

Świat Zdrowia

Czarny bez
**ZAPOMNIANY
SKARB NATURY**

Jak zadbać
o skórę
**W SEZONIE
JESIENNO-
-ZIMOWYM**

TEMAT
MIESIĄCA

**MĘSKA
PROFILAKTYKA
BEZ TABU**

Zaszczep się
NA ZDROWIE

Rokitnik
i malina
**DUET
IDEALNY**

**KOCHAM
NIC NIE MUSIEĆ**

**Izabela
Trojanowska**

NOWOŚĆ!

Meloxicam
APTEO MED®

**TWÓJ
CZAS** na
swobodny
ruch



PRODUKT LECZNICZY OTC

Meloxicam APTEO MED, 7,5 mg, tabletki. Jedna tabletki zawiera 7,5 mg meloksikamu (*Meloxicamum*). **Wskazania do stosowania:** Jako lek przeciwbólowy i przeciwzapalny w bólach kostno-stawowych i mięśniowych w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów stosowany w: krótkotrwałym leczeniu objawowym zaostrzeń choroby zwyrodnieniowej stawów, reumatoidalnego zapalenia stawów lub zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa. Meloxicam APTEO MED jest przeznaczony dla osób dorosłych oraz młodzieży w wieku 16 lat i starszej. **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. **Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu ChPL:** 18.08.2023.

MX/09/2025/01

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

Miesięcznik bezpłatny
Nr 9 (191) listopad 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

Paweł Trzeźniowski, Katarzyna Wołyniak, Kamil Nastyk,
materiały wydawnicze, Natalia Dolata, iStock

Oktładka

Fot. Paweł Trzeźniowski

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

listopad wita nas krótszymi dniami, chłodnym wiatrem i coraz częściej pojawiającymi się przeziębieniami. To czas, kiedy szczególnie **warto zadbać o zdrowie** – zarówno poprzez codzienną profilaktykę, jak i przy pierwszych objawach infekcji.

W tym numerze przygotowaliśmy dla Was artykuły poświęcone m.in. dwóm istotnym zagadnieniom: męskiej profilaktyce zdrowotnej, o której wciąż mówi się za mało, oraz sposobom radzenia sobie z jesiennymi przeziębieniami. Kampanie takie jak Movember przypominają, jak ważne są regularne badania i **otwarta rozmowa o zdrowiu mężczyzn**. Statystyki pokazują, że panowie zbyt rzadko zgłaszają się na badania profilaktyczne, a przecież wczesne wykrycie wielu chorób może uratować życie.

Podpowiemy, dlaczego regularna profilaktyka i dbałość o własny organizm to nie słabość, lecz siła, oraz jak **naturalnie wzmocnić odporność**, by listopadowe chłody nie pokrzyżowały nam planów.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

LISTOPAD 2025

12

Kocham
nic nie musieć



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Kocham nic nie musieć
Rozmowa z Izabelą Trojanowską

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Męska profilaktyka bez tabu
Dlaczego trzeba mówić o badaniach?

ZDROWIE

- 20 Kiedy gardło **potrzebuje ukojenia**
- 22 TOP 5 polecanych **olejków eterycznych**
- 26 Zaszczep się **na zdrowie**
- 28 Rokitnik i malina
Duet idealny
- 30 Rozgrzej się **mądrze**
- 32 Z zaburzeń odżywiania **można wyjść**
- 36 Czarny bez
- zapomniany skarb natury
- 39 Sen jako fundament zdrowia
- jak poprawić jego jakość?

32

Z zaburzeń
odżywiania
można wyjść



42 Cukrzyca
– nie taki słodki problem

45 Shot
dla zdrowia

MAMA NIE JEST SAMA

48 Dziecko u stomatologa
Pierwsza wizyta

INSPIRACJE

50 Współzależnione
Żyją w cieniu natłogu

52 Twoje ciało mówi
Czy rozumiesz, co chce ci powiedzieć?

55 Mózg
odporny na krytykę

ZATRZYMAĆ CZAS

58 Błędy w pielęgnacji skóry atopowej i suchej
a emolienty

62 Jak zadbać o skórę
w sezonie jesienno-zimowym

65 Mezoterapia
– więcej niż anti-aging

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Rozgrzewające zupy

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Koleje mają moc
Czary z pary

74 Krzyżówka

TEMAT
MIESIĄCA

MĘSKA PROFILAKTYKA BEZ TABU

W LISTOPADZIE NA CAŁYM ŚWIECIE GŁOŚNO MÓWI SIĘ O ZDROWIU MĘŻCZYZN. **RUCH MOVEMBER**, ZAPOCZĄTKOWANY W AUSTRALII, ZACHĘCA PANÓW DO ZAPUSZCZANIA WĄSÓW, ALE JEGO PRAWDZIWYM CELEM JEST **PRZEŁAMYWANIE BARIER I TABU WOKÓŁ MĘSKICH CHORÓB** – ZWŁASZCZA RAKA PROSTATY, RAKA JĄDER ORAZ PROBLEMÓW ZDROWIA PSYCHICZNEGO. REGULARNE BADANIA I SZCZERA ROZMOWA Z LEKARZEM MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE, A PROFILAKTYKA NIE JEST OZNAKĄ SŁABOŚCI, LECZ WYRAZEM ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE I SWOICH BLISKICH.



ZDROWE JEDZENIE NIE OZNACZA WYRZECZEŃ

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania obchodzony jest od 2007 roku. To inicjatywa zapoczątkowana przez Europejskie Stowarzyszenie Kucharzy Euro-Toques, której celem jest **promowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz zachęcanie dzieci i młodzieży do świadomego wyboru produktów.**

Dzień ten ma szczególne znaczenie w kontekście rosnących problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca, wynikających ze złej diety i z braku ruchu. W ramach obchodów w szkołach i instytucjach edukacyjnych często organizuje się warsztaty kulinarne, zajęcia o zdrowym odżywianiu, spotkania z dietetykami czy konkursy promujące aktywny styl życia.

Główne cele święta to podnoszenie świadomości w zakresie wpływu diety na zdrowie, kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat, promocja spożywania świeżych warzyw, owoców i naturalnych produktów oraz zwrócenie uwagi na rolę wspólnego gotowania i jedzenia w rodzinie.

Święto to jest dobrą okazją, by przypomnieć, że **zdrowe jedzenie nie oznacza wyrzeczeń**, ale może być smaczne i różnorodne.

8 listopada – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania



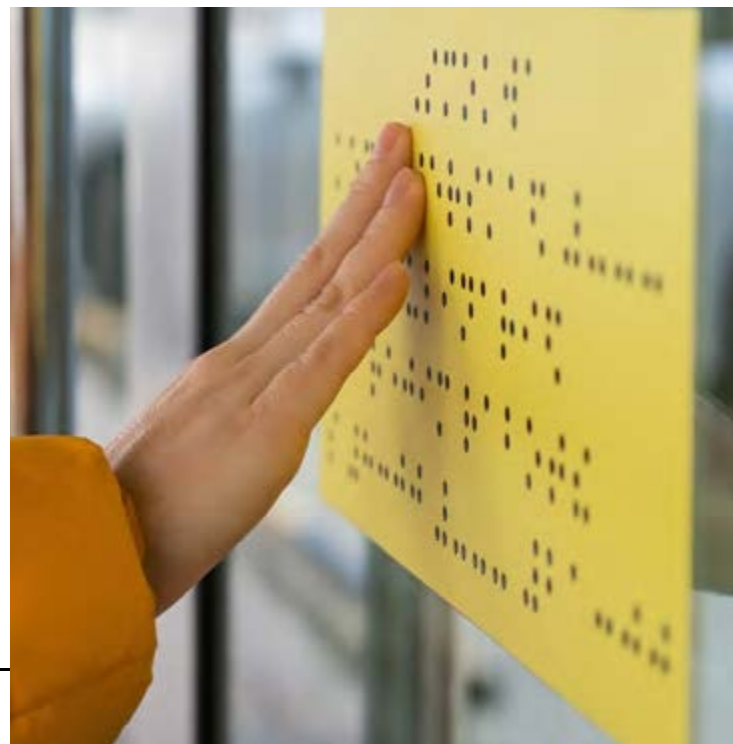
W DNIU URODZIN BRAILLE'Ń

Międzynarodowy Dzień Niewidomych został ustanowiony, aby zwrócić uwagę społeczeństwa na problemy i potrzeby osób niewidomych oraz słabowidzących. Data nie jest przypadkowa – **13 listopada to rocznica urodzin Louisa Braille'a**, twórcy alfabetu punkтового, który umożliwił osobom niewidomym swobodny dostęp do edukacji, kultury i wiedzy.

Obchody tego dnia mają na celu uwrażliwienie na trudności, z jakimi mierzą się osoby z dysfunkcją wzroku, propagowanie wiedzy na temat systemów wsparcia, takich jak alfabet Braille'a czy nowoczesne technologie asystujące, przełamywanie barier i stereotypów dotyczących osób niewidomych i podkreślenie roli integracji społecznej i zawodowej.

W wielu krajach, także w Polsce, organizowane są w tym dniu spotkania edukacyjne, warsztaty, konferencje oraz wydarzenia mające na celu zwiększanie świadomości społecznej. To okazja, by **lepiej zrozumieć potrzeby osób niewidomych** oraz docenić ich aktywność w różnych sferach życia.

13 listopada – Międzynarodowy Dzień Niewidomych



ŚWIADOMOŚĆ RATUJE ŻYCIE

Światowy Dzień Cukrzycy został ustanowiony w 1991 roku przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) i Światową Organizację Zdrowia (WHO), aby zwrócić uwagę na **rosnący problem cukrzycy na świecie**. Data ta upamiętnia urodziny Fredericka Bantinga, jednego z odkrywców insuliny, która uratowała życie milionom osób chorujących na cukrzycę.

Obchody Światowego Dnia Cukrzycy mają na celu **podnoszenie świadomości** w zakresie cukrzycy, jej objawów i powikłań, propagowanie profilaktyki – zdrowej diety, aktywności fizycznej i regularnych badań, wsparcie dla osób chorych i ich rodzin oraz zwrócenie uwagi na rolę edukacji i nowoczesnych metod leczenia.

Symbolem Światowego Dnia Cukrzycy jest niebieski okrąg, oznaczający jedność w walce z chorobą. W wielu krajach organizowane są kampanie informacyjne, bezpłatne badania poziomu cukru we krwi, marsze zdrowia oraz akcje edukacyjne w szkołach i instytucjach.

14 listopada – Światowy Dzień Cukrzycy

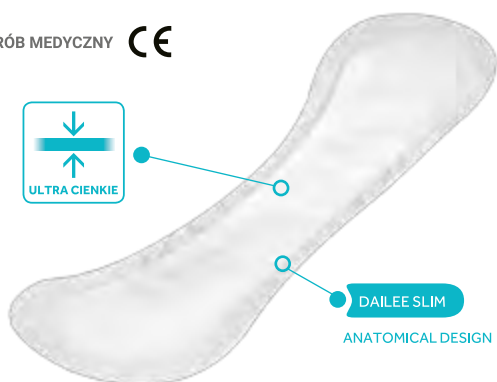


REKLAMA

DAILEE DISCREET PREMIUM

WKŁADKI ANATOMICZNE

WYRÓB MEDYCZNY CE



MINI
(30 szt.)



NORMAL
(10 / 30 szt.)

CECHY



- **Bardzo cienkie, dzięki zastosowaniu większej ilości super absorbentu**
- **Anatomiczny kształt**
- **Aloe Vera** dla ochrony skóry
- Mankiety z lycry dla dodatkowego zabezpieczenia przed przeciekaniem
- **Kontrola zapachu do 12h**
- **Bardzo mocne samoprzylepne paski**

	mini	normal
Chłonność	👉👉👉	👉👉👉
Rozmiar (mm)	205x97	270x100

Przeznaczenie: Wyrób medyczny Jednorazowe wkładki "Dailee Discreet" jest przeznaczony do zbierania moczu. Została zaprojektowana głównie z myślą o problemach z nietrzymaniem moczu. Posiada anatomiczny kształt zapewniający idealne dopasowanie i maksymalny komfort. Zapewnia długotrwałe uczucie suchości.

Drylock Technologies,
Spinnerijstraat 12, 9240 Zele, Belgia



Drylock Technologies s.r.o.,
Vlámská 801, 463 34 Hrádek nad Nisou, Czechy

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

Profilaktyka osteoporozy

Osteoporoza to choroba, która długo rozwija się w ukryciu, dlatego bywa określana mianem „cichego złodzieja kości”. Przez lata nie daje wyraźnych objawów, a jej pierwszym sygnałem bywa złamanie kości wskutek niewielkiego urazu.

Dlatego tak **ważna jest profilaktyka, najlepiej od młodych lat** – szczytowa masa kostna budowana jest bowiem do około 30. roku życia i stanowi swoisty kapitał na przyszłość. W profilaktyce kluczową rolę odgrywa **dieta bogata w wapń i witaminę D**. Wapń znajdziemy nie tylko w mleku i jego przetworach, ale też w zielonych warzywach liściastych czy orzechach. Witamina D natomiast powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych – już 15 minut ekspozycji dziennie może pokryć zapotrzebowanie organizmu na tę witaminę. **Bardzo ważna jest również aktywność fizyczna:** marsz, taniec czy nordic walking wzmacniają kości, a ćwiczenia równoważne chronią przed upadkami.

