

# Świat Zdrowia

Antybiotyko-  
oporność  
**POWSZECHNY  
PROBLEM**

Jesień  
**PACHNĄCA  
OLEJKAMI**

TEMAT  
MIESIĄCA

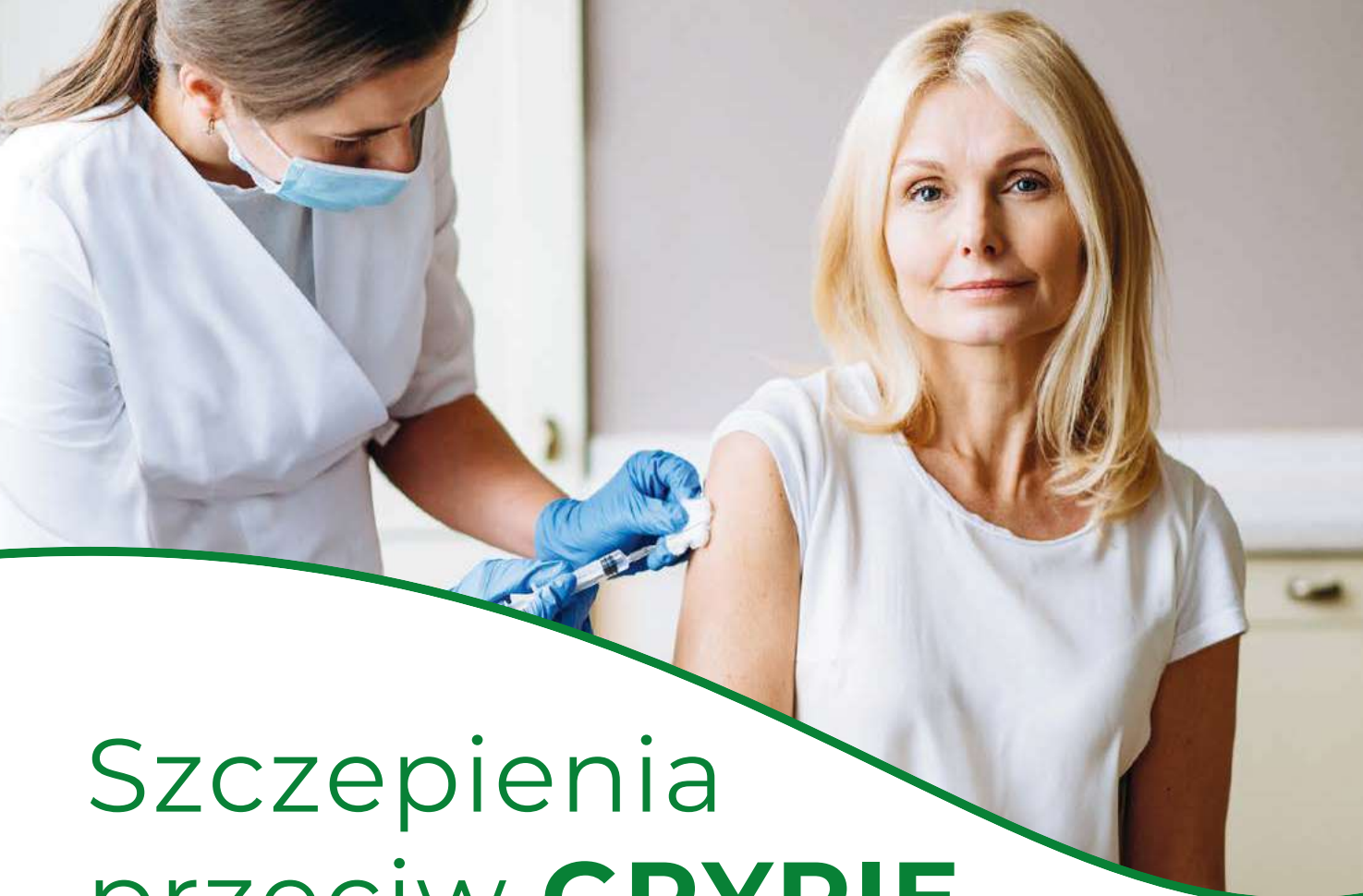
**ZDROWIE  
PSYCHICZNE  
POLAKÓW**

Spokojna  
głowa  
**KIEDY ŻYCIE  
PĘDZI I STRESUJE**

**KAŻDY MA W SOBIE  
COŚ WYJĄTKOWEGO**

Katar  
**BŁAHY OBJAW  
CZY SYGNAŁ  
OSTRZEGAWCZY?**

**Maja Todd**  
Miss Polonia 2025



# Szczepienia przeciw **GRYPIE**



W aptece lub  
przychodni



Bezpiecznie  
i komfortowo



Bezpłatnie dla  
Pacjentów



ZAPYTAJ LEKARZA LUB FARMACEUTĘ  
O BEZPŁATNE SZCZEPIONIA OCHRONNE

DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH

**ODPORNOŚĆ | OCHRONA | ZDROWIE**

**Czy wiesz, że**



W Polsce co roku odnotowuje się miliony zachorowań na grypę. Szczepienia chronią Ciebie i Twoich bliskich przed infekcją oraz zmniejszają ryzyko ciężkich powikłań?

O szczegóły zapytaj Farmaceutę.

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 8 (190) październik 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,  
Joanna Grzegorzewska,  
Maja Erdmann, Malwina Socha,  
Natalia Dolata, Dorota Żelaszczyk,  
Magdalena Pelczarska, Joanna Buczkowska,  
Arletta Galera, 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

Fabian Kosiński, IGO-ART, Natalia Dolata, iStock

#### Okładka

Fot. Mateusz Jagielski,  
stylizacja: Angelika Jozefczyk,  
makiaż: Paweł Borkowski (Estée Lauder),  
fryzura: Żaneta Styrol (Kevin Murphy)

#### Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

# od redakcji



Droży Czytelnicy,

zdrowie psychiczne Polaków od lat pozostaje tematem wymagającym uważnej refleksji, choć dopiero niedawno zyskało należne mu miejsce w debacie publicznej. Wzrost zainteresowania tą sferą nie wynika jedynie ze statystyk, ale z codziennych doświadczeń tysięcy osób, które **mierzą się z przeciążeniem, presją, samotnością i trudnościami w relacjach**.

Choć żyjemy w czasach ogromnego postępu technologicznego i łatwiejszego dostępu do informacji, tempo życia i rosnące oczekiwania często **przekraczają nasze możliwości**. Wpływ na psychikę wywierają też zmiany społeczne, niepewność ekonomiczna czy kryzysy globalne, jak pandemia czy wojna. **Dziś troska o zdrowie psychiczne staje się nie luksusem, ale koniecznością** – równie istotną jak dbanie o zdrowie fizyczne. Zachęcam do lektury Tematu miesiąca, który poświęcamy właśnie zdrowiu psychicznemu Polaków.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

PAŹDZIERNIK 2025



12

Każdy ma w sobie coś wyjątkowego

## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Każdy ma w sobie coś wyjątkowego  
**Rozmowa z Miss Polonia 2025 Mają Todd**

## TEMAT MIESIĄCA

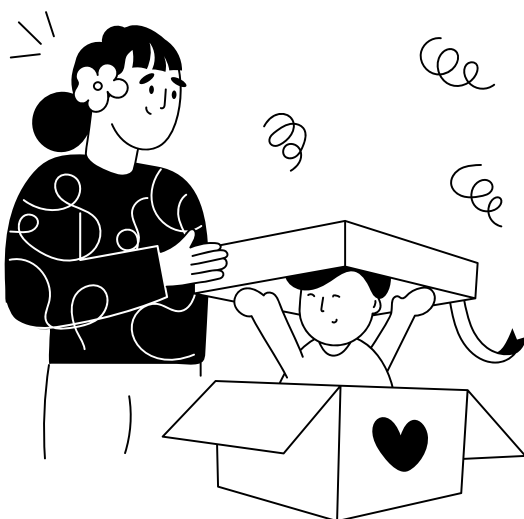
- 16 Zdrowie psychiczne Polaków  
**Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**

## ZDROWIE

- 20 Profilaktyka w sezonie infekcyjnym, czyli o higienie słów kilka
- 23 Roślinny opatrunek dla gardła i krtani  
**Porost islandzki**
- 26 Katar  
**Łłchy objaw czy sygnał ostrzegawczy?**
- 28 Antybiotykooporność  
**Powszechny problem**
- 31 Jesień  
**pachnąca olejkami**
- 34 Infekcja gardła  
**Antyseptyka i nawilżenie**
- 36 Wsparcie odporności w obliczu infekcji  
**Połączenie tradycji z najnowszą wiedzą**
- 39 Sezon na kurzajki  
**Jesień w gabinetach podologicznych**

54

Co głowie wyjdzie na zdrowie  
**Rozmowa z pediatrą Różą Hajkuś**



- 42 Choroba skrywana w toalecie  
**Hemoroidy**
- 44 Zioła – tak,  
**ale nie na wszystko i nie dla wszystkich**
- 48 Kwas masłowy  
**Naturalny sprzymierzeniec zdrowia**

#### MAMA NIE JEST SAMA

- 50 Czy moje dziecko  
**potrzebuje probiotyku?**
- 54 Co głowie wyjdzie na zdrowie  
**Rozmowa z pediatrą Różą Hajkuś**

#### INSPIRACJE

- 57 Spokojna głowa  
**Kiedy życie pędzi i stresuje**
- 60 Jak pomaga  
**pies asystujący**
- 63 Zaopiekuj się  
**swoim wewnętrznym dzieckiem**

#### ZATRZYMAĆ CZAS

- 66 Jak menopauza  
**wpływa na włosy?**

#### PRZEPIS NA ZDROWIE

- 68 Natalia Dolata poleca  
**Jabłka w roli głównej**

#### RECEPTA NA CZAS WOLNY

- 70 Mikrocyklowyprawa  
**Wycieczka na dwóch kółkach**
- 74 Krzyżówka

## TEMAT MIESIĄCA

# ZDROWIE PSYCHICZNE POLAKÓW

10 PAŹDZIERNIKA  
OBCHODZIMY **ŚWIATOWY  
DZIEŃ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO**. W POLSCE  
CORAZ GŁOŚNIEJ MÓWI SIĘ  
O PROBLEMACH  
PSYCHICZNYCH  
– DEPRESJI, LĘKACH CZY  
UZALEŻNIENIACH  
– A STATYSTYKI POKAZUJĄ,  
ŻE **DOTYCZĄ ONE  
NAWET CO CZWARTEGO  
DOROSŁEGO POLAKA.**



## UŚMIECHNIJ SIĘ!

Światowy Dzień Uśmiechu obchodzony jest każdego roku w pierwszy piątek października. To radosne, nieformalne święto, którego celem jest promowanie życzliwości, dobrego humoru i pozytywnego nastawienia do życia. Zachęca do **niesienia radości innym** – choćby przez najprostszy gest, jakim jest uśmiech.

Święto zostało zainicjowane przez Harveya Balla, amerykańskiego grafika, który w 1963 roku stworzył słynną żółtą buźkę – „smiley face” – symbol pozytywnych emocji.

W 1999 roku, zaniepokojony komercjalizacją swojej ikony, Ball zaproponował ustanowienie specjalnego dnia poświęconego **bezinteresownym uśmiechom i dobrym uczynom**. Tak narodził się World Smile Day.

Jak świętować? Można uśmiechnąć się do nieznajomego, zrobić komuś miłą niespodziankę, przestać pozytywną wiadomość, zorganizować „dzień dobrego humoru” w szkole lub pracy lub po prostu **być miłym, najlepiej nie tylko od święta**.

**3 października – Światowy Dzień Uśmiechu**



## WZROK POD KONTROLĄ

Światowy Dzień Wzroku to międzynarodowe święto mające na celu:

- **zwiększenie świadomości społecznej w zakresie problemów ze wzrokiem**, a przede wszystkim schorzeń takich jak: zaćma, jaskra, zwyrodnienie plamki żółtej, retinopatia cukrzycowa, krótkowzroczność (szczególnie u dzieci),
- **promowanie profilaktyki chorób oczu**, w tym kampanii profilaktycznych – m.in. bezpłatnych badań wzroku,
- zwrócenie uwagi na **rolę regularnych badań okulistycznych i dostępu do opieki okulistycznej**, zwłaszcza w krajach rozwijających się,
- wspieranie globalnych działań na rzecz zapobiegania ślepoty i upośledzeniu widzenia.

Święto zostało ustanowione przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) we współpracy z organizacją IAPB (International Agency for the Prevention of Blindness).

Pierwszy Światowy Dzień Wzroku odbył się w 2000 roku i od tego czasu jest obchodzony corocznie w drugi czwartek października.

**9 października – Światowy Dzień Wzroku**



## ETAP W ŻYCIU KOBIETY

Światowy Dzień Menopauzy obchodzony jest co roku 18 października. Jego celem jest **szerzenie wiedzy na temat menopauzy**, zdrowia kobiet w okresie menopauzy i postmenopauzy oraz promowanie odpowiedniej opieki zdrowotnej w tym czasie. Leczenie menopauzy i jej objawów zależy od indywidualnych potrzeb kobiety oraz nasilenia dolegliwości.

Menopauza to naturalny etap w życiu każdej kobiety, oznaczający **koniec okresu rozrodczego, związany z ustaniem miesiączkowania i spadkiem poziomu hormonów**, głównie estrogenu. Dzień ten został ustanowiony, by edukować kobiety w zakresie zmian zachodzących w ich organizmie, przetrącać tabu i stereotypy związane z menopauzą, zachęcać do konsultacji medycznych i profilaktyki zdrowotnej oraz promować badania i działania na rzecz poprawy jakości życia kobiet w tym okresie.

W Światowym Dniu Menopauzy często organizowane są spotkania edukacyjne, konsultacje zdrowotne, kampanie informacyjne w mediach społecznościowych oraz wydarzenia mające na celu wymianę doświadczeń i udzielanie wsparcia.



18 października – Światowy Dzień Menopauzy

REKLAMA



# CLIMANETTE

**SPOKOJNY I KOMFORTOWY PRZEBIEG MENOPAUZY**  
(chmiel, koniczyna)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **spokojny i komfortowy przebieg menopauzy** (chmiel, koniczyna)
- ▶ **łagodzenie objawów menopauzy, takich jak uderzenia gorąca, pocenie się, napięcie i nadmierna nerwowość** (chmiel, koniczyna)
- ▶ **utrzymanie zdrowych kości** (wapń, witamina D)



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

## Raport o chorobach zakaźnych

Centrum e-Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny przygotowały interaktywny raport o chorobach zakaźnych. To aktualne źródło danych o zachorowaniach i szczepieniach przeciwko sześciu chorobom zakaźnym.

Ujęte w raporcie choroby to grypa, COVID-19, krztusiec, ospa wietrzna, półpasiec i RSV.

– W przypadku COVID-19 tego typu dane wykorzystujemy już od dawna, aby odpowiednio szybko identyfikować regiony i grupy wiekowe, w których występuje więcej zachorowań. Obecnie dane te dostarczają informacji na temat pięciu innych chorób, co **pozwoli szybciej i efektywniej reagować**. Warto je udostępnić społeczeństwu, przede wszystkim w celu **budowania świadomości zagrożeń i motywacji do zapobiegania**, a personelowi medycznemu w celu ukierunkowania diagnostyki, terapii i profilaktyki – mówi dr Paweł Grzesiowski, Główny Inspektor Sanitarny.



Raport można pobrać m.in. ze strony internetowej Ministerstwa Zdrowia (źródło: [www.gov.pl/web/zdrowie](http://www.gov.pl/web/zdrowie)).

## Przeszczep bez leków immunosupresyjnych

Naukowcy na łamach czasopisma „NEJM” opublikowali zaskakujące wyniki badań klinicznych dotyczące przeszczepu komórek wysp trzustkowych pacjentowi przewlekle cierpiącemu na cukrzycę typu 1.

Zastosowano nowoczesną metodę edycji genów Cas12b, by **uniknąć odrzucenia przeszczepionych komórek**. Dotąd korzystano z klasycznej metody CRISPR-Cas9, która wymagała podawania leków immunosupresyjnych. Komórki wysp trzustkowych podane zostały mężczyźnie z wieloletnią cukrzycą typu 1 w miesiąc przedramienia. Po przeszczepie nie podawano pacjentowi żadnych leków immunosupresyjnych. Po 12 tygodniach od zabiegu nie wykazywał odpowiedzi immunologicznej przeciwko komórkom poddanych edycji genetycznej. Badania poziomu glukozy i peptydu C wskazywały na stabilną sekrecję insuliny.

To przełomowe badanie otwiera drogę do dalszych prac nad przeszczepami komórek wysp trzustkowych, które nie wymagają immunosupresji

i w krótkim czasie pozwalają na stabilizację poziomu glikemii bez konieczności podawania insuliny z zewnątrz. Wyniki te dają nadzieję na skuteczne leczenie cukrzycy typu 1 u wielu pacjentów na całym świecie.



**W trosce o komfort brzuszka.  
Nie tylko przy antybiotyku.**

BAYER  
JUNIOR



**Pyszne, szybkie wsparcie mikrobioty  
w wygodnych saszetkach dla dzieci**

CH-20250117-17

Suplement diety

 **EkaMedica**



suplementy diety

500 ml/1000 ml

Zrównoważony sposób żywienia  
i zdrowy tryb życia mają istotne  
znaczenie.

Producent suplementów diety: EkaMedica Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp. k., ul. Bielska 78 a, 43-340 Kozy



### 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.

## Gdy kaszel nie przechodzi

*O czym może świadczyć kaszel u dziecka utrzymujący się od ponad miesiąca? Poza tym nie ma innych oznak infekcji, osłuchanie niczego nie wykazało.*

### Pacjentka

Kaszel utrzymujący się ponad cztery tygodnie nazywamy kaszlem przewlekłym. Może mieć wiele przyczyn – od błahych po poważniejsze. Zawsze **wymaga diagnostyki lekarskiej**.

Najczęstsze możliwe przyczyny przewlekłego kaszlu u dzieci to:

1. **Przedłużająca się infekcja dróg oddechowych** (tzw. kaszel po-infekcyjny) – kaszel utrzymuje się kilka tygodni, mimo że reszta objawów ustąpiła.
2. **Alergie i astma** – kaszel, nasilający się w nocy oraz nad ranem i (lub) po wysiłku, może wskazywać na astmę lub alergię wziewną. Może mu towarzyszyć świszczący oddech lub duszność.
3. **Przewlekłe zapalenie zatok** – sptywanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, kaszel nasila się w pozycji leżącej.
4. **Refluks żołądkowo-przetykowy** – kaszel nasila się w pozycji leżącej, po posiłkach.
5. **Krzusiec (koklusz)** – napadowy „piejący” kaszel. Może trwać wiele tygodni.
6. **Ciało obce w drogach oddechowych** – kaszel o nagłym początku, bez objawów infekcji, może mu towarzyszyć ból w okolicy klatki piersiowej.
7. **Mukowiscydoza** – obecnie najczęściej rozpoznawana w teście przesiewowym w okresie noworodkowym.

Kiedy należy pilnie udać się do lekarza? Kiedy pojawia się duszność i świszczący oddech, a także inne objawy, takie jak wymioty, gorączka oraz zmniejszenie masy ciała.

Kaszel utrzymujący się ponad cztery tygodnie może być spowodowany błahymi przyczynami, nie wymaga wtedy konieczności leczenia. **Natomiaś zawsze wymaga diagnostyki** i ustalenia jego przyczyny.

## Probiotyki

*Jak zażywać probiotyków w trakcie antybiotykoterapii, aby jego działanie było skuteczne?*

### Czytelnik

Probiotyki, czyli wyselekcjonowane żywe kultury bakterii wspierające naturalną florę jelitową, zażywamy **głównie w trakcie leczenia antybiotykiem**. Dzięki temu **wspieramy regenerację mikrobioty i zapobiegamy przykrym dolegliwościom związanym z zaburzeniami jej składu na skutek terapii antybiotykiem**. Aby przyjmowanie probiotyków było skuteczne, należy pamiętać o kilku zasadach. Najlepiej przyjmować je **razem z posiłkiem**, ponieważ wtedy kwasowość żołądka zwykle się zmniejsza, co zwiększa przeżywalność bakterii probiotycznych. Dobre warunki dla probiotyków zapewnia także przyjmowanie **z produktami nabiałowymi**. Częstotliwość zażywania danego probiotyku zależy od wskazań producenta, ale jeśli zaleca się stosowanie jednej dawki dziennie, warto ją zażywać **wieczorem**. Przez noc perystaltyka jelit znacznie zwalnia i bakterie mają lepsze warunki skutecznej kolonizacji. Niektóre probiotyki mają skład umożliwiający przyjmowanie jednocześnie z antybiotykiem (szukajmy takiej informacji w ulotce danego preparatu), jednak **z reguły nie zaleca się przyjmowania probiotyku razem z antybiotykiem** – najlepiej zachować około 1-2 godziny odstępu. Kurację probiotykiem powinno się stosować **przez cały czas przyjmowania antybiotyku i przez kilka lub kilkanaście dni po jego zakończeniu**. Czasem probiotyk należy zażywać znacznie dłużej – zależy to od rodzaju przyjmowanego antybiotyku i czasu trwania terapii oraz towarzyszącego jej ryzyka poważnych zaburzeń mikroflory jelitowej. O szczegółowe zalecenia należy wówczas zapytać lekarza. W trakcie regeneracji flory jelitowej można dostarczać jednocześnie preparaty prebiotyczne, stanowiące pożywkę dla probiotycznych szczepów bakterii. Taka łączona terapia charakteryzuje się wyższą skutecznością.



### **mgr inż. Agnieszka Szuwała**

Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad 10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.



### **dr n. med. Agnieszka Laskus**

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

## **Ciasto dla diabetyka**

*Mam 60 lat i od dwóch miesięcy leczę się na cukrzycę. Staram się jeść zdrowo, ale zawsze lubiłam słodczy. Z jakich składników upiec ciasto, by nie podnosiło poziomu cukru?*

**Mariola**

Ciasto na bazie mąki, zawierające owoce zawsze będzie podnosiło glikemię u diabetyka. Pieczenie w domu daje jednak możliwość wprowadzenia korzystnych zmian – warto sięgnąć po **mąki pełnoziarniste** lub o niższym indeksie glikemicznym, a cukier zastąpić **zdrowszymi zamiennikami, takimi jak stewia, erytrytol czy ksylitol**. Dzięki temu każda porcja ciasta w mniejszym stopniu podniesie poziom cukru we krwi.

Dobrym wyborem będą ciasta przygotowane z mąki pszennej typu 2000, orkiszowej, razowej, gryczanej, owsianej, a także kokosowej, migdałowej czy z ciecierzycy (IG ok. 35). Takie wypieki są bogatsze w błonnik i białko, co spowalnia wchłanianie cukru i chroni przed nagłymi skokami glikemii. Należy natomiast unikać mąk drobnych (typ 400, 450), których indeks glikemiczny sięga nawet 90, powodując szybki wzrost poziomu cukru po posiłku.

Nie bez znaczenia jest także rodzaj owoców. Najlepiej sprawdzą się owoce jagodowe – borówki, maliny, jeżyny, a także śliwki – mają one niższy indeks glikemiczny i mniej cukru niż np. banany czy winogrona. Zawierają więcej błonnika, dzięki czemu sycą szybciej i wystarczy mniejsza porcja ciasta. Dodatki w postaci nasion czy orzechów również zwiększają sytość i spowalniają wchłanianie glukozy.

Podsumowując: domowe ciasta przygotowane z mąką o niższym indeksie glikemicznym, słodzone zamiennikami cukru, wzbogacone w nasiona, orzechy i owoce jagodowe, będą miały znacznie mniejszy wpływ na glikemię. Trzeba jednak pamiętać, że **najważniejszy jest umiar** – większa porcja lub kilka kawałków zjedzonych na raz mogą mimo wszystko znacząco podnieść poziom cukru we krwi.

## **Ból zęba po nagryzieniu**

*Podczas posiłku nagryzłam coś twardego i teraz boli mnie ząb. Czy mam to przeczekać, czy powinnam udać się do dentysty?*

**Ania**

To **sygnał, którego nie należy bagatelizować**. Jako stomatolog z ponad 30-letnim doświadczeniem mogę powiedzieć, że tego typu sytuacje zdarzają się dość często i niestety **ból rzadko mija samoistnie**.

Podczas nagryzienia twardego kawałka jedzenia **mogło dojść do różnych mechanicznych urazów**. Najczęstsze to mikropęknięcia szkliva, utłamanie fragmentu zęba, uszkodzenie wypełnienia (jeśli było wykonane wcześniej) albo – co szczególnie istotne – pęknięcie sięgające głębszych struktur zęba. Ból świadczy o tym, że doszło do podrażnienia miazgi lub więzadeł przyzębia, czyli tkanek otaczających korzeń. Jeśli objawy nasilają się przy gryzieniu czy zmianie temperatury, istnieje ryzyko, że doszło do poważniejszego uszkodzenia.

Mikrouszkodzenie może się pogłębiać, a niewielkie pęknięcie z czasem zmienić w dużą szczelinę, która otworzy bakteriom wrota do wnętrza zęba. Nieleczony uraz może skutkować stanem zapalnym miazgi, który w krótkim czasie może przerodzić się w bardzo bolesną dolegliwość wymagającą leczenia kanałowego. W przypadku poważniejszego pęknięcia zwlekanie z wizytą u dentysty może sprawić, że ząb nie będzie się już nadawał do uratowania. Najlepszym rozwiązaniem jest jak najszybsza wizyta u stomatologa. W gabinecie będzie mógł przeprowadzić niezbędną diagnostykę – wykonać zdjęcie RTG, ocenić stopień uszkodzenia i zaproponować odpowiednie leczenie w zależności od skali problemu – od niewielkiego wypełnienia, przez rekonstrukcję zęba, aż po bardziej zaawansowane procedury. **Wczesna interwencja zwykle oznacza mniej inwazyjne i mniej kosztowne leczenie oraz większą szansę na zachowanie zęba.**

# Każdy ma w sobie coś wyjątkowego

NOWA MISS POLONIA MA WIELE TALENTÓW. ŚWIETNIE PŁYWA, PIĘKNIE ŚPIEWA I ZGŁĘBIA TAJNIKI GLOBALNEGO BIZNESU. MA TEŻ NATURĘ SPOŁECZNIKA, WIĘC TYTUŁ MISS CHCE WYKORZYSTAĆ DO PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ, KTÓRYM BĘDZIE POMAGAĆ ODKRYWAĆ ICH PASJE I ZAINTERESOWANIA. W ROZMOWIE Z NAMI OPOWIEDZIAŁA O TYM, CO POZWOLIŁO JEJ ODNALEZĆ SWOJĄ WARTOŚĆ, Z KIM CHCIAŁABY ZAŚPIEWAĆ W DUECIE I PO KIM ODZIEDZICZYŁA URODĘ.

## Staram się być otwarta na nowe doświadczenia, próbować różnych rzeczy i zawsze dawać z siebie wszystko.

Z MISS POLONIA 2025 MAJĄ TODD  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Tytuł Miss Polonia zapewne zmienił pani życie o 180 stopni. Z bycia osobą niepubliczną stała się pani osobą rozpoznawalną. Czy bycie na świeczniku to coś, z czym czuje się pani komfortowo, czy to jednak wyzwanie?**

W ostatnich tygodniach nauczyłam się, że reprezentuję już nie tylko siebie, ale też całą organizację i tytuł Miss Polonia. To duża odpowiedzialność, ale też coś, o czym zawsze marzyłam. Na pewno jest to wyzwanie, ale każde kolejne doświadczenie, event czy wywiad sprawiają, że w nowej roli czuję się coraz pewniej.

**Ma pani angielsko-polskie korzenie. Czy urodę odziedziczyła pani po mamie Polce, czy po tacie Angliku?**

Wszyscy mówią, że jestem podobna do mamy, a wzrost odziedziczyłam po tacie, który jest bardzo wysokim Anglikiem. *(uśmiech)*

**Część życia spędziła pani w Wielkiej Brytanii, ale dzieciństwo i młodość upłynęły pani w Polsce, a konkretnie w Katowicach. Zastanawiam się, czy szybciej skusi się pani na fish & chips czy na roladę z kluskami śląskimi i modrą kapustą?**

Zdecydowanie częściej jem kluski śląskie i pierogi niż dania kuchni angielskiej. Po pierwsze, bardziej mi smakują, a po drugie – mieszkam blisko mojej babci w Katowicach, która gotuje przepyszne polskie obiady oraz piecze smaczne ciasta, zwłaszcza sernik i jablecznik. Czasem jednak tęsknię za Anglią, szczególnie za klasycznym *roast dinner*.

