą prowadzić do powstania pęcherzy i łuszczenia się skóry. Długotrwałe przebywanie na słońcu może też skutkować udarem cieplnym. Poza tym każde poparzenie słoneczne (szczególnie u dzieci) zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów skóry w przyszłości. Aby temu zapobiec, należy stosować kremy z filtrem UV, chronić się przed słońcem i unikać ekspozycji na jego działanie w godzinach największego nasilenia.

**5** **Środki odstrasżające owady, produkty łagodzące ból i swędzenie po ukąszeniu** – ukąszenia owadów, szczególnie częste podczas wakacji, objawiają się bólem, swędzeniem i obrzękiem skóry w miejscu ukąszenia. Aby temu zapobiec, warto stosować środki odstrasżające owady, nosić długie ubrania, zwłaszcza wieczorem, gdy komary są szczególnie aktywne, i unikać zbyt długiego narażania się na kontakt z insektami. W przypadku ukąszenia należy sięgnąć po żele lub maści przeciwświądowe, a w przypadku nasilonych dolegliwości – po doustne leki przeciwhistaminowe. Jeśli wybieramy się do krajów, w których występują endemiczne zachorowania na malarię, warto rozważyć profilaktykę przeciwmalaryczną.

**6** **Pęseta, przyrząd do usuwania kleszczy** – jeśli kleszcz wbije się w skórę, trzeba działać szybko. Usuwamy go, chwytając jak najbliżej skóry, by objąć także główkę. Kleszcza wyciągamy zdecydowanym ruchem – nie wykręcamy go, nie uciskamy ani nie smarujemy masłem czy olejem. Po wyciągnięciu dezynfekujemy miejsce ugryzienia. W przypadku problemów z usunięciem kleszcza należy udać się po pomoc do najbliższego punktu medycznego.

**7** **Plastry, środki dezynfekujące, opatrunki** – niezbędne podczas urlopu z dziećmi. Otarcia, zadrapania i skaleczenia to często stały punkt wakacji.

**8** **Płyny, maści i plastry na odciski** – odciski czy pęcherze na stopach utrudniają wakacyjne zwiedzanie. Preparaty z kwasem salicylowym już w kilka dni zmiękczejzą zrogowaciały naskórek i sprawiają, że odcisk można łatwiej usunąć. Plastry dodatkowo zmniejszają nacisk. Pęcherze czy bąble na stopach wystarczy ochronić plasterkiem z opatrunkiem. Nie należy ich przekłuwać, gdyż może to sprzyjać wnikaniu do ich wnętrza bakterii. Jeśli pęcherz pękł, trzeba zdezynfekować to miejsce przed założeniem opatrunku. Warto zaopatrzyć się także w spray do stóp lub zasypkę.

**9** **Preparaty na chorobę lokomocyjną** – choroba lokomocyjna to dolegliwość, która występuje podczas podróży samochodem, autobusem, statkiem czy samolotem. Objawia się m.in. nudnościami, wymiotami, zawrotami głowy, osłabieniem i nadmiernym poceniem. Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby lokomocyjnej, należy zwrócić uwagę na odpowiednią **higienę podróży**, unikać spożywania ciężkich i tłustych posiłków, a także przyjmować leki przeciwwymiotne zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty. Warto też zwrócić uwagę na to, aby mieć zapewnioną możliwość swobodnego przemieszczania się podczas podróży, jeśli zajdzie taka potrzeba.



## MOJA APTECZKA:

- preparaty stosowane przewlekle (na stałe)
- leki przeciwbólowe
- środki przeciwbiegunkowe
- leki na zaparcia
- węgiel aktywny
- leki zobojętniające kwas żołądkowy
- preparaty probiotyczne doustne (bakteryjne i drożdżowe)
- elektrolity w saszetkach lub tabletkach musujących
- środki przeciw chorobie lokomocyjnej
- podstawowe leki na przeziębienie
- preparaty przeciwhistaminowe
- spray antyseptyczny
- plastry z opatrunkiem, bandaż, gaza jałowa
- preparat zapobiegający rozwojowi zakażeń dróg moczowych (np. z żurawiną lub furazydyną)
- spray lub zasyпка do stóp
- kremy z filtrem UV
- preparaty chłodzące w żelu lub plastrach
- termometr
- nożyczki i pęseta

REKLAMA

# ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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

## ŁAGODZI ŚWIĄD, KOI I CHŁODZI



ŁAGODZI  
ŚWIĄD



KOI



CHŁODZI

**Żel**  
do pielęgnacji skóry  
po ukąszeniach

- pielęgnuje skórę po ukąszeniu owadów
- chłodzi i koi
- łagodzi świąd

30 ml



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

013/REK/SZ/2025

# Sezon na anginę

CHOĆ LATO KOJARZY SIĘ Z RELAKSEM, SŁOŃCEM I WYSOKIMI TEMPERATURAMI, TO W TYM OKRESIE **JESTEŚMY RÓWNIEŻ BARDZIEJ NARAŻENI** NA ANGINĘ. DLACZEGO?

LEK. OLIWIA KRAWCZYK

Angina, inaczej nazywana ostrym zapaleniem gardła i migdałków podniebiennych, jest chorobą wywołaną zakażeniem lub podrażnieniem błony śluzowej dróg oddechowych. Chorują na nią zarówno dzieci, jak i dorośli.

Wirusowe zapalenia gardła u dorosłych stanowią 90-95 proc. przypadków, a u dzieci 70-85 proc. Postać bakteryjna anginy występuje częściej u dzieci niż u dorosłych i w większości przypadków spowodowana jest przez bakterię o nazwie *Streptococcus pyogenes*. Ta szczególna postać anginy nazywana jest anginą paciorkowcową lub ropną. **Do zakażeń dochodzi drogą kropelkową lub przez kontakt bezpośredni.** W przypadku anginy o podłożu wirusowym objawy pojawiają się po 1-6 dniach. Od chorych osób można zarazić się dwa dni przed pojawieniem się objawów i nawet do trzech tygodni po ich ustąpieniu. Statystycznie około 1/3 osób w kontakcie domowym zakaża się od chorego na anginę wirusową. W przypadku anginy paciorkowcowej objawy występują po 12 godzinach do 4 dni. Zakaźność znika po dobie od rozpoczęcia skutecznej antybiotykoterapii. W sytuacji kiedy nie był stosowany antybiotyk – dopiero po około 7 dniach po ustąpieniu objawów. Ryzyko przeniesienia infekcji na domowników szacuje się na około 25 proc.

## Objawy anginy

Objawy anginy wirusowej są zwykle łagodniejsze niż w przypadku anginy paciorkowcowej. Pojawiają się wolniej i mają mniejsze nasilenie.

### Typowe dolegliwości charakterystyczne dla anginy wirusowej to:

- ból gardła,
- ból głowy,
- ból mięśni i stawów,
- niewielka gorączka lub prawidłowa temperatura,
- zapalenie gardła (zaczerwienienie),
- zapalenie spojówek,
- katar,
- kaszel,
- chrypka,
- czasem owróżdzenia w obrębie błony śluzowej jamy ustnej oraz biegunka.

## Angina paciorkowcowa zaczyna się nagle i nie towarzyszy jej kaszel ani katar.

Do głównych objawów należą:

- silny ból gardła (szczególnie podczas przełykania),
- ból głowy,
- gorączka powyżej 38°C,
- u dzieci niekiedy także ból brzucha, nudności i wymioty,
- widoczne silne zaczerwienienie błony śluzowej gardła (krwistoczerwone) i obrzęk migdałków oraz języczka podniebienne, na błonie śluzowej podniebienia mogą pojawić się drobne, czerwone plamki, czyli wybroczyny,
- powiększenie i tkiwość przednich węzłów chłonnych szyi,
- wraz z rozwojem choroby na migdałkach pojawia się biały nalot.

### Rozpoznanie anginy

Rozpoznanie anginy stawia lekarz po przeprowadzeniu badania podmiotowego i fizykalnego pacjenta. Odpowiednia diagnoza (najlepiej poparta testami) jest bardzo istotna ze

względu na wdrożenie skutecznego leczenia antybiotyko-  
wego w przypadku anginy paciorkowcowej.

W celu ułatwienia oceny prawdopodobieństwa zakażenia paciorkowcem opracowano skalę punktową Centora/McIsa-  
aca. W skali brane są pod uwagę i punktowane takie objawy jak: gorączka powyżej 38°C, brak kaszlu, powiększone węzły chłonne szyjne przednie, nalot i obrzęk migdałków, wiek ≤15 lat.

### Za każdy z wymienionych objawów przyznawany jest jeden punkt, a interpretacja wyników jest następująca:

- 0-1 punktu – leczenie objawowe,
- 2-3 punkty – wykonanie szybkiego testu na paciorkowce,
- 4-5 punktów – w zależności od objawów – wykonanie szybkiego testu na paciorkowce lub zalecenie antybiotykoterapii przez lekarza.

Należy zwrócić uwagę, że jeśli pacjent jest w wieku 15-44 lat, otrzymuje zero punktów, a jeśli jest w wieku ≥45 lat, to odejmuje się jeden punkt od sumy zebranych punktów. Jeśli

REKLAMA

# ANESTELOC MAX

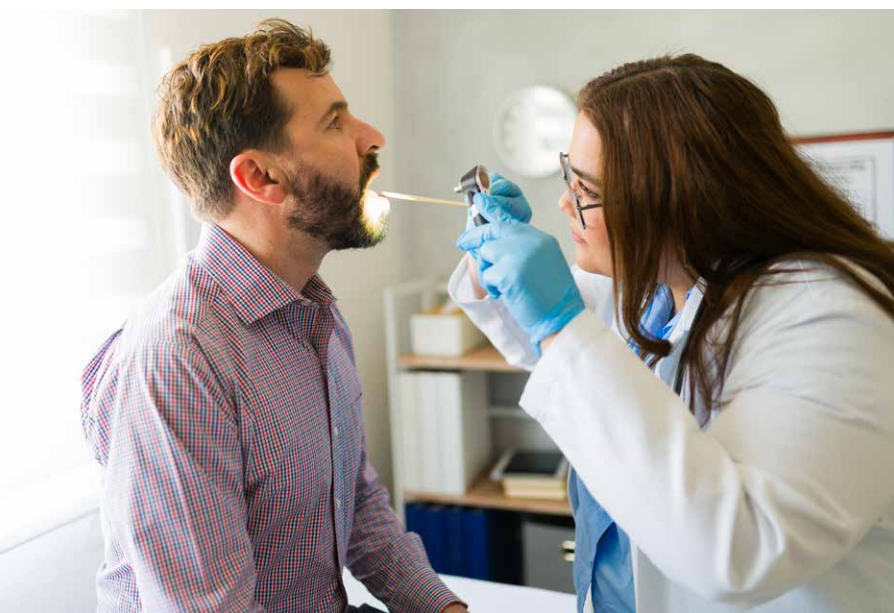
## LEK, CO ŻOŁĄDEK CHRONI I PRZED ZGAGĄ BRONI



**Informacja o produkcie leczniczym Anesteloc Max. Nazwa produktu leczniczego:** Anesteloc Max, 20 mg, tabletki dojelitowe. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Pantoprazolum. **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Jedna tabletki dojelitowa zawiera 20 mg pantoprazolu w postaci pantoprazolu sodowego półtorawodnego 22,6 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki dojelitowe. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Anesteloc Max jest wskazany w krótkotrwałym leczeniu objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów. **Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Anesteloc Max, zatwierdzonej 08.2020, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w Adamed Pharma S.A., Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czoszów, tel.: +48 22 732 77 00, fax: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.**

ANM/17760/02/25

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.



szybkie testy na paciorkowce nie są dostępne, lekarz może zlecić pacjentowi antybiotyk lub pobranie wymazu na badanie bakteriologiczne.

## Szybkie testy

Rozpoznanie anginy paciorkowcowej lub odróżnienie jej od wirusowego zapalenia gardła jest również możliwe dzięki **szybkim testom antygenowym**, które można wykonać w aptece. Badanie polega na pobraniu wymazu z gardła. Badanie przeprowadza farmaceuta, który ukończył kurs dający uprawnienia do wykonywania badań diagnostycznych. Test przeprowadzany jest w specjalnie wydzielonym pomieszczeniu, z zachowaniem zasad prywatności i intymności pacjenta. Wynik dostępny jest już po kilku minutach. Dzięki temu możliwe jest szybkie podjęcie decyzji o dalszym postępowaniu: w przypadku anginy paciorkowcowej – wdrożenie leczenia, a w przypadku infekcji wirusowej – zastosowanie leczenia objawowego i unikanie niepotrzebnej antybiotykoterapii.

## Jak wyleczyć anginę?

Leczenie anginy zależy od jej etiologii, czyli przyczyny – wirusowej lub bakteryjnej. W postaci wirusowej stosowane jest tylko leczenie objawowe i nie podaje się antybiotyków, ponieważ nie są one skuteczne. W przypadku zakażenia paciorkowcowego oprócz leczenia objawowego wdrażane jest leczenie przyczynowe, które obejmuje stosowanie doustnego antybiotyku. Czas trwania terapii to 10 dni. Jeśli infekcja wywołana jest przez inną bakterię, lekarz może zlecić podanie innego antybiotyku, który ma udowodnioną skuteczność wobec wykrytego patogenu. Jeśli występuje alergia na penicylinę, stosuje się inne antybiotyki, które są bezpieczne dla pacjenta.

### Źródła:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/choroby/laryngologia/78438.angina-objawy-przyczyny-leczenie>
2. <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.3.3>
3. <https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Angina-dlaczego-chorujemy-na-nia-latem-Expertka-wyjasnia,261991,14.html>
4. <https://www.immediatemedicalcaremd.com/summer-sickness-sore-strep-throat-fevers/>

U dzieci leczenie anginy paciorkowcowej różni się od leczenia u dorosłych dawkowaniem, które ustala się na podstawie masy ciała dziecka. Podobnie jak u dorosłych antybiotykoterapia powinna trwać 10 dni. **Mimo ustąpienia objawów nie należy odstawiać antybiotyku.** Leczenie objawowe anginy obejmuje stosowanie leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych (np. paracetamol, ibuprofen). W trakcie infekcji bardzo ważne jest nawadnianie i odpoczynek. Stosowanie preparatów zmniejszających miejscowo ból gardła i o działaniu przeciwzapalnym wspomaga złagodzenie objawów choroby.

W upalne dni  **należy pamiętać o piciu odpowiedniej ilości płynów**, ponieważ odwodnienie prowadzi do wysuszenia śluzówek, które

wtedy mogą stanowić dla patogenów wrota do naszego organizmu.

## Dlaczego na anginę chorujemy latem?



- Częściej spożywamy **zimne napoje albo lody**. Pod wpływem wyższych wartości temperatury powietrza dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych błony śluzowej, a spożywanie zimnych produktów powoduje ich nagłe obkurczenie oraz ochłodzenie. Taka sytuacja sprzyja zwiększeniu podatności na wnikanie drobnoustrojów chorobotwórczych, ponieważ mechanizmy obronne błony śluzowej ulegają osłabieniu.
- **Przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach** zwiększa wysuszenie śluzówek, co ułatwia przenikanie patogenów do naszego organizmu.
- Latem często spotkamy się ze znajomymi, dzieje jeżdżą na rozmaite obozy i przebywamy w dużych zbiorowiskach. **Bliski kontakt** podczas spotkań sprzyja rozprzestrzenianiu się infekcji.

# Senior latem – jak zadbać o zdrowie i komfort w upalne dni

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

KIEDY NA ZEWNĄTRZ  
PANUJĄ UPAŁY I Z NIEBA  
LEJE SIĘ PRAWDZIWY ŻAR,  
POWINNIŚMY WIĘKSZĄ UWAGĘ  
PRZYWIĄZYWAĆ DO **ZDROWIA**  
**SENIORÓW**. DLACZEGO?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Niezależnie od naszych poglądów na temat ocieplenia klimatu trzeba przyznać, że ostatnie lata są wyjątkowo ciepłe. Potwierdzają to statystyki – rok 2024 okazał się najcieplejszym w historii pomiarów, ze średnią temperaturą o 2,2°C wyższą, niż wynosi wieloletnia średnia roczna dla naszego kraju. Wysoka temperatura jednych cieszy, a innym niestety poważnie daje się we znaki.

**Seniorzy to grupa, która jest na upały szczególnie wrażliwa** – w starszym wieku łatwiej o odwodnienie i zaburzenia elektrolitowe. Wysoka temperatura jest niebezpieczna zwłaszcza dla tych seniorów, którzy cierpią na choroby układu sercowo-naczyniowego. Jak uchronić seniorów przed zagrożeniem, jakie niosą ze sobą upalne dni? O jakich zasadach powinni pamiętać?

### Chroń się przed upałem

Wysokie temperatury mogą być uciążliwe dla każdego niezależnie od wieku, jednak warto pamiętać, że dla

### WSPARCIE UKŁADU KRAŻENIA



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (potas)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie serca (tiamina)



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 zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY



seniorów cierpiących na choroby serca i układu krążenia są również wyjątkowo niebezpieczne. Nasz organizm broni się przed upałami i próbuje się schłodzić. Jednym z mechanizmów mających zapobiegać nadmiernemu przegrzaniu jest rozszerzenie naczyń krwionośnych, co ma szereg konsekwencji dla układu krążenia. **Obniżeniu ulega ciśnienie krwi, co z kolei powoduje przyspieszenie pracy serca.** Dodatkowe obciążenie serca i całego układu krążenia nie pomaga osobom, które i bez tego cierpią na jego niewydolność. Dlatego podstawą powinno być **unikanie długiego przebywania na zewnątrz** i powstrzymanie

się od aktywności fizycznej szczególnie w godzinach, w których panują najwyższe temperatury, czyli najczęściej od 15.00 do 18.00. Podstawą jest również **właściwy ubiór**. Przewiewne i luźne ubrania z lekkich materiałów zapewnią odpowiednią cyrkulację powietrza i nie będą powodować nadmiernego przegrzania. Dobrze, jeśli istnieje możliwość przebywania w pomieszczeniu klimatyzowanym – pamiętajmy jednak, aby unikać dużych różnic temperatur.