Warto pamiętać, że nadmiar kawy, alkoholu czy palenie tytoniu negatywnie wpływają na układ kostny.

Również niedowaga jest czynnikiem ryzyka osteoporozy, dlatego warto dbać o prawidłową masę ciała. Regularne badania, np. densytometria, pozwalają wcześniej wykryć spadek gęstości kości i podjąć działania zapobiegawcze.

Dzięki połączeniu zdrowej diety, ruchu, właściwych nawyków i kontroli medycznej możemy **skutecznie chronić kości** i zachować sprawność na długie lata.



Dieta śródziemnomorska a ryzyko cukrzycy

Jaki jest wpływ diety śródziemnomorskiej na rozwój cukrzycy? Światło na tę kwestię rzuca m.in. badanie przeprowadzone w Hiszpanii.

Uczestniczyło w nim blisko **7 tys. pacjentów z BMI powyżej 27 i z rozpoznanym zespołem metabolicznym, ale jeszcze bez zdiagnozowanej cukrzycy typu 2**. Zalecenia dla uczestników badania obejmowały m.in. przestrzeganie diety śródziemnomorskiej z redukcją kaloryczności o 30 proc. (średnio 600 kcal mniej dziennie). Pacjenci mieli ograniczyć spożycie cukrów prostych, białego pszennego pieczywa, masła, kremów, wędlin i przetworów mięsnych wysokoprzetworzonych oraz słodzonych, gazowanych napojów. Około 35-40 proc. energii miało pochodzić ze zdrowych tłuszczów roślinnych (np. oliwy z oliwek), 40-45 proc. z węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym, a 20 proc. z białka. Zalecona również została aktywność fizyczna – około 45 minut dziennie, sześć razy w tygodniu – obejmująca trening siłowy, ćwiczenia na równowagę i rozciąganie. Wśród

uczestników badania zaobserwowano redukcję masy ciała o nawet 3-4 proc., co przełożyło się w dalszych analizach na spadek zachorowalności na cukrzycę typu 2 o 31 proc. wśród osób z nadwagą i otyłością. „Nawet niewielkie modyfikacje codziennego stylu życia i sposobu odżywiania mogą uchronić miliony ludzi na świecie przed cukrzycą typu 2” – podkreśla prof. Frank Hu z Harvard T.H. Chan School of Public Health.



elmex®

Zadbaj o zęby
swojego dziecka



Produkt posiada status kosmetyku. Pojemność: 50ml

Producent:
COLGATE-PALMOLIVE (POLAND) Sp. z o.o.
Wybrzeże Gdyńskie 6D
01-531 Warszawa

elmex.pl

Wybierz pewność

50
LA ROCHE-POSAY
50 LAT PIELEGNACJI, KTÓRA ZMIENIA ŻYCIE

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

PIELEGNACJA SKÓRY
WRAŻLIWEJ
I ALERGICZNEJ



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



lek. Ewa Mikołajczak-Grobelska

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



mgr farm. Tomasz Kolek

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

Ból nóg u dziecka

Moje dziecko często budzi się w nocy z powodu bólu nóg. Co może być przyczyną?

Czytelniczka

Nocny ból nóg u dzieci jest dość częstym objawem i **zwykle nie oznacza nic groźnego. Pomiędzy 3. a 12. rokiem życia występują bóle wzrostowe** i jest to najczęstsza przyczyna bólów nóg u dzieci. Dotyczą one zawsze obu nóg (jednocześnie lub naprzemiennie), nie towarzyszą temu inne objawy, takie jak obrzęk, zaczerwienienie, nadmierne ucieplenie czy objawy ogólne. Ból nie ogranicza aktywności dziennej dziecka, ustępuje samoistnie lub niekiedy po leku przeciwbólowym. **Przeciążenie mięśni i (lub) stawów** po bardzo aktywnym dniu także może powodować bóle nóg i również nie występują w tym przypadku dodatkowe objawy. Kolejną przyczyną może być **noszenie niewłaściwego obuwia**. W przypadku niedoborów witaminy D3, wapnia lub magnezu mogą pojawiać się **nocne skurcze nóg**. W przypadku wad postawy, które powodują zaburzenia wzorca chodu, również mogą występować bóle przeciążeniowe nóg.

Bóle nóg występują **także w poważnych chorobach**: reumatycznych, zapalnych oraz nowotworowych – należy o nich myśleć, kiedy pojawiają się inne objawy. **Kiedy w takim razie ból nóg staje się objawem alarmowym?** W przypadku pojawienia się objawów stanu zapalnego, takich jak np. obrzęk, zaczerwienienie, nadmierne ucieplenie, kiedy towarzyszą mu objawy ogólne, takie jak gorączka, osłabienie, ograniczenie ruchomości kończyny powodujące utykanie. Objawem alarmowym jest też ból zawsze tej samej nogi, często w tym samym miejscu. Każdorazowo w przypadku pojawienia się objawów alarmowych należy udać się do lekarza celem poszerzenia diagnostyki – wykonania badań obrazowych oraz badań krwi.

Przedawkowanie magnezu

Czy długotrwała suplementacja magnezu grozi przedawkowaniem?

Czytelnik

Magnez jest ważnym pierwiastkiem pełniącym wiele funkcji w organizmie – zapewnia prawidłową pracę układu nerwowego, mięśni i serca. Zaledwie 1 proc. całkowitej ilości magnezu w organizmie znajduje się we krwi – większość jest rozlokowana w komórkach. Magnez jest jednym z najczęściej suplementowanych składników. Sięgamy po niego **przy charakterystycznym drżeniu powiek lub nocnych, bolesnych skurczach łydek. Profilaktyczne przyjmowanie magnezu zaleca się osobom pijącym duże ilości kawy**. Czy magnez można przedawkować? O hipermagnezemia mówimy, kiedy stężenie tego pierwiastka we krwi przekracza wartość 1,2 mmol/l. Jest to zjawisko rzadkie, a u osób zdrowych, odżywiających się normalnie i nieprzyjmujących preparatów magnezu w ogóle się nie zdarza. Najczęściej może do tego dojść **na skutek jednoczesnej suplementacji i ostrej lub ciężkiej przewlekłej niewydolności nerek**, dlatego osoby cierpiące na te schorzenia powinny przyjmować magnez pod kontrolą lekarską. Podobną ostrożność należy zachować w przypadku niedoczynności tarczycy i nadnerczy oraz w chorobach zapalnych żołądka i jelit. **Przedawkowaniem magnezu są też zagrożone osoby przyjmujące sole litu**.

Niewielki nadmiar magnezu zwykle nie powoduje żadnych objawów. Występują one dopiero przy stężeniu większym niż 2 mmol/l, najczęściej w postaci uczucia mrowienia i zaczerwienienia twarzy, osłabienia mięśni, wymiotów i nietrzymania moczu. Objawy te nie są jednak specyficzne, dlatego aby ocenić ryzyko hipermagnezemia, należy wykonać badania laboratoryjne określające stężenie tego pierwiastka we krwi. Dzielne zapotrzebowanie osoby dorosłej na magnez to około 300-400 mg. Przy standardowej suplementacji magnezu – zgodnej z naszymi potrzebami i zaleceniami producenta preparatu, który stosujemy – ryzyko przedawkowania jest niskie.



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.

Imbir

Mam 60 lat i podwyższoną glukozę na czczo. Czy imbir może pomóc uregulować glikemię?

Hanna

Kluczowe dla utrzymania prawidłowego poziomu glukozy jest zdrowe odżywianie, najlepiej w formie diety śródziemnomorskiej o niskim indeksie glikemicznym, z większymi porcjami świeżych warzyw, a także regularna aktywność fizyczna. Gospodarkę węglowodanową w organizmie mogą także wspomóc niektóre zioła i przyprawy. **Imbir, od setek lat stosowany jako przyprawa, również ma działanie hipoglikemiczne.** Zwiększa wrażliwość tkanek i komórek na insulinę, co może pomóc w utrzymaniu stabilnego poziomu glukozy we krwi. Imbir ponadto ogranicza wchłanianie glukozy z jelita, co dodatkowo wspiera unormowanie glikemii. Imbir wpływa też korzystnie na procesy trawienne, profil lipidowy, ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Może również hamować apetyt, zwiększając uczucie sytości po posiłku. **Gdy poziom glukozy we krwi jest wyrównany, rzadziej pojawia się chęć sięgania po słodycze i inne przekąski.** Imbir zatem może być również wsparciem przy odchudzaniu.

Warto pamiętać, że imbir nie jest wskazany u osób z chorobami wrzodowymi żołądka i dwunastnicy, refluksem, kamicią żółciową oraz z zaburzeniami krzepnięcia krwi.

Leczenie kanałowe

Kiedy koniecznością jest leczenie kanałowe?

Anna

Leczenie kanałowe **najczęściej zaleca się w przypadku głębokiej próchnicy**, sięgającej miazgi (nerwu zęba), jednak wskazań do jego przeprowadzenia może być znacznie więcej. Zabieg polega na usunięciu zainfekowanej tkanki z komory zęba oraz kanałów. Po przepłukaniu, poszerzeniu i osuszeniu kanału zostaje on szczelnie wypełniony, co ma zapobiegać dostawianiu się do wnętrza zęba bakterii.

Wskazania do leczenia kanałowego to: głębokie ubytki próchnicowe z towarzyszącym zakażeniem bakteryjnym do wnętrza zęba doprowadzającym do nieodwracalnego zapalenia lub zakażenia miazgi, naruszenie miazgi podczas oczyszczania ubytku próchnicowego, martwica miazgi, niedopełnione kanały korzeniowe, zmiany okołowierzchołkowe, urazy mechaniczne (np. pęknięcia lub złamanie korony zęba z obnażeniem miazgi, całkowite wybicie zęba), urazy termiczne lub chemiczne doprowadzające do nieodwracalnych zmian zapalnych miazgi, przy leczeniu protetycznym (gdy szlifowanie zębów pod korony protetyczne doprowadzi do nieodwracalnego zapalenia miazgi), nadmierne starcie zębów w wyniku bruksizmu, erozja szkliwa wskutek częstych wymiotów spowodowanych np. przez bulimię, paradontoza i zmiany endo-perio (zęby rozchwiane, których korzenie nadmiernie wystają poza wyrostek zębodołowy, długotrwałe zapalenie dziąseł (paradontoza)).

Leczenie kanałowe jest konieczne wtedy, **gdy istnieje zagrożenie funkcji zęba spowodowane nieodwracalnym zapaleniem, martwicą miazgi lub zmianami zapalnymi w tkankach okołowierzchołkowych.** Jego celem jest nie tylko zniesienie bólu, ale przede wszystkim zachowanie naturalnego zęba w jamie ustnej, co ma ogromne znaczenie dla stabilności zgryzu, estetyki i zdrowia całego układu stomatognatycznego.

Kocham nic nie musieć

KARIERĘ ZACZYNAŁA W LATACH 70. XX WIEKU I OD POCZĄTKU MIAŁA NA SIEBIE POMYSŁ. SZCZYPTA TEATRALNOŚCI, ZABAWA KONWENCJĄ, ORYGINALNY STYL UBIERANIA... JAK SIĘ OKAZUJE, MA TEŻ ORYGINALNE HOBBY, I TO NIEJEDNO. NAM OPOWIADA O PRACY Z ROMANEM WILHELMIM, WŁASNEJ WERSJI DRACULI I ALEXIS ORAZ O TYM, CO LUBI ROBIĆ, GDY NIE WYSTĘPUJE NA SCENIE LUB PRZED KAMERAMI.

Jako aktorka wolę wyrazistsze role niż nudne postaci. Są dużo ciekawsze i wdzięczniejsze do grania.

Z IZABELĄ TROJANOWSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Zacnę od tego, że zawsze lubiłam pani styl. Zacierala pani granicę między tym, co męskie i kobiece. Kojarzyła mi się pani z Annie Lennox albo damską wersją Davida Bowie, tyle że z oczami i figurą brytyjskiej modelki Twiggy. Nieoczywistość i niezamykanie się w ramach to coś, co do pani przemawia?

Tak! Bo nieoczywistość jest twórcza i zdecydowanie bardziej mnie przekonuje od utartych ścieżek. I to w każdym artystycznym kierunku, a tym jest dla mnie także kreacja sceniczna. Gdy sobie pomyślę, że w Chińskiej Republice Ludowej za czasów Mao Zedonga naród chiński ubierany był w jednakowe uniformy i pod karą więzienia pilnowano, żeby nikt się nie wyróżniał, to aż mnie ciarki przechodzą. To musiało być straszne. Osobiście nie wyobrażam sobie większej kary... Na szczęście żyjemy w innych czasach i w innym kraju i możemy kreować się, jak nam się podoba. Szczególnie my, Polacy, cenimy sobie wolność nade wszystko. Ja też kocham nic nie musieć, wtedy jestem jeszcze bardziej pracowita. *(śmiech)*

Może pani o sobie powiedzieć, że ma buntowniczą naturę? Czy to raczej poprzedni system zrobił z pani rebeliantkę, gdy brawurowo wykonała pani swój utwór „Pieśń o cegle”?