**A potrafi pani gotować? Ma pani jakieś popisowe danie lub ciasto?**

Nie jestem wybitną kucharką, ale potrafię gotować i sprawia mi to przyjemność. Najczęściej przygotowuję curry z ciecierzycą i masłem orzechowym oraz różne makarony. Jeśli chodzi o deser, to moim pewniakiem jest brownie.

**Kalorii pewnie nie musi pani liczyć, bo od najmłodszych lat uprawia pani sport, a zwłaszcza pływanie. Marzyła pani, by pójść w ślady Otylii Jędrzejczak?**

Pływam od dziecka, zarówno w Anglii, gdzie od ósmego roku życia pływałam w drużynie, jak i potem w Polsce, np. na AWF-ie w Katowicach. W zeszłym roku, robiąc sobie przerwę między liceum a studiami, wyjechałam do Stanów Zjednoczonych i przez sześć miesięcy pracowałam tam jako ratowniczka na obozie wakacyjnym dla osób z niepełnosprawnościami. To doświadczenie wiele mnie nauczyło i na pewno wpłynęło na moje podejście do życia. Pływanie towarzyszy mi do dziś i stało się częścią moich przygotowań do konkursu Miss World, gdzie m.in. będzie konkurencja Miss Sport Challenge.

**Pracuje pani jako ratowniczka wodna. Czy zdarzyło się pani uratować kogoś przed utonięciem?**

Tak, podczas pracy na basenie zdarzyło się kilka razy, że ktoś był w niebezpieczeństwie i musieliśmy jako zespół interweniować. Na szczęście poza pracą nie doświadczyłam takiej sytuacji, ale jestem gotowa pomóc, jeśli zajdzie taka potrzeba.

**W ramach konkursu Miss Polonia kandydatki przygotowują projekty profilaktyczne. Pani grupą docelową były dzieci i młodzież. Skąd ten wybór i czego dotyczył pani projekt?**



Fot. IGO-ART

Po pracy na obozie dla osób z niepełnosprawnościami zrozumiałam, jak ważne jest wspieranie innych. Mój projekt kieruję do dzieci i młodzieży. Chciałam im pokazać, jak ważne jest odkrywanie swoich pasji i zainteresowań, bo właśnie w ten sposób można odnaleźć swoją wartość i zyskać pewność siebie.

**Kondycja psychiczna młodych ludzi jest coraz gorsza. Wielu z nich ma niską samoocenę i nie wierzy w siebie. Czy zdobywczyni tytułu Miss może być wiarygodnym partnerem do rozmowy na ten temat?**

Nie zawsze byłam pewna siebie. Myślę, że każda dziewczyna czuje presję, żeby dobrze wyglądać, a przyczyniają się do tego media społecznościowe, które pokazują wyidealizowany obraz piękna. Też przez to przechodziłam. Dopiero z czasem, kiedy zaczęłam odkrywać różne aspekty swojej osobowości i swoje pasje, zaczęłam czuć się pewnie. Śpiew, pływanie, nauka na studiach – to wszystko pomogło mi zobaczyć, że mam swoją wartość, bez względu na to, jak wyglądałam. Nie była to łatwa droga. Dlatego cieszę się, że będę mogła promować wizerunek Miss jako osoby pełnej pasji, talentów, z różnymi zainteresowaniami, a nie wyłącznie „najładniejszej” w kraju. Konkurs Miss Polonia już od wielu lat zadaje kłam stereotypom i pokazuje, że Miss to nie tylko ładna buzia i przejście po wybiegu. Za tytułem stoją piękne wartości i idee. Rok temu z okazji 95-lecia konkursu powstała także Fundacja Miss Polonia, która na coraz większą skalę realizuje szczytną misję pomocy potrzebującym.

**Sama jest pani bardzo młoda. Czy dostrzega pani tego typu problemy, jak kryzys psychiczny czy depresja w swoim otoczeniu?**

Tak, zdecydowanie. Wśród moich rówieśników takie problemy są coraz bardziej widoczne. Ja również nie zawsze mam dobre dni. Ważne jest, żeby mieć sprawdzone sposoby na radzenie sobie z trudnościami. To, co mnie wzmacnia i pozwala mi się zdystansować, to rozmowa

z bliskimi, odpoczynek na basenie, spacer blisko natury, muzyka i śpiew.

**Czy dalej będzie pani działać w tym kierunku? W jaki sposób chce pani dotrzeć do młodych osób i jak pomóc im odkryć swoje talenty?**

Tak, chcę kontynuować tę działalność i rozwijać ją na większą skalę. Moim celem jest organizowanie warsztatów i spotkań z młodzieżą, podczas których młodzi ludzie mogliby wspólnie odkrywać swoje pasje i rozwijać zainteresowania. Wierzę, że każdy ma w sobie coś wyjątkowego. Chciałabym pomóc młodym ludziom to dostrzec i uwierzyć w siebie. Chcę poruszyć także temat hejtu, ponieważ sama go doświadczyłam tuż po koronacji. Wiem, jak bardzo potrafi on zranić i jak ważne jest wsparcie w takich sytuacjach. Hejt dotyka nie tylko osoby publiczne. Dzieci i młodzież spotykają się z nim w codziennym życiu: w szkole, w relacjach z rówieśnikami, w internecie. Nie każdy ma przyjaciół, rodzinę czy wystarczająco dobry kontakt z bliskimi, aby zwrócić się

do nich o pomoc. Chcę pokazać dzieciom i młodzieży, jak radzić sobie w takich sytuacjach, gdzie szukać pomocy, jak wykorzystywać narzędzia i zasoby, które posiadają, jak reagować.

**Pani pasją jest śpiew. Na zgrupowaniu przed finałem konkursu Miss Polonia została pani wybrana Miss Polonia Talent za wykonanie piosenki „Sweet Dreams” Beyoncé. Czy w takim stylu muzycznym czuje się pani najlepiej? Jaką muzykę chciałaby pani tworzyć?**

Śpiewam, odkąd pamiętam. Grałam też na instrumentach, ale jednak to śpiew towarzyszy mi od zawsze. Swoją pasję rozwijałam m.in. w Palacu Młodzieży w Katowicach. Bardzo bliskie są mi gatunki takie jak soul czy R&B, takiej muzyki słucham na co dzień. Moimi wokalnymi inspiracjami są Beyoncé i Mariah Carey. Podziwiam też talent Whitney Houston. Jednak artystą, który jako pierwszy naprawdę mnie zafascynował, był Michael Jackson. Miałam wtedy 9 albo 10 lat i od tamtej pory muzyka jest bardzo ważną częścią mojego życia. Myślę,

”

**Nie zawsze byłam pewna siebie. Myślę, że każda dziewczyna czuje presję, żeby dobrze wyglądać, a przyczyniają się do tego media społecznościowe, które pokazują wyidealizowany obraz piękna. Też przez to przechodziłam.**



Fot. IGO-ART

że tytuł Miss Polonia może pomóc mi się rozwijać również na polu muzycznym. Już przed konkursem pisałam swoje piosenki, na razie do szuflady. Kto wie, może niebawem będę miała okazję zaprezentować swoją twórczość szerszej publiczności. (uśmiech)

**A czy jest pani fanką któregoś z polskich wokalistów lub zespołów? Może marzy się pani jakiś duet?**

Bardzo podziwiam Sarę James. Jest młoda, ale niezwykle utalentowana i inspirująca. Z kolei jeśli chodzi o artystów z dłuższym stażem na scenie, to moim marzeniem byłby duet z Edytą Górniak. Jej głos i charyzma zawsze robiły na mnie ogromne wrażenie.

**Tytuł Miss daje możliwość poruszania ważnych tematów. Czy już pani to odczuwa? Czy łatwiej jest teraz zrealizować pomysły i znaleźć partnerów do działań społecznych?**

Tak, zdecydowanie. Od razu zauważyłam, że ludzie są bardziej otwarci na rozmowy i chętniej angażują się w projekty. Tytuł Miss Polonia pomaga dotrzeć do większej grupy osób, a dzięki koronie mój głos jest bardziej słyszalny. Już teraz jestem w trakcie rozmów z organizacjami, które mogą wesprzeć moje działania na rzecz młodzieży. Jako Miss Polonia jestem też zapraszana do wielu ważnych i ciekawych przedsięwzięć, takich jak np. kampania „Dotykam = Wygrywam” poświęcona profilaktyce raka piersi, którą prowadzi Izabela Sakutova. Organizacja i Fundacja Miss Polonia wspiera ten projekt od 2020 roku.

**Wiemy już, jaka jest pani misja, a czy ma pani jakieś życiowe motto?**

Nie mam jednego konkretnego życiowego motta, ale staram się być otwarta na nowe doświadczenia, próbować różnych rzeczy i zawsze dawać z siebie



wszystko. Wierzę, że to właśnie dzięki takim momentom możemy się najbardziej rozwijać i odkrywać, kim naprawdę jesteśmy.



Fot. IGO-ART

**MAJA TODD**

Miss Polonia 2025, 20-letnia studentka globalnego biznesu i finansów w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Urodziła się w Katowicach, przez 10 lat wraz z rodziną mieszkała w Wielkiej Brytanii. Po powrocie do Polski ukończyła prestiżowe liceum w Katowicach. Przez rok mieszkała w Stanach Zjednoczonych, gdzie pracowała jako ratownik wodny dla osób z niepełnosprawnościami. Jej pasją jest śpiew. Uwielbia muzykę soul i R&B. Marzy o karierze muzycznej. W konkursie Miss Polonia otrzymała także tytuł Miss Talent. Jako Miss Polonia 2025 będzie reprezentowała Polskę w wyborach Miss World oraz angażowała się w działania społeczne pod skrzydłami Fundacji Miss Polonia.



# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 PAŹDZIERNIKA OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO. W POLSCE CORAZ GŁOŚNIEJ MÓWI SIĘ O PROBLEMACH PSYCHICZNYCH - DEPRESJI, LĘKACH CZY UZALEŻNIENIACH - A STATYSTYKI POKAZUJĄ, ŻE **DOTYCZĄ ONE NAWET CO CZWARTEGO DOROSŁEGO POLAKA**. ZAGROŻONE SĄ TAKŻE DZIECI I MŁODZIEŻ - JUŻ KILKANAŚCIE PROCENT MŁODYCH OSÓB ZMAGA SIĘ Z KRYZYSAMI PSYCHICZNYMI. TO OBRAZ SPOŁECZEŃSTWA, W KTÓRYM ROŚNIE POTRZEBA KORZYSTANIA Z FARMAKOTERAPII I POMOCY SPECJALISTÓW. CZY PAŃSTWO JEST W STANIE SPROSTAĆ TEMU WYZWANIU?

---

KAMILA ŚNIEŻEK

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego jest okazją, by przyrzeć się kondycji psychicznej naszego społeczeństwa. Jakie zmiany przyniosły ostatnie reformy w systemie ochrony zdrowia i co jeszcze wymaga poprawy? Choć zdrowie psychiczne coraz rzadziej jest tematem tabu, to wciąż pozostaje jednym z największych wyzwań opieki zdrowotnej w Polsce.

## Kondycja psychiczna Polaków w statystykach

Badania epidemiologiczne pokazują, że **co czwarty dorosły Polak doświadczał w swoim życiu przynajmniej jednego zaburzenia psychicznego** (na podstawie badania EZOP-II, przeprowadzonego na zlecenie Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie). Najczęściej diagnozowane są zaburzenia lękowe i depresyjne, ale w badaniu zwrócono uwagę również na wysoki odsetek uzależnień.

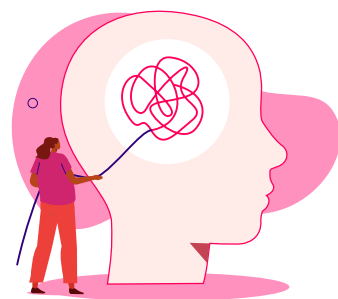
Według statystyk nasze problemy emocjonalne kształtują się następująco:

- zaburzenia nerwicowe (lękowe) – 16,1 proc. dorosłych,
- zaburzenia afektywne (epizody depresji o różnym nasileniu, dystymia, epizody manii) – 4,6 proc.,
- zaburzenia eksternalizacyjne (związane z uzależnieniem od substancji oraz zaburzeniami zachowania) – 11,6 proc.,
- zaburzenia psychotyczne (m.in. omamy słuchowe i wzrokowe, podejrzenie spisku) – 0,95 proc.,
- zaburzenia związane z alkoholem – 7,3 proc. (w tym uzależnienie – 1,9 proc.),
- regularne używanie lub uzależnienie od nikotyny – 34 proc. (2,2 proc.),
- jakiegokolwiek zaburzenie psychiczne – 26,5 proc.

## Depresja i farmakoterapia



Coraz więcej osób korzysta z leczenia. W 2023 roku ponad 1,7 mln Polaków wykupiło leki przeciwdepresyjne refundowane przez NFZ – to aż o 83 proc. więcej niż w 2013 roku (dane NFZ, zakres analizy 2013-2023). Oznacza to, że z jednej strony system wychwytuje więcej pacjentów, z drugiej – zapotrzebowanie stale rośnie. Warto też pamiętać, że **farmakoterapia depresji jest najskuteczniejsza, gdy łączy się ją z psychoterapią i ze wsparciem środowiskowym**. Wzrost liczby wypisywanych recept nie zawsze oznacza skuteczniejsze leczenie – to także sygnał, że coraz więcej osób wymaga kompleksowej opieki w zakresie zdrowia psychicznego.



## Samobójstwa – ponura statystyka

Wskaźnik zgonów w wyniku samobójstw w Polsce w 2024 roku był niższy niż rok wcześniej (4845 zgonów vs 5233 zgony), jednak na przestrzeni ostatniej dekady jest dość stały i utrzymuje się na poziomie 5 tys. zgonów rocznie. Zaskakująco rośnie jednak wskaźnik zamachów samobójczych ogółem – w zeszłym roku było to blisko 15 tys., prawie 30 proc. więcej niż dekadę wcześniej. Jak powszechnie wiadomo, skuteczność zamachów samobójczych u mężczyzn jest znacznie wyższa niż u kobiet – na jedną kobietę, która odebrała sobie życie, przypada aż 5 mężczyzn. Przyczyn tej dysproporcji jest wiele, a jedną z nich może być opór mężczyzn przed szukaniem dla siebie pomocy psychologicznej.

Bardzo niepokoi rosnący udział młodzieży i młodych dorosłych w tych smutnych statystykach – najczęściej zamachów samobójczych podejmują osoby w wieku 13-18 lat (2092 przypadki w 2024 roku) oraz 19-24 lat (1648 prób). Druzgocący jest udział dzieci w wieku 7-13 lat – w 2024 roku próbę zakończenia życia podjęło 89 dzieci, z czego 3 próby okazały się skuteczne. To sygnał, że kryzysy psychiczne coraz częściej dotyczą najmłodszych.

## Czy coś się zmieniło w Polsce w ostatnich latach?

Ostatnie pięć lat przyniosło w Polsce kilka istotnych reform w opiece psychiatrycznej. Ich wspólnym celem jest położenie większego nacisku na pomoc środowiskową i szybki dostęp do specjalisty blisko miejsca zamieszkania, a nie tylko leczenie szpitalne.

- Najbardziej widoczną zmianą jest **rozwój centrów zdrowia psychicznego (CZP)**, łączących różne formy wsparcia (psychiatrycznego, psychologicznego, terapeutycznego) w ramach jednej placówki lub sieci lokalnych punktów. Pierwsze placówki powstały w ramach pilotażu w 2018 roku, obecnie obejmują zasięgiem ponad połowę populacji kraju (52,45 proc. populacji dorosłej – dane z końca 2023 roku). **Pacjent zgłaszający się do CZP nie potrzebuje skierowania** – może od razu skorzystać z porady psychologa, psychiatry, terapeutów, pracowników socjalnych czy pielęgniarek środowiskowych. Pilotaż CZP ma trwać do końca bieżącego roku, a od 2026 roku model środowiskowy opieki psychiatrycznej powinien zostać wdrożony systemowo w całej Polsce.
- Równoległe **przebudowano system psychiatrii dzieci i młodzieży. Od 2020 roku funkcjonuje w nim trójstopniowy model pomocy.** Na pierwszym poziomie są poradnie środowiskowe, dostępne bez skierowania i bez konieczności wizyty u psychiatry. Drugi poziom obejmuje ośrodki z psychoterapią i specjalistami, a trzeci – oddziały szpitalne i wysokospecjalistyczne poradnie. Ta reforma zwiększyła liczbę punktów pierwszego kontaktu dla młodych ludzi, ale w raporcie NIK z 2024 roku zwrócono uwagę, że w wielu powiatach nadal brakuje placówek drugiego i trzeciego stopnia, co wydłuża czas oczekiwania na pomoc w poważniejszych przypadkach.



- 1 stycznia 2023 roku wprowadzono nową formę wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym – **program pilotażowy dla osób z doświadczeniem traumy oraz ich rodzin.** Program ma poprawić jakość leczenia pacjentów poprzez praktyczne sprawdzenie sposobu organizacji opieki nad osobami po doświadczeniu traumy. Po pomoc można się zwrócić do jednej z kilkunastu placówek objętych pilotażem.
- **Od września 2025 roku został zniesiony obowiązek posiadania skierowania do psychologa w ramach NFZ.** Teraz pacjent będzie mógł szybciej skorzystać z konsultacji psychologicznej, bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego. Warto przypomnieć, że do psychiatry skierowanie nie było wymagane już wcześniej.

## Praktyczna ścieżka dla osoby w kryzysie emocjonalnym

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą rozwijać się powoli, ale bywają też nagłe i krytyczne. Warto wiedzieć, kiedy trzeba reagować natychmiast, a kiedy umówić się na planową wizytę.



- Jeśli u siebie lub bliskiej osobie pojawiają się myśli samobójcze, silne poczucie bezradności, nagłe załamanie nastroju lub objawy psychotyczne (np. omamy, urojenia), nie czekaj na wizytę w poradni. W takiej sytuacji **należy zadzwonić pod numer alarmowy 112 lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** W wielu regionach szybkie wsparcie zapewniają CZP (w godzinach pracy punktów zgłoszeniowo-koordynacyjnych).
- W mniej pilnych przypadkach można **zgłosić się bez skierowania do dowolnego psychiatry lub psychologa pracującego w ramach NFZ.** Warto dzwonić do kilku placówek, gdyż czas oczekiwania na wizytę może wynosić od kilku tygodni do kilku miesięcy. Dla dzieci i młodzieży pierwszym kontaktem są poradnie środowiskowe (pierwszy poziom), dostępne bez skierowania.
- **Każdy może skorzystać również z pomocy przez telefon:**
  - Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym: 800 70 2222 – linia jest bezpłatna, a pomoc dostępna jest całodobowo, 7 dni w tygodniu; na stronie <https://centrumwsparcia.pl/> dostępny jest również czat i formularz e-mail;
  - Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży: 116 111 – linia jest bezpłatna, anonimowa, czynna 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu; na stronie <https://116111.pl/> dostępny jest również czat i formularz e-mail.



## Jak się przygotować do wizyty?

Jeśli obawiasz się pierwszej wizyty u specjalisty zdrowia psychicznego, postaraj się do niej przygotować. Dobrym pomysłem jest spisanie wcześniej na kartce objawów, czasu ich trwania, dotychczasowego leczenia, przyjmowanych leków i używek (np. alkohol, narkotyki, dopalacze), a także wszystkich innych szczegółów, które wydają ci się ważne. Ułatwi to lekarzowi lub psychologowi szybkie **opracowanie najlepszego planu pomocy**.

### Źródła:

1. NFZ o zdrowiu. Depresja, [ezdrowie.gov.pl](http://ezdrowie.gov.pl)
2. [https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPIL\\_Rozpowszechnienie.pdf](https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPIL_Rozpowszechnienie.pdf)
3. Narodowy Fundusz Zdrowia, Program pilotażowy dotyczący traumy, <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/program-pilotazowy-trauma/>
4. Ministerstwo Zdrowia, Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, [www.gov.pl](http://www.gov.pl)
5. Statystyki samobójstw. Liczba samobójstw w Polsce i na świecie
6. Najwyższa Izba Kontroli, Psychiatria dziecięca do poprawki, [www.nik.gov.pl](http://www.nik.gov.pl)

REKLAMA

## Profilaktyka – to naprawdę działa!

Zdrowie psychiczne można wzmacniać na co dzień, a zalecenia w tym zakresie opierają się na solidnych badaniach. WHO i liczne ośrodki badawcze wskazują kilka filarów profilaktyki:

- **Sen** – regularny rytm dnia i 7-9 godzin snu poprawiają odporność psychiczną.
- **Aktywność fizyczna** – już 150 minut umiarkowanego ruchu tygodniowo zmniejsza ryzyko depresji.
- **Relacje społeczne** – kontakt z rodziną i przyjaciółmi działa ochronnie, a izolacja zwiększa podatność na kryzysy.
- **Zdrowa dieta i ograniczenie używek** – unikanie nadmiaru alkoholu, nikotyny i narkotyków sprzyja lepszemu samopoczuciu.
- **Uważność i odpoczynek** – techniki relaksacyjne, medytacja, hobby czy spacerki redukują stres.

Te proste zasady **nie zastąpią leczenia**, gdy problem już występuje, ale mogą znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju zaburzeń i wspierać efekty terapii.

# KIEDY TWOJA METODA NA STRES JUŻ NIE DZIAŁA...



- **ZWALCZA STRES**
- **ZMNIEJSZA NAPIĘCIE NERWOWE**
- **ŁAGODZI NIEPOKÓJ**

[persen.pl](http://persen.pl)

Persen forte, (87,5 mg + 17,5 mg + 17,5 mg), kapsułki twarde (wyciąg suchy z korzenia kozłka lekarskiego (*Valeriana extractum hydroalcoholicum siccum*), liści melisy (*Melissae folii extractum siccum*) i liści mięty (*Menthae piperitae folii extractum siccum*). Wskazania: Persen forte jest lekiem roślinnym o działaniu uspokajającym, stosowanym tradycyjnie w łagodnych stanach napięcia nerwowego i trudnościach w zasypianiu. Podmiot odpowiedzialny: Zentiva k.s. 000710962/12/24

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

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.



# Profilaktyka w sezonie infekcyjnym, czyli o higienie słów kilka

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

W 1847 ROKU WĘGIERSKI LEKARZ IGNAZ SEMMELWEIS ODKRYŁ KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z ZACHOWANIA ODPOWIEDNIEJ HIGIENY RĄK. MIMO UPŁYWU CZASU MYCIE I DEZYNFEKCJA RĄK W DALSZYM CIĄGU POZOSTAJĄ JEDNĄ Z NAJSKUTECZNIEJSZYCH METOD **ZAPOBIEGANIA ZAKAŻENIOM.** O JAKICH ZASADACH NALEŻY PAMIĘTAĆ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Prawidłowe mycie rąk i dezynfekcja, nie tylko skóry, ale także powierzchni, których dotykamy, skutecznie **zabezpieczają przed przenoszeniem zakaźnych patogenów** w miejscach użyteczności publicznej – w toaletach, sklepach, komunikacji miejskiej, a także w gabinetach kosmetycznych i fryzjerskich – wszędzie tam, gdzie jesteście narażeni na bezpośredni kontakt z dużą liczbą osób. Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego, kiedy dzieci tłumnie ruszają do szkół i przedszkoli, dbanie o higienę rąk jest niezwykle ważnym **elementem prewencji przed sezonowymi infekcjami** przenoszonymi drogą kropelkową. Na czym polega właściwa higiena i dezynfekcja rąk?

### Korzyści z mycia rąk

Dbanie o higienę rąk jest niezwykle ważne w kontekście ochrony przed przenoszeniem chorobotwórczych patogenów. Na naszych dłoniach, oprócz flory bakteryjnej

bytującej w fałdach skóry i mieszkach włosowych, znajduje się też tzw. **flora przejściowa**, do której mogą należeć wszelkie mikroorganizmy patogenne przenoszone z zakażonych powierzchni. Poprzez kontakt dłoni z ustami, ale także pocieranie oczu lub nosa, ułatwiamy bakteriom i wirusom wnikanie do naszego organizmu, przenosząc je w ten sposób bezpośrednio na błony śluzowe. Częste zaniedbywanie mycia rąk lub niedokładne mycie znacznie zwiększa ryzyko złapania infekcji. Zwykle mycie rąk za pomocą mydła i wody pomaga zredukować florę przejściową. Skuteczniejszy efekt osiągniemy, stosując tzw. higieniczne mycie rąk, czyli dokładniejsze mycie, zgodne z opracowanymi zasadami, oraz ich higieniczną dezynfekcję z użyciem przeznaczonych do tego celu środków.

### Kiedy należy myć ręce

Mycie rąk jest szczególnie istotne w okresie jesienno-zimowym, kiedy sezonowe infekcje atakują znacznie częściej

– sprzyja temu powrót do szkół, ale także kapryśna pogoda, która zachęca do częstszego korzystania ze środków transportu publicznego oraz dłuższego przebywania w centrach handlowych. W takich miejscach bakterie i wirusy rozprzestrzeniają się najłatwiej.

## Pamiętajmy, że warto myć ręce nie tylko w okresie większej zachorowalności na przeziębienia, codziennie bowiem stykamy się z wieloma patogenami chorobotwórczymi, które możemy skutecznie usuwać, rutynowo myjąc ręce:

- przed spożyciem posiłków,
- po wizycie w toalecie,
- po przyjęciu z dworu,
- po kontakcie z brudnymi przedmiotami.

## Jak prawidłowo myć ręce

Zwykle, codzienne mycie rąk, mające na celu eliminację zabrudzeń i częściowo flory przejściowej, polega zazwyczaj na użyciu mydła (w płynie lub kostce), oplukaniu rąk i osuszeniu ich ręcznikiem, często materiałowym, przeznaczonym do użytku wspólnego. Jest to dobra i skuteczna metoda mycia rąk w warunkach domowych, kiedy mało osób korzysta ze wspólnej toalety. Prawidłowa higiena rąk powinna wyglądać nieco inaczej w toaletach, z których korzysta więcej osób (w szkole, pracy,

sklepach). Aby prawidłowo umyć ręce, należy myć nie tylko zewnętrzną i wewnętrzną część dłoni, ale **również nadgarstki i przestrzenie pomiędzy palcami**.

Mydło powinno być w płynie, najlepiej w odpowiednim dozowniku zabezpieczającym przed bezpośrednim kontaktem z dłonią – dzięki temu nie rozwijają się na nim zarazki. Dłonie należy dokładnie splukać bieżącą wodą, tak aby woda spływała w kierunku palców. Cały proces powinien trwać ok. **10-15 sekund**, po czym ręce należy osuszyć jednorazowym ręcznikiem. Higieniczne mycie rąk, jako dokładniejsza metoda mająca na celu częściową eliminację flory przejściowej i fizjologicznej, wymaga nieco większej dokładności. Opracowana w tym celu **metoda Ayliffe'a** zakłada dokładniejsze mycie powierzchni dłoni, palców i paznokci w określonej kolejności i w określony sposób. Proces ten z użyciem zwykłego mydła lub mydła antyseptycznego powinien trwać od **40 do 60 sekund**.

## Higieniczna dezynfekcja rąk

Dezynfekcja rąk pozwala nam na skuteczniejsze niż w przypadku zwykłego mycia usunięcie flory przejściowej, dzięki czemu znacznie ograniczamy ryzyko przenoszenia infekcji. Dezynfekcję możemy wykonać po wcześniejszym umyciu rąk, ale także z pominięciem tej czynności – kiedy ręce nie są widocznie zabrudzone – lub w każdej sytuacji, **kiedy nie mamy dostępu do bieżącej wody**.



REKLAMA

# TARCZYCA PLUS



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## SELEN • WITAMINA B6 • ASHWAGANDHA

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie tarczycy (selen)
- ▶ regulację aktywności hormonalnej (witamina B6)
- ▶ utrzymanie dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego (ashwagandha)

## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety. Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

SUPLEMENT DIETY

- Dezynfekcję wykonujemy za pomocą przeznaczonych do tego celu preparatów alkoholowych.
- Jest to procedura szybka i skuteczna – ok. 20-30 sekund po wcześniejszym umyciu rąk lub ok. 3 minut wcierania preparatu antyseptycznego, kiedy nie mamy możliwości wcześniejszego umycia rąk.
- Wystarczy nałożyć na skórę dłoni preparat i poczekać, aż wyschnie – w przeciwieństwie do mydła preparatu alkoholowego nie splukujemy ani nie wycieramy – nakładamy go bezpośrednio na suche ręce.
- Rozcieńczenie preparatu wodą spowoduje jego mniejszą skuteczność i dłuższy czas schnięcia. Podobnie wcześniejsze zastosowanie niektórych kremów pielęgnacyjnych może obniżyć skuteczność antyseptyku.