### Stosuj filtry UV

O ile najwyższe temperatury panują zwykle po godzinie 15.00, o tyle największe narażenie na promieniowanie UV występuje między godziną 12.00 a 13.00. To czas, kiedy każdy,

niezależnie od wieku, powinien **uniknąć nadmiernej ekspozycji na słońce**. Niezbędne jest również regularne **korzystanie z kremów z filtrem UV**. Seniorzy, których skóra jest cieńsza i bardziej wrażliwa na szkodliwe działanie promieni słonecznych, powinni w szczególności zadbać o odpowiednią ochronę przed promieniowaniem UV i stosować kosmetyki z filtrem o współczynniku SPF 30 lub wyższym oraz aplikować preparat na odsłonięte partie ciała na około 20 minut przed każdym wyjściem na słońce. Nakrycie głowy, ubiór nieodslaniający dużych powierzchni ciała oraz łagodne opalanie z zachowaniem zdrowego rozsądku to podstawa bezpiecznego przebywania na słońcu.

### Dbaj o nawodnienie

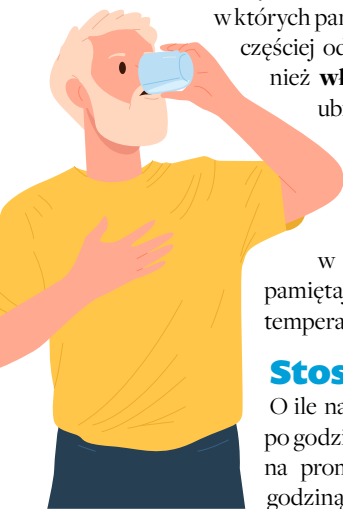
Właściwe nawodnienie jest niezbędne, a w przypadku seniorów podwójnie istotne. Osoby starsze z reguły czują mniejsze pragnienie, przez co trudniej im zadbać o prawidłową podaż płynów. Zawartość wody w tkankach również maleje z wiekiem, co w połączeniu ze zwiększoną utratą wody podczas upałów może szybciej doprowadzić do odwodnienia niż w przypadku osób młodszych.

### Pocąc się, stopniowo

tracimy nie tylko cenną wodę, ale również **elektrolity – w szczególności sód, potas oraz chlor**. Ubywa nam także magnezu i wapnia.

### Jakie są symptomy zaburzeń wodno-elektrolitowych?

- Pojawia się wyraźna suchość jamy ustnej.
- Mocz ulega zagęszczeniu – jego barwa staje się ciemniejsza niż zwykle.
- Możemy odczuwać zmęczenie, senność, ogólne osłabienie czy nawet drżenie mięśni.
- Nadmierny ubytek sodu i potasu prowadzący do hiponatremii i hipokaliemii może z kolei powodować niebezpieczne zaburzenia rytmu serca. Pojawia się wtedy kołatanie, przyspieszenie pracy serca lub arytmia.





Seniorom zaleca się regularne picie małych porcji wody, nawet w przypadku braku odczuwania pragnienia. W celu uzupełnienia brakujących elektrolitów można sięgnąć po dostępne w aptekach produkty w postaci tabletek oraz saszetek do rozpuszczenia. Te oznaczone dopiskiem „senior” mają zwykle obniżoną zawartość sodu i cukru, co jest istotne w przypadku współistniejącego nadciśnienia lub problemów z utrzymaniem prawidłowego poziomu glukozy.

## Stosuj właściwą dietę

Odpowiednia dieta także jest istotnym elementem w kontekście zdrowia podczas upałów. Podobnie jak w przypadku pragnienia, również apetyt często jest u osób starszych nieco obniżony. W upały **najlepiej unikać przeciążania układu pokarmowego dużymi i ciężkostrawnymi posiłkami**. Wprowadzenie zmian w postaci mniejszych i częstszych, ale lekkich posiłków bogatych w owoce i warzywa nie tylko odciążą układ trawienny, ale pozwoli też dostarczyć wodę oraz niezbędne witaminy i składniki mineralne, co zapobiegnie dodatkowemu osłabieniu organizmu. Można również rozważyć wprowadzenie suplementacji magnezu lub wapnia, jeśli dieta jest uboga w te pierwiastki.

## Udar cieplny i słoneczny

Długotrwałe przebywanie na słońcu stanowi nie tylko obciążenie dla układu krążenia i grozi odwodnieniem, ale również niesie za sobą ryzyko udaru słonecznego – szczególnie jeżeli na bezpośrednie działanie słońca wystawimy kark oraz głowę. Seniorzy, ze względu na obniżoną efektywność termoregulacji, czyli utrzymania odpowiedniej ciepłoty ciała, są bardziej narażeni na wystąpienie udaru.

**Jeżeli na zewnątrz panują wysokie temperatury, bądźmy wyczuleni na nagłe wystąpienie poniższych objawów:**

- nudności,
- wymioty,
- przyspieszone tętno,
- podwyższenie temperatury ciała nawet powyżej 40°C.

Udar słoneczny to stan zagrażający życiu i powinien być leczony w szpitalu!

# ELEKTROLITY SENIOR



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## WSPARCIE DLA SENIORÓW



L-TEANINA WPŁYWA KORZYSTNIE NA ZMNIJSZENIE NAPIĘCIA NERWOWEGO



WINOROŚL WŁAŚCIWA WSPOMAGA UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEGO CIŚNIENIA TĘTNICZEGO



BEZ CUKRU\*



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

\* Zawiera substancję słodzącą.

SUPLEMENT DIETY

# Leki latem pod kontrolą

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ, PAKUJĄC LEKI NA WAKACYJNY WYJAZD? CO ZROBIĆ, BY MIEĆ PEWNOŚĆ, ŻE LEKI PODCZAS UPAŁÓW **ZACHOWAJĄ SWOJĄ SKUTECZNOŚĆ?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

W ferworze wakacyjnych przygotowań nie możemy zapomnieć o zabraniu ze sobą najpotrzebniejszych leków – żyjących stale i tych na wypadek wystąpienia nieprzyjemnych dolegliwości. W domu przechowujemy leki w stałej temperaturze zalecanej przez producenta, najlepiej bez dostępu światła i w suchym miejscu niedostępnym dla dzieci. A podczas podróży?

Bardzo ważną częścią naszych przygotowań do wakacyjnego wyjazdu powinno być nie tylko odpowiednie spakowanie leków i ich zabezpieczenie przed uszkodzeniem mechanicznym, ale również zadbanie o **zapewnienie prawidłowych warunków transportu**.

### Spakuj leki w jedno miejsce

Nie tak nie psuje humoru podczas wypoczynku jak konieczność nerwowego przeszukiwania sterty bagażu w poszukiwaniu konkretnych rzeczy. Nie inaczej jest w przypadku apteczki z lekami. Dlatego najlepszym wyjściem będzie spakowanie wszystkich medykamentów do jednej osobnej kosmetyczki lub apteczki i ich **tematyczne ułożenie**. Jeżeli planujemy



podróż samolotem, potrzebne leki najlepiej umieścić w bagażu podręcznym, pamiętając o zachowaniu ich oryginalnych opakowań i ulotek. Dodatkowo należy mieć przy sobie zaświadczenie lekarskie potwierdzające konieczność przewożenia przez nas wskazanych leków.

### Zwróć uwagę na warunki transportu

Wszystkie leki na opakowaniu lub w ulotce mają wyszczególnione warunki prawidłowego przechowywania i zabierając je ze sobą na wyjazd, musimy o tym pamiętać. Transport w odpowiednich warunkach gwarantuje ich trwałość i zachowanie skuteczności działania. **Szczególnie istotna jest temperatura**. Zdecydowana większość leków wymaga przechowywania w temperaturze poniżej 25°C, co zasadniczo powinno oznaczać zakres 15-25°C i z reguły o takie warunki transportu najłatwiej nam zadbać. Należy jedynie pamiętać, aby nie zostawiać leków w zaparkowanym na słońcu samochodzie, gdyż temperatura wewnątrz bez włączonej klimatyzacji może szybko osiągnąć bardzo wysokie wartości. W przypadku podróży samolotem spakowanie leków do bagażu podręcznego zapewni nam lepsze warunki termiczne dla

przewożonych medykamentów. Kabina samolotu jest klimatyzowana i panuje w niej odpowiednia temperatura, w odróżnieniu od luku bagażowego.

Kiedy już dojedziemy na miejsce, posiadane **leki należy umieścić w miejscu suchym i pozbawionym dostępu światła**, czyli najlepiej w szufladzie czy szafce – byle nie tej w łazience, gdzie będą z kolei narażone na zbyt dużą wilgotność powietrza. Poziom wilgotności to kolejny problem dotyczący

właściwych warunków przechowywania i przewożenia leków. Kiedy spodziewamy się przemoknięcia lub stałej dużej wilgotności powietrza w miejscu docelowym, warto zapakować leki do szczelnego woreczka zabezpieczającego przed jej dostępem. Przewoząc leki w formie płynnej, miejmy świadomość, że w trakcie transportu szklane opakowania mogą się stłuc. Dlatego najlepiej dodatkowo zabezpieczyć delikatne opakowania, np. folią bąbelkową.

## Leki przechowywane w lodówce

Większej uwagi wymagają leki, które muszą być przechowywane w lodówce, czyli w temperaturze 2-8°C. Do leków tego typu należą np. dodatkowe wkłady zawierające insulinę. W aptekach możemy kupić **specjalne torebki termoizolacyjne**. Nadają się one do krótkiego transportu leków termolabilnych i gwarantują zachowanie odpowiednich warunków transportu przez około godzinę. Sprawdzą się więc idealnie w celu przewiezienia leku z apteki do domu lub ewentualnie w celu zabezpieczenia szczepionki na czas jej transportu bezpośrednio przed planowanym



Dłuższa podróż z lekami wrażliwymi na zmiany temperatur będzie już bardziej kłopotliwa. W celu utrzymania odpowiedniej temperatury możemy wykorzystać schłodzone wkłady do lodówek turystycznych lub dostępne w aptekach kompresy ciepło-zimne. Odpowiednio schłodzone lub nawet zamrożone pozwolą znacznie dłużej utrzymać odpowiednią temperaturę,



szczepieniem. Po przetransportowaniu leku w torebce izolacyjnej należy go wyjąć i umieścić w lodówce, najlepiej na środkowej półce, tak aby nie dotykał ścian lodówki, co mogłoby spowodować jego zamrożenie lub przemoknięcie opakowania.

REKLAMA

## TOREBKA TERMOIZOLACYJNA WIELOKROTNEGO UŻYTKU



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Służy do transportu leków wymagających przechowywania w niskiej temperaturze (np. insulin, szczepionek i innych).



PRODUKTY OGÓLNEGO UŻYTKU

POGLĄDOWA WIZUALIZACJA PRODUKTU

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: El-Comp, ul. Warszawska 11, 82-300 Elbląg  
nr tel. 55 234 28 35, mail: el-comp@el-comp.pl

Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
W celu uzyskania pełnych informacji należy zapoznać się z oznakowaniem opakowania i instrukcją używania (jeśli dotyczy).

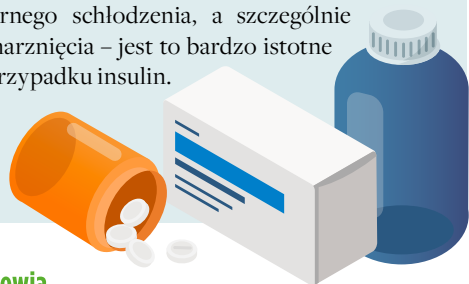
jednak w trakcie transportu będzie trzeba uważać, aby nie przymarzły do przewożonego leku. Jeżeli sporo podróżujemy, to w przypadku konieczności przewożenia leków termolabilnych warto zaopatrzyć się w specjalne **lodówki do transportu leków**, a także termosy, torby lub pojemniki gwarantujące długotrwałe utrzymanie odpowiedniej temperatury. Aby mieć stuprocentową pewność co do warunków transportu, możemy wewnątrz umieścić mały przenośny termometr lub wybrać produkt, w którym jest on już wbudowany.



## Wpływ złych warunków przechowywania na leki

### Narażenie leków na działanie wysokich temperatur może mieć swoje konsekwencje.

- W szczególności możemy spodziewać się **zmniejszenia skuteczności działania leku**. Dotyczy to np. antybiotyków oraz leków hormonalnych, w tym antykoncepcyjnych i hormonów tarczycy.
- Bardzo wysokie temperatury panujące np. w nagrzanym samochodzie negatywnie wpłyną na **działanie popularnych leków przeciwbólowych**.
- Dużą wrażliwość na wysokie temperatury mają **leki stosowane w leczeniu cukrzycy**, w tym insulina, ale także cieszące się od niedawna dużą popularnością analogi GLP-1.
- Przed upałami należy również zabezpieczyć **paski do glukometrów** oraz wszelkiego rodzaju plastry zawierające substancje lecznicze.
- Jednocześnie chłodząc leki w trakcie transportu, nie możemy dopuścić do ich nadmiernego schłodzenia, a szczególnie zamarznięcia – jest to bardzo istotne w przypadku insuliny.



Leki narażone na zbyt dużą wilgoć mogą utracić swoje działanie lecznicze lub – co gorsza – nawet zaszkodzić naszemu zdrowiu. Na skutek kontaktu z wodą lek może ulec przemianom chemicznym, w których wyniku na jego powierzchni wytworzą się niepożądane związki.





# Lato – sezon na zakażenia dróg moczowych

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

CHOCIAŻ ZAKAŻENIA DRÓG MOCZOWYCH MOGĄ NAM SIĘ KOJARZYĆ Z JESIENNO-ZIMOWYM PRZEMARZNIĘCIEM CZY PRZEMOKNIĘCIEM, TO RÓWNIĘ CZĘSTO ZDARZAJĄ SIĘ LATEM. DLACZEGO **OKRES WAKACYJNY ZWIĘKSZA RYZYKO ZAKAŻEŃ** I JAK NIE DAĆ SIĘ ZASKOCZYĆ PRZYKRYM DOLEGLIWOŚCIOM W TRAKCIE WYMARZONEGO URLOPU?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

W ogromnej większości przypadków to kobiety zgłaszają dolegliwości ze strony układu moczowego, polegające na nagłym parciu na pęcherz, bolesnym oddawaniu moczu i dyskomforcie w podbrzuszu. Dlaczego?

### Kobięca dolegliwość

Budowa żeńskiego układu moczowo-płciowego zdecydowanie bardziej niż w przypadku mężczyzn czyni kobiety podatnymi na zakażenia, najczęściej pochodzenia bakteryjnego. Bakterie odpowiadające za zakażenia układu moczowego, do których w przeważającej większości przypadków należą *Enterobacteriaceae*, najczęściej *Escherichia coli*, łatwo przenoszą się z okolic odbytu w rejon cewki moczowej, powodując jej kolonizację i w następstwie stany zapalne pęcherza moczowego. Zakażenia układu moczowego (ZUM) mogą się przydarzyć praktycznie przez cały rok, jednak w okresie letnim pewne czynniki mogą zwiększać ryzyko ich wystąpienia. **Na co uważać**, aby uniknąć przykrych niespodzianek ze strony układu moczowego?

### Dlaczego pęcherz dokucza latem?

#### 1 Różnice temperatur

Upalne letnie dni często kontrastują z zimnymi wieczorami, kiedy to nasze stopy w odkrytym obuwiu mogą przemarznąć. Podobnie jest

### NERKI I DRÓGI MOCZOWE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENT DIETY

z kąpielami w bardzo zimnej wodzie. **Układ moczowy nie lubi gwałtownych zmian temperatur** i u osób wyjątkowo wrażliwych taki pojedynczy incydent może wywołać nieprzyjemne objawy. Nie dajmy się więc zwieść i **wieczorami zadbajmy o komfort ciepły naszych nóg**, a po każdej kąpeli w zimnej wodzie porządnie się rozgrzejmy. Jest to szczególnie istotne u osób z nawracającymi objawami ZUM i pęcherzem nadreaktywnym.

## 2 Konsekwencje intensywnego plażowania

Duże różnice temperatur to nie jedyna pułapka, która czyha na nasz pęcherz podczas letniego wypoczynku. Intensywne plażowanie może sprzyjać ZUM również z innego powodu. Bakterie wywołujące ZUM potrzebują do rozwoju odpowiednich warunków, a te latem są wręcz idealne – kąpiel w wodzie, a następnie długie przebywanie na słońcu w mokrym stroju kąpielowym **zapewniają bakteriom ciepłe i wilgotne środowisko**. Dlatego tak ważna jest zmiana stroju kąpielowego po wyjściu z wody na suchy, w którym możemy bezpiecznie kontynuować plażowanie.

Pamiętajmy również, że piasek na plaży to **siedlisko ogromnej ilości bakterii i innych mikroorganizmów**, zatem należy zadbać, aby ziarenka piasku nie dostały się pod bieliznę. Ma to szczególne znaczenie u małych dzieci – to zwykle one najdłużej bawią się mokrym piaskiem, który dostając się w delikatne okolice intymne, może spowodować nie tylko infekcję, ale też silne podrażnienia mechaniczne.



łych dzieci korzystających z pieluszek, dlatego w upalne dni należy szczególnie zwracać uwagę na ich częstą zmianę.



### Kiedy do lekarza?

Kiedy profilaktyka zawiedzie, a dostępne bez recepty leki i suplementy diety okażą się nieskuteczne, należy udać się po pomoc lekarską. W niektórych przypadkach konieczne jest wprowadzenie antybiotykoterapii. Z konsultacji lekarskiej korzystamy też zawsze u niemowląt i małych dzieci – zakażenia dróg moczowych u takich maluchów wiążą się z większym zagrożeniem przeniesienia zakażenia na nerki, co bezwzględnie wymaga podania antybiotyku.

## 3 Niedostateczna higiena

Letni czas to nie tylko plażowanie. Długie rowerowe wycieczki, biwaki na łonie natury, całonocne górskie wędrówki – **aktywne czas na świeżym powietrzu** w niekoniecznie komfortowych warunkach często **utrudnia zachowanie odpowiednich zasad higieny**. Intensywna aktywność fizyczna w upalne dni sprzyja nadmiernej potliwości okolic intymnych, co również może przyczyniać się do większej podatności na ZUM. Podobnie nadmierne **przeprzanie i odparzenia** zdarzające się zdecydowanie częściej latem zwiększają ryzyko ZUM u ma-



## Pierwsza pomoc z apteki

Aby nie dać się zaskoczyć przykrym dolegliwościami w trakcie urlopu, dobrze jest zaopatrzyć odpowiednio swoją turystyczną apteczkę, zwłaszcza w przypadku, gdy często doświadczamy ZUM.