Może coś w tym rzeczywiście jest, choć trudno mi określić, skąd się to wzięło. Być może wpływ miał system polityczny, w którym dorastałam – chciałam trochę iść pod prąd. Myślę też, że jestem osobą, która nie kieruje się opiniami innych, lecz stara się w każdej kwestii wyrobić sobie własne zdanie.

Chyba pierwszy raz widziałam panią w jednym z moich ulubionych seriali „Kariera Nikodema Dyzmy”. Na planie spotkała się pani z Romanem Wilhelmmim. Jak go pani zapamiętała?

Zapamiętałam Romana jako niezwykle silną osobowość i barwnego człowieka. Takiego trochę łobuza i dzieciaka w jednym. Ale przede wszystkim dobrego kolegę. Pamiętam, że zawsze był skoncentrowany na pracy, w tej sferze był bezkompromisowy.

Jeszcze jedno pani wcielenie zostało mi w pamięci. To był Teatr Telewizji i rola zmysłowej wampirzycy Carmilli w spektaklu Janusza Kondratiuka. Oglądałam go, gdy byłam dzieckiem, i naprawdę się bałam! Czy przed wcieleniem się w tę postać oglądała pani „Nosferatu” albo „Draculę”?

Oczywiście, oglądałam wcześniej zarówno „Draculę”, jak i „Nosferatu”, ale Janusz Kondratiuk – świetny reżyser, scenarzysta i realizator – stworzył to małe arcydzieło po swojemu. Spektakl ciągle jest dostępny na YouTube, choć nie jestem pewna, czy w całości. Zachęcam do obejrzenia, choćby ze względu na doskonałą obsadę. Leon Niemczyk stworzył tu ciekawą kreację aktorską. A że Carmilla była zmysłowa, no cóż, żywiła się wyłącznie krwią dziewczic. *(uśmiej się)*

Nie sposób pominąć roli, którą od prawie 30 lat gra pani w „Klanie”. Monika Ross – nazywana polską Alexis – początkowo intrygantka i czarny charakter, z czasem zyskała ogromną sympatię widzów. Na czym, pani zdaniem, polega fenomen „Moni”?

Jest mi z tego powodu bardzo miło, ale trudno powiedzieć, dlaczego ktoś kogoś lubi. Tak się dzieje i już. Sama jako aktorka wolę wyrazistsze role niż nudne postaci. Są dużo ciekawsze i wdzięczniejsze do grania.

Nie musimy się obawiać, że odejdzie pani z serialu?

Nie zamierzam odchodzić z serialu. Skoro powiedziałam „A”, to konsekwentnie powiem też „B”. Jestem w „Klanie” od samego początku, to już 28 lat!



Fot. Paweł Trześniowski

Musiałoby się wydarzyć coś naprawdę poważnego, żeby zdecydowała się nagle odejść. I myślę tu raczej o sytuacji na świecie...

Kojarzona jest pani z elegancją i nienagannym wyglądem – raczej ze szpilkami niż... woderaami. Nawiązując do pani nieoczywistego hobby, czyli wędkowania. Kiedy pojawiła się ta pasja?

Pomimo że jestem rodowitą olsztynianką, to łowić nauczyłam się dzięki Zawodom Wędkarskim Aktorów, organizowanym corocznie przez moją serialową przyjaciółkę Laurę Łącz. Tak się wciągnęłam, że ubolewam, gdy obowiązki czasami nie pozwalają mi brać udziału w zawodach. Nieskromnie powiem, że często wygrywam. To fajne, że poza relaksem jest w tym element rywalizacji. Oczywiście wszystkie złowione rybki wypuszczam!

Kolejnym pani hobby jest strzelectwo. Skąd pomysł, żeby właśnie tym się zająć?

To dłuższa historia. Gdy miałam 10 lat, rodzice wysłali mnie z młodszym bratem Romanem do Przesieki, górskiej miejscowości leżącej tuż przy granicy z ówczesną Czechosłowacją. W tamtym czasie były tam rozruchy i postanowiono nas przeszkolić w strzelaniu. Przeszłam więc szybki kurs i okazało się, że mam, jak to mówią, „dobre oko”. Później na zawodowy kurs strzelania wysłała mnie produkcja „Klanu”. Moja postać, Monika Ross, miała zabić napastnika z sekty w obronie syna Daniela i chciała, żebym zrobiła to, jak należy. Muszę przyznać, że bardzo mi się to spodobało, chociaż nie chciałabym mieć broni w domu. Teraz sporadycznie biorę udział



Fot. Paweł Trzeźniowski

”

Jestem w „Klanie” od samego początku, to już 28 lat! Musiałoby się wydarzyć coś naprawdę poważnego, żebym zdecydowała się nagle odejść.



Fot. Paweł Trzeźniowski

w konkursach strzeleckich aktorów, i to z niezłymi rezultatami. Wydaje mi się, że to dlatego, że jestem „manualną” osobą. Myślę, że każdy, kto robił na drutach, szył czy malował, będzie miał łatwość w innych, wymagających zręczności manualnej zajęciach.

Strzałem w dziesiątkę będzie na pewno wybranie się na pani koncert. Jest pani niezwykle aktywna! Gdzie można będzie panią zobaczyć w najbliższym czasie?

To prawda, dużo i chętnie koncertuję! Jeżeli ktoś jest zainteresowany, to najlepiej śledzić informacje pojawiające się w moich social mediach.

Pozostając w temacie muzyki – od ostatniego albumu „Na skos” minęło ładnych parę lat. To świetna płyta w klimacie lat 80. Podobno ma też pani w planach wziąć na warsztat utwory Marlene Dietrich?

Tak, od lat przymierzam się do wcielenia się w jej postać... Myślę, że już niedługo będę na to mentalnie gotowa. Choć muszę przyznać, że po lekturze książki napisanej przez jej córkę coraz mniej ją lubię – wylania się z niej obraz Marlene jako niezdolnego narcyza. A jednak może właśnie to warto pokazać na scenie... Jeszcze się nad tym zastanawiam.

Niedawno wydała pani singla w lekkim, wakaacyjnym klimacie „Lada dzień wakacje”. Połączyła w nim pani siły z Mieczysławem Jureckim z Budki Suflera. A gdyby miała pani wybrać jakiegoś artystę z młodszego pokolenia, to z kim chciałaby pani zaśpiewać?

Mam swoich młodych ulubieńców, choć nie wiem, czy



pasowalibyśmy do siebie muzycznie. Choć w sumie pomyślę, może warto sprawdzić... (uśmiech)

Gdy inni mieli wakacje, pani była ciągle w pracy, trudno było panią złapać. Udało się dopiero we wrześniu. (rozmowa odbyła się we wrześniu – przyp. red.) Czy teraz znajdzie pani trochę czasu na odpoczynek?

Zrobię pewnie jak co roku – gdy wszyscy wrócą z wakacji, to ja dopiero się na nie wybiorę. Poza tym i tak długo nie potrafię wytrzymać na urlopie. Tydzień, maksymalnie 10 dni – to dla mnie wystarczająco. Kiedy przeczytam zaległą lekturę, trochę pozwidam i skorzystam z wycieczek, od razu zaczyna mnie nosić, żeby wracać. (śmiech)



IZABELA TROJANOWSKA

Polska piosenkarka, aktorka filmowa i teatralna, autorka tekstów, projektantka mody oraz osobowość medialna. Profesjonalną karierę muzyczną rozpoczęła w latach 70. W 1979 roku zadebiutowała jako aktorka telewizyjna rolą Teresy Sikorzanki w serialu „Strachy”. W 1980 roku rozpoczęła roczną współpracę z Budką Suflera, a także zdobyła nagrodę za interpretację na 18. Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu i zajęła drugie miejsce na 4. Międzynarodowym Festiwalu Interwizji w Sopocie. W 1981 roku wydała debiutancki album studyjny „Iza”, zawierający m.in. przeboje „Tyle samo prawd ile kłamstw” i „Wszystko, czego dziś chcę”. W 1982 roku nagrała w duecie z Tadeuszem Nalepą materiał na album „Pożegnalny cyrk”, który ze względu na wydzźwięk silnie krytykujący stan wojenny został poddany cenzurze.

Wskutek licznych szykan ze strony władzy i nieprzedłużenia jej paszportu zdecydowała się na emigrację. Mieszkała m.in. w Wielkiej Brytanii i Niemczech. Po powrocie do Polski wydała anglojęzyczny album „Izabela Trojanowska” (1991) i dwie polskojęzyczne płyty: „Pożegnalny cyrk” (1993) i „Chcę inaczej” (1996). Od 1997 roku gra Monikę Ross z domu Lubicz, jedną z głównych bohaterek serialu „Klan”. W nowym tysiącleciu wydała dwa albumy: „Życia zawsze mało” (2011) i „Na skos” (2016). Wystąpiła m.in. w serialach „Kariera Nikodema Dyzmy”, „Blisko, coraz bliżej” i „07 zgłoś się” oraz w spektaklach telewizyjnych: „Carmilla”, „Wielki Dodek” i „Kat czeka niecierpliwie” jako Mayola. W 2025 roku świętowała jubileusz 45-lecia pracy artystycznej. Ma córkę Roxannę, która jest prawniczką. Mieszka w Berlinie i w Warszawie.



Dlaczego trzeba mówić o badaniach?

W LISTOPADZIE NA CAŁYM ŚWIECIE GŁOŚNO MÓWI SIĘ O ZDROWIU MĘŻCZYZN. RUCH MOVEMBER, ZAPOCZĄTKOWANY W AUSTRALII, ZACHĘCA PANÓW DO ZAPUSZCZANIA WĄSÓW, ALE JEGO PRAWDZIWYM CELEM JEST **PRZEŁAMYWANIE BARIER I TABU WOKÓŁ MĘSKICH CHORÓB** - ZWŁASZCZA RAKA PROSTATY, RAKA JĄDER ORAZ PROBLEMÓW ZDROWIA PSYCHICZNEGO. REGULARNE BADANIA I SZCZERA ROZMOWA Z LEKARZEM MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE, A PROFILAKTYKA NIE JEST OZNAKĄ SŁABOŚCI, LECZ WYRAZEM ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE I SWOICH BLISKICH.

KAMILA ŚNIEŻEK

Movember, czyli Wąsopad – co to za inicjatywa?

Movember to międzynarodowa akcja, która co roku, właśnie w listopadzie, kieruje uwagę świata na zdrowie mężczyzn. Nazwa powstała z połączenia angielskich słów *moustache* (wąsy) i *November* (listopad). W Polsce bywa ona żartobliwie nazywana Wąsopadem. Symbolem kampanii są właśnie wąsy – panowie zapuszczają je w tym miesiącu, aby wzbudzić zainteresowanie otoczenia i zachęcić innych mężczyzn do zadbania o swoje zdrowie.

Początki ruchu Movember sięgają 2003 roku, kiedy grupa znajomych z Australii postanowiła w nieco żartobliwy, ale zarazem symboliczny sposób zwrócić uwagę na problem raka prostaty i jąder. Z czasem ta spontaniczna akcja przerodziła się w globalną fundację, obecną dziś w ponad 20 krajach. Organizacja finansuje tysiące projektów poświęconych profilaktyce i leczeniu nowotworów oraz wspiera inicjatywy na rzecz zdrowia psychicznego mężczyzn.

Movember to więc nie tylko akcja zapuszczania wąsów organizowana raz w roku. To przede wszystkim ruch społeczny, który zachęca do tego, **by mężczyźni częściej się badali, rozmawiali o zdrowiu i nie unikali lekarzy.**



Najczęstsze przyczyny zgonów wśród polskich mężczyzn to:

- **choroby sercowo-naczyniowe** (około 40 proc. zgonów) – m.in. choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu,
- **nowotwory złośliwe** (około 26 proc.), w tym najczęściej rak płuca, gruczolę krokowego, jelita grubego,
- **choroby układu oddechowego** (około 6-7 proc.) – głównie POChP, często związana z paleniem tytoniu,
- **przyczyny zewnętrzne** (około 5 proc., a w przypadku młodszych mężczyzn nawet ponad 35 proc. zgonów) – wypadki komunikacyjne, urazy, samobójstwa,
- **choroby wątroby** – w tym marskość, najczęściej związana z nadużywaniem alkoholu oraz przewlekłymi wirusowymi zapaleniami wątroby,
- **choroby układu pokarmowego** – np. wrzody, przewlekłe zapalenie trzustki, choroby zapalne jelit,
- **cukrzyca typu 2** – powikłania cukrzycy (zawały, udary, niewydolność nerek) odpowiadają za znaczną część zgonów z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

Męska profilaktyka jest równie ważna

Statystyki nie pozostawiają złudzeń – mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety oraz ich rówieśnicy w większości krajów Europy. Według raportu GUS średnia długość życia mężczyzn w naszym kraju w 2023 roku wynosiła 74,6 lat, podczas gdy kobiety żyły średnio ponad 82 lata.