## Najczęściej popełniane błędy

Często nieświadomie w trakcie mycia i dezynfekcji rąk możemy popełniać błędy, które niestety skutkują obniżeniem skuteczności naszych działań prewencyjnych.

- 1 Zbyt krótki czas mycia i użycie zbyt małej ilości środka antyseptycznego.
- 2 Pozostawienie na rękach biżuterii.
- 3 Niedokładne mycie i dezynfekcja.
- 4 Nanoszenie preparatu do dezynfekcji na mokrą skórę.
- 5 Stosowanie wielorazowych ręczników oraz mydła w kostce o większym ryzyku zanieczyszczeń mikrobiologicznych.
- 6 Używanie zbyt gorącej wody i zbyt częste mycie rąk, zwłaszcza po dezynfekcji preparatem alkoholowym – zmniejsza to wrażliwość skóry na środki myjące, powodując wysuszenie i uszkodzenia.

## Spray czy żel do dezynfekcji?

Środki przeznaczone do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu mogą mieć postać sprayu lub żelu. Który preparat wybrać? Przede wszystkim skuteczny, a taki **powinien zawierać od 75 do 85 proc. alkoholu etylowego lub izopropanolu.**

Jeśli oba produkty charakteryzują się podobną skutecznością, czynnikiem decydującym jest wygoda stosowania i możliwości, jakie daje nam konkretny produkt. Należy wybierać preparaty **z wygodnym dozownikiem uniemożliwiającym zabrudzenie preparatu.** W celu dezynfekcji powierzchni preparat w sprayu sprawdzi się dużo



lepiej ze względu na łatwość aplikacji na przedmioty bez ich zabrudzenia. Żele ze względu na poszerzony skład często pozostawiają uczucie lepkich dłoni i powierzchni, a dodatkowo wymagają wcierania. Z kolei ich stosowanie nie wymaga rozpylenia, więc nie drażnią dodatkowo błon śluzowych i można je precyzyjnie nałożyć. W związku z tym żel może być lepszym wyborem dla osób wrażliwych na zapachy i opary alkoholu, w tym dla kobiet w ciąży.

Środki dezynfekcyjne można stosować w każdej grupie wiekowej, ale należy je odpowiednio dobrać – **dla dzieci najlepiej wybrać preparaty pozbawione alkoholu.** Ich skóra jest bardzo delikatna i łatwo ją podrażnić, a dodatkowo alkohol może się przez nią wchłaniać. Ze względów bezpieczeństwa żele na bazie alkoholu zaleca się stosować u dzieci powyżej 6. roku życia. Podobnie **skóra seniorów wymaga delikatniejszych środków**, dlatego dla młodszych dzieci i osób starszych lepiej wybrać preparat na bazie innych środków dezynfekujących, np. z kwasem podchlorynowym. Częsta dezynfekcja rąk silnie działającym preparatem nie będzie wskazana także u osób chorujących na AZS i alergię skórne.



Preparaty do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu mogą być stosowane zawsze wtedy, kiedy istnieje dla nas realne ryzyko przeniesienia zakażenia – po kontakcie z osobą chorą, skażonymi powierzchniami, po wizycie w przychodniach i w każdej sytuacji wymagającej zachowania wysokiej higieny rąk. Pamiętajmy jednak, że zbyt częsta dezynfekcja grozi nam przesuszeniem i uszkodzeniem skóry, a także zaburzeniem flory fizjologicznej. Stosując preparaty do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, trzeba pomyśleć również o ich prawidłowym przechowywaniu – zawsze w szczelnie zamkniętym opakowaniu, unikając jego przegrzania, najlepiej bez dostępu światła i poza zasięgiem dzieci.

# Roślinny opatrunek dla gardła i krtani

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

POROST ISLANDZKI (ŁAC. *CETRARIA ISLANDICA* L., *LICHEN ISLANDICUS*) TO SUSZONA PLECHA POROSTU ROSNĄCEGO GŁÓWNIEM W KLIMACIE ARKTYCZNYM I SUBARKTYCZNYM ORAZ W GÓRACH EUROPY I AMERYKI PÓŁNOCNEJ. OD WIEKÓW WYKORZYSTYWANY JEST W MEDYCYNIE LUDOWEJ JAKO **NATURALNE WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO I POKARMOWEGO.**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Porost islandzki jest dobrze znanym i powszechnie stosowanym surowcem śluzowym.

### Jak działają surowce śluzowe?

Substancje śluzowe zawarte w roślinnych surowcach to polisacharydy, które mają kluczowe znaczenie dla ochrony błon śluzowych w organizmie.

### UCZUCIE ULGI W PRZYPADKU PODRAŻNIENIA GARDŁA (porost islandzki)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Porost islandzki obecny w preparacie wpływa korzystnie na:

- ▶ uczucie ulgi w przypadku podrażnienia gardła
- ▶ jamę ustną i gardło dzięki właściwościom kojącym
- ▶ prawidłową pracę układu oddechowego



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

## Substancje śluzowe działają głównie poprzez tworzenie na powierzchni błon śluzowych lepkiej warstwy śluzu, która pełni funkcje:

- **ochronne** – śluz osłania delikatną błonę śluzową przed działaniem czynników zewnętrznych, takich jak drobnoustroje, zanieczyszczenia, substancje drażniące, chemikalia czy wysuszenie,
- **nawilżające** – zapewnia odpowiednie nawilżenie błon śluzowych, co ułatwia swobodne przesuwanie się pokarmów i chroni przed podrażnieniami,
- **regeneracyjne** – wspomaga odnowę i gojenie uszkodzonych błon śluzowych dzięki utrzymaniu wilgotnego środowiska,
- **odpornościowe** – śluz zawiera także białka i związki uczestniczące w obronie immunologicznej.

Surowce śluzowe tworzą na błonie śluzowej gardła warstwę ochronną, która łagodzi podrażnienia i stany zapalne, co jest szczególnie **ważne przy suchym kaszlu, chrypce czy stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.**

## Właściwości porostu islandzkiego

- Zawiera on duże ilości polisacharydów, takich jak **lichenan i izolichenan**, które należą do wspomnianych substancji śluzowych. Ich główną funkcją jest **działanie bioadhezyjne** – tworzą na błonach śluzowych gardła i jamy ustnej ochronną powłokę, która osłania je przed podrażnieniami oraz pomaga nawilżać i łagodzić stany zapalne. Dzięki temu porost islandzki skutecznie wspiera leczenie suchego kaszlu, chrypki i objawów związanych z podrażnieniami gardła.
- Pomaga przy utracie apetytu ze względu na gorzki smak kwasów porostowych w nim zawartych. Pobudzają one apetyt poprzez działanie na receptory smakowe i układ pokarmowy, stymulując łaknienie.
- Porost islandzki tradycyjnie stosowany jest również jako **środek osłaniający i łagodzący podrażnienia** błony śluzowej jamy ustnej i gardła.
- Udokumentowane zostało jego **działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe** (głównie na bakterie Gram+), immunomodulujące i antyoksydacyjne.



Zalecenia dotyczące stosowania preparatów z porostu islandzkiego, jako środków łagodzących oraz wspomagających apetyt, opierają się na ich tradycyjnym wykorzystaniu. Oznacza to, że pomimo braku szerokich badań klinicznych (dostępne są nieliczne badania na małej grupie pacjentów) preparaty te są uznawane za **skuteczne i bezpieczne**, stosowane z powodzeniem od co najmniej 30 lat, w tym przynajmniej 15 lat w Unii Europejskiej.

## Przygotowanie maceratu z porostu islandzkiego

Związki czynne z porostu islandzkiego lub innych surowców roślinnych można pozyskać w wyniku **maceracji**, czyli przygotowania maceratu. Macerat to roztwór lub napar, w którym zioła lub surowce roślinne (takie jak porost islandzki) są moczone w zimnej lub chłodnej wodzie przez określony czas, zwykle kilka godzin. Maceracja pozwala na delikatne wyekstrahowanie substancji śluzowych, które rozpuszczają się w zimnej wodzie.

Według raportu Europejskiej Agencji Leków (EMA), aby przygotować macerat z porostu islandzkiego, należy zalać 1,5-2,5 g drobno posiekanego suszonego porostu 150 ml zimnej lub letniej, przegotowanej wody i odstawić na 1-2 godziny, a następnie – opcjonalnie – podgrzać. Po tym czasie macerat jest gotowy do użycia. Można go stosować jako płukankę lub do picia, wspierając leczenie podrażnień gardła i suchego kaszlu. **Macerat powinien być używany świeżo po przygotowaniu**, ponieważ jego składniki działają wtedy najlepiej.

Podgrzewanie nie jest wymagane, ale może być stosowane, aby ułatwić ekstrakcję składników. Należy jednak pamiętać, że przy wysokich temperaturach częściowo może ulec degradacji warstwa śluzowa – kluczowa dla działania osłaniającego.

## Dostępne postacie i przetwory

### Na rynku dostępne są różne preparaty z porostem islandzkim, takie jak:

- **suszona plecha** porostu do samodzielnego przygotowania naparów i maceratów,
- **pastylki do ssania** zawierające wodny ekstrakt (bez cukru, odpowiednie dla diabetyków, często wzbogacane witaminą C, odpowiednie dla dzieci od 4. roku życia),
- **syropy i płynne wyciągi wodne i alkoholowe,**
- **spraye do gardła i płyny nawilżające.**

Pastylki z porostem islandzkim wykazały skuteczność w łagodzeniu suchości i stanów zapalnych jamy ustnej, co zostało potwierdzone w badaniach klinicznych. Preparaty te są dobrze tolerowane zarówno przez dorosłych, jak i dzieci, a działania niepożądane są rzadkie i łagodne.

### Uwaga na interakcje

Substancje śluzowe obecne w poroście islandzkim tworzą ochronną powłokę na błonach śluzowych, co może spowolnić wchłanianie innych leków i zmniejszyć ich skuteczność. Dlatego zaleca się przyjmowanie porostu islandzkiego z zachowaniem co najmniej 30-60-minutowego odstępu od zażycia innych preparatów.



REKLAMA

Inną rośliną zawierającą substancje śluzowe jest prawoślaz. Podobnie jak polisacharydy z porostu islandzkiego, tak samo śluzu z prawoślazu tworzą ochronną warstwę na śluzówkach, łagodząc podrażnienia i przyspieszając proces leczenia. Obie rośliny działają więc w podobny sposób – jako **naturalne powłoki ochronne**, które nawilżają błonę śluzową, zmniejszają dyskomfort i wspomagają regenerację błon śluzowych.

#### Źródła:

1. EMA: European Union herbal monograph on *Cetraria islandica* (L.) Acharius s.l., thallus, 2014.
2. EMA: Assessment report on *Cetraria islandica* (L.) Acharius s.l., thallus, 24 November 2014.
3. Sánchez M., Ureña-Vacas I., González-Burgos E., Divakar P.K., Gómez-Serranillos M.P., The Genus *Cetraria* s. str. A Review of Its Botany, Phytochemistry, Traditional Uses and Pharmacology, *Molecules* 2022 Aug 5; 27 (15): 4990.
4. Tosif M.M., Najda A., Bains A., Kaushik R., Dhull S.B., Chawla P., Walasek-Janusz M., A Comprehensive Review on Plant-Derived Mucilage: Characterization, Functional Properties, Applications, and Its Utilization for Nanocarrier Fabrication, *Polymers (Basel)* 2021 Mar 28; 13 (7): 1066.

# 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)



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

## SUPLEMENT DIETY

# Katar – błahy objaw czy sygnał ostrzegawczy?

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

JEŻELI MIELIBYŚMY STWORZYĆ RANKING NA **NAJBARDZIEJ UCIAŹLIWY** **OBJAW SEZONOWEJ INFEKCJI** GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH, TO Z DUŻYM PRAWDOPODOBIENSTWEM ZWYCIĘZCĄ OKAZAŁBY SIĘ KATAR.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Lejąca się z nosa wydzielina potrafi mocno uprzykrzyć życie, a obrzęk błony śluzowej powodujący trudności w oddychaniu zaburza tak bardzo potrzebny w czasie infekcji regenerujący sen. Katar to zwykle, obok bólu gardła, pierwszy objaw toczącej się infekcji, najczęściej o podłożu wirusowym, zwanej potocznie przeziębieniem. Czy jednak katar to zawsze tylko błahy objaw, który – według znanego powiedzenia – nieleczony trwa tydzień, a leczony siedem dni? **Jak poradzić sobie z katarą** i odpowiednio zadbać o błony śluzowe nosa?

## Skąd się bierze katar

Jak już wspomnieliśmy, katar i ból gardła to z reguły jedne z pierwszych objawów infekcji. Dzieje się tak dlatego, że przenoszące się drogą kropelkową wirusy w pierwszej kolejności trafiają na błony śluzowe dróg oddechowych. Następnie w wyniku ich uszkodzenia wirusy dostają się do wnętrza komórek, gdzie zaczynają się replikować, czyli rozmnażać. Namnażaniu wirusów towarzyszy pojawienie się stanu zapalnego, który w konsekwencji prowadzi do dobrze nam znanych przykrych dolegliwości, jak ból gardła, obrzęk błon śluzowych nosa i nadmierna produkcja

wydzieliny, czyli męczący katar. Początkowo wodnisty, bezbarwny katar w toku trwającej infekcji **stopniowo gęstnieje i staje się mętny**, co wbrew obiegowej opinii nie musi świadczyć o tym, że za infekcję odpowiadają bakterie. Białe, żółte lub nawet zielonkawe zabarwienie wydzieliny z nosa wynika z obecności w niej m.in. komórek układu odpornościowego – leukocytów – i barwnika zawartego w enzymach przez nie produkowanych. Kolor świadczy więc o tym, że organizm aktywnie walczy z infekcją.

## Katar, alergia, a może zapalenie zatok?

Ponieważ infekcje o podłożu wirusowym mają tendencję do samoograniczania się, to rzeczywiście w większości przypadków katar jako objaw przeziębienia samoistnie mija bez komplikacji w ciągu kilku dni. Jednak nie zawsze tak jest. Kiedy katar się przeciąga, szczególnie powyżej 10 dni, a do tego nasze samopoczucie ulega pogorszeniu i (lub) zaczynamy obserwować inne niepokojące objawy, możemy przypuszczać, że **doszło do wtórnego zakażenia bakteryjnego**, którego leczenie może wymagać podania antybiotyku. Na jakie objawy szczególnie zwrócić uwagę?

## Na pewno może zaniepokoić:

- pojawienie się wysokiej gorączki,
- powiększenie węzłów chłonnych i ich bolesność,
- nalot na migdałkach.

Sytuacji nie powinno się bagatelizować – jama nosowa połączona jest z zatokami, a rozprzestrzeniające się zakażenie może łatwo spowodować ich ostre zapalenie. Pojawia się wtedy **ból w okolicy nosa i czoła**, nieobecny przy zwykłym katarze i nasilający się przy pochylaniu. Zapaleniu zatok towarzyszy produkcja dużej ilości wydzieliny i jej nieprzyjemne ściekanie po tylnej ścianie gardła. Nielezione ostre zapalenie zatok może przechodzić w zapalenie przewlekłe, a nielezione zapalenie zatok, szczególnie o podłożu bakteryjnym, grozi wystąpieniem poważnych powikłań. Ból zatok promieniujący do ucha, ból głowy, uczucie wiecznego zatkania nosa to tylko jedno z objawów przewlekłego problemu z zatokami.

Jedną z powszechnych przyczyn występowania kataru jest też alergia. Kiedy obecności dużej ilości wodnistej, przezroczystej wydzieliny towarzyszy napadowe kichanie, świąd nosa czy oczu połączony z ich łzawieniem, jest to sygnał, że możemy mieć do czynienia z reakcją alergiczną.

## Udrożnienie i nawilżenie – to działa!

Pierwszą czynnością, jaką powinniśmy podjąć, gdy dopada nas katar, jest **zadbanie o odpowiednią higienę nosa i jego udrożnienie**. Wybór środków dostępnych bez recepty, które mogą pomóc udrożnić zatkany nos, jest bardzo szeroki. Jak ułatwić sobie wybór odpowiedniego preparatu?

## Na jakie składniki zwrócić uwagę?

- **Ksylometazolina i oksymetazolina** – stosując krople lub aerozole zawierające te popularne substancje obkurczające błony śluzowe, poczujemy natychmiastową ulgę. Błyskawicznie zmniejszają one obrzęk i wysięk, jednak nie są pozbawione wad. Ich długotrwałe stosowanie może paradoksalnie prowadzić do **polekowego nieżyty nosa** objawiającego się... obrzękiem błony śluzowej i koniecznością stosowania coraz to większych dawek, aby utrzymać jego drożność. Dlatego zaleca się, aby tego typu kropli **nie stosować dłużej niż trzy-cztery dni**.
- **Preparaty na bazie ziołowej**. Swoją uwagę warto również zwrócić na preparaty doustne na bazie ziołowej. W ich składzie znajdziemy np. **wyciągi z pierwiosnka, goryczki, werbeny, bzu czarnego czy szczawiu lancetowatego**. Kombinacja wymienionych składników działa mukolitycznie i sekretolitycznie. Innymi słowy, zmianie ulega struktura zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny, dzięki czemu jest ona łatwiejsza do usunięcia. Zmniejsza się jej gęstość i lepkość, a zwiększone wydzielanie rzadkiego śluzu ułatwia przywrócenie drożności nosa. Poza tym wspomniane surowce wykazują umiarkowane działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i immunomodulacyjne.
- **Płukanie zatok**. Aby poprawić drożność nosa, można również skorzystać z zestawów do płukania zatok.
- **Nawilżenie**. Kolejną istotną kwestią jest odpowiednie nawilżenie błon śluzowych. Przesuszona śluzówka stanowi dla wirusów barierę łatwiejszą do sforsowania, nie mówiąc o tym, że może piec i powodować dyskomfort. **Maści, żele i spraye nawilżające** pomogą skutecznie rozwiązać ten problem. Tworzą one barierę chroniącą przed podrażnieniami i pomagają utrzymać prawidłową wilgotność. W niektórych preparatach znajdziemy również **dobry dodatek prebiotyków, które nie tylko wspomagają rozwój prawidłowej flory bakteryjnej, ale także ograniczają namnażanie się patogennych drobnoustrojów**.

REKLAMA

# SINUFRIDAN ZATOKI



## WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 85, 02-255 Warszawa. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



# Antybiotykooporność – powszechny problem

OPORNOŚĆ DROBNOUSTROJÓW NA ŚRODKI PRZECIWDROBNOUSTROJOWE JEST OBECNIE JEDNYM Z **NAJWIĘKSZYCH ZAGROŻEŃ**, Z JAKIM MIERZY SIĘ WSPÓŁCZESNE SPOŁECZEŃSTWO.

LEK. JULIA MICHALSKA-KOPKA

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że w 2019 roku oporność bakterii była bezpośrednią przyczyną około 1,27 mln zgonów, a pośrednio przyczyniła się do śmierci kolejnych 4,95 mln osób. Co więcej, przewiduje się, że **do 2050 roku liczba zgonów spowodowanych zakażeniami bakteriami lekoopornymi może osiągnąć nawet 10 mln rocznie.**

Według statystyk Polska zajmuje szóste miejsce w Europie wśród państw o najwyższym spożyciu antybiotyków, mimo że w krajach bliskich nam kulturowo i geograficznie stosuje się ich znacznie mniej. Dane wskazują, że liczba przepisywanych antybiotyków z roku na rok rośnie, choć nie obserwuje się istotnych zmian w częstotliwości rozpoznawanych infekcji. Wiele państw, w tym członkowskich Unii Europejskiej, prowadzi działania zmierzające do ograniczenia zużycia antybiotyków zarówno w lecznictwie szpitalnym, jak i ambulatoryjnym. W Polsce przeciwdziałanie temu zjawisku zostało wpisane jako jeden z celów operacyjnych Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

## Czym jest antybiotykooporność i co ją powoduje

O antybiotykooporności mówimy wtedy, gdy patogeny nabywają zdolności do „omijania” mechanizmów działania antybiotyków, co uniemożliwia skuteczne leczenie zakażeń bakteryjnych. Warto podkreślić, że **antybiotykoterapia jest skuteczna wyłącznie w przypadku infekcji bakteryjnych, a nie wirusowych**, co bywa często mylone. Statystycznie infekcje bakteryjne występują rzadziej niż wirusowe. Dobrym przykładem są ostre zapalenia gardła i migdałków, których liczba znacząco wzrasta w okresie jesienno-zimowym oraz wczesną wiosną. Z uwagi na duży dyskomfort związany z bólem gardła pacjenci nierzadko sami proszą o przepisanie antybiotyku, wierząc, że to właśnie on im pomoże i skróci czas trwania objawów. Tymczasem **u dorosłych pacjentów infekcje gardła w 90-95 proc. przypadków są wywołane przez wirusy**, a jedynie 5-10 proc. jest spowodowanych przez bakterie. Oznacza to, że w większości przypadków leczenie objawowe, czyli stosowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, w zupełności wystarcza.

## Przyczyny rosnącej antybiotykooporności według WHO:

- 1 Nadmierne i niewłaściwe stosowanie antybiotyków** – przepisywanie ich w sytuacjach, gdy nie są konieczne (np. przy infekcjach wirusowych), oraz przyjmowanie antybiotyków przez pacjentów niezgodnie z zaleceniami (przedwczesne przerywanie terapii, niewłaściwe dawkowanie).
- 2 Słaba kontrola zakażeń oraz niewystarczające standardy higieny**, zwłaszcza w placówkach medycznych w niektórych rejonach świata – ułatwiają rozprzestrzenianie się lekoopornych drobnoustrojów.
- 3 Brak nowych leków** – mała liczba nowych antybiotyków w fazie rozwoju, co utrudnia walkę z coraz bardziej opornymi bakteriami.
- 4 Nadużywanie antybiotyków w rolnictwie i rybołówstwie** – stosowanie tych środków w hodowli zwierząt i rybołówstwie przyczynia się do rozwoju lekoopornych bakterii.



## Skutki nieprawidłowo stosowanej antybiotykoterapii

Jednym z najważniejszych globalnych skutków niewłaściwego stosowania antybiotyków jest rozwój antybiotykooporności. Oznacza to, że bakterie stają się niewrażliwe na leczenie, a w przyszłości nawet proste infekcje mogą być trudne lub wręcz niemożliwe do wyleczenia. Z perspektywy indywidualnego pacjenta częstym następstwem nieprawidłowej antybiotykoterapii są dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takie jak biegunki czy zaburzenia trawienia, wynikające z naruszenia naturalnej równowagi mikrobioty jelitowej (tzw. dysbioza). Istnieją badania, które pokazują, że **długotrwałe lub nieuzasadnione kuracje antybiotykowe mogą osłabiać odporność i zwiększać ryzyko rozwoju innych chorób**, np. astmy, otyłości czy cukrzycy.

# ACC®

# SKRACA KASZEL



- ACC jak nożyczki rozcina zalegającą wydzielinę - przyczynę kaszlu mokrego - ułatwiając jej odkrztuszenie.
- Dzięki temu skraca kaszel i pozwala szybciej wrócić do formy!

ACC OTC/018/08-2023/10

## SANDOZ

ACC rozcina zalegającą wydzielinę – przyczynę kaszlu mokrego – ułatwiając jej odkrztuszenie, co wpływa na skrócenie czasu trwania kaszlu. 1) ChPL ACC Optima. 2) Rafał Pawliczak, Lekki mukoaktywne w praktyce – znaczenie grupy sulfhydrylowej (-SH). TERAPIA 2021, 11(406):40-45 3) Mateusz Babicki, Pacjent z kaszlem produktywnym (mokrym) w gabinecie lekarza POZ. 22.11.2021 <https://ptmr.info.pl/pacjent-z-kaszlem-produktywnym/> 4) Rafał Krenke, Wytężone/zalecane Postępowanie w kaszlu u osób dorosłych – rekomendacje dla lekarzy rodzinnych. Lekarz POZ 2018;4(6):425-452, 5) Zaitseva OV. Rational choice of mucolytic therapy in treatment of respiratory diseases in children. Russian Medical Journal. 2009;17(19):1217-1221. 6) Bellomo G, Giudice S., Controlled study on the efficacy of a combination "thiamphenicol-acetylcysteine" in oral administration in respiratory infections in pediatrics Clinical Pediatrics 1972;54:30-51

**ACC® optima, 600 mg, tabletki musujące.** Skład: 1 tabletki musująca zawiera 600 mg acetylcysteiny, laktozę, sól i sorbitol. **Wskazania:** lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszenie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, [www.sandoz.pl](http://www.sandoz.pl). ACC opt mus 08/24 pacj

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.

## Jak walczyć z antybiotykoopornością we własnym zakresie?

### 1 Stosowanie racjonalnej antybiotykoterapii

Racjonalna antybiotykoterapia polega na stosowaniu antybiotyków wyłącznie wtedy, gdy leczenie jest rzeczywiście wymagane, czyli **w przypadku infekcji bakteryjnej**.

Co więcej, wybór antybiotyku, czas jego stosowania oraz dawkowanie powinny być ściśle dopasowane do:

- rodzaju zakażenia,
- zdolności penetracji antybiotyku do miejsca zakażenia,
- danych dotyczących lokalnej lekooporności patogenów.

Za wybór i konieczność stosowania antybiotyku odpowiada lekarz. Rola pacjenta sprowadza się natomiast do dokładnego przestrzegania zaleceń, co oznacza przyjmowanie leku we właściwych dawkach, w regularnych odstępach czasu i przez cały zalecony okres. Nigdy **nie należy samodzielnie zmieniać dawkowania ani skracać antybiotykoterapii**, nawet gdy objawy choroby ustąpią.

### 2 Stosowanie szczepień ochronnych

Kolejnym istotnym aspektem walki z antybiotykoopornością jest stosowanie szczepień ochronnych. Chronią one zarówno przed infekcjami bakteryjnymi, takimi jak inwazyjna choroba pneumokokowa (np. ostre zapalenie ucha środkowego, zapalenie płuc), jak i wirusowymi, np. grypą, zakażeniem RSV czy COVID-19. O ile szczepienia przeciwko infekcjom bakteryjnym wydają się oczywistym narzędziem w walce z nadużywaniem antybiotyków, o tyle te przeciwko zakażeniom wirusowym już mniej. Warto jednak pamiętać, że infekcje wirusowe, takie jak grypa czy COVID-19, **mogą prowadzić do bakteryjnych powikłań**, np. zapalenia płuc, które wymagają już leczenia antybiotykami. W ten sposób szczepienia, zmniejszając liczbę infekcji wirusowych lub łagodząc ich przebieg, mogą stanowić pośredni krok w walce z opornością drobnoustrojów na leki przeciwdrobnoustrojowe. Warto zatem porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą na temat zalecanych i dostosowanych do indywidualnych potrzeb szczepień ochronnych.



### Na koniec

Antybiotykooporność to jedno z najważniejszych wyzwań zdrowotnych, przed którym stoi współczesne społeczeństwo. Wynalezienie antybiotyków w XX wieku było wielkim przełomem, który znacząco poprawił leczenie, przeżywalność i jakość życia pacjentów na całym świecie. Ochrona przed tym, aby bakterie nie „nauczyły się” omijać mechanizmów ich działania, powinna być naszym priorytetem. W walce z opornością drobnoustrojów na środki przeciwdrobnoustrojowe powinni uczestniczyć nie tylko profesjonaliści medyczni, jak lekarze czy farmaceuci, ale wszyscy ludzie na świecie.



#### Piśmiennictwo:

1. Antimicrobial Resistance Collaborators, Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis, *The Lancet* 2022, 399 (10325): P629-655, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02724-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02724-0).
2. Babicki M., Kuchar E., Poletajew S., Woron J., Fal A., Antybiotykooporność – skąd przybywamy i dokąd idziemy, *Lekarz POZ* 2024, 10 (5).
3. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie, Profilaktyka antybiotykooporności, <https://www.gov.pl/web/pssse-warszawa/profilaktyka-antybiotykooporności>.
4. Rada Unii Europejskiej, Zalecenia Rady w sprawie intensyfikacji działań w zakresie zwalczania oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe w ramach podejścia „Jedno zdrowie” (2023/C 220/01), *Dz.U. UE* 2023, C 220/1.
5. Szenborn L., Sawiec P., Mrukowicz J., Ostre zapalenie gardła i migdałków (angina) [internet], *Medycyna Praktyczna – Interna* 2023 Aug 10 [updated 2024 Jul 15], <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.3.3>.
6. World Health Organization. Causes of antibiotic resistance [Infographic], 2017 Jan 31, [https://cdn.who.int/media/images/libraries/provider2/default-album/causes-of-antibiotic-resistance.jpg?sfvrsn=11c1886b\\_1](https://cdn.who.int/media/images/libraries/provider2/default-album/causes-of-antibiotic-resistance.jpg?sfvrsn=11c1886b_1).

