

Świat Zdrowia

Oddychaj
swobodnie
**BEZ PIECZENIA
I PODRAŻNIEŃ**

Szczepienia
dla dorosłych
**DLACZEGO
WARTO?**

TEMAT
MIESIĄCA

**OLEJOWE
SKARBY NATURY**

Twoje stawy
**W PEŁNI
ZDROWIA**

CGM
a glukometr
**CO WARTO
WIEDZIEĆ**

**MIŁOŚĆ DO PRZYRODY
ZAPISANA W GENACH**

**Maja
Popielarska**

COLLAGEN BEAUTY

SKÓRA I WŁOSY

5000 mg

hydrolizatu kolagenu typu I w porcji

SMAK
MALINA-
CZARNA
PORZECZKA



BEZ CUKRU*



KWAS
HIALURONOWY



BIOTYNA



OPAKOWANIE
NA MIESIĄC

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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

*Zawiera substancje słodzące.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

SUPLEMENT DIETY

Miesięcznik bezpłatny
Nr 7 (189) wrzesień 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

śłodko.gorzko, Weronika Kosińska, Zofia Powierza,
Albert Pabijanek, Natalia Dolata, iStock

Oktładka

Fot. śłodko.gorzko

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

na naszą odporność wpływa wiele czynników, m.in. dieta, sen, aktywność fizyczna i poziom stresu. Gdy układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo, często nawet nie zauważamy, że działa – skutecznie odpierając zagrożenia. Jednak w okresach zwiększonego obciążenia, np. jesienią i zimą, **odporność może zostać osłabiona**, co objawia się częstszym występowaniem infekcji. Wraz ze zmianą pór roku i spadkiem temperatur nasz organizm staje się na nie bardziej **podatny, dlatego może potrzebować wsparcia**.

Coraz więcej osób sięga po **naturalne produkty wspierające odporność**, takie jak olejki eteryczne, oleje naturalne czy zioła, które mogą skutecznie wspomagać organizm w walce z infekcjami. W tym wydaniu „Świata Zdrowia” sprawdzamy, jak one działają i dlaczego warto **włączyć je do codziennej profilaktyki**. Naturalne terapie nie wykluczają nowoczesnej farmakologii i medycyny konwencjonalnej – wręcz przeciwnie, często mogą się wzajemnie uzupełniać, tworząc skuteczny plan wsparcia naszego zdrowia.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

WRZESIEŃ 2025

12

Miłość do przyrody zapisana w genach



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Miłość do przyrody zapisana w genach
Rozmowa z Mają Popielarską

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Olejowe skarby natury
Roślinne i zwierzęce lipidy dla zdrowia i odporności

ZDROWIE

- 20 Szczepienia dla dorosłych
Dlaczego warto?
- 23 Rozgrzej odporność
Wzmacnianie układu immunologicznego
- 26 Oddychaj swobodnie
Bez pieczenia i podrażnień
- 30 Ugryzienie kleszcza
Zasady postępowania
- 32 CGM a glukometr
Co warto wiedzieć
- 34 Siła naturalnych
olejków eterycznych
- 36 Rutyna
Naturalna tarcza w sezonie infekcyjnym
- 38 Twoje stawy
w pełni zdrowia

54

Przedwczesne dojrzewanie
Znak naszych czasów?



- 41 Lżejsza codzienność
dla twojej wątroby
- 44 Asystencja osobista
to partnerstwo, a nie opieka totalna
- 46 Fitoterapia
w sezonie jesienno-zimowym
- 48 Zdrowie bez wymówek
Nie czekaj na idealny plan
- 51 Jakie są skutki odstawienia leku
stosowanego przewlekłe

MAMA NIE JEST SAMA

- 54 Przedwczesne dojrzewanie
Znak naszych czasów?

INSPIRACJE

- 56 Byłem „tym grubym na bramce”
Rozmowa z Kacprem Łukasiewiczem

ZATRZYMAĆ CZAS

- 59 Znaczenie emolientoterapii
w pielęgnacji skóry
- 62 Zdrowe i mocne
paznokcie
- 65 Apteczne sposoby
na wsparcie skóry z problemami

PRZEPIS NA ZDROWIE

- 68 Natalia Dolata poleca
Zdrowa śniadaniówka

RECEPTA NA CZAS WOLNY

- 70 Podróż kosmiczna
na każdą kieszeń
- 74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

OLEJOWE SKARBY NATURY

OD CZARNUSZKI I LNU PO TRAN I OLEJ Z WĄTROBY REKINA – **NATURALNE LIPIDY DOSTARCZAJĄ NAM NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, WITAMIN I ZWIĄZKÓW PRZECIWPALNYCH,** KTÓRE POMAGAJĄ PRZETRWAĆ OKRES SEZONOWYCH INFEKCJI. SPRAWDZAMY, KTÓRE OLEJE NAJSKUTECZNIEJ WSPIERAJĄ ODPORNOŚĆ I JAK BEZPIECZNIE WŁĄCZYĆ JE DO CODZIENNEJ DIETY.

Z MYŚLĄ O POTRZEBUJĄCYCH

Międzynarodowy Dzień Dobroczynności obchodzony jest corocznie 5 września. Święto zostało ustanowione przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 2012 roku, aby **promować działania charytatywne i wolontariat na całym świecie**. Data nie jest przypadkowa – 5 września przypada rocznica śmierci Matki Teresy z Kalkuty, znanej na świecie z bezinteresownej pomocy ubogim i potrzebującym.

Celem Międzynarodowego Dnia Dobroczynności jest zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb osób w trudnej sytuacji życiowej, zachęcanie do wspierania organizacji charytatywnych i inicjatyw społecznych, promowanie kultury solidarności i współpracy między ludźmi, docenienie pracy wolontariuszy i osób działających na rzecz innych.

W tym dniu wiele organizacji na całym świecie organizuje zbiórki, akcje pomocowe, wydarzenia edukacyjne oraz kampanie społeczne. To doskonała okazja, by zaangażować się w działalność dobroczynną – **nawet drobny gest może mieć wielkie znaczenie**.

5 września – Międzynarodowy Dzień Dobroczynności



FARMACEUCI NA STRAŻY ZDROWIA

Światowy Dzień Farmaceuty został ustanowiony w 2009 roku, by podkreślić **znaczenie pracy farmaceutów** i ich wkład w ochronę zdrowia publicznego.

Dzień ten ma na celu promowanie roli farmaceutów w opiece nad pacjentem, podnoszenie świadomości społecznej na temat wiedzy i odpowiedzialności przedstawicieli tego zawodu, docenienie pracy farmaceutów w aptekach, szpitalach, laboratoriach oraz nauce.

Co roku święto obchodzone jest pod innym hasłem, które zwraca uwagę na aktualne wyzwania i kierunki rozwoju farmacji. To także **okazja do podziękowania farmaceutom za ich codzienny trud, profesjonalizm i zaangażowanie**.

25 września – Światowy Dzień Farmaceuty



PIEŁĘGNACJA SKÓRY WRAŻLIWEJ

SKÓRA BARDZO
WRAŻLIWA I ALERGICZNA

SUCHA SKÓRA
WRAŻLIWA



NACZYNKA,
TRĄDZIK RÓŻOWY



Roślina lecznicza o wielu zastosowaniach

Czarny bez (*Sambucus nigra*) to pospolity krzew rosnący dziko na obrzeżach lasów, przy drogach i w ogrodach. Choć przez niektórych uznawany jest za niepozorny, od wieków ceniony jest w medycynie ludowej i naturalnej za swoje wszechstronne właściwości lecznicze.

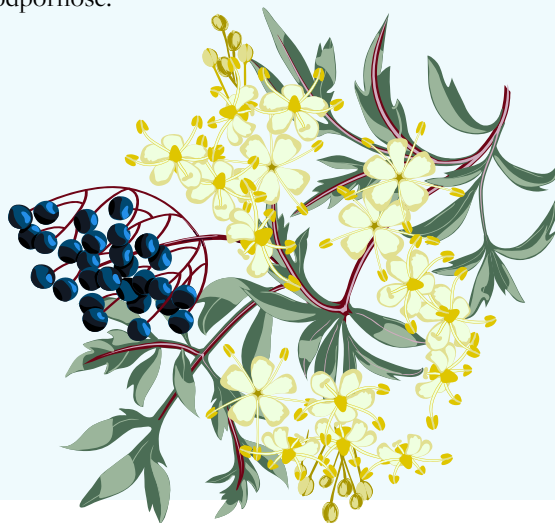
Najczęściej wykorzystywanymi surowcami zielarskimi są **kwiaty i owoce**. Kwiaty czarnego bzu działają **napotnie, przeciwgorączkowo i lekko moczopędnie**, dlatego tradycyjnie stosuje się je przy przeziębieniach, grypie i infekcjach górnych dróg oddechowych. Z kolei dojrzałe, ugotowane owoce **wspomagają odporność i mają właściwości przeciwwirusowe**, co potwierdzają również współczesne badania naukowe.

Warto jednak pamiętać, że nieprzetworzony czarny bez może być trujący. Surowe owoce, liście, kora i nasiona zawierają glikozydy cyjanogenne (np. sambunigrinę), które mogą wywołać objawy zatrucia. Dlatego wszystkie części rośliny należy odpowied-

nie przygotować – np. suszyć, gotować lub fermentować.

Czarny bez wykorzystywany jest nie tylko w fitoterapii, ale również w kuchni – z jego kwiatów robi się aromatyczne syropy i lemoniady, a z owoców – soki, konfitury, a nawet wino.

Ten niepozorny krzew łączy w sobie walory zdrowotne i smakowe. Stanowi doskonały przykład rośliny, która od wieków służy człowiekowi – zarówno jako lekarstwo, jak i naturalny środek wzmacniający odporność.



Rewolucyjna zmiana ustawy o ratownictwie medycznym w Polsce

30 maja tego roku weszła w życie ważna nowelizacja ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym. Rozszerza ona definicję pierwszej pomocy medycznej osobie nieprzytomnej, w stanie zagrożenia życia.

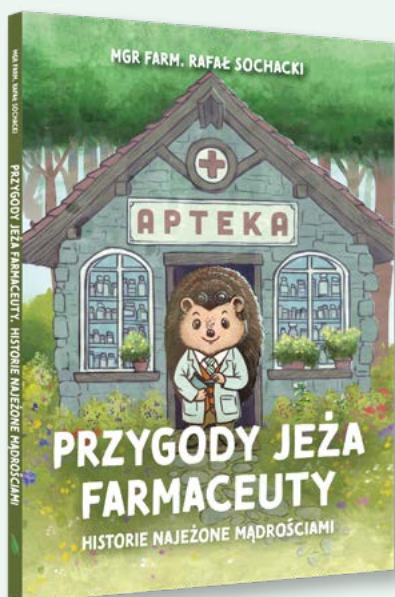
Dotąd pierwsza pomoc ograniczała się do masażu serca, ułożenia w pozycji bezpiecznej czy tamowania krwotoku. Obecnie prawo umożliwia również **podanie leku ratującego życie**, także przez osoby bez wykształcenia medycznego, np. świadków wypadku, jeśli taki lek pacjent ma przy sobie. Osoba pomagająca jest obecnie chroniona prawem (art. 26 Kodeksu karnego): jeśli działa w dobrej wierze i w celu ratowania życia, nie ponosi odpowiedzialności karnej.

Wśród leków ratujących życie wymienione zostały m.in. glukagon – przy ciężkiej hipoglikemii u osób z cukrzycą, adrenalina (EpiPen) – przy wstrząsie anafilaktycznym, diazepam/midazolam – przy

silnym napadzie padaczki, salbutamol (Ventolin) – przy zaostrzeniu astmy, trudnościach w oddychaniu, nalokson – przy przedawkowaniu opioidów oraz aspiryna – przy podejrzeniu zawału serca.

Ta przełomowa nowelizacja ustawy może uratować niejedno życie, w tym również dzieci chorujące na cukrzycę, astmę i padaczkę, które uczęszczają do szkół. Obecnie nie jest już wymagana pisemna zgoda rodziców na podanie leku ratującego życie dziecku.





Jeż Farmaceuta

Mgr farm. Rafał Sochacki to jeden z najbardziej znanych polskich blogerów-farmaceutów. Właśnie napisał książkę dla dzieci, która ma oswojać najmłodszych z osobą farmaceuty jako zaufanego doradcy zdrowotnego.

„Przygody Jeża Farmaceuty. Historie najeżone mądrościami” to pięć opowiadań, w których dzieci, razem z Tatą Jeżem, **uczą się, jak dbać o zdrowie**. Jak podkreśla autor, taka książka była potrzebna: „Na rynku nie ma żadnej książki dla dzieci, która pokazywałaby farmaceutę w sposób, w jaki funkcjonuje on dziś. A współczesny farmaceuta to ktoś znacznie więcej niż osoba za pierwszym stołem w aptece, która tylko wydaje leki. Owszem, to specjalista od leków, ale także od profilaktyki, edukacji zdrowotnej, szczepień, a często również od modyfikacji stylu życia pacjentów” – mówi mgr farm. Rafał Sochacki.

Autor książki przyznaje, że chce, aby dzieci od najmłodszych lat oswajały się z osobą farmaceuty jako zaufanego doradcy zdrowotnego, który wspiera, uczy i pomaga, a książka jest pierwszym krokiem w stronę budowania świadomości zawodu farmaceuty.

REKLAMA

WSPARCIE ORGANIZMU W PŁYNNIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ DODATKU CUKRU
ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY



ŻYWNOSĆ WZBOGACANA

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.

0271/REK/SZ/2025



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.

Gorączka u dziecka

Kiedy należy zbić gorączkę u dziecka?

Anna

U niemowląt poniżej 3. miesiąca życia gorączka, czyli temperatura powyżej 38°C, to już stan alarmowy. Należy zbić gorączkę oraz udać się do lekarza. U noworodków nawet stan podgorączkowy, czyli temperatura 37,5-38°C, jest już niepokojący i wymaga natychmiastowej konsultacji lekarskiej. U dzieci powyżej 3. miesiąca życia obowiązkowo podajemy leki przeciwgorączkowe przy temperaturze powyżej 38,5°C, natomiast jeśli wynosi ona 38-38,5°C, należy podać lek, jeśli dziecko źle się czuje i (lub) ma choroby przewlekłe (np. choroby serca, układu nerwowego). Jeśli dziecko miało uprzednio drgawki gorączkowe lub choruje na padaczkę, zaleca się obniżanie temperatury już od 37,5°C.

Proszę pamiętać, że najważniejsze jest samopoczucie dziecka i głównie od tego uzależniamy podanie leku przeciwgorączkowego.

U dzieci stosujemy dwa główne rodzaje leków: **paracetamol** (działanie przeciwgorączkowe i przeciwbólowe) oraz **ibuprofen** (również działanie przeciwzapalne). Kolejne dwa rodzaje leków podajemy tylko w określonych przypadkach: metamizol (Pyralgin) – tylko na zalecenie lekarza (jest to lek kolejnego wyboru stosowany przede wszystkim przy bardzo wysokiej i trudnej do zbiccia gorączce) oraz aspiryna – można stosować jedynie powyżej 12. roku życia ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a. **Niefarmakologiczne metody** obniżania gorączki to zimne okłady na czoło i kark oraz kąpiel w wodzie o temperaturze 1-2°C niższej od temperatury ciała. Do lekarza powinniśmy udać się zawsze od razu:

- z niemowlęciem poniżej 3. miesiąca życia,
- z każdym dzieckiem, gdy gorączka trwa ponad trzy dni,
- gdy występują niepokojące objawy (apatia, brak chęci do picia, trudności z oddychaniem, drgawki gorączkowe, objawy oponowe).

Dziurawiec a słońce

Czy to prawda, że stosując preparaty z dziurawca, powinno się unikać słońca?

Czytelnik

Ziele dziurawca jest surowcem leczniczym występującym w formie herbatek, wyciągów i tabletek. Preparaty na bazie tej rośliny zaleca się w szczególności na problemy trawienne i jako wsparcie dróg żółciowych, ale także na poprawę nastroju w stanach depresyjnych. Prawdą jest, że stosując wyciągi z dziurawca, **należy szczególnie uważać latem, ponieważ roślina ta jest fototoksyczna**. Co to oznacza? Zawarta w dziurawcu hiperycyna wykazuje zdolność absorbowania promieniowania UV. **Skutkuje to większą skłonnością do powstawania oparzeń słonecznych, a także zmian pigmentacyjnych skóry (przebarwień)**. Czasami na skutek większych dawek hiperycyny i po silnej ekspozycji na słońce **może dojść nawet do zapalenia spojówek**. Aby uniknąć tych działań niepożądanych, **należy w trakcie terapii zrezygnować z opalania i ograniczyć przebywanie na słońcu** oraz korzystać z kremów z filtrem UV. Warto wspomnieć, że hiperycyna jest rozpuszczalna w tłuszczach, zatem na jej silne działanie jesteśmy najbardziej narażeni, stosując wyciągi olejowe lub tabletki z dużą zawartością tej substancji. Najmniej hiperycyny znajdziemy w herbatce z ziela dziurawca. Warto dodać, że oprócz dziurawca silne właściwości fotouczulające ma też ziele arcydzięgla. Furanokumaryny zawarte w lubiczku, pietruszce i selerze także mogą uwarżliwiać na słońce.



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.



mgr inż. Paula Nagel

Ekspert ds. żywienia w Narodowym Centrum Edukacji Żywnościowej i Centrum Dietetycznym Online NIZP PZH-BIP w Warszawie.

Wskaźnik BMI

Mam 45 lat, staram się zdrowo odżywiać i być aktywna. Jak ocenić, czy proporcje mojej masy ciała i wzrostu są prawidłowe?

Katarzyna

Obecnie, w dobie epidemii chorób cywilizacyjnych, takich jak np. choroba otyłościowa, zdrowe, racjonalne odżywianie jest szczególnie istotne. Nie bez znaczenia jest również regularna aktywność fizyczna.

Najnowsze statystyki podają, że około 56 proc. społeczeństwa polskiego cierpi na otyłość. Tylko w około 5 proc. przypadków jest to związane z zaburzeniami czynności różnych układów, np. hormonalnego, lub uwarunkowane genetycznie. W ogromnej większości to **przede wszystkim skutek niewłaściwego sposobu odżywiania, a także małej aktywności fizycznej.**

Wskaźnik BMI (Body Mass Index), nazywany również wskaźnikiem Queteleta II, to najprostsze i najbardziej znane narzędzie, dzięki któremu możemy określić stopień nadwagi lub otyłości, a także niedowagi u dorosłych. Korzystając z prostego wzoru: **BMI = ciężar ciała w kg/(wzrost w m)²**, łatwo, szybko i precyzyjnie możemy określić swój wskaźnik masy ciała oraz otrzymać informację na temat ryzyka wystąpienia chorób związanych z otyłością. Prawidłowy wskaźnik BMI u osób dorosłych powinien mieścić się w zakresie 18,5-24,9.

Wskaźnik BMI nie powinien służyć do określenia proporcji masy ciała u kobiet w ciąży, dzieci poniżej 14. roku życia, sportowców czy u seniorów. Mimo ograniczeń nadal jest to najczęściej stosowany przez lekarzy i dietetyków sposób oceny masy ciała. Niektóre z leków stosowanych m.in. w leczeniu otyłości mają w kryteriach włączenia określony wskaźnik BMI.

Indywidualny plan przyjmowania płynów

Nie odczuwam znacząco pragnienia. Boję się, żeby się nie odwodnić. Jak temu zaradzić?

Czytelniczka

Organizm człowieka nie potrafi magazynować wody, dlatego musi być ona regularnie dostarczana z napojami i pożywieniem. Szczególnie narażone na odwodnienie są niemowlęta, małe dzieci oraz osoby starsze. W zapewnieniu odpowiedniej ilości płynów może pomóc np. **stworzenie indywidualnego planu przyjmowania płynów, ustawienie w telefonie przypomnienia o wypiciu płynów, pisanie na karteczkach „przypominajek”, stawianie wody w zasięgu wzroku, zaopatrzenie się w butelkę z filtrem i noszenie jej zawsze przy sobie.**

Jeżeli nie przepadamy za smakiem zwykłej wody mineralnej, nawet z dodatkami (np. z cytryną, miętą, cząstkami arbuza), warto rozważyć wodę nasyconą dwutlenkiem węgla. Uważa się, że dodatek bąbelków może poprawiać smak wody. Warto pamiętać, że niektóre pokarmy o konsystencji stałej dostarczają znacznych ilości wody, jednakże jej zawartość w poszczególnych produktach spożywczych jest różna. Wpływ na to ma m.in. obróbka technologiczna czy czas przechowywania. Produkty sypkie odznaczają się bardzo niskim udziałem wody, natomiast świeże warzywa i owoce są jej dobrym źródłem (zawierają 75-95 proc. wody).

Miłość do przyrody zapisana w genach

NAJBARDZIEJ ZNANA „OGRODNICZKA” W POLSCE, DZIĘKI KTÓREJ WIELU Z NAS ZAPRAGNĘŁO MIEĆ WŁASNY KAWAŁEK ZIELENI. NAM OPOWIEDZIAŁA, ILE OGRODÓW ZWIEDZIŁA, DLACZEGO JAKO DZIECKO MIESZKAŁA W AFRYCE, JAKI SMAK Z DZIECIŃSTWA KOJARZY JEJ SIĘ Z LATEM I DO JAKICH PRZETWORÓW UŻYWA... WAZONU.

Zapisaną w genach miłość do przyrody można uśpić albo pobudzić. W moim przypadku została pobudzona dzięki rodzicom. Zawsze byliśmy w celowy sposób otoczeni zielenią.

Z MAJĄ POPIELARSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Zacznę od tego, że poza Pszczółką Mają jest pani najbardziej znaną Mają w Polsce.

Ooo, miło mi, ale jest jeszcze Majka Jeżowska! (uśmiech)

Tymczasem to podobno nie jest pani prawdziwe imię? Skąd się zatem wzięło?

Tak, w dowodzie mam Maria. Widocznie Maja była mi pisaną, bo rodzice zaraz po przyniesieniu mnie do domu zaczęli do mnie mówić „Maja”. Nie rozwiklałam tej tajemnicy i już jej nigdy nie rozwiklałam... Natomiast dla niektórych wróciłam do imienia „Marysia”, ale to tylko dla nielicznych. I przyznam, że nie było łatwo się do tego przyzwyczaić, bo te imiona zupełnie inaczej brzmią. Zdarzało się nawet, że nie reagowałam na „Marysieńkę”. (uśmiech)

Numer „Świata Zdrowia” z panią na okładce ukaże się we wrześniu. Wówczas rozpoczyna się rok szkolny. Lubiała pani ten moment, będąc dzieckiem? Cieszyła się na nowe przybory szkolne i powrót do szkoły?

Oczywiście, uwielbiałam ten moment! Cieszyłam się na wszystko! Jestem estetką, dlatego przygotowanie książek i zeszytów, obłożenie ich to był dla mnie wręcz rytuał. Kiedyś zbierało się kalendarze i kolorowe papiery, które wykorzystywaliśmy do tworzenia okładek. Uczylałam się nawet zgrzewać folię, żeby zeszyty i książki były pięknie obłożone. Byłam bardzo twórcza, ale miałam też niestety potworną przypadłość... Uwielbiałam pierwsze strony w zeszytach i kilka następnych, a potem... zakładałam nowy zeszyt, żeby znowu, jeszcze piękniej zacząć w jakimś innym stylu. Jak sobie teraz o tym myślę, to trochę mi wstyd, bo nie było to w duchu „zero waste” i nawet nie mówiłam o tym moim dzieciom. Teraz się wyda. (śmiech)

Część dzieciństwa spędziła pani w Afryce. Dlaczego tam? Jak długo tam mieszkaliście?

Z uwagi na pracę mojego taty, który był leśnikiem, musieliśmy przenieść się na ten kontynent. Mieszkaliśmy w Afryce prawie pięć lat. Chodziłam tam do przedszkola i potem trochę do szkoły. Chociaż to za duże słowo, bo wówczas afrykańska szkoła w ogóle nie przystawała do polskich standardów. Owszem, uczyłam się angielskiego, ale poza tym nauka była dość specyficzna. Nie mieliśmy książek, zeszyty były byle jakie, nauczyciele niespecjalnie czegokolwiek wymagali... Moi rodzice stwierdzili, że taka nauka niewiele mi da. To był raczej kurs przetrwania...

Domyślałam się, że wokół nie było zbyt wielu blondynek o jasnej karnacji. Czuła się pani „inna”, rówieśnicy dawali to pani odczuć?

No cóż, byłam swego rodzaju zjawiskiem, bo jedynym białoskórym dzieckiem. Dla 7-letniej dziewczynki było to, nie ukrywam, trudne doświadczenie. Musiałam się stawiać i bardzo mocno bronić. Zdarzały się nawet agresywne zachowania, na szczęście rzadko. Spora część dzieci stawała w mojej obronie i byłam lubiana. A mój „oprawca” za swoje zachowanie został ukarany, i to niestety dotkliwie, bo dostał od nauczyciela bity. Wówczas obowiązywały tam takie kary, że dostawało się nie linijką po rękach, tylko witką z drzewa. Było to bardzo nieprzyjemne.

A pani się kiedyś obejrzała taką witką?

Nie bardzo miałabym za co obrywać, bo byłam raczej układnym dzieckiem i nie sprawiałam kłopotów. Przynajmniej nie ponad miarę.

Jakie smaki i zapachy z tamtego okresu zachowały się w pani pamięci?



Fot. stodkogorzko

Przede wszystkim specyficznie pachnącej ziemi w dżungli. Lubiałam zapach afrykańskiego buszu, bardzo dobrze się w nim czułam. Właściwie z niczym nie da się go porównać. Czasami, gdy jestem w lesie z różanecznikami po deszczu i jest ciepło, trochę przypomina mi się tamten zapach. Oczywiście pamiętam też woń tropikalnych kwiatów, absolutnie wspaniałą! Pamiętam też zapach owoców papai, tam mówi się na nie *popo*. No i bryzę oceanu.

Czy można powiedzieć, że miłość do przyrody ma pani zapisaną w genach?

Myszę, że tak. Chociaż uważam, że można ją uspić albo pobudzić. W moim przypadku została pobudzona. Moi rodzice byli bardzo wrażliwi na przyrodę, zawsze byliśmy w celowy sposób otoczeni zielenią. Tata był leśnikiem. Mama z uwagi na jego pracę zajmowała się domem. I bardzo dbała o to, żebyśmy żyli w dobrych i przyjemnych warunkach. Dzięki niej mieliśmy też piękny ogród, bo w jego pielęgnację wkładała dużo serca.

Czy pani ogród ma tylko cieszyć oko, czy ma w nim też pani część rolniczą, z uprawami?