Dla porównania Szwedzi dożywają niemal 82 lat, a Niemcy blisko 79 lat. Za krótszą długość życia polskich mężczyzn odpowiadają konkretne problemy zdrowotne.

REKLAMA

PRAWDŁOWY POZIOM TESTOSTERONU WE KRWI (cynk)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **zachowanie zdrowia prostaty** (palma sabałowa, wierzbownica, pokrzywa, dynia)
- **utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu we krwi** (cynk)



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

Istotną rolę odgrywają również czynniki psychologiczne i społeczne. W wielu rodzinach to kobiety dbają o to, by mężczyźni umawiali się na wizyty lekarskie i badania kontrolne. Gdy jednak zabraknie takiej troskliwej osoby, panowie często latami nie pojawiają się u lekarza.

Utrwalony stereotyp „twardziela”, który nie okazuje słabości, sprawia, że mężczyźni często odkładają wizytę u specjalisty na ostatnią chwilę – zwykle dopiero wtedy, gdy objawy stają się uciążliwe, a choroba jest już w zaawansowanym stadium. Tymczasem wiele schorzeń typowych dla mężczyzn, jak rak prostaty czy rak jądra, rozwija się skrycie i **daje realną szansę na pełne wyleczenie tylko wtedy, gdy zostanie rozpoznane wcześniej**. A to możliwe jest wyłącznie dzięki regularnym badaniom profilaktycznym.

Trzy ważne obszary profilaktyki Movember

Ruch Movember koncentruje się na: profilaktyce raka prostaty, profilaktyce raka jądra oraz trosce o zdrowie psychiczne. W Polsce są to tematy szczególnie istotne – zarówno ze względu na wysokie wskaźniki zachorowalności i umieralności, jak i na wciąż istniejące tabu w rozmowach o męskim zdrowiu.

• Rak prostaty

To najczęstszy nowotwór u mężczyzn w Polsce – co roku diagnozuje się około 17 tys. nowych przypadków, a ponad 5,5-6 tys. mężczyzn umiera z jego powodu. Największe ryzyko dotyczy panów po 50. roku życia, ale na czynniki ryzyka (geny, dieta bogata w tłuszcze nasycone, brak ruchu) warto zwracać uwagę znacznie wcześniej. Podstawą profilaktyki są regularne kontrole u urologa oraz badanie krwi w kierunku antygenu PSA.

• Rak jądra

Choć to stosunkowo rzadki nowotwór (około 800 nowych przypadków rocznie w Polsce), dotyka głównie młodych mężczyzn w wieku 20-40 lat. Wczesne wykrycie daje blisko 100 proc. szans na wyleczenie, dlatego tak ważne jest samobadanie jąder wykonywane raz w miesiącu. Objawy alarmowe to m.in. wykonalne zgrubienia, powiększenie jądra lub ból w mosznie.



• Zdrowie psychiczne

Mężczyźni w Polsce zdecydowanie rzadziej szukają pomocy psychologa czy psychiatry, a wskaźnik samobójstw w tej grupie jest kilkakrotnie wyższy niż u kobiet. Presja społeczna i stereotyp „silnego mężczyzny” sprawiają, że wielu panów ukrywa problemy emocjonalne lub próbuje radzić sobie z nimi samodzielnie – często sięgając po alkohol. Kampania Movember zwraca uwagę, że **prośenie o pomoc w kryzysie to oznaka odwagi, a nie słabości**. Rozmowa z lekarzem, psychoterapeutą czy nawet bliską osobą może być pierwszym krokiem do poprawy jakości życia i uniknięcia dramatacznych konsekwencji.

Badania profilaktyczne – praktyczna ściągą dla mężczyzn

Movember kładzie nacisk na profilaktykę raka prostaty, raka jądra i problemów ze zdrowiem psychicznym, warto jednak pamiętać, że męskie zdrowie nie kończy się na tych trzech obszarach. Regularne badania laboratoryjne, wizyty kontrolne i szczepienia to codzienna inwestycja w zdrowie, która zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów czy przewlekłych schorzeń metabolicznych.

Na sąsiedniej stronie przedstawiamy zestawienie najważniejszych badań profilaktycznych dla mężczyzn według wieku i częstości wykonywania.





JAK CZĘSTO?	JAKIE BADANIA WARTO WYKONAĆ?	
co miesiąc	wszyscy: samobadanie jąder	
co 6 miesięcy	wszyscy: wizyta u stomatologa, samokontrola znamion na skórze	
raz w roku	30+	pomiar ciśnienia tętniczego, BMI i obwód talii, morfologia krwi, glukoza na czczo, badanie ogólne moczu, lipidogram (szczególnie przy obciążeniach), dermatoskopia znamion
	40+	wszystkie powyższe + badanie prostaty (per rectum, ewentualnie PSA według wskaźników lekarskich), kontrola okulistyczna
	50+	wszystkie powyższe + kolonoskopia w programie przesiewowym (co 10 lat, wcześniej przy obciążeniu rodzinnym)
	60+	wszystkie powyższe + rozważyć USG jamy brzusznej raz w roku (np. nerki, pęcherz)
co 2-3 lata	bilans „Moje Zdrowie” (20-49 lat – co 5 lat, ≥50 lat – co 3 lata), program profilaktyki chorób odtytoniowych (18+, w tym palacze, co 3 lata), program profilaktyki chorób układu krążenia – ChUK (35-65 lat, co 5 lat)	
dotatkowo (według wskazań)	densytometria (osteoporoza – przy złamaniachiskoenergetycznych, czynnikach ryzyka), USG jamy brzusznej (w razie dolegliwości lub czynników ryzyka, rutynowo nie dla każdego), EKG (w ramach programu ChUK lub przy objawach), badania hormonalne (androgeny, tarczyca), poziomy elektrolitów – tylko w uzasadnionych wskazaniach klinicznych, badanie słuchu – przy podejrzeniu ubytku słuchu, szczepienia dorosłych zgodnie z kalendarzem (np. przeciwko grypie co roku, przeciwko błonicy, tężcowi i krztuścowi co 10 lat, przeciwko pneumokokom – osoby ≥65 lat)	

Źródła:

1. <https://eu.movember.com/about/foundation>
2. Movember – co roku w listopadzie zapuszczamy wąsy, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jeleniej Górze, www.gov.pl
3. https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/19/1/trwanie_zycia_w_2024_roku.pdf
4. Tydzień dla Serca, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wejherowie, www.gov.pl
5. Rocznik statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej 2024: Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Roczniki statystyczne / Roczniki Statystyczne / Mały Rocznik Statystyczny Polski 2025
6. Profilaktyka na NFZ / Dla Pacjenta / Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – finansujemy zdrowie Polaków
7. Centrala NFZ – Aktualności / Aktualności / Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – finansujemy zdrowie Polaków

REKLAMA

MULTIWITAMINA DLA MĘŻCZYŹN

KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU MĘŻCZYŹN



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



▶ Energia

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

▶ Mięśnie

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

▶ Testosteron

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

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 różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.
Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

020/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY

Kiedy gardło potrzebuje ukojenia

#FARMACELTA DLA PACJENTA

JESIEŃ I ZIMA TO **CZAS SZCZEGÓLNIIE TRUDNY DLA NASZYCH DRÓG ODDECHOWYCH**, A ZWŁASZCZA DLA GARDEŁA. W TYM OKRESIE JEGO BŁONA ŚLUZOWA JEST CZĘŚCIEJ NARAŻONA NA KONTAKT Z WIRUSAMI I BAKTERIAMI, A DODATKOWYM OBCIĄŻENIEM JEST SUCHE, ZANIECZYSZCZONE POWIETRZE ORAZ DUŻE WAHANIA TEMPERATUR.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Objawy rozwijającej się infekcji czy przesuszenia i podrażnienia gardła są nam doskonale znane – to chrypka, drapanie w gardle i ból o różnym nasileniu. Problem ten często dotyczy osób, których praca wiąże się z długim i głośnym mówieniem, czyli np. nauczycieli, prezenterów czy telemarketerów. Dla nich okres jesiennie-zimowy bywa wyjątkowo wymagający. Jak więc **chronić gardło przed podrażnieniami** i co robić, gdy pojawia się nieprzyjemne uczucie drapania?

Dbaj o nawilżenie gardła

W sezonie grzewczym łatwo o przesuszenie błon śluzowych gardła. Przebywanie w przegrzanych pomieszczeniach o niskiej wilgotności lub częsty kontakt z suchym i chłodnym zimowym powietrzem szybko prowadzą

do wysuszenia, a w konsekwencji do osłabienia naszej pierwszej bariery ochronnej. Suche błony śluzowe gorzej spełniają swoją funkcję, przez co wirusy i bakterie łatwiej przez nie przenikają. Dlatego tak ważne jest utrzymywanie w pomieszczeniach odpowiedniej wilgotności – najlepiej w zakresie 40-60 proc. – oraz dbanie o właściwe nawodnienie organizmu. To podstawa jego prawidłowego funkcjonowania, również w kontekście stanu błon śluzowych górnych dróg oddechowych. Ponieważ jednak nie zawsze mamy wpływ na wilgotność powietrza, warto od czasu do czasu dodatkowo wspierać gardło preparatami nawilżającymi.



Zioła na ratunek

Na przesuszone gardło pomocne będą surowce roślinne, które wspierają nawilżenie błon śluzowych.

- Wśród najbardziej oczwistych warto wymienić **tymianek i podbiał** – ten sprawdzony duet od lat należy do najczęściej stosowanych składników preparatów na podrażnione gardło. Tabletki do ssania na bazie tych ziół łagodzą kaszel, chrypkę, rozrzedzają zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę, działają łagodnie odkażająco i wykrztuśnie. Zawarte w podbiale związki śluzowe koją podrażnienia, tworząc na powierzchni błon śluzowych ochronną warstwę.
- Jeżeli popularność tymianku i podbiału ostatnio nieco osłabła, to głównie za sprawą preparatów na bazie **porostu islandzkiego**. Roślina ta jest bogata w licheninę i izolicheninę – polisacharydy zawarte w jej śluzie. Działają one powlekająco, tworząc warstwę ochronną, która izoluje gardło od niekorzystnych warunków zewnętrznych, pomaga nawilżyć błony śluzowe i złagodzić podrażnienia. Preparaty na bazie porostu, takie jak pastylki do ssania, syropy i spraye, polecane są również w przypadku uporczywego suchego kaszlu. Poza wspomnianymi polisacharydami porost zawiera kwasy porostowe, które działają bakteriostatycznie, czyli hamują rozwój drobnoustrojów.

- W łagodzeniu suchości i podrażnień gardła pomocny jest także **mech irlandzki, czyli chrząstnica kędzierzawa**. To surowiec roślinny, który w ostatnich latach zyskuje na popularności i działa podobnie jak porost islandzki. Chrząstnica wyróżnia się dużą zawartością polisacharydów – głównie karagenu, który tworzy na błonach śluzowych warstwę ochronną.
- Do roślin śluzowych wspierających gardło zalicza się również **ślaz i dziewannę**, często dodawane do preparatów o działaniu kojąco-nawilżającym, łagodzących podrażnienia.

Tabletka, spray, a może syrop?

Postać farmaceutyczna preparatu również ma pewne znaczenie.

1 Spraye możemy najłatwiej i najbardziej precyzyjnie zaaplikować – bezpośrednio na śluzówkę tylnej ściany gardła. Działają też najszybciej, niemal natychmiast przynosząc ulgę. Ta forma leku jest szczególnie polecana osobom mającym trudności z polykaniem oraz dzieciom, zwłaszcza najmłodszym, u których ryzyko zadławienia się tabletką do ssania jest największe.

2 Tabletki do ssania działają dłużej, ponieważ uwalniają składniki aktywne stopniowo i równomiernie w całej jamie ustnej. Na ogół mają przyjemny smak, choć dla mniej cierpliwych dzieci długie ssanie tabletki może być pewnym wyzwaniem.

3 Syrop działa szybciej niż tabletki, ale jego efekt utrzymuje się krócej. Dzięki słodkiemu smakowi ta postać leku jest szczególnie chętnie wybierana dla małych dzieci. Przy wyborze syropu warto jednak zwrócić uwagę na zawartość cukru – to ważne zwłaszcza w przypadku osób starszych, wśród których wiele zmagających się z cukrzycą. Dla nich syrop zawierający cukier będzie najmniej odpowiednim rozwiązaniem. Warto więc sięgać po preparaty nawilżające bez cukru.

REKLAMA

OREGARDIN GARDŁO



**WSPARCIE
PRAWIDŁOWEJ PRACY
UKŁADU ODDECHOWEGO**
(porost islandzki,
dziewanna, szalwia)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (porost islandzki, dziewanna, szalwia)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie gardła** (porost islandzki, dziewanna)

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.