# Jesień pachnąca olejkami

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

CHŁODNE JESIENNE WIECZORY SPRAWIAJĄ, ŻE MAMY OCHOTĘ NA ROZGRZEWAJĄCE I OTULAJĄCE NAS RYTUAŁY. KUBEK ULUBIONEJ HERBATY, KOC, KSIĄŻKA I W TLE PRZYJEMNY ZAPACH - YLANG-YLANG, POMARAŃCZA, GOŹDZIKI... OLEJKI ETERYCZNE MAJĄ JEDNAK NIE TYLKO WALORY ZAPACHOWE, ALE TAKŻE **POTWIERDZONE NAUKOWO WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE.**

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Jak wybrać odpowiedni dla nas i jaką korzyść możemy uzyskać przez jego stosowanie?

### Jak stosować olejki eteryczne?

Przed wszystkim nie należy stosować na skórę olejków w nierozcieńczonej formie. Dobrą metodą jest **wymieszanie kilku kropel olejku z neutralnym olejem roślinnym**, np. z pestek winogron – taką mieszaninę można z powodzeniem zaaplikować na skórę, np. olejek z drzewa herbacianego, który ma właściwości przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Jeśli chcemy użyć olejku doustnie, wtedy należy rozcieńczyć go wodą lub gliceryną. W recepturze aptecznej często stosuje się w takiej formie olejek miętowy jako składnik np. płukanki na podrażnione gardło i krtań.

Niektóre olejki mogą uczulać lub podrażniać skórę (szczególnie jeśli mówimy o roślinach przyprawowych, takich jak goździki czy cynamon). Warto więc przed użyciem **wykonać próbę uczuleniovą za uchem** (podobnie jak przy wyborze farby do włosów).



Jeśli olejek ma być zastosowany na drogi oddechowe, najlepszym rozwiązaniem jest **inhalacja**. W tym celu wypuszczamy kilka do kilkunastu kropel olejku do naczynia z gorącą wodą i wdychamy. Można też użyć inhalatora parowego zasilanego elektrycznie. Warto zwrócić uwagę, że jest to inne urządzenie niż nebulizator przeznaczony do leków wziewnych! W przypadku tego drugiego stosowanie olejków eterycznych zwykle nie jest zalecane.

### Aromaterapia na jesienną chandrę

Często stosujemy olejki eteryczne w celu stworzenia przyjemnej atmosfery – wyciszenia po intensywnym dniu, odprężenia po wysiłku fizycznym czy stworzenia romantycznego nastroju. W takim wypadku możemy wybrać kominek zapachowy. Stanowi on nie tylko ozdobę wnętrza, ale także pozwala nam cieszyć się ulubionym zapachem. W górnej części kominka umieszczamy kilkanaście kropel olejku, w dolnej natomiast podgrzewacz lub małą świeczkę. Alternatywą jest dyfuzor elektryczny. Nie wymaga on użycia ciepła ani



rozcieńczania olejku – działa podobnie do nebulizatora. Bezprzewodowe modele z funkcją ładowania przez USB, często o ciekawym designie, stanowią także nowoczesną dekorację. Podczas wieczoru we dwoje możemy wybrać też opcję **masażu z użyciem olejków**. Wtedy należy **wymieszać wybrany olejek z olejem bazowym, takim jak migdałowy czy kokosowy**, i łagodnymi, okrężnymi ruchami wmasowywać w ciało. Taki masaż redukuje napięcie, rozluźnia mięśnie i odpręża. Warto wybrać wtedy aromat, który poza działaniem poprawiającym nastrój wpływa na libido, np. ylang-ylang czy olejek z drzewa różanego.

Elementem przyjemnego zakończenia dnia może być **aromatyczna kąpiel**. Wtedy po prostu wlewamy do wanny kilkanaście kropel ulubionego olejku. Warto wybrać jeden, maksymalnie dwa różne – ma to być przyjemny zapach, a nie odurzający miks, przyprawiający o ból głowy.

## Bezpieczne stosowanie olejków

Jak przy każdym preparacie o działaniu leczniczym, także w przypadku olejków eterycznych należy wspomnieć o ograniczeniach i przeciwwskazaniach do stosowania. **Ciąża i karmienie piersią** stanowią przeciwwskazanie do aromaterapii z wykorzystaniem większości olejków eterycznych – za względnie bezpieczne uznaje się jedynie te pochodzące z owoców cytrusowych. W ich wypadku jednak należy zwrócić uwagę na ryzyko alergii. Jeśli chcemy zrobić inhalacje dzieciom, należy pamiętać o **ograniczeniach wiekowych** – np. olejek z drzewa herbacianego jest zalecany od szóstego roku życia, eukaliptusowy – od piętego. U młodszych dzieci można stosować łagodniejsze produkty, takie jak olejek lawendowy lub rumiankowy. Jest to o tyle istotne, że zastosowanie ostrzejszych preparatów u młodszych dzieci może wywołać skurcz ścian dróg oddechowych. Niektóre olejki, jak np. goździkowy, są na tyle silnymi substancjami, że mogą wywołać silną reakcję skórą podobną do oparzenia.

## Co mówi nauka

Aromaterapia to jedna z niekonwencjonalnych metod leczenia. Jednak w przeciwieństwie do innych sposobów stosowanych przez medycynę naturalną nie jest to szarlataneria, a **udowodniona naukowo metoda**.

### Olejki w leczeniu infekcji dróg oddechowych od lat są stosowane tradycyjnie w celu ułatwienia oddychania – tak używamy m.in. olejków:

- eukaliptusowego,
- miętowego,
- tymiankowego.

Eukaliptusowy jest najmocniejszy z wymienionych; ma udowodnione **działanie wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne**. Ze względu na te właściwości stworzono nawet preparaty w kapsułkach zawierające ten olejek, zalecane w przebiegu ostrego zapalenia górnych dróg oddechowych. Olejek miętowy ułatwia oddychanie i pomaga zwalczyć katar. Ze względu na zawartość mentolu poprawia ogólne samopoczucie, wpływa także na błony śluzowe nosa.

## Inne zastosowania olejków

- Wspomniany **olejek z drzewa herbacianego** świetnie sprawdza się w leczeniu grzybicy skóry. Bardzo dobrze radzi sobie także z wypryskami i trądzikiem oraz nadpotliwością i podrażnieniami. Z tego względu jest składnikiem wielu toników oraz preparatów do pielęgnacji stóp.
- Wiele osób cierpiących na migreny i przewlekłe bóle głowy ceni sobie masaż skroni z wykorzystaniem olejków **lawendowego i kadzidłowego**. Można w leczeniu bólu wykorzystać także **olejek z mięty pieprzowej oraz rumiankowy**.
- **Olejek goździkowy** jest stosowany w uśmierzaniu bólu zęba. Odpowiada za to zawarty w nim eugenol. Rozgrzewające właściwości olejku sprawiają, że przydaje się on także do energicznego masażu zmarzniętych stóp, najlepiej w połączeniu z olejkami cytrusowymi, które nadają mieszaninie przyjemny zapach.





Nawet jeśli nic nam nie dolega, warto w swojej apteczce mieć kilka ulubionych olejków. Przyjemny zapach wprawi nas w dobry nastrój i zapewni miłą atmosferę, a **dbanie o swój dobrostan zdecydowanie można uznać za profilaktykę zdrowia.**

### Czy olejki eteryczne mogą poprawiać odporność?

O ile działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe niektórych olejków jest dobrze przebadane i nie budzi wątpliwości, o tyle o działaniu immunostymulującym nie ma zbyt wielu informacji. Olejek z drzewa herbacianego podawany doustnie w jednym z badań powodował wzrost limfocytów T. Także w formie wziewnej polecany jest na poprawę odporności, podobnie jak np. olejek kajputowy. Udało się też wykazać skuteczność immunostymulującą olejku lawendowego (w badaniach na myszach).



#### Źródła:

1. Lutomski J., Kędzia B., Ocena olejków i ich składników w aspekcie działania przeciwzapalnego i immunostymulującego, Postępy Fitoterapii 1/2000, s. 32-35.
2. Król S.K., Skalicka-Woźniak K., Kandefer-Szerszeń M., Stepulak A., Aktywność biologiczna i farmakologiczna olejków eterycznych w leczeniu i profilaktyce chorób infekcyjnych, Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej 67/2013, s. 1000-1007.

REKLAMA

## OLEJEK LAWENDA, ROZMARYN, SOSNA



PRODUKTY KOSMETYCZNE

NATURALNE  
OLEJKI  
ETERYCZNE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



MASAŻ



KĄPIEL

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

# Infekcja gardła – antyseptyka i nawilżenie

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

KIEDY W GARDLE CZUJEMY **DRAPANIE, PIECZENIE I BÓL**, ZAZWYCZAJ OD RAZU DO GŁOWY PRZYCHODZI NAM NIEPRZYJEMNA MYŚL O NADCHODZĄCEJ INFЕКCJI GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH. FAKTYCZNIE, PIERWSZE WYRAŹNIE ODCZUWALNE OBJAWY INFЕКCJI SEZONOWEJ CZĘSTO POJAWIAJĄ SIĘ WŁAŚNIE W GARDLE.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Lekko zaniepokojeni kierujemy więc swoje kroki do apteki i kupujemy jak najmocniejszy środek o właściwościach antyseptycznych, który uchroni nas przed dalszym rozwojem infekcji i uratuje nadchodzący weekend. Czy jednak sam **preparat o właściwościach odkażających jest wystarczający?** A może warto do swojego arsenału dorzucić jeszcze coś, co odpowiednio nawilża i pomaga zregenerować zaatakowane błony śluzowe? Czy takie połączenie można uznać za duet idealny w walce z bólem gardła?

### Czy poradzimy sobie sami?

Zacznijmy od tego, że w wielu przypadkach z bólem gardła jesteśmy w stanie poradzić sobie sami, bez konieczności konsultacji lekarskiej. Dostępna w aptece szeroka gama preparatów na ból gardła zazwyczaj wystarcza, by skutecznie rozprawić się z infekcją w kilka dni, zwłaszcza kiedy jej przyczyną są wirusy, a tak się składa, że za zdecydowaną większością przypadków bólu gardła (80-90 proc.) stoją właśnie one.

Wirusową infekcję gardła rozpoznamy m.in. po zwykle łagodnym początku. Objawy często stopniowo obejmują błonę śluzową nosa, powodując katar, pojawia się też kaszel, a ewentualna gorączka jest zwykle niezbyt wysoka. **Infekcje wirusowe mają tendencję do samoograniczania się,**

co oznacza, że zwykle same ustępują po upływie kilku dni – u dorosłych zazwyczaj po siedmiu dniach, u dzieci proces zdrowienia może potrwać nieco dłużej. Z wirusową infekcją górnych dróg oddechowych, potocznie zwaną przeziębieniem, możemy próbować poradzić sobie sami, korzystając ze środków dostępnych w aptekach bez recepty. Dopiero kiedy efekty leczenia po kilku dniach nie są zadowalające lub objawy wyraźnie się nasilają, konieczna jest konsultacja lekarska.

### Kiedy do lekarza

Konsultacji lekarskiej wymagają natomiast infekcje bakteryjne. Zwykle ich leczenie wiąże się z koniecznością jak najszybszego włączenia antybiotykoterapii.

### Infekcje bakteryjne charakteryzują się:

- bardziej gwałtownym początkiem,
- większym nasileniem objawów niż w przypadku zwykłego przeziębienia,
- zdecydowanie wyższą gorączką,
- często ropnym nalotem na migdałkach,
- powiększeniem węzłów chłonnych,
- silnym bólem gardła utrudniającym przełykanie.

Jedną z szybko rozwijających się bakteryjnych infekcji gardła, której nie wolno lekceważyć, jest angina. Nasilonych objawów nie należy bagatelizować, ponieważ nieleczona odpowiednio angina **może prowadzić do poważnych powikłań** – wśród nich można wymienić chociażby gorączkę reumatyczną czy nawet zapalenie mięśnia sercowego. Zanim udamy się do lekarza, możemy pokusić się o wykonanie prostego testu diagnostycznego dostępnego w aptekach, który na podstawie zrobionego w warunkach domowych wymazu z gardła może potwierdzić lub wykluczyć anginę bakteryjną. Dodatni wynik testu powinien bezwzględnie skłonić nas do wizyty lekarskiej.

## Odkazanie

Środki antyseptyczne – czy to w postaci sprayu, płynu do płukania lub tabletek do ssania – to oczywiście dobry wybór. W skład takich preparatów wchodzi substancje czynne działające bakterio-, grzybo- i wirusobójczo. Do wyboru mamy np. **amylometakrezol, chlorek cetylpirydyny, alkohol dichlorobenzylowy** i wiele innych skutecznych preparatów. Zastosowane odpowiednio wcześniej dają szansę na zahamowanie rozwoju infekcji lub przynajmniej na złagodzenie objawów choroby. Dodatkowo w skład środków antyseptycznych wchodzi często **substancje miejscowo znieczulające**, dające niemal natychmiastową, choć niestety krótkotrwałą ulgę w bólu. Preparaty te skutecznie pomagają w walce z bólem gardła różnego pochodzenia, zatem ich zastosowanie jako leków pierwszego wyboru w początkach dolegliwości jest dobrą decyzją. Jednak nie są one pozbawione pewnych wad – minusem jest fakt, że wymienione substancje czynne mogą wysuszać błony śluzowe gardła, czego w przypadku infekcji chcemy uniknąć.

## Nawilżanie

Śluzówka gardła stanowi jedno z pierwszych miejsc kontaktu z patogenami odpowiedzialnymi za rozwój sezonowych infekcji górnych dróg oddechowych. Jej odpowiednie nawilżenie jest bardzo istotnym elementem pomagającym zmniejszyć ryzyko zachorowania. Nie bez powodu przeziębienia zdarzają się częściej w sezonie jesienno-zimowym. Jednym z czynników za to odpowiedzialnych jest właśnie suche powietrze, które niszczy **naszą naturalną barierę obronną**. Mechanizmy obronne chroniące przed wnikaniem patogenów są w przypadku przesuszonych błon śluzowych znacznie osłabione, a sama bariera łatwiejsza do pokonania. Suche błony śluzowe są bardziej podatne na uszkodzenia i podrażnienia, a zadbanie o ich prawidłowe nawilżenie pozwala nie tylko złagodzić nieprzyjemne dolegliwości, ale również może przyspieszyć powrót do zdrowia. Jak już wspomnieliśmy, popularne środki antyseptyczne, chociaż skuteczne w zwalczaniu patogenów, mogą dodatkowo wysuszać gardło, dlatego dobrym pomysłem jest

**naprzemiennie stosowanie antyseptyków ze środkami nawilżającymi.**

## W składzie tabletek do ssania czy sprayów o działaniu nawilżającym szczególnie pomocne będą:

- kwas hialuronowy,
- porost islandzki,
- wyciągi z chrząstnicy kędzierzawej.

Oczywiście nie należy zapominać o piciu odpowiedniej ilości wody i dodatkowym nawilżeniu powietrza w pomieszczeniach, w których przebywamy w trakcie trwania infekcji. Suche powietrze, które podrażnia podczas oddychania i tak już osłabione błony śluzowe, dodatkowo potęguje nieprzyjemne dolegliwości górnych dróg oddechowych.

Zanim pozwolimy infekcji gardła rozwinąć się na dobre, postarajmy się z nią walczyć za pomocą środków antyseptycznych, jednocześnie dbając o nawilżenie. W ten sposób nie tylko szybko i skutecznie możemy złagodzić objawy, ale mamy też dużą szansę na zahamowanie dalszego rozwoju infekcji i szybszy powrót do zdrowia.

## 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



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.



# Wsparcie odporności w obliczu infekcji



– połączenie tradycji z najnowszą wiedzą

#FARMACELTA DLA PACJENTA

SKUTECZNE WSPARCIE ODPORNOŚCI **W SEZONIE JESIENNO-ZIMOWYCH INFEKCJI** TO NIE LADA WYZWANIE. CZĘŚĆ Z NAS, CHCĄC UNIKNAĆ PRZEZIĘBIEŃ, SIĘGA PO GOTOWE PREPARATY APTECZNE, MAJĄCE POBUDZAĆ UKŁAD IMMUNOLOGICZNY DO WALKI. INNI WYBIERAJĄ SPRAWDZONE OD POKOLEŃ NATURALNE SPOSOBY WZMACNIANIA ODPORNOŚCI. OBA PODEJŚCIA MOŻNA ŁATWO POGODZIĆ.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

W jaki sposób? Wybierając preparaty łączące najnowsze rozwiązania technologiczne z tradycjami medycyny ludowej.

## Dlaczego ta postać?

Jedną z postaci leku, która szczególnie przypadła do gustu naszym prababciom i do dziś cieszy się dużą popularnością, jest syrop.

- Ta wygodna do podania postać leku sprawdza się szczególnie wśród najmłodszych pacjentów, a to właśnie oni najczęściej wymagają wsparcia odporności.

- Osoby starsze, które mają problemy z połykaniem lub zażywają już sporo innych medykamentów, też chętnie wybiorą syrop.
- Popularność syropów wynika także z przyzwyczajenia do tej postaci leku jako naturalnego, domowego środka, po który **w pierwszej kolejności sięgano w naszych domach** – proste do przygotowania ziołowe syropy na przeziębienia, kaszel czy gorączkę dobrze kojarzymy z dzieciństwa i wierzymy w ich skuteczność, podając je dziś naszym dzieciom.

Korzystając z wielu surowców leczniczych, syropy w dalszym ciągu możemy robić sami, ale możemy też wybrać gotowe preparaty apteczne, które produkowane są dziś w znacznie lepszych standardach i z wykorzystaniem szerszej wiedzy niż lata temu. Dlaczego syrop zakupiony w aptecce może okazać się lepszym wyborem?

## Syropy – leki o wielowiekowej tradycji

Syrop to jedna z najstarszych postaci leku – przepis na syrop piołunowy znajdziemy w dziele pod tytułem „O lecznictwie ksiąg ośmioro” autorstwa A. Korneliusza Celsa – rzymskiego uczonego urodzonego jeszcze przed naszą erą. Sama nazwa „syrop” prawdopodobnie pochodzi od arabskiego słowa *sherab*, oznaczającego po prostu napój.

W okresie renesansu syropy powstawały na ogół w wyniku gotowania różnych surowców leczniczych. Dodatek cukru lub części miodu był niewielki, stąd raczej nie były one zbyt trwałe. Współczesny syrop to preparat skomponowany na bazie wody z minimalną, 45-procentową zawartością sacharozy. Taka **zawartość cukru zapewnia właściwości konserwujące**, doskonale maskuje często nieprzyjemny smak substancji leczniczych i odgrywa również rolę leczniczą – syrop cukrowy powleka błony śluzowe, łagodząc ich podrażnienie.

Współczesne syropy to często produkty zaawansowane technologicznie, stanowiące połączenie nowoczesności i tradycji.

## Syrop własny czy z apteki?

Syropy produkowane w warunkach domowych z surowców zebranych samodzielnie niestety nie zawsze charakteryzują się spodziewaną przez nas skutecznością. Dlaczego?



REKLAMA

# WSPARCIE ORGANIZMU W PŁYNIĘ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ DODATKU CUKRU  
ZAWIERA NATURALNIE  
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



ZYWNOSĆ 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.

027/REK/ SZ/2025



Aby syrop wykazywał konkretne właściwości lecznicze, **musi być spełnionych wiele wymogów**, począwszy od sposobu i pory zbierania oraz przygotowania surowców roślinnych, a na sposobie przechowywania i dawkowania syropu kończąc.

**Rośliny charakteryzują się zmienną zawartością substancji leczniczych**, zależną od wielu czynników – stopnia dojrzałości, pory zbioru czy warunków temperatury i wilgotności przechowywania zebranych ziół. Według wielu z nas zaletą syropów własnej produkcji jest pewność, że nie ma w nich dodatku niepożądanych substancji chemicznych. Czy na pewno? Przygotowując syrop samodzielnie, nie jesteśmy w stanie przestrzegać właściwych wymogów technologicznych, np. trudno samemu zweryfikować jakość zebranych ziół, kwiatów lub owoców. **Nie wiemy, czy nie są to surowce zanieczyszczone chemicznie**, o co w dzisiejszych czasach nietrudno. Ziola zbierane przy ulicach czy polach uprawnych mogą zawierać metale ciężkie lub środki ochrony roślin. Także przyrządzanie syropu może być niewłaściwe – przykładowo gotowanie surowców w zbyt wysokiej temperaturze może rozłożyć zawarte w nich substancje lecznicze. Syrop przygotowany samemu będzie zapewne smaczny, ale czy mamy pewność, że będzie skuteczny?

## Standaryzacja syropów

Największą pewność co do składu i jednocześnie skuteczności syropu mamy, wybierając **syrop standaryzowany**. Co kryje się pod tym hasłem?

Proces standaryzacji wyciągu roślinnego polega na dokładnym określeniu zawartości występujących w nim substancji czynnych i takiej samej ich zawartości w każdej porcji tego surowca czy gotowego już produktu – w tym przypadku syropu. Standaryzacja daje nam **pewność, że każda dawka syropu będzie zawierała określoną ilość substancji aktywnych**. Proces standaryzacji oparty na normach farmakopealnych daje nam również gwarancję czystości surowca i jego odpowiedniej jakości, a tym samym wysokiej jakości gotowego syropu – każde opakowanie ma dokładnie taki sam skład jakościowy i ilościowy, charakteryzuje się zagwarantowaną skutecznością i pożądanym działaniem.

## Popularne syropy na wsparcie odporności

Oprócz tradycyjnego syropu z czosnku i cebuli rosnącą popularnością cieszy się dziś syrop z owoców i kwiatów czarnego bzu. Wszystko to za sprawą wielu badań poświęconych



jego skuteczności. W medycynie ludowej wykorzystywano syrop i sok z czarnego bzu jako środek **napotny i przeciwgorączkowy**. Dziś wiemy, że roślina ta kryje w sobie znacznie większą moc w walce z infekcjami. Substancje zawarte w surowcach z czarnego bzu działają **przeciwwirusowo** – zapobiegają wnikaniu do komórek wirusów grypy A i B oraz opryszczki. Stosowanie syropów z bzu czarnego, zwłaszcza tych standaryzowanych, skraca czas zachorowania na infekcje wirusowe. Regularne zażywanie wyciągów z tej rośliny ma **działanie immunomodulujące** przez zwiększenie produkcji cytokin oraz interleukin, co przekłada się na regulację procesów zapalnych. Dzięki temu organizm łatwiej radzi sobie z przeziębieniem.

Ufając wiedzy i doświadczeniu naszych przodków we wspieraniu odporności na sezonowe infekcje, warto zaufać również najnowszym doniesieniom naukowym i wybierać **preparaty o potwierdzonej skuteczności i przebadanym składzie**.



# Sezon na kurzajki

JESIENIĄ W GABINETACH PODOLOGICZNYCH ZACZYNA SIĘ „SEZON” NA BRODAWKI WIRUSOWE, POTOCZNIE NAZYWANE KURZAJKAMI. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIEŁĘGNIARKA

Jesień to czas, kiedy nasza **odporność zostaje wystawiona na próbę**. Zmienna pogoda, niższe temperatury i zwiększona wilgotność osłabiają organizm, stwarzając patogenom idealne warunki do atakowania. Krótsze, pochmurne dni i ograniczona ekspozycja na słońce prowadzą do niedoborów witaminy D, która jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dodatkowo mniejsza aktywność fizyczna, gorsza jakość snu, a także niewłaściwa dieta i stres negatywnie wpływają na układ immunologiczny.

## Co to za zmiana?

Wiele wskazuje na to, że właśnie dlatego jesienią w gabinetach podologicznych zaczyna się „sezon” na brodawki wirusowe, potocznie nazywane kurzajkami. Klienci dzwonią zaniepokojeni zmianą, która nagle pojawiła się na stopie u nich lub ich dzieci. Często mylą ją z odciskiem, co jest zrozumiałe, ponieważ **bez odpowiedniej wiedzy nietatwo o właściwą diagnozę**. Powinna być ona postawiona przez lekarza dermatologa lub podologa na podstawie oceny wizualnej i charakterystycznych cech brodawek czy też badania dermatoskopem, które pozwala odróżnić brodawkę od innych zmian, jak odciski czy torbiele zastoinowe.

Charakterystyczne jest to, że **w miejscu brodawki linie papilarne ulegają zanikowi** – stają się niewidoczne. Z tego powodu leczenie uznaje się za zakończone tylko wtedy, gdy w miejscach zmian skórnych pojawiają się wyraźnie widoczne linie papilarne, a obszar po brodawce ma taki sam kolor jak otaczająca go skóra.

## Dwa typy

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV, typy nieonkogenne) wnika w skórę, by po pewnym czasie pojawić się na stopie lub dłoni jako tzw. kurzajka.

## W gabinetach podologicznych spotykamy się głównie z dwoma typami brodawek.

- **Myrmecia**, czyli pojedyncza, okrągła, twarda i głęboko umiejscowiona zmiana w kolorze cielistym, różowym lub brązowym, o kalafiorowatym wyglądzie. Mogą na niej występować czarne punkcikowate plamki. Czasem towarzyszy jej odczyn zapalny i bolesność.
- **Zmiany mozaikowe**, które są najczęściej liczne (nawet kilkanaście w obrębie jednej stopy), tworzą zlewające się skupiska, utrzymują się długo i mają charakter nawrotowy. W przypadku brodawek mozaikowych zmiany są niewielkie, słabo widoczne i wyczuwalne dopiero w badaniu palpacyjnym. Zlokalizowane są w powierzchownych warstwach skóry i nie sięgają w głąb. Bardzo rzadko powodują odczyn zapalny i rzadko towarzyszy im bolesność.



## Brodawka – niechciana pamiętka z wakacji?

Okres inkubacji, czyli czas od zakażenia do pojawienia się pierwszych objawów, może w przypadku wirusa brodawczaka ludzkiego trwać od kilku tygodni do nawet kilkunastu miesięcy. W związku z tym określenie dokładnego miejsca i czasu zakażenia jest praktycznie niemożliwe. Możemy jedynie przypuszczać, że zaraziliśmy się latem, np. na basenie, a wirus uaktywnił się dopiero w momencie spadku odporności organizmu.

Do zakażenia dochodzi przez **bezpośredni lub pośredni kontakt z nosicielem**, np. w miejscach publicznych, takich jak baseny, prysznice, sale sportowe, gdzie trenuje się boso. Dlatego znaczną część pacjentów z brodawkami stanowią dzieci, które często uczestniczą w takich zajęciach.

Problem kurzajek może być wstydlivy, a to ma wpływ na komfort psychiczny, zwłaszcza w przypadku dzieci. Dlatego też warto powiedzieć dziecku, że brodawki są bardzo powszechną infekcją. Brodawka wirusowa to nie powód do wstydu.

## Co sprzyja zakażeniu

### Do zakażenia predysponują:

- ciąża,
- nadpotliwość,
- przebyte ciężkie operacje,
- stres (także u dzieci w związku ze szkołą),
- zaburzenia hormonalne,
- zaburzenia krążenia,
- uszkodzenia naskórka, skaleczenia,
- maceracja (rozmiękczenie) naskórka,
- tarcie i ucisk.

## Jak walczyć z kurzajkami i im zapobiegać?

Istnieje wiele skutecznych metod walki z tymi niechcianymi zmianami. Zanim jednak zdecydujesz się na konkretne leczenie, pamiętaj, że kluczowe, a nawet najważniejsze jest wspieranie układu odpornościowego. Skuteczna walka obejmuje nie tylko usunięcie widocznej na skórze zmiany, ale także walkę z przyczyną jej powstania – wirusem.

## Wspieranie odporności i profilaktyka

- Zdrowa dieta bogata w witaminy A, C, D, E oraz cynk, które wspomagają system immunologiczny.
- Suplementacja witaminy D, cynku, seleniu i witaminy C (po wcześniejszym badaniu krwi i konsultacji z lekarzem).
- Redukcja stresu.
- Aktywność fizyczna, która poprawia krążenie, w tym krążenie w stopach.
- Higiena w miejscach publicznych – zalecane jest noszenie kłapek w miejscach o podwyższonym ryzyku.
- Nieprzymierzanie obuwia na gołą stopę.
- Właściwa pielęgnacja stóp – używanie kosmetyków o neutralnym lub lekko kwaśnym pH.
- Dokładne osuszanie stóp po umyciu, szczególnie między palcami.
- Używanie wyłącznie swoich rękawiczek i obuwia.
- Regularne sprawdzanie stanu stóp.
- Unikanie pumekszów i tarek, które mogą uszkodzić skórę i spowodować rozprzestrzenienie się zmian na inne obszary stopy.
- Stosowanie odpowiednich kosmetyków (np. dla skóry nadpotliwej).