„Rolniczą” to trochę za dużo powiedziane (*uśmiech*). Właśnie patrzę, co mam na grządkach, bo usiadłam sobie w ogrodzie. W tym roku dominują na nich... nagietki. Tak się rozrosły, że przydużają selery i pory, które zawsze sadzę, żeby mieć na bieżąco do zupy. Mam też lubczyk, tymianek, rukolę i salate. Mam również szklarnię z pomidorami i ogórkami, rosną tam nawet bakłażany. Natomiast te „uprawy” nie są tak duże, żeby zaspokoily nasze potrzeby, nie zajmują zbyt wiele przestrzeni.

Jakiś czas temu rozmawiałam z Małgorzatą Ostrowską i przyznała, że w swoim ogrodzie uprawia... chwasty, bo jest „chwastożercą”. Z pokrzywy robi np. salatkę, a nawet klopsiki. Czy w ogrodzie Mai jest miejsce na chwasty? Jeśli tak, to które pani rekomenduje?

Oczywiście, że chwastów jest dużo. Chociaż uciekamy od słowa „chwasty”, to są rośliny spontaniczne. (*uśmiech*) Mam dużo podagrycznika, który jest bardzo zdrowy. W tym roku robiłam z niego koktajle. Sama nie wiem, czy do końca mi smakowały, ale piłam z przekonaniem, że robię coś dobrego dla swojego zdrowia. Tłumiłam trochę ten smak cytryną i miodem. Nie jestem jakimś specjalnym smakoszem i wolę salate

niż pokrzywy, ale też nie walczę przesadnie z chwastami i nie pieję ich. Usuвам tylko te, które psują mi uprawę lub zaburzają jakąś kompozycję. Teraz na przykład patrzę na żółtego glistnika jaskółcze ziele i podoba mi się ten widok.

„Maja w ogrodzie” stał się kultowym programem! Liczyła pani ogrody, które odwiedziła? I czy potrafiłaby pani wybrać ten najpiękniejszy?

Po 18 latach tworzenia programu postawiliśmy kropkę, ale w tym czasie odwiedziliśmy pewnie około 800 ogrodów. Wiele z nich zapadło w mojej pamięci i mnie zachwyciło. Nie umiałabym wybrać jednego, który urzekł mnie najbardziej. Na pewno lubię w ogrodach różnorodność, bogactwo gatunków. Cenię też sobie kompozycje roślin, które mają ozdobne liście, i oczywiście lubię kwiaty, bo kocham zapach w ogrodzie.

Tak jak pani mam dwóch synów, których również dzieli 10 lat. Mój młodszy syn ma teraz cztery lata. Starszy brat odprowadza go do przedszkola, ale poza tym niewiele robią wspólnie. Jak było z pani synami?

Moje obserwacje nie będą za bardzo miarodajne, bo starszy syn wyprowadził się z domu, gdy ten młodszy miał zaledwie pięć lat. Kuba miał 15 lat, kiedy zapragnął zamieszkać w górach.

W związku z tym braterskie relacje trochę przystopowały, bo starszy zaczął mieć swoje życie. Ale widzę, że teraz to się odbudowuje i zaczynają być w dobrej komitywie. (*uśmiech*)

A w jakim są wieku?

Kuba ma 24 lata, a Jaś 14 lat.

Czyli to już młodzi mężczyźni. Czy nadal dają się wyściskać, a buziaki na powitanie wchodzą jeszcze w grę?

Oczywiście! Okazujemy sobie dużo czułości i bardzo to lubimy.

Skąd u starszego syna wzięła się pasja do gór?

W pewnym momencie docenił to, że mamy rodzinę w Zakopanem, i stwierdził, że tam chce działać. Zawsze był typem sportowca, a wówczas zaczął przygodę ze skialpinizmem (*skialpinizm, narciarstwo wysokogórskie – sport będący połączeniem narciarstwa i alpinizmu, w którym zawodnicy zdobywają szczyt lub przełęcz, a następnie z nich zjeżdżają – przyp. red.*). Teraz uprawia skialpinizm profesjonalnie.

Podziwiam pani odwagę, bo to jednak rzadkość w Polsce, by tak szybko wypuszczać dziecko z gniazda.

To prawda. I zawsze niesie to za sobą ryzyko, że coś się może wyda-

”

Lubię w ogrodach różnorodność, bogactwo gatunków. Cenię też sobie kompozycje roślin, które mają ozdobne liście, i oczywiście lubię kwiaty, bo kocham zapach w ogrodzie.

Fot. śródko.gorzko



rzyć. Natomiast z mężem jasno określiliśmy nasze oczekiwania wobec syna. Powiedzieliśmy, że wierzymy w niego i mu bardzo ufamy, ale jeśli zauważymy, że zaczyna się dziać coś niepokojącego, to natychmiast wraca do Warszawy. Oczywiście mieliśmy wątpliwości, ale drobne. Kuba jest świetnie zorganizowanym gościem – jednocześnie trenował i studiował dziennie, i bardzo dobrze sobie poradził. Jest bardzo samodzielny. Jesteśmy z niego ogromnie dumni.

A czy któryś z synów odziedziczył po pani rękę do kwiatów? Garną się do prac ogrodowych – koszenia trawy lub piclenia chwastów?

Może dziedziczenie nie poszło w stronę piclenia ogrodu, ale wrażliwości na przyrodę na pewno. Zwłaszcza starszy syn jest bardzo wnikliwym obserwatorem natury. Do tej pory ogląda filmy przyrodnicze. Często opowiadamy sobie o różnych spostrzeżeniach, wysyłamy sobie zdjęcia lub filmiki związane ze zwierzętami czy roślinami. Mamy tu absolutnie wspólny język. A na Jasia, myślę, przyjdzie jeszcze czas. Na razie tego nie manifestuje. *(uśmiech)*

Jest pani autorką bestsellerowych poradników, m.in. „12 miesięcy z Mają Popielarską” czy serii „Maja w ogrodzie”, które doczekały się wznowienia. Na czym polega ich fenomen?

To są książki, którym już trochę pożółkły kartki. *(uśmiech)* Od ich napisania minęło parę ładnych lat. Myślę, że to był dobry moment, bo wówczas nie było na rynku zbyt wielu pozycji tego typu. Cieszę się, że czytelnicy nadal po nie sięgają. Postawiłam na prosty przekaz, nie były to książki o profesjonalnym ogrodnictwie. Chodziło o to, żeby nie zniechęcać, ale zapraszać odbiorców do ogrodów. Myślę, że na tym polega ich wartość.

Czy planuje pani napisanie kolejnej książki?

Jakieś tam pomysły mam, ale na razie sobie odpoczywam. I cieszę się swoim ogrodem.



Fot. słodko.gorzko

Lato (rozmowa odbyła się w lipcu – przyp. red.) to najlepszy czas na ulubiony sport ogrodowy Polaków, czyli grillowanie! Lubi pani czy raczej należy do wielbicielek ogniska?

Oj, uwielbiam ogniska! Ziemniaki pieczone, najlepiej gdzieś na polu, to smak mojego dzieciństwa. Wiązą się z tym cudne wspomnienia. Te ziemniaki zawsze były produktem deficytowym, bo nikomu nie chciało się czekać, by tego żaru było wystarczająco dużo, żeby temperatura była odpowiednia. *(uśmiech)* Grillowanie też bardzo lubię, ale przyznam, że nawet nie mamy swojego grilla.

Korzystamy z paleniska i czasem pieczemy sobie kielbaski czy chleb. A na grilla chodzimy do sąsiadów. Lubię ludzi, więc takie wspólne siedzenie sprawia mi ogromną frajdę.

Ulubiona potrawa związana z grillem?

Lubię salaty z sosem winegret, takie najprostsze. I uwielbiam ogórki małosolne zrobione w domu. Mam je prawie cały czas. Zresztą w wazonie. *(śmiech)*

Czyli przetwory też pani robi?

Tak! Już się szykuję na pomidory i na kiszenie ogórków. Szparagi już pomroziłam, będą jeszcze przeciery pomidorowe, bo idą ich u nas bardzo duże ilości.

A kiedy starszy syn przyjeżdża w odwiedziny, to dostaje coś na wynos?

No jasne! Jak ja do niego jadę, to też mu przywożę walówkę.

Na co najbardziej czeka?

Na ogórki kiszzone. *(śmiech)*

W takim razie życzę udanych zbiorów i dziękuję za rozmowę.

Dziękuję!



Fot. słodko.gorzko

MAJA POPIELARSKA

Dziennikarka i prezenterka telewizyjna związana z TVN Warner Bros. Discovery. Współautorka popularnych programów, takich jak „Maja w ogrodzie” i „Nowa Maja w ogrodzie”. Od lat popularyzuje wiedzę o przyrodzie i ogrodnictwie. Z pasją opowiada o zieleni, lasach i łąkach – szczególnie tych dzikich i naturalnych. Uważnie obserwuje naturę, wyciąga wnioski i dzieli się swoją wiedzą z odbiorcami. Po tem wraca do własnego ogrodu, by z dziecięcą radością cieszyć się jego zmiennością, nowymi barwami i zapachami.

Roślinne i zwierzęce lipidy dla zdrowia i odporności

OD CZARNUSZKI I LNU PO TRAN I OLEJ Z WĄTROBY REKINA - NATURALNE LIPIDY DOSTARCZAJĄ NAM NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, WITAMIN I ZWIĄZKÓW PRZECIWZAPALNYCH, KTÓRE POMAGAJĄ PRZETRWAĆ OKRES SEZONOWYCH INFEKCCI. SPRAWDZAMY, KTÓRE OLEJE **NAJSKUTECZNIEJ WSPIERAJĄ ODPORNOŚĆ** I JAK BEZPIECZNIE WŁĄCZYĆ JE DO CODZIENNEJ DIETY.

KAMILA ŚNIEŻEK



Olej to tłuszcz pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, składający się głównie z trójglicerydów, który w temperaturze pokojowej najczęściej ma postać płynu (wyjątki to np. olej kokosowy i palmowy, które tężeją już w temperaturach poniżej 25°C).

Najczęstsze metody wytwarzania olejów to:

- **tłoczenie na zimno ($\leq 40^{\circ}\text{C}$)** – nasiona, pestki lub miąższ zgniata się i odwirowuje bez dodatkowego podgrzewania. Taka delikatna obróbka pozwala zachować polifenole, fitosterole i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E). W ten sposób powstają oleje nierafinowane, zawierające czasem nawet kilkakrotnie więcej związków antyoksydacyjnych niż oleje rafinowane;
- **tłoczenie z umiarkowanym podgrzaniem** – nasiona lub pestki są podgrzewane do umiarkowanych temperatur (np. 60-80°C), aby ułatwić pozyskanie oleju, jednak może to obniżyć zawartość niektórych składników odżywczych;
- **ekstrakcja rozpuszczalnikowa** – stosowana dla surowców o niższej zawartości tłuszczu (np. soja, rzepak). Używa się rozpuszczalników chemicznych (np. heksanu), po czym olej jest rafinowany, co zapewnia czystość, ale zmniejsza ilość bioaktywnych składników;
- **łagodne podgrzewanie i oczyszczanie tkanek zwierzęcych** (np. wątroby ryb), po którym następuje filtracja i destylacja molekularna, mająca na celu m.in. usunięcie metali ciężkich i dioksyn;
- **ekstrakcja nadkrytycznym CO_2** – metoda pozyskiwania olejów roślinnych lub odzwierzęcych przy użyciu dwutlenku węgla pod bardzo wysokim ciśnieniem i w odpowiedniej temperaturze. Ekstrakcja nadkrytycznym CO_2 jest droższa niż tradycyjne metody, dlatego stosowana jest głównie w produkcji wysokiej jakości olejów roślinnych i rybnych.

Dlaczego oleje są ważne w naszej diecie?

Ludzkie błony komórkowe to elastyczne rusztowanie zbudowane głównie z nienasyconych kwasów tłuszczowych. Niedobór kwasów omega-3 zmienia płynność i funkcje tych membran, a w połączeniu z nadmiarem omega-6 sprzyja przewlekłym stanom zapalnym. Z kolei polifenole i witamina E działają jak tarcza antyoksydacyjna, wychwytyjąc wolne rodniki i chroniąc komórki przed uszkodzeniem oraz chorobami cywilizacyjnymi. Co czego znajdziemy w olejach?

1. Nienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA i MUFA)

- **Kwasy omega-3** – kwas alfa-linolenowy (ALA) obecny w olejach z lnu, konopi czy chia oraz dłuższe kwasy – eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), które znajdziemy w rybach i algach. Kwasy omega-3 łagodzą stany zapalne i wspierają odporność błon śluzowych, działają kardioprotekcyjnie, hipotensyjnie, poprawiają insulinowrażliwość i odgrywają ważną rolę w profilaktyce i leczeniu chorób neurodegeneracyjnych.

- **Kwasy omega-6** – kwas linolowy (LA), kwas gamma-linolenowy (GLA) i arachidonowy (AA), które znajdziemy chociażby w oleju sojowym, słonecznikowym czy z pestek winogron, wpływają korzystnie na prawidłowe gojenie i odpowiedź immunologiczną. Uczestniczą w syntezie prostaglandyn naprawczych, ale ich nadmiar względem omega-3 może podtrzymywać stan zapalny. Zalecany stosunek kwasów omega-6 do omega-3 wynosi od 1:1 do 4:1, tymczasem w diecie większości Polaków proporcja ta wynosi 10:1 lub więcej, co może sprzyjać stanom zapalnym.
- **Kwasy omega-9** – kwas oleinowy, który znajdziemy chociażby w oliwie lub oleju rzepakowym, poprawia insulinowrażliwość i wpływa korzystnie na profil lipidowy. Badania wskazują, że stosowanie diety bogatej w kwasy omega-9 wiąże się z niższą zapadalnością na chorobę wieńcową i wyższym poziomem cholesterolu HDL.

2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

- **Witamina A** wspiera wzrok i nabłonek skóry, **witamina D** wpływa na gospodarkę wapniowo-fosforanową i odporność, **witamina E** jest głównym przeciwutleniaczem lipidowym, a **witamina K** jest niezbędna do tworzenia czynników krzepnięcia krwi, co jest istotne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych.

WSPARCIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO (witamina D, czosnek)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (witamina D, czosnek)
- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (czosnek)
- ▶ **zdrowie serca oraz prawidłowy poziom cholesterolu** (czosnek)



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

3. Bioaktywne dodatki w olejach

- **Roślinne** – np. polifenole z oliwy (oleuropeina), lignany z lnu, sezamina z sezamu, tokotrienole z czerwonej palmy. Ten zróżnicowany zestaw związków działa przeciwzapalnie, obniża cholesterol LDL i korzystnie moduluje mikrobiom jelitowy.
- **Zwierzęce** – zawarty w oleju z wątroby rekina skwalen to nienasycony węglowodór mający właściwości antyoksydacyjne i mogący wspierać funkcje immunologiczne. Alkiloglicerole z wątroby rekina odgrywają ważną rolę jako stymulatory nieswoistej odporności organizmu, charakteryzują się działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym oraz stanowią substrat do syntezy czynnika aktywującego płytki krwi.

Olejowe gwiazdy odporności – które wybrać?

Choć wszystkie są tłuszczami, różnią się smakiem, składem i właściwościami. Poniżej krótki przewodnik po roślinnych i zwierzęcych olejach, których skuteczność we wzmacnianiu odporności i profilaktyce chorób potwierdzają badania.



SIŁA W ROŚLINACH

• OLEJ Z CZARNUSZKI

Wyrazisty w smaku, bogaty w tymochinon i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. **Wspiera odporność**, szczególnie w okresach częstych alergii i infekcji górnych dróg oddechowych. Aby najlepiej wykorzystać jego właściwości antyoksydacyjne i lekko pikantny aromat, łyżeczkę oleju można dodać do sałatki lub miodu. Olej z czarnuszki może wpływać na działanie niektórych leków, dlatego przed stosowaniem należy skonsultować się z lekarzem.

• OLEJ LNIANY

Ma największą zawartość kwasu alfa-linolenowego (ALA), roślinnego prekursora omega-3. Regularnie spożywany **wspiera pracę serca, pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i elastyczność naczyń**. Należy przechowywać go w lodówce i używać wyłącznie na zimno – np. do sałatek, koktajli czy twarożku.

• OLEJ SEZAMOWY

Źródło sezaminy i gamma-tokoferolu, ceniony ze względu na **korzystny wpływ na gospodarkę lipidową i antyoksydacyjną ochronę komórek wątroby**. Delikatny, orzechowy smak czyni go doskonałym tłuszczem do stosowania na zimno, chociaż w kuchni azjatyckiej wykorzystuje się go do krótkotrwałego smażenia w woku kurczaka, warzyw czy ryżu. Bardzo polecany przy dietach przeciwzapalnych.

• OLEJ Z PESTEK DYNI

Cechuje się wysoką zawartością fitosteroli oraz naturalnych tokoferoli. **Wspiera zdrowie prostaty i pęcherza**. Dzięki intensywnie zielonej barwie i głębokiemu, lekko orzechowemu posmakowi może być świetnym dodatkiem do zup kremów, risott i sałatek.

• OLIWA EXTRA VIRGIN

Klasyk diety śródziemnomorskiej z wysoką zawartością jednonienasyconego kwasu oleinowego i polifenoli, które **łagodzą niewielkie stany zapalne**. Jej punkt dymienia wynosi 160-190°C, ale dla zachowania cennych właściwości zaleca się stosowanie jej głównie na zimno, np. w sosie winegret lub do skrapiania pieczonych warzyw.

• OLEJ KONOPNY

Rzadkie roślinne źródło kwasu gamma-linolenowego (GLA). **Poprawia elastyczność skóry i stawów**, polecany osobom z tendencją do przesuszeń i stanów zapalnych skóry. Zielonkawy kolor i lekko orzechowy smak sprawiają, że idealnie nadaje się do pesto, hummusu czy past kanapkowych.



MORSKIE WSPARCIE

• OLEJ Z WĄTROBY REKINA

Dostarcza alkilogliceroli oraz skwalenu – związków kojarzonych z **pobudzeniem dojrzewania komórek odpornościowych i ochroną przed stresem oksydacyjnym**. Jako suplement apteczny dostępny jest w płynie oraz w preparatach kapsułkowanych. Warto wybierać te zawierające standaryzowaną dawkę alkilogliceroli, skwalenu, witamin D i E, a także z dodatkami bioaktywnymi, np. wyciągiem z czosnku. Typowa kuracja to 1 g oleju dziennie przez 6-8 tygodni w okresie zwiększonej zapadalności na infekcje.

• TRAN Z DORSZA ORAZ INNYCH RYB Z RODZINY DORSZOWATYCH

Naturalne połączenie kwasów EPA i DHA z witaminami A i D. Spożywany regularnie **wzmacnia odporność, wspiera rozwój i funkcje mózgu** (ważne zarówno w przypadku dzieci, jak i seniorów zagrożonych demencją), **jest elementem profilaktyki chorób serca i naczyń**, krzywicy u dzieci oraz osteoporozy u osób starszych. Zalecana dzienna dawka tranu to około 5 ml (łyżeczka) lub kapsułka dostarczająca co najmniej 250 mg EPA i DHA (wytyczne EFSA dla populacji ogólnej). W przypadku specyficznych schorzeń (np. chorób serca) dawka może być wyższa po konsultacji z lekarzem.

Jak wybrać i stosować oleje na co dzień?

- **Stawiaj na jakość surowca** – szukaj oznaczeń „tłoczony na zimno”, „extra virgin” w przypadku olejów roślinnych, a w przypadku olejów z ryb sprawdzaj źródło – unikaj tych, które mają w składzie „olej z ryb”, wybieraj oleje z wątroby rekina i dorsza.
- **Chroń przed światłem i ciepłem** – przechowuj oleje w ciemnych, szklanych butelkach, aby zminimalizować utlenianie pod wpływem światła. Olej lniany,

konopny czy z czarnuszki trzymaj w lodówce i zużyj w ciągu 4-6 tygodni od otwarcia. Oleje z ryb w płynie zwykle również trzeba przechowywać w lodówce. Zawsze postępuj zgodnie z etykietą producenta, by produkty zachowały cenne właściwości.

- **Kontroluj codzienną porcję** – 1 łyżka oleju roślinnego lub 5 ml/1 g oleju z ryb zwykle wystarcza, by pokryć zapotrzebowanie na niezbędne kwasy tłuszczowe. W przypadku olejów z ryb zazwyczaj wskazana jest dodatkowa suplementacja witaminy D.
- **Łącz tłuszcze roślinne z olejami rybnymi** – świeża oliwa lub olej lniany do sałatki oraz kapsułka tranu lub oleju z wątroby rekina w okresie infekcji dostarcza ALA, EPA, DHA, polifenoli i alkilogliceroli.
- **Uważaj na interakcje i przeciwwskazania** – wysokie dawki witaminy A z tranu nie są zalecane kobietom w ciąży, wysokie dawki omega-3 (powyżej 3 g EPA i DHA dziennie) mogą wchodzić w interakcje z lekami przeciwkrzepliwymi – zawsze warto skonsultować dawkę z lekarzem lub farmaceutą.



REKLAMA

SENSODYNE

HALEON

to marka **numer 1** w Polsce
w rekomendacjach dentystów
na nadwrażliwość zębów*



Sensodyne Fluoride 75 ml, kosmetyk



Szczepienia dla dorosłych – dlaczego warto?

CHOĆ SZCZEPIENIA KOJARZYMYSZ GŁÓWNIEM Z DZIECIŃSTWEM, DOROŚLI RÓWNIEŻ POTRZEBUJĄ SKUTECZNEJ OCHRONY PRZED GROŹNYMI CHOROBYMI ZAKAŹNYMI. SZCZEPIENIA ZALECANE TO **REALNA SZANSA NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI I UNIKNIĘCIE POWAŻNYCH POWIKŁAŃ ZDROWOTNYCH**, KTÓRE MOGĄ ZNACZĄCO POGORSZYĆ JAKOŚĆ ŻYCIA.

WERYFIKACJA MERYTORYCZNA: MGR FARM. IGOR BARAN

Dlaczego dorośli powinni się szczepić?

Nasz układ odpornościowy zmienia się wraz z wiekiem. Proces ten, zwany immunosenescencją, wiąże się z naturalnym osłabieniem mechanizmów obronnych, co oznacza większą podatność na infekcje. Osłabienie odporności powoduje słabszą odpowiedź na szczepienia, dlatego dawki przypominające są szczególnie ważne. Ponadto **odporność nabyta w dzieciństwie nie jest wieczna. Wiele**

szczepień, np. przeciw tężcowi, błonicy czy krztuścowi, wymaga okresowych przypomnień.

Dorosłość to czas wzmożonej aktywności: podróże do krajów, gdzie choroby endemiczne są powszechne, kontakt z osobami wrażliwymi (dzieci, seniorzy, osoby z osłabioną odpornością) oraz choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, POChP czy choroby serca, które dodatkowo zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji. Zawód także odgrywa istotną rolę – pracownicy ochrony zdrowia, nauczyciele czy opiekunowie w żłobkach i przedszkolach muszą chronić

siebie i podopiecznych, co ma znaczenie również dla szerzenia się chorób.

Najważniejsze szczepienia zalecane dla dorosłych

1 Grypa sezonowa

Najczęstsze szczepienie wykonywane u dorosłych. Wirus grypy mutuje, dlatego szczepienie trzeba **powtarzać co roku**, najlepiej wczesną jesienią, przed okresem zachorowań. Szczepionka zmniejsza ryzyko zachorowania i chroni przed powikłaniami, takimi jak zapalenie płuc czy zaostrzenie chorób przewlekłych. Szczepienie szczególnie zalecane jest osobom po 60. roku życia, kobietom w ciąży, osobom z chorobami przewlekłymi oraz pracownikom ochrony zdrowia.

2 Półpasiec (*herpes zoster*)

Choroba wywoływana przez reaktywację wirusa ospy wietrznej, pojawiająca się zwykle po 50. roku życia. **Objawia się silnym bólem i wysypką**. Powikłania, zwłaszcza neuralgia popółpaścowa, mogą trwać miesiącami lub latami, znacznie pogarszając komfort życia. Szczepienie zmniejsza ryzyko zachorowania o 90 proc. (w przypadku szczepionki rekombinowanej) i łagodzi przebieg choroby.

3 Krztusiec (w szczepionce Tdap)

Odporność po szczepieniach dziecięcych zanika po około 10 latach. U dorosłych krztusiec bywa łagodniejszy, ale bardzo uciążliwy, z przewlekłym kaszlem. Dorośli mogą zarażać niemowlęta, dlatego **szczepienie przypominające co 10 lat jest zalecane** przez ekspertów rodzicom, dziadkom, opiekunom i pracownikom placówek opiekuńczych.

4 HPV (wirus brodawczaka ludzkiego)

Wirus HPV wywołuje większość przypadków raka szyjki macicy oraz innych nowotworów. Choć szczepienie kojarzy się z młodzieżą, **dorośli do 45. roku życia też mogą zyskać ochronę**. Szczepienie zalecane jest także mężczyznom aktywnym seksualnie, którzy nie byli wcześniej szczepieni, co jest istotne z punktu widzenia profilaktyki nowotworów.

5 WZW A i B

Wirusowe zapalenie wątroby A przenosi się głównie drogą pokarmową i jest groźne podczas podróży do krajów o niskim standardzie sanitarnym. WZW B przenosi się przez kontakt z krwią lub płynami ustrojowymi, stwarzając ryzyko dla personelu medycznego, pacjentów dializowanych i osób mających



wielu partnerów seksualnych. Obie **szczepionki są skuteczne i bezpieczne**, stanowiąc podstawę profilaktyki.

6 Pneumokoki

Bakterie pneumokokowe powodują poważne infekcje, od zapalenia płuc po sepsę i zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Szczepienie jest zalecane po 65. roku życia oraz u osób z chorobami przewlekłymi, takimi jak POChP, astma, choroby serca i cukrzyca.

7 Meningokoki

Wywołują sepsę i zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, które mogą rozwinąć się szybko i być śmiertelne. Szczepienie zalecane jest osobom z obniżoną odpornością, studentom mieszkającym w akademikach, pracownikom ochrony zdrowia oraz podróżującym do krajów o wysokim ryzyku. Profilaktyka meningokokowa to klucz do uniknięcia ciężkich powikłań.

8 Kleszczowe zapalenie mózgu (TBE)

Choroba przenoszona przez ukąszenia kleszczy. Nie można jej leczyć antybiotykami, więc **szczepienie**

jest jedyną formą ochrony. Składa się z trzech dawek podstawowych i dawek przypominających co kilka lat, co pozwala zachować długotrwałą odporność.

Profilaktyka szczepienna w dorosłym życiu

Z wiekiem rośnie ryzyko powikłań chorób zakaźnych. Po 50. roku życia wzrasta podatność na grypę, półpasiec i infekcje bakteryjne. Po 60. roku życia choroby zakaźne mają cięższy przebieg, często wymagają hospitalizacji, a powrót do zdrowia trwa dłużej. Szczepienia w tym wieku ograniczają powikłania i poprawiają jakość życia, pozwalając dłużej zachować aktywność.