010/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY



TOP 5 polecanych olejków eterycznych

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

AROMATERAPIA TO NATURALNA **METODA WSPIERANIA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA**, KTÓRA CIESZY SIĘ POPULARNOŚCIĄ NA CAŁYM ŚWIECIE. JAK OLEJKI ETERYCZNE MOGĄ POPRAWIĆ KOMFORT ŻYCIA?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Olejki eteryczne to skoncentrowane wyciągi roślinne o bogatym składzie chemicznym, które oddziałują korzystnie na nasz organizm. W dzisiejszym zabieganym świecie aromaterapia **pomaga zredukować stres, poprawić jakość snu oraz łagodzić objawy wielu dolegliwości**, takich jak katar czy wywołane nim trudności w oddychaniu. Dzięki badaniom coraz więcej wiadomo o tym, jak naturalne olejki eteryczne mogą wspierać nasze zdrowie.

Czym jest aromaterapia?

Aromaterapia to metoda leczenia za pomocą naturalnych olejków eterycznych, które pozyskuje się z roślin. Olejki eteryczne działają na organizm człowieka głównie poprzez wchłanianie przez drogi oddechowe podczas inhalacji oraz przez skórę podczas masażu czy aromatycznych kąpiel. Po wnikięciu do organizmu aktywne związki chemiczne trafiają do krwiobiegu i oddziałują na różne układy naszego organizmu.

Ich działanie może być uspokajające, przeciwłękowe lub pobudzające w zależności od rodzaju olejku i dawki. Wiele z nich działa także rozkurczowo na mięśnie gładkie, przeciwbólowo oraz może stymulować układ odpornościowy, wzmacniając naturalne mechanizmy obronne organizmu. Dzięki temu

olejki eteryczne są wykorzystywane zarówno w profilaktyce, jak i we wspomaganie leczenia różnych schorzeń.

Często stosuje się mieszanki olejków eterycznych, aby uzyskać efekt synergii – połączenie olejków ma silniejsze działanie niż każdy z osobna.

Badania naukowe potwierdzają skuteczność olejków przy:

- redukcji stresu,
- poprawie snu,
- łagodzeniu objawów infekcji,
- ułatwieniu oddychania w przebiegu stanów zapalnych dróg oddechowych.

Istnieją nawet wstępne badania, które sugerują, że niektóre olejki mogą działać również przeciwnowotworowo. Aromaterapia jest więc jedną z naturalnych metod leczenia wspomagającego.

Przyjrzyjmy się działaniu olejków polecanych przez farmaceutów i aromaterapeutów.

Olejek eukaliptusowy (łac. *Oleum Eucalypti*)

- Ma **właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze**.
- Jego głównym składnikiem jest 1,8-cineol (eukaliptol), który wykazuje działanie immunomodulujące i łagodzące stany zapalne.
- W badaniach wykazano skuteczność olejku w łagodzeniu objawów zapalenia dróg oddechowych, bólu, a także w hamowaniu wzrostu bakterii takich jak *Staphylococcus aureus* czy *Escherichia coli* oraz drożdżaków *Candida albicans*.
- Olejek może być stosowany w inhalacjach, do masażu (po rozcieńczeniu) czy jako dodatkowy składnik preparatów przeciwzapalnych i przeciwdrobnoustrojowych.
- Inhalacja z olejkiem eukaliptusowym może stanowić uzupełnienie leczenia infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. Sprawdza się **więc podczas przeziębienia, grypy, zapalenia zatok**, a także przy stanach zapalnych gardła i krtani, nawracającym kaszlu, anginie oraz katarze.
- Olejek eukaliptusowy należy **zawsze stosować rozcieńczony**. Typowe rozcieńczenie to 1-2 krople olejku na 1 łyżeczkę oleju nośnikowego (migdałowy, jojoba, kokosowy). Przed pierwszym użyciem na skórze zaleca się wykonanie testu uczuleniowego (nałożenie rozcieńczonego preparatu na mały obszar skóry i odczekanie 24 godzin).
- Olejek jest **toksyczny przy spożyciu** – nawet niewielka ilość (kilka mililitrów) może powodować poważne zatrucie. Na rynku można spotkać preparaty przeznaczone do podawania doustnego w odpowiednim rozcieńczeniu, ale biorąc pod uwagę ryzyko zatrucia i brak jednoznacznej, szerokiej aprobaty środowiska medycznego, taka praktyka nie jest rekomendowana bez konsultacji ze specjalistą. W pełni bezpieczne jest zatem wyłącznie stosowanie zewnętrzne.
- Olejku eukaliptusowego **nie należy stosować u małych dzieci** (szczególnie poniżej 2 lat) oraz u kobiet w ciąży i karmiących piersią bez konsultacji lekarskiej. Może wywołać podrażnienia skóry, reakcje alergiczne i zaostrzenie astmy u osób wrażliwych.



Olejek sosnowy (łac. *Pini sylvestris aetheroleum*)

- Ma udokumentowane **właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwutleniające**.
- Jest szeroko stosowany w aromaterapii przy dolegliwościach układu oddechowego, takich jak astma, zapalenie oskrzeli, katar, przeziębienia, bóle gardła i kaszel. Działa również kojąco na układ nerwowy, zmniejszając zmęczenie i nerwowość. Ma właściwości przeciwbólowe, wspomaga gojenie ran i chroni przed infekcjami bakteryjnymi.
- Olejek sosnowy zawiera składniki takie jak alfa-pinen, beta-pinen i limonen, które wspólnie odpowiadają za efekt antyoksydacyjny i przeciwdrobnoustrojowy.
- Olejek sosnowy należy **stosować rozcieńczony**, aby uniknąć podrażnień skóry i reakcji alergicznych. Należy unikać stosowania u dzieci poniżej 2 lat, kobiet w ciąży i karmiących piersią bez konsultacji lekarskiej.



Olejek rozmarynowy (łac. *Rosmarini oleum*)



- Zawiera liczne składniki bioaktywne, takie jak monotereny (np. 1,8-cineol, alfa-pinen, borneol), kwasy fenolowe (kwas rozmarynowy), diterpeny (karnozol, kwas karnozowy) oraz inne związki, które odpowiadają za większość jego efektów farmakologicznych.
- Działa **korzystnie na układ nerwowy**: redukuje lęk i stres, poprawia pamięć oraz działa neuroprotekcynie, co jest szczególnie ważne w chorobach neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona.
- Działa m.in. poprzez modulację układów neurotransmiterów i aktywację enzymów antyoksydacyjnych.
- Badania naukowe wskazują na jego silne **działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne**, korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy oraz potencjalne zastosowanie przeciwnowotworowe.
- Dodatkowo ma właściwości przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne. Szczególnie skuteczny jest wobec bakterii *Staphylococcus aureus* (gronkowiec złocisty), co czyni go cennym składnikiem w walce z infekcjami skórnymi i innymi zakażeniami.

Olejek lawendowy (łac. *Oleum Lavandulae*)

- Jest jednym z najlepiej przebadanych olejków eterycznych pod względem działania na układ nerwowy. Wykazuje **działanie uspokajające, przeciwłękowe, nasenne, łagodzi stres i poprawia samopoczucie**. W badaniach na ludziach i zwierzętach wykazano, że inhalacje z olejkiem

lawendowym mogą **poprawiać jakość i wydłużać czas snu**.

- Olejek lawendowy ma także działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i antyoksydacyjne, co wspomaga leczenie ran, stanów zapalnych skóry, a także może łagodzić bóle mięśni i głowy. Istnieją również badania wskazujące, że olejek lawendowy może łagodzić ból porodowy i bolesne miesiączki u kobiet.
- W kosmetyce wykorzystywany jest do poprawy kondycji skóry i włosów, a także jako naturalny środek odstrasżający owady.
- Warto pamiętać, że olejek lawendowy jest na ogół bezpieczny przy stosowaniu zewnętrznym i w aromaterapii, ale może wywoływać reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry u osób wrażliwych. Podobnie jak większość olejków, nie jest zalecany do stosowania u niemowląt i małych dzieci oraz kobiet w ciąży bez konsultacji medycznej.

Olejek miętowy (łac. *Oleum Menthae*)

- Działa głównie jako **środek rozkurczowy** na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, poprzez antagonistyczne działanie na kanały wapniowe, co poprawia motorykę jelit. Badania potwierdziły jego skuteczność w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego (IBS), redukcji bólu brzucha, wzdęć, nudności i ogólnej poprawie jakości życia.
- Wykazuje również **działanie przeciwbólowe, uspokajające i poprawiające koncentrację**, co potwierdzają badania kliniczne.
 - Aromaterapia z użyciem olejku miętowego może ponadto łagodzić nudności i wymioty w przebiegu chemioterapii.
 - Olejek miętowy jest uważany za bezpieczny przy stosowaniu w dawkach terapeutycznych, ale może powodować podrażnienia skóry i błon śluzowych, szczególnie jeśli jest stosowany nierozcieńczony. Nie jest zalecany dla dzieci poniżej 6 lat, kobiet w ciąży i osób z chorobą refluksową.

Maść aromatyczna w codziennej profilaktyce

Profilaktycznie oraz przy pierwszych objawach przeziębienia można zastosować maść aromatyczną zawierającą składniki aktywne, takie jak kamfora, lewomentol oraz olejki eteryczne (np. eukaliptusowy i terpentynowy).

Działanie maści aromatycznej opiera się na uwalnianiu lotnych substancji, które poprzez kontakt ze skórą i inhalację przenikają do dróg oddechowych. W badaniach klinicznych udowodniono, że stosowanie maści pomaga udroźnić drogi oddechowe nawet do ośmiu godzin, zmniejszyć obrzęk błony śluzowej nosa, złagodzić kaszel i ułatwić odkrztuszanie oraz poprawić jakość snu pacjentów z objawami przeziębienia.

Farmakokinetyka składników (kamfora, lewomentol, olejki) wskazuje na niskie stężenia ogólnoustrojowe, co oznacza, że przy stosowaniu zgodnym z zaleceniami działanie toksyczne jest mało prawdopodobne. **Stosowanie maści w ramach codziennej profilaktyki jest więc bezpieczne i może wspomagać układ oddechowy, zwłaszcza w sezonie infekcji.**



Źródła:

1. Salvatori E.S., Morgan L.V., Ferrarini S., Zilli G.A.L., Rosina A., Almeida M.O.P., Hackbart H.C.S., Rezende R.S., Albeny-Simões D., Oliveira J.V., Gasparetto A., Müller L.G., Dal Magro J., Anti-Inflammatory and Antimicrobial Effects of Eucalyptus spp. Essential Oils: A Potential Valuable Use for an Industry Byproduct, Evid Based Complement Alternat Med. 2023 Jun 28, 2023; 2582698.
2. <https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2024.1337785/full>
3. Koutsaviti A., Toutoungy S., Saliba R., Loupassaki S., Tzakou O., Roussis V., Ioannou E., Antioxidant Potential of Pine Needles: A Systematic Study on the Essential Oils and Extracts of 46 Species of the Genus Pinus, Foods 2021 Jan 12, 10 (1): 142.
4. <https://www.gavinpublishers.com/article/view/a-science-review-of-selected-essential-oils-and-their-botanical-ingredients-focus-on-essential-oils-used-for-respiratory-and-calming>
5. Koulivand P.H., Khaleghi Ghadiri M., Gorji A., Lavender and the nervous system, Evid Based Complement Alternat Med. 2013, 2013: 681304.
6. <https://www.jscimedicentral.com/journal-article-info/JSM-Gastroenterology-and-Hepatology/Peppermint-Oil-Clinical-Uses-in-the-Treatment-of-Gastrointestinal-Diseases-7332>
7. Kajjari S., Joshi R.S., Hugar S.M., Gokhale N., Meharwade P., Uppin C., The Effects of Lavender Essential Oil and its Clinical Implications in Dentistry: A Review, Int J Clin Pediatr Dent. 2022 May-Jun, 15 (3): 385-388.

REKLAMA

MAŚĆ AROMATYCZNA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKT KOSMETYCZNY



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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

031/REK/SZ/2025

Zaszczep się na zdrowie

KAŻDEGO ROKU MILIONY POLAKÓW CHORUJĄ NA GRYPĘ. ZADBAJ O SIEBIE I SWOICH BLISKICH - **SZCZEPIENIE TO NAJLEPSZA OCHRONA PRZED INFEKCJĄ I CIĘŻKIMI POWIKŁANIAM!** POZNAJ ODPOWIEDZI NA SIEDEM NAJCZĘSTSZYCH PYTAŃ O SZCZEPIONKI.

WERYFIKACJA MERYTORYCZNA: KATARZYNA KURIATA, LEKARZ

1 Czy szczepionki szkodzą?

Szczepionki to przebadane produkty medyczne. **Bezpieczeństwo szczepionek to priorytet**, ponieważ zwykle podaje się je całej populacji, w tym dzieciom, poza tym szczepienia często są obowiązkowe.