- Z pewnością przydadzą się **środki ziołowe o działaniu moczopędnym i przeciwzapalnym** na drogi moczowe. Obecnie rynek farmaceutyczny oferuje szeroki wybór takich preparatów – tabletki, kapsułki, krople, herbatki czy gotowe nalewki – każdy może wybrać dla siebie dogodną postać. W składzie takich fitofarmaceutyków znajdziemy najczęściej mieszankę popularnych ziół działających kojąco na objawy ZUM – **korzeń pietruszki, liść brzozy, korzeń lubiczku czy liście pokrzywy**.
- W celach profilaktycznych doskonale sprawdzą się preparaty zawierające **wyciąg z żurawiny**, która uniemożliwia adhezję bakterii w drogach moczowych.
- Bardzo pomocna w łagodzeniu objawów ZUM będzie drotaweryna – popularny lek rozkurczający mięśnie gładkie dróg moczowych.
- Kiedy objawy nie będą ustępowały po zastosowaniu preparatów ziołowych oraz przyjmowaniu dużej ilości płynów w celu szybszego przepłukania dróg moczowych, można sięgnąć po dostępną bez recepty furazydynę – lek przeciwbakteryjny, który pomoże skuteczniej rozprawić się z patogenami dróg moczowych.
- Wybierając się na letnie wyprawy, warto zaopatrzyć się również w **specjalne środki higieniczne**, które pomogą nam utrzymać odpowiednie pH okolic intymnych, co z kolei będzie stanowić ochronę przed infekcjami. Będą to nawilżane chusteczki do higieny intymnej, a także żele do mycia, pielęgnacji i nawilżania zawierające kwas mlekowy. Ich zakup można też rozważyć w przypadku wyjazdu z małymi dziećmi – niektóre produkty są dopuszczone do stosowania już powyżej 1. roku życia.



## WSPARCIE ORGANIZMU W PŁYNIE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



**BEZ DODATKU CUKRU**  
ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY



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

ŻYWIWNOŚĆ WZBOGACONA

REKLAMA

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.

026/REK/SZ/2025

# Wakacyjne jedzenie – egzamin dla wątroby

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

SEZON GRILLOWY W PEŁNI! RUSZT KUSI NAS TŁUSTYMI MIĘSNYMI POTRAWAMI, A DO NICH CZĘSTO SERWOWANE SĄ PROCENTOWE NAPOJE. O ILE TAKA FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU JEST KORZYSTNA DLA NASZEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO, O TYLE DLA FIZYCZNEGO NIE STANOWI WARTOŚCI DODANEJ. NAJBARDZIEJ **NA TAKIEJ DIECIE CIERPI NASZA WĄTROBA.**

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Jak więc można ją wspomóc w tym wymagającym okresie?

### Ogólnie o wątrobie

To największy gruczoł w organizmie człowieka.

#### Wątroba pełni szereg ważnych funkcji metabolicznych:

- magazynowane są w niej witaminy, np. A, D, K oraz B12, a także żelazo oraz glikogen będący węglowodanem zapasowym,
- to miejsce syntezy wielu ważnych enzymów, heparyny, trójglicerydów, cholesterolu i czynników krzepnięcia,
- produkowane są w niej niektóre białka krwi oraz żółć odpowiedzialna za trawienie i wchłanianie tłuszczów,
- pełni funkcję termoregulacyjną – podnosi temperaturę krwi,
- uczestniczy w metabolizmie wielu leków i substancji chemicznych, głównie przez sprzężanie ich z kwasem glukuronowym,
- wytwarza mocznik z toksycznego amoniaku,
- produkuje nowe erytrocyty i rozkłada stare.

### Jak wspierać wątrobę?

Tutaj sprawdza się stara maksyma: po pierwsze nie szkodzić.

#### Do czynników obciążających pracę wątroby należą głównie:

- alkohol,
- papierosy,
- stosowanie niektórych leków,
- zakażenia wirusowe,
- nadmierna ilość cukru w diecie,
- sól i glutaminian sodu,
- potrawy smażone zawierające dużą ilość tłuszczu – szczególnie te zawierające kwasy tłuszczowe typu trans,
- nadwaga i otyłość.

Na szczęście **wątroba ma duże zdolności regeneracyjne** i nawet poważne uszkodzenia hepatocytów (komórek wątroby) mogą być odwracalne. W aptece znajdziemy wiele produktów wspomagających procesy odbudowy komórek wątrobowych oraz wspierających ten gruczoł w trawieniu tłuszczów.

## O fosfolipidach słów kilka

Fosfolipidy pełnią ważną funkcję w komórkach naszego organizmu, odpowiadają bowiem za transport przez błonę komórkową. W suplementach najczęściej stosuje się fosfolipidy wyizolowane z nasion soi. Główną substancją czynną jest polienułofosfatydylocholina. Zwiększa ona ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych w błonach biologicznych oraz przyspiesza metabolizm lipoprotein o bardzo małej gęstości (VLDL) przez pobudzenie aktywności enzymu – lipazy lipoproteinowej. Badania z zakresu farmakokinetyki wykazały, że wchłanianie fosfolipidów sojowych wjelicie cienkim sięga 90 proc. W modelach eksperymentalnych ostrego uszkodzenia wątroby potwierdzono ich skuteczność w zakresie działania hepatoprotekcyjnego, a także hamowanie stłuszczenia i zwłóknienia wątroby na drodze hamowania peroksydacji lipidów i regeneracji błon komórkowych. **Wpływają także na odbudowę enzymów wątrobowych oraz redukcję stresu oksydacyjnego.** Skuteczne działanie zapewnia dawka 1800 mg fosfolipidów dziennie.

## L-asparaginan L-ornityny

Jest to aminokwas endogenny odgrywający kluczową rolę w **detoksykacji organizmu**, uczestniczy bowiem w przekształcaniu szkodliwego amoniaku w mocznik, który następnie usuwany jest przez nerki z moczem. Jest to element cyklu Krebsa, w którym ornityna stanowi substrat oraz aktywator enzymu. Bierze udział także w syntezie glutaminy, co dodatkowo ułatwia wiązanie amoniaku. W ten sposób możliwe jest usuwanie nadmiaru azotu. Dzięki zastosowaniu syntetycznej L-ornityny **odciąża się komórki wątroby od produkcji tego aminokwasu, co jest niezwykle ważne przy niewydolności tego narządu.** Preparat jest stosowany także w terapii encefalopatii wątrobowej w przebiegu marskości, stłuszczenia oraz zapalenia wątroby.

## Sylimaryna

To kompleks związków głównie z grupy flawonolignanów wyekstrahowany z owoców ostropestu plamistego (*Silybum marianum*). Roślina ta od wieków stosowana jest w ziołolecznictwie. W latach 60. XX wieku sylimaryna została wyizolowana i zaczęła być używana w preparatach hepatoprotekcyjnych. **Właściwości odtruwające** sylimaryny wykorzystywane są w terapii zatrucia grzybami, szczególnie muchomorem sromotnikowym. Sylimaryna hamuje bowiem działanie amatozyn w nim zawartych oraz chroni hepatocyty przed dalszymi uszkodzeniami. W badaniach prowadzonych na pacjentach z wirusowym zapaleniem wątroby typu C wykazano, że

wyciąg z ostropestu ma działanie przeciwwirusowe, co może hamować namnażanie wirusa u zainfekowanych.

O wątrobę należy dbać, ponieważ niekorzystne zmiany w jej strukturze mogą prowadzić do stłuszczenia i zwłóknienia hepatocytów, a w konsekwencji do marskości wątroby, która jest stanem zagrażającym życiu. Wątroba nie jest unerwiona, dlatego **nie daje bezpośrednio o sobie znać bólem.** O jej niedyspozycji mogą świadczyć nieswoiste objawy, takie jak nudności, wymioty i ogólne osłabienie. Jeśli dietą czy stosowaniem używek „zapewniamy” jej dodatkową pracę, warto włączyć odpowiednią suplementację. Dzięki temu hepatocyty będą miały szansę się odbudować, a narząd – w pełni funkcjonować.

## Inne aktywne substancje wspierające pracę wątroby:

### • Wyciąg z karczocha

Cynaryna zawarta w wyciągu z karczocha działa żółciopędnie i żółciotwórczo, co znacząco poprawia trawienie tłuszczów. W badaniach potwierdzono także jej ochronny wpływ na hepatocyty. Karczoch **obniża także poziom cholesterolu całkowitego oraz trójglicerydów w surowicy krwi.** Wyciąg ten warto włączyć do suplementacji u cukrzyków i osób ze stanem przedcukrzycowym, ponieważ reguluje także poziom glukozy we krwi ze względu na zawartość inuliny. Działa również moczopędnie i odtruwająco, dzięki czemu ułatwia oczyszczanie organizmu z toksyn, tym samym odciążając wątrobę.

### • Wyciąg z czarnej rzepy

Podobnie jak cynaryna wyciąg ten ma działanie żółciopędne i żółciotwórcze. Wykazuje **skuteczność w stanach zapalnych wątroby oraz rozkurcza pęcherzyk żółciowy**, dlatego jest składnikiem preparatów wspomagających trawienie oraz stosowanych przy wzdęciach i zaparciach.

### • Cholina

Często występuje w połączeniu z ornityną. Bierze udział w produkcji fosfolipidów, odgrywa rolę budulcową i wydzielniczą. **Wspomaga procesy regeneracji wątroby**, wspierając produkcję fosfatydylocholiny, dzięki czemu zapobiega występowaniu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby.



# Truskawki – owoce z łaski słońca

TRUSKAWKI TO BOGACTWO WITAMIN I ZWIĄZKÓW MINERALNYCH, CO OZNACZA, ŻE **OWOCE TE MAJĄ MNÓSTWO WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNYCH**. DZIAŁAJĄ TEŻ UPIĘKSZAJĄCO. NO I SĄ PO PROSTU PRZEPYSZNE.

JOANNA GRZEGORZEWSKA

## Dla ochrony serca i naczyń krwionośnych

Truskawki to przede wszystkim **flawonoidy**, a te wpływają korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, pomagają **obniżyć poziom złego cholesterolu (LDL)**, zmniejszają ryzyko zakrzepów krwi, chronią naczynia krwionośne przed uszkodzeniem i obniżają ciśnienie krwi.

Flawonoidy mają także silne działanie przeciwutleniające, co oznacza, że mają moc neutralizowania szkodliwego działania wolnych rodników, co z kolei zapobiega nie tylko chorobom serca, ale i **spowalnia procesy starzenia się organizmu** (flawonoidy mają również pozytywny wpływ na funkcje mózgu – działają przeciwzapalnie oraz ochronnie na komórki nerwowe; znane są też przeciw cukrzycowe właściwości tych związków).

Dla przypomnienia: flavonoidy to fitozwiązki, czyli substancje naturalnie występujące w roślinach, o niezwykle **bogatym działaniu prozdrowotnym**. To one, gromadząc się w liściach, kwiatach, owocach, nadają im barwę, a często również smak i zapach. Chronią rośliny przed szkodliwym wpływem promieniowania ultrafioletowego, przed owadami i grzybami, a także pełnią funkcje hormonów i regulatorów wzrostu.

## Walka z wolnymi rodnikami i słabymi kośćmi

Truskawki poprawiają przemianę materii i działają bakterio-bójczo, a ze względu na dużą zawartość żelaza chronią przed anemią.

### Truskawki to także bogate źródło:

- **wapnia i fosforu** – oba składniki mineralne wzmacniają kości i zęby oraz poprawiają pracę mięśni,
- **potasu** – potas reguluje gospodarkę wodną organizmu, pozytywnie wpływa na pracę układu krążenia, przeciwdziała nadciśnieniu, a także oddziałuje korzystnie na procesy myślenia,
- **witamin A, B1, B2, PP**, a przede wszystkim mającej szerokie spektrum działania witaminy C.

Dzięki **wysokiej zawartości witaminy C**, która jest silnym przeciwutleniaczem, truskawki neutralizują wolne rodniki, zapobiegają stanom zapalnym i przeciwdziałają procesom starzenia. Witamina C wspiera nasz system odpornościowy, poprawia stan skóry i wzmacnia naczynia

krwionośne. Chroni także pęcherz i drogi moczowe przed namnażaniem się bakterii.

## Na libido i smukłą sylwetkę

Zawarty w truskawkach **mangan** pomaga w trawieniu tłuszczów, jest także elementem hormonu tarczycy – tyroksyny, dzięki czemu wspiera jej pracę. Mangan zwiększa również przyswajalność innych składników odżywczych z posiłku, a także wpływa pozytywnie na libido.

W truskawkach jest też **blonnik**, który wspiera procesy trawienia, przeciwdziała zaparciom, daje uczucie sytości i poprawia stan mikroflory jelitowej. Truskawki są także źródłem **bromeliny**, enzymu, który wspomaga trawienie białek i pomaga w odchudzaniu.

Natomiast zawarty w truskawkach **kwask witaminowy** wykazuje silne działanie antyoksydacyjne, co oznacza, że niweluje nadmierną ilość wolnych rodników (wolne rodniki przyczyniają się do problemów zdrowotnych będących częścią stresu oksydacyjnego wywołanego przez zanieczyszczenie środowiska, życie w biegu czy stres).



**Truskawki są zalecane w diecie odchudzającej – mają tylko 32 kcal.**

Kwas elagowy jest też czynnikiem przeciwzapalnym. Istnieją również doniesienia naukowe sugerujące, że ten antyoksydant ma **właściwości przeciwmiażdżycowe**. Poza tym, podobnie jak inne kwasy organiczne obecne w truskawkach, kwas elagowy wspomaga pracę układu pokarmowego, zwiększa wydzielanie soków trawiennych, przyspiesza przemianę materii.

## Przetwory i inne produkty z truskawkami

Truskawki – na skalę przemysłową – przetwarzane są na różnego rodzaju soki, musy, kompoty, dżemy, a także mrożonki.

Właściwy sposób mrożenia **wpływa nieznacznie na wartość odżywczą** truskawek, dlatego warto po nie sięgać, gdy nie mamy dostępu do świeżych owoców. Oprócz tego na sklepowych półkach można znaleźć truskawki **liofilizowane**, czyli poddane procesowi, podczas którego – w dużym skrócie – z produktu zostaje usunięta naturalnie występująca w nim woda. Truskawki w takiej formie można dodawać np. do deserów lub porannej owsianki.

Bez wątplenia jednak najsmaczniejsze są **truskawki świeże**. Nie trzeba nawet nic do nich dodawać – żadnej bitej śmietany

REKLAMA

# Stworzony do leczenia bólu mięśni i stawów

Silnie koncentruje się w tkance objętej stanem zapalnym



**Difortan Etofenamat 100 mg/g, żel. Wskazania do stosowania:** u dorosłych w miejscowym leczeniu: łagodnych lub umiarkowanych bólów mięśni; stłuczeń; bólu pourazowego; łagodnego i umiarkowanego bólu reumatycznego (choroba zwyrodnieniowa stawów/zapalenie stawów); łagodnego i umiarkowanego bólu stawów; miejscowego leczenia zapalenia błony maziowej, (niezakaźnego) zapalenia stawów, zapalenia kaletki, zapalenia ścięgna; umiarkowanego stanu zapalnego pochodzenia mięśniowo-szkieletowego, czyli pourazowego lub reumatycznego. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia Sp. z o.o. ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.

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

czy cukru. Są przepyszne solo. Doskonale sprawdzają się też jako **do-datek**, i to niekoniecznie do deserów, ale np. do wytrwanych sałatek.

## Truskawki w pielęgnacji skóry

Truskawki znalazły również zastosowanie w przemyśle kosmetycznym, a ich ekstrakty dodawane są do różnego rodzaju maseczek i kremów.

Ze względu na dużą zawartość witaminy C, flawonów i flawonoidów truskawki są cennym składnikiem preparatów **likwidujących przebarwienia skóry**.

Dużą popularnością cieszy się również **olej z pestek (nasion) truskawki**. Produkt ten jest cennym źródłem antyoksydantów, gamma-tokoferolu, kwasu linolowego, alfa-linolenowego i kwasu oleinowego – sprawdzi się więc w pielęgnacji skóry suchej oraz dojrzałej.

Truskawki można wykorzystać do samodzielnego przygotowania **maseczki na twarz**. Taki domowy kosmetyk może pomóc w **walce z trądzikiem**, w rozjaśnieniu cery, a także nawilżeniu skóry. Wystarczy rozgnieść truskawki w miseczce i połączyć je z innymi składnikami, takimi jak białko jaja (na trądzik), cytryna (żeby rozjaśnić skórę), jogurt naturalny i miód (nawilżenie) czy twaróg (promienny wygląd cery, wygładzenie).

## Połączenie dwóch poziomek

Truskawki powstały przez **skrzyżowanie dwóch poziomek** – chilijskiej z wirginijską. Połączenia takiego dokonał francuski botanik Antoine Nicolas Duchesne, który opisał je w traktacie o truskawkach w 1766 roku. Z dostępnych materiałów wynika, że truskawki pojawiły się w sklepach pierwszy raz **w Londynie** około 1830 roku (Duchesne dużą część swojego naukowego życia spędził w Anglii). Wcześniej – ze względu na cenę – uznawano je za rarytas dostępny tylko dla nielicznych.

Obecnie truskawki uprawia się  **powszechnie**, zwłaszcza tam, gdzie panuje **klimat umiarkowany**. Swoją popularność zawdzięczają nie tylko cennym dla zdrowia składnikom, ale i charakterystycznemu **aromatowi oraz smakowi**.

Ale uwaga, owoce te nie są dla każdego, o czym mimo całej sympatii do truskawek musimy wspomnieć. Zjedzenie

tych pysznych owoców dla niektórych osób może być nieprzyjemne, zwłaszcza w przypadku **alergii** na truskawki lub **nietolerancji pokarmowej**. Może pojawić się też tzw. reakcja miejscowa.