Gdzie można się zaszczepić? Również w aptece

Dzięki zmianom w prawie coraz więcej szczepień można wykonać w aptekach, co **zwiększa dostępność profilaktyki**. Farmaceuci przeprowadzają kwalifikację, podają szczepionkę i doradzają. W wielu aptekach można zaszczepić się m.in. przeciw grypie, COVID-19, pneumokokom czy WZW B. To wygodne i coraz popularniejsze rozwiązanie dla osób ceniących czas i komfort.

Szczepienie się opłaca – to inwestycja w zdrowie

Choć niektóre szczepienia są odpłatne, warto traktować je jako inwestycję – w zdrowie swoje i najbliższych.



Koszt szczepienia jest znacznie niższy niż leczenie powikłań czy hospitalizacja. Zaszczepiony dorosły rzadziej choruje, rzadziej zaraża innych i szybciej wraca do formy, co ma także znaczenie społeczno-ekonomiczne.

Podsumowanie

Szczepienia to nie tylko obowiązek rodziców, ale też świadoma decyzja dorosłych, którzy chcą chronić siebie i innych. Regularna profilaktyka pomaga uniknąć groźnych chorób zakaźnych, które w dorosłym wieku często mają ciężki przebieg. Porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą o szczepieniach odpowiednich dla Ciebie. Zdrowie to Twój najcenniejszy kapitał – warto o nie dbać każdego dnia.

Źródła:

1. Wysocki J., Szenborn L. (red.), Szczepienia ochronne. Podręcznik dla lekarzy i studentów, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.
2. Pink Book – Epidemiology and Prevention of Vaccine-Preventable Diseases, CDC, 14th Edition, 2021.
3. Ministerstwo Zdrowia, Program Szczepień Ochronnych (PSO) 2024, www.gov.pl.
4. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB, Zalecenia dotyczące szczepień dla dorosłych, www.pzh.gov.pl.
5. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), Vaccine schedules in all EU countries, ecdc.europa.eu.
6. WHO, Immunization in Older Adults: A Global Snapshot, World Health Organization, 2021.

Rozgrzej odporność

#FARMACELITA DLA PACJENTA

NADCHODZĄCA JESIEŃ TO OSTATNI MOMENT NA TO, ABY ROZPOCZĄĆ **WZMACNIANIE NASZEGO UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO.** OD CZEGO ZACZAĆ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Na dobrą odporność naszego organizmu pracujemy cały czas, choć latem jest o to najłatwiej – pomagają w tym ruch na świeżym powietrzu, dieta bogata w warzywa i owoce dostarczające niezbędnych witamin i składników mineralnych oraz duża dawka słońca, co pozwala choć częściowo złagodzić stres, napięcie i stany depresyjne, a dodatkowo utrzymać optymalny poziom witaminy D₃. Wraz z końcem wakacji i powrotem dzieci do szkół i przedszkoli niestety powracają sezonowe przeziębienia, które wielokrotnie wystawiają naszą odporność na próbę.

Codzienna aktywność

Mówi się, że aktywność fizyczna jest w stanie zastąpić leczenie, ale **nie jest w stanie zastąpić aktywności.** W tym stwierdzeniu jest sporo prawdy – podstawą budowania silnej odporności organizmu jest ruch, najlepiej regularny i na świeżym powietrzu. Dlatego w okresie jesiennym starajmy się nie rezygnować z aktywności, nawet mimo pogarszającej się pogody. Nie musi to być od razu wysiłek

ŹRÓDŁO RUTYNY NATURALNEGO POCHODZENIA, WITAMIN C I D ORAZ CYNKU I SELENU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat polecany w stanach zwiększonego zapotrzebowania na rutynę, witaminy C i D oraz selen i cynk, w szczególności w okresie jesienno-zimowym. Witaminy C i D, selen i cynk wspierają prawidłową pracę układu odpornościowego.



Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY



ekstremalny – codzienny spacer w umiarkowanym tempie, również w deszczu i niskiej temperaturze, w dłuższej perspektywie potrafi zdziałać cuda.

Regularny tryb życia

Nie bez znaczenia dla budowania dobrej odporności jest **odpowiednia ilość snu, redukcja stresu i ustalony rytm dnia** – zarywanie nocy oraz życie w stresie szybko doprowadzą do pogorszenia samopoczucia i kondycji, ale też widocznego spadku odporności.

Urozmaicona dieta

Nie od dziś wiadomo, że sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Dobrze skomponowana dieta – **bez niedoborów witaminowych, z odpowiednią dzienną ilością białka, błonnika oraz makro- i mikrośladków** – gwarantuje utrzymanie równowagi w organizmie i zapewnia lepszą ochronę przed infekcjami. Jesienią nie rezygnujemy z dużej ilości warzyw i produktów pełnoziarnistych, a także ryb i olejów roślinnych, najlepiej z pierwszego tłoczenia.

Zadbajmy o dobrze zbilansowane posiłki zawierające węglowodany, białko i tłuszcze w odpowiednich proporcjach. W okresie jesiennym warto dodawać do potraw czosnek, który dzięki zawartości alliiiny wykazuje silną aktywność bakteriobójczą. Chłodniejsze wieczory to także czas



powrotu rozgrzewających herbatki z cytryną, imbirem i miodem, które zapewnią dodatkową podaż witaminy C i wsparcie układu odpornościowego dzięki działaniu przeciwbakteryjnemu i przeciwwirusowemu.

Ziołowe wsparcie

Warto wzbogacać jesienne rozgrzewające napary o zioła wspomagające odporność i funkcjonowanie górnych dróg oddechowych. Naturalnym wsparciem dla gardła, krtani i strun głosowych będą **lipa i czarny bez**.



- **CZARNY BEZ** – substancje zawarte w wyciągach z kwiatów i owoców czarnego bzu działają przeciwwirusowo – udowodniono, że hamują namnażanie wirusów grypy A i B, a także zapobiegają infekowaniu komórek przez koronawirusy. Przyjmowanie standaryzowanych wyciągów z czarnego bzu, czyli takich, które mają ściśle określoną zawartość substancji czynnych, skraca czas zachorowania na gripę średnio o 3-4 dni. Dodatkowo zawarte w tej roślinie substancje wspierają układ odpornościowy dzięki zwiększeniu produkcji cytokin i interleukin, które regulują aktywność limfocytów i w razie potrzeby zmniejszają lub nasilają reakcje zapalne.
- **LIPA** – kwiatostany lipy to bogate źródło substancji działających napotnie, przeciwgorączkowo i powlekająco.



Suplementacja

W okresie wzrostu zachorowalności na wirusowe infekcje górnych dróg oddechowych warto wspierać mechanizmy odpornościowe dodatkową suplementacją.

- **Witamina D** – codzienne przyjmowanie witaminy D w dawce 1000-2000 j.m. zalecane jest wszystkim osobom dorosłym w miesiącach jesienno-zimowych. Osoby ze stwierdzonymi niedoborami, dzieci w okresie wzrostu, osoby starsze oraz z chorobami autoimmunologicznymi, w tym schorzeniami tarczycy, powinny zażywać witaminę D przez cały rok.
- **Witamina C** – to silny antyoksydant i stymulator układu odpornościowego, którego dodatkowa suplementacja w okresie jesiennym na pewno się przyda. Aby skutecznie wspierać aktywność komórek układu immunologicznego, w szczególności komórek NK, limfocytów i neutrofilów, wystarczy dostarczać organizmowi 100-200 mg witaminy C dziennie. W przypadku toczącej się infekcji dawki mogą być większe, nawet do 1000 mg na dobę.
- **Cynk** – za obniżeniem odporności organizmu często stoi niedobór cynku. Ten niezbędny mikroelement jest dostarczany z pożywieniem, ale jego wchłanianie z jelit może być ograniczone przez wiele czynników, np. stres, duży udział przetworzonej żywności, złe zbilansowaną dietę z małą podażą białka czy też wyczynowe uprawianie sportu. Większe zapotrzebowanie na cynk mają dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią oraz osoby na diecie wegetariańskiej. Cynk pełni wiele funkcji w naszym organizmie, ale z punktu widzenia sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego istotne jest jego **działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne oraz hamowanie zachodzącego z wiekiem procesu zaniku grasicy** – narządu dojrzewania komórek immunologicznych. Dlatego też suplementacja cynku może być bardzo istotna u osób starszych. Osoby dorosłe powinny dostarczać około 8-13 mg cynku na dobę.



REKLAMA

IMMUDRINER HOT



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

SEZONOWE WSPARCIE

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (cynk, witamina C, bez czarna, lipa)
- ▶ **funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych** (bez czarna, lipa)
- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (bez czarna)



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

030/REK/ISZ/2025

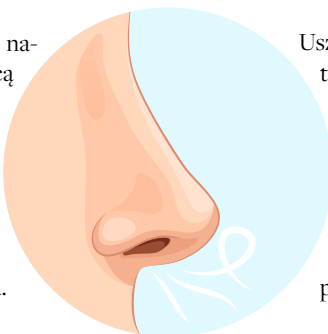
Oddychaj swobodnie – bez pieczenia i podrażnień

#FARMACELTA DLA PACJENTA

CO JEST NAJCZĘSTSZYM OBJAWEM PRZEZIĘBIENIA? ZAPEWNE PIERWSZA MYŚL, JAKA PRZYJDZIE NAM DO GŁOWY, TO ZAKATARZONY NOS I ZWIĄZANE Z TYM PROBLEMY Z ODDYCHANIE. OPRÓCZ ZATKANEGO NOSA KATAR MOŻE TEŻ POWODOWAĆ **PODRAŻNIENIA BŁONY ŚLIZOWEJ I SKÓRY WOKÓŁ NOSA.**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Nos nie tylko umożliwia nam oddychanie i jest narządem węchu, ale też stanowi barierę chroniącą organizm przed bakteriami, wirusami i alergenami. **Błona śluzowa nosa jest bardzo delikatna i łatwo ulega podrażnieniom**, zwłaszcza w wyniku infekcji, których wraz z nadchodzącą jesienią będzie coraz więcej, ale też w związku z alergią czy przy długotrwałym narażeniu na suche powietrze i zanieczyszczenia.



Uszkodzeniu błony śluzowej nosa często towarzyszy uczucie suchości, pieczenia, swędzenia, a nawet ból, co znacznie obniża komfort życia. Na szczęście istnieją proste sposoby, które pomagają szybko złagodzić te objawy. Warto je poznać, aby katar i związane z nim dolegliwości nie popsuley nam jesiennych planów.

Dlaczego katarowi zwykle towarzyszą podrażnienia?

Otóż skóra wokół nosa i błona śluzowa wewnątrz niego podrażnia się podczas kataru na skutek kilku niezależnych od siebie czynników.

- Przede wszystkim ciągle wycieranie nosa chusteczkami lub innymi materiałami (szczególnie, gdy są szorstkie i twarde) **mechanicznie uszkadzają** delikatną skórę wokół nosa, prowadząc do jej zaczerwienienia, wysuszenia, łuszczenia się i pęknięcia. Jest to zdecydowanie najczęstsza przyczyna podrażnień skóry w okolicy nosa. Ponadto skóra staje się jeszcze bardziej wrażliwa i podatna na dalsze podrażnienia.
- Podczas infekcji uszkodzeniu ulega też znajdująca się wewnątrz nosa błona śluzowa, co jest spowodowane głównie **działaniem drażniącej wydzieliny**, zwłaszcza gdy jest ona gęsta i ropna. Stan zapalny błony śluzowej nosa (nieżyt nosa) powoduje zwiększone wydzielanie śluzu, który jest często wodnisty lub gęsty i lepki, szczególnie przy infekcjach bakteryjnych. Wydzielina ta podrażnia zakończenia nerwowe skóry i błony śluzowej, wywołując przy tym **pieczenie i świąd**.
- Takie efekty potęgowane są zwykle przez stosowanie kropli (traktowanych często jako podstawowy środek przy przeziębieniu) zwężających naczynia krwionośne, zawierających np. oksymetazolinę czy ksylometazolinę. **Nadużywanie kropli do nosa z tymi składnikami może prowadzić do niedokrwienia błony śluzowej i skóry**, co sprzyja uszkodzeniu i jeszcze bardziej utrudnia regenerację.
- **Odwodnienie organizmu w trakcie infekcji**, w wyniku gorączki i nadmiernego pocenia się, dodatkowo powoduje wysuszenie skóry i błon śluzowych, co zwiększa ich podatność na podrażnienia.



MAŚĆ DO NOSA Z PREBIOTYKIEM I OLEJEM Z OGÓRECZNIKA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Wyrób medyczny:

- ▶ nie tylko nawilża, ale także utrzymuje odpowiedni poziom wilgotności błon śluzowych przez dłuższy czas, łagodząc nieprzyjemne odczucia związane z ich suchością
- ▶ zmniejsza odczucie dyskomfortu dzięki wytworzeniu warstwy ochronnej, ograniczającej dostęp czynników drażniących do błony śluzowej
- ▶ może być stosowany na popękane i podrażnione okolice nosa podczas infekcji lub alergii



WYROB MEDYCZNY 1434

Poglądowa wizualizacja produktu

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.,
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

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



Maści i aerozole na delikatne okolice nosa

Katar infekcyjny może trwać na tyle długo, że nie uda się uniknąć podrażnień skóry i błony śluzowej nosa. Jak zatem sobie z nimi radzić?

W aptece dostępne są preparaty w postaci maści i aerozoli do nosa, które pozwolą szybko złagodzić powstałe podrażnienia, wspomogą leczenie infekcji i regenerację błony śluzowej. Szczególnie godne uwagi są preparaty z **nanosrebrem i nanomiedzią**, które działają antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie. Co oznacza „nano” w nazwie tych produktów? Srebro i miedź w postaci nanocząsteczek mają rozmiar do około 100 nanometrów (dla zainteresowanych: 1 nm = 0,00000001 m). Dzięki tak małym rozmiarom nanosrebro i nanomiedź mają znacznie większą powierzchnię aktywną, co zwiększa ich skuteczność przeciwbakteryjną, przeciwwirusową i przeciwgrzybiczą.

Ciekawy jest mechanizm działania tych składników. Nanosrebro powoduje uszkodzenie błon komórkowych mikroorganizmów przez generowanie reaktywnych form tlenu, co prowadzi do stresu oksydacyjnego i śmierci komórek bakteryjnych lub wirusowych. Może wiązać się również z białkami i kwasami nukleinowymi wirusów, co hamuje ich zdolność do replikacji i infekcji komórek gospodarza, a także tworzyć ochronną powłokę na błonie śluzowej nosa, która ogranicza adhezję i rozwój patogenów.

Nanomiedź działa podobnie do nanosrebra, wykazując właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze, choć jest mniej szczegółowo przebadana.

Inne składniki maści i aerozoli do nosa o działaniu regeneracyjnym to:

- D-pantenol (prowitamina B5) – wspomaga odbudowę i regenerację nabłonka,
- wazelina biała – zatrzymuje wilgoć i chroni delikatną skórę nosa,
- witaminy A i E,
- naturalne oleje (np. kokosowy, sezamowy) – nawilżają i mają łagodne działanie antybakteryjne.

Preparaty do nosa dostępne w aptekach mogą być przeznaczone **do stosowania miejscowego na skórę wokół nozdrzy, jak i wewnątrz nosa, czyli na błonę śluzową**. Nawilżają one skórę i błonę śluzową, zapobiegając jej wysuszeniu i pękaniu, tworząc ochronną barierę, która chroni podrażnione lub uszkodzone tkanki przed dalszym uszkodzeniem, wspomagają gojenie powstałych ranek, łagodzą stan zapalny i świąd.



Na czym polega właściwa higiena nosa?

Przestrzeganie kilku podstawowych zasad higieny nosa podczas kataru może znacznie złagodzić przebieg infekcji zarówno u dorosłych, jak i u dzieci.

- 1 Używaj jednorazowych chusteczek.** Staraj się nie oczyszczać obu dziurek nosowych jednocześnie, aby nie zwiększać ciśnienia w nosie i nie powodować przedostawania się zakażonej wydzieliny do zatok czy uszu.
- 2 Oczyszczaj nos delikatnie,** używaj miękkich chusteczek higienicznych, które nie podrażnią skóry.
- 3 Kilka razy dziennie płucz nos roztworami soli fizjologicznej** (izotonicznymi lub hipertonicznymi). Roztwory izotoniczne nawilżają błonę śluzową, a hipertoniczne pomagają rozrzedzić i usunąć zalegający śluz. Płukanie można wykonywać za pomocą irygatorów lub specjalnych zestawów do płukania nosa.



4

Stosuj inhalacje parą wodną lub z dodatkiem olejków eterycznych (np. eukaliptusowego, sosnowego, rumianku); zwiększają one nawilżenie, ułatwiają rozrzedzenie śluzu i łagodzą obrzęk błony śluzowej. Pamiętaj o tym, aby para nie była zbyt gorąca.

5

Nawilżaj powietrze w pomieszczeniach, szczególnie zimą, aby zapobiegać wysuszeniu błony śluzowej, co zwiększa podatność na infekcje.

6

Nawadniaj się. Picie odpowiedniej ilości wody wspiera naturalne nawilżenie błony śluzowej.

7

U dzieci, które nie potrafią samodzielnie wydmuchać nosa, można stosować **aspiratory lub gruszki do nosa** w celu usunięcia wydzieliny.

8

Ostrożnie używaj kropli z substancjami, które obkurczają naczynia błony śluzowej nosa (ksylometazolina, oksymetazolina). Jeśli jest to konieczne, stosuj je maksymalnie przez 5 dni. Zbyt długie ich stosowanie może znacząco wysuszać i dodatkowo uszkadzać śluzówkę oraz powodować tzw. efekt z odbicia, czyli nasilenie objawów po odstawieniu leku. Dlaczego tak się dzieje? Otóż naczynia krwionośne po zaprzestaniu długotrwałe podawanego leku gwałtownie się rozszerzają, co powoduje nasilenie objawów zatkanego nosa (często są one jeszcze silniejsze niż przed leczeniem). Działanie to wynika z adaptacji receptorów alfa-adrenergicznych i zaburzenia naturalnej regulacji naczyń krwionośnych błony śluzowej nosa.

9

Używając maści wewnątrz nosa, niewielką ilość preparatu nanosź zawsze czystym palcem lub za pomocą wacika.

Źródła:

1. Selvarajah J., Saim A.B., Bt Hj Idrus R., Lokanathan Y., Current and Alternative Therapies for Nasal Mucosa Injury: A Review, Int J Mol Sci 2020 Jan 12, 21 (2): 480.
2. Qamer S., Romli M.H., Che-Hamzah F., Misni N., Joseph N.M.S., Al-Haj N.A., Amin-Nordin S., Systematic Review on Biosynthesis of Silver Nanoparticles and Antibacterial Activities: Application and Theoretical Perspectives, Molecules 2021 Aug 20, 26 (16): 5057.
3. Qixue Du et al., Application and Curative Effect of Silver Nanoparticles in Treating Allergic Rhinitis, IOP Conference Series Materials Science and Engineering, 2018, 452 (2): 022154.
4. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nose-burning#allergic-rhinitis>.
5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nonallergic-rhinitis/symptoms-causes/syc-20351229>.

REKLAMA

SPRAY DO NOSA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Wyrób medyczny Spray do nosa Świat Zdrowia może być stosowany wspomagająco:

- ▶ do regeneracji błony śluzowej nosa
- ▶ tworzy na powierzchni błony śluzowej nosa film ochronny, który zabezpiecza ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych
- ▶ w stanach nieżyty nosa i zatok



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: GLOBAL PHARMA CM S.A., ul. Berezów 49A, 26-130 Suchedniów
Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

033/REK/ISZ/2025

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



Ugryzienie kleszcza – zasady postępowania

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

SEZON NA KLESZCZE TRWA, A RAZEM Z NIM POWRACA TEMAT PRZENOSZONYCH PRZEZ NIE CHORÓB. NIESTETY, TYCH JEST CAŁKIEM SPORO... CO WARTO WIEDZIEĆ O **PROFILAKTYCE** I **DIAGNOSTYCE** TEJ NAJCZĘSTSZEJ, CZYLI BORELIOZY?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Babeszjoza, anaplazmoza, kleszczowe zapalenie mózgu, tularemia, no i oczywiście borelioza, czyli choroba z Lyme, którą rodzime kleszcze przenoszą zdecydowanie najczęściej. Z roku na rok notujemy niepokojący wzrost liczby zachorowań. Dla przykładu w 2024 roku w województwie wielkopolskim na boreliozę leczono nieco ponad 4 tys. osób, co stanowi aż czterokrotny wzrost w stosunku do roku 2015.

Przyczyny częstszych zakażeń

Rosnąca liczba zakażeń wynika z rosnącej liczby kleszczy. **Lagodne zimy ułatwiają kleszczom ich przetrwanie, co znacząco wpływa na wzrost populacji.** Wyższe temperatury wydłużają również okres, w którym kleszcze są aktywne. Przyjmuje się, że aktywność kleszczy ma dwa momenty szczytowe w ciągu roku. Pierwszy – od maja do czerwca i drugi – od września do października. Okres ten może ulegać wydłużeniu, zależnie od panującej na zewnątrz temperatury.

Z roku na rok ryzyko kontaktu z kleszczem rośnie tak samo jak obszar, na którym możemy się na nie natknąć. Kleszcze spotkamy już **nie tylko w lasach i na leśnych polanach, ale również w miejskich parkach czy przydomowych ogródkach.** Dlatego podstawą powinna być odpowiednia profilaktyka.

Profilaktyka

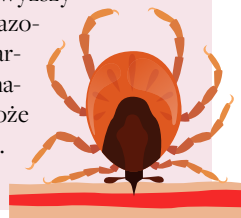
Odpowiedni strój, czyli zakryte buty, długie rękawy i nogawki, nakrycie głowy oraz zastosowanie odpowiedniego repelentu powinny znacznie **zmniejszyć ryzyko ukąszenia.** Jeden z popularnych mitów głosi, że jasne oraz jaskrawe kolory ubrań przyciągają kleszcze. Problem w tym, że są one ślepe i kwestie modowe nie robią na nich żadnego

wrażenia. Natomiast jasny kolor odzieży może mieć znaczenie praktyczne – ułatwia nam wypatrzenie nieproszonego gościa.

Ukąszenie

Czasem nawet najlepsze zabezpieczenia zawodzą i może się okazać, że znajdziemy na swoim ciele białego kleszcza. Co robić w takim wypadku?

- **Przede wszystkim nie panikujmy.** Ukąszenie nie oznacza jeszcze, że zostaliśmy zakażeni boreliozą. Aby doszło do zakażenia, musi zostać spełnionych kilka warunków.
- Aby kleszcz przeniósł na nas boreliozę, **sam musi być zakażony.** Krętki z rodzaju *Borrelia* u zakażonego kleszcza bytują w formie uśpionej w jelitach, a następnie, gdy kleszcz nas ugryzie, „budzą się” i wraz z jego śliną dostają do naszego organizmu. Statystycznie średnio 10-15 proc. kleszczy w naszym kraju przenosi boreliozę. Odsetek ten różni się zależnie od regionu i jest najwyższy w województwach: mazowieckim, lubelskim, podkarpackim oraz warmińsko-mazurskim, gdzie miejscami może osiągać nawet 60-70 proc.



Warto jednak wiedzieć, że nawet w przypadku ugryzienia przez zakażonego kleszcza pełnoobjawowa borelioza rozwija się u co 10. ugryzionej osoby.

- Drugim warunkiem, jaki musi zostać spełniony, aby doszło do zakażenia, jest **odpowiednio długi czas od momentu ugryzienia**. Ryzyko rośnie znacząco po upływie 24-48 godzin, dlatego tak ważne jest szybkie usunięcie intruza. Kluczem jest dokładna samokontrola po pobycie w lesie czy na działce. Szczególną uwagę należy zwrócić na lubiane przez kleszcze miejsca – pachy, pachwiny, zgięcia stawowe, pepek, skórę głowy oraz szyi.

Usunięcie kleszcza

Kleszcza przed wyciągnięciem niczym nie psikamy i nie smarujemy. Używając pęsety, chwytny go możliwie jak najbliżej skóry i pewnym ruchem wyciągamy do góry. Do usunięcia kleszcza możemy także wykorzystać specjalne zestawy dostępne w aptece. Jeśli nie umiemy tego zrobić fachowo lub mamy jakiegokolwiek obawy, można zgłosić się po pomoc w usunięciu kleszcza do najbliższej placówki medycznej.

Kiedy uda się usunąć nieproszonego gościa, zawsze upewniamy się, czy usunęliśmy kleszcza w całości i dezynfekujemy miejsce ugryzienia. Kontrolujemy je również przez jakiś czas (zaleca się nawet do 30 dni), **aby upewnić się, czy nie pojawia się rumień wędrujący**. Co ważne, rumień nie pojawia się od razu po ugryzieniu – najwcześniej **możemy go zaobserwować po 1-2 dniach, ale może upłynąć nawet około trzech tygodni**, zanim rumień się pojawi. Zaobserwowanie rumienia wędrującego to niestety 100-procentowe potwierdzenie zakażenia boreliozą, natomiast brak rumienia w miejscu ukąszenia niekoniecznie świadczy o tym, że do zakażenia nie doszło – u około 20 proc. zakażonych osób rumień nie pojawia się wcale.

Diagnostyka

Kleszcza, który nas ukąsił, możemy zbadać pod kątem nosicielstwa boreliozy, jednak nie jest to rutynowo zalecane w przypadku ukąszenia i nie daje nam wiarygodnych informacji, które mogą być podstawą do postawienia diagnozy. Badanie takie mówi nam jedynie, czy kleszcz, który nas ukąsił, przenosi boreliozę czy też nie. Jak już zostało wspomniane, zakażony kleszcz niekoniecznie musiał przenieść na nas chorobotwórcze krętki. **Ujemny wynik badania kleszcza wcale nie oznacza, że na boreliozę nie chorujemy**. Ukąszenie przez kleszcza, a w szczególności przez nimfę, łatwo przeoczyć, więc równie dobrze boreliożą mógł nas zakażać inny niezauważony kleszcz.



Jakie badania diagnostyczne warto wykonać w przypadku ukąszenia?

Diagnostyka boreliozy to proces dwuetapowy.

- Pierwszym zalecanym do wykonania badaniem przesiewowym jest **test ELISA**, który pozwala wykryć obecność zarówno przeciwciał wczesnych – IgM, jak i tych pojawiających się później i utrzymujących się dłużej, czyli IgG. Ujemny wynik testu ELISA świadczy o braku zakażenia lub ewentualnie o zbyt wczesnym jego wykonaniu, kiedy przeciwciała IgM nie zdążyły się jeszcze wytworzyć.
- Test ELISA może dawać fałszywie dodatnie wyniki, dlatego pozytywny lub niejednoznaczny wynik tego testu należy **potwierdzić testem Western Blot**. Test ten jest bardziej czuły i rzadziej daje fałszywe wyniki, a dodatkowo pozwala wskazać na fazę infekcji (ostrą lub przewlekłą) oraz oszacować czas, jaki upłynął od zakażenia.