2 Czy szczepionki powodują autyzm?

Jest to jeden z najczęściej powtarzanych mitów dotyczących szczepionek. W 1998 roku brytyjski gastroenterolog opublikował wyniki badania, z którego wynikało, że u dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu objawy pojawiły się krótko po podaniu szczepionki na odrę, świnkę i różyczkę (szczepionka MMR). **Po dokładnym zbadaniu sprawy i wielu analizach jednoznacznie obalono tę tezę.**

3 Jak powstają szczepionki?

Opracowanie szczepionki to długi, wieloetapowy proces. Rozpoczyna się od identyfikacji patogenu wywołującego chorobę. Następnie prowadzone są badania nad antygenem, który wywoła odpowiedź układu immunologicznego w postaci produkcji przeciwciał. Przygotowany preparat testuje się najpierw na hodowlach komórkowych i zwierzętach.

Dopiero po uzyskaniu pozytywnych wyników w zakresie działania i bezpieczeństwa preparatu można przystąpić do badań klinicznych z udziałem ludzi. **Badania kliniczne mają na celu ocenę bezpieczeństwa i działania szczepionki na ludzi oraz ustalenie odpowiedniej dawki preparatu.**

4 Co znajduje się w składzie szczepionki?

W składzie szczepionki najczęściej znajdują się antygeny pozyskane od żywych lub zabitych drobnoustrojów, fragmenty drobnoustrojów lub informacja genetyczna stymulująca organizm do produkcji antygenów. **Ma to na celu wywołanie odpowiedzi układu immunologicznego w postaci produkcji przeciwciał.** Ponadto w składzie znajdują się także substancje pomocnicze, które wzmacniają działanie szczepionki i pozwalają zachować wysoką jakość preparatu.

5 Kiedy i przeciwko jakim wirusom powinni szczepić się dorośli?

Dorośli, podobnie jak dzieci, powinni poddawać się szczepieniom ochronnym. Wynika to z faktu, że **część chorób ma cięższy przebieg w wieku**

dorosłym, a wraz z wiekiem słabnie aktywność układu odpornościowego. Szczepienia zalecane osobom dorosłym są dobierane indywidualnie – w zależności od stanu zdrowia i czynników ryzyka.

Szczepienia zalecane osobom dorosłym: przeciwko **wirusowi grypy, wirusowi WZW A i WZW B, SARS-CoV-2, pneumokokom i meningokokom, błonicy, tężcowi i krztuścowi, odrze, śwince i różyczce, ospie wietrznej, kleszczowemu zapaleniu mózgu.**

6 Czy szczepionka może negatywnie wpływać na organizm?

Obecnie dostępne szczepionki cechuje **wysoki profil bezpieczeństwa**, jednak nie są to produkty zupełnie pozbawione działań niepożądanych. Najczęściej po szczepieniu obserwuje się podwyższenie temperatury ciała lub odczyn w miejscu wkłucia. Są to jednak objawy przemijające i najczęściej nie wymagają interwencji lekarza. Ryzyko wystąpienia niepożądanego odczynu poszczepiennego, czyli zaburzenia stanu zdrowia występującego po szczepieniu, istnieje zawsze, jednak **korzyści ze szczepień wielokrotnie przewyższają potencjalne ryzyko.**

7 Czy szczepionki zawierają rtęć?

Niewielka część szczepionek dostępnych w Polsce zawiera tiomersal, czyli organiczny związek rtęci. Jest to

konserwant o działaniu antyseptycznym i przeciwgrzybiczym. **Nie wykazano negatywnego oddziaływania** tiomersalu na organizm człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia uznała tiomersal za bezpieczny konserwant i składnik szczepionek.



Rokitnik i malina – duet idealny

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

PRODUKTY Z DODATKIEM ROKITNIKA CORAZ CZĘŚCIEJ GOSZCZĄ W APTEKACH I NA SKLEPOWYCH PÓLKACH. ROKITNIK CZĘSTO WYSTĘPUJE W TOWARZYSTWIE MALINY – **JAKIE KORZYŚCI DAJE TAKIE POŁĄCZENIE?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Co sprawia, że rośliny te cieszą się rosnącą popularnością wśród producentów żywności funkcjonalnej i dlaczego warto uwzględnić produkty z rokitnika w swojej diecie?

Składniki odżywcze

Rokitnik obfituje w cenne substancje mające pozytywny wpływ na nasz organizm:

1 Witaminy. W owocach rokitnika znajdziemy witaminy E, K oraz te z grupy B, w tym kwas foliowy, witaminę B1 i B2. Na szczególną uwagę zasługuje jednak **bardzo wysoka zawartość witaminy C**. Wprawdzie owoce odmian europejskich zawierają jej mniej od owoców odmian chińskich, jednak śmiało można stwierdzić, że rokitnik zawiera nawet kilkadziesiąt razy więcej witaminy C niż cytryna! Z tego względu bywa określany mianem „cytryny północy”.

2 Kwasy organiczne. Rokitnik zawiera mieszaninę cennych kwasów organicznych, które wraz z cukrami decydują o smaku owoców. Ponad 90 proc. wszystkich kwasów organicznych zawartych w roślinie stanowią **kwasy jabłkowy, cytrynowy i chinowy**. Duża zawartość kwasu chinowego odpowiada za ściągający smak owoców, z kolei smak cierpki to zasługa przewagi kwasu jabłkowego.



3 Aminokwasy. W owocach rokitnika znajdziemy od 18 do 22 cennych aminokwasów, z czego połowa to tzw. **aminokwasy egzogenne**, czyli takie, których nasz organizm nie potrafi syntetyzować i musimy je dostarczać z zewnątrz.

4 Biopierwiastki. W miększu i skórce owoców rokitnika znajdziemy m.in. żelazo, azot, fosfor,

mangan i krzem. **Dominującym pierwiastkiem jest potas**, a w polskich odmianach znajdziemy też sporo wapnia, sodu i magnezu.

5 Karotenoidy. W owocach rokitnika zidentyfikowano 39 karotenoidów, z których **najważniejsze to karoten, likopen i zeaksantyna**. Poziom beta-karotenu w rokitniku przewyższa poziom tego związku w innych owocach i warzywach uznawanych powszechnie za jego bogate źródło.

6 Fitosterole i polifenole. Fitosterole będące chemicznymi homologami cholesterolu to ważne związki wpływające na obniżenie poziomu złego cholesterolu. W owocach rokitnika zidentyfikowano ich aż 14, z czego największą aktywność wykazuje beta-sitosterol. Owoce rokitnika to także bogate źródło **polifenoli** –

związków o silnych właściwościach przeciwutleniających.

Właściwości rokitnika

Rokitnik zawiera liczne związki biologicznie czynne – szacuje się, że może ich być nawet ponad 190! Należą one do różnych grup chemicznych. W rokitniku znajdziemy substancje czynne rozpuszczalne zarówno w tłuszczach, jak i w wodzie, stąd tak duża różnorodność produktów pozytywnych z tej rośliny – od soków i naparów przez suszone owoce po oleje. Choć można wykorzystać każdą część tej rośliny – korę, korzenie, liście i kwiaty, to jednak największą popularnością cieszą się charakterystyczne pomarańczowe owoce, które pod względem budowy są jagodami.

Owoce dostarczają wielu witamin, składników mineralnych, kwasów tłuszczowych, a także cennych przeciwutleniaczy.

- Dzięki wysokiej zawartości witaminy C rokitnik **wzmacnia odporność**, wspomaga gojenie stanów zapalnych, a także uszczelnia naczynia krwionośne.
- Ze względu na dużą zawartość przeciwutleniaczy rokitnikowi przypisuje się udział w **opóźnianiu procesów starzenia**, działanie przeciwnowotworowe oraz przyspieszanie gojenia ran.
- Długotrwale i regularne spożywanie owoców rokitnika **wspiera pracę serca**, działa przeciwmiążdżycowo, obniżając poziom złego cholesterolu oraz poprawia krążenie krwi.
- Ze względu na właściwości przeciwzapalne i działanie łagodzące na błony śluzowe rokitnik sprawdza się **w łagodzeniu bólu gardła** związanego z przeziębieniem.
- Działa także osłonowo na błonę śluzową żołądka, dlatego polecany jest **w łagodzeniu refluksu i choroby wrzodowej**.
- W ostatnich latach zwraca się uwagę również na **przeciwcukrzycowe oraz detoksykacyjne właściwości tej rośliny**.
- Działanie przeciwbakteryjne wykorzystuje się w dermatologii **w leczeniu ran** i regeneracji skóry po urazach.

Rokitnik i malina – duet idealny

Zarówno w domowych dżemach i kompotach, jak i w gotowych produktach rokitnik często łączy się z maliną. Połączenie to niewątpliwie podnosi walory smakowe – słodycz maliny niweluje cierpki smak owoców rokitnika. Ponieważ owocom maliny przypisuje się działanie napotne,

przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, połączenie jej z rokitnikiem przynosi **dotatkowe korzyści w postaci wsparcia odporności i zwalczania objawów przeziębienia**.

- Maliny, podobnie jak rokitnik, dostarczają solidną dawkę przeciwutleniaczy oraz witamin.
- Cennym składnikiem malin jest **kwas elagowy**, któremu przypisuje się właściwości przeciwwirusowe i przeciwzapalne, a także przeciwnowotworowe.
- Duża zawartość błonnika, pektyn i substancji śluzowatych wspiera pracę przewodu pokarmowego.
- Niski indeks glikemiczny malin oraz ich mała kaloryczność sprawiają, że owoce te są polecane diabetykom i osobom dbającym o linię.



Preparaty z rokitnika znajdują szerokie zastosowanie – od wspierania odporności i łagodzenia objawów przeziębienia po zapobieganie chorobom serca i układu krążenia. Ze względu na szereg korzyści zdrowotnych rokitnik stanowi dodatek do żywności funkcjonalnej. Jego połączenie z malinami zapewnia nie tylko doskonały smak, ale też daje podwójną korzyść zdrowotną, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowych przeziębień, kiedy przyda nam się dodatkowe naturalne wsparcie odporności.

WSPARCIE ZDROWIA SKÓRY I METABOLIZMU (rokitnik)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ Rokitnik pomaga zachować zdrową skórę oraz wspiera metabolizm. Dodatkowo wspomaga odporność i układ krążenia.
- ▶ Malina wspiera trawienie, a także wspomaga układ moczowy, funkcje wydalnicze i usuwanie wody z organizmu.

ŻYWNOSĆ WZBOGACANA

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

Rozgrzej się mądrze

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

NIŻSZE TEMPERATURY, PLUCHA I DESZCZ SPRAWIAJĄ, ŻE PO POWROCIE DO DOMU MAMY OCHOTĘ USIAŚĆ POD KOCEM Z KUBKIEM ULUBIONEGO CIEPŁEGO NAPOJU. JESIEŃ TO TEŻ NIESTETY SEZON INFEKCJI I PRZEZIĘBIEŃ, DLATEGO DOBRZE ZADBAĆ O SWOJĄ ODPORNOŚĆ. A MOŻE WARTO TO POŁĄCZYĆ I ULUBIONY KUBEK WYPEŁNIĆ NIE KAWĄ, LECZ JAKIMŚ **PROZDROWOTNYM NAPAREM?**

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Pierwszą linię obrony przed infekcją stanowią bariery mechaniczne, chemiczne i biologiczne. Skóra, błony śluzowe, substancje produkowane przez ślinę, a także odruch kaszlu czy kichania – w ten sposób organizm broni się przed wniknięciem mikroorganizmów. Kiedy jednak bariery te zostaną pokonane, a do ciała dostaną się patogeny – wirusy lub bakterie – wówczas uruchamiane są bardziej złożone mechanizmy odpornościowe.

Dwa podstawowe typy odporności to:

- **Odporność nieswoista** – po przełamaniu barier mechanicznych, chemicznych i biologicznych (odpowiedź bierna) do działania wkracza tzw. odpowiedź czynna. Jej głównymi elementami są monocyty, makrofagi i granulocyty, które namnażają się, wychwytyją patogeny i unieszkodliwiają je w procesie fagocytozy.
- **Odporność swoista** – opiera się na pamięci immunologicznej i precyzyjnym rozpoznaniu antygenów przez limfocyty B i T. Limfocyty B są odpowiedzialne za odpowiedź humoralną

(produkują przeciwciała), a limfocyty T za odpowiedź komórkową. Rozpoznają antygeny prezentowane przez komórki APC (komórki prezentujące antygen) i niszczą je bezpośrednio (limfocyty cytotoksyczne) bądź uwalniają inne substancje aktywujące odpowiedź immunologiczną, np. cytokiny (limfocyty regulatorowe). Odporność swoistą można również nabyć biernie – np. gdy przeciwciała zawarte w mleku matki przekazywane są dziecku podczas karmienia piersią. Dzięki temu młody organizm zyskuje dodatkową ochronę przed chorobami w pierwszych miesiącach życia.

Układowi odpornościowemu można spróbować pomóc odpowiednią suplementacją – także w formie ciepłych, rozgrzewających napojów. Jakie składniki wspierają układ immunologiczny?