## To nie owoc dla wszystkich

Reakcja miejscowa to stan, kiedy po kontakcie z truskawkami dochodzi do **podrażnienia skóry** – np. w okolicy ust i na policzkach – bez objawów towarzyszących takich jak obrzęk, wymioty

czy trudności z oddychaniem. To potruskawkowe nieswędzące zaczerwienienie skóry pojawia się **bardzo szybko od momentu zjedzenia truskawki**: w ciągu kilku sekund lub kilku minut. Zwykle utrzymuje się kilka godzin i nie wymaga interwencji lekarza.

Uczulenie na truskawki to rodzaj alergii pokarmowej, czyli stan, w którym organizm rozwija nieprawidłową reakcję na substancje zawarte w truskawkach. Najczęstszym objawem uczulenia na truskawki jest **zespół alergii jamy ustnej**, który ob-

jawia się pieczeniem, mrowieniem, swędzeniem i drętwieniem w jamie ustnej. Objawy pojawiają się bezpośrednio po spożyciu truskawek, ustępują po kilku-kilkunastu minutach i też – najczęściej – nie wymagają leczenia.

Innym stanem niż alergia na truskawki jest **nietolerancja pokarmowa**. Może ona obejmować różne narządy układu, ale zwykle powoduje **objawy żołądkowo-jelitowe**: gazy, wzdęcia, bóle brzucha i biegunkę, za co odpowiada cukier owocowy, czyli fruktoza. Może też się zdarzyć, że reakcja będzie na tyle silna, że będzie wymagać interwencji lekarskiej.

### Dlaczego truskawki są czerwone?

Czerwony kolor truskawki zawdzięczają antocyjanom – barwnikom o silnych właściwościach odżywczych i przeciwutleniających. Antocyjany wzmacniają naczynia krwionośne, wspomagają pracę układu krążenia, obniżają ciśnienie krwi, a także działają ochronnie na wzrok.



**Truskawki poprawiają przemianę materii i działają bakteriobójczo, a ze względu na dużą zawartość żelaza chronią przed anemią.**

# Różnorodni, autentyczni, niezwykli



OSOBY W SPEKTRUM AUTYZMU  
ODBIERAJĄ ŚWIAT NIECO INACZEJ. WARTO  
ZOBACZYĆ GO ICH OCZAMI I LEPIEJ  
ZROZUMIEĆ WYZWANIA, Z JAKIMI SIĘ  
MIERZĄ. O TYM, **JAK SOBIE Z NIMI RADZĄ,**  
ROZMAWIAMY Z AUTORKĄ KSIĄŻKI „MY  
LUDZIE W SPEKTRUM AUTYZMU”.

Z **OLĄ PFLUMIO**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały wydawcy

## Ola Pflumio

Certyfikowana coachka. W podcaście „Atypowe” rozmawia z gośćmi, którzy w dorosłym życiu otrzymali diagnozę ADHD czy spektrum autyzmu. W ramach coachingu ADHD często pracuje z osobami z podwójną diagnozą. Prywatnie mieszkanka Londynu pałająca ogromną miłością do tego miasta, miłośniczka podróży oraz zapalona biegaczka, zmieniająca hobby jak rękawiczki.

**Napisała pani książkę „My kobiety z ADHD”, a teraz postanowiła się przyjrzeć osobom w spektrum autyzmu. O spektrum autyzmu mówi się coraz więcej. Według pani nadal za mało?**

Z jednej strony pewnie nadal za mało, a z drugiej – nie zawsze to, co mówimy, jest zgodne z rzeczywistością lub nie zawsze jest tym, na czym powinniśmy się skupiać. Większość bohaterów mojej książki o tym, że są w spektrum, dowiedziała się dopiero w dorosłości, co wynika między innymi z braku reprezentacji osób podobnych do nich w przestrzeni publicznej. Autyzm nadal najczęściej kojarzy nam się z niepełnosprawnością intelektualną, wciąż można usłyszeć, że to choroba, którą w dodatku powodują szczepionki. Nie wiemy lub zapominamy o tym, że – jak sama nazwa

wskazuje – jest to spektrum i tak **wiele jest obrazów autyzmu**, jak wiele osób o tym neurotypie.

W dodatku dziewczynki i kobiety w spektrum są wyjątkowo pomijaną grupą społeczną. Wiele z nich musi **ić przez życie w poczuciu odmienności i niedopasowania**, po drodze otrzymując mnóstwo innych diagnoz, od depresji po zaburzenia osobowości, aż w końcu trafiają – najczęściej przypadkiem – na informacje o autyzmie. Gdybyśmy mówili o tym wystarczająco wiele, to dziś nie trzeba by było czekać dwa lata w kolejce do diagnosty, a szkoły, miejsca pracy i przestrzeń publiczną w ogóle byłyby odpowiednio przystosowane do potrzeb wszystkich osób. To się oczywiście zmienia i przez ostatnich kilka lat w tej kwestii wydarzyło się bardzo wiele dobrego, w dużej mierze za sprawą

samorzeczników, ale nadal jest sporo do zrobienia. Myślę, że pokolenie moich rozmówców może już nie doczekać tego momentu, w którym ich potrzeby nie będą ignorowane.

**Spektrum autyzmu jest modelem rozwoju człowieka i wpływa właściwie na wszystkie obszary życia, dlatego do uzyskania diagnozy potrzebny jest cały zestaw charakterystyk. Dlaczego warto podjąć trud i potwierdzić diagnozę? Dlaczego warto wiedzieć?**

Jak zgodnie twierdzą wszyscy bohaterowie mojej książki, diagnoza jest jak ostatni element układanki wskazujący na swoje miejsce. Bez niego co prawda jesteśmy w stanie zobaczyć obrazek, ale jest on niekompletny i może w nim brakować bardzo istotnego fragmentu. Odpowiednie rozpoznanie często przynosi ogromną ulgę i **pozwala osobom w spektrum zdjąć maski i poznać siebie na nowo**. W dodatku daje im poczucie, że nie są same, że są częścią jakiejś większej grupy osób, które widzą i czują świat tak, jak one.

To niezwykle ważne, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, jak często osoby w spektrum autyzmu spotykają się z wykluczeniem lub nawet przemocą rówieśniczą i jak często dorastają w poczuciu wybrakowania i niedopasowania. Diagnoza pozwala więc nie tylko lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby, ale też zacząć je wreszcie zaspokajać z szacunkiem do siebie i z większą dozą łagodności. To trochę tak, jakby ktoś po wielu latach w końcu powiedział nam, że mamy wadę wzroku. Niby byliśmy do tej pory w stanie widzieć, ale sprawiało nam to trudność i bardzo się męczyliśmy. I kiedy możemy wreszcie założyć okulary i przestać mrużyć oczy przy czytaniu, to odczuwamy ogromną ulgę. Nadal mamy wadę wzroku, ale wiemy, co robić, żeby lepiej widzieć. Dodam też, że to wcale nie jest tak, że osoby w spektrum są w jakikolwiek sposób wadliwe. One po prostu widzą i czują świat nieco inaczej.

**Z jakimi wyzwaniami mierzą się osoby w spektrum autyzmu?**

W związku z tym, jak bardzo szerokie jest to spektrum, wyzwania, z jakimi mogą się takie osoby mierzyć, również są kwestią bardzo indywidualną.

**Wiele zależy od tego, w jakich warunkach i w jakim otoczeniu ktoś dorastał.** Oczywiście jeśli poza spektrum występuje dodatkowo niepełnosprawność intelektualna lub jeśli taka osoba nie mówi, to poziom trudności doświadczanych na co dzień będzie najprawdopodobniej znacznie większy niż u kogoś w normie intelektualnej.

Jeśli jednak ktoś dorastał w akceptującej rodzinie, w której jego potrzeby były zaspokajane, a emocje uprąmawiane, a w dodatku otacza się ludźmi, którzy są otwarci i wspierający, to może na co dzień doświadczać wyzwań na podobnym poziomie jak osoba neurotypowa.

Takich historii znam jednak mało. Znacznie częściej słyszę o tym, jak osoby neurotypowe od najmłodszych

lat były wciskane w sztywne, zupełnie niepasujące do nich ramy. Ich profil sensoryczny raczej nie był brany pod uwagę, co doprowadzało np. do szybkiego przestymulowania. Często pojawiały się trudności w relacjach, wynikające z innego, bardziej bezpośredniego sposobu komunikowania się oraz z problemów ze zrozumieniem pewnych norm społecznych. Wykluczenie i przemoc rówieśnicza, o której już wspominałam, to też niestety nadal częste doświadczenie osób w spektrum. W dodatku trudności w zakresie funkcji wykonawczych mogą powodować większe problemy z przystosowaniem się do zmieniających się sytuacji, a głębokie pasje osób w spektrum bywają niezrozumiane i wysmiewane.

**Osoby w spektrum autyzmu są bardziej podatne na stres i gorzej sobie z nim radzą. Co może być dla nich źródłem stresu?**

To znów bardzo indywidualna kwestia, ale myślę, że z pewną dozą pewności można powiedzieć, że źródłem stresu dla wielu osób w spektrum jest brak przewidywalności, zbyt duża ilość bodźców lub nowa sytuacja, np. znalezienie się w grupie nowo poznanych osób. Anita Wojtkiewicz, która jest psychologką, ale też osobą w spektrum, w naszej rozmowie ciekawie wyjaśnia, dlaczego tak się dzieje. Mówi

o tym, że osoby w spektrum potrzebują pełnych danych, aby móc zrozumieć szerszy kontekst. Dlatego jeśli nagle





znajdują się w nowym dla siebie miejscu lub kiedy poznają grupę ludzi, to może być to dla nich nieco bardziej stresujące niż dla osób neurotypowych.

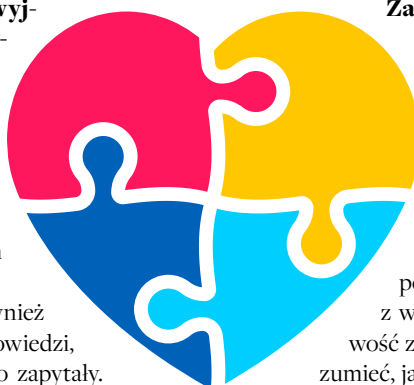
**Z raportu Fundacji JiM (*Fundacja JiM oferuje profesjonalną diagnozę i terapię autyzmu dla dzieci i dorosłych – przyp. red.*) wynika, że aż 77 proc. osób w spektrum autyzmu stresuje się wyjściem z domu, w tym przeciążającymi bodźcami, sytuacjami społecznymi i chaotyczną, nieoznaczoną przestrzenią publiczną. A jednak podejmują trud wyjścia do pracy, odwiedzenia dzieci do przedszkola lub szkoły czy inne wyzwania dnia codziennego. Co im pomaga, skąd czerpią siłę?**

To świetne pytanie i myślę, że tutaj również można by uzyskać bardzo różne odpowiedzi, w zależności od tego, kogo byśmy o to zapytali. Na pewno kluczowa dla osób w spektrum jest **znajomość swoich zasobów** oraz tego, co może powodować przeciążenie. Oczywiście wielu sytuacji nie da się uniknąć, zwłaszcza jeśli musimy chodzić do pracy i jeśli nie chcemy, aby nasze trudności nas ograniczały. Ale jeśli wiemy, że głośne dźwięki są dla nas wyjątkowo męczące, to możemy zaopatrzyć się w słuchawki wygłuszające albo zatyczki do uszu, a jeśli jesteśmy wrażliwi na światło, to możemy nosić okulary przeciwsłoneczne. Dlatego tak **istotne jest to, że byśmy wszyscy edukowali się w zakresie neuro różnorodności**, bo wiele zmian, które możemy wprowadzić w przestrzeni publicznej, może służyć nam wszystkim, a nie tylko osobom w spektrum. Z moich rozmów z bohaterami książki wynika jednak, że to, co pomaga większości z nich, to właśnie znajomość swoich zasobów i potrzeb oraz życie w zgodzie z nimi. Ewa Furgal, jedna z moich bohaterek,

podkreśliła w naszej rozmowie rolę samoregulacji, nad którą mogła zacząć pracować w momencie, kiedy poznała siebie na nowo już po diagnozie. Myślę też, że niezwykle istotne jest to, co my wszyscy możemy zrobić, czyli edukacja. Nie zakładajmy, że wszyscy są tacy jak my. Pytajmy, czytajmy, dowiadujmy się, bądźmy otwarci.

**Zawsze ciekawie jest spojrzeć na świat z innej perspektywy. Na co patrzy pani inaczej po przeprowadzeniu tych wszystkich rozmów?**

Na pewno dzisiaj nie oceniam innych tak szybko jak kiedyś. Rozumiem, że neuro różnorodność jest taką samą cechą świata jak bioróżnorodność. To zabawne, bo sama też jestem neuroatypowa – mam ADHD. Ale dopiero kontakt z większą liczbą osób w spektrum i możliwość zajrzenia do ich świata pozwoliły mi zrozumieć, jak wiele stereotypów wpłynęło na to, co wcześniej myślałam o autyzmie. Właśnie dlatego warto się edukować i niczego z góry nie zakładać. **Najważniejsza jest otwartość na doświadczenie drugiej osoby i chęć lepszego jej zrozumienia.** Bo to, że ktoś napisał do nas „suchą” wiadomość bez emocji, nie musi oznaczać, że jest nieuprzejmy, a jeśli pyta nas o to, dlaczego robimy coś w konkretny sposób, to niekoniecznie dlatego, że próbuje podważyć nasze kompetencje. Może po prostu myśli w nieco inny sposób i inaczej przetwarza informacje oraz bodźce. Uważam, że każdy może być dobrym sojusznikiem osób w spektrum, wystarczy odrobina empatii.





# Style wychowania

---

WYCHOWANIE TO DŁUGOTRWALY PROCES, KTÓRY WYMAGA OD RODZICÓW I OPIEKUNÓW DUŻEJ ELASTYCZNOŚCI W DZIAŁANIU. WARTO PRZYJRZEĆ SIĘ RÓŻNYM STYLOM WYCHOWANIA, BY LEPIEJ ZROZUMIEĆ ICH WPŁYW NA ROZWÓJ DZIECKA I ŚWIADOMIE WYBIERAĆ TE PODEJŚCIA, KTÓRE **NAJLEPIEJ SŁUŻĄ JEGO DOBROSTANOWI.**

---

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Za najbardziej korzystny dla rozwoju dziecka uznaje się **styl demokratyczny**.

## Styl demokratyczny

W tym modelu wychowawczym istnieje przestrzeń na rozmowę z dzieckiem oraz jego uważne słuchanie. Zamiast narzucać zasady, rodzice wspólnie z dzieckiem ustalają reguły obowiązujące w rodzinie. Dziecko ma prawo wyrażać swoje zdanie, które jest traktowane poważnie i brane pod uwagę. Rodzice stosują **pozytywne wzmocnienia**, koncentrując się na dostrzeganiu i docenianiu pożądanych zachowań. Dzieci mają jasno określone obowiązki, prawa i przywileje, które są wspólnie ustalane, a nie narzucane przez opiekunów. **Doświadczając szacunku, mając jasno wyznaczone granice i otrzymując wsparcie**, dziecko uczy się samodzielności, buduje adekwatną samoocenę i zdobywa liczne zasoby, które pomagają mu w konstruktywnym radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami.

W tym podejściu dziecko ma możliwość rozwijania autonomii oraz podejmowania własnych inicjatyw. Uczy

się negocjować, ponosić odpowiedzialność i realizować własne pomysły. Stawianie wymagań, uczenie ponoszenia konsekwencji, wspólne uzgadnianie decyzji oraz rozmowa z dzieckiem sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa i budowaniu emocjonalnej więzi. Dziecko uczy się współdziałania oraz respektowania norm społecznych. Pozytywnym aspektem tego stylu wychowania jest wzrost kreatywności i **poczucie sprawczości dziecka**, które uczestniczy w procesie decyzyjnym. Choć takie podejście do wychowania bywa czasochłonne, przynosi długofalowe korzyści w rozwoju dziecka.

## Styl liberalny

Kolejnym stylem wychowania jest styl liberalny, w którym dziecko otrzymuje bardzo **dużo swobody**. To podejście często bywa określane jako pobłażliwe, ponieważ opiekunowie poświęcają niewiele uwagi temu, co robi dziecko, dając mu dużą wolność w podejmowaniu decyzji i realizowaniu własnych pomysłów. W tym stylu **rzadko stawia się granice czy wymagania**. Taka postawa może

wynikać zarówno z opacznie pojmowanej miłości, która przejawia się tym, że rodzice nie chcą dziecka w niczym ograniczać, jak i przeciwnie – z braku zaangażowania i zainteresowania rozwojem dziecka. Dziecko wychowywane w ten sposób może mieć trudności w radzeniu sobie z problemami, nawiązywaniu relacji w grupie oraz ponoszeniu odpowiedzialności za własne decyzje. Może też mieć kłopot z przystosowaniem się do obowiązujących norm i zasad, ponieważ w środowisku domowym przyzwyczailo się do pełnej swobody.

## Styl autokratyczny

Styl autokratyczny charakteryzuje się tym, że rodzice narzucają dziecku określony sposób postępowania, **nie biorąc pod uwagę jego zdania ani potrzeb**. Decyzje dorosłych są jednostronne, często pozbawione wyjaśnień, a komunikaty mają formę „nie, bo nie”, co uniemożliwia dziecku zrozumienie motywów stojących za zakazami czy nakazami.

W relacji między rodzicem a dzieckiem dominuje dystans, a posłuszeństwo jest wymuszane **poprzez przymus lub strach przed karą**. Dziecko nie ma przestrzeni do wyrażania własnych opinii ani uczuć, co może prowadzić do przekonania, że jego myśli i emocje są nieważne. Choć dziecko ma jasno wyznaczone granice, towarzyszy mu poczucie lęku i braku bezpieczeństwa.

Uległość wynikająca z obawy przed konsekwencjami utrudnia dziecku rozwijanie umiejętności dbania o własne potrzeby i stawiania granic. Zdarza się, że taki model wychowania prowadzi do silnego, niekonstruktywnego buntu – dziecko sprzeciwia się wszystkiemu, często nie rozumiejąc, czemu właściwie się opiera. W efekcie może kształtować się **nadmierna zależność od innych** oraz ograniczona zdolność do samodzielnego działania.