Objawy i leczenie

Do wczesnych objawów zakażenia boreliożą zaliczamy wspomniane i bardzo charakterystyczny rumień wędrujący, który jednak nie u każdego się pojawia. Poza tym mogą wystąpić objawy grypopodobne. Z czasem zakażenie „rozchodzi się” po różnych narządach i układach, prowadząc do wystąpienia objawów stawowych, neurologicznych oraz sercowych. Mogą to być **bóle stawów, w szczególności kolanowych, ogólne osłabienie, zmęczenie, problemy z koncentracją, częste bóle głowy, zaburzenia rytmu serca, a nawet zapalenie mięśnia sercowego**. Pojawienie się rumienia wędrującego lub dodatni wynik testu Western Blot z towarzyszącymi objawami wymagają wdrożenia leczenia antybiotykami:

- doksycyliną,
- amoksylicyną,
- cefuroksymem
- lub azytromycyną.

Niestety leczenie boreliozy **bywa trudne i zazwyczaj jest długotrwałe** – zależy to od tego, na jakim etapie choroba zostanie zdiagnozowana. Im wcześniej, tym większa szansa na wyleczenie i uniknięcie powikłań.

CGM a glukometr – co warto wiedzieć

CZY **SYSTEM CIĄGŁEGO MONITOROWANIA GLIKEMII (CGM)** JEST LEPSZY OD TRADYCYJNEGO GLUKOMETRU, A JEŚLI TAK, TO DLACZEGO?

WANDA ŁAKOMY, EDUKATORKA DIABETOLOGICZNA

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, która oprócz wdrożenia zaleceń dietetycznych, aktywności fizycznej, insulinoaterapii czy farmakoterapii wymaga również codziennej systematycznej samokontroli polegającej na regularnym badaniu poziomu glukozy we krwi. **Monitorowanie glikemii to podstawowy element leczenia cukrzycy.**

Glukometr

Przez wiele lat diabetycy kontrolowali poziom glukozy za pomocą glukometru. Badanie glukometrem polega na nakłuciu palca lancetem wbudowanym w nakłuwacz i pobraniu kropli krwi na pasek testowy. Wynik pojawia się na wyświetlaczu glukometru w ciągu kilku sekund. Glukometr jest łatwy w obsłudze, ale ma swoje ograniczenia. **Przed wszystkim pokazuje jedynie bieżący wynik i nie dostarcza informacji o zmianach poziomu cukru, czyli tzw. trendach, jakie zachodzą w organizmie przez całą dobę.**

CGM

Obecnie diabetycy oprócz glukometrów mają też możliwość całodobowej kontroli glikemii dzięki systemom ciągłego monitorowania, czyli CGM (ang. *Continuous Glucose*

Monitoring). Systemy te zmieniły sposób, w jaki pacjenci zmagający się z cukrzycą zarządzają swoją chorobą.

Na polskim rynku dostępnych jest kilkanaście modeli CGM, które różnią się czasem działania, sposobem zakładania, koniecznością zeskanowania czujnika, możliwością kalibracji i zintegrowania z innymi urządzeniami, np. pompą insulinową czy smartwatchem.

Jak to działa?

- System CGM działa poprzez niewielki sensor umieszczany pod skórą, najczęściej na ramieniu lub brzuchu, który nawet co minutę, przez całą dobę dokonuje pomiaru poziomu glukozy w płynie śródtkankowym.
- Uzyskane dane przesyłane są bezprzewodowo do aplikacji w telefonie, smartwatchu lub do specjalnego odbiornika albo czytnika, dając pacjentowi pełen, **aktualizowany na bieżąco obraz poziomu glikemii.**

Atuty CGM

1 Diabetyk wie, jaki jest poziom glukozy w danej chwili, ale również widzi, w jakim kierunku się on zmienia – **czy stężenie glukozy rośnie, spada, czy pozostaje stabilne**. To bardzo ułatwia podejmowanie trafnych decyzji dotyczących jedzenia, aktywności fizycznej czy dawkowania insuliny i leków.

2 Jedną z największych zalet CGM są **alarmy ostrzegawcze**. Systemy te potrafią ostrzec diabetyka o zbliżającym się niebezpiecznym spadku lub wzroście poziomu cukru. Taka funkcja **daje szansę na szybką reakcję**, jeszcze zanim pojawią się objawy hipoglikemii lub hiperglikemii, i znacząco zwiększa bezpieczeństwo. Jest to szczególnie istotne w nocy, podczas snu można bowiem nie odczuć spadku cukru.

3 Stosowanie CGM **minimalizuje liczbę koniecznych nakłuć** palca. Wiele systemów CGM nie wymaga ich wcale, a pomiar na glukometrze służy jedynie do kalibracji. Dla dzieci, osób starszych, diabetyków chorujących od wielu lat to ogromna ulga i komfort psychiczny.

4 W porównaniu z glukometrem CGM oferuje znacznie większe możliwości. Oprócz bieżących wyników **systemy CGM generują raporty, wykresy i zestawienia** obejmujące m.in. średnie poziomy glukozy, czas spędzony w zakresie docelowym, liczbę alarmów czy epizodów poza normą, szacując poziom e-HbA1c.

5 **Dane można łatwo przesłać lekarzowi prowadzącemu**, co pozwala na lepsze dostosowanie terapii i monitorowanie leczenia.

6 Dodatkowo wiele systemów umożliwia **udostępnianie wyników bliskim** – jest to bardzo ważne w przypadku dzieci, osób starszych lub wymagających opieki.



Szczególnie zalecane

Z systemu monitorowania glikemii może korzystać każdy diabetyk, ale są grupy pacjentów, którym stosowanie CGM jest szczególnie zalecane.

- Osoby z cukrzycą typu 1 muszą często i regularnie kontrolować glikemię, a dzięki CGM mogą szybciej reagować na zmianę poziomu glukozy i podejmować trafne decyzje terapeutyczne.
- Rodzice dzieci chorych na cukrzycę zyskują możliwość stałego podglądu wyników swojego dziecka, nawet na odległość.
- Również kobiety w ciąży z cukrzycą, osoby aktywne fizycznie, pacjenci, u których często występują hipoglikemie lub znaczne wahania poziomu cukru, oraz seniorzy zyskują dzięki tej technologii większe poczucie bezpieczeństwa.

Poprawa jakości życia

Systemy CGM to nie tylko wygoda, lecz także zdecydowana poprawa jakości życia. Możliwość stałego wglądu w bieżące wyniki umożliwia **lepsze zrozumienie choroby i skuteczniejsze jej leczenie**. Glukometry wciąż są używane przez wielu diabetyków, ale to właśnie systemy CGM wyznaczają dziś nowy standard opieki diabetologicznej. Dzięki nim możliwe jest szybsze reagowanie na zmiany poziomu cukru, unikanie groźnych epizodów, a także poprawa ogólnej kontroli glikemii.

W dobie postępującego rozwoju nowych technologii w medycynie warto korzystać z dostępnych rozwiązań, które ułatwiają życie z cukrzycą i pomagają minimalizować rozwój powikłań cukrzycowych.



Siła naturalnych olejków eterycznych

#FARMACELITA DLA PACJENTA

BEZ WIELKIEJ PRZESADY MOŻNA STWIERDZIĆ, ŻE OLEJKI ETERYCZNE ZAWIERAJĄ WSZYSTKIE SKONCENTROWANE ZWIĄZKI LECZNICZE, KTÓRE DANA ROŚLINA MA DO ZAOFEROWANIA. CZYM JEST AROMATERAPIA? I JAK **OLEJKI ETERYCZNE MOGĄ NAM POMÓC**, KIEDY DOPADNIE NAS SEZONOWA INFEKCJA?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Zatkany nos, katar czy uporczywy kaszel to jedne z bardziej uciążliwych objawów przeziębienia. Oczywiście w aptekach znajdziemy szeroki wybór preparatów łagodzących te nieprzyjemne dolegliwości. Wielbicieli produktów naturalnych mogą sięgnąć po specyfiki bazujące na leczniczych właściwościach olejków eterycznych – od samych olejków, przez ich mieszanki, po specjalne plastry, maści czy żele z ich dodatkiem. Olejki eteryczne to **skoncentrowana esencja pozyskiwana z roślin** w procesie destylacji parą wodną czy wycłaczania.

Na czym polega aromaterapia

Aromaterapia to inaczej **leczenie zapachem**. Przyjemny zapach olejków eterycznych może nie tylko doskonale zrelaksować i poprawić nastrój – ma znacznie więcej korzyści zdrowotnych. Olejki eteryczne zawierają bowiem całą gamę pozyskanych z roślin związków chemicznych o leczniczym działaniu. W aromaterapii związki te dostarczane są do naszego ciała przez drogi oddechowe, skórę i błony śluzowe za pomocą inhalacji, kąpiele, masażu czy użycia kompresów i dzięki temu mają szansę zadziałać w odpowiedni sposób.

Historia aromaterapii

Lecznicze właściwości olejków eterycznych wykorzystywano już w czasach starożytnych. Opisy olejków znajdziemy w Biblii, papirusach egipskich czy chińskich receptach. Kleopatra stosowała poduszki wypchane płatkami róż, co miało zapewnić jej spokojny sen. Jedna z historii opowiada o pewnym angielskim miasteczku o nazwie Bucklersbury, które przetrwało epidemię cholery, ponieważ jego mieszkańcy uprawiali lawendę i zajmowali się jej destylacją. Podobne historie dotyczyły również miejscowości na południu Francji i chociaż trudno potwierdzić ich autentyczność, to jednak właśnie wspomniana lawenda dała początek dziedzinie medycyny naturalnej zwanej aromaterapią.

René-Maurice Gattefossé, uważany za ojca aromaterapii, za pomocą olejku lawendowego miał przypadkowo wyleczyć poważne oparzenie, odkrywając tym samym jego **działanie przeciwzapalne i anty**

tyseptyczne. Poza wymienionymi właściwościami olejek lawendowy **działa**



również relaksująco, przeciwdepresyjnie i ułatwia zasypanie. Jedynie mole nie przepadają za zapachem tego olejku, co dla nas stanowi jego kolejną zaletę.

Aromatyczny masaż

Olejki eteryczne wykorzystuje się do produkcji aromatycznych maści do masażu, które mają pomóc złagodzić objawy przeziębienia. Taki masaż wykonany w czasie infekcji górnych dróg oddechowych **udroźnia nos i zatoki oraz rozrzedza i ułatwia usunięcie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny**. Dodatkowo działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, przyjemnie rozgrzewa i relaksuje. Wspomniany olejek lawendowy to częsty składnik tego typu specyfików.

Oprócz olejku lawendowego składnikami maści rozgrzewających są najczęściej:

- **olejek miętowy** – działa pobudzająco, antyseptycznie i łagodnie wykrztuśne. Olejek ten doskonale sprawdzi się jako środek wspomagający leczenie infekcji górnych dróg oddechowych, zwłaszcza przy towarzyszącym katarze;
- **olejek cedrowy** – ten pozyskiwany z drewna i igieł cedru surowiec również pomoże udroźnić nos i zatoki, łagodząc przykre dolegliwości związane z infekcją;
- **tymol** – jest to substancja występująca w olejkach roślin m.in. z rodziny jasnotowatych, do których należy np. oregano. Tymol cechuje się silnym działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym;
- **kamfora** – prawie żadna maść rozgrzewająca nie mogłaby obejść się bez jej dodatku. Charakterystyczny, intensywny zapach kamfory zna chyba każdy. Substancję tę pozyskiwano z drzewa cynamonowca kamforowego, ale obecnie coraz częściej używa się kamfory syntetycznej. Bez względu na sposób pozyskiwania kamfora działa odkażająco, powoduje miejscowe przekrwienie

skóry i działa przeciwbólowo. Dzięki temu sprawdzi się w łagodzeniu bólu mięśni i stawów, ale również przy przeziębieniu – wdychanie zapachu kamfory udroźnia nos i pozwala złagodzić objawy przeziębienia.

Nie tylko maści

Oprócz maści rozgrzewających do dyspozycji mamy **szyfty do udroźniania nosa lub specjalne plastry**, których możemy użyć nawet u najmłodszych dzieci. Aromatyczne olejki i ich mieszanki można dodać do kąpieli lub wykonania tradycyjnych inhalacji parowych nad garnkiem z gorącą wodą. Poza wymienionymi składnikami pomocne w czasie trwania choroby mogą być chociażby **olejek eukaliptusowy, sosnowy, z drzewa herbacianego czy sam mentol**.



Warto wiedzieć, że...

Spora część olejków jest przeciwwskazana do stosowania w ciąży. Należy również zachować ostrożność, stosując olejki u małych dzieci, które mogą być na nie uczulone. Olejki eteryczne mogą wywoływać skórne reakcje alergiczne i podrażnienia, a nawet prowadzić do skurczu oskrzeli.

REKLAMA

MAŚĆ AROMATYCZNA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PIELĘGNACJA I NATŁUSZCZENIE SKÓRY

- ▶ działa odżywczo na skórę, a dzięki zawartości 7 naturalnych olejków eterycznych ma przyjemny, aromatyczny zapach
- ▶ zawiera 99% składników pochodzenia naturalnego



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

Rutyna – naturalna tarcza w sezonie infekcyjnym

#FARMACELTA DLA PACJENTA

OD WIELU LAT BARDZO POPULARNYM ZWIĄZKIEM STOSOWANYM W ZAPOBIEGANIU GRYPIE I PRZEZIĘBIENIU JEST RUTYNA. **JAK DZIAŁA** I Z CZYM MOŻNA JĄ ŁĄCZYĆ?

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

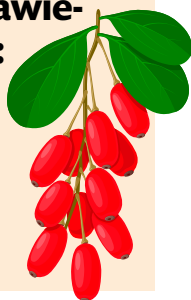
Nadchodzi jesień, a wraz z nią rozpoczyna się szkoła i sezon infekcji. Pacjenci poszukują sposobów na uniknięcie choroby i proszą w aptece o leki lub suplementy diety wzmacniające odporność i działające profilaktycznie.

Gdzie szukać rutyny

Rutyna to **potoczna nazwa związku chemicznego z grupy bioflawonoidów – kwercetyno-3-rutozydu**. Naturalnie występuje on w wielu roślinach, pierwotnie wyizolowano go z ruty zwyczajnej (*Ruta graveolens*), czemu zawdzięcza swoją nazwę.

Duże ilości rutozydu zawierają takie surowce, jak:

- ziele gryki,
- kwiaty peretkowca japońskiego,
- skórka owoców cytrusowych,
- berberys,
- czarny bez.



Działanie rutozydu

Korzystne działanie rutozydu wynika z **jego właściwości uszczelniających naczynia oraz antyoksydacyjnych**. Wzmocnienie naczyń włosowatych w wyniku podaży rutyny sprawia, że łagodzi ona przebieg przeziębienia i grypy, zmniejsza katar i działa profilaktycznie. Ze względu na tę

cechę jest ona częstym składnikiem kosmetyków, zwłaszcza tych przeznaczonych dla osób z cerą naczynkową czy zmagających się z trądzikiem różowatym. Działa także wspomagająco w leczeniu zaburzeń obwodowego krążenia żylnego – znajduje się w składzie wielu preparatów na żylaki, pajączki czy obrzęki nóg.

W połączeniu z...

Z czym można łączyć rutynę?

1 WITAMINA C. Właściwości antyoksydacyjne rutozydu sprawiają, że dobrze **sprawdza się w połączeniach z witaminą C (kwasem askorbinowym)**. Ich współdziałanie chroni kolagen i elastynę, a także zwiększa syntezę tego pierwszego. Wymiatając wolne rodniki, rutyna sprawia, że witamina C ma wydłużoną trwałość i dłużej jest aktywna. Neutralizacja reaktywnych form tlenu powoduje, że kwas askorbinowy nie utlenia się tak szybko i nie ulega rozpadowi. Dzięki temu organizm ma szansę wykorzystać pozytywne działanie witaminy C.

2 CYNK. W preparatach z rutyną często **dotatkowym składnikiem jest cynk. Ten pierwiastek zwiększa wchłanianie witaminy C.** Jest

częstą składową preparatów służących wzmocnieniu odporności, ponieważ przyspiesza dojrzewanie limfocytów T – komórek odpowiedzialnych za sprawny pracę układu odpornościowego. Podobnie jak rutyna i kwas askorbinowy jest antyoksydantem: **chroni organizm przed działaniem wolnych rodników i zapobiega ich powstawaniu**. Badania kliniczne wskazują również, że suplementacja cynku **skracza czas trwania infekcji**. Ponadto ma on szereg korzystnych właściwości: wpływa pozytywnie na płodność u mężczyzn, reguluje ciśnienie krwi, wspiera mineralizację kości oraz wzmacnia włosy i paznokcie. Pacjenci stosujący tetrazykliny (np. w leczeniu zmian skórnych) muszą jednak uważać – cynk powoduje obniżenie ich wchłaniania, podobnie dzieje się z miedzią.

3 SELEN. To kolejny pierwiastek śladowy wykazujący właściwości antyoksydacyjne. Podobnie jak cynk wpływa na kondycję skóry, włosów i paznokci oraz pobudza produkcję limfocytów T i B, co jest kluczowe dla pracy układu odpornościowego. Pojawiają się badania, które potwierdzają jego korzystny wpływ **w profilaktyce i terapii chorób neurodegeneracyjnych**, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona. Suplementacja selenu jest ważna w przypadku chorych na hashimoto, ponieważ bezpośrednio uczestniczy on w syntezie hormonu tarczycy trójiodotyroniny (FT₃) oraz reguluje poziom przeciwciał anty-TPO.

4 WITAMINA D₃. To niezbędny element wszystkich zestawów suplementów na jesień i zimę. W Polsce, ze względu na małą ilość dni słonecznych w roku, trudno o wystarczającą przezskórną syntezę cholekalcyferolu pod wpływem światła słonecznego, toteż zalecenia mówią o stosowaniu preparatów z witaminą D₃ przez cały rok u wszystkich grup wiekowych (oczywiście należy dostosować dawkę do wieku, a najlepiej wykonać badanie poziomu tejże

witaminy we krwi). Niedobór witaminy D₃ według dostępnych badań wpływa negatywnie w zasadzie na wszystkie układy w ciele człowieka. Oddziałuje ona na gospodarkę wapniowo-fosforanową, a więc na stan uczenia i kości. Zapewnia ich właściwą mineralizację m.in. przez wchłanianie wapnia i fosforu w jelitach. Stąd też niedobór cholekalcyferolu powoduje krzywicę. Jednak **do dawanie tego związku do preparatów z rutyną wynika przede wszystkim z obniżania ryzyka zachorowania na gripę. Witamina D₃ wpływa stymulująco na układ immunologiczny poprzez zwiększenie produkcji makrofagów i monocytów.**

5 KWERCETYNA. Rutyna należy do grupy bioflawonoidów, zatem nie dziwi fakt, że **działa synergicznie z innymi związkami z tej grupy, szczególnie tymi pochodzącymi z owoców cytrusowych**. Najlepiej opisanym spośród nich jest kwercetyna. W wielu badaniach udowodniono jej **właściwości przeciwzapalne**. Przyjmowana w dawce 500 mg na dobę znacząco obniża poziom CRP (białka C-reaktywnego), a w zespole metabolicznym obniża także poziom interleukiny-6 (IL-6). Kwercetyna jest składnikiem dodawanym do preparatów na alergię, co wynika z jej działania hamującego wydzielanie histaminy oraz wytwarzanie przeciwciał IgE. Przyczynia się to do złagodzenia objawów alergii. Podobnie jak rutyna i inne wspomniane składniki ma także działanie przeciwutleniające.

Środki ostrożności

Rutozyd występuje w wielu aptecznych preparatach, także w połączeniach z opisanymi wyżej związkami. Nie odnotowano przypadków przedawkowania, jednak przy suplementacji należy zachować ostrożność i sprawdzić, czy nie dublujemy tych samych substancji w różnych produktach. Warto także podkreślić, że rutyna może nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych oraz NLPZ, natomiast osłabiać działanie niektórych leków przeciwdepresyjnych.

REKLAMA

RUTYNA Z WITAMINAMI JUNIOR



**WSPARCIE
ODPORNOCI
U DZIECI
(witamina D)**



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Witamina D jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.

Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego u dzieci.

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

Twoje stawy w pełni zdrowia

#FARMACELTA DLA PACJENTA

KTO W SZCZEGÓLNOŚCI POWINIEN ZADBAĆ **O DOBRĄ KONDYCJĘ STAWÓW?**
JAK ROZPOZNAĆ NIEPOKOJĄCE OZNAKI PROBLEMÓW ZE STAWAMI?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego jest niezwykle istotne dla zachowania pełnej sprawności fizycznej. Ból stawów może znacznie ograniczyć mobilność, co zdecydowanie pogarsza jakość życia. Niestety z wiekiem kości i stawy **ulegają zwyrodnieniu i osłabieniu**, ruchomość stawów staje się coraz bardziej ograniczona. Upływ czasu to niejedyny czynnik wpływający destrukcyjnie na działanie stawów. Ich ból może być spowodowany przebytym urazem.

Jak zbudowane są stawy

Stawy, czyli ruchome połączenia kości, mają zróżnicowaną budowę, ale każdy składa się z:

- powierzchni stawowej kości,
- torebki stawowej,
- jamy stawowej.

Poza tym w stawach **występują chrząstki stawowe oraz inne struktury, takie jak łąkotki, kaletki czy trzeczki i więzadła**. Struktury te stabilizują i wspierają pracę stawów.

Wnętrze torebki stawowej wypełnione jest mazią, która – najprościej mówiąc – pełni funkcję smaru. Zmniejsza tarcie w stawie oraz odżywia chrząstkę, która z kolei pełni funkcję amortyzatora. Wszelkie ubytki w strukturach stawów – zmniejszenie ilości mazi, zwyrodnienia chrząstki – z czasem skutkują pojawieniem się bólu i zaburzeniami pracy stawów.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Najczęstszą przyczyną dolegliwości ze strony układu ruchu jest choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS). Wiąże się ona ze zniszczeniem chrząstki stawowej, która chroni powierzchnię stawów – **kości zaczynają o siebie trzeć, co jest przyczyną bólu. Bólowi często towarzyszy proces zapalny**.

Choroba na ogół rozwija się między 40. a 60. rokiem życia i choć częstość jej występowania jest taka sama u obu płci, to jednak cięższy przebieg obserwuje się u kobiet, a wśród

chorych w podeszłym wieku zdecydowanie przeważają kobiety.

Przyczyny pojawienia się choroby zwyrodnieniowej nie są do końca określone. Rozwija się ona **wskutek czynników biologicznych i mechanicznych**, które destabilizują procesy degradacji i tworzenia chrząstki stawowej. Choroba może być wywołana urazami mechanicznymi lub nieprawidłowościami w budowie stawów. Pojawieniu się zmian zwyrodnieniowych sprzyjają wady postawy – szpotawość, koślawość, zespół nadmiernej ruchomości stawów. Problem ze stawami mogą mieć osoby chorujące na niedoczynność tarczycy, cukrzycę, otyłość czy dnę moczanową.

W grupie ryzyka są osoby:

- otyłe, zwłaszcza gdy stan ten trwa od lat nastoletnich,
- w starszym wieku,
- o dużej gęstości mineralnej kości,
- z osłabionymi okostawowymi mięśniami szkieletowymi,
- wykonujące pracę wymagającą częstego zginania kolan i różnego rodzaju przeciążenia stawów w przeszłości.

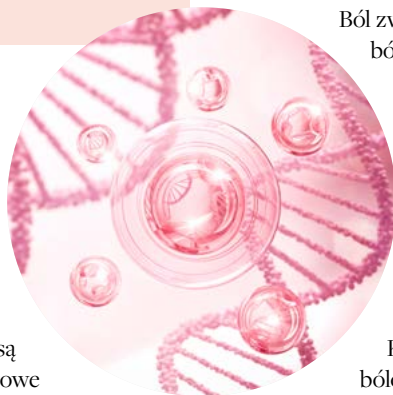
Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko bólu kolan i stawów skokowych ze względu na wieloletnie przeciążenia.

Jak rozpoznać problemy ze stawami

Choroba zwyrodnieniowa może dotyczyć różnych stawów, najczęściej są to stawy kolanowe, kręgosłupa, biodrowe oraz dłoni i palców. Ból, będący głównym



objawem choroby, ma różne nasilenie – początkowo pojawia się wyłącznie podczas ruchu. W miarę rozwoju choroby dolegliwości bólowe występują również podczas spoczynku, zwłaszcza w nocy. **Najsilniejszy ból pojawia się przy pierwszych próbach ruchu, po czym nieco maleje.** Wraz z postępem choroby pojawiają się ograniczenia w ruchomości stawu, poszerzenie i zniekształcenie obrysów kostnych, trzeszczenia podczas ruchów, a nawet wysięk w stawie.



REKLAMA

Ból zwyrodnieniowy kolan odczuwany jest jako ból całego stawu i górnej części podudzia, a dolegliwości są z reguły bardziej uciążliwe przy schodzeniu ze schodów niż przy wchodzeniu. W przypadku zwyrodnienia biodra ból dotyczy całego uda, pachwiny i kolana, jest promieniujący. Stawy w dłoniach są bolesne i pojawiają się widoczne deformacje.

Wsparcie stawów

Kiedy pojawią się pierwsze dolegliwości bólowe stawów, a także w przypadku obciążenia genetycznego chorobą zwyrodnieniową,

ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW (CZEPOTA PUSZYSTA)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



750 mg

750 mg MSM
W 1 SASZETCE



BEZ DODATKU
CUKRU*

83 mg

83 mg STANDARDYZOWANEGO
WYCIĄGU Z CZEPOTY PUSZYSTEJ
W 1 SASZETCE

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **elastyczność stawów (czepota puszysta)**

* Zawiera naturalnie występujące cukry.

należy zadbać o ich kondycję, by zapobiec wystąpieniu lub pogorszeniu choroby. **W diecie warto uwzględnić większą zawartość kolagenu**, którego źródłem są produkty bogate w białko, takie jak mięso, podroby, a także galarety i żelatyna. Należy zwrócić uwagę na **postać siarki w diecie**, której dobrym źródłem są jaja, mięso, ryby, orzechy oraz warzywa krzyżowe. Czasem jednak sama dieta nie wystarczy i dobrze jest rozpocząć suplementację.