## Popularne metody leczenia

Nikt nie jest w stanie wskazać jednej, jedynej i najskuteczniejszej metody, aby szybko i bezboleśnie pozbyć się brodawki wirusowej. Każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie.

## W procesie leczenia można łączyć podane poniżej metody.

- **Elektrokoagulacja:** niszczenie tkanek prądem o wysokiej częstotliwości, który powoduje koagulację (ścięcie) białka.
- **Krioterapia:** kontrolowane niszczenie tkanek poprzez ich zamrożenie. W aptekach dostępne są preparaty naśladujące krioterapię.
- **Laseroterapia:** skoncentrowane światło lasera niszczy naczynia krwionośne, które zaopatrują brodawkę.
- **Leczenie kwasami i preparatami kwasowymi z apteki**, m.in. salicylowy, mrówkowy, mono- i trichlorooctowy.

- **Leczenie azotanem srebra.**
- **Leczenie chirurgiczne:** niesie za sobą ryzyko powstania blizny.
- **Metody naturalne** – stosowanie np. jaskółczego ziela, olejków eterycznych (z drzewa herbacianego, cytrynowy, tymiankowy), preparatów ze spiruliną.

Po każdym z zabiegów mogą pojawić się różnego rodzaju zmiany. Skóra może zmienić kolor np. na czarny (elektrokoagulacja, azotan srebra). Może też wystąpić kontrolowany stan zapalny i pęcherz, który będzie wymagał interwencji i oczyszczenia. O wszystkich tych kwestiach specjalista powinien poinformować pacjenta podczas wizyty.

Liczba zabiegów jest kwestią indywidualną. Niezależnie od wybranej metody **cierpliwość i systematyczność są kluczem do sukcesu.** W gabinecie podologicznym czy dermatologicznym wizyty powinny odbywać się regularnie. Ponadto w domu klient powinien stosować się do zaleceń, np. stosowania codziennie danego preparatu wspomagającego terapię.



## Ważne ostrzeżenia!

- Jeśli używasz preparatów dostępnych bez recepty, zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami producenta i dbaj o zdrową skórę wokół brodawki (np. natłuszc wazeliną).
- Uważaj na popularne plastry z kwasem salicylowym. Są produkowane w standardowym rozmiarze i bardzo trudno dopasować je do różnych wielkości brodawek. Mogą nie działać wystarczająco głęboko, a jednocześnie uszkodzić skórę wokół, powodując podrażnienie lub nawet oparzenie chemiczne.
- **Osoby chore na cukrzycę nie powinny stosować kwasów** (w postaci plastrów czy maści). Wszelkie zmiany na stopach powinny skonsultować z lekarzem prowadzącym.

*Pamiętaj, że...*

Im szybciej rozpoczniesz leczenie, tym jest ono skuteczniejsze. Każda skóra jest inna i może reagować inaczej. W przypadku podrażnień, niepokojących zmian, jakichkolwiek wątpliwości lub braku reakcji na leczenie skonsultuj się z podologiem lub dermatologiem.

REKLAMA

# Protefix®

## PROTECT żel działa potrójnie:

- 1 kojąco:** szybko zmniejsza bolesność podrażnionych miejsc; działa przeciwzapalnie
- 2 regenerująco:** przyspiesza odnowę nabłonka jamy ustnej
- 3 ochronnie:** pokrywa nabłonek specjalną ochronną warstwą lipidową; chroni przed dalszymi urazami



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



# Choroba skrywana w toalecie

TO UCIAŹLIWE SCHORZENIE MOŻE ZNACZĄCO **OBNIŻYĆ KOMFORT ŻYCIA.**  
HEMOROIDY MOGĄ DOTKNAĆ KAŻDEGO – BEZ WZGLĘDU NA WIEK CZY PŁEĆ.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Choć często bagatelizowane, nieleczone mogą prowadzić do poważniejszych powikłań. Warto więc reagować na pierwsze objawy i podjąć odpowiednią terapię.

## Czym są guzki krwawnicze?

Guzki krwawnicze (hemoroidy) to naturalne struktury anatomiczne będące częścią kanału odbytu. Przypominają małe poduszeczki zbudowane z naczyń krwionośnych wypełnionych krwią. **Wspomagają proces wydalania, kontrolują wydzielanie gazów i zapewniają szczelność odbytu.**

Problem pojawia się, gdy guzki ulegają przekrwieniu i rozwija się stan zapalny. Wówczas stają się nabrzmiąle, bolesne i przestają prawidłowo funkcjonować. W takiej sytuacji mówimy już o chorobie hemoroidalnej, potocznie nazywanej hemoroidami lub żylakami odbytu.

## Pierwsze symptomy choroby hemoroidalnej to zwykle:

- swędzenie i pieczenie w okolicach odbytu,
- uczucie dyskomfortu wewnątrz kanału odbytu,
- śluz w stolcu,
- ślady krwi na papierze toaletowym.

Z czasem mogą pojawić się **hemoroidy zewnętrzne – widoczne i wyczuwalne** jako miękkie lub twarde guzki wypełnione krwią. Zaawansowane zmiany powodują ból podczas siedzenia i wypróżniania, a także trudności w utrzymaniu higieny. Utrudniony odpływ krwi z rozszerzonych naczyń krwionośnych może prowadzić do

powstawania bolesnych zakrzepów. Mogą one pękać, co zwiększa ryzyko infekcji.

## Delikatna higiena

U pacjentów z hemoroidami często dochodzi do infekcji stref intymnych, dlatego trzeba być delikatnym podczas zabiegów higienicznych. Nie trzeć tych miejsc, używać delikatnego papieru toaletowego i nawilżanych chusteczek bez alkoholu, a najlepiej po prostu podmywać się wodą z delikatnym płynem do higieny intymnej. Warto wybierać też przewiewną bieleń z naturalnych materiałów.

## Jak dochodzi do rozwoju hemoroidów?

Hemoroidy powstają **na skutek zwiększonego ciśnienia krwi w żyłach odbytu.**

## Przyczyn tego zjawiska może być kilka:

- przewlekłe zaparcia i nadmierne parcie podczas wypróżniania,
- siedzący tryb życia – zarówno podczas pracy, jak i długotrwałego przebywania w toalecie,
- otyłość i brak ruchu,
- nieprawidłowa dieta – uboga w błonnik, a bogata w tłuszcze i cukry,
- ciąża i poród – zwłaszcza przy dużym wysiłku w czasie parcia.

Zaparcia nie tylko zwiększają ucisk w obrębie kanału odbytu, ale także niszczą naturalny mikrobiom jelitowy, co prowadzi do wzdęć i zatrzymywania stolca – to prosta droga do stanów zapalnych w obrębie odbytu.

## Kiedy udać się do lekarza

### Nie należy ignorować takich objawów jak:

- swędzenie i pieczenie odbytu,
- obecność krwi w stolcu,
- uczucie niepełnego wypróżnienia,
- wyczuwalne guzki w okolicach odbytu.

Podobne symptomy mogą towarzyszyć innym chorobom, np. wrzodowi samotnemu odbytnicy czy rakowi jelita grubego. Dlatego nie wolno samodzielnie stawiać diagnozy – niezbędna jest konsultacja ze specjalistą proktologiem.

## Leczenie hemoroidów

### 1 Leczenie zachowawcze (łagodne stadium)

W początkowej fazie choroby najczęściej wystarcza:

- zmiana diety na bogatą w błonnik i płyny,
- unikanie zaparc i nadmiernego parcia,
- regularna aktywność fizyczna,
- redukcja masy ciała,
- stosowanie maści, czopków i kąpieli ziołowych (np. z kory dębu, rumianku).

### 2 Leczenie małoinwazyjne (średnio zaawansowane stadium)

Jeśli objawy nie ustępują, stosuje się zabiegi ambulatoryjne, takie jak:

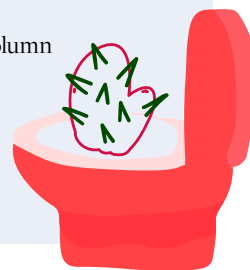
- tzw. metoda Barrona – założenie gumki na guzek, który po odcięciu dopływu krwi samistnie odpada,
- fotokoagulacja podczerwienią – koagulacja i obkurczanie zmienionych guzków światłem,
- krioterapia – zamrażanie tkanek,
- skleroterapia – wstrzyknięcie do zmienionego naczynia specjalnego środka, który powoduje jego obkurczenie i zanik,
- elektrokoagulacja – wykorzystanie prądu elektrycznego do zamknięcia naczyń.

### 3 Leczenie chirurgiczne (zaawansowana postać choroby)

W poważniejszych przypadkach konieczne jest operacyjne usunięcie guzków. Najczęściej polega ono na:

- podwiązaniu naczyń krwionośnych u podstawy guzka,
- wycięciu trzech głównych kolumn guzków krwawniczych.

Zabieg przeprowadza się w znieczuleniu i zwykle pozwala na trwałe usunięcie problemu.



Hemoroidy to powszechny, ale nadal zbyt rzadko omawiany problem zdrowotny. Wczesna diagnoza, zmiana stylu życia oraz leczenie odpowiednio dobrane do stanu zaawansowania choroby pozwalają znacząco poprawić komfort życia i uniknąć powikłań. Wstyd i unikanie rozmów o tej dolegliwości często prowadzą do zaostrzenia objawów – warto więc przelamać tabu i zadbać o swoje zdrowie.

### WSPARCIE KOMFORTU TRAWIENNEGO (węgiel)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie:

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



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

# Zioła – tak, ale nie na wszystko i nie dla wszystkich

SZUKAJĄC DROGI DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA, **CORAZ CZĘŚCIEJ ZWRACAMY SIĘ W STRONĘ NATURY,** STĄD ROSNĄCE ZAINTERESOWANIE ZIOŁAMI. PO KTÓRE SIĘGNAĆ W OKRESIE PRZEZIĘBIEŃ, CZYM JEST „GAŁGANEK ALINY” I CZY „NATURALNE” ZAWSZE ZNACZY „BEZPIECZNE”, PYTAMY ZIELARKĘ.

Z **ANNĄ GOLASZ**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



**Anna Golasz**

Doświadczona zielarka, autorka książki „Zdrowie w zasięgu ręki. Wszystko, czego nie wiesz o ziołach”.

## W które zioła warto się zaopatrzyć, gdy jesień za pasem?

Kiedy jesień już blisko, dobrze w swojej domowej apteczce mieć dary natury, które pomogą zwalczyć przeziębienie czy grypę. Warto wtedy sięgnąć po czarny bez, rumianek, szalwię, dziką różę, lipę, a także malinę i imbir, który doskonale rozgrzewa. Z kolei na ból gardła gorąco polecam tymianek, podbiał oraz prawoślaz, który pomaga pozbyć się kaszlu. Mało kto wie, że rokitnik to prawdziwa jesienna bomba witaminowa, a propolis to bogate źródło witamin – nie tylko wspiera odporność, ale i działa przeciwwzpalnie.

## Okres przeziębienia w pełni. Jaka ziołowa mikstura będzie dobrym sposobem na wzmocnienie odporności?

Gdy zaczyna się sezon grypowy, stosuję sprawdzony przepis mojej mamy. Kilka łyżek miodu mieszała z sokiem z jednej lub dwóch cytryn, dodawała łyżeczkę pyłku kwiatowego oraz odrobinę świeżego imbiru.



Taka mieszanka z pewnością pomoże uporać się z pierwszymi objawami przeziębienia lub grypy, a także wzmocni nasz system odpornościowy. Miksturę można pić codziennie jako dodatek do herbaty.

## Słyszałam dużo dobrego o „gałganek Aliny”. Co to takiego i skąd ta nazwa?

To inaczej czosnkowe zawiniątko, które niegdyś stosowane było w leczeniu kataru czy chorych zatok. Nazwa wzięła się stąd, że w czosnku zawarty jest związek chemiczny o nazwie alliina. Czosnek ma szerokie zastosowanie i mnóstwo właściwości prozdrowotnych, działa bowiem jak naturalny antybiotyk.

## Jak przygotować „gałganek Aliny”?

Potrzebujemy od trzech do sześciu ząbków czosnku oraz dzianinowej gazy, która jest bardzo przewiewna, dzięki czemu zapach doskonale przez nią przenika, a jednocześnie zabezpiecza ona gałganek przed ewentualnym uszkodzeniem. Dla zwiększenia efektu działania można dodać

połowę małej cebuli. Poza tym potrzebny nam będzie również kawałek nitki, sznurka lub gumka recepturka. Czosnek siekamy oraz dodajemy do niego odrobinę cebuli – mogą być plastry. Następnie zawijamy w gazę, tak aby powstało małe zawiniątko. Wiążemy gumką recepturką i gotowe. Ja dla wzmocnienia efektu dodaję jeszcze kilka kropli olejku eukaliptusowego lub tymiankowego, który doskonale pomaga udrożnić zatkaany nos.

### Ziola mogą wspomagać leczenie konwencjonalne. Ale badać się trzeba, a diagnozę zostawmy lekarzom – czy takie podejście jest pani bliskie?

Jak najbardziej. Diagnozę zostawmy lekarzom, od tego są! Możemy wspomagać leczenie, ale zawsze konsultując to z lekarzem. Ziola mają bardzo dużo właściwości leczniczych, ale **istnieją takie choroby, w których ziola w żaden sposób nie zastąpią leków**. Uważam, że trzeba do tematu podejść z dużym rozsądkiem. Ziola – tak! Ale nie na wszystko i nie dla wszystkich! To ważne.

### Wiele osób zakłada, że jeśli coś jest naturalne, to na pewno bezpieczne. Jakie są najczęstsze błędy w stosowaniu ziół?

Najczęściej popełnianym błędem jest nieprawidłowe ich dozowanie. Nie dajmy się zmylić, myśląc, że „naturalne” nie może zaszkodzić. Ziola działają podobnie jak leki i **w nadmiarze mogą być szkodliwe**. Ponadto niebezpieczne jest łączenie niektórych leków z ziołami, a także ignorowanie przeciwwskazań do **stosowania poszczególnych ziół**. **Bardzo ważne jest także to, że jeśli nie jesteśmy pewni, jak dane zioło wygląda, to nie zbieramy go na własną rękę**. Pójdźmy do apteki bądź sklepu zielarskiego i kupmy. Ludząco podobna roślina może okazać się trująca lub zawierać toksyny czy inne niebezpieczne związki, które mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu. Pamiętajmy o tym!



### Ziola mogą wchodzić w interakcje z lekami. Czy rzeczywiście stosując je, możemy nieświadomie wpłynąć na działanie środków farmaceutycznych? Które połączenia są szczególnie ryzykowne?

Oczywiście! Istnieje wiele ziół, które wchodzi w interakcje z lekami. Warto o tym mówić, ponieważ czasami nieświadomie możemy sami wpłynąć na działanie niektórych leków. Jednym z takich przykładów jest dziurawiec, który może osłabiać działanie tabletek antykoncepcyjnych czy antydepresantów. Ważne jest także to, że dziurawiec wpływa na metabolizm leków przeciwnowotworowych. Z kolei milorzab japoński może

nasilić działanie leków przeciwzakrzepowych, zwiększając ryzyko krwawień. Żeń-szeń również wpływa na działanie niektórych leków, np. przeciwzakrzepowych i przeciwdepresyjnych, może też zaburzać działanie tabletek antykoncepcyjnych. Dlatego zawsze konsultujemy z lekarzem możliwość stosowania ziół z lekami. Bądźmy świadomi tego, że ziola mają bardzo istotne znaczenie podczas przyjmowania jakichkolwiek leków. Nie lekceważmy tego!

### Jakich jeszcze błędów unikać podczas przyjmowania wyciągów roślinnych?

Należy przede wszystkim pamiętać, że duże, a nawet ogromne znaczenie może mieć część rośliny, z której korzystamy. Na przykład korzeń czy liście danego zioła mogą mieć dużo większe stężenie zawartych związków. Co ciekawe, każda część rośliny może posiadać inne właściwości lecznicze. Ponadto zawsze powinniśmy przestrzegać dawkowania. Niektóre wyciągi roślinne poza swoim dobroczynnym działaniem wywołują także negatywne skutki i mogą wchodzić w interakcje z lekami, dlatego warto ostrożnie stosować takie ziola, jak dziurawiec, żeń-szeń, milorzab japoński, sok z żurawiny, ostropest plamisty czy ash-

wagandha. Oczywiście to tylko przykłady najczęściej wybieranych ziół, na które warto uważać.

### Na rynku dostępna jest pani książka „Zdrowie w zasięgu ręki. Wszystko, czego nie wiesz o ziołach”. Co w niej znajdziemy?


W książce zawarłam mnóstwo praktycznych przepisów na wyjątkowe nalewki czy mikstury. Ponadto jest tam dużo ciekawych informacji na

temat właściwości ziół, a także rozmaite ciekawostki, jakie skrywa przed nami natura. To wyjątkowa pozycja dla tych, którzy cenią sobie to, co dała nam matka natura. Gorąco polecam ją każdemu, kto zmaga się z problemami zdrowotnymi, a także tym, którzy pragną zgłębić wiedzę na temat ziół i ich wyjątkowych właściwości leczniczych.

### Od jak dawna zgłębia pani tajniki ziół? Kiedy złapała pani bakcyła?

Wspominam o tym w mojej książce. Moja przygoda z ziołami zaczęła się, gdy miałam 13 lat. Choroba mojej mamy i jej cudowne uzdrowienie sprawiło, że zaczęłam mocno wierzyć w ziola i ich magiczne właściwości. Od tamtej pory zaczęłam zgłębiać wiedzę dotyczącą ziołolecznictwa i ta edukacja trwa do dziś.





# RSV – niebezpieczny wirus, który atakuje układ oddechowy. Sprawdź, jak się przed nim ochronić

WIRUS RSV (SYNCYTIALNY WIRUS ODDECHOWY) TO BARDZO **POWSZECHNY I ZARAŻLIWY PATOGEN**, KTÓRY ATAKUJE DROGI ODDECHOWE I ODPOWIADA – JAK WSKAZUJĄ STATYSTYKI – ZA OKOŁO 11 PROC. WSZYSTKICH INFEKCJI W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM.

DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

## Jak przenosi się wirus RSV?

Wirus RSV jest bardzo zaraźliwy – czterokrotnie bardziej niż wirus grypy. A jedna zakażona nim osoba zakaża średnio trzy kolejne. Przenoszony jest drogą kropelkową, podczas kaszlu i kichania, oraz drogą kontaktową, poprzez kontakt z wydzielinami z układu oddechowego osoby zakażonej, np. przez dotknięcie zainfekowanego przedmiotu (klamki, mebli, drzwi itp.), na którym znajdują się cząstki wirusa [1, 2, 5].

## Jakie mogą być powikłania infekcji RSV?

Ryzyko powikłań związanych z infekcją RSV rośnie wraz z wiekiem i współwystępowaniem chorób przewlekłych.

## Do najczęstszych powikłań infekcji RSV zalicza się:

- zapalenie oskrzeli,
- zapalenie płuc,
- nadkażenia bakteryjne górnych i dolnych dróg oddechowych,
- niedotlenienie,
- niewydolność oddechową,
- zaostrzenie chorób przewlekłych takich jak: POChP, astma, niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca,
- zawał,
- udar,
- hospitalizację,
- śmierć [1, 2, 5].

## Jak ochronić się przed wirusem RSV, ciężkim przebiegiem infekcji i jej powikłaniami?

Aktualnie jedyną dostępną metodą ochrony czynnej przed infekcją RSV jest szczepienie [5].

### Szczepienie przeciwko RSV – co warto wiedzieć?

Szczepienie przeciwko RSV to **doskonały i bezpieczny sposób ochrony przed zakażeniem**, ciężkim przebiegiem infekcji i jej powikłaniami.

Dowiedz się, czy przysługuje ci bezpłatne szczepienie, i zaszczep się przeciwko RSV. W ten sposób zadbasz o swoje zdrowie, ochronisz siebie i swoich bliskich.



## Warto wiedzieć, że szczepienie przeciwko RSV:

- jest ujęte w aktualnym Programie Szczepień Ochronnych na rok 2025, co oznacza, że zostało oficjalnie uznane za ważne i potrzebne [3, 4],
- jest zalecane przede wszystkim osobom, które są narażone na ciężki przebieg zakażenia RSV, szczególnie:
  - osobom po 60. roku życia,
  - osobom w wieku 50-59 lat z czynnikami ryzyka (choroby układu oddechowego, układu krążenia, cukrzyca, przewlekła choroba nerek),
  - kobietom w ciąży (pomiędzy 32. a 36. tygodniem) – w celu ochrony przed zakażeniem RSV niemowląt w wieku do 6 miesięcy,
- może być wykonywane razem z innymi szczepieniami (np. przeciwko grypie lub COVID-19), podczas jednej wizyty szczepiennej,
- **jest refundowane.** Warto tutaj zaznaczyć, że refundacja zależy od konkretnej szczepionki – obecnie refundowana jest jedna ze szczepionek przeciwko RSV. Szczepionka ta może być bezpłatna dla niektórych pacjentów (osoby powyżej 65. roku życia, kobiety w ciąży) lub dostępna z 50-proc. odpłatnością dla pacjentów w wieku 60-64 lata. **Receptę refundowaną na szczepionkę przeciwko RSV może wystawić lekarz lub farmaceuta w aptece**, w której znajduje się punkt szczepień (wyjątkiem w tym drugim przypadku są kobiety w ciąży). Warto zatem zapytać lekarza lub farmaceutę o szczepienie przeciwko RSV.



#### Źródła:

1. CDC, Clinical Overview of RSV, <https://www.cdc.gov/rsv/hcp/clinical-overview/index.html> (dostęp: 10.07.2025).
2. CDC, Symptoms and Care of RSV, <https://www.cdc.gov/rsv/symptoms/index.html> (dostęp: 10.07.2025).
3. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 31 października 2024 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2025, <https://www.gov.pl/web/psse-rzeszow/program-szczepien-ochronnych-na-rok-2025>.
4. Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Kalendarz szczepień dorosłych 2025, <https://ptmr.info.pl/materialy-edukacyjne/kalendarz-szczepien-doroslych/> (dostęp: 10.07.2025).
5. Ogólnopolski Program Zwalczania Chorób Infekcyjnych, Przewodnik po szczepieniu przeciwko zakażeniom wywołanym przez RSV, <https://opzci.pl/wp-content/uploads/2025/02/Przewodnik-RSV-a.pdf> (dostęp: 10.07.2025).
6. Rola farmaceuty w immunizacji osób dorosłych. Stanowisko ekspertów w sprawie szczepień zalecanych w aptekach, [https://opzci.pl/wp-content/uploads/2025/05/Szczepienia-White-Paper\\_WWW-1.pdf](https://opzci.pl/wp-content/uploads/2025/05/Szczepienia-White-Paper_WWW-1.pdf) (dostęp: 10.07.2025).

PP-A1G-POL-0351



# Kwas masłowy – naturalny sprzymierzeniec zdrowia

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

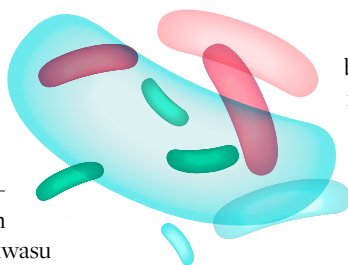
KWAS MASŁOWY TO ZWIĄZEK O **WSZECHESTRONNYM DZIAŁANIU**, WYKORZYSTYWANY ZARÓWNO W LECZENIU I DIETETYCE, JAK I W PROFILAKTYCE WIELU CHORÓB.

MGR FARM. GABRIELA LEWANDOWSKA

Już w latach 80. XX wieku kwas masłowy wzbudzał niemalże zainteresowanie. U schyłku XX wieku podjęto pierwsze badania nad funkcją tej substancji w przewodzie pokarmowym. Liczne doniesienia naukowe publikowane w ciągu ostatnich trzech dekad potwierdzają pozytywny wpływ kwasu masłowego na ekosystem jelit, a także inne narządy i tkanki. Kwas masłowy w postaci soli sodowej (**maślan sodu**) znajduje zastosowanie w medycynie ogólnej, onkologii, geriatrici, gastroenterologii oraz opiece okołoperacyjnej.

## Charakterystyka kwasu masłowego

Kwas masłowy to jeden z trzech krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (*short chain fatty acids* – SCFA). Miejsce fizjologicznej syntezy kwasu masłowego oraz pozostałych dwóch kwasów (propionowego i octowego) stanowią jelita. Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe są produkowane w jelicie grubym w wyniku fermentacji



bakteryjnej niestrawionych węglowodanów i oligosacharydów heksozy o różnym stopniu polimeryzacji. Naturalnym rezerwuarem wykorzystywanym do produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu masłowego, jest m.in. oporna skrobia, nierozpuszczalne

frakcje błonnika pokarmowego, polisacharydy nieskrobiowe, inulina, oligofruktoza lub disacharydy. Spożywanie w codziennej diecie produktów obfitujących w błonnik pokarmowy oraz skrobię oporną wspomaga endogenną produkcję kwasu masłowego. W celu usprawnienia tego procesu rekomenduje się stosowanie zróżnicowanych frakcji błonnika z trzech różnych grup produktów – zbóż, warzyw i owoców.

## Rola kwasu masłowego w wybranych schorzeniach

Kwas masłowy charakteryzuje się wysokim profilem bezpieczeństwa oraz niską toksycznością, wykazuje też

właściwości przeciwnowotworowe. **W interwencjach dietetycznych** kwas masłowy wykorzystuje się w celu: zmniejszenia stanów biegunkowych, regulacji reakcji zapalnej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Wskazaniem do jego stosowania jest podeszły wiek.

## Podeszły wiek

Wraz z wiekiem obserwuje się obniżenie produkcji kwasu masłowego w okrężnicy. Z tego względu istotne jest uzupełnianie codziennej diety osób starszych o maślan sodu. Niedobór kwasu masłowego może prowadzić do zaburzeń funkcji



Kwas masłowy to kluczowy gracz w walce o zdrowe jelita. Jego regularna podaż może wspomagać leczenie chorób przewodu pokarmowego oraz poprawiać ogólną odporność organizmu. Przed podjęciem decyzji o suplementacji maślanu sodu warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą w celu doboru preparatu dostosowanego **do indywidualnych potrzeb pacjenta**.

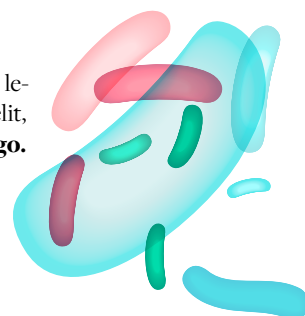
regeneracyjnych kolonocytów oraz do osłabienia mechanizmów immunologicznych błony śluzowej jelita. Regularna suplementacja maślanu sodu stanowi zatem ważny element profilaktyki oraz wsparcia zdrowia seniorów.

## Stany biegunkowe

Kwas masłowy wykazuje skuteczność w leczeniu biegunek o zróżnicowanej etiologii. Badania potwierdzają jego **pozytywny wpływ w biegunkach infekcyjnych i poantybiotykowych**. Ponadto znajduje zastosowanie w leczeniu zespołu krótkiego jelita, zaburzeń czynnościowych jelit, wrodzonej biegunki chlorkowej, a także biegunek będących efektem długotrwałego żywienia pozajelitowego. Maślan sodu sprawdza się również w leczeniu biegunek podróżnych.

## Zaburzenia czynnościowe jelit

Maślan sodu może wspierać także leczenie zaburzeń czynnościowych jelit, w tym **zespołu jelita drażliwego**. Choroba ta wiąże się ze znacznym obniżeniem jakości życia pacjentów, a jej objawy obejmują bóle i wzdęcia brzucha oraz zaburzenia rytmu wypróżnień.



## Czy wiesz, że...

**Kwas masłowy to związek o wysokim profilu bezpieczeństwa oraz niskiej toksyczności.**

### Źródła:

1. Radwan K., Radwan P., Rola kwasu masłowego w patogeniezie i leczeniu chorób jelit, *Medycyna Faktów* 2021, 14, 3 (52): 250-257.
2. Skrzydło-Radomańska B., Kwas masłowy – zastosowanie w praktyce klinicznej, *Lekarz POZ* 2019, 1: 67-74.

# Czy moje dziecko potrzebuje probiotyku?

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

PROBIOTYKI TO „DOBRE BAKTERIE”, KTÓRE POMAGAJĄ **UTRZYMAĆ ZDROWĄ RÓWNOWAGĘ MIKROFLORY JELITOWEJ**. SĄ SZCZEGÓLNIIE WAŻNE W PIERWSZYCH LATACH ŻYCIA DZIECKA, GDY MIKROBIOM DOPIERO SIĘ KSZTAŁTUJE I WSPIERA ROZWÓJ UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO ORAZ PRAWIDŁOWE TRAWIENIE.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Zaburzenia jego składu mogą mieć wpływ na rozwój różnych chorób, zwłaszcza alergicznych i różnego rodzaju infekcji.