## Rodzice muszą wiedzieć

Warunki, w jakich dziecko dorasta, mają ogromny wpływ na to, jakim stanie się dorosłym. Choć zazwyczaj w rodzinie dominuje jeden styl wychowawczy, często zdarza się, że rodzice **łączą elementy różnych podejść**. Kluczowe jest, aby dorośli mieli świadomość, co jest dla nich istotne w procesie wychowania, w jaki sposób chcą wspierać rozwój dziecka oraz jakich wartości i umiejętności pragną je nauczyć.

## Postawy rodzicielskie

Ze stylami wychowania ściśle wiąże się postawy rodzicielskie, które mogą wspierać rozwój dziecka lub – przeciwnie – działać na niego negatywnie.

### Do postaw uznawanych za korzystne dla dziecka należą:

- akceptacja dziecka takim, jakie jest,
- współdziałanie z dzieckiem, czyli angażowanie go w życie rodzinne, obowiązki i decyzje oraz umożliwienie mu wyrażania własnego zdania,
- dawanie dziecku rozumnej swobody, dostosowanej do jego wieku i możliwości,
- uznawanie praw dziecka, co daje mu poczucie bycia pełnoprawnym członkiem rodziny.

### Do postaw uznawanych za niekorzystne dla dziecka należą:

- odtrącanie dziecka,
- unikanie kontaktu z dzieckiem,
- nadmierna ochrona,
- nadmierne wymagania.

Przyjęty **styl wychowania kształtuje dziecko**, wspierając rozwój określonych kompetencji miękkich oraz wpływając na jego funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne. Warto jednak pamiętać, że styl wychowawczy oddziałuje nie tylko na dziecko, ale również na samych rodziców. Ma on istotny wpływ na charakter więzi, jakie tworzą się w rodzinie.

Każdy z opisanych stylów wychowania różni się podejściem do stawiania wymagań, sprawowania opieki i wspierania rozwoju dziecka. Zachowania rodziców wobec dziecka mają istotny wpływ na całokształt jego funkcjonowania – zarówno emocjonalnego, jak i społecznego. Wybór stylu wychowawczego zależy od indywidualnych cech i doświadczeń rodziców, wyznawanych przez nich wartości, a także od specyficznych potrzeb dziecka. Warto świadomie dokonywać tego wyboru i uważnie obserwować, jaki wpływ ma on na relacje rodzinne oraz rozwój dziecka.



# Jak randkować w sieci

WIELU Z NAS SZUKA MIŁOŚCI, KORZYSTAJĄC Z APLIKACJI RANDKOWYCH. JAK RANDKOWAĆ ONLINE, NA CO I KOGO POWINIŚMY UWAŻAĆ

**I CO SPRAWIA, ŻE MIĘDZY NAMI „KLIKNIĘ”,** PYTAMY PSYCHOLOŻKĘ, KTÓRA ZBADAŁA TEMAT OD PODSZEWKI.

Z **URSZULĄ WALENCIUK**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



## Urszula Walenciuk

Psycholożka z wykształcenia i z pasji. Uważna i wnikliwa obserwatorka dążąca do jak najlepszego zrozumienia ludzi, ich zachowań, motywów działania i przekonań. Umiejętnie łączy doświadczenia z pracy zawodowej związanej z zarządzaniem zasobami ludzkimi z życiem poza nią i funkcjonowaniem w sferze rodzinnej, uczuciowej i społecznej. Najbardziej pasjonują ją tematy dotyczące rozwoju i odkrywania indywidualnego potencjału.

### Jest pani autorką przewodnika po randkowaniu online. Dlaczego warto po niego sięgnąć, zanim założymy się w aplikacji randkowej?

Książka jest dla tych, którzy już korzystają z aplikacji, i dla tych, którzy zamierzają to zrobić. Tym drugim będzie łatwiej podróżować po nowych przestrzeniach, wiedząc, z czym mogą się tam zetknąć. Tak jak wybierając się w podróż, sprawdza się, co czeka nas na miejscu i co możemy zobaczyć, tak myśląc o randkowaniu online, warto zapoznać się z tą przestrzenią. W przewodniku omawiam wiele zachowań, sposobów komunikacji, oczekiwań czy motywacji. Opowiadam o problematycznych zjawiskach, w tym tych związanych ze znikaniem czy z oszustwami. Analizuję błędy i przekonania, które sprawiają, że poszukiwania nie są satysfakcjonujące.

Druga część przewodnika dotyczy dbania o siebie w wielu wymiarach funkcjonowania. Po zapoznaniu się z tym, co nas

czeka w podróży, warto i siebie samego na nią przygotować, m.in. zbudować większą odporność psychiczną, nauczyć się asertywnych zachowań oraz tego, jak zarządzać emocjami.

### Zna pani temat z autopsji, bo również korzystała z aplikacji randkowych. Więcej było zysków czy strat? Jakie wnioski pani wyciągnęła?

Początki były trudne, bo otrzymywałam informacje, co trzeba robić i jak się zachowywać. Często te rady mi nie pasowały, bywało, że podejmowane przeze mnie działania prowadziły na manowce. Popelniłam dużo błędów. W tamtym momencie powiedziałabym, że więcej było strat. Dzisiaj, kiedy jestem bogatsza o wiele doświadczeń, przemyśleń, pogłębianą cały czas wiedzę – zdecydowanie przeważają zyski. Każde doświadczenie, kiedy przyjrzy mu się dokładnie, czasem pod lupą lub mikroskopem, kryje w sobie wiele ciekawych elementów. Dla mnie, jako psychologa, jest to niezwykle odkrywczym i inspirującym.

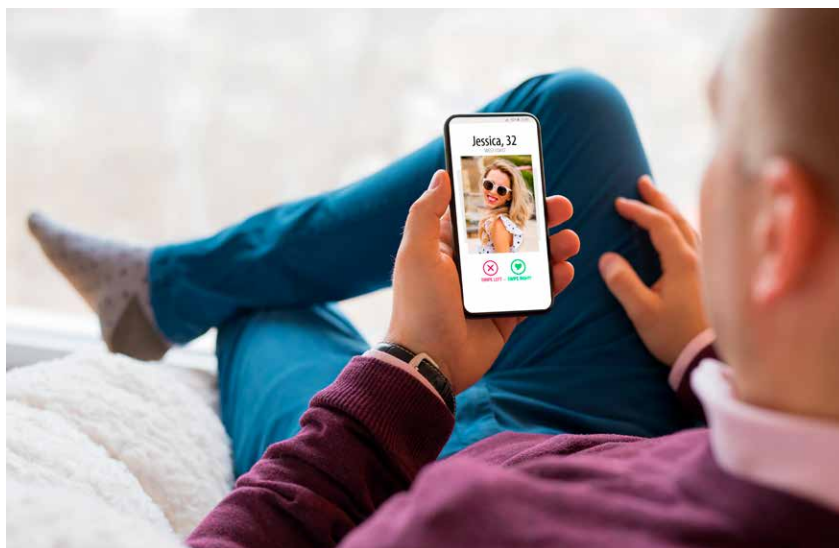
Jednym z ważniejszych wniosków z tych doświadczeń, o którym często mówię, jest ten, że **aplikacje randkowe są tylko narzędziem wspierającym poszukiwania**. I akcentuję zdecydowanie słowo „narzędzie”. Służą one jedynie poszerzeniu możliwości poznania nowych osób. Tyle i aż tyle. Poza tym **życie powinno toczyć się w jak największym stopniu poza aplikacjami**. W życiu najważniejsze jest przeżywanie go w wielu wymiarach i aspektach codzienności. Skupienie się na jednym, jakim jest znalezienie miłości i znalezienie miłości za pomocą aplikacji, jest monotonne i zwykle mało rozwijające.

**Aplikacje randkowe umożliwiają nawiązywanie raczej powierzchownych relacji. Tylko czy takich naprawdę potrzebujemy?**

Zdecydowanie **potrzebujemy relacji prawdziwych, głębokich i opartych na zaangażowaniu**. Rzecz

w tym, że większość ludzi nawet nie wie, na czym polegają bliskie relacje. Przez lata przyzwyczaili się, że wystarczy rozmawiać o błahych sprawach lub zwyczajnie być w kontakcie. Co rusz toczą się rozmowy o pogodzie, filmach, muzyce, a rzadziej o uczuciach, emocjach, rozterkach, problemach. Sens relacjom nadają rozmowy dalekie od suchych sprawozdań z codziennych zdarzeń. Najbardziej **potrzebujemy relacji pełnych**. Takich wystarczy dosłownie kilka w życiu, kilkoro przyjaciół. Weale nie muszą się kręcić wokół nas tłumy – czy my w tłumie znajomych osób – aby odczuwać satysfakcję w życiu. Potrzebujemy jedynie, aby móc się w pełni otworzyć oraz być zrozumianym i zaakceptowanym. Oczywiście działa to w obie strony.

**Na co musimy uważać? Jakie pułapki zastawiają na nas internetowi randkownicy?**



**Ludzie są tak spragnieni miłości, że godzą się na zbyt wiele rzeczy, na które nie powinni się godzić. Oszuści wykorzystują ich potrzebę.**

W świecie internetowych randek jest wiele niedogodności i wiele pułapek. Zależy, na co się popatrzy i z jakiej perspektywy. Falszywy czy wyidealizowany profil może być tylko niedogodnością, którą wystarczy ominąć, a może być i pułapką, w którą można dać się złapać. Niewłaściwa lub niestosowna komunikacja może zostać ucięta dzięki asertywności, a można dać się w nią wciągnąć i potem przeżywać, odczuwając silne i trudne emocje.

Właściwie cały świat internetowy – nie tylko randkowy – najeżony jest pułapkami. W tym randkowym jednak dużo łatwiej o **oszustwa nazywane matrymonialnymi**, które są w istocie formą wyłudzeń finansowych. Ludzie są tak spragnieni miłości, uwagi, że godzą się na zbyt wiele rzeczy, na które nie powinni się godzić. Oszuści wykorzystują ich potrzebę i poprzez budowanie zaufania angażują emocjonalnie swoje ofiary jedynie w celu przejęcia pieniędzy.

W ostatnim czasie **rozprzestrzenia się zjawisko ghostingu, czyli znikania bez słowa**. A internet ułatwia takie zachowania. Wielu randkujących w sieci się z tym



zetskęło. Przypomina mi się tutaj mężczyzna, który po krótkiej wymianie wiadomości zniknął. Po czym znowu pojawił się jako zainteresowany nawiązaniem znajomości. Miałam okazję wyrazić swoje zdanie, że nie podobało mi się, że tak zniknął. Już wydawało mi się, że zrozumiał, że nie jest to właściwe zachowanie, po czym on zniknął ponownie. To styl działania wielu osób korzystających z aplikacji randkowych. Nie ma sposobu na uniknięcie tych doświadczeń. Możemy jedynie inaczej na nie spojrzeć, choćby tak, że na zachowania innych nie mamy wpływu. Najlepsze, co możemy zrobić, to zadbać o siebie.

### Kim są Tinderella, Zombie albo Duszek Kacper?

Te postacie uosabiają zachowania, które najbardziej „straszą” użytkowników aplikacji randkowych. Zasadniczo są to zachowania związane ze znikaniem. Inny jest jedynie przebieg zdarzeń i działania, które towarzyszą zniknięciu. Tinderella niczym Kopciuszek znika, zanim będzie musiała lub musiał pokazać swoją prawdziwą twarz, pokazać, kim naprawdę jest. Styl Zombie można opisać jako naprzemienne pojawianie się i znikanie. A Duszek Kacper, choć uznawany za przyjaznego, nadal jest duszkiem. Posługiwanie się techniką na Duszka Kacpra wydaje się nieco łagodniejszą formą znik-



**Należy pamiętać, żeby podczas randki być na tej randce. Nie wybiegać myślami w przeszłość lub przyszłość, ale delektować się możliwością poznania innego człowieka.**

ność. Nie można zapominać o pozytywnym nastawieniu, a przede wszystkim należy pamiętać, żeby podczas randki być na tej randce. Nie wybiegać myślami w przeszłość lub

nięcia, bo jest poprzedzone stopniowym wygaszaniem znajomości, powolnym wycofywaniem się. Jednak w praktyce bywa tak samo bolesne i trudne jak klasyczny ghosting.

### Jaki jest sekret udanej randki, co sprawia, że „kliknie”?

Albo klinie, albo nie kliknie. Dobrze jest zaakceptować to, że wcale nie musi kliknąć. Udana randka to przede wszystkim spotkanie dwóch osób, które chcą się poznać. Poznają się i uznają, że chcą dalej iść tą samą drogą, lub stwierdzają, że mają obrane już inne kierunki. Często też „kliknięcie” następuje po kilku spotkaniach.

Jest cały rozdział w książce zatytułowany „Strategie”. Dotyczy on całego procesu poszukiwania, a także pojedynczych zdarzeń, w tym randek. Wszystkie zawarte w nim elementy stanowią sekret udanej randki. Począwszy od akceptacji, poprzez bycie sobą, szacunek, otwartość i cierpliwość. Nie można zapominać o pozytywnym nastawieniu, a przede wszystkim należy pamiętać, żeby podczas randki być na tej randce. Nie wybiegać myślami w przeszłość lub przyszłość, ale delektować się możliwością poznania innego człowieka.

Fakt, że kliknie, to dopiero punkt startowy. Trzeba włożyć jeszcze wiele pracy i pokonać wiele przeciwności w docieraniu się, aby zbudować fajny i satysfakcjonujący związek.



# Odpuścić jest potrzebny jak jedzenie

TO UDOWODNIONE NAUKOWO, ŻE  
ODPOCZYNEK I RELAKS SĄ  
**PODSTAWOWYMI POTRZEBAMI**  
CZŁOWIEKA - TAK SAMO JAK  
JEDZENIE I SEN.

Z PSYCHOLOGIEM  
**DR MAGDALENĄ MIOTK-MROZOWSKĄ**  
ROZMAWIA MAJA ERDMANN



Fot. Szymon Grosskreutz

## dr Magdalena Miotk-Mrozowska

Psycholog i psychoterapeuta w trakcie szkolenia, od ponad 20 lat pracuje na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Prowadzi prywatną praktykę psychologiczną, pracując z osobami dorosłymi i parami.

**Opublikowana w 1943 roku piramida Masłowa przedstawia uszeregowane według znaczenia potrzeby człowieka. Dlaczego powstała?**

Jak większość teorii w psychologii hierarchia potrzeb Abrahama Masłowa powstała w wyniku obserwacji funkcjonowania ludzi, a przede wszystkim problemów w tym

funkcjonowaniu. Jej celem jest zatem wyjaśnienie specyfiki zachowań ludzkich i dostarczenie skutecznych wskazówek, które mogą podnosić jakość naszego życia. Maslow reprezentował nurt humanistyczny w psychologii, co oznacza, że definiował człowieka jako byt samostanowiący, czyli jako istotę posiadającą wolną wolę i decyzyjność

w zakresie własnego losu. Zauważył jednak, że w sytuacjach, w których nie są zaspokojone niektóre potrzeby, ludzie gorzej radzą sobie z zarządzaniem sobą i swoim życiem. Badania doprowadziły do wyłonienia i uporządkowania kilku grup **potrzeb, których zaspokojenie jest konieczne** do szczęśliwego i efektywnego życia. Mówimy o potrzebach niższego i wyższego rzędu, przy czym zaspokojenie tych pierwszych warunkuje możliwość zaspokojenia potrzeb wyższych.

### Jak ważne są dla nas poszczególne potrzeby?

Wszystkie warunkują nasze funkcjonowanie i jego jakość. Współcześnie częściej posługujemy się metateorią autodeterminacji Ryana i Deciego, która zakłada, że pod warunkiem zaspokojenia podstawowych potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa główne kierunki dążeń ludzkich mają na celu uzyskanie równowagi pomiędzy potrzebą bliskości z innymi i potrzebą autonomii. Jeśli uda się uzyskać ten stan, człowiek może rozwijać i doskonalić swoje kompetencje w procesie samorealizacji.

### Czy podstawowe potrzeby są ważniejsze niż te drugorzędne?

Od zaspokojenia potrzeb podstawowych zależy możliwość zaspokojenia potrzeb wyższych. Jeśli dziecko w trakcie zajęć szkolnych jest głodne, spragnione czy niewyspane, nie będzie w stanie skupić uwagi, zrozumieć i zapamiętać treści. Podobnie jeśli w dorosłym życiu nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie podstawowych warunków bytowych, raczej nie będziemy mieli chęci rozwijać swoich pasji.



**Człowiek dąży do realizacji swoich potrzeb – to bywa męczące. Czy odpoczynek można traktować jako coś dla nas niezbędnego, podstawowego?**

Oczywiście. W psychologii mówimy o zmęczeniu – gdy obciążymy zbyt dużym wysiłkiem swoje ciało, oraz o znużeniu – gdy zbyt wiele oczekujemy od swojej wydolności umysłowej. Oba **te stany alarmują o zaburzonej równowadze**. Można oczywiście czasowo ignorować te sygnały, wiemy jednak, że długotrwałe nadużywanie zasobów naszego organizmu może prowadzić do chorób, zarówno somatycznych, jak i psychicznych.



## Jak odpoczywać efektywnie? Jaka jest recepta na odpoczynek w myśl realizacji potrzeb z piramidy Masłowa?

Kluczem jest adekwatne oszacowanie swoich realnych możliwości względem zadań, które przed sobą stawiamy. Jeśli oczekujemy od siebie rzeczy niemożliwych, fundujemy sobie stres wynikający z frustracji, czyli niezaspokojenia jakichś potrzeb, i w którymś momencie zaczyna tworzyć się błędne koło. Przydatne będą zatem podstawowe **techniki redukcji stresu**. Część z nich wymaga chwili spokoju w samotności, jak np. kilkunastominutowa relaksacja. Wiele z nich można jednak stosować w czasie wykonywania zadań – są to najczęściej **techniki rozluźniania ciała, regulowania oddechu czy koncentracji uwagi**. Jeśli nauczymy się stosować je na co dzień, doprowadzi to do stopniowego wypracowania balansu pomiędzy codziennym obciążaniem organizmu i psychiki a relaksem. Oczywiście koniecznie należy także **zadbać o jakość spędzania czasu wolnego**, a w przypadku wielu osób należałoby zacząć od tego, czy taki czas w ogóle jest w ich grafiku.