Warto postawić na kilka składników wspierających odbudowę chrząstki stawowej:

1 Glukozamina – ten naturalny składnik chrząstki stawowej, tworzący dla niej rusztowanie, może wspierać jej regenerację oraz zmniejszać stan zapalny i towarzyszący mu ból. W suplementach najczęściej znajdziemy najlepiej przebadany i dobrze wchłaniany siarczan glukozaminy, którego regularne, kilkumiesięczne stosowanie powinno przynieść pożądany efekt. Dostępne są również preparaty zawierające nieco mniej przebadany pod kątem regeneracji stawów chlorowodorek glukozaminy.

2 Chondroityna – kolejny polecany do długotrwałej suplementacji budulec macierzy międzykomórkowej w chrząstkach stawowych. Siarczan chondroityny odpowiada za nawilżenie i wytrzymałość chrząstek. Działa również przeciwzapalnie i wspiera produkcję mazi. Preparaty na bazie chondroityny są zalecane nie tylko przy chorobie zwyrodnieniowej, ale także dla sportowców, którzy narażają stawy na przeciążenia i urazy.

3 MSM (metylosiarczan, metylosulfonylometan) – czyli siarka organiczna, której przeciwzapalne właściwości są wykorzystywane w łagodzeniu bólu stawów. Związek ten bierze udział w powstawaniu kolagenu oraz tkanki łącznej. MSM pomaga zniwelować sztywność stawów i ogranicza rozpad chrząstki stawowej. MSM w odróżnieniu od siarki nieorganicznej ma białą barwę, jest rozpuszczalny w wodzie i nie ma nieprzyjemnego zapachu. MSM nie powinien być stosowany przez osoby z niedociśnieniem i obniżoną krzepiwością krwi. Uzupełnienie suplementacji chondroityny i glukozaminy o MSM pozwala na uzyskanie lepszych rezultatów w redukcji bólu stawów. W celu uzyskania dobrych efektów leczenia MSM należy przyjmować na czczo, a dawkę stopniowo zwiększać, zaczynając od 1 g na dobę do maksymalnie 4 g.



Oprócz suplementacji ogromnie ważna jest zmiana stylu życia na bardziej aktywny oraz redukcja masy ciała w przypadku osób otyłych. Odciążenie stawów jest konieczne dla poprawy ich funkcjonowania.

Choroba zwyrodnieniowa stawów postępuje bez względu na zastosowane leczenie farmakologiczne. Jej przebieg nie ma wpływu na długość życia, a jedynie na jego jakość, przyczynia się bowiem do stopniowego ograniczenia sprawności. Dlatego tak ważne jest **wczesne wspieranie funkcjonowania stawów**, aby opóźnić rozwój choroby i jak najdłużej utrzymać stawy w dobrej kondycji. Zaniedbany ból stawów wywołany urazami czy sportowymi kontuzjami może w przyszłości predysponować do zwyrodnienia, dlatego nie należy go lekceważyć, nawet w młodym wieku.



Lżejsza codzienność dla twojej wątroby

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

WĄTROBA TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH NARZĄDÓW NASZEGO ORGANIZMU, **ODPOWIEDZIALNY ZA DETOKSYKACJĘ, METABOLIZM I MAGAZYNOWANIE SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH.** NIESTETY JEJ PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE MOŻE ZOSTAĆ ZABURZONE PRZEZ NADMIERNE SPOŻYCIE TŁUSTYCH POTRAW, ALKOHOLU, STOSOWANIE LEKÓW O DZIAŁANIU HEPATOTOKSYCZNYM, A TAKŻE PRZEZ DZIAŁANIE RÓŻNYCH TOKSYN CZY INFEKCJE WIRUSOWE.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Na szczęście wątroba ma niezwykłą zdolność do regeneracji – potrafi odbudować swoją masę nawet po usunięciu znacznej części mięszu. Proces ten jest możliwy dzięki naturalnej **zdolności komórek wątrobowych do odnawiania i naprawy uszkodzeń.**

Te naturalne mechanizmy wspierają dostępne w aptekach specjalistyczne preparaty. Nie tylko przyspieszają one odbudowę mięszu wątrobowego, ale również działają ochronnie. Chronią komórki wątroby przed szkodliwym wpływem toksyn, ograniczając ich przenikanie i minimalizując powstawanie dalszych uszkodzeń.

Odbudowa i ochrona

Fosfolipidy są niezbędnymi składnikami błon komórkowych wszystkich komórek naszego ciała, a więc również hepatocytów, czyli komórek tworzących wątrobę. Skład fosfolipidów wpływa na płynność błony komórkowej, jej przepuszczalność i zależne od błony procesy metaboliczne pomiędzy przestrzenią wewnątrz- i zewnątrzkomórkową.

Fosfolipidy sojowe

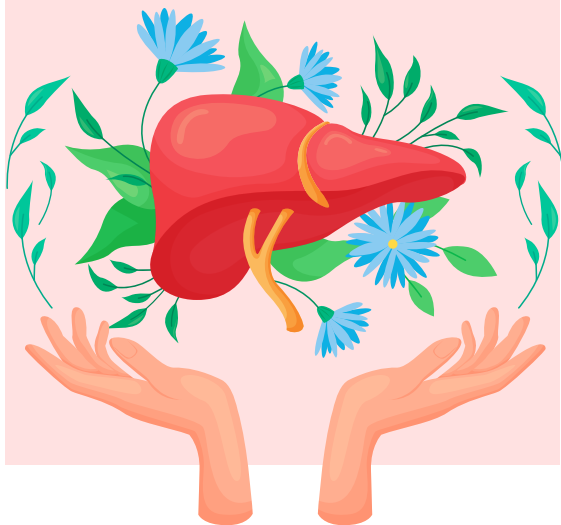
- Fosfolipidy dostępne są również w preparatach aptecznych, zarówno lekach, jak i suplementach diety. Związki te mają **zdolność wnikania do uszkodzonych**

części błon komórkowych wątroby i przyspieszają jej regenerację. Najczęściej wykorzystywanym źródłem fosfolipidów jest lecytyna sojowa (soja), z której pozyskuje się tzw. niezbędne fosfolipidy (EPL, ang. *essential phospholipids*) o wysokiej zawartości fosfatydylocholino (minimum 72 proc., aby uzyskać działanie hepatoprotekcyjne). Fosfolipidy z soi są najczęściej wybierane przez firmy farmaceutyczne ze względu na wysoką czystość, standaryzację oraz udokumentowane działanie kliniczne.

- Skuteczność fosfolipidów została potwierdzona przede wszystkim w badaniach klinicznych z udziałem pacjentów chorych na niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby, ale wyniki tych badań można przenieść na szereg innych wskazań, w których wątroba „ma się źle”. Pacjenci biorący udział w badaniach najczęściej przyjmowali fosfolipidy przez okres 24 tygodni w dawce 1800 mg na dobę, a następnie przez kolejne 48 tygodni w dawce 900 mg na dobę.
- Fosfolipidy sojowe dostępne są w licznych preparatach zarejestrowanych jako lek lub suplement diety. Najlepiej poprosić farmaceutę, aby polecił **dobrej jakości preparat o odpowiedniej, skutecznej dawce.** Warto zwrócić uwagę również na czas stosowania, aby kuracja przyniosła pożądane efekty.

Sylimaryna

- Sylimaryna to związek ekstrahowany z rośliny o nazwie ostropest plamisty (*Silybum marianum*). Jest ceniona za swoje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i przeciw włóknieniowe, zwłaszcza w kontekście wątroby. Sylimaryna **wspomaga pracę wątroby i wpływa na jej regenerację**. Może być polecana nie tylko w przypadku uszkodzenia mięszu wątrobowego, ale również w niestrawności czy w celu ochrony komórek wątrobowych. Jako tradycyjny roślinny produkt leczniczy stosowana jest w objawowym leczeniu zaburzeń trawienia, uczucia pełności i niestrawności oraz we wspomaganiu funkcji wątroby, po wykluczeniu przez lekarza poważniejszych przyczyn.
- Sylimaryna chroni nienaruszone komórki wątroby lub komórki, które nie uległy nieodwracalnemu uszkodzeniu, redukując stres oksydacyjny i wynikającą z niego cytotoksyczność. Można ją zatem z powodzeniem uznać za **substancję hepatoprotekcyjną**. Ponadto składnik ten działa żółciopędnie, żółciotwórczo i słabo rozkurczająco na mięśnie gładkie.
- Wykazano również, że sylimaryna jest bezpieczna i dobrze tolerowana przez większość pacjentów. Jej skuteczność i bezpieczeństwo są najlepiej udokumentowane w przypadku łagodnych do umiarkowanych uszkodzeń wątroby. Dawki sylimaryny w badaniach, w których potwierdzono jej skuteczność, wahały się od 140 mg do 420 mg i podawano je od 2 tygodni do 6 miesięcy. Większość badań klinicznych przeprowadzono przy stosowaniu dawki 140 mg trzy razy dziennie.



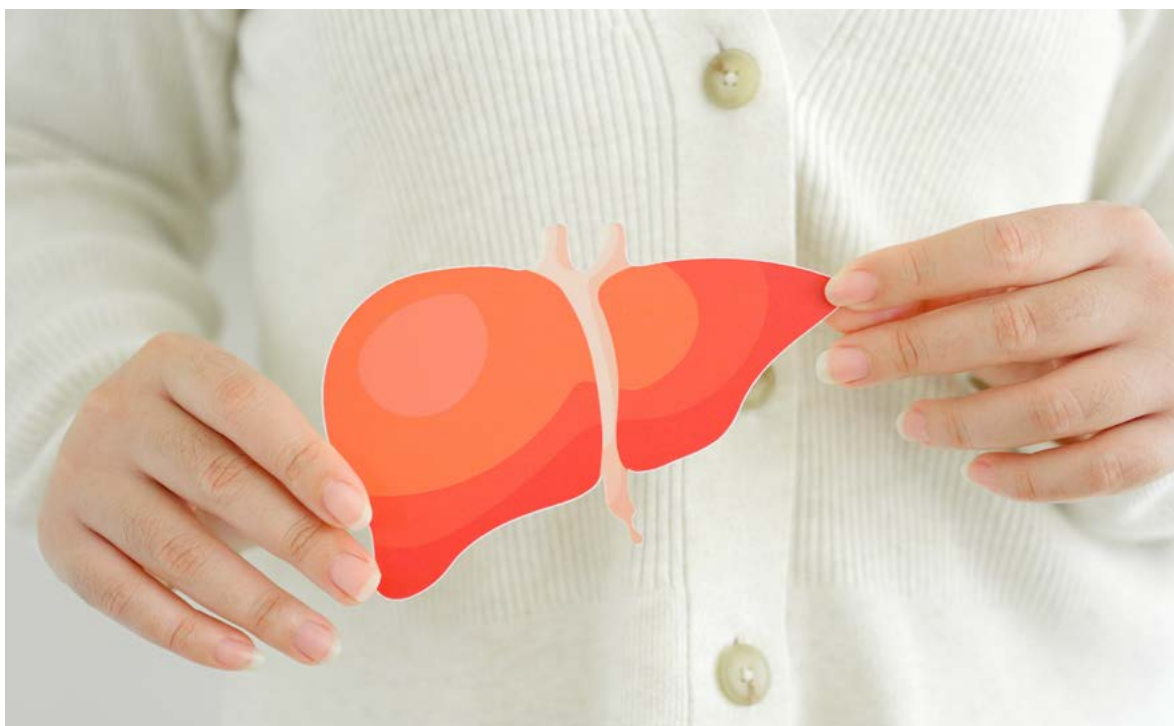
Sylimaryna a cukrzyca

Sylimaryna może poprawiać kontrolę glikemii – ta informacja jest szczególnie istotna dla cukrzyków i ich rodzin. Co to oznacza w praktyce? **Może ona obniżyć stężenie glukozy i hemoglobiny we krwi**. Teoretycznie działanie to wydaje się korzystne, ale może też nasilać działanie leków przeciw cukrzycowych, co u osób z cukrzycą typu 2 może stanowić problem.

Ze względu na potencjalne działanie chelatujące sylimaryna może zmniejszać wchłanianie żelaza i miedzi, co będzie miało szczególne znaczenie dla pacjentów zmagających się z niedoborami tych pierwiastków. Warto zachować kilkugodzinny odstęp pomiędzy przyjmowaniem preparatów z żelazem i ostropestem.

W aptece dostępne są preparaty z sylimaryną głównie w postaci kapsulek i tabletek, o dużej rozpiętości dawek – od 35 mg do 150 mg sylimaryny. Najczęściej zalecane dawkowanie to 140 mg sylimaryny trzy razy na dobę (co odpowiada 420 mg sylimaryny), przez minimum dwa tygodnie. Jako dawkę podtrzymującą przyjmuje się 140 mg dwa razy na dobę (co odpowiada 280 mg sylimaryny). Warto zapytać farmaceutę, czy preparat, który zamierzamy kupić, zawiera **ekstrakt standaryzowany** na zawartość substancji czynnych, co umożliwi precyzyjne dawkowanie.





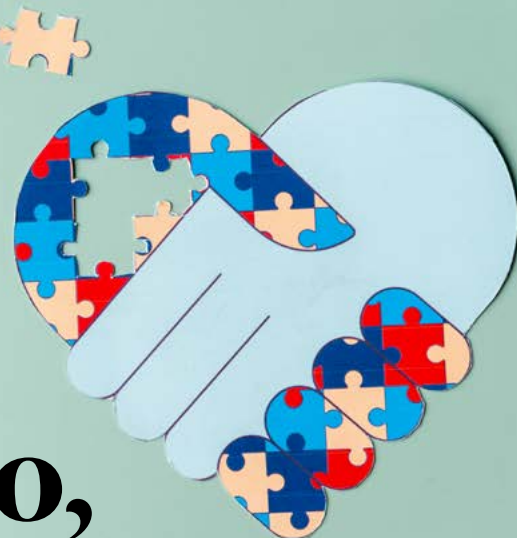
W aptece dostępne są również nasiona ostropestu w formie sypanej. Zawierają one około 2-3 proc. silymaryny. Warto jednak pamiętać, że silymaryna w takiej postaci jest zamknięta w twardej łupinie nasion, co znacznie ogranicza jej biodostępność. Z tego powodu zaleca się **spożywanie nasion w formie zmielonej**, co zwiększa wchłanianie substancji czynnych, lub standaryzowanych ekstraktów w postaci tabletek lub kapsulek.

Nie zapomnij, że zdrowie wątroby w dużej mierze zależy nie tylko od stosowania odpowiednich preparatów wspomagających, zawierających fosfolipidy czy silymarinę, ale przede wszystkim od zdrowego stylu życia, czyli właściwej diety, ograniczenia alkoholu i aktywności fizycznej.

Źródła:

1. Dajani A.I., Popovic B., Essential phospholipids for nonalcoholic fatty liver disease associated with metabolic syndrome: A systematic review and network meta-analysis, *World J Clin Cases* 2020 Nov 6, 8 (21): 5235-5249.
2. Calderon Martinez E., Herrera D., Mogan S., Hameed Z., Jangda A.A., Khan T.J., Mroke P., Sajid S., Shah Y.R., Baig I., Impact of Silymarin Supplements on Liver Enzyme Levels: A Systematic Review, *Cureus* 2023 Oct 24, 15 (10): e47608.
3. Mayer K.E., Myers R.P., Lee S.S., Silymarin treatment of viral hepatitis: a systematic review, *J Viral Hepat.* 2005 Nov, 12 (6): 559-567.
4. Gillessen A., Schmidt H.H-J., Silymarin as Supportive Treatment in Liver Diseases: A Narrative Review, *Adv Ther* 2020, 37: 1279-1301.
5. Melzer J., Rösch W., Reichling J., Brignoli R., Saller R., Meta-analysis: phytotherapy of functional dyspepsia with the herbal drug preparation STW 5 (Iberogast), *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2004, 20 (11-12): 1279-1287.
6. <https://opieka.farm/jaka-jest-skutecznośc-lekow-na-regenerację-wątroby-wyjaśniamy/>

Asystencja osobista to partnerstwo, a nie opieka totalna



ASYSTENCJA OSOBISTA TO **WIELKIE WSPARCIE**
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.

UMOŻLIWIA IM FUNKCJONOWANIE
W SPOŁECZEŃSTWIE NA RÓWNI Z INNYMI ORAZ
PROWADZENIE PEŁNEGO I JAK NAJBARDZIEJ
NIEZALEŻNEGO ŻYCIA. NA CZYM POLEGA
ASYSTENCJA OSOBISTA I KTO MOŻE ZOSTAĆ
ASYSTENTEM?

Z **PAULINĄ LIBERADZKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały własne

Paulina Liberadzka

Główna specjalistka ds. komunikacji i PR z wieloletnim doświadczeniem w budowaniu wizerunku organizacji i relacjach z mediami. Odpowiada za działania public relations w Fundacji Avalon.

Asystencja osobista – co to takiego?

Asystencja osobista to wsparcie dostosowane do tego, czego potrzebuje dana osoba z niepełnosprawnością. Asystent towarzyszy jej, pomaga w codziennych czynnościach, ale co bardzo ważne, **nie decyduje za nią ani jej nie wyręcza**. Celem jest umożliwienie osobie z niepełnosprawnością niezależnego, pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym i prywatnym. Jako Fundacja Avalon zawsze podkreślamy, że asystencja osobista to nie przywilej, ale możliwość wolnego i godnego życia należąca każdemu człowiekowi. To wszechstronny, dostosowany do potrzeb system wsparcia.

Jakie są najczęstsze potrzeby osób z niepełnosprawnością?

Asystent pracuje na podstawie indywidualnego planu ustalonego przez osobę wspieraną. Pomaga w codziennych

czynnościach – od ubierania, higieny, przez obowiązki domowe, do poruszania się, spotkań w urzędach, ale też wspierania w pracy, nauce czy integracji społecznej. Jest to po prostu osobiste wsparcie, zgodne z wolą osoby z niepełnosprawnością.

Czyli asystencja osobista nie polega jedynie na pomocy „na zewnątrz”, np. w dotarciu dokądś? Czy asystent pomaga też w sprzątanii, gotowaniu, robieniu i noszeniu zakupów?

To zależy od potrzeb danej osoby. Jedna może potrzebować pomocy w przygotowaniu śniadania, praniu, sprzątanii, a jednocześnie wsparcia przy wyjściu do pracy, podczas wizyty u lekarza albo w urzędzie. Dla kogoś innego priorytetem może być towarzyszenie na zajęciach rehabilitacyjnych czy spotkaniach towarzyskich. Zasadniczo asystencja może obejmować czynności higieniczne, domowe, zdrowotne, takie jak

np. podanie leków, obsługa sprzętu ortopedycznego, pomoc w przemieszczaniu się, komunikowaniu i aktywności społecznej lub zawodowej.

Osoby z niepełnosprawnością nie lubią być infantylizowane. Domyślam się, że asystencja ma wspierać ich niezależność, a nie polegać na wyręczaniu we wszystkim czy matkowaniu?

Tak, zgadza się. Asystencja daje osobom z niepełnosprawnością wolność wyboru i kontroli. To **osoba z niepełnosprawnością decyduje, czego potrzebuje, jak często i z kim**, a asystent realizuje to zgodnie z jej wyborem, wolą. To partnerstwo, a nie opieka totalna. Nawet ustawa mówi, że asystentem nie może być członek najbliższej rodziny, właśnie po to, by zapewnić osobie z niepełnosprawnością niezależność. To buduje samostanowienie, daje ogromne poczucie sprawczości, co jest bardzo ważne dla każdego, bez względu na rodzaj niepełnosprawności.

Kto może zostać asystentem?

Przede wszystkim **osoba pełnoletnia, bez bliskiej więzi rodzinnej z osobą z niepełnosprawnością, żeby, tak jak wspominałam wcześniej, zachować jej niezależność. Musi to być osoba o zdrowiu i kondycji psychofizycznej pozwalającej na wsparcie, z czystą kartą karną**. Ważne są też kompetencje miękkie, takie jak **komunikatywność czy empatia**. Asystentem może zostać zarówno osoba z wykształceniem kierunkowym, jak i ktoś, kto ma doświadczenie w udzielaniu bezpośredniego wsparcia osobom z niepełnosprawnościami.

Wśród preferowanych kierunków są:

- asystent osoby niepełnosprawnej,
- opiekun medyczny,
- opiekun osoby starszej,
- pedagog,
- psycholog,
- terapeuta zajęciowy,
- pielęgniarka,
- fizjoterapeuta.

Ale ważne jest również **doświadczenie praktyczne** – wystarczy co najmniej sześć miesięcy udokumentowanego doświadczenia w udzielaniu wsparcia, np. w ramach pracy zawodowej albo działalności wolontariackiej. Program dopuszcza też możliwość, by to sama osoba z niepełnosprawnością (lub jej opiekun prawny) wskazała osobę, którą chce mieć jako asystenta – i taką decyzję można zgłosić już na etapie wypełniania karty zgłoszenia. To daje przestrzeń na bardziej indywidualne, zaufane relacje i większe poczucie bezpieczeństwa osoby korzystającej z usługi.

Czy to praca na zasadzie wolontariatu czy na umowę?

Obecnie największa część asystentów osobistych działa w ramach samorządowych programów i posiadają umowy cywilnoprawne, np. zlecenie. Nowy projekt ustawy zmieniliby to



radykalnie – zakłada on umowę o pracę lub umowy cywilnoprawne, dając stabilność i ochronę praw pracowniczych.

Jeśli chcemy zostać asystentem osoby z niepełnosprawnością, to gdzie powinniśmy się zgłosić?

Program „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” realizowany jest w samorządach, przez miejskie lub gminne ośrodki pomocy społecznej oraz powiatowe centra pomocy rodzinie. Najlepiej więc zgłosić się tam. Osoby z niepełnosprawnościami często szukają asystentów poprzez fora czy grupy w internecie. Można także skontaktować się z Fundacją Avalon lub inną organizacją pozarządową zaangażowaną w asystencję. W Fundacji Avalon działa Pomarańczowy Telefon Wsparcia (tel. 530 001 130), gdzie udzielamy szczegółowych informacji. Po wprowadzeniu ustawy o asystencji osobistej proces ten zostanie ujednoczony i bardziej przewidywalny.

Obecnie w niektórych gminach funkcjonują pilotażowe, roczne programy asystencji, brakuje jednak ustawowych rozwiązań. Co powinno się zmienić?

Jako fundacja od lat aktywnie działamy na rzecz systemowych zmian w zakresie asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami. Doskonale rozumiemy, że obecnie funkcjonujące projekty – choć potrzebne – są jedynie rozwiązaniami tymczasowymi. **Osoby z niepełnosprawnościami w Polsce nie mają dziś gwarancji stałego, dostępnego i równego wsparcia**, które umożliwi im niezależne życie na równi z innymi obywatelami. Nie zwalniamy tempa. Będziemy walczyć o to, by ustawa została przyjęta jeszcze w 2025 roku i weszła w życie w 2026 roku. Naszym celem jest nie tylko uregulowanie samej usługi, ale przede wszystkim uznanie prawa osób z niepełnosprawnościami do niezależnego życia – to ich prawo, a nie przywilej.

Fitoterapia w sezonie jesienno-zimowym

#FARMACELTA DLA PACJENTA

ROŚLINY LECZNICZE MOGĄ POMÓC NAM SIĘ UCHRONIĆ PRZED NAJCZĘSTSZYMI CHOROZAMI W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM, A TAKŻE **PRZYCZYNIĆ SIĘ DO SZYBSZEJ REKONWALESCENCJI.**

MGR FARM. GABRIELA LEWANDOWSKA

Okres jesienno-zimowy to bardzo wymagający czas, w którym organizm człowieka mierzy się z wieloma wyzwaniem.

Sezon ten charakteryzuje się m.in.:

- niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi,
- częstszym kontaktem z drobnoustrojami,
- obniżeniem odporności organizmu.

Fitoterapia od wieków stanowi istotny element profilaktyki i leczenia różnego rodzaju schorzeń. W tym artykule poszerzymy wiedzę na temat metod leczenia i profilaktyki chorób typowych dla sezonu jesienno-zimowego **za pomocą wybranych surowców pochodzenia naturalnego.**

1 **Owoce róży dzikiej** (łac. *Rosa canina* L.) stanowią bogate źródło witaminy C, która przyczynia się m.in. do wzmocnienia odporności organizmu. Surowiec ten stosowany jest również jako środek łagodnie przeczyszczający i moczopędny. Galaktolipid, unikalny związek występujący w owocach dzikiej róży, ma działanie przeciwzapalne.

2 **Owoc maliny właściwej** (łac. *Rubus idaeus* L.) – to skuteczna alternatywa dla syntetycznych leków w czasie infekcji wirusowych i bakteryjnych z towarzyszącą gorączką. Dzięki pobudzeniu gruczołów potowych owoce maliny wpływają na obniżenie temperatury ciała. Sok z owoców maliny właściwej wykorzystywany jest do produkcji syropów.

3 **Czosnek pospolity** (łac. *Allium sativum* L.) znany jest ze swoich właściwości bakteriobójczych (działa na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne), przeciwgrzybiczych i przeciwwrobaczych. Regularnie spożywany zmniejsza ryzyko wystąpienia raka żołądka, prowadząc do zahamowania inicjacji kancerogenezy.

4 **Ziele jeżówki purpurowej, wąskolistnej i bladej** (łac. *Echinacea purpurea* (L.), *Echinacea angustifolia* i *Echinacea pallida*) to znany surowiec farmakognostyczny



stosowany w celu wspomagania odporności. Składniki jeżówki zwalczają infekcje wirusowe i bakteryjne, stymulując produkcję białych krwinek. Przetwory z jeżówki stosowane są w leczeniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych oraz grypy. Warto zwrócić uwagę na przeciwwskazania do stosowania tego surowca. Ograniczenia dotyczące stosowania ziela jeżówki obejmują m.in. gruźlicę, stwardnienie rozsiane oraz alergię na rośliny z rodziny astrowatych.



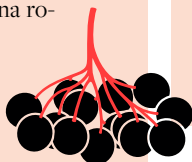
wspomnieć, że w leczeniu kaszlu mokrego wyciąg z liści bluszczu może być stosowany od 2. roku życia.

7 **Kora wierzby** (łac. *Salix sp.*) sprawdzi się w przeziębieniu i gorączce. Na jej właściwości terapeutyczne może mieć wpływ obecność salicyny. Salicyna przekształcana jest w organizmie w kwas salicylowy. Stosowanie kory wierzby nie jest zalecane w I i II trymestrze ciąży, podczas laktacji oraz jest bezwzględnie przeciwwskazane w III trymestrze ciąży. Leczenie tym surowcem dozwolone jest po ukończeniu 12. roku życia.