### W 2020 roku opublikowano kryteria, które musi spełniać dany drobnoustroj, aby mógł zostać uznany za probiotyk:

- znana jest dokładna charakterystyka drobnoustroju – rodzaj, gatunek i szczep, a także nazwa i numer kolekcji, w której jest przechowywany,
- potwierdzone jest bezpieczeństwo danego drobnoustroju dla planowanego zastosowania,
- istnieje przynajmniej jedno wiarygodne badanie kliniczne potwierdzające korzystny efekt działania mikroorganizmu,
- wykazana jest odpowiednia trwałość produktu probiotycznego – przez cały okres ważności musi być w nim zawarta odpowiednia liczba żywych drobnoustrojów.

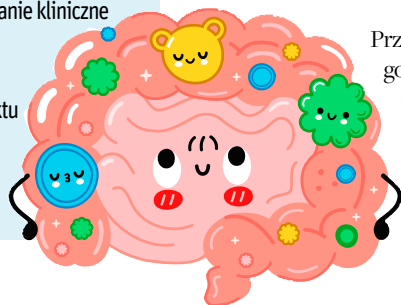
### Co to są synbiotyki?

Synbiotyki to mieszaniny probiotyków (żywych mikroorganizmów) oraz prebiotyków (niestrawnych składników diety, które selektywnie stymulują wzrost i aktywność korzystnych bakterii). Definicja ta została zatwierdzona przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Naukowe ds. Probiotyków i Prebiotyków (ISAPP) w 2019 roku.

### Synbiotyki dzielą się na dwie grupy:

- **komplementarne** – probiotyk i prebiotyk działają osobno, ale połączone ze sobą przynoszą korzyści,
- **synergistyczne** – prebiotyk jest zaprojektowany tak, aby wspierać przyjmowane mikroorganizmy probiotyczne.

Przykładowe prebiotyki to inulina, fruktooligosacharydy (FOS) i galaktooligosacharydy (GOS). Synbiotyki są skuteczniejsze od probiotyków, ponieważ **dostarczają pożywkę, która zwiększa żywotność bakterii i stymuluje ich wzrost**, co sprzyja lepszej kolonizacji jelit.

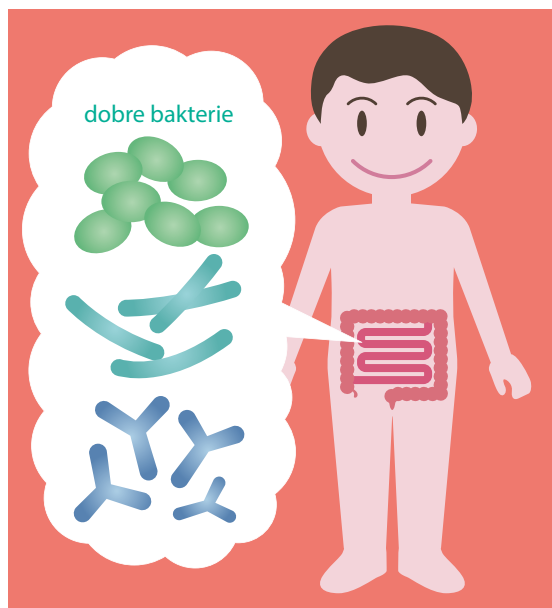


## Kiedy pomagają probiotyki?

Istnieje wiele badań naukowych, które potwierdzają korzyści płynące z suplementacji probiotyków u niemowląt i dzieci.

### Najważniejsze, potwierdzone naukowo działanie probiotyku:

- **Zmniejsza biegunki poantybiotykowe.** Probiotyki mogą skrócić czas trwania biegunki i zmniejszyć ryzyko jej wystąpienia nawet o połowę u dzieci przyjmujących antybiotyki. W badaniach naukowych potwierdzono skuteczność szczepów m.in. takich jak: *Lactobacillus rhamnosus* GG i *Saccharomyces boulardii*.
- **Łagodzi kolki niemowlęce.** Wybrane probiotyki, np. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938, pomagają zmniejszyć dyskomfort u niemowląt z kolką. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 jest jednym z najdokładniej przebadanych probiotyków stosowanych u dzieci i dorosłych z czynnościowymi zaburzeniami przewodu pokarmowego, takimi jak kolka niemowlęca, ulewianie u niemowląt, zaparcia czynnościowe, ostra biegunka, biegunka związana z antybiotykoterapią. Kliniczne próby wykazały, że stosowanie szczepu *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego u niemowląt z kolką, co może poprawiać ich ogólny komfort i w efekcie wiązać się z mniejszą częstością płaczu, szczególnie u dzieci karmionych piersią.
- **Wspiera odporność.** Probiotyki poprawiają naturalną odporność błon śluzowych, zmniejszają ryzyko infekcji dróg oddechowych i przewodu pokarmowego u dzieci.
- **Łagodzi alergię i atopowe zapalenie skóry (AZS).** Niektóre szczepy mogą łagodzić przebieg atopowego zapalenia skóry u dzieci. Przegląd badań naukowych przeprowadzony w 2025 roku z udziałem ponad 127 tys. uczestników potwierdził, że probiotyki, synbiotyki i prebiotyki mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia AZS i łagodzić jego nasilenie u dzieci, zwłaszcza w bardziej zaawansowanych stadiach choroby. Szczepy *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* pomagają łagodzić objawy alergii pokarmowych i wspierają profilaktykę atopowego zapalenia skóry u dzieci.
- **Zapobiega próchnicy.** Niektóre probiotyki mogą zmniejszać ryzyko próchnicy zębów dzięki wspieraniu zdrowej mikroflory jamy ustnej.
- **Wspiera leczenie anemii.** Stosowanie probiotyków (np. szczepy *Lactobacillus*) z preparatem żelaza może poprawiać wchłanianie żelaza u dzieci z niedoborem, co może mieć znaczenie w leczeniu anemii.



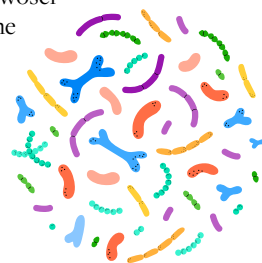
## Sezon infekcyjny – czy warto podawać probiotyk

Flora jelitowa odgrywa istotną rolę w dojrzewaniu i prawidłowym działaniu układu immunologicznego niemowląt i dzieci. Istnieje **oś jelita-płuca**, czyli powiązanie między układem pokarmowym a oddechowym. Choć układ oddechowy i pokarmowy to dwa oddzielne zespoły narządów, to jednak łączy je wspólna tkanka limfatyczna, określana skrótem MALT (ang. *mucosa-associated lymphoid tissue*). To właśnie dzięki działaniu tej tkanki probiotyki są skuteczne w zapobieganiu infekcjom. MALT odgrywa ważną rolę w układzie odpornościowym, pomaga wykrywać i zwalczać patogeny oraz reguluje reakcje immunologiczne w obu układach.

Jeśli celem jest podniesienie odporności dziecka i zmniejszenie liczby infekcji jesiennie-zimowych, probiotyki wydają się dobrym wsparciem. Badania wskazują, że **stosowanie probiotyków u dzieci może zmniejszyć liczbę infekcji**, zarówno tych związanych z układem pokarmowym, jak i drogami oddechowymi. Szczepy bakterii takie jak *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus reuteri* czy *Bifidobacterium lactis* pomagają poprawić naturalną ochronę organizmu, wspierając układ odpornościowy i ograniczając rozwój szkodliwych mikroorganizmów.

## Probiotyk probiotykowi nierówny

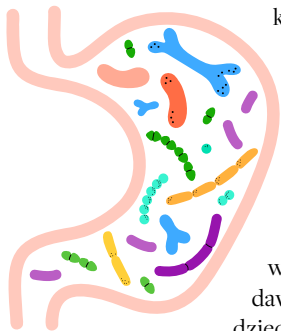
Probiotyki są często traktowane jako jedna grupa, ale według aktualnej wiedzy ich właściwości znacznie się różnią, co jest uzależnione od zawartości konkretnego szczepu bakterii (mówimy, że są szczepozależne). Oznacza to, że efekty działania probiotyków nie mogą być uogólniane, ponieważ każda bakteria probiotyczna ma unikalne cechy i wpływ na organizm.





Dlatego tak ważne jest, aby **dobrac odpowiedni preparat do danej dolegliwości**.

Kupując preparat z probiotykiem, warto zwracać uwagę, czy po nazwie rodzaju i gatunku bakterii (np. *Lactobacillus rhamnosus*) znajdują się cyfry i litery tworzące **unikalny kod szczepu** (np. GG, DN-138). Opisuje on konkretne właściwości genetyczne danych bakterii probiotycznych.



Probiotyki są bezpieczne dla dzieci, w tym dla niemowląt, ale decyzję o ich wprowadzeniu warto konsultować z farmaceutą lub lekarzem pediatrą, aby pomógł dobrać przebadany i jak najskuteczniejszy preparat, odpowiedni szczep probiotyku i odpowiednie dawki dostosowane do wieku i potrzeb dziecka.

## Jak wybrać probiotyk

### Aby wybrać najlepszy probiotyk dla dziecka:

- wybieraj preparaty zawierające dobrze przebadane szczepy, poproś o pomoc farmaceutę, aby doradził ci, które szczepy mają udowodnioną skuteczność w konkretnym wskazaniu,
- sprawdzaj, czy probiotyk jest odpowiedni dla dziecka w danym wieku i nie zawiera zbędnych dodatków (barwników, cukru, alergenów),
- pamiętaj, że probiotyki w formie kropli, kapsułek lub proszku są łatwe do podania, nawet w przypadku małych dzieci, zachowując walory smakowe.

W aptekach dostępne są probiotyki w różnych postaciach, które można dostosować do wieku i potrzeb maluchów.

## Najpopularniejsze formy probiotyków to:

- **krople** – łatwe w podawaniu, odpowiednie dla niemowląt i małych dzieci,
- **syropy** – wygodne do podania, często wzbogacone w witaminy lub prebiotyki,
- **želki i pastylki do ssania** – atrakcyjne smakowo dla starszych dzieci,
- **kapsułki** – stosowane u starszych dzieci, łatwe do połknięcia,
- **proszki do rozpuszczania w saszetkach** – umożliwiają dodanie probiotyku do napoju lub jedzenia.



#### Źródła:

1. Swanson K.S., Gibson G.R., Hutkins R. et al., The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of synbiotics, *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 17, 687-701 (2020).
2. Vievermanns K., Dierikx T.H., Oldenburger N.J., Jamaludin F.S., Niemarkt H.J., de Meij T.G.J., Effect of probiotic supplementation on the gut microbiota in very preterm infants: a systematic review, *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed* 2024 Dec 20, 110 (1), 57-67.
3. Srinivasan R., Kesavelu D., Veligandla K.C., Muni S.K., Mehta S.C., *Lactobacillus reuteri* DSM 17938: Review of Evidence in Functional Gastrointestinal Disorders. Review Article (2018), *Gastroenterology and Hepatology Open Access*, 8 (3).
4. Urbańska M., Szajewska H., The efficacy of *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 in infants and children: a review of the current evidence, *Eur J Pediatr* 2014 Oct, 173 (10), 1327-37.
5. <https://forumpediatrii.pl/artukul/skuteczne-metody-nieswoistego-wzmacniania-odpornosci-u-dzieci-pytania-i-odpowiedzi>
6. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT03360253>
7. <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2025.1523448/full>
8. <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2025.1498965/full>
9. Shi J., Wang Q., Ruan G., Chen Y., Zhao M., Shi D., Pan B., Xu Z., Zhang T., Wang F., Xu C., Efficacy of probiotics against dental caries in children: a systematic review and meta-analysis, *Crit Rev Food Sci Nutr* 2023, 63 (29): 9977-9994.

# WSPARCIE MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



SUPLEMENTY DIETY



## Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

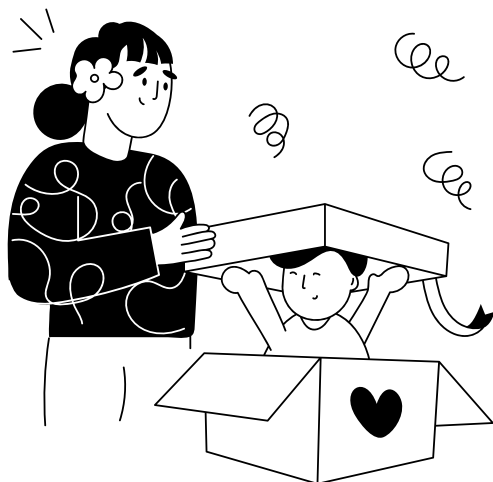
015/0KŁ/SZ/2025

SUPLEMENTY DIETY

# Co głowie wyjdzie na zdrowie

ZDROWA GŁOWA TO NIE TYLKO TAKA, KTÓRA NIE BOLI. TO PRZED W SZYBOKIM SPRAWNIE FUNKCJONUJĄCY MÓZG, KTÓRY CODZIENNIE PRACUJE NA PEŁNYCH OBROTACH I POTRZEBUJE NASZEGO WSPARCIA. IM SZYBCIEJ ZACNIEMY O NIEGO DBAĆ, TYM LEPIEJ. JAK WYTŁUMACZYĆ DZIECKU, **CZYM JEST ZDROWA GŁOWA** I JAK O NIĄ ZADBAĆ? O TO ZAPYTALIŚMY SPECJALISTKĘ.

Z PEDIATRĄ RÓŻĄ HAJKUŚ  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały wydawcy

## Róża Hajkuś

Lekarka, specjalistka pediatrii. Opowiada czasem w internecie o zdrowiu i chorobach, aby każdy mógł się o tym więcej dowiedzieć. Jest mamą dwóch chłopców.

**Zdrowa głowa to podstawa naszego dobrostanu. Dla nas, dorosłych, to raczej jasne, ale jak wyjaśnić dziecku, co to oznacza?**

Myślę, że zanim zaczniemy coś tłumaczyć dziecku, dobrze, byśmy jako dorośli sami rozumieli wagę zdrowia psychicznego. To, że podział na zdrowie psychiczne i fizyczne jest trochę sztuczny – tak jak mamy jedno ciało, tak mamy jedno wspólne zdrowie. **Stres oddziałuje na resztę ciała, a choroby somatyczne wpływają na dobrostan psychiczny.** Jeśli dbamy o głowę, całe ciało czuje się lepiej – i odwrotnie. Może to brzmieć jak oczywistość, ale w pracy często obserwuję, że się o tym zapomina. Albo że my, dorośli, tłumaczymy dzieciom,

jak ważny jest sen, czas na odpoczynek czy zdrowa dieta, a sami pędzimy z jednej pracy do drugiej, po drodze jedząc w pośpiechu byle co. Tymczasem ważniejszy od tłumaczenia zawsze jest przykład, jaki każdego dnia dajemy naszym dzieciom. Dlatego myślę, że poruszanie z dzieckiem tematu dobrostanu psychicznego to dobry moment, by przyjrzeć się również swoim nawykom.

**Taką wiedzę trzeba jeszcze przekazać w umiejętny sposób, żeby dziecko coś z tego zapamiętało i nie znudziło się naszym „wykładem”. Jak to zrobić?**

Tak, najpierw sami musimy tę wiedzę zdobyć, a potem przekazać ją prostym, dostosowanym do dziecka językiem. Tutaj pomocą może być moja książka „Co głowie wyjdzie na zdrowie? Mózg wie i o tym opowie”. Zawarłam w niej podstawowe informacje na ten temat – staraliśmy się z wydawnictwem CzytaLisek ubrać je w formę atrakcyjną dla dzieci. Bohaterem książki jest Mózg, który przeżywa rozmaite przygody – a czytając o nich, **mali czytelnicy przy okazji poznają podstawy dbania o zdrowie psychiczne**. Mózgowi towarzyszy jego przyjaciel Serce, czasem też wzywają do pomocy lekarkę Różę. W książkach edukacyjnych dla dzieci lubię korzystać z formy dialogu – rozmowa ma większą dynamikę i nie nudzi dzieci.

**Jak zadbać o zdrowie mózgu?**

Trudno odpowiedzieć na to krótko – sama, pisząc na ten temat książkę dla dzieci, przeczytałam najpierw kilka całkiem grubych.

### W uproszczeniu: dbamy o mózg tak jak o pozostałe narządy ciała:

- poprzez **zdrowe jedzenie** – mózg czuje się tak, jak jemy,
- poprzez **aktywność fizyczną**, najlepiej taką, która nas trochę zmęczy, ale co ważniejsze, taką, którą lubimy i którą będziemy dzięki temu wykonywać regularnie,
- poprzez **sen** odpowiedniej długości i jakości, ponieważ mózg potrzebuje czasu, by zrobić porządek,
- poprzez **dobre relacje** z innymi ludźmi, ponieważ przyjaźnie działają ochronnie na mózg i są bardzo ważną składową dobrej kondycji psychicznej,
- poprzez **kontakt z naturą, hobby, przestrzeganie higieny cyfrowej**.



### Ważniejszy od tłumaczenia zawsze jest przykład, jaki każdego dnia dajemy naszym dzieciom.

Te wszystkie istotne kwestie składają się na to, jak codziennie traktujemy swoje ciało, którego częścią jest mózg.

**Czy mózgi dorosłych i dzieci odpoczywają podobnie? W jaki sposób lubią odpoczywać małe i duże głowy?**

W zaleceniach nie ma wielkich różnic. Owszem, dzieci potrzebują więcej snu niż dorośli, by się dobrze wysypiać, mają też zalecane więcej aktywności fizycznej tygodniowo – młody, rozwijający się układ nerwowy potrzebuje więcej ruchu niż starszy. Ale zasady są podobne. Nasz mózg lubi, gdy ciało dużo się rusza, zdrowo odżywia i dobrze śpi. Lubi przebywać w stadzie, mieć czas na odpoczynek od nadmiaru bodźców. To są zasady i dla dorosłych, i dla dzieci. Obserwuję zresztą, że dorośli często mają z nimi w praktyce większy problem niż dzieci. Gdy na bilansie czterolatka przypominam o codziennym ruchu, robię to dla formalności – dla zdrowego czterolatka bowiem codzienny ruch to najbardziej naturalna rzecz na świecie. Gorzej jest w przypadku nastolatków i dorosłych. Z kolei w innych sprawach tylko dorośli mogą zadbać o prawidłowe nawyki. Kilkulatkę nie robią zakupów w sklepie, więc o jakości produktów spożywczych dostępnych w domu decydują wyłącznie dorośli. Podobnie,



jeżeli chodzi o higienę cyfrową – to dorosły musi nad nią czuwać, ustalać i egzekwować jej zasady. Dobre nawyki w odniesieniu do wszystkich są podobne, więc byłoby najkorzystniej, gdyby dorośli wprowadzali je dla wszystkich domowników. **Najłatwiej mobilizować się wspólnie**, a przy okazji osoby w każdym wieku będą czerpały z tego korzyści.

**Choć to pozycja dla dzieci, napisana w dowcipny i przystępny sposób, to nie zabrakło w niej poważniejszych tematów. Ba, nawet filozoficznych – dzieci poznają np. podejście Marka Aureliusza do szczęścia...**

Luźny styl rozmowy to mój ulubiony, jednocześnie zawsze traktuję dzieci poważnie – i jako pacjentów, i jako czytelników. Nie uważam, by czytelnicy byli zbyt młodzi, aby poznać Marka Aureliusza albo by rozmawiać, czym jest według nich szczęście. Sama jestem wielką zwolenniczką zasad stoicyzmu i myślę, że mimo upływu lat i zmieniającego się świata wciąż są tak samo przydatne dla zachowania psychicznej równowagi. **Dobrostan psychiczny to wcale nie nieustanna radość, tylko właśnie spokój w głowie.**



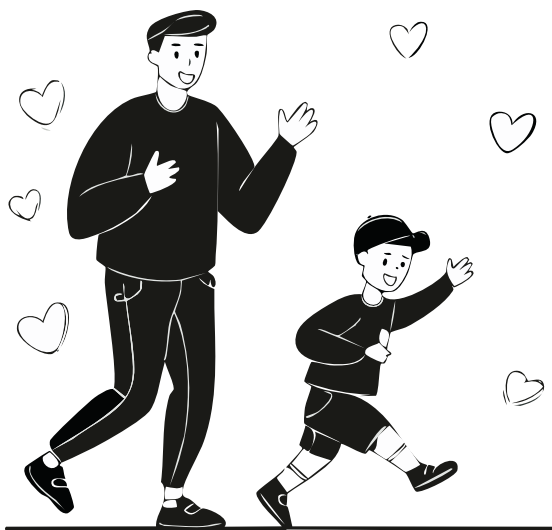
**Zdrowie psychiczne dzieci to ważny temat, warto więc zacząć poruszać go jak najwcześniej. To nie lajki pod zdjęciami i nowy smartfon sprawią, że nasze dzieci będą szczęśliwe...**

Współczesne mózgi mają niestety spory problem z internetem, z mediami społecznościowymi. Dlatego, że ludzki mózg to bardzo stary mózg. Ewolucja potrzebuje tysięcy lat, by wprowadzić zmiany, a świat zmienia się niezwykle szybko. Napisałam w książce, że to naturalne dla mózgu, że porównujemy się z innymi – tylko że teraz nie dotyczy to grupy osób, które znamy osobiście, ale setek czy tysięcy innych, które możemy codziennie obserwować w internecie. Dlatego my, współcześni rodzice, mamy dodatkowe zadania, których nie miało pokolenie obecnych dziad-

ków. Musimy nadzorować korzystanie z sieci i pilnować, by nasze dzieci miały relacje i zainteresowania również poza nią. Warto tłumaczyć, że standardy wyglądu czy zamożności w internecie to często bujda, jednocześnie pamiętajmy, że rozsądek rozsądkiem, ale rozmawiamy ze starym mózgiem, który kiedyś musiał oceniać swoje szanse na tle reszty stada. Cały rozdział w książce poświęciłam zagadnieniu, co to znaczy być szczęśliwym. Podkreślałam także to, że człowiek i jego mózg absolutnie nie są stworzeni do tego, żeby odczuwać wyłącznie szczęście – pozostałe emocje są również ważne.

**To książka nie tylko o zdrowej głowie. Dzieci dowiedzą się też, jak wpływa ona na inne narządy.**

Mam nadzieję, że dzieci i rodzice, z którymi będą czytały tę książkę, zrozumieją wyraźnie, że mózg to narząd. Tak jak płuca, serce czy nerki. To nie jakiś magiczny, eteryczny twór. Jest częścią ciała, więc to, co robimy z ciałem, jak je traktujemy, wpływa na pracę mózgu i na to, jak się psychicznie czujemy. Pamiętajmy też, że ludzkie ciało to niesamowicie skomplikowany i wspaniały mechanizm. W środku dzieje się tyle procesów, że trudno to pojąć. Dlatego **szanujmy swoje ciało, doceniajmy**, ile codziennie dzięki niemu możemy robić. Dbajmy o nie jak o przyjaciela.





# Spokojna głowa

CZYM JEST STRES I JAK NISZCZY NASZĄ FORMĘ PSYCHICZNĄ I FIZYCZNĄ?  
 JAK OSIĄGNĄĆ BALANS I USPOKOJENIE, KIEDY **ŻYCIE PĘDZI I STRESUJE?**

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTKA

**Stres to bodziec, który zaburza równowagę naszego organizmu. Nie jest możliwe wyeliminowanie stresu z naszego życia, natomiast możemy zadbać o siebie, by móc sobie z nim radzić.**

- **Eustres** – dobry stres, dzięki któremu mobilizujemy się do wysiłku i uruchamiamy zasoby, aby zrealizować cel.
- **Dystres** – zły stres, który hamuje nas w działaniu, wyczerpuje, sprawia, że tracimy umiejętność poradzenia sobie z trudnością.

## Niekorzystny wpływ przewlekłego niepokoju/stresu

**Chroniczny stres niszczy formę psychiczną i fizyczną:**

- pogarsza pamięć i koncentrację,
- wpływa na obniżenie nastroju,

- wzmacnia natłok nieprzyjemnych emocji,
- demotywuje,
- generuje zmęczenie,
- utrudnia kontakty z innymi ludźmi,
- powoduje zmiany skórne, np. trądzik,
- obniża odporność,
- przyczynia się do spadku lub wzrostu masy ciała,
- powoduje problemy z układem pokarmowym,
- niekorzystnie wpływa na serce.

## Dlaczego potrzebujemy balansu i uspokojenia

Niemal każdy dzień mamy wypełniony zadaniami, oczekiwaniami, powinnościami, nagłymi terminami, niespodziewanymi sytuacjami, stąd trudno realnie przewidzieć, ile wyzwaniom jesteśmy w stanie sprostać. Może być tak, że szybkie tempo życia, wewnętrzna potrzeba osiągnięcia sukcesów, stawianie sobie wygórowanych wymagań, oczekiwania społeczne, kulturowe czy promocja nieustannego rozwoju sprawiają, że **trudno jest się zatrzymać.**

Codziennosc może stać się na tyle nerwowa lub pełna pośpiechu, presji, by zrobić czy osiągnąć więcej, że czasem nawet trudno jest cieszyć się zrealizowanymi celami, bo przecież następne już czekają w kolejce.

Prawda jest taka, że lista zadań nigdy się nie kończy – zawsze znajdzie się coś nowego do zrobienia. Dlatego tak ważne jest, by **nie ulegać presji działania na pełnych obrotach, byle szybciej, byle więcej**. Nasz naturalny rytm oparty jest na równowadze: jest dzień i jest noc, jest aktywność i jest odpoczynek. Nie da się być w formie bez chwili wytchnienia – to właśnie odpoczynek pozwala nam tę formę zachować.

## Niezbędny odpoczynek

Na liście codziennych planów i zadań absolutnie niezbędnym punktem musi być **czas na odpoczynek**. Często w zgiełku powinności potrafimy o nim zapomnieć lub przesunąć na „kiedyś tam”.

Pierwszym krokiem powinno być zaplanowanie takiego czasu w swoim kalendarzu, a drugim określenie sposobu zrelaksowania się.

Aby móc odnaleźć ukojenie, relaks musi wiązać się z taką formą odpoczynku, którą dana osoba najbardziej lubi. Nie może to być coś, co nie sprawia przyjemności.



Wachlarz możliwości jest szeroki. Liczy się to, aby odnaleźć taką formę odpoczynku, która autentycznie pozwoli odpocząć, przyniesie ulgę i będzie dostosowana do aktualnych potrzeb. Trzeba słuchać siebie i jeśli kiedyś relaksowało czytanie książki, to obecnie może to być już sposób, który nie daje tyle zadowolenia, stąd warto otworzyć się na coś nowego – może dobrą opcją będzie np. grzybobranie.

## Łatwo dostępne opcje relaksu

- 1 Ćwiczenia oddechowe** – zaletą tego sposobu relaksacji jest to, że możesz z niego skorzystać o dowolnej porze i w dowolnej przestrzeni.
- 2 Spacer** – dzięki zmianie otoczenia i aktywności fizycznej zadbasz o lepszy sen i sprawność psychofizyczną.
- 3 Muzyka** – ma swoje działanie terapeutyczne, pomaga rozładować napięcie, wpływa na stan emocjonalny, może pomóc w zaśnięciu.
- 4 Plastykoterapia** – to sposób na wyrażenie emocji trudnych do wypowiedzenia, pomaga wyrazić siebie, łagodzi i uspokaja.
- 5 Trening autogenny Schultza czy relaksacja progresywna Jacobsona** to dostępne w internetowej przestrzeni formy relaksacji, które mogą pomóc w rozluźnieniu ciała, radzeniu sobie ze stresem czy lękiem.



## Naturalne surowce roślinne sprzyjające uspokojeniu

- 1 Męczennica** – łagodzi napięcie nerwowe i stany lękowe, działa uspokajająco, pomaga w zasypianiu.
- 2 Szafran** – działa przeciwdepresyjnie, łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego, stymuluje libido i wpływa na procesy trawienne.
- 3 Dziurawiec** – dobrze go stosować w okresie zmęczenia psychicznego i podczas wysiłku umysłowego, działa odprężająco i uspokajająco.
- 4 Kozłek lekarski (waleriana)** znany jest z właściwości uspokajających, wpływa kojąco na układ nerwowy, łagodzi zmęczenie i problemy ze snem.
- 5 Lawenda lekarska** – uspokaja i ułatwia zasypianie. W postaci olejku lawendę można zastosować do masażu, kąpeli czy do nawilżania powietrza. Zapach lawendy ma właściwości relaksujące.