## Jak budować równowagę między poszczególnymi potrzebami i się w tym nie męczyć?

Dobrze jest zacząć od uporządkowania poszczególnych obszarów naszego życia. Podstawowe obszary naszej aktywności to najczęściej zdrowie, związek, rodzicielstwo, relacje przyjacielskie, praca zawodowa, rozwój osobisty i pasje oraz czas wolny. Można schematycznie rozrysować swoje życie w postaci okręgu i zastanowić się, jaki procent całości zajmują poszczególne części, które są konieczne, a na które brakuje czasu i dlaczego. Pozwoli to ułożyć plan działania ukierunkowanego na stopniowe **odzyskanie równowagi w swoim życiu**. Warto oczywiście skorzystać z pomocy profesjonalisty, który podsunie skuteczne sposoby czy techniki wspierające takie życiowe porządki.

REKLAMA



Świat Zdrowia

TIME OF *oil*

# ODPRĘŻAJĄCA I RELAKSUJĄCA KĄPIEL

- ▶ przeznaczona do pielęgnującej i odprężającej kąpieli całego ciała
- ▶ dzięki uwalnianiemu się różanemu zapachowi kąpiel staje się relaksująca



PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

Osoba odpowiedzialna: MARBA Sp. z o.o. Sp. j.  
ul. Racula-Głogowska 10A, 66-004 Zielona Góra  
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o.,  
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

# Droga do życia bez nałogów



## Karolina Kownacka

Jest magistrem psychologii oraz certyfikowanym specjalistą psychoterapii uzależnień, współuzależnienia oraz DDA. Ma wieloletnie doświadczenie zawodowe w codziennej pracy terapeutycznej z osobami uzależnionymi, współuzależnionymi, DDA/DDD, osobami z podwójną diagnozą, osobami z innymi trudnościami zdrowia psychicznego oraz będącymi w różnych kryzysach życiowych. Autorka książki „Wolni od uzależnienia – droga do życia bez nałogów”. Obecnie prowadzi prywatną praktykę terapeutyczną, pracując z pacjentami w gabinecie stacjonarnym oraz online. Działa aktywnie w social mediach jako twórca cyfrowy oraz edukator w dziedzinie zdrowia psychicznego. Jej misją jest pomoc osobom w kryzysie oraz uświadamianie społeczeństwa w zakresie psychologicznego funkcjonowania człowieka. Więcej na: [https://www.instagram.com/psycholog\\_od\\_uzaleznienn](https://www.instagram.com/psycholog_od_uzaleznienn).

UZALEŻNIĆ MOŻEMY SIĘ NIE TYLKO OD ALKOHOLU, PAPIEROSÓW CZY NARKOTYKÓW, ALE RÓWNIEŻ OD HAZARDU, TELEFONU, ZAKUPÓW, SEKSU, PRACY, JEDZENIA... JAK ROZWIJA SIĘ UZALEŻNIENIE, **CZY TRZEBA SIĘGNAĆ DNA, ŻEBY Z NIEGO WYJŚĆ,** I JAK WSPIERAĆ BLISKICH W DRODZE DO TRZEŹWOŚCI, ROZMAWIAMY ZE SPECJALISTKĄ.

Z PSYCHOLOŻKĄ  
**KAROLINĄ KOWNACKĄ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**To przerażające, że wszystko może stać się nałogiem. Chociaż pewnie zaczyna się niewinnie?**

Tak, wiele uzależnień zaczyna się niewinnie – od zapewnienia sobie poczucia ulgi, odprężenia, chwilowej poprawy nastroju. Problem pojawia się wtedy, gdy dana czynność **staje się dominującym sposobem radzenia sobie z emocjami i życiem.** To nie sam telefon czy alkohol są problemem, tylko to, jaką funkcję zaczynają pełnić w naszym życiu. Gdy coś,

co miało być źródłem przyjemności, staje się koniecznością, mówimy o uzależnieniu.

**Jak rozwija się uzależnienie, czy można wyróżnić jakieś jego etapy?**

Uzależnienie to proces, który rzeczywiście rozwija się etapami. Najpierw jest faza eksperymentowania – „spróbuję, wszyscy to robią”. Potem przychodzi faza użytkowania okazjonalnego, która stopniowo przechodzi w fazę regularnego używania lub zachowań kompulsywnych. W kolejnej fazie pojawiają

**Nie musimy czekać na tragedię, by zacząć się zmieniać.**

się szkody – w relacjach, zdrowiu, pracy – ale osoba jeszcze nie łączy ich z uzależnieniem. Ostatni etap to **utrata kontroli – życie kręci się wokół nalogu**. To, co kiedyś było wyborem, staje się przymusem.

**Czy uzależniony nie chce widzieć, że nalog przejmuje nad nim kontrolę, czy naprawdę tego nie widzi, bo uzależnienie uruchamia jakieś mechanizmy obronne?**

To bardzo ważne pytanie. Uzależnienie wiąże się z silnymi mechanizmami obronnymi:

- zaprzeczaniem,
- minimalizowaniem,
- racjonalizowaniem.

Osoba uzależniona często naprawdę nie widzi związku między nalogiem a jego skutkami w życiu. To nie wynika ze złej woli – to mechanizmy chroniące psychikę przed konfrontacją z prawdą, która często byłaby zbyt bolesna. Dopiero z czasem, dzięki terapii, osoba zaczyna odzyskiwać zdolność widzenia rzeczy takimi, jakie są.

**Osoby, które podjęły walkę z uzależnieniem, często przyznają, że opamiętanie przyszło dopiero, gdy sięgnęły dna. Czy trzeba się stoczyć, żeby się ocknąć, czy też są inne czynniki, które sprawiają, że ludzie decydują się na leczenie? Jak to wygląda z pani doświadczenia, z praktyki terapeutycznej – których pacjentów ma pani więcej?**

Nie każdy musi sięgnąć dna, choć niestety to częsty moment przełomu. Równie silnym motywatorem może być lęk o zdrowie, utrata bliskich, narodziny dziecka czy wewnętrzne uczucie, że „tak dalej się nie da”. W swojej praktyce spotykam zarówno osoby, które straciły wszystko, jak i te, które przyszły na terapię, bo „jeszcze mają co ratować”. I to jest piękne – że nie musimy czekać na tragedię, by zacząć się zmieniać.

**Droga do uwolnienia się od nalogu jest długa i wyboista. Co pomaga trzymać się wyznaczonego kursu i wytrwać w postanowieniu?**

Najbardziej pomaga systematyczność, wsparcie i cierpliwość wobec siebie. Nie chodzi o perfekcję, ale o wytrwałość. Pomocne są grupy wsparcia, terapia, plan dnia, ale też znajdowanie sensu poza nalogiem. W mojej książce „Wolni od uzależnienia” często powtarzam, że kluczem jest budowanie

nowego życia, a nie tylko rezygnacja z substancji czy zachowania. Trzeźwość nie jest pustką – to droga do siebie.

**Pani książka może być drogowskazem na drodze do życia bez nalogów. To właściwie poradnik, bo znajdziemy w niej mnóstwo konkretnych wskazówek, jak wyjść z nalogu – krok po kroku. Metoda małych kroków jest skuteczniejsza? Są tacy, którzy twierdzą, że udało im się zerwać z nalogiem z dnia na dzień...**

Zdarza się, że ktoś mówi: „odstawiłem z dnia na dzień” – i to możliwe, ale to rzadkość. W mojej książce pokazuję, że metoda małych kroków daje trwale efekty, bo opiera się na realnej zmianie – nie tylko zachowania, ale też myślenia, relacji, stylu życia. To proces, który uczy wytrwałości i pomaga unikać nawrotów. Dla wielu moich pacjentów to właśnie te „małe kroki” stały się wielkim przełomem.

który uczy wytrwałości i pomaga unikać nawrotów. Dla wielu moich pacjentów to właśnie te „małe kroki” stały się wielkim przełomem.



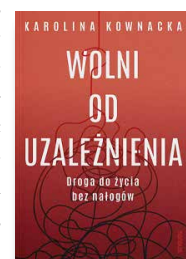
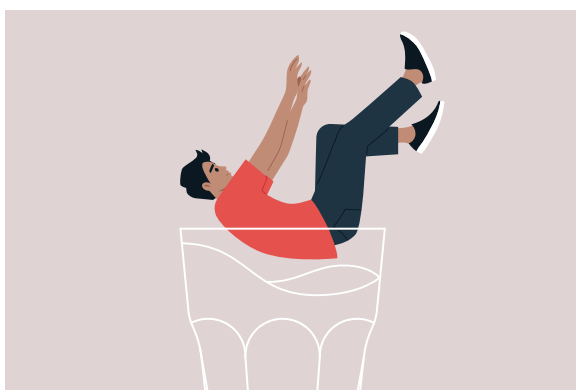
**Trzeźwość nie jest pustką – to droga do siebie.**

**Bliscy osoby uzależnionej chcieliby ją wspierać w drodze ku trzeźwości. No właśnie, ale jak pomóc komuś, kto zaprzecza, że jest uzależniony?**

To jedno z najtrudniejszych zadań. Zmuszanie czy moralizowanie zazwyczaj przynosi odwrotny efekt. Pomocna jest postawa empatyczna, ale jednocześnie stanowcza. W książce pokazuję, jak rozmawiać z osobą uzależnioną – bez osądu, ale z troską i wyznaczeniem granic. Czasem najważniejsze, co możemy dać, to sygnał: „Jestem obok, kiedy zdecydujesz się szukać pomocy”.

**Na koniec warto przypomnieć, że uzależnienie to nie wybór, tylko choroba. Czy według pani uleczalna, czy też do końca życia będzie się czuło jej oddech na plecach?**

Uzależnienie to choroba przewlekła, z którą można jednak żyć w zdrowej i satysfakcjonującej trzeźwości. Czy całkowicie znika? Nie – to jak z cukrzycą: można mieć dobre wyniki, ale trzeba dbać o siebie codziennie. Kluczowa jest samoświadomość i wsparcie. Wtedy „oddech uzależnienia” przestaje być strachem, a staje się przypomnieniem, jak cenne jest życie bez niego.





# Piękne i zdrowe stopy latem

ABY STOPY BYŁY PIĘKNE I ZDROWE LATEM, NALEŻY O NIE **DBAĆ PRZEZ CAŁY ROK**. PIELĘGNACJA STÓP W OKRESIE LETNIM BĘDZIE JEDNAK NIECO RÓŻNIŁA SIĘ OD TEJ JESIENNO-ZIMOWEJ.

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIELĘGNIARKA

## Latem skóra stóp jest dużo częściej narażona na bezpośredni kontakt z otoczeniem:

- wilgocią,
- ciepłym powietrzem,
- promieniami UV,
- kurzem,
- piaskiem czy ziemią podczas prac ogrodowych.

Podczas wakacyjnych podróży wielokrotnie w ciągu dnia będzie z jednej strony macerowana przez kąpiele w morzu czy basenie, a z drugiej wysuszana, chociażby przez spacer po gorącej plaży. Skóra stóp poddana nadmiernej ekspozycji na tak ekstremalne czynniki zewnętrzne może stać się

szorstka, odwodniona, mniej elastyczna i skłonna do pęknięć, a tym samym bardziej narażona na infekcje. Należy temu odpowiednio zapobiegać.

## Higiena to podstawa

Zacznijmy od najważniejszego, czyli od prawidłowej higieny:

**1** Codziennie **myj stopy** w letniej wodzie przeznaczonym do tego celu mydłem, emolientem lub solą do stóp. Pozwoli to pozbyć się kurzu, potu i innych zabrudzeń, na które stopy są narażone w odkrytym obuwiu.

**2** Pamiętaj, aby każdorazowo **dokładnie je osuszyć**, nie zapominając o przestrzeniach międzypalcowych (zaczynj wycieranie od przestrzeni między dużym palcem a drugim). Takie postępowanie pozwala uniknąć maceracji, pęknięć i ewentualnych nadkażeń.

**3** Wilgotne środowisko to idealna pożywka dla drobnoustrojów – szczególnie grzybów. Dlatego pamiętaj, by na basenach, w saunach, hotelowej łazience i miejscach użytku publicznego nie chodzić boso. **Przed zakażeniem uchronią cię** klapki oraz właściwa pielęgnacja stóp, np. po pływaniu w basenie. W wielu ośrodkach istnieje możliwość dezynfekcji stóp po kąpielach. Na rynku dostępne są także preparaty, które można stosować profilaktycznie i które zawierają substancje przeciwdrobnoustrojowe.

## Oddychające obuwie i walka z potliwością

Na stopach znajduje się największe zagęszczenie gruczołów potowych, które odpowiadają za termoregulację. Jeśli jest nam za gorąco, organizm będzie się schładzał, produkując pot. Dlatego ważne jest, by obuwie, które nosimy, było przewiewne, najlepiej wykonane z naturalnych materiałów, tak by zapewniało dobrą cyrkulację powietrza. Latem często chodzimy w obuwiu bez skarpet – **aby uniknąć przykrych niespodzianek w postaci otarć i pęcherzy**, staraj się kupować obuwie wieczorem, gdy stopa będzie już nieco obrzęknięta. Zanim wybierzesz się na dłuższą wędrowną, przetestuj obuwie w domu. Stawiaj na komfort i jakość materiałów, niekoniecznie kieruj się modą.



Na rynku dostępne są różnego rodzaju plastry, sztyfty działające zarówno prewencyjnie na otarcia, jak i przynoszące ulgę już po ich wystąpieniu.

W przypadku nadmiernej potliwości, nie tylko latem, pomóc mogą **kąpiele stóp w naparce z szalwii lub kory dębu lub w soli do kąpielii stóp z tymi składnikami**. Dostępne są także różnego rodzaju **antyperspiranty i zasyпки**. Będą działały ściągająco i wysuszająco, a także przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo – pomogą utrzymać stopy suche i zapobiegą nieprzyjemnemu zapachowi.



Świetnie sprawdzą się także odświeżające **spraye do stóp** z miętą czy eukaliptusem, które dadzą natychmiastowe uczucie chłodu i lekkości.

## Nawilżenie od środka i z zewnątrz

Latem zapotrzebowanie na wodę wzrasta – tracimy ją w wyniku pocenia, również przez stopy. Dlatego należy zwrócić uwagę na odpowiednie nawodnienie od środka, ale i zewnętrzne nawilżenie skóry ciała i stóp.

### Zalecane jest stosowanie kremów ze składnikami aktywnymi, takimi jak:

- mocznik,
- kwas hialuronowy,
- gliceryna,
- masło shea,
- oleje roślinne.



By skóra była odpowiednio nawilżona, ale nie kleiła się, można zastosować **lekkie kremy w formie pianki czy sprayu**. Raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie można wykonać rytuał dla stóp w postaci delikatnego peelingu i nałożenia tłustszego, bardziej odżywczego kremu na noc pod skarpetkę bądź maksymalnie na 10 minut pod tzw. okluzję z folii paroprzepuszczalnej lub spożywczej.

Chroniąc swoje ciało przed działaniem promieni słonecznych kremami z filtrem, nie zapominaj o stronie grzbietowej stóp!

## Paznokcie też potrzebują uwagi

Panie uwielbiają latem pięknie pomalowane paznokcie. Pamiętaj jednak, by regularnie je skracać – co około dwa tygodnie zgodnie z naturalnym kształtem opuszki – nie „na okrągło”. W przypadku paznokci hybrydowych odwiedź swoją stylistkę maksymalnie po czterech tygodniach. Pozwoli to na **kontrolę tego, co dzieje się z płytką paznokcia** pod lakierem, i zapobiegnie onycholizie, krwinkom podpaznokciowym czy nadkażeniom bakteryjnym, np. pałeczką ropy błękitnej. Są to problemy, z którymi podolodzy spotykają się najczęściej po sezonie letnim, głównie przez przenoszone stylizacje.

Na rynku dostępne są różnego rodzaju sera do paznokci – nawilżające, wzmacniające i chroniące płytkę paznokcia przed zakażeniem. Regularne stosowanie odpowiednich preparatów i przestrzeganie zasad higieny to klucz do pięknych i zdrowych stóp przez cały rok, a nie tylko latem.

## Warto wiedzieć

Jeśli zauważysz niepokojące zmiany, ból, zaczerwienienia czy swędzenie – nie zwlekaj z wizytą u specjalisty podologa lub dermatologa. Lepiej zapobiegać niż leczyć.

# Kolagen dla urody – fakty i mity

**OBALAMY MITY I WSKAZUJEMY FAKTY** NA TEMAT WZBOGACANIA  
DIETY SUPLEMENTAMI KOLAGENU LUB STOSOWANIA KOSMETYKÓW  
ZAWIERAJĄCYCH KOLAGEN.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

## MIT: Suplementy kolagenowe zastępują uszkodzony kolagen w skórze

Kolagen, który spożywamy w postaci suplementu, nie trafia bezpośrednio do skóry czy innych tkanek jako gotowe białko. Nasz organizm trawi go w przewodzie pokarmowym do prostszych elementów – aminokwasów. Dopiero te aminokwasy, po wchłonięciu w jelicie cienkim, **mogą zostać wykorzystane przez organizm do produkcji własnego kolagenu** – ale tylko wtedy, gdy organizm ma odpowiednie warunki do jego syntezy. Zatem suplement nie uzupełnia kolagenu bezpośrednio, ale dostarcza materiał, z którego organizm może go ewentualnie wytworzyć.

## MIT: Suplementy kolagenowe to jedyny sposób na zwiększenie kolagenu w organizmie

Organizm sam potrafi produkować kolagen, wykorzystując do tego zarówno aminokwasy dostarczane z pożywieniem, jak i te, które sam wytwarza (tzw. aminokwasy endogenne). Dobrze zbilansowana dieta, zawierająca odpowiednią ilość białka, witamin i składników mineralnych, wspiera ten proces.



## Do najważniejszych składników odżywczych potrzebnych do syntezy kolagenu należą:

- witamina C,
- cynk,
- miedź,
- żelazo.

Suplementy mogą być pomocne w przypadku niedoborów, ale nie są jedynym sposobem na wspieranie produkcji kolagenu.