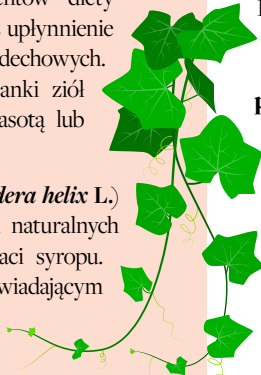


5 **Korzeń goryczki, kwiat pierwiosnka, ziele szczawiu, kwiat czarnego bzu oraz ziele werbeny** wchodzące w skład popularnego produktu

leczniczego oraz niektórych suplementów diety wspomagających leczenie zatok poprzez upłynnienie wydzieliny zalegającej w drogach oddechowych. Warto pamiętać, że powyższej mieszanki ziół nie należy stosować u osób z nadkwasotą lub wrzodami żołądka i dwunastnicy.



6 **Wyciąg z liści bluszczu** (łac. *Hedera helix L.*) wykorzystywany jest do produkcji naturalnych preparatów wykrztuśnych w postaci syropu. Najważniejszym składnikiem odpowiadającym za działanie lecznicze produktu jest saponina o nazwie alfa-hederyna. Warto



Podsumowanie

Fitoterapia w sezonie jesienno-zimowym stanowi nieocenione wsparcie dla organizmu – przyczynia się do **wzmocnienia odporności, łagodzenia objawów przeziębienia i regeneracji organizmu**. Warto pamiętać, aby surowce pochodzenia naturalnego dostosować do indywidualnych potrzeb, a ich stosowanie skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

Źródła:

1. Matławska I., Farmakognozja, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2008.
2. Tuszyński P.K. (red.), Zeszyty Apteczne: Przeziębienie i grypa z perspektywy farmaceuty, wyd. 2, Wydawnictwo Farmaceutyczne, Kraków 2019.

REKLAMA

3X SZYBKIE DZIAŁANIE NA:

BÓL | GORĄCZKA | STAN ZAPALNY



Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy, ibuprofenum, 40 mg/ml, zawiesina doustna. Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-68860

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.

Zdrowie bez wymówek

POPULARYZATOR ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA ZACHĘCA, BY **ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE OD ZARAZ**, A NIE CZEKAĆ NA IDEALNY PLAN. MÓWI: ZRÓB TO DZIŚ! I POKAZUJE, ŻE TO NIE TAKIE TRUDNE, JAK WIELU Z NAS SIĘ WYDAJE. ABY BYĆ ZDROWYM, NIE POTRZEBA WIELKIEJ REWOLUCJI, TYLKO CODZIENNEJ TROSKI.

Z DR. N. MED. TADEUSZEM OLESZCZUKIEM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk

Specjalista ginekolog-położnik, propagator zdrowego stylu życia, autor i współautor bestsellerowych książek, m.in. z cyklu „Czego ginekolog ci nie powie”.

Twierdzi pan, że zdrowie to nie kwestia naszych genów, tylko naszych wyborów. Śmiała teza!

Twierdzenie, że „zdrowie to nie kwestia genów, tylko naszych wyborów”, choć może wydawać się śmiałe, w rzeczywistości znajduje mocne oparcie w aktualnej wiedzy naukowej – szczególnie w epigenetyce, medycynie stylu życia i holistycznym podejściu do zdrowia. Dlatego zdecydowałem się o tym pisać i edukować, aby budować świadomość tego, ile sami możemy zrobić dla naszego zdrowia.

Jak to wygląda procentowo – jaki wpływ na nasze zdrowie mają geny, a jaki środowisko i styl życia, np. dieta?

Według badań Światowej Organizacji Zdrowia około **10-20 proc. to wpływ uwarunkowań genetycznych, zaś aż 80-90 proc. to kwestia środowiska i stylu życia**. Bo choć to prawda, że genów nie zmienimy, gdyż DNA jest zapisane od urodzenia, ale to epigenetyka decyduje, które geny „się włączają”, a które zostaną uśpione. Możemy świadomymi wyborami działać na naszą korzyść lub

nieświadomie ryzykować, że dany gen się uaktywni. Podam przykład: przypuśćmy, że masz gen predysponujący do cukrzycy typu 2, ale jeśli dbasz o dietę, sen, ruch i redukujesz stres, możesz nigdy nie zachorować. Z kolei ktoś bez tego genu, ale prowadzący fatalny styl życia może zachorować. To są po prostu dobrze znane i udokumentowane czynniki ryzyka. Dlatego **wiedza może uratować zdrowie i życie**. Nie obwiniaj więc genów, tylko przyjrzyj się swoim codziennym nawykom – temu, jak jesz, czy się ruszasz i ile czasu spędzasz przed ekranem smartfona. Geny są jak broń – ale to styl życia pociąga za spust. W większości przypadków to nie „pech”, lecz codzienne wybory warunkują naszą przyszłość zdrowotną. Dlatego twierdzę, że przy obecnym stanie wiedzy zdrowie to wybór.

Stąd tytuł pana najnowszej książki „Zdrowie bez wymówek”. **Poza kwestiami genetycznymi zaslania- my się często brakiem czasu lub po prostu siły, bo jesteśmy permanentnie przemęczeni. Co pan powie na takie argumenty?**

Zmęczenie, brak czasu i przeciążenie psychiczne to faktycznie najczęstsze wymówki, które są jednak... objawem, a nie przyczyną. Jeśli ktoś mówi: „Nie mam siły dbać o zdrowie”, to często nie widzi, że właśnie dlatego powinien to zrobić. To brak dbania o siebie jest przyczyną niskiej energii! Czasem wystarczy spojrzeć z innej strony.

I potraktować zmęczenie jako sygnał, a nie przeszkodę.

Właśnie. Bo to nie ty jesteś leniwy, to twój organizm wysyła ci sygnał: coś jest nie tak. Zmęczenie, brak siły, rozkojarzenie to często efekt niedoborów witamin, składników mineralnych, zbyt dużego stresu, rozregulowanego snu i jelit, które nie wchłaniają składników odżywczych. **To nie jest twoja wina, ale to może być twoja decyzja. Nie ignoruj tego** – potraktuj jak kontrolkę w aucie. Czasem przyczyną jest niedobór snu, odwodnienie, stres, brak ruchu. Zmęczenie nie mija od leżenia, mija, gdy odzyskasz zdrowie. Mały krok: pięć minut ruchu dziennie, zdrowszy posiłek, wcześniejsze kładzenie się spać i sen trwający 7-8 godzin. To wystarczy na początek. Nawet mały krok zaczyna naprawiać cały układ. Słowo klucz to „odwracalne”. Zmęczenie jest w ogromnej większości przypadków odwracalne. I właśnie to daje nadzieję.

Co pan na argument: „Nie mam czasu o siebie zająć”?

Jeśli nie znajdziesz czasu na zdrowie, będziesz musiał znaleźć czas na chorobę. To może ostre sformułowanie, ale działa jak lustro – pokazuje, że to, na co nie masz czasu, nie jest tak naprawdę dla ciebie priorytetem. Warto zadać sobie pytanie: „Co jest dla mnie ważne?”. Jeśli zdrowie, to znaczy, że masz coś do zrobienia. I zacznij od jednej rzeczy. Nie musisz od razu biegać maratonów i pić zielonego smoothie o 6.00 rano. Po prostu odejść, zjedz śniadanie, napij się wody, a przede wszystkim odstaw cukier i żywność wysokoprzetworzoną. Od tego wszystko się zmieni.

Dużo słyszymy o tym, że zdrowie zaczyna się od jelit. Pan również zaleca, żeby „karmić swoją mikrobiotę”. Czym?

To, że zdrowie zaczyna się w jelitach, nie jest już tylko metaforą – to udowodniony fakt biologiczny. **Mikrobiota jelitowa działa jak ekosystem** – jeśli zadbasz o jego różnorodność i równowagę, zyskasz odporność i lepszy nastrój, bo jelita produkują np. 90 proc. serotoniny. Właściwa mikrobiota przyczynia się do zmniejszenia stanów zapalnych w całym ciele oraz lepszej gospodarki hormonalnej i metabolicznej.

Czym więc karmić mikrobiotę?

Między innymi błonnikiem fermentującym, który jest pożywką dla dobrych bakterii. To tzw. prebiotyki. Dobrze fermentują i odżywiają bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*. Przykładowe produkty to: gotowana i ostudzona kasza gryczana, ziemniaki, makaron, warzywa takie jak burak, marchew, seler oraz por, cebula, czosnek, kar-

czychoy, szparagi, cykoria, a także banany, zwłaszcza lekko niedojrzałe.

Mikrobiocie warto też dostarczać naturalne probiotyki, czyli żywe bakterie. Zasiedlają jelita korzystnymi szczepami. Wspierają mikrobiom, zwłaszcza po antybiotykoterapii lub przewlekłym stresie. Produkty, w których je znajdziemy, to: kapusta kiszona, ogórki kiszone, kimchi, zakwas buraczany, jogurt naturalny, kefir, maślanka – najlepiej domowe, bez dodatków chemicznych. Bogate w probiotyki są też tempeh, natto, miso, czyli fermentowana soja, oraz serki dojrzewające, typu oscypek, bundz, najlepiej kozi lub owczy. Pokarmem dla mikrobioty są też polifenole. To antyoksydanty, które wspierają wzrost korzystnych bakterii. Produkty bogate w polifenole to: jagody, aronia, maliny, granat, zielona herbata, kurkuma, niesłodzone kakao, oliwa z oliwek, czerwone winogrona oraz gorzka czekolada o zawartości minimum 85 proc. kakao.

A co szkodzi mikrobiocie?
Zbyt duża ilość cukru w diecie oraz słodziki, np. aspartam, sukraloza, fruktoza – soki i napoje słodzone. Wysokoprzetworzona żywność. Dieta ubogoresztkowa, czyli zawierająca zbyt mało błonnika. Przewlekły stres i brak snu – zmieniają skład mikrobioty i niszczą szczelność jelit. Chodzi o to, że nie jesteś tylko tym, co jesz. Jesteś tym, co zjadł



Jeśli nie znajdziesz czasu na zdrowie, będziesz musiał znaleźć czas na chorobę.



twoje bakterie. Karm je mądrze, a one odwdzięczą ci się zdrowiem całego ciała, od tarczycy po nastrój. To one decydują o twoim zdrowiu, a więc zadбай o nie szczególnie.

Poza właściwą dietą, aktywnością fizyczną, odpowiednią ilością snu i redukcją stresu warto zadbać również o relacje.

W jaki sposób wpływają na nasze zdrowie?

Relacje międzyludzkie to często niedoceniany filar zdrowia, choć ich wpływ potrafi być równie silny jak dieta czy sen. **Dobre relacje równa się dłuższe życie.** Najdłuższe, bo trwające 85 lat (od 1938 do 2023 roku) badanie na temat szczęścia i zdrowia przeprowadzone przez Harvard Study pokazało, że nie dieta ani majątek czy status zawodowy, ale jakość relacji najbardziej przekłada się na długość życia i zdrowie w późniejszych latach. Często, rozmawiając z osobami w sędziwym wieku, słyszę, że najważniejsze w ich życiu było to, kogo kochali i kto ich kochał. Nie majątki, jakie po sobie zostawiają. Samotność i izolacja to większe ryzyko chorób, m.in. chorób serca, depresji, lęków, demencji, alzheimera oraz zaburzeń snu. Według danych naukowych samotność zwiększa ryzyko śmierci o 26 proc. i ma taki sam wpływ na zdrowie jak wypalanie 15 papierosów dziennie. Tak więc zadбай o swoją mikrobiotę, ale też o mikroklimat swoich relacji. Codzienna troska, dobre słowo i wspólny śmiech działają na ciało równie skutecznie jak suplementy. Mówienie sobie „kocham cię” i przytulanie dają wyraźny sygnał dla układu nerwowego i poprawiają odporność i jakość życia.

Na koniec zapytam przewrotnie – od czego zacząć? Jakie dobre nawyki wprowadzić od zaraz, bez wymówek typu „od jutra biorę się za siebie”?

Bardzo dobre to pytanie, w moim duchu, doktora Oleszczuka – bez ściemy, bez skomplikowanych planów, bez czekania na „lepszy moment”. Bo to, co robisz codziennie, buduje twoje zdrowie. Nie to, co planujesz robić od poniedziałku.

Oto 7 prostych nawyków, które możesz wprowadzić od zaraz:

1. Zaczynij dzień od szklanki wody z cytryną lub szczyptą soli

- Nawodnienie to pierwszy krok do energii, dobrego trawienia i koncentracji.
- Cytryna wspiera wątrobę i trawienie.
- Sól dobrej jakości (np. himalajska) uzupełnia elektrolity.
- Zasadniczo wypicie szklanki ciepłej wody przed każdym posiłkiem to dobry pomysł.



2. Weź trzy głębokie oddechy, zanim siądziesz do posiłku, sięgniesz po telefon czy włączysz komputer.

- 10 sekund, które uspokajają układ nerwowy.
- Aktywują nerw błędny, który poprawia trawienie i nastrój.

3. 10 minut spaceru dziennie – najlepiej po posiłku

- Obniża poziom cukru po jedzeniu.
- Wspomaga trawienie i reguluje wagę, poprawia pracę jelit.
- Spacer to też forma medytacji w ruchu.

4. Jedz bez pośpiechu i bez wpatrywania się w ekran

- Lepsze trawienie, więcej uważności, mniej podjadania.
- Trening dla układu nerwowego i mikrobioty!

5. Zadбай o wieczorny posiłek – powinien być lekki, zjedzony co najmniej 2-4 godziny przed snem

- Organizm ma czas na trawienie.
- Dobry sen wspiera regenerację hormonów – melatoniny, kortyzolu, leptyny.
- Ciało uwielbia rytmy dobowe.

6. Codziennie spędzaj chociaż 15 minut w świetle dziennym

- Reguluje to rytm dobowy – wpływa na sen, nastrój, gospodarkę hormonalną.
- Wspiera produkcję witaminy D – nawet jeśli dociera do ciebie tylko przez szybę, to i tak lepiej niż nic.

7. Nie korzystaj z ekranów co najmniej godzinę, dwie przed snem

- Światło niebieskie zaburza produkcję melatoniny.
- Sen to najpotężniejszy lek hormonalny, neurologiczny i metaboliczny, a korzystanie ze smartfonu pogarsza jego jakość.



Jakie są skutki odstawienia leku stosowanego przewlekle

#FARMACELTA DLA PACJENTA

JAKIE KONSEKWENCJE MA PRZERWA W TERAPII? CZY W TAKIEJ SYTUACJI **PACJENT MOŻE SZUKAĆ POMOCY W APTECE?** JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ DOSTĘPNE ROZWIĄZANIA INFORMATYCZNE W ZAKRESIE OPIEKI ZDROWOTNEJ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

O powodzeniu terapii chorób przewlekłych w dużej mierze decyduje odpowiedzialność pacjenta, regularność i ściśle trzymanie się zasad farmakoterapii. Czasem jednak zdarzają się sytuacje, kiedy leczenie zostaje przerwane.

Pominięcie dawki

Pominięcie kolejnej dawki leku może się przydarzyć każdemu z nas, kiedy np. zapomnimy zabrać lek ze sobą lub uzupełnić jego zapas na czas. Informacji o tym, jak postępować w takim przypadku, w pierwszej kolejności szukamy w ulotce danego leku.

Niekiedy pacjent nie ma możliwości kontynuowania leczenia z przyczyn od niego niezależnych, takich jak np.:

- zbyt późny termin rejestracji na wizytę lekarską,
- brak dostępności leku w aptece,
- przeterminowana lub błędnie wystawiona recepta.

Czym może grozić pominięcie dawki leku zażywanego stale? Jeśli pacjent szybko zorientuje się, że nie przyjął leku, i od planowanej godziny zażycia leku nie minęło dużo czasu, może przyjąć pominiętą dawkę. Kiedy pacjent przypomni sobie o tym fakcie dużo później, zazwyczaj przyjmuje następną dawkę o zwykłej porze, tamtą po prostu pomijając.

Takie pojedyncze działanie zwykle może nieść ryzyko pogorszenia samopoczucia i pewne **konsekwencje zdrowotne w przebiegu chorób przewlekłych**.

Przerwanie terapii chorób przewlekłych

Przerwa w terapii chorób przewlekłych zwykle skutkuje pogorszeniem samopoczucia i nasileniem objawów choroby.

Na przykład nieprzyjęcie leków na nadciśnienie spowoduje skok ciśnienia, co może skutkować dalszymi konsekwencjami w postaci zwiększonego ryzyka zawału serca czy udaru. Podobnie jest z lekami przeciwyrtymicznymi.

Przerwanie terapii antybiotykiem będzie groziło nie tylko nawrotem infekcji, ale także wytworzeniem przez



bakterie oporności na dany lek. Coraz trudniejsze do leczenia zakażenia szczepami bakterii antybiotykoopornych to skutek nie tylko zbyt częstej i czasem niepotrzebnej antybiotykoterapii. W dużej mierze za ciągle rosnącą oporność bakterii na leczenie odpowiadają **pacjenci, którzy z różnych przyczyn nie kończą pełnej zalecanej przez lekarza terapii antybiotykiem.**

Recepta farmaceutyczna – dla kogo, gdzie i na co?

Kiedy pacjent nie ma dostępu do lekarza lub wystawionych recept, a zabrakło mu leku zażywane stale, może prosić o pomoc w aptece. Farmaceuta, na podstawie zebranego wywiadu obejmującego zapoznanie się z historią recept w programie aptecznym i dostarczoną przez pacjenta dokumentacją medyczną (np. wypis ze szpitala, zalecenia lekarskie lub wcześniejsze recepty), **może wystawić receptę farmaceutyczną**, co pozwoli choremu na kontynuację leczenia.

1 Czym jest recepta farmaceutyczna i kto może ją wystawić?

Recepta farmaceutyczna jest dokumentem, który zgodnie z prawem może być wystawiony przez magistra farmacji posiadającego prawo wykonywania zawodu, niezależnie od stażu pracy. Pacjent może poprosić o taką receptę w każdej aptece ogólnodostępnej. Recepta ta może być wystawiona jedynie w aptece i przy jednoczesnym wydaniu leku.

Należy zaznaczyć, że wystawienie **recepty farmaceutycznej jest przywilejem farmaceuty, a nie jego obowiązkiem.** Zatem to farmaceuta decyduje o zasadności wystawienia recepty, analizując konkretny przypadek w oparciu o swoją wiedzę i doświadczenie – recepta farmaceutyczna może być wystawiona jedynie w sytuacji zagrożenia zdrowia. Po zebraniu wywiadu farmaceuta ma prawo wystawić receptę, jeśli uważa to za stosowne, ale ma również pełne **prawo do odmowy**, jeśli ma jakiegokolwiek wątpliwości co do zasadności wystawienia takiej recepty.





2 Na jaką ilość leku można wystawić receptę farmaceutyczną?

Na receptę farmaceutyczną można jednorazowo otrzymać lek na maksymalnie 120 dni stosowania. Farmaceuta nie posiada uprawnień do wystawienia recepty ze zniżką, zatem **lek będzie sprzedany z pełną odpłatnością** – dotyczy to również seniorów czy kobiet ciężarnych, którzy mają prawo do otrzymania leków bezpłatnie. Wyjątkiem są recepty na szczepionki wystawiane w aptece – pacjenci mogą uzyskać na nie refundację, jeśli spełniają konkretne wymogi.

3 Na jakie leki nie otrzyma się recepty farmaceutycznej?

Receptę farmaceutyczną można wystawić na większość leków z kategorii Rx, jednak są wyjątki, do których zaliczamy:

- leki psychotropowe,
- leki z kategorii RpW i RpZ,
- leki robione,
- wyroby medyczne,
- środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego,
- szczególne przypadki leków reglamentowanych.

4 Recepta farmaceutyczna na szczepionki

Nowym uprawnieniem nadanym farmaceutom jest możliwość wystawiania recept farmaceutycznych na szczepionki. Mogą one być wystawione i realizowane **jedynie w aptekach, które posiadają czynny punkt szczepień**. Obecnie farmaceuta może wypisać receptę i zaszczepić pacjenta na 26 chorób.

14 lutego 2025 roku weszła w życie ważna zmiana wprowadzająca możliwość wypisywania recept farmaceutycznych refundowanych na produkty immunologiczne z wykazu leków refundowanych. Nowe przepisy dotyczą szczepionek na grypę, RSV, HPV oraz przeciwko pneumokokom i półpaścowi, przy czym dla dwóch ostatnich szczepionek wymagany jest dostęp farmaceuty do dokumentacji medycznej pacjenta.

Kolejną ważną zmianą jest to, że farmaceuta może wystawić receptę dla osób po 65. roku życia z uprawnieniem „S” – w takim przypadku część szczepionek jest darmowa. Jest to istotna **zmiana ułatwiająca seniorom dostęp do szczepień** – podczas jednej wizyty w aptecę mogą otrzymać receptę refundowaną i od razu się zaszczepić.



5 Recepta farmaceutyczna a IKP

Dużym ułatwieniem dla farmaceuty wystawiającego receptę jest **dostęp do historii recept za pomocą Internetowego Konta Pacjenta (IKP)**. Dzięki niemu pacjent jest w stanie udokumentować, że faktycznie zażywa lek, o który prosi, a farmaceuta ma dostęp nie tylko do nazw zażywanych leków i ich dawek, ale także do dawkowania. Ułatwia to wystawienie recepty i pomaga uniknąć błędów – często pacjent zna nazwę leku, który zażywa, ale nie zna konkretnej dawki, co stanowi poważny problem terapeutyczny.

Przedwczesne dojrzewanie – znak naszych czasów?

PIERWSZA MIESIĄCZKA W WIEKU 8 LAT MOŻE ZASKOCZYĆ DZIEWCZYNKĘ I JEJ RODZICÓW. A MOŻE TO JUŻ NORMA, BO NA PRZESTRZENI OSTATNICH LAT OBSERWUJE SIĘ, ŻE DZIECI CORAZ WCZEŚNIEJ WCHODZĄ W OKRES DOJRZEWANIA? JAKIE MOGĄ BYĆ TEGO **PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE** I JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O TYM, CO SIĘ DZIEJE Z JEGO CIAŁEM?

Z DR N. MED. KARINĄ BARSZCZEWSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Zofia Powierza

dr n. med. Karina Barszczewska

Specjalistka ginekologii i położnictwa. Obecnie w trakcie drugiej specjalizacji lekarskiej z seksuologii. Dyplomowana lekarzka medycyny estetycznej. Szkoleniowiec z zakresu ginekologii regeneracyjnej. W trakcie swojej kariery zawodowej pracowała w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 w Bydgoszczy, a następnie w Klinice Ginekologii Onkologicznej i Ginekologii w SPSK nr 1 w Lublinie oraz na II Oddziale Ginekologii Onkologicznej w Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej w Lublinie. W 2024 roku znalazła się na liście 100 osób zaangażowanych w szerzenie rzetelnej edukacji seksualnej dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce, stworzonej wspólnie przez magazyn „Forbes Women” oraz fundację SEXEDPL. Na Instagramie znana jako @medycyna_na_obcasach. Pasjonatka zdrowia kobiet.

Czy pierwsza miesiączka w wieku 8 lat to już norma? Wiek rozpoczęcia miesiączkowania jest zróżnicowany. Fizjologiczną normą jest przedział 9-15 lat. Coraz częściej jednak obserwuje się, że pierwsza miesiączka występuje już w wieku 8 lat, co **powinno skłonić nas do diagnostyki**. Jeśli dziewczynka zaczyna miesiączkować tak wcześnie, warto skonsultować się z ginekologiem dziecięcym, który oceni rozwój dziecka i zleci odpowiednie badania.

Kiedy zwyczajowo zaczyna się dojrzewanie u obu płci? Czy obserwuje się zmiany na przestrzeni lat?

Dojrzewanie zwykle rozpoczyna się u dziewcząt między 8. a 13., a u chłopców między 9. a 14. rokiem życia. Jednak

w ostatnich dekadach obserwuje się **przypieszenie tego momentu** – np. w XIX wieku dziewczęta zaczynały miesiączkować w wieku 16-17 lat, a dziś często w wieku 11-12 lat. U chłopców zmiany te zachodzą wolniej.

Jak rozpoznać przedwczesne dojrzewanie?

O przedwczesnym dojrzewaniu mówimy, gdy cechy płciowe pojawiają się przed 8. rokiem życia u dziewcząt i przed 9. rokiem życia u chłopców. U dziewczynek dojrzewanie objawia się m.in. rozwojem piersi, pojawieniem się owłosienia łonowego czy miesiączki, u chłopców – powiększeniem jąder i prącia, pojawieniem się owłosienia czy zmianą tembru głosu. Objawom mogą towarzyszyć skoki wzrostowe i zmiany

emocjonalne nieadekwatne do wieku. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja z ginekologiem dziecięcym.

Dlaczego dzieci dojrzewają wcześniej?

Na przyspieszenie tempa dojrzewania płciowego u dzieci i młodzieży wpływa szereg czynników środowiskowych, socjoekonomicznych oraz psychologicznych, np. otyłość, przetworzona żywność w diecie

czy stres. Kolejnym istotnym czynnikiem są tzw. substancje zaburzające gospodarkę hormonalną (*endocrine-disrupting chemicals*, EDCs) obecne w kosmetykach i plastiku, np. ftalany, bisfenol A (BPA) czy parabeny, które mogą naśladować lub zakłócać działanie endogennych hormonów płciowych. Warto zwrócić uwagę na czynniki psychospołeczne, takie jak przewlekły stres, niekorzystne doświadczenia życiowe, np. rozpad rodziny lub przemoc domowa, a także wczesna i intensywna ekspozycja na seksualizowane treści w mediach i internecie. Udowodniono, że u dzieci narażonych na takie bodźce częściej obserwuje się przyspieszone dojrzewanie psychospołeczne, które może towarzyszyć wcześniejszemu dojrzewaniu somatycznemu.

Jakie są skutki przedwczesnego dojrzewania?

Jeśli chodzi o skutki biologiczne, to najważniejszym jest **zahamowanie wzrostu przez wcześniejsze zrastanie nasad kostnych**. Może to zwiększać ryzyko niskiego wzrostu. Wczesne dojrzewanie płciowe ma także konsekwencje psychologiczne i społeczne. Może prowadzić do zwiększonej labilności emocjonalnej, obniżonej samooceny, poczucia odmienności i wyobcowania w relacjach rówieśniczych. Psychicznie dzieci mogą czuć się inne, zawstyżone, izolowane. Dziewczynki mogą wstydić się miesiączki, a chłopcy czuć presję otoczenia. U dziewcząt dojrzewających przedwcześnie obserwuje się wyższe ryzyko występowania depresji, zaburzeń lękowych, a także wchodzenia w zachowania ryzykowne w młodszym wieku. Dodatkowo rozbieżność pomiędzy rozwojem fizycznym a dojrzałością emocjonalną może prowadzić do trudności adaptacyjnych i problemów



Dziecko nie powinno czuć się inne czy chore. Ważne jest budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

wychowawczych. Dlatego **problem ten powinien być traktowany interdyscyplinarnie** – z udziałem lekarzy, psychologów i wspierającego otoczenia.