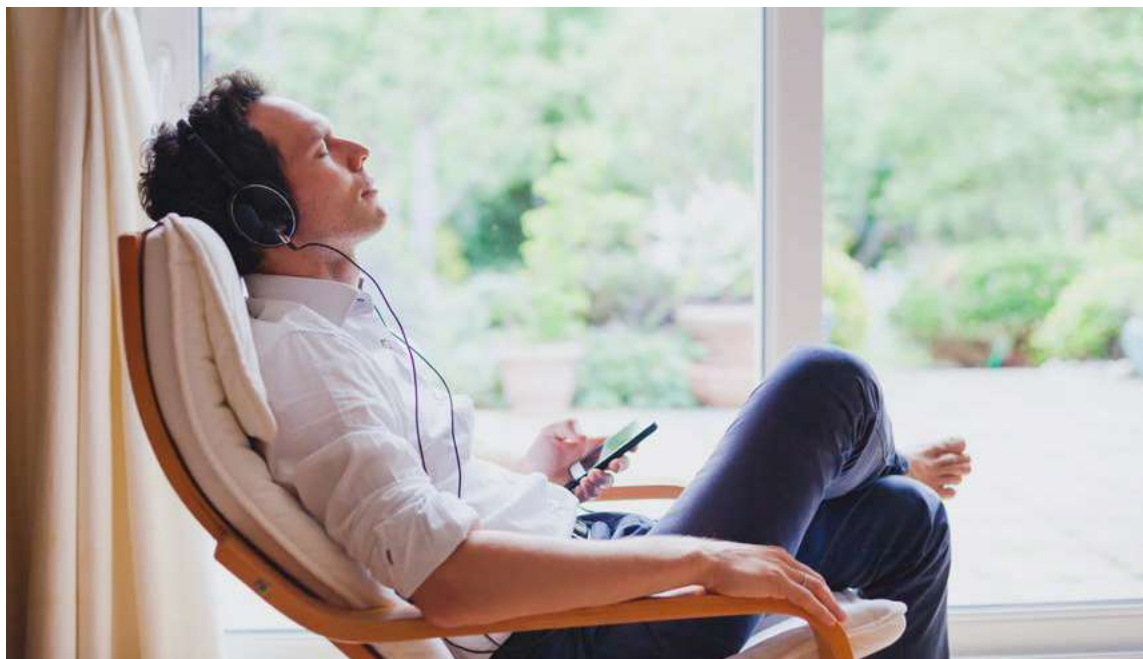
## Work-life balance w praktyce

Osiągnięcie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym polega na stałym uwzględnianiu w codziennych planach odpowiedniej ilości czasu na pracę, sen i inne czynności. Tutaj liczy się umiejętność mówienia „nie” różnym pokusom, które zachęcają do nadmiernej pracy. Trzeba nauczyć się **planować zadania realnie i nie brać na siebie**



**zbyt dużo.** Należy działać pod kątem priorytetów, czyli tego, co niezbędne do zrobienia dzisiaj, a zadania, które mogą poczekać, warto odroczyć, aby mieć czas na regenerację.

Trzeba znać swoje granice i ich przestrzegać. **Wrogiem balansu jest perfekcjonizm**, dlatego staraj się kończyć rozpoczęte zadania i nie poświęcaj nadmiernej ilości czasu na to, by były wykonane perfekcyjnie.



Nie ma absolutnie jakichkolwiek korzyści z przewlekłego stresu. Dlatego na bieżąco dbaj o siebie: zdrowo się odżywiaj, wypoczywaj, relaksuj się, bądź aktywny fizycznie, unikaj używek, zauważaj i nazywaj swoje emocje. Jeśli nie zainwestujesz czasu w to, by łagodzić systematycznie stres, wcześniej czy później jego skutki i tak dadzą o sobie znać. Nie czekaj na negatywne konsekwencje, wdrażaj to, co możesz zrobić już dziś!

REKLAMA

# TABLETKI NA USPOKOJENIE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



## POZYTYWNY NASTRÓJ I RÓWNOWAGA EMOCJONALNA (szafran)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie pozytywnego nastroju i równowagi emocjonalnej (szafran)
- ▶ zdrowy sen (męczennica)
- ▶ ukojenie (chmiel)
- ▶ odprężenie (melisa, chmiel)
- ▶ wyciszenie (melisa)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

SUPLEMENT DIETY

# Jak pomaga pies asystujący

PIES ASYSTUJĄCY TO SPECJALISTYCZNIE WYSZKOLONY PIES, KTÓRY **TOWARZYSZY OSOBIE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ I POMAGA JEJ** W CODZIENNYM FUNKCJONOWANIU. ZAPYTALIŚMY, NA CZYM POLEGA PSIA ASYSTENCJA, KTÓRE RASY SPRAWDZAJĄ SIĘ NAJLEPIEJ W ASYSTOWANIU I JAKIE KRYTERIA NALEŻY SPEŁNIĆ, BY OTRZYMAĆ CZWORONOŻNEGO TOWARZYSZA.

Z **SABINĄ PAWLIK**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



**Sabina Pawlik**

Pracowniczka Fundacji na rzecz Osób Niewidomych Labrador – Pies Przewodnik. Na co dzień towarzyszy jej pies asystujący Tina.

## Jakie osoby korzystają z pomocy psów asystujących?

**W Polsce wyróżniamy cztery rodzaje psów asystujących. Są to:**

- pies przewodnik osoby niewidomej i słabowidzącej,
- pies asystent osoby z niepełnosprawnością ruchową,
- pies sygnalizujący osoby głuchej i niedosłyszącej,
- pies sygnalizujący atak choroby (np. epilepsji, ataki paniki czy spadek poziomu cukru).

W jaki sposób pies asystujący towarzyszy i pomaga osobie z niepełnosprawnością?

Pies asystujący nie tylko towarzyszy swojemu człowiekowi, ale pełni też o wiele bardziej odpowiedzialną rolę. Wykonuje określone zadania, które redukują wpływ niepełnosprawności opiekuna na jego codzienne funkcjonowanie. Pies przewodnik prowadzi osobę niewidomą środkiem chodnika, omija przeszkody ruchome i nieruchome, wskazuje schody i przejścia dla pieszych, dzięki czemu osoba niewidoma porusza się pewniej, szybciej i bezpieczniej. **Pies asystujący potrafi przynieść leki, podać upuszczony przedmiot czy wezwać pomoc**, gdy zaistnieje taka potrzeba. Dzięki pomocy psa osoba jest w stanie wyjść z domu samodzielnie, nie angażując bliskich do pomocy. Zwiększa się jej niezależność i poczucie sprawczości.

Szczególnie ciekawym i rzadko poruszonym wątkiem są psy asystujące sygnalizujące ataki paniki u osób z zespołem stresu pourazowego (PTSD). W jaki sposób pies asystujący może pomóc?

Osoba, która zmaga się z PTSD, na co dzień doświadcza intensywnie nawracających wspomnień o traumatycznych wydarzeniach, które przeżyła, a o których jej umysł i ciało nie są w stanie zapomnieć. Wspomnienia te wracają w postaci koszmarów sennych oraz pod postacią tzw. flashbacków, kiedy osoba ponownie przeżywa traumatyczne wydarzenie, mimo że fizycznie nie ma ono miejsca. Tego typu objawy mogą wystąpić w reakcji na bodziec przypominający o traumatycznym wydarzeniu, np. sygnał karetki, określony zapach lub widok. Zadaniem psa jest **wyczuwanie zbliżających się objawów, ostrzeganie o nich opiekuna** i reagowanie w trakcie ich występowania. Zadaniem psa jest przywrócenie osoby do tu i teraz poprzez kontakt fizyczny, np. tulenie, naskakiwanie, dociskanie łapami kolan czy stóp opiekuna, aby go „uziemić” i przywrócić kontakt z rzeczywistością.

### Czy pies asystujący jest dopasowany do danego człowieka, czy może do rodzaju niepełnosprawności?

Zdecydowanie odpowiednie **dopasowanie psa do osoby ma kluczowe znaczenie**. Ważnym czynnikiem jest zarówno

temperament psa, jak i osobowość, styl życia i poziom aktywności. Zarówno osoba, jak i pies muszą czuć się w swoim towarzystwie dobrze, aby móc stworzyć silną więź, bo przecież będą ze sobą spędzać praktycznie 24 godziny na dobę.

W przypadku psów przewodników, które są uczone stałego repertuaru umiejętności, dopasowanie odbywa się właściwie pod koniec etapu szkolenia specjalistycznego. W przypadku psów asystujących innych rodzajów dopasowanie ma miejsce wcześniej, ponieważ pies musi nabyć umiejętności pomocne konkretnej osobie, np. ktoś może potrzebować, by w razie wystąpienia objawów pies cierpliwie utrzymywał bezpośredni kontakt fizyczny z opiekunem aż do ich ustąpienia. Inna osoba może potrzebować, by pies intensywnie na nią naskakiwał i wytrącił ze stanów dysocjacji. Pies, który ma sygnalizować spadki cukru, pracuje przede wszystkim węchem, natomiast pies asystujący osobie na wózku podnosi przedmioty. Repertuar tych umiejętności różni się i zależy od potrzeb osoby i specyfiki niepełnosprawności.

### Czy są rasy psów, które bardziej sprawdzą się w pomocy osobie na wózku czy niesłyszącej, albo takie, które szybciej wyczuwają zawał lub atak paniki?

W fundacji szkolimy tylko labradory. Zarówno w Polsce, jak i na świecie na psa asystującego są szkolone przede wszystkim psy tej rasy ze względu na łatwość nawiązywania kontaktu z człowiekiem oraz wilczy apetyt, dzięki któremu chętnie

pracują w zamian za jedzenie. Nie mają też tendencji do agresji. Trzeba mieć na uwadze, że nie każdy pies, nawet jeśli jest to labrador, sprawdzi się w tego typu pracy, dlatego **już dwumiesięczne szczenięta przechodzą testy predyspozycji**. Do roli psa asystującego szkoli się również psy innych ras, np. owczarki niemieckie czy duże pudle.

### Jakie warunki trzeba spełnić, by otrzymać psa asystującego?

Osoba, która ubiega się o psa asystującego, musi mieć **orzeczenie o niepełnosprawności oraz motywację do zwiększania swojej samodzielności**. Pies jest pomocą, ale nie zastępuje leczenia, terapii ani sprzętu rehabilitacyjnego, np. białej laski czy kul. Nasza fundacja szkoli dwa rodzaje psów asystujących: psy przewodniki dla osób niewidomych i słabowidzących oraz psy asystujące sygnalizujące dla osób z zespołem stresu pourazowego.

Osoba niewidoma, która chce otrzymać psa, musi samodzielnie poruszać się z białą laską, być dobrze zorientowana w przestrzeni oraz być aktywna – pracować, uczyć się, uprawiać sport. Podobnie jest

w przypadku osób z PTSD – osoba aplikująca o psa musi regularnie uczęszczać na wizyty u lekarza psychiatry oraz na psychoterapię, a ten fakt muszą potwierdzić opinie wystawione przez obu specjalistów.

Ostateczną decyzję o możliwości przyznania danej osobie psa podejmują fundacyjni specjaliści po kwalifikacji. Osoby niewidome spotykają się z instruktorem orientacji przestrzennej, psychologiem oraz instruktorami szkolącymi psy przewodniki, a osoby z PTSD z psychiatrą, psychologiem oraz instruktorami szkolącymi psy asystujące sygnalizujące.

### Czy pies może zostać odebrany, gdy okaże się, że nie ma zapewnionych odpowiednich warunków?

Pies jest przekazywany osobie z niepełnosprawnością **na podstawie umowy nieodpłatnego przekazania** i przez cały okres pracy pozostaje własnością fundacji. Dobro psa jest dla nas równie ważne, jak dobro człowieka i mamy możliwość odebrania psa osobie, która nie sprawuje nad nim właściwej opieki lub wykorzystuje do pracy niezgodnie z jego dobrostanem. Gdy pies przechodzi na emeryturę, czyli w zależności od stanu zdrowia i ogólnej kondycji w wieku 8-10 lat, dotychczasowy opiekun może otrzymać psa na własność, co dzieje się w zdecydowanej większości przypadków, ale musi się zobowiązać do zapewnienia psu odpowiedniej opieki, zgodnej z dobrostanem



**Osoba, która dostaje psa, stopniowo uniezależnia się od pomocy bliskich, zwiększa się jej decyzyjność i aktywność społeczna.**

psa. Jeśli opiekun nie miałby takiej możliwości, może zarekomendować zaufaną osobę, która zajmie się psem, a jeśli to nie jest możliwe, fundacja ma obowiązek zapewnić psu dom.

**Nadal można się spotkać z określeniem „pies opiekun”. Tylko że wówczas z osoby z niepełnosprawnością robi się „podopiecznego”. Czy to nie człowiek ma być liderem?**

Oczywiście. Pojęcie „pies opiekun” nie ma zastosowania w zapisach prawnych, nie jest także używane przez osoby związane ze środowiskiem psów asystujących. Człowiek opiekuje się psem, a nie pies człowiekiem. To człowiek karmi psa, czesze, bawi się z nim i pracuje. Pies wykonuje zadania na polecenie opiekuna. Są sytuacje, kiedy pies musi wykazać tzw. wyuczone nieposłuszeństwo, np. jeśli nie może bezpiecznie przeprowadzić osoby niewidomej przez daną przeszkodę, to nie ruszy z miejsca, dopóki opiekun nie sprawdzi drogi laską i nie powie psu, co dalej. Poza tym wyjątkiem **osoba z niepełnosprawnością sprawuje opiekę nad psem również wtedy, kiedy pies nie pracuje** i np. osoba wyprowadza go na spacer. Pies nie prowadzi, zatem osoba jest zdana na siebie i białą laskę.

**To relacja oparta na wzajemności – każdy ma swoje zadania do wykonania. Czego obie strony muszą się nauczyć?**

Pies jest trochę lustrem człowieka. Często się zdarza, że pies bez zrzutu pracuje z instruktorem, a granice swojego opiekuna poddaje różnym testom. **Po psie od razu widać brak konsekwencji czy zaległości w treningu** oraz przymykanie oczu na zalecenia osoby szkolącej i przekazującej psa. Pierwsze sześć miesięcy do roku po przekazaniu psa to moment, gdy **osoba z niepełnosprawnością musi poświęcić bardzo dużo czasu i uwagi na zbudowanie więzi z psem**. Oboje muszą się siebie nauczyć, ale to potem procentuje, bo zyskuje się niesamowitego przyjaciela, który jest twoimi oczami i wsparciem w trudnych chwilach. Pies daje człowiekowi swoją bliskość, ufność i radość. W zamian nie oczekuje wiele. Jeśli jest zdrowy, wystarcza jedzenie i czas na pracę, zabawę, głaskanie.

**Wyobrażam sobie, jak wielka jest przewaga psa nad białą laską w przypadku psiego asystenta osoby niewidomej. Pies zauważy przeszkodę z daleka, więc można iść pewniej i szybciej. Czy obserwują państwo, że wraz z poczuciem bezpieczeństwa wzrasta pewność siebie osób z niepełnosprawnością?**

Wzrost pewności siebie to coś, co przychodzi z czasem. Wzrasta nie tylko pewność siebie, ale i samodzielność. Osoba, która dostaje psa, stopniowo uniezależnia się od pomocy bliskich, zwiększa się jej decyzyjność i aktywność społeczna. **Nasi**

**beneficjenci dzięki psom wyprowadzają się z rodzinnego domu na swoje, podejmują pracę, studia.** Wracają do dawnych zainteresowań, które porzucili po utracie wzroku.

Podróżują samodzielnie na bliższe i dalsze dystanse. Z psem samodzielny wyjazd do innego miasta jest tak samo możliwy, jak wyjście do osiedlowego sklepu. Bez psa to pierwsze pochłania dużo energii i kosztuje sporo stresu.

Niesamowite są również przemiany osób z PTSD, które dostają psa. Gdy po jakimś czasie instruktorzy jadą na wizytę serwisową, by zobaczyć, co u takiej pary słychać, dowiadują się, że osoba, która miała problem z samodzielnym pozostaniem kilka godzin w domu, planuje samodzielne zamieszkanie ze swoim czworonożnym asystentem i przewiduje codzienne dojazdy do miejsca pracy autobusem. Dla większości z nas to żaden wyczyn, ale tym ludziom ich **psy otworzy-**

**ły drzwi do społeczeństwa.** Dały nadzieję, że mimo przeszłości mogą dzisiaj cieszyć się przyjaźnią z psem.

Podobnych historii jest mnóstwo. W ciągu 22 lat działania przekazaliśmy ponad 100 psów i o każdej parze można opowiedzieć coś wyjątkowego.



**Ważne!**

Pies asystujący powinien słuchać swojego opiekuna i nie naruszać zasad życia publicznego, dlatego fundamentalne znaczenie ma poszanowanie pracy psa i niezaczepianie go, gdy ma na sobie uprząż, by dać mu przestrzeń do skupienia. Jeśli pies rozproszy się i popełni błąd, może to kosztować zdrowie, a nawet życie opiekuna.

*Czy wiesz, że...*

Osoba z niepełnosprawnością wraz ze swoim psem asystującym ma prawo wstępu do wszelkich miejsc użyteczności publicznej. Pies musi być specjalnie oznakowany, a osoba musi posiadać przy sobie certyfikat potwierdzający status psa i zaświadczenie o szczepieniu przeciw wściekliznie.



# Zaopiekuj się swoim wewnętrznym dzieckiem

KONCEPCJA WEWNĘTRZNEGO DZIECKA JEST DZISIAJ DOŚĆ POWSZECHNIE STOSOWANA W RÓŻNYCH NURTACH PSYCHOTERAPII. PODOBNO **KAŻDY Z NAS MA W SOBIE WEWNĘTRZNE DZIECKO** – STANOWI ONO SUMĘ DOŚWIADCZEŃ, KTÓRE WYNIĘŚLIŚMY Z RELACJI W DZIECIŃSTWIE. WEWNĘTRZNE DZIECKO TOWARZYŹY KAŻDEMU Z NAS W DOROSŁOŚCI – I **NADAL POTRZEBUJE AKCEPTACJI, OPIEKI I UZDROWIENIA DAWNYCH TRAUM**. JAK SIĘ NIM ZAOPIEKOWAĆ I NAUCZYĆ SIĘ BYĆ DOBRĄ LUB DOBRYM DLA SIEBIE, PYTAMY EKSPERTKĘ.

Fot. materiały wydawcy



## Dr n. hum. Alina Sordyl

Psychoterapeutka, kulturoznawczyni i autorka. Ma ponad 25-letnie doświadczenie w pracy akademickiej. Jest autorką książek i artykułów naukowych. Psychoterapia jest jej pasją i zawodem. Ceni szczególnie nurt humanistyczno-egzystencjalny za akcentowanie roli samopoznania, podmiotowości oraz zasobów wewnętrznych każdej osoby poszukującej drogi do przezwyciężenia trudności i powrotu do swojego wewnętrznego domu.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ DR N. HUM. ALINĄ SORDYL  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Nawet gdy jesteśmy dorośli, to nosimy w sobie **Wewnętrzne Dziecko, które nadal może potrzebować opieki i uzdrowienia dawnych zranień.**

**Gdzie szukamy zaspokojenia tych potrzeb?**

Kiedy jesteśmy dorośli, wtedy często nie jesteśmy świadomi tej części nas i nie chcemy się z nią kontaktować. Bywa tak dlatego, że nasze Wewnętrzne Dziecko jest **poranione, ma niezaspokojone potrzeby emocjonalne**, czuje się „nie dość dobre”, „niewystarczające” itp. Często ma ranę odrzucenia lub zmagają się z innymi trudnymi emocjami, wywołującymi ból i cierpienie psychiczne. W toku



rozwoju, kiedy nie ma przy nas nikogo, kto pomógłby nam poradzić sobie z tymi doświadczeniami, Wewnętrzne Dziecko trafia do „**psychicznego podziemia**”.

Ale nie znika – wciąż domaga się zauważenia, zaopiekowania, opatrzenia lub zaspokojenia, jeśli to np. deprivacja uwagi, docenienia czy wsparcia. We wczesnej dorosłości najczęściej nieświadomie szukamy zaspokojenia tych potrzeb Wewnętrznego Dziecka u naszych **partnerów romantycznych, potem małżonków**. Zdarza się, że nieświadomie wciąż oczekujemy zaspokojenia tych potrzeb przez naszych starszych już rodziców albo szukamy tego

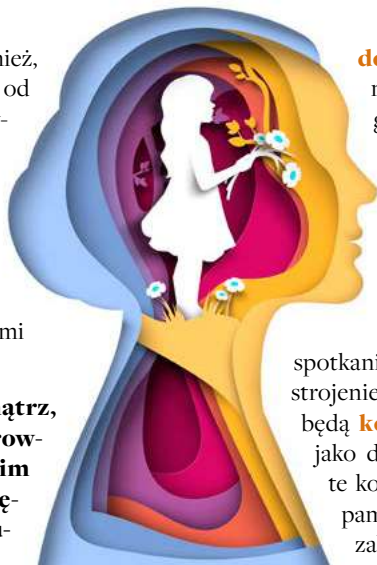
u własnych dzieci... Myślmy często również, że jakiś ekspert lub specjalista wie lepiej od nas, czego nam trzeba, i nas uzdrowi. Wynikają z tego **liczne problemy w relacjach**, rozczarowania i powtórzenia dawnych zranień, a czasem nawet obciążenia dla kolejnego dorastającego pokolenia. Nikt z zewnątrz bowiem nie jest w stanie zastąpić potrzebnych Wewnętrznemu Dziecku rodziców, kiedy sami jesteśmy już dorośli.

**Zamiast szukać pomocy na zewnątrz, pani proponuje skuteczniejszy i zdrowszy sposób, by zaopiekować się swoim Wewnętrznym Dzieckiem. Kto będzie dla niego najlepszym opiekunem?**

Najlepszymi opiekunami naszego Wewnętrznego Dziecka możemy być **my sami** z pomocą podosobowości Dobrego Rodzica Wewnętrznego. Bo to nasze własne przeżycia i doświadczenia. I **tylko my** możemy je poznać, poczuć, uzdrowić, nawiązując głęboki kontakt z aspektami nas samych, zepchniętymi do tzw. Cienia, czyli aspektami potrzebującymi, zranionymi, zalekionymi, odrzuconymi, opuszczonymi, uznanymi za wadliwe lub złe... Ten skuteczniejszy sposób to dorosłe **wzięcie odpowiedzialności za stan Ja**, czyli Dziecko Wewnętrzne, i powołanie Dobrego Rodzica Wewnętrznego, którego obecność będzie stabilnym źródłem uwagi i wsparcia dla Dziecka. **Dobry Rodzic będzie pełnił szereg funkcji:** opiekował się uczuciami, pomagał w zmianie przekonań o sobie, zatrzymywał Krytyków Wewnętrznych, uzdrawiał dawne zranienia i dziecięce traumy, pomagał zintegrować odrzucone części nas oraz zauważał potrzeby i karmił tym, czego potrzebowaliśmy i czego często nadal potrzebujemy... aż do nasycenia.

**Co Wewnętrzny Rodzic może zrobić dla naszego Wewnętrznego Dziecka? Na czym polega ta opieka?**

Warto wewnętrzną pracę rozpocząć od **obejrzenia swoich zdjęć z dzieciństwa**, żeby sobie przypomnieć siebie w różnym wieku, wzbudzić życzliwość, otworzyć serce na to Dziecko, a także aby pobudzić wspomnienia. Rozpoczynamy **proces korektywnych**



**Każde Dziecko Wewnętrzne będzie miało deficyt w innym obszarze. Naszym zadaniem jest indywidualne rozpoznanie ujawniającej się potrzeby emocjonalnej i działanie jak kochający bezwarunkowo i zarazem mądry rodzic.**

**doświadczeń**, które mają dać naszemu Wewnętrznemu Dziecku to, czego potrzebowało, i to, czego nigdy nie dostało. Przede wszystkim naszą dostrojoną obecność, odzwierciedlenie i uważność. Wielu z nas nosi ból emocjonalny związany z opuszczeniem, pozostawianiem w fizycznym lub emocjonalnym oddzieleniu od opiekuna, w osamotnieniu. Regularne spotkania w wyobrażeniach, połączone z dostrojeniem do Dziecka Wewnętrznego same będą **korektą takiej rany**. My możemy być jako dorośli Dobrym Rodzicem, który pełni te korektywne funkcje: nie opuszcza siebie, pamięta o tym Wewnętrznym Dziecku, zabiera je ze sobą i pozostaje uważny na

fluktuacje emocji i stanów wewnętrznych wynikających ze stanu Ja. A kiedy jesteśmy obecni i dostrojeni, możemy w wyobrażeniach, wchodząc w rolę Dobrego Rodzica, okazywać **zrozumienie, nazywać emocje** Wewnętrznego Dziecka, koić, dawać oparcie, przytulać itd. Wtedy także nasz mózg zapisuje te korektywne doświadczenia, wyobrażenia i tworzą się **podwaliny pod dobrą,**

**opiekuńczą relację ze sobą.**

**Napisała pani książkę „Dobry Rodzic Wewnętrzny, czyli jak stworzyć pełną troski i miłości relację ze sobą”. Jakie są filary takiej relacji, co nam pomoże ją zbudować?**

Ważne, aby pamiętać, że pierwotnie nasze Ja tworzy się i stopniowo rozwija, pozostając w relacji z głównym opiekunem, a potem także ze znaczącymi innymi osobami. Tworzy to głębokie fundamenty tego, jak w przyszłości będziemy myśleć o sobie i jak będziemy samych siebie traktować. Rozwój naszego Ja **wymaga więc relacji i opiera się na procesach uwewnętrzniania**. W dorosłości możemy zauważyć, że w naszym wnętrzu toczymy ze sobą dialogi, że komentujemy swoje przeżycia, zachowania lub sytuacje, w których się znaleźliśmy.

Warto przyjrzeć się, jaki jest klimat tego wewnętrznego dialogu, jak się w jego wyniku czujemy. Czy to, co do siebie sami mówimy i jak siebie traktujemy, służy nam czy nie? Jeśli nam nie służy, bo siebie straszmy, zawstydzamy, nadmiernie wymagamy, nie doceniamy,



nie szanujemy, karzemy, osłabiamy itd., to **możemy świadomie dokonać zmiany**.

W takiej sytuacji możemy posłużyć się wsparciem Dobrego Rodzica. Filarami pełnej troski i miłości relacji ze sobą są: **życzliwa obserwacja** (samopoznanie), samowspółczucie, **ważne kulturowanie kontaktu** z Dzieckiem Wewnętrznym, akceptacja wszystkiego, co się pojawia, i obejmowanie tego bezwarunkową życzliwością, zwłaszcza jeśli Dziecko Wewnętrzne jest przestraszone, smutne, samotne czy zawstydzone. Jeśli się nieadekwatnie, intensywnie złościmy, to zapytajmy, jaki wyzwacz się pojawił i o jakim urazie przypomnieliśmy albo jaka nasza sfrustrowana potrzeba dała o sobie znać. Albo gdzie kiedyś przekroczono nasze granice w podobnej sytuacji.

Bądźmy ciekawi siebie. Dajmy sobie czas. To **długotrwały proces**, który wymaga uważności, łagodności, otwartości na sferę emocji, połączenia z ciałem i czytania jego sygnałów. Bo to Wewnętrzne Dziecko często **przemawia do nas za pomocą sygnałów płynących z ciała**, np. dyskomfortu, napięcia, zmienionego rytmu oddychania, bólu, a gdy go ignorujemy, to nawet choroby. Jeśli dopiero zaczynamy i nie mamy doświadczenia w tej pracy wewnętrznej, to warto znaleźć na jakiś czas **przewodnika**, np. psychoterapeutę pracującego z Dzieckiem Wewnętrznym, który podpowie nam, jak troszczyć się i opiekować sobą. Ale tak czy owak, nowe nawyki będziemy musieli wypracować samodzielnie poprzez regularne, **codzienne minipraktyki**.