1 Witamina C

W wielu badaniach klinicznych opisuje się wpływ kwasu askorbinowego na pracę układu odpornościowego. Bierze on udział w procesach immunomodulacyjnych oraz wspiera produkcję interferonów, czyli białek

powstających podczas odpowiedzi organizmu na patogeny. **Profilaktyczne przyjmowanie witaminy C ma skracać czas trwania infekcji. Wzmacnia ona także naczynia krwionośne, co zapobiega uszkodzeniom śluzówki nosa przy katarze.** Niektóre badania wykazały, że wpływa ona korzystnie na pracę układu oddechowego przy narażeniu na alergeny. Jednym z najważniejszych aspektów działania kwasu askorbinowego jest ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym (działanie przeciwutleniające) oraz udział w metabolizmie energetycznym komórek.

2 Cynk

Zwiększa produkcję **limfocytów T** – komórek odpowiedzialnych za sprawną pracę układu odpornościowego. Niedobór cynku skutkuje zaburzeniami odporności: zmniejszeniem aktywności limfocytów T oraz komórek NK. Badania kliniczne wskazują również, że suplementacja cynku skraca czas trwania infekcji. Należy jednak zwrócić uwagę na inne stosowane w przebiegu infekcji preparaty, ponieważ cynk wchodzi w niekorzystne interakcje z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, takimi jak ibuprofen czy ketoprofen.

3 Wyciąg z owoców dzikiego bzu czarnego

Owoce czarnego bzu skracają czas trwania przeziębienia. Mają także **działanie przeciwwirusowe** – w badaniach na zwierzętach wykazano skuteczność zagełszczonego soku z owoców czarnego bzu w zwalczaniu wirusa grypy typu A oraz B, a także wirusów paragrypy, HSV-1 i RSV oraz działanie przeciwbakteryjne. Co ciekawe, owoce czarnego bzu można stosować także w celu obniżenia wartości parametrów lipidowych, takich jak cholesterol całkowity, cholesterol LDL i trójglicerydy.

Ciepłe napoje jako rytuał dla zdrowia

Spożywanie ciepłych płynów przyspiesza metabolizm, pobudzając trawienie i poprawiając krążenie krwi. W sezonie jesienno-zimowym polecam napar będący naturalnym wsparciem odporności:

HERBATA MOCY

- imbir – płaska łyżeczka
- kurkuma – płaska łyżeczka
- cynamon – płaska łyżeczka
- goździki – 5-6 sztuk
- chili – na czubku łyżeczki
- anyż, kardamon – wedle uznania



Całość zalewamy wrzątkiem i parzymy. Po przetudzeniu (do 60°C) dodajemy miód oraz cytrynę i (lub) pomarańczę.

Choć kubek z gorącym napojem najczęściej kojarzy nam się z jesienią i zimą, to warto pić takie napary także w upalne dni. **Sama miałam okazję pić gorącą herbatę z hibiskusa... na egipskiej pustyni! Beduini chętnie sięgają także po słodką, gorącą herbatę miętową.** Podnosi ona temperaturę ciała, stymulując

wydzielanie potu, co w konsekwencji schładza nasze ciało. Klimat subsaharyjski charakteryzuje się niską wilgotnością powietrza, co nie sprzyja poceniu. Kontakt języka z gorącym płynem sprawia jednak, że do mózgu dociera sygnał o potrzebie pozbycia się ciepła z organizmu w drodze termoregulacji. Ten sam mechanizm wykorzystuje nasz układ odpornościowy w walce z patogenami.

Oczywiście nie musimy samodzielnie przygotowywać rozgrzewających naparów – w aptekach i sklepach zielarskich dostępne są gotowe mieszanki herbat, ziół i owoców, a także saszetki z granulatem na bazie naturalnych składników.

Kiedy warto sięgnąć po rozgrzewający napój?

- **Kiedy czujemy, że „coś nas bierze”,** np. po przemarzeniu, a nie chcemy od razu sięgnąć po tabletki lub saszetki z paracetamolem.
- Jest to też idealny wybór dla dzieci i młodzieży, osób starszych oraz kobiet karmiących i ciężarnych – kobiety w ciąży powinny jednak zawsze przed zastosowaniem dobrze sprawdzić skład, ponieważ niektóre zioła mogą być dla nich przeciwwskazane.



SEZONOWE WSPARCIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:



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

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 różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Z zaburzeń odżywiania można wyjść

ANOREKSJA, BULIMIA, NAPADOWE OBJADANIE SIĘ – TO NAJCZĘŚCIEJ PRZYCHODZI NAM DO GŁOWY, GDY MYŚLIMY O ZABURZENIACH ODŻYWIANIA. CHOĆ ZABURZENIA TE RÓŻNIĄ SIĘ MIĘDZY SOBĄ, ŁĄCZY JE JEDNO: ICH **ŹRÓDŁO LEŻY NIE W CIELE, LECZ W PSYCHICE.** TO CZĘSTO PRZEWLEKŁE, WIELOLETNIE CHOROBY, KTÓRE W ZNACZĄCY SPOSÓB WPŁYWAJĄ NA JAKOŚĆ ŻYCIA. JEDNAK DZIĘKI ZROZUMIENIU, AKCEPTACJI I AKTYWNEMU ZAANGAŻOWANIU PACJENTA MOŻNA PRZERWAĆ PROCES SAMOZNISZCZENIA I KROK PO KROKU RUSZYĆ DROGĄ KU ZDROWIU. JAK TO ZROBIĆ – O TYM ROZMAWIAMY Z EKSPERTKĄ.

Fot. Katarzyna Wołyńskiak



Dorota Traczyk-Bednarek

Z wykształcenia magister dietetyki oraz psychodietetyczka stale poszerzająca swoje kompetencje. Wiedzę i doświadczenie czerpie z literatury naukowej, szkoleń, a przede wszystkim z indywidualnej pracy z pacjentami.

Z PSYCHODIETETYCZKĄ DOROTĄ TRACZYK-BEDNAREK

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Co kryje się pod pojęciem „zaburzenia odżywiania”?

Wśród zaburzeń odżywiania najczęściej wymienia się anoreksję, bulimię czy zespół kompulsywnego objadania. W praktyce jednak zaburzenia odżywiania dotyczą także osób które zmagają się z podobnymi trudnościami, choć nie spełniają wszystkich kryteriów diagnostycznych. Mogą to być np. regularne napady objadania, ale występujące nieco rzadziej, niż przewidują klasyfikacje chorób, albo brak „wystarczająco niskiego BMI”. Takie osoby wymagają równie poważnego potraktowania, ponieważ zignorowanie występujących u nich objawów będzie prowadzić do ich nasilenia. Warto też pamiętać, że do zaburzeń odżywiania zalicza się inne problemy, takie jak wybiórczość

pokarmowa czy zaburzenia odżywiania u dzieci. Zawodowo zajmuję się tymi pierwszymi.

Należy podkreślić, że zaburzenia odżywiania to choroby, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet do śmierci. Co najczęściej leży u podstaw zaburzeń odżywiania, jakie są ich przyczyny?

Tak, anoreksja to choroba o najwyższym wskaźniku śmiertelności spośród wszystkich chorób psychicznych. Najczęściej przyczyną zaburzeń odżywiania jest **kombinacja wielu czynników – genetycznych, środowiskowych, psychologicznych.** „Zapalnikami” natomiast są niepozorne sytuacje. Czasem wystarczy przeprowadzka i stres z nią związany lub inne zmiany w życiu młodej osoby. Niekiedy to niepoehlebny komentarz dotyczący wyglądu





i doskonale rozumiem osoby, które dziś przychodzą do mnie po pomoc. Dodając do tego wiedzę ekspercką, mam to, co najważniejsze – zaufanie pacjentów oraz narzędzia, by realnie pomóc cierpiącym. Z obecnej perspektywy moja historia osobista nie jest już najważniejsza; kluczowe jest to, że rozumiem doświadczenie pacjentów i wiem, jak im pomagać.

Jak przerwać proces samozniszczenia i małymi krokami ruszyć ścieżką prowadzącą ku zdrowiu?

Pierwszym krokiem jest przyznanie przed sobą, że mamy problem, i zrozumienie, co zaburzenia odżywiania odbierają nam w życiu. Gdy podejmujemy decyzję, że chcemy

iść w stronę zdrowia, jesteśmy już na dobrej drodze. Dużo mówię o odpowiedzialności – jesteśmy dorośli i tylko my możemy zdecydować, że zaczynamy proces zdrowienia. Oczywiście wiemy, że to trudne, ale w myśl zasady „bój się i rób” warto szukać wsparcia i po prostu zacząć działać. **Największym przeciwnikiem jest odwlekanie.** Pierwszym celem zwykle jest odżywienie organizmu i przywrócenie równowagi hormonalnej. Aby go osiągnąć, dla większości osób najlepszą pomocą jest wsparcie doświadczonego psychodietetyka współpracującego z psychoterapeutą.

Jakie ćwiczenia mogą pomóc zmienić postrzeganie choroby?

Podam dwa proste przykłady:

- **Obserwacja myśli** – zobaczymy, co dzieje się w naszej głowie, podejmiemy wysiłek, by zdystansować się do własnych myśli, i zauważymy, że myśl to... tylko myśl. Pomocne bywa jej zapisanie, szczególnie gdy zatruwa nasz umysł. Dzięki temu możemy się zastanowić, skąd się wzięła, co nam daje i jak wpływa na nasze życie przekonanie o jej prawdziwości. Pytamy siebie: czy ta myśl służy moim celom, czy raczej utrudnia ich osiągnięcie? Następnie szukamy alternatyw, obserwujemy i stopniowo zmieniamy schematy myślowe. To jedno z moich ulubionych narzędzi pracy.



- **Skala głodu i sytości** – polega na ocenianiu swojego głodu w skali od 1 do 10 i staraniu się jeść wtedy, gdy nasza ocena wypada mniej więcej w środku skali. To świetny sposób, aby nauczyć się słuchać sygnałów płynących z ciała, zwłaszcza po latach restrykcyjnego jedzenia. W połączeniu z odpowiednim odżywianiem i innymi technikami uczy to długoterminowo jedzenia intuicyjnego, w zgodzie ze swoimi potrzebami.



Żyjemy w świecie, w którym łatwo o rozwój zaburzeń odżywiania, m.in. z powodu ciągłej presji społecznej i medialnej. Jakie zmiany według pani należałoby wprowadzić w mediach społecznościowych, aby zmniejszyć presję dotyczącą wyglądu, którą odczuwają zwłaszcza młode osoby?

To trudne pytanie. Wolę mówić o tym, na co mamy wpływ. A mamy wpływ na to, jak korzystamy z mediów społecznościowych. Warto regularnie konfrontować się z tym, co oglądamy, i pytać: „jak to na mnie działa?”. Jeśli coś budzi niepokój – po prostu tego nie oglądajmy. Warto ograniczać czas spędzany w social mediach, bo w przypadku zaburzeń odżywiania przynoszą one moim zdaniem znacznie więcej złego niż dobrego. Unikajmy bezmyślnego scrollowania i nie obserwujmy osób, które same zmagają się z zaburzeniami odżywiania – z doświadczenia wiem, że to bardzo szkodzi. Zamiast tego warto pracować nad akceptacją własnego ciała – doceniać je za to, co potrafi, a nie tylko za wygląd.



REKLAMA

Tvoja
definicja
spokoju*



tylko
1 kapsułka
dziennie

naturalny
ziołowy skład

Zalecane dzienne spożycie: Dorośli: 1 kapsułka dziennie

*Ekstrakt z liści melisy ułatwia relaks i wyciszenie. Przyczynia się też do utrzymania dobrego samopoczucia i pogodnego nastroju w ciągu dnia. Ekstrakt z korzenia różenia górskiego jest wsparciem dla organizmu podczas pokonywania stresu emocjonalnego oraz napięcia nerwowego. Magnez i witamina B6 wpływają na prawidłowe działanie układu nerwowego i utrzymanie właściwych funkcji psychologicznych.

Suplement diety

Czarny bez – zapomniany skarbnatury

#FARMACELITA DLA PACJENTA

CZARNY BEZ TO ROŚLINA OD WIEKÓW ZNANA ZE SWOICH WYJĄTKOWYCH WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNYCH. JEGO KWIATY I OWOCE SĄ BOGATE W **NATURALNE SKŁADNIKI AKTYWNE**, KTÓRE WSPIERAJĄ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY ORAZ POMAGAJĄ W WALCE Z INFEKCJAMI.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Preparaty z czarnego bzu są często stosowane wspomagająco podczas przeziębienia, grypy, a także w przypadku stanów zapalnych układu oddechowego. Dzięki działaniu przeciwzapalnemu, napotnemu i wykrztuśnemu mogą skracać czas trwania choroby i łagodzić nieprzyjemne objawy. Wszystko to sprawia, że czarny bez jest cennym wsparciem zdrowia na co dzień.

Bez czarny (*Sambucus nigra* L.) to jeden z najpowszechniej stosowanych surowców pochodzenia naturalnego. **Wykorzystywany jest głównie w infekcjach górnych dróg oddechowych, ma jednak znacznie szersze możliwości terapeutyczne.** Liczba opracowań dotyczących medycznego wykorzystania tej cennej rośliny przekracza 150, publikacje te opisują aż 41 wskazań leczniczych.

Naturalnie występujący czarny bez jest szeroko rozpowszechniony w całej Europie.