Kiedy udać się do lekarza?

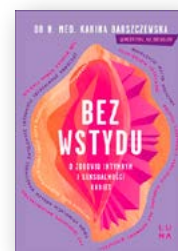
Jeśli u 7-letniej dziewczynki pojawią się objawy takie jak rozwój piersi i owłosienie, należy udać się najpierw do ginekologa dziecięcego, który oceni rozwój dziecka i zleci odpowiednie badania.

Czy wczesny rozwój płciowy można zatrzymać za pomocą leków? Czy lepiej jest pozostawić rzeczy naturalnemu biegowi i nie ingerować w naturę?

W niektórych przypadkach lekarz zaleci leczenie farmakologiczne – np. analogami GnRH, które czasowo blokują hormony płciowe. Leczenie to jest bezpieczne i odwracalne – pozwala zatrzymać rozwój na czas, by chronić wzrost i zdrowie psychiczne dziecka. Jednak jeśli dojrzewanie przebiega powoli i bez objawów chorobowych, możliwe jest postępowanie zachowawcze, czyli obserwacja bez leczenia.

Jak rozmawiać z dzieckiem o zmianach zachodzących w jego ciele?

Rozmowa z dzieckiem o zmianach w ciele powinna być **ciepła, empatyczna i dostosowana do jego wieku. Warto mówić wprost, ale prosto**: „Twoje ciało rozwija się trochę szybciej – to naturalne, każdy rośnie w swoim tempie”. Dziecko nie powinno czuć się inne czy chore. Ważne jest budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania – rozmowy te mają wpływ na jego późniejszy stosunek do własnego ciała i emocji. W swojej książce „Bez wstydu” zachęcam do otwartych rozmów o ciele, zdrowiu i seksualności – bez tabu i zawstyżania, by dzieci i dorośli mogli nauczyć się akceptować i rozumieć siebie.





Byłem „tym grubym na bramce”

OD 5. ROKU ŻYCIA GRA W SERIALU „NA WSPÓLNEJ”. JAKO DZIECKO MIERZYŁ SIĘ Z HEJTEM Z POWODU WYGLĄDU. DOBRZE WIE, **JAK POWAŻNE SKUTKI NIESIE CHOROBA OTYŁOŚCIOWA** – ZARÓWNO DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO, JAK I PSYCHICZNEGO. DLATEGO DZIŚ ANGAŻUJE SIĘ W KAMPANIĘ, KTÓREJ CELEM JEST ZWIĘKSZANIE ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ NA TEMAT OTYŁOŚCI.

Z **KACPREM ŁUKASIEWICZEM**,
AMBASADOREM KAMPANII
„POROZMAWIAMY SZCZERZE O OTYŁOŚCI”,
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Albert Pabjanek

Kacper Łukasiewicz

Aktor młodego pokolenia i student prawa, ambasador 6. edycji kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

Jako dziecko doświadczył pan hejtu z powodu swojej wagi. W jaki sposób był pan atakowany?

Najczęściej atakowano mnie w internecie. W komentarzach pod artykułami bądź w mediach społecznościowych, na grupach podszywających się pod postać, którą gram w „Na Wspólnej”. Powstawały tam też memy z moim wizerunkiem. Jednak najbardziej krzywdzące były komentarze od osób starszych, dorosłych, które miały stanowić dla mnie przykład. Mam wrażenie, że w sieci łatwiej jest atakować, ponieważ nie dochodzi do interakcji twarzą w twarz, hejtujący nie rozmawia z tobą o sytuacji, nie zna twojej perspektywy, a regulaminy grup, np. na Facebooku, nie były obowiązkowe od początku istnienia portalu i nie w każdym przypadku niezbędna była moderacja publikacji i komentarzy. Na szczęście

polityka publikowania wpisów w social mediach i internecie się zmienia. Powstają regulaminy i **rośnie w społeczeństwie świadomość, że krzywdę można też komuś wyrządzić w wirtualnym świecie**, a wymierzone w nim ciosy wielokrotnie bołą równie mocno, jak cios fizyczny czy słowa wypowiedziane w bezpośredniej rozmowie.

Które komentarze bołały najbardziej?

Słowa, które zapadły mi najbardziej w pamięć, to te skierowane do moich rodziców. Pisano, że robią mi krzywdę, zarzucano im bierność i to, że mnie zaniedbują. Pamiętam komentarz, by „zamykali przede mną lodówkę na kłódkę”. Atakujący nie wiedzieli, że w tamtym czasie byłem już pod opieką lekarzy. Miałem zapewnione wsparcie medyczne i psychologiczne.

Myślał pan czasem, że gdyby nie grał w serialu, to tego hejtu by nie było? Chciał pan kiedyś zrezygnować?

Uważam, że hejtu mógłbym doświadczyć też w inny sposób. Niezależnie od tego, czy występowałbym w serialu, czy nie. W wielu środowiskach pojawiłby się przestrzeń dla atakujących komentarzy. Zarówno w sieci, jak i w szkole, w sąsiedztwie czy wśród znajomych. A z serialu nie zrezygnuję, bo jest to część mnie. Myślałem też o tym, aby związać swoją przyszłość zawodową z branżą filmowo-telewizyjną, chociaż niekoniecznie przed kamerą.

Doświadczył pan również stygmatyzacji w szkole. Jak reagowali rówieśnicy i nauczyciele?

Jeśli chodzi o stygmatyzację w środowisku szkolnym, nie była ona tak duża jak w sieci. Jednak wciąż odczuwalna. Słyszałem różne komentarze i doświadczałem krzywdzących zachowań z powodu mojej budowy ciała. Na lekcjach WF-u byłem tym „grubym” na bramce, chociaż moja kondycja fizyczna nie była dużo gorsza od rówieśników. Słyszałem też zwroty typu: „grubas”, „pączek”, „słoń” czy „wieloryb”. W takich sytuacjach **starałem się wszystko obracać w żart, bo nie widziałem innego rozwiązania, a nie chciałem być wykluczony z grupy**. Uczniowie raczej nie dokuczali mi przez pryzmat mojej roli w serialu. Negatywne komentarze w kontekście mojej gry aktorskiej częściej wypowiadali dorośli. Niektórzy nauczyciele, dowiadując się, że gram w serialu, potrafili zmienić do mnie nastawienie. Mówili: „Czym się stresujesz, przecież występujesz przed kamerą, nie powinno ci to sprawiać problemu”.

Jak pan sobie z tym radził, gdzie szukał wsparcia?

Gdy było ciężko, korzystałem z pomocy szkolnego psychologa. W większości przypadków jednak starałem się radzić sobie sam. Nie szukałem wsparcia u nauczycieli i wolałem rozwiązywać sprawy tak, żeby nie robić z tego wydarzenia na całą klasę.

Pozostając trochę w temacie szkoły – wciąż brakuje prawdziwej edukacji żywieniowej, wsparcia młodych w kształtowaniu dobrych nawyków, ale też uświadamiania, że otyłość to choroba. Chciałby pan, żeby taki przedmiot był wówczas w pana szkole?

Miałem to szczęście, że takie zajęcia zorganizowano w mojej szkole. Niestety zostały przeprowadzone dość powierzchownie i potraktowano je bardziej jako okazję do



Z każdym dniem dzięki specjalistom i własnej docieklivości zdobywam szerszą wiedzę i nowe wskazówki, jak dążyć ku zdrowieniu. Ale moja droga się nie skończy. Otyłość będzie mi towarzyszyć przez całe życie.

uniknięcia zwykłych lekcji. Jestem za wprowadzeniem tego typu przedmiotu do szkoły, np. w formie lekcji przygotowywania zdrowych posiłków, nauki o tym, jak odpowiednio dobierać produkty spożywcze oraz jak prowadzić zdrowy styl życia, np. w zakresie systematyczności posiłków. Takie zajęcia mogłyby stanowić świetną okazję do spotkań ze specjalistami, którzy m.in. tłumaczyliby, czym jest otyłość i do jakich innych chorób może doprowadzić.

Jakie zmiany są potrzebne? Co by pomogło młodym ludziom, którzy mierzą się z podobnymi problemami?

Należałoby kłaść większy nacisk na aktywność fizyczną, urozmaiconą dietę, ale też na terapię behawioralną, która jest niezwykle istotna. Ktoś może pomyśleć: „łatwo powiedzieć”, ale ja sam wprowadzałem te zmiany stopniowo, małymi krokami. Między innymi to pomogło mi zmniejszyć masę ciała oraz ograniczyć wizyty u różnych specjalistów.

Jest też dużo łatwiej, gdy wokół są ludzie, którzy cię wspierają.

Za ich obecność jestem bardzo wdzięczny. Uczęszczamy razem na różne zajęcia sportowe, np. taniec, treningi na siłowni, a zamiast lokali serwujących fast food wybieramy te, które oferują nieprzetworzoną żywność. Uważam, że najważniejszym czynnikiem, który pomógł mi we wprowadzeniu zmian, jest właśnie wsparcie bliskich osób – rodziny i przyjaciół.

Wielu osobom wydaje się, że aby schudnąć, trzeba zmienić sposób odżywiania. W przypadku choroby otyłościowej to nie wystarczy. Jaka była pana droga?

W przypadku otyłości – jak w każdej innej chorobie – **niezbędne jest wsparcie specjalistów**. Cieszę się, że na

swojej drodze spotkałem takich, którzy okazali mi zrozumienie i postawili trafną diagnozę. Ale każdy, kto potrzebuje rzetelnych informacji i nie wie, gdzie ich szukać, może je znaleźć na stronie kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” (otylosci.pl). Znajduje się tam też mapa, na której można zlokalizować specjalistę w naszej okolicy. Obecnie trwa już 6. edycja kampanii – pod hasłem „Słuchaj serca. Leczą otyłość”. Być może nie każdy wie, że najważniejszym i najgroźniejszym powikłaniem otyłości są choroby kardiologiczne: zawał, udar, choroba wieńcowa, które często prowadzą do zgonów. Sam obecnie jestem pod opieką endokrynologa. W przeszłości zupełnie przez przypadek trafiłem do lekarza, który zajmował się otyłością u dzieci. Od czwartej klasy szkoły podstawowej wiem, że choruję, i z każdym dniem dzięki specjalistom i własnej docieklivości zdobywam szerszą wiedzę i nowe wskazówki, jak dążyć ku zdrowieniu. Ale moja droga się nie skończy. Otyłość będzie mi towarzyszyć przez całe życie.

Jest pan najmłodszym ambasadorem kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Osób z tą chorobą wciąż przybywa, a polskie dzieci tyją obecnie najszybciej w Europie. To ważne, żeby dotrzeć do tej grupy, i wspaniale, że wziął pan udział w kampanii. Co chciałby pan przekazać tym młodym osobom?

By nie bały się prosić o pomoc, nie ukrywały się i nie zamykały w sobie. Jest wiele osób, które są w stanie pomóc. Choć wiem, jak wiele to od nas wymaga – jedyne, co jest potrzebne, to chęć i odwaga oraz wsparcie naszych najbliższych. **Im szybciej skorzystamy z pomocy, tym szybsze i efektywniejsze będą rezultaty.** Nie można zapomnieć, jak ważne jest to, aby później je utrzymać. Nadal gdzieś z tyłu głowy wybrzmiewa myśl, że mogę mieć nawrót choroby otyłościowej, ponieważ otyłości nie da się wyleczyć, ale można ją kontrolować.

Konsekwencje nieleczonej otyłości są bardzo groźne, a młody wiek nie chroni przed powikłaniami zdrowotnymi. Oprócz tego pojawiają się konsekwencje psychiczne, takie jak np. depresja. Jak to wygląda z pana doświadczenia?



Dziś wiem, że w leczeniu otyłości nie chodzi o wygląd, ale o zdrowie. Natomiast w odbiorze społecznym wygląd w otyłości to wciąż przedmiot niewybrednych żartów i stygmatyzacji.

stałem ze wsparcia psychologa i psychiatry. Obecnie lecę się na depresję. Wiem, że przede mną jeszcze długa droga m.in. do samoakceptacji. Zdarzają mi się trudne i natęrczywe myśli, na szczęście z dnia na dzień jest ich coraz mniej.

Gdy dziś patrzy pan w lustro, to co czuje?

Zdarza mi się pomyśleć, że mógłbym inaczej wyglądać, jednak jak wspomniałem – pracuję nad tym, żeby te myśli nie wpływały na mnie negatywnie i nie pojawiały się często. Dziś wiem, że w leczeniu otyłości nie chodzi o wygląd, ale o zdrowie. Natomiast w odbiorze społecznym wygląd w otyłości to wciąż przedmiot niewybrednych żartów i stygmatyzacji. Czuję też dumę i ogrom satysfakcji z bycia ambasadorem kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

Myślę, że kampania i jej ambasadorki to taki głos, którego brakowało mi, gdy byłem dzieckiem czy nastolatkiem, więc teraz bardzo się cieszę, jeśli moja historia może kogoś zainspirować.

Staram się uśmiechać do siebie i wymieniać swoje mocne strony, przypominając sobie, że mam dla kogo i po co dbać o zdrowie.



Znaczenie emolientoterapii w pielęgnacji skóry

SKÓRA SUCHA, ATOPOWA, Z EGZEMĄ LUB ŁUSZCZYCĄ STANOWI POWAŻNY PROBLEM ZDROWOTNY I ESTETYCZNY. CHARAKTERYZUJE SIĘ NADMIERNĄ SUCHOŚCIĄ, OSŁABIONĄ BARIERĄ HYDROLIPIDOWĄ, ZWIĘKSZONĄ TRANSEPIDERMALNĄ UTRATĄ WODY ORAZ NADWRAŻLIWOŚCIĄ NA CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE. KLUCZOWE ZNACZENIE W JEJ PIELĘGNACJI MA EMOLIENTOTERAPIA.

JOANNA WIŚNIEWSKA, KOSMETOLOG

Choroby przebiegające z nadmierną suchością skóry, takie jak atopowe zapalenie skóry (AZS), egzema czy łuszczyca, mają przewlekły i nawrotowy charakter.

- **AZS to schorzenie o podłożu autoimmunologicznym i alergicznym**, objawiające się silnym świądem, suchością oraz stanem zapalnym skóry.
- **Łuszczyca to choroba autoimmunologiczna**, w której proces odnowy naskórka jest zaburzony, co prowadzi do tworzenia się charakterystycznych, zrogowaciałych łusek i stanów zapalnych.
- **Egzema może mieć różne przyczyny** (np. kontaktowe lub alergiczne) i często objawia się zaczerwienieniem, pękaniem i łuszczeniem naskórka.
- Do tej grupy zalicza się także inne dermatozy, takie jak rybia łuska czy przewlekła suchość skóry w przebiegu niedoczynności tarczycy.

Wszystkie te **schorzenia wymagają długofalowej pielęgnacji ukierunkowanej na odbudowę bariery ochronnej skóry** – kluczową rolę odgrywa tu emolientoterapia.

Podstawowy element terapii i profilaktyki

Emolientoterapia stanowi podstawowy element terapii i profilaktyki nawrotów chorób dermatologicznych. Polega ona na regularnym stosowaniu emolientów, czyli preparatów o właściwościach nawilżających, natłuszczających i regenerujących. Wspierają one prawidłowe funkcjonowanie bariery naskórkowej, ograniczając nadmierną transepidermalną utratę wody oraz zapewniając właściwą ochronę przed czynnikami zewnętrznymi.

Emolienty **działają okluzyjnie, tworząc na powierzchni skóry film**, który zmniejsza parowanie wody. Uzupełniają również niedobory lipidów, tym samym przywracając naturalną funkcję ochronną skóry. Dodatkowo łagodzą świąd i pieczenie oraz poprawiają elastyczność skóry. Zwykle produkty takie bazują na olejach, humektantach i licznych składnikach regenerujących.

Jak działają emolienty

W codziennej pielęgnacji skóry suchej emolienty:

- 1 Działają profilaktycznie** – zmniejszają ryzyko powstawania uszkodzeń naskórka, stanów zapalnych czy wtórnych infekcji bakteryjnych i wirusowych.
- 2 Stanowią nieodłączny element leczenia AZS** – wspomagają odbudowę warstwy lipidowej, łagodzą świąd i suchość, a także skutecznie wspomagają proces leczenia oraz wydłużają okresy remisji.
- 3 W przebiegu łuszczycy** – zmniejszają łuszczenie się skóry, pozytywnie wpływają na jej kondycję i poprawiają wchłanianie stosowanych leków.
- 4 Podczas egzemy** – redukują podrażnienia i wspomagają funkcję bariery naskórkowej.
- 5 W przypadku skóry suchej i wrażliwej** – stanowią istotny element profilaktyki oraz wspierają utrzymanie właściwej kondycji skóry.
- 6 U dzieci i osób starszych** – idealnie odpowiadają specyficznym potrzebom skóry tych grup wiekowych, która jest szczególnie narażona na przesuszenie i uszkodzenia.

Oleje w kosmetykach

Rosnąca popularność naturalnych kosmetyków sprawiła, że coraz częściej w ich składach znajdują się oleje roślinne, które działają nie tylko nawilżająco i natłuszczająco, ale także przeciwzapalnie i regenerująco. Co ważniejsze, dostarczają skórze niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

- **Olej lniany** jest bogaty w kwas alfa-linolenowy (ALA) z grupy omega-3, który ma działanie przeciwzapalne i wspierające gojenie skóry. Tworzy na skórze delikatny film ochronny, który ogranicza transepidermalną utratę wody i poprawia jej elastyczność. W badaniach klinicznych potwierdzono jego skuteczność w zmniejszaniu objawów egzemy i łuszczycy – **łagodził świąd, zmniejszał zaczerwienienie i przyspieszał regenerację naskórka**.
- **Olej konopny** cechuje optymalny stosunek kwasów omega-6 do omega-3, zawiera on także kwas gamma-linolenowy (GLA), który ma **silne działanie przeciwzapalne**. Olej konopny ma doskonałą biogodność ze skórą, nie zatyka porów, szybko się wchłania i **wspomaga odbudowę warstwy lipidowej**. Jest dobrze tolerowany nawet przez osoby z bardzo wrażliwą i atopową skórą.
- **Wyciąg z lnu** stosowany w kosmetykach zawiera cenne lignany – związki roślinne o właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych. Dodatkowo może działać łagodząco na podrażnienia, wspierać regenerację naskórka i ograniczać reakcje alergiczne. Z tego względu często bywa składnikiem preparatów stosowanych w AZS i łuszczycy.





Jak często stosować emolienty

Zaleca się aplikację emolientów 2-3 razy dziennie lub częściej. Warto stosować je w dużej ilości – nawet do 500 g tygodniowo w ciężkich przypadkach AZS. Jeśli istnieje taka potrzeba, można ich również użyć w formie okładów.

Emolientoterapia jest podstawą leczenia oraz profilaktyki skóry atopowej, łuszczycowej, z egzemą czy skrajnie suchej. Odpowiednio dobrane preparaty nie tylko natłuszczają i nawilżają, ale także wzmacniają barierę skórną i zmniejszają ryzyko nawrotów chorób zapalnych. Naturalne oleje – lniane, kokonowe oraz wyciągi z lnianostanowią

cenne składniki kosmetyków, oferując łagodne działanie i wysoką skuteczność. Regularne stosowanie emolientów może znacznie poprawić komfort życia osób zmagających się z chorobami dermatologicznymi i innymi problemami skóry.

Warto wiedzieć

- Dobór rodzaju formuły zależy od indywidualnych preferencji.
- Warto sięgać po produkty pozbawione substancji zapachowych, barwników i alkoholu.
- W oczyszczaniu skóry należy unikać mydeł i silnych detergentów (np. SLS).
- Kąpiele powinny być krótkie, a woda letnia – gorąca może pogorszyć stan skóry. Skórę należy osuszać delikatnie, przykładając ręcznik – nie wolno jej pocierać.
- Kąpiel to ważny element pielęgnacji skóry atopowej i łuszczycowej. Do wody warto dodawać emolienty lub naturalne oleje, które tworzą ochronny film, łagodzą podrażnienia i zmniejszają suchość skóry.



Źródła:

1. Andronic L., Pop I.D., Sobolu R., Diaconea Z., Truță A., Hegeduş C., Rotaru A., Characterization of Flax and Hemp Using Spectrometric Methods, Applied Sciences 2021, 11 (18): 8341.
2. Jęskowiak-Kossakowska I., Gębarowski T., Skórkowska-Telichowska K., Wiatrak B., In Vitro Studies of the Effect of Oil Emulsions from Transgenic Flax Varieties on the Treatment of Wound Healing and Care of Human Skin with the Tendency to Inflammation, International Journal of Molecular Sciences 2025, 26 (6): 2544.
3. Maden S., Current approach to moisturizer and emollient utilization in atopic dermatitis: a review, Exploration of Asthma & Allergy 2024, 2: 441-449.
4. Moore E.M., Wagner C., Komarnytsky S., The Enigma of Bioactivity and Toxicity of Botanical Oils for Skin Care, Frontiers in Pharmacology 2020, 11: 785.
5. Vitek M., Matjaž M.G., Clinical application of hempseed or flaxseed oil-based lyotropic liquid crystals: Evaluation of their impact on skin barrier function, Acta Pharmaceutica 2024, 74 (2): 301-313.

Zdrowe i mocne paznokcie

CZY WIESZ, ŻE GDY MÓWIMY „PAZNOKIEĆ”, MAMY NA MYŚLI SKOMPLIKOWANY APARAT PAZNOKCIOWY? POWSTAJE ON JESZCZE W ŻYCIU PŁODOWYM – NA DŁUGO PRZED NARODZINAMI! PAZNOKCIE PEŁNIĄ **WIELE NIEZWYKLE WAŻNYCH FUNKCJI**, O KTÓRYCH NA CO DZIEŃ ZWYKLE NIE MYŚLIMY.

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIELĘGNIARKA

Najważniejsze funkcje paznokci

- 1 Funkcja ochronna** – paznokcie chronią delikatne opuszki palców przed urazami.
- 2 Funkcja chwytana i buforowa** – dzięki paznokciom możemy precyzyjnie chwycić przedmioty, wykonywać drobne ruchy, a także odbierać bodźce i czuć różnego rodzaju tekstury. Bez płytki paznokciowej czucie w palcach znacząco się obniża, a precyzja ruchów słabnie.
- 3 Funkcja diagnostyczna** – paznokcie mogą być cennym wskaźnikiem stanu zdrowia. Ich wygląd, kształt, zabarwienie czy grubość zmieniają się w zależności od czynników zewnętrznych, wewnętrznych, niedoborów witamin czy stanów chorobowych. Dzieje się tak np. w przypadku niedoczynności lub nadczynności tarczycy, zaburzeń układu krążenia, chorób płuc, cukrzycy, niewydolności wątroby czy nerek. Nie bez powodu przed zabiegami operacyjnymi zakazuje się malowania paznokci. Obserwacja łożyska paznokcia – zmiana jego koloru z jasno-

różowego na sinofioletowy – może sygnalizować niedotlenienie organizmu.

- 4 Funkcja estetyczna i ozdobna** – funkcja ta, choć często postrzegana jako mniej istotna, dla wielu osób, zwłaszcza pań, ma duże znaczenie. Zadbane i piękne paznokcie świadczą o dbałości o siebie i elegancji.

Budowa aparatu paznokciowego

W skład aparatu paznokciowego wchodzi:

- **macierz** – delikatna i wrażliwa „żywa fabryka”, w której powstaje płytka paznokciowa,
- **łożysko paznokcia** – z nim płytka powinna być mocno połączona,
- **wały okółopaznokciowe** – stabilizują i okalają płytkę,
- **obrąbek naskórkowy** (potocznie „skórki”).



Cechy zdrowej płytki paznokciowej

Zdrowa płytka paznokciowa powinna być **mocna i twarda** (szczególnie jej warstwa grzbietowa), a jednocześnie **elastyczna i sprężysta** (warstwa środkowa). Powinna być gładka, półprzezroczysta, o jasnoróżowym kolorze, odporna na zginanie i działanie substancji chemicznych.

Za elastyczność płytki odpowiada przede wszystkim jej nawodnienie. Brak odpowiedniego nawodnienia sprawia, że płytka staje się krucha i łamiwa. Co ciekawe, płytka paznokcia zawiera 7-12 proc. wody, a zaszkodzi jej zarówno przesuszenie, jak i nadmierne nawilżenie.

Rola składników mineralnych

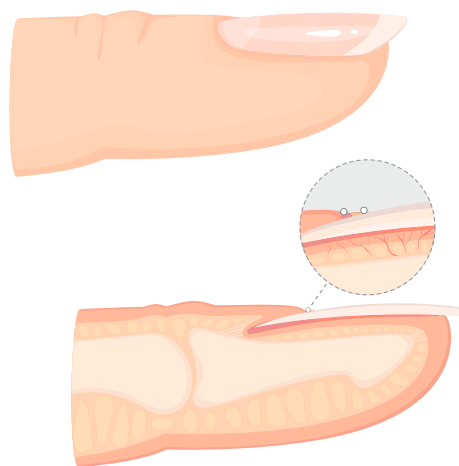
Na wytrzymałość paznokci wpływają składniki mineralne, takie jak:

- siarka,
- związki wapnia (fosforany),
- żelazo,
- cynk,
- magnez,
- fosfor,
- miedź.



Czy wiesz, że...

Najszybszy wzrost paznokcia obserwuje się między 5. a 30. rokiem życia.



Czy wiesz, że...

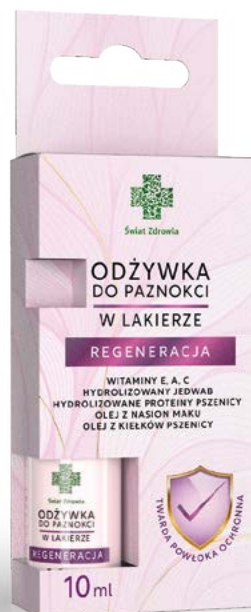
Paznokcie u stóp rosną wolniej niż paznokcie u dłoni – około 1,6 mm miesięcznie.

Także witaminy odgrywają kluczową rolę w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu skóry oraz jej przydatków, korzystnie wpływając na wzrost włosów i paznokci. **Awitaminoza**, czyli niedobór witamin, często **objawia się**

WZMOCNIENIE I REGENERACJA PŁYTEK PAZNOKCI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ wzmacnia paznokcie
- ▶ odczuwalnie regeneruje płytki paznokci
- ▶ sprawia, że paznokcie stają się twardsze, mniej się rozdwiają i mniej pękają



HYDROLIZOWANY JEDWAB



HYDROLIZOWANE PROTEINY PSZENICNY



POWŁOKA OCHRONNA PAZNOKCIA

PRODUKT KOSMETYCZNY

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

wypadaniem włosów i łamliwością paznokci. Dla przykładu niewystarczająca ilość witaminy A czy B7 (biotyny) w diecie może skutkować nadmierną kruchością, łamliwością oraz wyraźnym spowolnieniem wzrostu zarówno włosów, jak i paznokci. Dlatego też **biotyna** stała się podstawowym składnikiem w terapii łamliwych i rozdzwajających się paznokci, a po kuracji często obserwuje się szybszy wzrost włosów i znaczną poprawę stanu paznokci.