## FAKT: Kolagen zawarty w suplementach dostarcza aminokwasów, które organizm może wykorzystać

Suplementy kolagenowe zawierają m.in. **lizynę, która jest egzogennym aminokwasem niezbędnym do tworzenia nowego kolagenu**. Należy jednak zwrócić uwagę, że część aminokwasów budujących kolagen to tzw. aminokwasy endogenne, co oznacza, że nasz organizm sam je wytwarza. Poza tym zróżnicowana dieta dostarcza wystarczającą ilość aminokwasów egzogennych, tzn. tych, których dostarczenie z pożywieniem jest konieczne. Co

więcej, zrównoważona dieta bogata w składniki odżywcze wspomaga produkcję kolagenu, bo do syntezy tego białka niezbędna jest witamina C, żelazo czy cynk.

### MIT: Suplementy kolagenowe działają natychmiast

Efekty – jeśli w ogóle się pojawią – wymagają **cierpliwości i regularnego stosowania** przez kilka tygodni. Produkcja kolagenu w organizmie to złożony, wieloetapowy proces. W badaniach naukowych prowadzonych z udziałem ludzi pozytywne efekty suplementacji (np. poprawa elastyczności skóry) oceniano zazwyczaj po 8-12 tygodniach codziennego stosowania. Ponadto na skuteczność wpływa wiele czynników: wiek, dieta, poziom stresu, aktywność fizyczna, ekspozycja na promieniowanie UV, palenie papierosów, niedobory witamin i minerałów.

### MIT: Kolagen to cudowny środek na piękną skórę, włosy i paznokcie

Niestety, nie ma jednego uniwersalnego środka, który rozwiązuje wszystkie problemy estetyczne. Badania naukowe rzeczywiście wskazują, że **suplementacja kolagenu może poprawiać jędrność, elastyczność i nawilżenie skóry**. Natomiast niewiele jest dowodów potwierdzających skuteczność kolagenu w poprawie stanu włosów i paznokci. Efekty mogą być zróżnicowane i zależą od wielu innych czynników, takich jak dieta, genetyka, pielęgnacja i ogólny stan zdrowia.

### MIT: Suplementy kolagenowe mogą odwrócić proces starzenia

Produkcja kolagenu w organizmie naturalnie maleje z wiekiem. Suplementacja **może pomóc spowolnić ten proces**, lecz nie jest w stanie całkowicie cofnąć skutków starzenia. Lepsze efekty niż samo przyjmowanie suplementów daje połączenie zdrowej diety, aktywności fizycznej i odpowiedniej pielęgnacji.

### MIT: Każdy kolagen działa tak samo

Suplementy kolagenowe różnią się m.in. źródłem kolagenu (bydłęcy, wieprzowy, drobiowy, rybi), formą (kolagen natywny, hydrolizowany, czyli rozłożony na mniejsze peptydy lub aminokwasy) oraz ilością białka w porcji. W większości badań najlepsze efekty uzyskiwano, stosując suplementy zawierające około 10 g kolagenu hydrolizowanego dziennie. Hydrolizat kolagenu wchłania się szybciej i lepiej niż kolagen w formie nieprzetworzonej.

### FAKT: Dla większości zdrowych osób suplementy kolagenowe są bezpieczne

To prawda, ale z pewnymi zastrzeżeniami. Suplementację powinna poprzedzać **konsultacja z lekarzem**, zwłaszcza u osób cierpiących na schorzenia, w których dieta wysokobiałkowa jest niewskazana (m.in. schorzenia nerek czy

wątroby). Ponadto należy uważnie czytać skład preparatu – niektóre suplementy zawierają barwniki, aromaty, cukry lub inne dodatki, które mogą wywoływać działania niepożądane.



### MIT: Suplementy kolagenowe są wegańskie

Kolagen to białko pochodzenia zwierzęcego – nie występuje w świecie roślin. Zatem żaden produkt zawierający kolagen (lub jego hydrolizat) nie jest wegański ani wegetariański. Dostępne są natomiast wegańskie preparaty, które zawierają aminokwasy roślinne lub roślinne surowce wspierające produkcję kolagenu w organizmie. Ale nie zawierają one kolagenu jako takiego.

### MIT: Kolagen w kosmetykach wnika w głąb skóry

Kolagen w kosmetykach to duże cząsteczki białkowe, które nie są w stanie przeniknąć przez naskórek. Działają jedynie powierzchniowo, tworząc warstwę ochronno-nawilżającą. Jednak niektóre kosmetyki zawierają hydrolizowany kolagen lub kolagen rozpuszczalny, czyli mieszaninę krótkich peptydów i aminokwasów, które mogą w ograniczonym stopniu wnikać w głąb skóry i działać stymulująco.

### MIT: Kolagen w kosmetykach odbudowuje kolagen w skórze

Kolagen zawarty w kosmetykach nie dociera do fibroblastów – komórek odpowiedzialnych za produkcję kolagenu w skórze właściwej. Składniki aktywne, takie jak peptydy czy aminokwasy, **mogą wspomagać procesy regeneracyjne**, ale w stężeniach obecnych w kosmetykach nie są w stanie znacząco odbudować struktury kolagenu. W tym zakresie skuteczniejsze mogą być preparaty doustne.

## Warto pamiętać

Na ilość i jakość kolagenu w naszym organizmie mają wpływ różne czynniki. Do najważniejszych należy zdrowy tryb życia czy zbilansowana dieta obejmująca produkty bogate w białko. Jeśli palisz, rzuć palenie. Ogranicz alkohol. Nakładaj krem z filtrem przeciwsłonecznym codziennie i pamiętaj o ponownym jego nałożeniu co dwie godziny, jeśli przebywasz na słońcu. Noś kapelusze z szerokim rondem lub z filtrem UV i ubrania, gdy spędzasz dużo czasu na zewnątrz.

Jeśli zdecydujesz się wypróbować suplementy kolagenowe, **zwróć uwagę na ich pochodzenie oraz rodzaj białka** – upewnij się, że jest ono hydrolizowane. Przed rozpoczęciem przyjmowania jakichkolwiek nowych suplementów skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli cierpisz na choroby przewlekłe wymagające ograniczenia spożycia białka.

# Ochrona skóry pod pachami – o potliwości latem

POCENIE SIĘ TO NATURALNY FIZJOLOGICZNY PROCES REGULACJI CIEPŁOTY CIAŁA. LATEM, GDY TEMPERATURY ROSNĄ, **GRUCZOŁY POTOWE DZIAŁAJĄ INTENSYWNIJ**, CO MOŻE PROWADZIĆ DO ZWIĘKSZONEGO UCZUCIA WILGOCI POD PACHAMI ORAZ POWSTANIA NIEPRZYJEMNEGO ZAPACHU.

JOANNA WIŚNIEWSKA, KOSMETOLOG

Choć pot jest bezwonny, to kontakt z bakteriami bytującymi na skórze powoduje rozkład jego składników, prowadząc do wydzielania przykrego zapachu. Dla wielu osób **nadmierna potliwość staje się źródłem stresu i skrępowania**. Dotyczy to nie tylko aspektu fizycznego, ale także społecznego i psychologicznego. Problem ten może prowadzić do ograniczenia kontaktów towarzyskich, unikania aktywności fizycznej czy zmiany stylu ubierania. Warto jednak podkreślić, że pocenie się jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest to **naturalny mechanizm obronny i adaptacyjny**. Dzięki niemu możliwa jest termoregulacja oraz usuwanie niektórych zbędnych produktów przemiany materii.

**W pielęgnacji skóry pach sprawdzają się m.in. składniki regenerujące, takie jak pantenol, alantoina, gliceryna czy oleje roślinne, które łagodzą podrażnienia i wspierają odbudowę bariery naskórkowej.**

## Pielęgnacja jest kluczowa

Skóra pod pachami wymaga szczególnej troski. Jest ona cienka, delikatna i często poddawana zabiegom, takim jak golenie czy depilacja, oraz narażona na mechaniczne tarcie odzieży. Właściwa pielęgnacja jest kluczowa, aby utrzymać ją w dobrej kondycji i minimalizować ryzyko występowania podrażnień. Na co dzień warto stosować **delikatne produkty myjące o neutralnym pH**. Dodatkowo, średnio raz w tygodniu, można wykonać peeling. Taki zabieg pomaga usunąć martwy naskórek i poprawia skuteczność stosowanych kosmetyków.



Ten obszar ciała ma **bogaty i zróżnicowany mikrobiom**, a dbanie o niego wspiera funkcje ochronne skóry oraz sprzyja utrzymaniu jej w dobrej kondycji. Ponadto należy także pamiętać o nawilżaniu i natłuszczeniu skóry. W pielęgnacji pach sprawdzą się również składniki regenerujące, takie jak pantenol, alantoina, gliceryna czy oleje roślinne, które łagodzą podrażnienia i wspierają odbudowę bariery naskórkowej.

## Antyperspiranty

Antyperspiranty to kosmetyki, które ograniczają wydzielanie potu. Zawarte w nich związki glinu (potocznie nazywanego aluminium) tworzą tymczasową barierę w ujściach gruczołów potowych, co zmniejsza ilość potu wydzielanego na powierzchnię skóry. Proces jest odwracalny i nie niesie negatywnych skutków. Z kolei dezodoranty redukują nieprzyjemny zapach potu, głównie poprzez działanie antybakteryjne i maskowanie zapachu substancjami zapachowymi. W ich składzie można znaleźć związki cynku, ekstrakty roślinne czy olejki eteryczne.

Wiele produktów łączy funkcje dezodorantu i antyperspirantu, zapewniając **kompleksową ochronę**. Dzięki temu użytkownicy mogą jednocześnie ograniczyć wydzielanie potu i zadbać o świeży zapach. Aby zwiększyć skuteczność działania antyperspirantów, warto stosować je na czystą i suchą skórę – najlepiej wieczorem, kiedy aktywność gruczołów potowych jest mniejsza. Dla osób z tendencją do podrażnień szczególnie zalecane są produkty bezzapachowe, bez alkoholu oraz z dodatkami składników łagodzących, takich jak alantoina, pantenol czy ekstrakty roślinne. Tego typu formuły są delikatniejsze dla skóry, a jednocześnie skuteczne.

## Wparcie mikroflory

W ostatnich latach na rynku kosmetycznym pojawiły się antyperspiranty wzbogacone o prebiotyki, czyli składniki **wspierające naturalną mikroflorę skóry**. Ich zadaniem jest stymulacja wzrostu pożądaných bakterii i ograniczenie namnażania się tych odpowiedzialnych za powstawanie nieprzyjemnego zapachu. Prebiotyki, takie jak **inulina czy alfa-glukan**, wspomagają równowagę mikrobiomu skóry, co może przekładać się na lepszą tolerancję antyperspirantów i zmniejszenie ryzyka występowania podrażnień. Dzięki prebiotykom w kosmetykach skóra pod pachami może zachować właściwą barierę ochronną – co jest szczególnie istotne latem, gdy częste golenie, tarcie oraz pot często prowadzą do mikrouszkodzeń i dyskomfortu. Dodatkowo prebiotyki mogą także wspierać procesy regeneracyjne skóry i wpływać na jej pH.

## Fakty i mity

Wokół stosowania antyperspirantów narosło wiele mitów. Konsumentom szczególnie obawiają się obecności aluminium w tych kosmetykach. Produktom tym przypisuje się zwiększanie ryzyka wystąpienia raka piersi, a także negatywny wpływ na układ hormonalny. Jednak **dotychczasowe badania naukowe nie potwierdzają tych doniesień**. Unia Europejska stosuje bardzo restrykcyjne prawo

dotyczące wprowadzania kosmetyków na rynek, dbając o wysoką jakość i bezpieczeństwo produktów. Wszystkie dostępne w sprzedaży antyperspiranty przechodzą rygorystyczne testy i są uznawane za bezpieczne, a ich składniki, w tym związki glinu, są dopuszczone do stosowania.

Latem ochrona i równowaga mikrobiomu skóry pod pachami nabierają szczególnego znaczenia. Pocenie się jest zjawiskiem fizjologicznym, ale nadmiar potu i związany z nim nieprzyjemny zapach mogą być źródłem dyskomfortu. Nowoczesne antyperspiranty nie tylko ograniczają potliwość, ale także wspierają mikrobiom skóry i ją pielęgnują. Dzięki nowym technologiom formuły kosmetyków stają się coraz bardziej przyjazne skórze, a jednocześnie skuteczne. Dbłość o równowagę mikrobiologiczną stanowi podstawę utrzymania dobrej kondycji skóry. Świadomy wybór kosmetyków, delikatna pielęgnacja i regularna higiena pomagają **zachować komfort i zdrowie skóry pach**.

### Źródła:

1. Baker L.B., Wolfe A.S., Physiological mechanisms determining eccrine sweat composition, *European Journal of Applied Physiology* 2020, 120 (4): 719-752.
2. Styczeń P., Nadmierna potliwość i jej leczenie, *Kosmetologia Estetyczna* 2016, 4 (5): 409-412.
3. Swaney M.H., Nelsen A., Sandstrom S., Kalan L.R., Sweat and Sebum Preferences of the Human Skin Microbiota, *Microbiology Spectrum Journal* 2023, 11 (1): 1-17.
4. Teerasumran P., Velliou E., Bai S., Cai Q., Deodorants and antiperspirants: New trends in their active agents and testing methods, *International Journal of Cosmetic Science* 2023, 45 (4): 426-443.
5. Rozporządzenie (WE) nr 1223/2009 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 30 listopada 2009 r. dotyczące produktów kosmetycznych.

## OGRANICZA WYDZIELANIE POTU



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

### Antyperspirant z prebiotykiem:

- ▶ przeznaczony dla osób zmagających się z problemem nadmiernej potliwości
- ▶ długotrwale (nawet do 2 dni) i skutecznie eliminuje wydzielanie potu, w tym u osób z nadmierną potliwością
- ▶ niweluje nieprzyjemny zapach potu i utrudnia namnażanie się bakterii



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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



# Pielęgnacja skóry wrażliwej

SKÓRA WRAŻLIWA TO ZŁOŻONY PROBLEM, KTÓRY MOŻE DOTYCZYĆ NAWET PONAD POŁOWY MIESZKAŃCÓW EUROPY. JEJ CODZIENNA PIELĘGNACJA BYWA **WYMAGAJĄCA I PEŁNA WYZWAŃ.**

Warto podkreślić, że nie chodzi tu wyłącznie o chwilowe pieczenie czy dyskomfort po zastosowaniu kosmetyku – nadreaktywność skóry może realnie wpływać na komfort życia, samopoczucie, a nawet pewność siebie.

## Świadome podejście

Skóra wrażliwa może reagować na wiele bodźców – zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV, wiatr, nagle zmiany temperatury czy niewłaściwa pielęgnacja, jak i wewnętrznych, np. zaburzenia hormonalne czy stres. Tego typu skóra **bywa często sucha, szorstka, zaczerwieniona, towarzyszy temu może łuszczenie, świąd, piczenie, a nawet uczucie bólu.** Ze względu na swoją nadreaktywność wymaga wyjątkowo delikatnego i świadomego podejścia.

## Delikatne oczyszczanie

Ważnym elementem codziennego dbania o skórę wrażliwą jest odpowiednia pielęgnacja. Na początku warto skupić się na **delikatnym oczyszczeniu**, ponieważ zbyt agresywne środki myjące mogą zaostrzać problemy skórne.

Najlepiej wybierać produkty, które nie zawierają mydła oraz substancji zapachowych, czyli takie, które łagodnie oczyszczają, jednocześnie nie naruszając bariery ochronnej skóry. Ważne, aby już na tym etapie **zadbać o utrzymanie naturalnej równowagi mikrobiomu**, który stanowi fundament zdrowej skóry. Do codziennego mycia dużo lepsze będą dermokosmetyki. Klasyczne mydła, ze względu na swoje zasadowe pH, w znacznym stopniu mogą pogarszać dolegliwości skóry wrażliwej. Zastosowanie delikatnych żeli czy emulsji nie przesuszy skóry, tylko pozostawi uczucie odżywienia i ukojenia już na etapie mycia.

## Nawilżanie i odżywianie

W pielęgnacji skóry wrażliwej nie można pominąć codziennego nawilżania i odżywiania. Każdorazowo po kąpieli czy prysznicu należy aplikować **balsam, który pomoże złagodzić objawy suchej i napiętej skóry.** W tym przypadku warto również unikać składników o potencjalnym działaniu drażniącym, jak: dodatki zapachowe, kwasy AHA/BHA, retinoidy czy alkohol.

## Dużo lepiej sprawdzą się substancje o właściwościach odżywczych, które będą wspierać funkcje ochronne skóry, m.in.

- beta-glukan,
- ceramidy,
- wrotycz maruna,
- masło shea,
- pantenol.



Ciekawym wyborem będzie również owies, który zaspokaja wiele potrzeb skóry wrażliwej. Dzięki zawartości białek, witamin z grupy B i E oraz lipidów **owies pomaga zatrzymać wilgoć w szorstkiej, suchej skórze**. Składnik ten ma także właściwości antyoksydacyjne, przywraca równowagę pH, delikatnie oczyszcza, działa przeciwzapalnie oraz łagodzi uczucie świądu.

### Minimalizm w pielęgnacji

W przypadku skóry wrażliwej bardzo często najlepszym wyborem pielęgnacyjnym będzie minimalizm. Wrażliwa skóra łatwo ulega przeciążeniu – zbyt duża ilość produktów, zbyt silne składniki aktywne bądź częste zmiany kosmetyków

mogą jej zaszkodzić. Niekiedy zasada „im mniej, tym lepiej” to najlepszy wybór. W praktyce oznacza to **ograniczenie się do niezbędnego minimum, czyli delikatnego oczyszczenia oraz nawilżenia**.

W sezonie wiosenno-letnim, kiedy skóra narażona jest na większe ilości promieniowania słonecznego, pielęgnację warto uzupełnić o krem z wysokim faktorem SPF. Wybierając kosmetyki, najlepiej postawić na **proste, krótkie składniki**, bez zbędnych dodatków w postaci intensywnych zapachów, barwników czy silnych konserwantów. Minimalizm w przypadku skóry wrażliwej nie oznacza rezygnacji z pielęgnacji, lecz świadomy wybór kosmetyków, które będą służyć naszej skórze, ponieważ skóra wrażliwa dobrze reaguje na konsekwentną, łagodną rutynę pielęgnacyjną, bez niepotrzebnych eksperymentów.