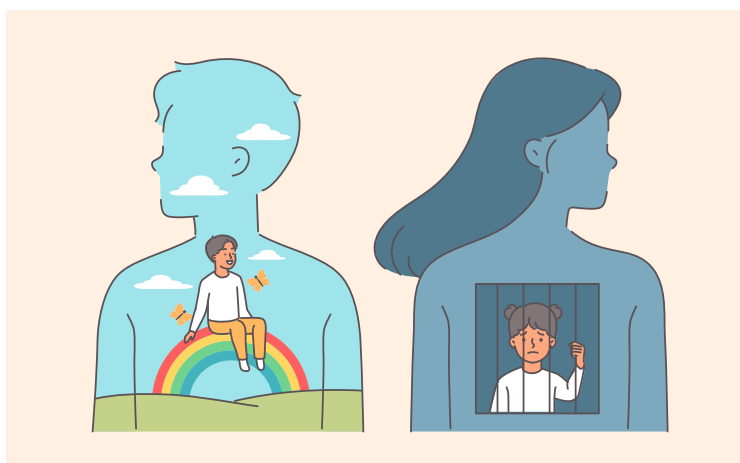
**Co wprowadzić do codziennej rutyny, by nasze Wewnętrzne Dziecko czuło, że się nim zaopiekowaliśmy?**

Jeśli chcemy pomóc sami sobie poprzez pracę z Wewnętrznym Dzieckiem, warto nie tylko powołać Dobrego



Rodzica Wewnętrznego, ale również konsekwentnie i regularnie pozwalać mu działać za pomocą tzw. minipraktyk. Polega to na praktykowaniu codziennie w krótkich wyobrażeniach **spotkań pomiędzy Dobrym Rodzicem i Dzieckiem**. Najlepiej **rankiem**, zaraz po przebudzeniu, i **wieczorem**, po położeniu się do łóżka. Nasz mózg pracuje wtedy na takich częstotliwościach, że łatwiej przeprogramować swoją podświadomość i zapełnić ją dobrymi treściami, np. czuлыми powitaniem, potwierdzeniami, że Dziecko jest widziane i ważne.

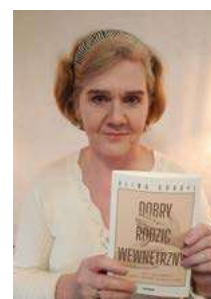
**Wewnętrzne Dziecko często przemawia do nas za pomocą sygnałów płynących z ciała, np. dyskomfortu, napięcia, zmienionego rytmu oddychania, bólu, a gdy go ignorujemy, to nawet choroby.**



**Najlepszymi opiekunami naszego Wewnętrznego Dziecka możemy być my sami z pomocą podoosobowości Dobrego Rodzica Wewnętrznego.**

**świadomy emocjonalnych skutków swoich komunikatów** kierowanych do Wewnętrznego Dziecka. Tworzy bezpieczną przestrzeń. Może wzmacniać Dziecko swoją obecnością, uwagą, wyrazami miłości, zapewnieniami, że Dziecko jest cenne i ważne. A nade wszystko przyjmować wszystko, co się pojawia w związku z tym stanem Ja – z **akceptacją i miłością**.

Powinniśmy też pamiętać, że każde Dziecko Wewnętrzne będzie miało **deficyt w innym obszarze**. Naszym zadaniem jest **indywidualne rozpoznanie** ujawniającej się potrzeby emocjonalnej i działanie jak bezwarunkowo kochający i mądry rodzic. Taki rodzic jest przede wszystkim obecny, dostrojony, otwarty na kontakt, zdolny do odbierania subtelnych sygnałów z ciała i wsłuchiwanie się w aktualny klimat emocjonalny. Jest on także



# Jak menopauza wpływa na włosy?

MENOPAUA TO ETAP W ŻYCIU KOBIETY, KTÓRY PRZYNOSI WIELE ZMIAN – NIE TYLKO DOTYCZĄCYCH SAMOPOCZUCIA I GOSPODARKI HORMONALNEJ, ALE TAKŻE WYGLĄDU. JEDNĄ Z NAJCZĘŚCIEJ POMIJANYCH, A JEDNOCZEŚNIE NAJBARDZIEJ FRUSTRUJĄCYCH KONSEKWENCJI ZMIAN ZACHODZĄCYCH W ORGANIZMIE JEST **NASILONE WYPADANIE WŁOSÓW.**

Dziennie tracimy około 100 włosów. U zdrowych osób po paru tygodniach cebulka ponownie zaczyna pracować i wyrasta nowy włos. Kiedy jednak włosy zaczynają wypadać, a w ich miejsce nie pojawiają się nowe – trzeba dowiedzieć się dlaczego i podjąć leczenie.

## Co się dzieje?

W okresie menopauzy dochodzi do gwałtownych zmian hormonalnych, które znacząco wpływają na cykl życia włosa.

## Najczęstsze obserwowane problemy trychologiczne to:

- **miniaturyzacja mieszków włosowych** – włosy stają się cieńsze, krótsze i słabsze,
- **skrócenie fazy anagenu** – czyli fazy aktywnego wzrostu włosa,
- **wydłużenie fazy telogenu** – w której włos wypada, a nowy nie zawsze szybko się pojawia,
- **zahamowanie odnowy mieszków włosowych** – przez co z czasem ich liczba może się trwale zmniejszyć.

”

**Natasza Grądalska,**  
lekarz medycyny estetycznej  
z warszawskiej kliniki  
L'experta:

W okresie menopauzy **spada poziom estrogenów**. Są to hormony, które odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu włosów w fazie wzrostu (anagenie). Gdy ich ilość maleje, cykl życia włosa ulega zaburzeniu: skraca się faza wzrostu, wydłuża faza spoczynku, a mieszki włosowe zaczynają stopniowo się miniaturyzować. To właśnie wtedy kobiety zauważają, że ich włosy stają się cieńsze, bardziej lamiwe i wypadają w większej ilości – szczególnie w okolicy szczytu głowy i przedziałka – wyjaśnia lekarka.

W tym czasie następuje również **spadek progesteronu**, który częściowo hamuje działanie enzymu 5-alfa-reduktazy, przekształcającego testosteron w jego bardziej aktywną formę – dihydrotestosteron (DHT). Gdy progesteronu brakuje, DHT działa silniej na mieszki włosowe, powodując ich miniaturyzację, czyli osłabienie i przerzedzenie włosów (tzw. łysienie androgenowe).

Choć poziom testosteronu również może się nieco obniżyć z wiekiem, jego proporcja względem estrogenów paradoksalnie wzrasta. U kobiet predysponowanych genetycznie może to ujawnić lub nasilić androgenozależne wypadanie włosów.

Może występować również **wpływ innych hormonów, np. kortyzolu** (hormon stresu) – przewlekły stres związany z okresem menopauzy (np. bezsenność, lękliwość, zmiany nastroju) może zwiększać jego poziom, a to pogarsza stan włosów. Wahania hormonów tarczycy (TSH, FT<sub>4</sub>, FT<sub>3</sub>) powodują np. niedoczynność tarczycy, która często współwystępuje z menopauzą i może znacznie nasilać utratę włosów.

### Pierwsze objawy, które dają się zauważyć i na które trzeba reagować, to:

- nadmierne wypadanie włosów przy czesaniu i myciu,
- widoczne zmniejszenie objętości włosów,
- poszerzający się przedziałek lub widoczna skóra głowy w okolicy ciemieniowej,
- brak odrastających tzw. baby hair.

Z medycznego punktu widzenia ten proces nie musi być jednak nieodwracalny. **Im szybciej zareagujemy, tym większa szansa na jego zahamowanie.**



W pierwszej kolejności warto udać się do lekarza, który wykona dokładną diagnostykę skóry głowy i włosów.

– Kluczowym narzędziem jest tutaj trichoskopia – bezinwazyjne badanie kamerą mikroskopową, dzięki któremu można ocenić kondycję cebulek, obecność ewentualnych stanów zapalnych, łojotoku czy oznak miniaturyzacji mieszków – wyjaśnia lek. Natasza Grądalska.

Współpraca z endokrynologiem lub ginekologiem pozwala również rozszerzyć diagnostykę o badania hormonalne i metaboliczne, obejmujące hormony płciowe (testosteron, poziom estrogenów, DHEA-S), TSH, prolaktynę, żelazo i ferrytynę.

Przeprowadzany jest także wywiad i analiza stylu życia, dużą rolę bowiem odgrywają również dieta, stres i właściwa suplementacja.

### Jak powstrzymać proces wypadania włosów?

Lekarka kliniki L'experta twierdzi, że leczenie łysienia w okresie menopauzalnym nie polega na jednym szybkim zabiegu – to proces, który wymaga kompleksowego podejścia i systematyczności.

Jedną z najbardziej skutecznych i naturalnych metod regeneracji mieszków włosowych jest **mezoterapia osoczem bogatopłytkowym (PRP)**. Zabieg polega na pobraniu krwi pacjentki, odwirowaniu jej i wstrzyknięciu do skóry głowy osocza zawierającego skoncentrowane płytki krwi. Zawarte w nich czynniki wzrostu pobudzają uspięone mieszki włosowe, poprawiają mikrokrążenie i wspierają regenerację skóry głowy. Aby osiągnąć najlepsze efekty, zaleca się wykonanie serii 3-5 zabiegów w odstępach kilkutygodniowych – mówi ekspertka.

Drugą rekomendowaną terapią trychologiczną jest **laseroterapia biostymulacyjna**. To nieinwazyjna metoda, w której światło czerwone lub podczerwone przenika do mieszków włosowych, stymulując je do intensywniejszego metabolizmu. Zabiegi te poprawiają dotlenienie tkanek, wzmacniają strukturę włosa i wspomagają jego wzrost. Laseroterapia często stosowana jest równoległe z mezoterapią PRP jako uzupełnienie terapii – dodaje lek. Natasza Grądalska.

Nie można też zapominać o codziennej **pielęgnacji skóry głowy**. Regularne peelings trychologiczne, odpowiednio dobrane szampony i wcierki z kofeiną, peptydami czy aminokwasami (np. biotyna, arginina) mogą znacznie poprawić kondycję włosów i zwiększyć skuteczność terapii gabinetowej.

Istotne jest też **zadbanie o dietę, suplementację oraz redukcję stresu** – czynniki, które mają ogromny wpływ na zdrowie włosów, szczególnie w okresie okołomenopauzalnym.

Protokół terapii wypadania włosów należy komponować zawsze indywidualnie. W zależności od przyczyny warto jednak prowadzić terapię podtrzymującą, a także działać wielotorowo.

informacja prasowa

# JABŁKA W ROLI GŁÓWNEJ



NATALIA DOLATA POLECA



## Natalia Dolata

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

**JABŁKA TO JEDNE Z NAJZDROWSZYCH I NAJPOPULARNIEJSZYCH OWOCÓW. SĄ NISKOKALORYCZNE, BOGATE W BŁONNIK, WITAMINĘ C I ANTYOKSYDANTY. WSPIERAJĄ TRAWIENIE, POMAGAJĄ REGULOWAĆ POZIOM CUKRU I CHOLESTEROLU WE KRWI, A TAKŻE KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA SERCE. DZIĘKI DUŻEJ ZAWARTOŚCI WODY I BŁONNIKA SYCĄ NA DŁUGO, CO SPRZYJA UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA. TO PROSTY SPOSÓB NA ZDROWĄ PRZEKĄSKĘ I UROZMAICENIE CODZIENNEJ DIETY. JESIENIĄ TO WŁAŚNIE JABŁKA POWINNY KRÓLOWAĆ W NASZEJ DIECI, ZATEM PRZEDSTAWIAM KILKA PROSTYCH, ZDROWYCH PRZEPISÓW Z ICH WYKORZYSTANIEM.**

## OWSIANKA

**Składniki:** 4 łyżki płatków owsianych górskich, 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego, szczypta cynamonu, 1 małe jabłko, 1 łyżeczka kakao 100 proc., ½ łyżeczki syropu klonowego, 1 łyżka płatków migdałowych

**Przygotowanie:** Płatki owsiane ugotuj w wodzie wraz z cynamonem. Pod koniec dodaj zmielone siemię lniane. Jabłko pokrój w kosteczkę i wrzuć do garnuszka. Dodaj kakao, syrop klonowy i odrobinę (około 1 łyżki) wody. Całość dokładnie wymieszaj i pozostaw na małym ogniu, aby jabłko było ciepłe. W tym czasie na rozgrzanej, suchej patelni podsmaż płatki migdałów, aż się ładnie zrumienią. Na koniec na owsiankę połów czekojabłko i całość posyp płatkami migdałów.



## RACUSZKI GRYCZANE

**Składniki (16 sztuk):** 200 g mąki gryczanej, 1,5 szklanki mleka 2 proc., 1 jabłko, płaska łyżeczka cynamonu, łyżeczka sody oczyszczonej, 1 jajko, ½ dojrzałego banana, 2 łyżki masła klarowanego (do smażenia racuszków)

**Przygotowanie:** Zblenduj mleko, banana i jajko. W osobnym naczyniu wymieszaj mąkę, cynamon i sodę oczyszczoną. Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę. Do naczynia z suchymi składnikami wlej masę mleczną, całość zmiksuj, aby powstało ciasto bez grudek. Na koniec dodaj pokrojone w kostkę jabłko i wymieszaj. Gotowe ciasto wylej za pomocą chochelki na natuszczoną masłem klarowanym patelnię i smaż racuszki partiami z obu stron. Ja nakładałam po cztery racuszki. Gotowe racuszki możesz podawać np. z jogurtem greckim i masłem orzechowym.



Z jabłkiem  
i cynamonem



## ZDROWE CIASTO JABŁKOWE

**Składniki (tortownica o średnicy 23 cm, 12 porcji):** 2 szklanki płatków owsianych górskich, 200 g jogurtu naturalnego, 2 soczyste jabłka, 110 g suszonej żurawiny, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, około ½ łyżeczki cynamonu, 2 jajka

**Przygotowanie:** Oddziel żółtka od białek, białka ubij na sztywną pianę. Obierz jabłka i zetrzyj je na tarce o grubych oczkach. Wrzuć je do miski, dodaj do nich żółtka, cynamon, proszek do pieczenia i jogurt. Całość dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj także płatki owsiane i 100 g suszonej żurawiny (resztę zostaw do wysypania na wierzch ciasta). Ponownie dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj jeszcze ubite białka i raz jeszcze, tym razem mniej dokładnie, wymieszaj. Tak powstała masę przelej do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie ugnieć wierzch łyżką. Ciasto posyp suszoną żurawiną. Piecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku, funkcja góra-dół, przez około 45 minut.

Z suszoną  
żurawiną

# Mikro- cyklowyprowa

MIĘDZY REKREACYJNĄ, KRÓTKĄ ROWEROWĄ PRZEJAZDZKĄ A WIELODNIOWYMI PODRÓŻAMI SĄ ROWEROWE MIKROWYPRAWY. DZIEŃ, DWA, MOŻE TRZY, PODCZAS KTÓRYCH **ODKRYWAMY COŚ JEDNOCZEŚNIE BLISKIEGO I NIEZNANEGO**. TO IDEALNY SPOSÓB NA SPĘDZENIE KRÓTKICH, ALE WCIAŻ POGODNYCH JESIENNYCH DNI.

MAREK ROKITA

Mikrowyprowy kojarzą się głównie z wycieczkami w nieodległe, ale nieznane jeszcze miejsca, gdzie można dojechać komunikacją zbiorową lub własnym samochodem. Wykorzystanie do tego celu roweru zmienia bardzo wiele. Służy on nam nie tylko do dotarcia na miejsce startu, lecz również jako środek lokomocji w trakcie samej wycieczki. Czasami, choć rzadko, jest to ograniczeniem. Znacznie częściej daje **więcej swobody i bardzo poszerza zasięg eskapady**. Rowerem poruszamy się średnio około czterech do pięciu razy szybciej niż pieszo.

## Jak zatem zabrać się do tego?

### Przygotowując się do wyjazdu, zawsze należy rozważyć trzy sprawy:

- Jak jest moje zdrowie i kondycja?
- Czy mój rower jest sprawny?

- Jakich mogę spodziewać się warunków zewnętrznych, przede wszystkim pogody, ale również stanu dróg, dostępności noclegu w wypadku wycieczek trwających dłużej niż dzień itd.?

Z tymi pytaniami wiążą się kolejne – co muszę ze sobą zabrać, a co „tylko” może mi się przydać? **Zbyt ciężki bagaż może uprzykrzyć wycieczkę i zniechęcić do kolejnych!**

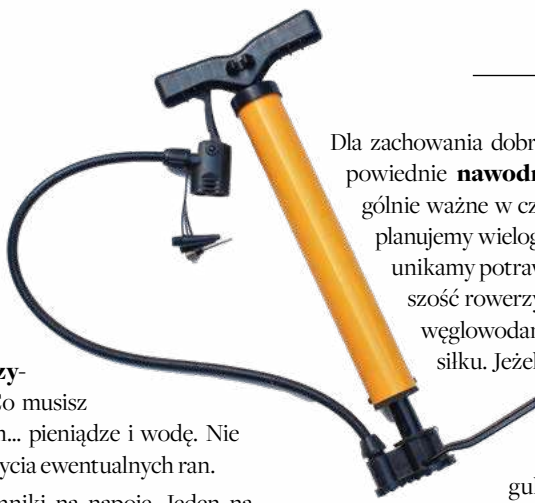
No i jeszcze jedno, może najważniejsze – trzeba wybrać cel. Tę kwestię pozostawimy tu bez odpowiedzi. Szukanie go to bardzo indywidualna sprawa, bo przecież każdy oczekuje od podróży trochę czegoś innego. Jedni samodzielnie wyszukują ciekawe miejsca, inni czytają przewodniki i śledzą blogi turystyczne. Są tacy, którzy kochają improwizację. Niektórzy nie biorą nawet mapy i telefonu! Inni wolą mieć wszystko dokładnie zaplanowane. Jedni i drudzy powinni jednak pamiętać o paru kwestiach, które obniżą do minimum ryzyko niepowodzenia mikrowyprowy.

## Czy dam radę?

Rower jest taką cudowną maszyną, która wiele wybacza, np. brak przygotowania fizycznego. Masz słabą kondycję? Nie szkodzi, po prostu przejedziesz mniej lub będziesz częściej odpoczywać. Chodzi o to, by **mieć przyjemność z tego, co się robi**. Co musisz wziąć ze sobą? Przede wszystkim... pieniądze i wodę. Nie tylko do picia, ale również do obmycia ewentualnych ran.

Dobrze mieć ze sobą dwa pojemniki na napoje. Jeden na czystą wodę, a drugi na jakiś napój izo- lub hipotoniczny, w zależności od intensywności wysiłku. Nawiąsem mówiąc, można go sporządzić samodzielnie w domu. **Ważna jest też podstawowa apteczka**. Jeśli nie wybieramy się na bezludzie, wystarczy parę plastrów, bandaży elastyczny oraz leki, które bierzemy na co dzień. Oczywiście w apteczce może się znaleźć też miejsce np. na krem na otarcia i środek przeciwbólowy, jednak w ostateczności można je kupić w pobliskiej aptece. I tu uwaga – nieco bardziej zapobiegliwi powinniśmy być w niedziele i święta, kiedy często w małych miejscowościach apteki są zamknięte, a i z dostępem do sklepów spożywczych może być problem.

Jednak pieniądze (również w gotówce) powinniśmy mieć zawsze. Nawet jeśli całe pożywienie będziemy wozic ze sobą, co z różnych względów nie wydaje się najlepszym pomysłem.



Dla zachowania dobrej formy na trasie istotne jest odpowiednie **nawodnienie i wyżywienie**. To szczególnie ważne w czasie upałów lub chłódów oraz gdy planujemy wielogodzinne pedałowanie. Oczywiście unikamy potraw tłustych, ciężkostrawnych. Większość rowerzystów i kolarzy opiera swą dietę na węglowodanach, zwłaszcza przed i w czasie wysiłku. Jeżeli jednak nie planujemy jazdy sportowej, możemy z czystym sumieniem postawić na bardziej fantastycznej diecie. Pić należy regularnie, a nie dopiero, kiedy jesteśmy spragnieni.

## Jak zadbać o rower?

Rekreacyjną przejażdżkę trwającą godzinę czy dwie możemy odbyć na byle „gracie”. Może zbytnio nie wypoczniemy, ale to da się zrobić. Jednak jeśli planujemy dłuższą wycieczkę, rower musi być sprawny i nie przeszkadzać w jeździe. Warto posiadać podstawowe umiejętności związane z konserwacją i naprawą sprzętu. Przynajmniej wiedzieć, jak wymienić dętkę, wyczyścić i naoliwić łańcuch. Przed wyruszeniem na trasę **sprawdźmy stan hamulców, przerzutek i opon**. Należy też od czasu do czasu naoliwić łańcuch i podokręcać wszystkie śruby. Niestety nawet najlepiej przygotowany rower może mimo wszystko czasem zawieść. Najczęstsza awaria na trasie to przebita dętka. Ryzyko możemy znacząco obniżyć, zakładając przynajmniej

REKLAMA

**84%**  
pacjentów  
deklaruje  
chęć zakupu  
**Resource® Protein\***

**resource protein**

Nestlé Health Science

Sabor Fresa | Sabor Morango  
Strawberry flavour  
Smak truskawkowy

Sabor Albaricoque | Sabor Algate  
Apricot flavour  
Smak morelowy

250 kcal  
1,25 kcal/ml  
18,8g protein  
proteiny  
proteiny  
białka

PRODUKT ROKU 2025  
RESOURCE seria  
ŻYWIENIE MEDYCZNE  
ŚWIAT FARMACJI  
Apteka Media Sp. z o.o.

PRODUKT ROKU 2024  
RESOURCE seria  
ŻYWIENIE MEDYCZNE  
ŚWIAT FARMACJI  
Apteka Media Sp. z o.o.

\*Ipsos® Test Smaku: Żywność Spec. Przeznac. Med. 01.2025. \*\*Nagroda przyznawana przez „Apteka Media” Sp.z.o.o w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza. Resource Protein: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko. ©Wszystkie znaki towarowe należą do Société des produits Nestlé S.A., Vevey, Szwajcaria. Nestlé Polska S.A., ul. Domaniewska 32, 02-672 Warszawa.



na tylne koło oponę z wkładką antyprzebieciową. Nie da to nam stuprocentowej pewności, ale zminimalizujemy ryzyko.

## Co warto mieć ze sobą podczas jazdy na rowerze:

- pompkę,
- zapasową dętkę i (lub) zestaw do łatania dętek,
- zestaw kluczy rowerowych. Za kilkadziesiąt złotych można kupić zajmujący mało miejsca komplet podstawowych narzędzi w poręcznej formie, który wystarczy nam na lata. Warto, by był w nim skuwacz do łańcucha. Nawet jeśli nie będziemy umieli z niego skorzystać, zawsze mamy szansę na spotkanie na trasie kogoś, dla kogo będzie to łatwizna. Naprawa zerwanego łańcucha bez odpowiedniego narzędzia jest bardzo trudna, a często wręcz niewykonalna.

Jeśli nasz rower przygotujemy dobrze przed wyjazdem, nie musimy brać nic więcej. Zwłaszcza jeśli nie zapominamy o regularnym przeglądzie technicznym sprzętu w serwisie rowerowym lub – jeśli mamy odpowiednie umiejętności – wykonanym samodzielnie. I wymianie na czas zużywających się części, przede wszystkim elementów napędu (łańcuch, zębatki), układu hamulcowego i opon.

## Co na siebie włożyć?

Wyjeżdżając na jeden dzień, możemy dużo zaoszczędzić na wadze bagażu. Przy krótkich wycieczkach wystarczy nam ubranie, które mamy na sobie. Jeśli wyprawa będzie dłuższa, a pogoda bardziej dynamiczna, niestety trzeba wziąć ze sobą nieco dodatkowej odzieży. Przede wszystkim **kurtkę**

**przeciwdeszczową.** Jesienią bywają bardzo duże wahania dobowe temperatury. Warto więc pomyśleć również o cieplejszym ubraniu na powrót lub poranne godziny jazdy.

Na temat stroju rowerzysty można by napisać wiele. Polecam ten projektowany z myślą o cyklistach, chociaż nie jest to najważniejsze, o czym należy pamiętać. Lepiej zacząć od krótkich wycieczek rowerowych niż od kupowania kompletnego zestawu stroju kolarskiego. Jeśli miałbym wymienić najważniejsze jego elementy, wskazałbym np. na **rękawiczki.** **Często są niedoceniane,** a ich brak może uprzykrzyć niejedną dłuższą wycieczkę. Poza tym okulary (nie tylko przeciw promieniom słonecznym, ale i owadom), spodenki z wkładką, koszulka kolarska z kieszonkami na plecach. **No i kask. Warto go mieć na głowie,** ale przede wszystkim należy nosić go z głową. I pamiętać, że nie zapewnia on nieśmiertelności oraz nie zwalnia z myślenia o bezpieczeństwie.

## Co z bagażem?

To wszystko trzeba gdzieś spakować. Zasadniczo są dwie szkoły przewożenia bagażu na rowerze. Pierwsza to wożenie go na plecach, druga – na maszynie. Zdecydowanie polecam tę drugą. Branie ze sobą plecaka oznacza spocone plecy, a przy dłuższej jeździe dyskomfort, a czasem nawet dodatkowe źródło bólu. Przewozić bagaż na rowerze można na kilka sposobów – w koszyku, w sakwach, w torbach do tzw. bikepackingu (mocuje się je bezpośrednio do ramy, kierownicy bądź wspornika siodelka, bez bagażnika), a również na przyczepce. Wybór zależy przede wszystkim od indywidualnych preferencji i stylu jazdy.

**Sposobem na ograniczenie bagażu jest jazda w grupie,** a przynajmniej we dwójkę. Wiele elementów koniecznego wyposażenia, jak np. narzędzia rowerowe, może wziąć ze sobą tylko jedna osoba.

## O czym jeszcze pamiętać?

Sprawy nieco się komplikują, jeśli planujemy nocleg. Własny namiot daje dużo swobody, ale jesienią może nie zagwarantować komfortu termicznego. Oznacza też dodatkowy bagaż, a więc większy wysiłek. Jeśli planujemy nocleg w hotelu czy innym miejscu tego typu, zdecydowanie warto zarezerwować go wcześniej. Oszczędzi to nam nerwów w przypadku braku wolnych miejsc.

Wśród rzeczy, które warto ze sobą mieć, jest – z oczywistych względów bezpieczeństwa, a coraz częściej również logistyki na trasie – telefon. I co może mniej oczywiste, także zapieczętowane rowerowe. Przyda się podczas wizyty w sklepie i podczas zwiedzania, gdy będziemy musieli zostawić rower bez opieki. Często także podczas noclegu.





## Udaną wycieczkę może zapewnić odpowiednie jej zaplanowanie.

- 1** Sprawdźmy prognozę pogody. Nie tylko temperaturę i opady, ale również siłę i kierunek wiatru.
- 2** Poszukajmy informacji o jakości dróg. Po może to ominąć irytujące odcinki, np. piaszczyste czy wyboiste. Współczesne mapy interaktywne dostarczą też informacji o godzinach otwarcia punktów handlowych i gastronomicznych oraz miejscach, które planujemy zwiedzić.
- 3** Jeśli zamierzamy wrócić z mikrowyprawy pociągiem, koniecznie zarezerwujmy bilet. Czasy, kiedy kolejarze wpuszczali do wagonu tylu rowerzystów, ilu się tylko dało, już minęły. Informację, że liczba miejsc dla rowerów jest ograniczona, traktujemy bardzo poważnie.

No i jeszcze jedno. Weźmy ze sobą chociaż troszeczkę animusu i chęci poznania świata. Na udanej cyklomikrowyprawie na pewno ich nie stracimy. Przeciwnie – pomnożymy i będziemy mogli dzielić się nimi z innymi!

REKLAMA

WYRÓB MEDYCZNY

# ZATO(X)IN®

INHALACJE

**10**  
Jednorazowych  
fiolek



Powyżej  
**2.**  
roku życia

**AS** INHALACJI

### PRZEWDZIANE ZASTOSOWANIE:

Przeciwdziałanie i zapobieganie wystąpienia objawów wynikających ze zmian w trofizmie nabłonka oddechowego takich jak:

- Kaszel
- Wyciek z nosa
- Ból typowy dla zespołu objawów grypy
- Objawy związane z alergenami zewnętrznymi

Producent: Enable Innovations S.R.L. - Via Claudio Tolomeo n° 20/4; 41012 Carpi (MO), Włochy.

Podmiot prowadzący reklamę - Dystrybutor: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148a/1a, 30-212 Kraków.

ZAT/1/8/25

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



Paracetamol, 500 mg,  
granulat w saszetce.

# PARAMIG Fast

## mikrogranulki

rozpuszczają się już na języku,  
wchłaniają się szybko  
i całkowicie

działa  
**szybciej**  
**niż tabletki\***



# Nowy lek przeciwbólowy na językach całej Polski!

PAR/07/2024/2

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza

\*Claude Dubray, Philippe Maincent & Jean Yves Milon (2021): From the pharmaceutical to the clinical: the case for effervescent paracetamol in pain management. A narrative review, Current Medical Research and Opinion, DOI: 10.1080/03007995.2021.1902297; Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast, 22.12.2023 r.

**PARAMIG Fast**, 500mg, granulat w saszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (*Paracetamolum*). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.

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.

# KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN DLA DZIECI



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



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

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

**SUPLEMENT DIETY**