Niedobory wspomnianych składników mineralnych, złe nawodnienie oraz zaburzenia równowagi organizmu spowodowane chorobami będą zatem miały swoje odzwierciedlenie w wyglądzie paznokci.

Jak dbać o mocne i zdrowe paznokcie

Pomimo swojej wytrzymałości paznokcie nie są w stanie przetrwać długotrwałego działania wilgoci i silnych środków chemicznych czy urazów mechanicznych, dlatego stosuj się do kilku prostych zasad:

- Zawsze zakładaj rękawiczki do prac domowych wymagających długotrwałego kontaktu z wodą i detergentami.
- Jeśli wykonujesz stylizację paznokci, staraj się nie przedłużać ich zbyt mocno. Nadmierna długość i utwardzenie płytki zwiększa ryzyko urazów mechanicznych i utrudnia utrzymanie właściwej higieny pod paznokciami.
- Regularnie odwiedzaj stylistkę paznokci i sprawdzaj, czy pod lakierem (hybrydowym lub tradycyjnym) nie dzieje się nic niepokojącego.
- Wybieraj salony urody, w których bezpieczeństwo klienta jest priorytetem. Upewnij się, że personel stosuje narzędzia jednorazowego użytku lub odpowiednio je sterylizuje.
- Nie wycinaj nadmiernie skórek (obrąbek naskórkowy). Pełnią one funkcję ochronną dla macierzy paznokcia, zabezpieczając ją przed infekcjami.
- Zdrowe i piękne paznokcie to paznokcie regularnie skracane, a nie obgryzane. Do skracania paznokci używaj odpowiednich narzędzi, np. szklanego pilnika czy cążek.
- Nie obgryzaj płytki paznokcia ani skórek wokół nich. Istnieje ryzyko nadkażenia bakteryjnego (paronichii, tzw. zanokcicy) i wystąpienia infekcji w obrębie jamy ustnej. Tak traktowane paznokcie wyglądają też nieestetycznie. Jeśli onychofagia (tak nazywa się ten szkodliwy nawyk) jest silniejsza od Ciebie, zgłoś się po pomoc do psychologa i podologa.
- Pamiętaj, że macierz paznokcia jest bardzo delikatną strukturą. Jej uszkodzenie – w zależności od miejsca urazu – może spowodować zniekształcenie płytki, wgłębienia, rozdwojenie, pogrubienie,

a w niektórych przypadkach nawet całkowity zanik płytki paznokcia. Dlatego tak ważne jest właściwe skracanie paznokci, dobór obuwia, prawidłowo wykonywane zabiegi pielęgnacyjne czy chirurgiczne.

- Jeśli za stan paznokci odpowiadają niedobory witamin lub składników mineralnych czy konkretna jednostka chorobowa, podejmij odpowiednie leczenie przyczynowe u specjalisty.
- Pamiętaj, że aby zachować właściwy poziom witamin i składników mineralnych, przed rozpoczęciem suplementacji należy przeprowadzić badania analityczne i skonsultować się z lekarzem.



Kosmetyki wspierające zdrowie paznokci

Wiele witamin i składników odżywczych znajdziemy w preparatach kosmetycznych przeznaczonych do miejscowej pielęgnacji skóry i paznokci (sera, maści, olejki, lakiery, odżywki, kremy).

Warto szukać produktów zawierających:

- kolagen – wzmacnia i uelastycznia,
- olejek z drzewa herbacianego – działa antyseptycznie,
- olej rycynowy – nawilża i odżywia,
- ekstrakt z aloesu – koi i nawilża,
- glicerynę – wiąże wodę w skórze i płytce,
- pantenol – łagodzi podrażnienia i nawilża,
- L-argininę, L-prolinę – aminokwasy kluczowe dla budowy białek,
- mocznik, kwas mlekowy – nawilżają i zmiękcniają,
- lanolinę – tworzy barierę ochronną,
- witaminy A i E – silne antyoksydanty, wspierają regenerację,
- olej z kielków pszenicy – bogaty w witaminę E,
- olej konopny – odżywia i regeneruje,
- olej ze słodkich migdałów – nawilża i wygładza,
- olej z awokado – bogaty w witaminy i kwasy tłuszczowe.

Apteczne sposoby na wsparcie skóry z problemami

JAKIE SKŁADNIKI ZAWARTE W PREPARATACH APTECZNYCH MOGĄ POMÓC W WALCE Z **NIEDOSKONAŁOŚCIAMI SKÓRY** ORAZ JAK POWINNA WYGLĄDAĆ CODZIENNA PIELĘGNACJA?

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Latем skóra wymaga szczególnej troski. Intensywna ekspozycja na słońce, nadmierne pocenie się, kontakt z zanieczyszczeniami podczas plażowania i kąpeli mogą prowadzić do zaostrzenia objawów trądziku oraz powstawania lub nasilenia przebarwień.

Składniki przeciwtrądzikowe

1 **Nadtlenek benzoilu** – należy do składników przeciwtrądzikowych o udowodnionej skuteczności. **Działa przeciwbakteryjnie i rozluźnia czopcy keratynowe** blokujące ujścia mieszków włosowych, co ogranicza powstawanie zaskórników. Może jednak powodować podrażnienia (zaczerwienienie, świąd, pieczenie, obrzęk), uczulenia, a także wybielać włosy

i ubrania. Zwiększa również wrażliwość skóry na słońce i może osłabiać działanie innych leków na trądzik. Najczęściej występuje w postaci żelu w stężeniu 2,5-5 proc.



2 **Hydroksykwasy** – kolejna grupa składników obecnych w preparatach przeciwtrądzikowych. Najbardziej znany jest **kwasy salicylowy** (z grupy beta-hydroksykwasów), szczególnie polecany dla skóry łojotokowej. **Przyspiesza złuszczenie martwego naskórka, odblokowuje pory i zapobiega tworzeniu się zaskórników.** Jest łagodniejszy niż nadtlenek benzoilu, ale także może działać wysuszająco i powodować podrażnienia.

3 **Alfa-hydroksykwasy**, takie jak np. **kwask glikolowy**, również wykazują działanie złuszczące – **pomagają usuwać zrogowaciały naskórek i zapobiegają powstawaniu zaskórników**. Występują najczęściej w formie żeli, toników i peelingów.

4 **Retinoidy** – popularne składniki preparatów przeciwtrądzikowych. W aptekach dostępne są m.in. kremy z retinolem – formą witaminy A, która w skórze przekształca się w kwas retinowy. Retinol **reguluje rogowacenie mieszków włosowych, redukuje zaskórniki oraz ma działanie rozjaśniające przebarwienia**. Oddziałuje na ekspresję genów i proces melanogenezy. Podczas stosowania produktów z retinolem należy jednak unikać ekspozycji na promieniowanie UV.

5 **Kwas azelainowy** – jeden z najlepiej przebadanych składników o działaniu przeciwtrądzikowym i rozjaśniającym przebarwienia. **Działa przeciwzapalnie, hamuje namnażanie bakterii, zmniejsza produkcję sebum** i reguluje proliferację komórek naskórka. Wpływa także na proces melanogenezy – hamuje aktywność nieprawidłowych melanocytów oraz enzymu tyrozynazy, co zmniejsza widoczność przebarwień. **Kwas azelainowy jest dobrze tolerowany, bezpieczny pod względem fototoksyczności i fotouczulenia – dlatego szczególnie polecany jest latem**. Stosowany jest w stężeniach 10-20 proc. Może jednak powodować przejściowe pieczenie, suchość lub świąd skóry. W takich przypadkach zaleca się stosowanie niższych stężeń lub nowoczesnych formułacji (np. nanoemulsji, liposomów). W przypadku podrażnień warto sięgać po preparaty łagodzące zawierające alantoinę, alfa-bisabolol (lub wyciąg z rumianku), kwas glicyretynowy (lub wyciąg z lukrecji), ekstrakt z oczaru wirginijskiego (hamamelis) lub wodę termalną.

Pielęgnacja wspomagająca

Leczenie trądziku nie ogranicza się jedynie do terapii farmakologicznej – istotną rolę odgrywa



pielęgnacja wspomagająca. Odpowiednio dobrane środki oczyszczające, kremy nawilżające oraz skuteczna fotoprotekcja stanowią kluczowy element terapii.

Codziennie oczyszczanie twarzy (rano i wieczorem) pozwala na usunięcie nadmiaru sebum, preparatów leczniczych, filtrów UV, zanieczyszczeń i makijażu. **Odpowiednio dobrane środki myjące nie nasilają trądziku – przeciwnie, wspierają jego leczenie**. Zgodnie z wytycznymi produkty dla skóry tłustej i trądzikowej powinny zawierać łagodne substancje powierzchniowo czynne (np. Sodium Laureth Carboxylate), kwas salicylowy lub nadtlenek benzoilu.

Dla skóry normalnej rekomenduje się łagodne środki myjące o działaniu anionowym i nawilżającym, np. mydła antyseptyczne z chlorheksydyną.

Skóra wrażliwa i sucha wymaga stosowania preparatów z surfaktantami niejonowymi lub silykonowymi, np. kremowych środków myjących z olejami naturalnymi czy masłem shea.

Coraz częściej do preparatów oczyszczających i pielęgnacyjnych dodaje się ceramidy, które wspierają barierę hydrolipidową skóry.

Wybierając produkty pielęgnacyjne na dzień, **naależy unikać składników komedogennych** (np. izopropylu mirystynianu, palmitynianu izopropylu, stearynianu butylu, pochodnych skwalanu, lanoliny czy masła kakaowego). **Skóra trądzikowa** wymaga intensywnego nawilżenia – dlatego warto zwrócić uwagę na



obecność kwasu hialuronowego czy gliceryny. Nieodzownym elementem codziennej rutyny pielęgnacyjnej powinna być także **ochrona przeciwsłoneczna** – krem nawilżający powinien zawierać co najmniej filtry SPF 30 oraz nowoczesne, bezpieczne filtry UV.

Kwas azelainowy jest dobrze tolerowany, bezpieczny pod względem fototoksyczności i fotouczulenia – dlatego szczególnie polecany jest latem.



Połączenie farmakoterapii z odpowiednio dobraną pielęgnacją może znacznie poprawić wygląd i komfort skóry wrażliwej, tłustej czy trądzikowej – szczególnie latem.



W okresie letnim skóra trądzikowa i z przebarwieniami wymaga szczególnego podejścia. Skuteczna terapia obejmuje nie tylko odpowiednie leki, ale też codzienną pielęgnację:

- **oczyszczenie** łagodnymi preparatami dwa razy dziennie,
- **stosowanie substancji aktywnych** (nadtlenek benzoilu, kwas salicylowy, glikolowy, retinol, kwas azelainowy),
- unikanie składników komedogennych,
- intensywne nawilżanie skóry,
- **zapewnianie ochrony przeciwsłonecznej** (filtr SPF 30 lub wyższy),
- **sięganie po składniki łagodzące**, jeśli wystąpią podrażnienia.

REKLAMA

VISACERA ACNE-SKIN

KREM DO PIELĘGNACJI SKÓRY TRĄDZIKOWEJ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Visacera ACNE-SKIN
Krem do pielęgnacji skóry trądzikowej:

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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

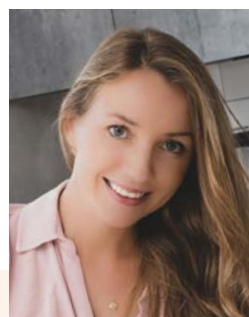
Osoba odpowiedzialna: Pharma C Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice

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

ZDROWA ŚNIADA- NIÓWKA



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

Dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka, miłośniczka zdrowego i prostego gotowania. Poza standardową współpracą z pacjentami od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Uwielbia gotować i tworzyć słodkości w zdrowej wersji. Autorka książek „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.

ZDROWE ŚNIADANIE DLA DZIECKA POWINNO BYĆ SMACZNE, ZRÓŻNICOWANE I PEŁNE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH.

Mogą się na nie składać:

- kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z chudą wędliną, serem lub pastą warzywną,
- świeże warzywa (np. pokrojona papryka, ogórek, pomidorki koktajlowe),
- owoc (jabłko, banan, borówki – najlepiej wybierać owoce sezonowe),
- orzechy lub niewielka garść suszonych owoców (bez dodatku cukru),
- woda lub niesłodzony napój (np. domowy kompot).

Takie produkty dostarczą energii, będą wspierać koncentrację i zdrowy rozwój dziecka. Poniżej przedstawiamy trzy niestandardowe propozycje prostych i odżywczych posiłków do szkoły.

NALEŚNIKOWE ŚLIMACZKI

Składniki: ½ banana, 2 jajka, 3 łyżki płatków owsianych górskich, łyżka jogurtu greckiego, łyżeczka masła klarowanego do wysmarowania patelni

Przygotowanie: Składniki na ciasto zblenduj za pomocą ręcznego blendera. Usmaż naleśnika z obu stron pod przykryciem. Następnie pokrój go w paski i każdy z nich zwiń jak ślimaczka. Dodaj owoce (świeże, suszone lub liofilizowane) oraz orzechy.



JOGURT GRECKI I SPÓŁKA

Składniki: 150 g jogurtu greckiego, garść świeżych owoców leśnych (lub innych dostępnych), 2 łyżki domowego musli (połącz płatki jaglane z migdałami, orzechami, słonecznikiem i rodzynkami)

Przygotowanie: Wszystkie składniki umieść w śniadaniówce.



PEŁNOZIARNISTA TORTILLA

Składniki: 1 placek pełnoziarnistej tortilli, 2 plastry chudej wędliny z indyka, 1 plaster żółtego sera, łyżka serka śmietankowego, 2 liście sałaty lub garść świeżego szpinaku, 3 plastry pomidora

Przygotowanie: Tortillę posmaruj serkiem. Następnie nałóż wędlinę, ser, sałatę i plastry pomidora. Całość zwiń, a później pokrój na 3-4 części.

Podróż kosmiczna na każdą kieszeń

CZY DRUGI W HISTORII POBYT POLAKA NA ORBICIE ROZBUDZI **GLÓD WIEDZY NA TEMAT KOSMOSU?** I JAK POLSKA BRANŻA TURYSTYCZNA JEST NA TO PRZYGOTOWANA? OKAZUJE SIĘ, ŻE NIE NAJGORZEJ. W POLSCE MAMY OKOŁO 30 PLANETARIÓW. DUŻYCH I MAŁYCH, STACJONARNYCH I MOBILNYCH.

MAREK ROKITA

Czym różni się planetarium od obserwatorium astronomicznego? Najkrócej mówiąc, w obserwatoriach możemy zobaczyć rzeczywisty obraz nieba w danym momencie. Szczególnie pouczająca może być wizyta w obserwatorium w czasie, gdy na naszym niebie pojawi się np. kometa lub dojdzie do zaćmienia Słońca lub Księżyca. Natomiast **w planetarium oglądamy specjalnie przygotowane seanse na kopule będącej ekranem** czy sceną przedstawienia. Nie patrzymy na prawdziwe gwiazdy i inne ciała niebieskie, lecz na ich wyobrażenia. Niewątpliwą zaletą planetariów jest to, że działają niezależnie od pory roku. A także to, że możemy oglądać w nich również niebo widoczne na półkuli południowej oraz obiekty kosmiczne w dowolnym powiększeniu.

Do tego niezbędna jest oczywiście odpowiednia aparatura. Pierwotnie do pokazów nieba służyły analogowe projektory w formie kul z tysiącami mikroskopijnych otworków, przez które emitowane było światło imitujące gwiazdy i inne ciała niebieskie, również w ruchu. Podobne urządzenia wykorzystywane są do dziś i wciąż dają **bardzo wierny obraz nieba**. We współczesnych obiektach stosowane są również

projektory cyfrowe, dające możliwość pokazywania filmów, a także pokazów laserowych.

Dla każdego coś miłego

Obserwatoria i planetaria często są połączone, choć nie jest to regułą. Prowadzą je instytucje naukowe, podmioty komercyjne, jednostki samorządowe, ale też szkoły. Planetaria przedstawiają zarówno pokazy i filmy zrealizowane we własnym zakresie, jak i filmy innych twórców, również z zagranicy. W większych planetariach część seansów jest dostępna także w językach obcych. Minimalny wiek dziecka w większości obiektów jest określony na 5 lat, choć zdarzają się seanse przeznaczone dla młodszych odbiorców. Oczywiście jeśli chcemy zabrać dziecko do planetarium, powinniśmy starannie wybrać tematykę. Seanse przygotowane specjalnie dla dzieci zwykle mają formę animowaną i **przekazują wiedzę w bardzo przystępny sposób**.

Najpierw był Chorzów

Pierwsze planetarium w Polsce zostało otwarte w Wojewódzkim Parku Kultury i Wypoczynku w Chorzowie już w 1955 roku. Jest ono nie tylko najstarszym, ale też

NA NASILONE OBJAWY PRZEZIĘBIENIA I GRYPY



 USP Zdrowie

Gripex Hot MAX (1000 mg + 100 mg + 12,2 mg)/ saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. 1 saszetka zawiera: *Paracetamolium* (paracetamol) 1000 mg, *Acidum ascorbicum* (kwas askorbowy) 100 mg, *Phenylephrini hydrochloridum* (chlorowodorek fenylefryny) 12,2 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe łagodzenie nasilonych objawów przeziębienia, grypy i zakażeń grypopodobnych, takich jak: gorączka, bóle głowy, gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe oraz objawów obrzęku błony śluzowej nosa występujących w przeziębieniu, grypie. **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. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



największym tego typu obiektem w Polsce.

Widownia może pomieścić 300 osób, a średnica kopuły wynosi aż 23 m. Również dzięki temu można na niej wyświetlić jednocześnie około 100 mln gwiazd. Budynek planetarium jest wpisany do rejestru zabytków. Myłiliby się jednak ten, kto by pomyślał, że w stosunkowo starym budynku znajdziemy wyłącznie wysłużoną aparaturę. Przeciwnie, po modernizacji zakończonej w 2022 roku jest to jedno z najnowocześniejszych planetariów w Polsce. W dodatku jest ono połączone z obserwatorium astronomicznym i parkiem nauki, w którym prezentowane są zagadnienia nie tylko z dziedziny astronomii, ale też meteorologii i sejsmologii. Atrakcji nie zabraknie tu więc na cały dzień. W planetarium można obejrzeć 19 około 45-minutowych seansów, przeznaczonych dla osób w każdym wieku. Oprócz seansów w parku nauki mamy możliwość zwiedzania obserwatorium, kilku wystaw, a także m.in. doświadczenia symulowanego trzęsienia ziemi czy lotu w kosmos.

Śladami Kopernika

Nieco młodsze i mniejsze jest **planetarium w Olsztynie, także połączone z obserwatorium**. Jest to najbardziej znane planetarium, otwarte z okazji pięćsetnej rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika w 1973 roku. Repertuar jest bardzo podobny do Planetarium Śląskiego, choć seansów jest nieco więcej i niektóre są przeznaczone nawet dla trzylatków. Na widowni pod 15-metrową kopułą znajdzie się miejsce dla 160 osób. Obiekt jest wyposażony w cyfrowy system projekcyjny, który umożliwia pokazy 3D.

O miano najnowocześniejszego planetarium w naszym kraju walczy również to otwarte w 2016 roku **w centrum EC1 w Łodzi. Dysponuje ono 110 miejscami** i kopułą o średnicy 18 m, na której wyświetlane są filmy i pokazy w rozdzielczości 8K. Zwraca uwagę duży wybór produkcji dla najmłodszych, a także seanse do muzyki klasycznej i nie tylko. Szczególną frajdę będą tu mieli fani zespołu Pink Floyd. EC1 to rozległy i wielotematyczny obiekt, w którym można spędzić naprawdę dużo czasu. Planetarium jest jedną z kilku jego części. Pozostałe to m.in. Centrum Nauki i Techniki oraz Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej. Jest to instytucja przybliżająca odbiorcom nie tylko tajniki

nauk przyrodniczych, ale również kulturę.

A jeśli o centrach nauki mowa, w naszym opisie nie może oczywiście zabraknąć planetarium **w Centrum Nauki Kopernik (CNK) w Warszawie**. CNK zostało założone w 2005 roku i szybko stało się

jedną z największych atrakcji turystycznych stolicy, a także wzorem dla innych podobnych instytucji. Planetarium „Niebo Kopernika” otwarto sześć lat później. To również bardzo nowoczesny obiekt z szeroką ofertą dla widzów w każdym wieku. I podobnie jak planetarium w Łodzi jest częścią bardzo dużego kompleksu, gdzie można spędzić cały dzień.

Do największych polskich planetariów należy też to w **Centrum Popularyzacji Kosmosu w Toruniu**. Wielkość kopuły wynosi 15 m. Widownia jest jedną z większych w Polsce, bo może pomieścić 189 osób. Toruńskie planetarium wyróżnia się wieloma autorskimi rozwiązaniami technicznymi i seansami. W centrum oprócz pokazów pod kopułą planetarium znajdziemy również wystawy interaktywne o tematyce kosmicznej.

Z kosmosem pod strzechy

Spośród pozostałych planetariów warto wymienić też obiekty w innych miastach. Na przykład **w Zielonej Górze działa planetarium w Centrum Nauki Keplera**, które powstało w dawnym kinie. Stacjonarne planetaria funkcjonują też m.in. **w Częstochowie, Gdyni i Białymstoku**, a także w mniejszych miejscowościach, np. **w Fromborku**. Na uwagę zasługują również obiekty działające przy szkołach, np. **w Grudziądzu, Piotrkowie Trybunalskim i Potarzycy koło Jarocina**. Te małe planetaria nie mają oczywiście tak zaawansowanego technicznie sprzętu jak większe i bardziej znane. Zazwyczaj też nie mają stałego planu seansów, a swoją ofertę kierują przede wszystkim do grup zorganizowanych, podobne jak coraz popularniejsze planetaria mobilne.

W tych ostatnich jakość wyświetlanych pokazów jest z reguły niższa, a w niebo patrzy się w pozycji leżącej. Taka atrakcja kierowana jest głównie do szkół i przedszkoli. Czy wśród widzów tych pokazów jest kolejny polski astronauta?



MAM COŚ NA TWOJE WIELKIE, CZERWONE OCZY...

wyrób medyczny

OCUSEPT®

W ZAPALENIU SPOJÓWEK

Przewidziane zastosowanie: roztwór oftalmiczny Ocusept® (dozownik 10 ml) jest wskazany do stosowania jako czynnik wspomagający: w leczeniu zakażeń spojówek, w leczeniu zakażeń rogówki, w leczeniu zakażeń przydatków oka (brzegi powiek, kanały łzowe, rzęsy), w leczeniu zapalenia spojówek, w leczeniu zapalenia rogówki, w leczeniu zapalenia woreczka łzowego, w profilaktyce przedoperacyjnej.



Producent: IROMED GROUP S.r.l, Via Tempo del Cielo 3/5, 00144, Rzym, Włochy. **Podmiot prowadzący reklamę:**
Dystrybutor: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148a/1a, 30-212 Kraków., www.tactica.pl
OCU/2024/05/042



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

Protefix®



Wytrzyma cały Twój dzień!



Uszczelnia przed
drobinkami jedzenia



Trzyma na suchej
i mokrej protezie zębowej



Mocuje przez cały dzień*

*Mocuje protezę zębową od 8 do 12 godzin



Protefix Krem mocujący (47 g); Przewidziane zastosowanie: Krem do mocowania protez zębowych;
Podmiot prowadzący reklamę: Queisser Pharma Poland Sp. z o.o.; Producent: Queisser Pharma GmbH.

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

KRZYŻÓWKA

fabia	gra na lodowisku cyranka	15	waluta Gambii	kociokwik altówka	kapuściany lub chlebowy	karna z grubo mielonej maki	buddyjski guru tybetański	tymczasowy budynek	rucho-my pas nośny	manewrujący spryciarz	dyskiem lub młotem				
przysmak z ryby hak w podkowie	9	3	zgrabne zwierzę polskich lasów	włókno z kokonów	1	oblicze, fizjonomia	tkanina podobna do aksamitu	pojazd na kulig							
14	4	szczęść, szacunek	skład, magazyn wrzątek	ostry dźwięk lek od bólu	2	tybetańska koza									
konkurencja narciarstwa alpejskiego	4	seria tworząca całość	syn syna diabeł	19	podbijak w grze	2	tybetańska koza								
rzeźbiony medalion oman, roślina	20	związek państw europejskich													
puszka rogowa parzystokopytnych	sadło zająca	bandziur amortyzator	stopień gamy diatonicznej	11	zwyczajowy dąk dla kelnera	między piwnicą a piętrem									
drobina zaru rodzaj ciastka	13	21	skwar, gorąco tło pod tekstem	13	21	tybetańska koza									
graficzny identyfikator firmy	produkt z huty broń do duszenia	7	motyl lub gołąb organizator	tiamina lub tokoferol	sportowiec z czarnym pasem										
azjatycki jeleń szlachetny	siatka obrazowa „pensja” z ZUS-u	5	gatunek wierzby brak radości	5	6										
kotara, portiera	czas składania ikry	8	małpa wąskonośna	„kicha-jące” państwo	bójka potocznie pije mleko matki	szlachetny koń	włogaczna przewod wodny								
warszawski teatr kolor pomarańczy	16	17	zawodowo przewozi ludzi	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
16	17	łącznik graficzny	zawschnięta krew, na ranie	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
w menu jaskółki	pofalderowane wzgórzami	18	gatunek sokoła	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
18	młot do wbijania pali	10	surduł, kubrak	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – dokończenie przysłowia: „Nie pytaj lekarza, ...”.

Otrivin

dla dzieci

Mgiełka puf, nasek uff

Działa już w 2 minuty!*

OD 2. ROKU ŻYCIA

*działanie produktu leczniczego rozpoczyna się w ciągu 2 minut po podaniu

0,5 mg/ml, aerosol do nosa, roztwór Jeden ml roztworu zawiera 0,5 mg xylometazolini chlorowodoru (Xylometazolini hydrochloridum). Wskazania do stosowania Nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Produkt leczniczy ułatwia odpływ wydzieliny z zapalnie zmienionych zatok przynosowych. Dzięki zmniejszeniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Otrivin dla dzieci ułatwia wzięcie nosa. Otrivin dla dzieci jest przeznaczony do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 11 lat. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. 08.12.2023 PM-PL-OTRI-25-00137

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.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY WĄTROBY (KARCZOCH)



SUPLEMENTY DIETY

Karczoch 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.
Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENTY DIETY

013/OKL/ISZ/2025