PL-AVE-2025-173511

REKLAMA

# Aveeno®

SIŁA OWSA DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

**NOWOŚĆ**  
w aptekach



**Ułga dla skóry  
bardzo suchej  
i wrażliwej**



Podmiot odpowiedzialny: JJSBF, 27100 Val de Reuil, France

# LETNIE KOKTAJLE



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 „Słodczyce 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.

MAMY LATO, A WRAZ Z NIM **PEŁNE WITAMIN SEZONOWE OWOCE I WARZYWA**. KORZYSTAJMY Z TEGO, BY JAK NAJBARDZIEJ NASYCIĆ ORGANIZM BOGACTWEM POLIFENOLI I MIKROSKŁADNIKÓW. JAK TO ZROBIĆ? **KOLOROWE, LETNIE KOKTAJLE** TO NAJLEPSZA I NAJŁATWIEJSZA FORMA WŁĄCZENIA DO DIETY RÓŻNORODNYCH WARZYW I OWOCÓW. SERDECZNIE ZACHĘCAM DO WYPRÓBOWANIA PONIŻSZYCH RECEPTUR.

## KOKTAJL Z AWOKADO, ZE SZPINAKIEM I Z TRUSKAWKAMI

**Składniki:** 1/2 awokado, 1/2 banana, garść szpinaku, garść truskawek, łyżka siemienia lnianego, szklanka mleka 2 proc.

**Przygotowanie:** Obierz banana i awokado. Wszystkie składniki umieść w naczyniu blendera i zblenduj na gładki koktajl. W razie potrzeby dolej wody.



## KOKTAJL SZPINAKOWY Z NASIONAMI CHIA

**Składniki:** 1 banan, garść szpinaku, 2 łyżki nasion chia, 1 szklanka wody

**Przygotowanie:** Umyty szpinak i banana włóż do naczynia blendera. Dodaj pozostałe składniki i zblenduj na gładki koktajl.



## OWOCOWY KOKTAJL ANTYOKSYDACYJNY

**Składniki:** 1 mały banan, garść borówek, garść malin, 1 łyżka siemienia lnianego, 1 szklanka mleka 2 proc.

**Przygotowanie:** Wszystkie składniki umieść w naczyniu i zblenduj na gładki koktajl.

## KOKTAJL BRZOSKWINIOWY Z OTRĘBAMI

**Składniki:** 2 małe brzoskwinie, 400 g kefiru, szczypta cynamonu cejlońskiego, 4 łyżki otrębów owsianych

**Przygotowanie:** Usuń pestki z brzoskwiń. Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl.





# Wakacje państwa Kowalskich

---

LUBIMY WEEKENDY, FERIE ZIMOWE I MAJÓWKI. ALE Z TYM „PRAWDZIWYM”, DŁUŻSZYM WYPOCZYNKIEM WCIĄŻ KOJARZY SIĘ NAM PRZEDE WSZYSTKIM LATO. **TO, JAK SPĘDZAMY WAKACJE, SIĘ ZMIENIA,** CHOĆ RACZEJ NIE TAK SZYBKO, JAK MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ. Z JEDNEJ STRONY WYJEŹDZAMY CZĘŚCIEJ I WIĘCEJ CZASU PRZEZNACZAMY NA WYPOCZYNEK, Z DRUGIEJ TE CZĘSTSZE WYJAZDY SĄ CORAZ KRÓTSZE, A ZDARZA SIĘ TEŻ, ŻE ODPOCZYNEK STARAMY SIĘ ŁĄCZYĆ Z... PRACĄ.

---

MAREK ROKITA

Dawne przyzwyczajenia odchodzą. Dwutygodniowe turnusy w domach wczasowych zmieniliśmy na kilkudniowe wyjazdy do hoteli i „resortów”. Nie stronimy też od wakacji w mniej popularnych miejscach czy spędzanych w wolniejszym tempie. Jednak spośród trzech podstawowych wakacyjnych form spędzania czasu, czyli biernego relaksu, zwiedzania i aktywności sportowych, wciąż najbardziej pożądamy tego pierwszego. Te i inne **wnioski można wysnuć z badań** przeprowadzanych przez ośrodki badania opinii oraz zainteresowane firmy.

## Jak wypocząć?

W ciągu ostatnich 24 miesięcy ukazało się kilka interesujących raportów z badań przeprowadzanych przez ośrodki sondażowe. Swój komunikat, jak co roku, opublikował CBOS („Wyjazdy turystyczne Polaków w 2024 roku i plany na rok

2025”). Te badania są szczególnie cenne, gdyż są prowadzone regularnie od lat, a od 2012 roku ich metodologia jest wciąż taka sama. Raporty opublikowały też Pollster („Polacy na wakacjach 2024”), Leonardo Hotels Polska oraz portale nocowanie.pl i wakacje.pl.

Jeśli porównamy to, jak Polacy spędzali urlop przed 1989 rokiem i teraz, różnica jest olbrzymia. Jednak **wykształciliśmy nowe przyzwyczajenia**, z których nie tak łatwo zrezygnować. Chcemy przede wszystkim dobrej pogody oraz atrakcyjnych cen. A na odwieczne pytanie „Morze czy góry?” odpowiadamy raczej: morze.

## Częściej, na krócej

Z komunikatów CBOS-u wynika, że przez ostatnie kilkanaście lat minimalnie spadła jakość naszego wypoczynku (liczba wyjazdów oraz ich długość). Jednocześnie bardzo

wyraźnie wzrosła liczba osób, które na wyjazdy się decydują. Rok 2013 był ostatnim (z jednoroczną przerwą na pandemię COVID-19), kiedy odsetek osób deklarujących wyjazdy wypoczynkowe wyniósł poniżej 50 proc. To był też ostatni rok, kiedy najczęściej udzielaną odpowiedzią na pytanie o długość jednorazowego wyjazdu było „14 dni”. Od tego czasu najczęściej decydujemy się na wyjazdy siedmiodniowe. Jednak wypoczynek się zdemokratyzował – dziś **60 proc. Polaków gdzieś wyjeżdża**, by odpocząć od codzienności.

## Wiek, zdrowie i pieniądze

To jednak wciąż oznacza, że czterech na dziesięciu Polaków w ciągu całego roku nie wyjeżdża na żaden, choćby dwudniowy urlop. Oczywiście wśród nich są też ci, którzy w pełni świadomie decydują się na wypoczynek w domu, na działce itp. Są też tacy, którzy uprawiają intensywną turystykę jednodniową. Jednak analiza tego, kto nie wyjeżdża, skłania do oceny, że **o pozostaniu w domu decydują przede wszystkim finanse i zdrowie, nie zaś upodobania**. Potwierdzają to zresztą odpowiedzi samych ankietowanych, którzy wśród najważniejszych powodów rezygnacji z wyjazdu wskazują wiek i zdrowie, a następnie brak środków finansowych oraz obowiązki domowe.



Warto w tym miejscu zaznaczyć, że po raz pierwszy w historii badań wiek i zdrowie znalazły się na szczycie listy powodów rezygnacji z wakacji. Wcześniej, z wyjątkiem pandemicznego roku 2021, zawsze był to brak pieniędzy. Jeśli porównamy wyniki badań z lat 2015 i 2025, odsetek osób tłumaczących

## 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



CE

WYRÓB MEDYCZNY  
poglądowa  
wizualizacja produktu

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.

brak wypoczynku poza miejscem zamieszkania finansami spadł o połowę (z 40 proc. do 20 proc.). Jednak w tym samym czasie dwukrotnie wzrósł odsetek tych, którzy uzasadniają to wiekiem lub kiepskim zdrowiem (z 11 proc. do 22 proc.).

Czy to znaczy, że bogacimy się, lecz jednocześnie podupadamy na zdrowiu? A może tylko większą wagę przykładamy do naszego dobrostanu? Jeśli bliższe prawdy jest to drugie, warto przypomnieć, że **wypoczynek jest niezbędny do zachowania zdrowia**. Co prawda z jednej strony wcale nie musi się on wiązać z wyjazdami. Jednak z drugiej, spośród badanych osób zaledwie co ósma zadeklarowała, że zorganizowała sobie urlop wypoczynkowy w miejscu zamieszkania. Pozostali spędzają czas wolny podobnie do dnia codziennego – pracując i (lub) skupiając się na obowiązkach domowych.

## Styl życia

Dla większej części społeczeństwa wyjazd wakacyjny to stały element w życiu. Ci, którzy wyjechali na wypoczynek w ubiegłym roku, wyjadą też w obecnym. Jednak ci, którzy cały rok 2024 spędzili w domu i pracy, najprawdopodobniej zrobią tak również tym razem. Wśród nich najliczniejszą grupą są rolnicy prowadzący własne gospodarstwa oraz ich rodziny. Tylko 36 proc. z nich planuje wyjazd. W tym samym czasie robi to aż 91 proc. prywatnych przedsiębiorców, którzy pracują poza sektorem rolniczym. **Rolnicy rezygnują z wakacji** częściej niż bezrobotni, emeryci, a nawet renciści.

## Za granicą czy w kraju?

Raport CBOS wskazuje, że w ubiegłym roku padł rekord, jeśli chodzi o liczbę

wyjazdów krótszych niż siedem dni. Jednocześnie okazało się, że rok 2024 był najlepszym w historii wyjazdów Polaków na wypoczynek za granicę.



60 proc. Polaków wyjeżdża, by odpocząć od codzienności.

Z danych dostarczonych przez CBOS wynika, że Polacy częściej wypoczywali na tureckiej riwierze niż w Wielkopolsce czy na Podkarpaciu.

**Turcja i Grecja są największymi hitami wakacyjnymi** również według raportu portalu wakacje.pl, opublikowanego w połowie ubiegłego roku (raport ten odnosi się wyłącznie do ofert biur podróży). Na kolejnych miejscach listy najpopularniejszych kierunków znalazły się Egipt i Tunezja, natomiast Włochy uplasowały się dopiero na dziewiątym miejscu. W pierwszej dziesiątce znalazły się wyłącznie państwa basenu Morza Śródziemnego. Potwierdza to też, że Polacy szukają za granicą przede wszystkim wypoczynku nad ciepłym morzem w promieniach niezawodnego słońca. Zwracają jednak uwagę na cenę. Tym też tłumaczyć należy skokowy wzrost zainteresowania w ubiegłym roku wczasami w Tunezji, która cenowo wypada bardzo atrakcyjnie na tle innych śródziemnomorskich krajów.



Zagranicę odwiedzamy coraz częściej, ale wciąż najpopularniejsze są wakacje w kraju. Najwięcej osób jeździ do Małopolski. Jednak wakacyjny wypoczynek to przede wszystkim wczasy nad morzem. Według raportu firmy Pollster wybiera je nawet 48 proc. Polaków spędzających urlop w kraju.

## Ucieczka przed upałem?

Dane z raportów badawczych nie pozostawiają wątpliwości – jesteśmy społeczeństwem, które od wielu lat nie zmienia swoich urlopowych preferencji, jednak jest skłonne zmienić kierunek wyjazdu, jeśli uzna go za bardziej atrakcyjny, przede wszystkim cenowo. A skoro tak, najnowsze trendy w turystyce przebijają się u nas powoli.

Jednym z takich trendów jest **coolcation, czyli spędzanie letniego urlopu nie w ciepłych krajach, lecz przeciwnie – tam, gdzie temperatura jest niska.**

Wśród europejskich kierunków takiej turystyki najczęściej wymienia się kraje skandynawskie, bałtyckie, Islandię i Szkocję.

Na liście krajów zimnych dla turystów z Europy Zachodniej znajduje się także... Polska i jej morskie wybrzeże. Być może przynajmniej częściowo tym należy tłumaczyć, że dla Polaków zagraniczne coolcation jest czymś mało atrakcyjnym. Tak przynajmniej można wywnioskować z danych dostarczanych nam przez pracownię badań opinii. Z badań CBOS-u wynika np., że do Norwegii jeździmy tak samo często co na bardzo odległą i egzotyczną Sri Lankę, a Litwa cieszy się znacznie mniejszym powodzeniem niż takie kraje jak Bośnia i Hercegowina czy Tajlandia.

## Raczej all inclusive niż slow

Wciąż niewielkie jest też zainteresowanie wakacjami w bardziej ekologicznym stylu. Pokazuje to tegoroczne badanie SW Research przeprowadzone na zlecenie Leonardo Hotels Polska. Mimo że coraz większą wagę przywiązujemy do troski o środowisko, w wakacyjnych wyborach kierujemy się innymi kryteriami. Wyjątkiem są tu klienci korporacyjni, ale także młodzi do 24. roku życia, którzy dwa razy częściej deklarują, że są w stanie stracić na komforcie i zapłacić więcej, byle tylko nie zaszkodzić planecie. Jednak nawet wśród nich deklaruje tak tylko 21 proc. ankietyowanych.

Młodzi są awangardą w innym rozwijającym się trendzie



## Z danych CBOS-u wynika, że Polacy częściej wypoczywali na tureckiej riwierze niż w Wielkopolsce czy na Podkarpaciu.

turystycznym, czyli tzw. **workation – łączeniu wypoczynku z pracą.** Z pozoru jest to całkowite zaprzeczenie samej idei odpoczynku. I zapewne, jeśli jest to jedyna forma spędzania urlopu, nie prowadzi ona do niczego dobrego. Jednak workation można również traktować jako wydłużenie czasu relaksu, gdyż – o ile możemy sobie pozwolić na pracę zdalną – aby to robić, nie trzeba brać wolnego.

Praca do 16.00 w malowniczym krajobrazie, a potem krótkie wycieczki, sportowy wycisk albo leżenie plackiem na plaży zamiast wieczorów przed telewizorem albo krzątania się po domu? Latem dzień jest przecież długi! Brzmi nieźle, czyż nie?

Niezależnie, jak i gdzie, wypoczywać należy. Jedni potrzebują do tego apartamentu w pięciogwiazdkowym hotelu w Dubaju lub przynajmniej na hiszpańskiej riwierze. Inni zadowolają się działką altanką lub namiotem rozbitym pod mazurskimi sosnami. Ważne, żeby jedni i drudzy wrócili z urlopu zadowoleni.



## Nowe trendy w wypoczynku to:

- coolcation – spędzanie letniego urlopu tam, gdzie temperatura jest niska,
- workation – łączenie wypoczynku z pracą.

# KRZYŻÓWKA

|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        |                               |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|------------------|---------------------|-------------------------|----|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------|----|------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------|----------------|-------------------|--|-----------------------|--|
| gatunek rekina                   | towot lub ter |                            | rozmawia na migi |                     | składnik zaczynu        |    | Pyrkosz, aktor            | muzyka Komedya pieprznik jadalny |                               | kubański tytoń       |    | wojskowy kolor         | pora kanikuły jest nim trata  |                                 | noga lwa            |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  | klaser        |                            |                  |                     | kawa zbożowa            | 20 |                           |                                  |                               | potocznie o meloniku |    |                        |                               |                                 | żonkil              |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| ogół świeckich członków Kościoła |               |                            |                  |                     |                         |    | element uprzyęży          |                                  | 14                            |                      |    | okres rozwoju, stadium | 5                             |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| włoski tworzące tuk nad okiem    | 3             |                            |                  |                     | objaw zapalenia tkanki  |    |                           |                                  |                               |                      |    | struktura mózgu        |                               |                                 | 9                   |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| ślepa uliczka w negocjacjach     |               | grzyb z lepkiem kapeluszem |                  |                     |                         |    |                           | silne uderzenie                  |                               |                      | 13 |                        |                               | namiot Indian Ameryki Północnej |                     | lekka łódka turecka |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            | 18               |                     | potocznie o narkotykach |    |                           |                                  |                               |                      |    | golas                  | bada moralność silny argument |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    | 22                        | oficjalne zaprzeczenie           | badanie chem. greko-katolik   | 16                   |    |                        |                               |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    |                           | złoty talar                      | odcinek DNA                   |                      |    |                        |                               |                                 |                     |                     |                     | kilim z płótna | 17             | skała glinowa     |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        |                               | but na słoty powalający cios    |                     |                     |                     |                | 19             |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    |                           | 60 sekund                        | styl życia danej społeczności |                      |    |                        | 11                            |                                 |                     |                     |                     |                |                | porcja do martena |  | ojciec pieszczotliwie |  |
|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    |                           |                                  | firmowy to logo               |                      |    |                        | 12                            |                                 |                     |                     |                     |                | dowód z pralni | waluta Meksyku    |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     |                         |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        |                               |                                 |                     |                     | jajeczna do kanapki |                |                |                   |  |                       |  |
| kłopotliwy związek wyrazowy      | kraszanka     | domnie-manie               | stugłowy Ladon   | stół ofiarny        | słoik na przetwory      |    | postać z "Samiych swoich" | sposób żywienia stop żelaza      | 1                             |                      |    |                        |                               |                                 | druciak w zlewie    |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     | rodzaj literacki        |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        |                               |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  |                     | paliwo lotnicze         |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        |                               |                                 |                     | 7                   |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| warstwa ochronna                 |               |                            | 15               |                     |                         |    | samo-chód                 | sala wykładowa                   |                               |                      |    |                        |                               | ślad dla myśliwskiego psa       | istotna dla hodowcy | kontuar             |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| królowa pszczół nad nią Olsztyn  |               |                            |                  |                     | domowe jacuzzi          | 10 |                           |                                  |                               |                      |    |                        | muzyczny ozdobnik             |                                 | 4                   |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  | szczwany lis, wyga  |                         |    |                           |                                  |                               | jadło, pokarm        |    |                        |                               | 8                               |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| spłot, zwoj                      |               |                            |                  |                     |                         |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        |                               |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
| otwór w czolgu                   |               |                            | 21               |                     | likier kminkowy         |    |                           |                                  |                               |                      |    |                        | muł, nanos                    |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |
|                                  |               |                            |                  | urial, owca stepowa |                         |    |                           |                                  |                               | lama z Peru          |    |                        |                               |                                 |                     |                     |                     |                |                |                   |  |                       |  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – dokończenie cytatu Alberta Schweitzera: „Szczęście to po prostu...”

# WSPARCIE W UZUPEŁNIENIU MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENTY DIETY



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

# zadbaj o stopy



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: Aerosol Service Sp. z o.o., Charnowo 36, 76-270 Ustka

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