W lecznictwie stosowane są dwie części rośliny:

- kwiaty – zbierane zazwyczaj na przełomie maja i czerwca,
- owoce – dojrzewające w sierpniu.



Tradycyjne zastosowanie czarnego bzu

W tradycyjnej medycynie ludowej czarny bez był ceniony za zróżnicowane właściwości lecznicze.

- Kwiaty czarnego bzu stosowano jako **środek napotny i przeciwgorączkowy** przy przeziębieniach, gorączce oraz infekcjach górnych dróg oddechowych, takich jak kaszel czy ból gardła.
- Z kolei owoce wykorzystywano do **wspomagania odporności, łagodzenia stanów zapalnych oraz oczyszczania organizmu**.
- Liście i korę stosowano zewnętrznie **na stany zapalne skóry i rany oraz w przypadku schorzeń reumatycznych**.
- Czarny bez miał również znaczenie kulturowe – był uważany za roślinę o właściwościach ochronnych i magicznych.

Jego wszechstronne działanie i szeroka dostępność sprawiły, że przez wieki stanowił podstawę naturalnych terapii w wielu kulturach.

Właściwości czarnego bzu

W porównaniu z innymi owocami czarny bez jest bardzo bogatym źródłem antocyjanów (około 80 proc. zawartych w bzie polifenoli). To właśnie **wysoka zawartość polifenoli**, a zwłaszcza antocyjanów, które stanowią główne składniki surowca i są znane ze swoich silnych właściwości antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych, uzasadnia stosowanie czarnego bzu w leczeniu wielu problemów zdrowotnych. Należą do nich infekcje wirusowe i infekcje górnych dróg oddechowych, przeziębienie, grypa i katar.

W badaniach wykazano, że ekstrakty z owoców i kwiatów czarnego bzu **mogą hamować replikację wirusów**, w tym wirusów grypy. Czarny bez ma także **właściwości immunostymulujące** – wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego poprzez zwiększenie produkcji przeciwciał i modulację odpowiedzi immunologicznej.



WSPARCIE ORGANIZMU W PŁYNNIE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ DODATKU CUKRU
ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY



REKLAMA

ŻYWNOSĆ WZBOGACANA

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

027/REK/SZ/2025

Ogólne korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania czarnego bzu polegają głównie na leczeniu, łagodzeniu nasilenia lub opóźnieniu wystąpienia przewlekłych zaburzeń zdrowotnych, których podłożem jest stres oksydacyjny i stan zapalny. Czarny bez może mieć korzystne **działanie w łagodzeniu chorób układu krążenia, chorób neurodegeneracyjnych i cukrzycy** (badania wskazują na potencjał bzu w obniżaniu poziomu cukru we krwi), a także wspierać leczenie przeciwdepresyjne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe.

Czarny bez jest składnikiem suplementów diety, preparatów wzmacniających odporność oraz produktów spożywczych, takich jak soki i syropy.



Wprowadzenie soku lub syropu z czarnego bzu do codziennej diety to doskonały pomysł na wzbogacenie jesiennej diety w cenne składniki odżywcze.

Jak włączyć sok z czarnego bzu do codziennej diety?

- Zaleca się spożywanie około **20-30 ml soku dziennie**, co odpowiada jednej do dwóch małych łyżek stołowych.
- Sok powinien być **rozcieńczony wodą** (np. jedna część soku na cztery części wody), aby złagodzić intensywny smak i poprawić przyswajalność.
- Sok z bzu czarnego najlepiej jest pić **rano lub przed posiłkami**, aby wspomóc pracę układu odpornościowego i trawienie.
- Warto pamiętać, że **regularne, codzienne spożywanie** przez okres kilku tygodni może przynieść najlepsze efekty wzmacniające nasz organizm.
- Sok można dodawać do herbaty ziołowej, wody mineralnej z cytryną, smoothie i koktajli owocowo-warzywnych.



Źródła:

1. Młynarczyk K., Walkowiak-Tomczak D., Lysiak G.P., Bioactive properties of *Sambucus nigra* L. as a functional ingredient for food and pharmaceutical industry, *J Funct Foods* 2018 Jan, 40, 377-390.
2. Osman A.G., Avula B., Katragunta K., Ali Z., Chittiboyina A.G., Khan I.A., Elderberry Extracts: Characterization of the Polyphenolic Chemical Composition, Quality Consistency, Safety, Adulteration, and Attenuation of Oxidative Stress- and Inflammation-Induced Health Disorders, *Molecules* 2023 Mar 31, 28 (7), 3148.
3. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/sambuci-flos>
4. <https://podyplomie.pl/aktualnosci/08076,kwiat-i-owoc-czarnego-bzu-zastosowanie-i-bezpieczenstwo-w-grupie-pediatrycznej>
5. <https://www.journalsmededu.pl/index.php/jebm/article/view/2041>



Sen jako fundament zdrowia – jak poprawić jego jakość?

REGULARNY SEN TO JEDEN Z KLUCZOWYCH ELEMENTÓW NASZEGO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA. TO **PODSTAWOWA POTRZEBA CZŁOWIEKA**, KTÓRA POZWALA NA REGENERACJĘ I WARUNKUJE PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE. JEŚLI JĄ ZANIEDBUJEMY, ZAWSZE ODBIJA SIĘ TO NA NASZEJ KONDYCJI PSYCHOFIZYCZNEJ.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Zaspokojenie podstawowych potrzeb przekłada się na większe poczucie spokoju i satysfakcji z życia. Sen odgrywa tu kluczową rolę – jego niedobór odbiera nam energię, potęguje zmęczenie, drażliwość i złość. A im więcej stresu mamy w codziennym życiu, tym silniej odczuwamy te negatywne skutki.

Sen, który przynosi odpoczynek, korzystnie wpływa na kondycję psychiczną.

Zdrowy sen:

- spowalnia starzenie,
- wzmacnia odporność,
- wspiera utrzymanie prawidłowej wagi,
- zmniejsza ryzyko wielu chorób,
- poprawia koncentrację.



Nawracające problemy ze snem to sygnał od organizmu, którego nie należy bagatelizować. Najlepiej skonsultować się z lekarzem, wykonać potrzebne badania i poszukać skutecznych rozwiązań.

Co wpływa na jakość snu?

Jakość naszego snu w dużej mierze zależy od codziennych nawyków. Oto kilka sposobów, które pomogą wyciszyć się przed pójściem spać:

- Ustal **stałą porę kładzenia się spać** i staraj się jej trzymać. Regularność pomaga organizmowi przyzwyczaić się do rytmu, dzięki czemu łatwiej nam zasnąć. Planuj codzienne aktywności tak, aby zapewnić sobie 7-8 godzin snu każdej nocy.
- **Unikaj alkoholu przed snem**, powoduje on częstsze wybudzenia oraz skraca fazę snu odpowiedzialną za regenerację.
- **Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem**, aby nie obciążać organizmu.
- **Zadbaj o warunki, w których śpisz** – przewietrz sypialnię, wybierz wygodne łóżko i pościel, zapewnij odpowiednie zaciemnienie i usuń rozpraszacze, np. świecące diody z urządzeń. Pamiętaj też, by łóżko służyło wyłącznie do spania, a nie do pracy czy jedzenia.
- **Ogranicz korzystanie z ekranów** przed snem. Najlepiej odłóż telefon, laptop i wyłącz telewizor co najmniej godzinę przed położeniem się spać – niebieskie światło z urządzeń hamuje produkcję melatoniny, hormonu regulującego rytm dobowy i sen.



Wsparcie z natury

- **Melisa** – działa uspokajająco na układ nerwowy, pomaga łagodzić stres i ułatwia zasypianie, zmniejszając negatywny wpływ kortyzolu na sen.
- **Lawenda** – sprzyja wydłużeniu fazy głębokiego snu i zmniejsza ryzyko nocnych przebudzeń. Można ją stosować na różne sposoby: jako olejek do masażu czy kąpeli albo w formie naparu.
- **Herbatka na dobranoc**, która zawiera kompozycję ziół wspierających dobry sen.
- **Aktywność fizyczna** – regularny ruch wspiera dobry sen, jednak należy pamiętać, by unikać intensywnego treningu wieczorem.
- **Kontakt z naturą** – przebywanie na świeżym powietrzu ułatwia wyciszenie.



Zmiana stref czasowych

Zmiana rytmu dobowego, np. podczas podróży między strefami czasowymi, jest dla organizmu wyzwaniem. Dlatego najlepiej jak najszybciej dostosować się do lokalnego czasu – ustalić godziny posiłków, aktywności i snu zgodnie z nowym rytmem dnia. Może to zmniejszyć nasilenie objawów jet lagu. W niektórych przypadkach pomocna bywa **melatonina**, która wspiera regulację cyklu snu i czuwania, jednak jej stosowanie warto skonsultować z lekarzem. Trzeba pamiętać, że **pewne objawy, jak zmęczenie czy drażliwość, są naturalną reakcją organizmu na zmianę**. Świadomość tego i stopniowe wdrażanie zdrowych nawyków pozwolą łagodniej przejść okres adaptacji.



Praca w systemie zmianowym

Praca w systemie nocnym to spore wyzwanie dla naturalnego rytmu dobowego człowieka. Dlatego tak ważne jest, aby po zakończonej zmianie stworzyć w domu warunki





sprzyjające odpoczynkowi – najlepiej zadbać o możliwie zaciemnione i ciche pomieszczenie. Dobrym rozwiązaniem jest także krótka drzemka przed nocnym dyżurem, która zmniejsza narastające zmęczenie. Warto przy tym pamiętać o higienie snu: planować posiłki w taki sposób, by nie jeść tuż przed snem, oraz stosować inne rytuały sprzyjające zasypianiu.

Wieczne rytuały dla lepszego wypoczynku

Wieczorna rutyna odgrywa kluczową rolę w przygotowaniu organizmu do snu. Stałe rytuały wspierające zasypianie **pomagają wyciszyć ciało i umysł**, a tym samym poprawiają zarówno kondycję psychiczną, jak i fizyczną.

W zasypianiu mogą pomóc:

- ciepła kąpiel,
- zrezygnowanie z intensywnego oświetlenia na rzecz delikatnego, przytłumionego światła,
- słuchanie spokojnej muzyki,
- praktyka świadomego oddychania,
- czytanie książki.

zzz

Wieczór to czas, w którym warto odłożyć telefon, nie sprawdzać maili i unikać trudnych rozmów czy kłótni. Dobrym sposobem na wyciszenie jest powiedzenie sobie: „Na dzisiaj zrobiłam już wszystko, co mogłam” – pomaga to uspokoić umysł i docenić się za wykonane zadania. Można też zastanowić się nad trzema rzeczami

z minionego dnia, za które jesteśmy wdzięczni. Świadome zauważanie ich wywołuje pozytywne emocje i sprzyja relaksowi. Warto przyjrzeć się temu, jak spędzamy ostatnie dwie–trzy godziny przed zaśnięciem – jeśli nie ograniczymy czynników, które mogą zaburzać nasz sen, trudno będzie zapewnić sobie spokojny, regenerujący odpoczynek.

WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA TARCZYCY (selen)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



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 różnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

SUPLEMENT DIETY



Cukrzyca – nie taki słodki problem

GDY CHCEMY POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ, CZĘSTO ODRUCHOWO SIĘGAMY PO COŚ DO JEDZENIA – ZAZWYCZAJ PO SŁODKĄ PRZEKĄSKĘ „NA POCIESZENIE”. POPULARNE POWIEDZENIE „NIE MA KAWKI BEZ CZEKOLADKI” ZNA CHYBA KAŻDY. JEDZENIE BYWA DLA NAS SPOSOBEM NA REGULOWANIE EMOCJI. KŁOPOT ZACZYNA SIĘ JEDNAK WTEDY, GDY ZAMIAST LEPSZEGO SAMOPOCZUCIA NADMIAR KALORII I BRAK RUCHU PROWADZĄ DO **PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH.**

LEK. JULIA MICHALSKA-KOPKA

Otyłość, cukrzyca czy choroby serca to problemy cywilizacyjne, które coraz częściej dotyczą społeczeństwa krajów rozwiniętych.

14 listopada obchodzimy Światowy Dzień Cukrzycy.

Został on ustanowiony w 1991 roku przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) i Światową Organizację Zdrowia (WHO), aby zwrócić uwagę na rosnące zagrożenie tą chorobą. Skala problemu jest ogromna – według danych w 2021 roku na świecie żyło 537 mln osób z cukrzycą, a szacuje się, że do 2045 roku liczba ta wzrośnie aż do 784 mln.

Cukrzyca w Polsce

Według szacunków w naszym kraju na cukrzycę choruje 8-9 proc. społeczeństwa, czyli około 3 mln osób. Co więcej, aż około 5 mln Polaków ma stan przedcukrzycowy.

Wśród wszystkich pacjentów z cukrzycą w Polsce:

- 85-90 proc. stanowią osoby z cukrzycą typu 2,
- około 10 proc. chorych cierpi na cukrzycę typu 1,
- kilka procent stanowią pacjenci z rzadszymi typami choroby.

Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2

Rozwojowi cukrzycy typu 2 sprzyja wiele czynników, zarówno związanych ze stylem życia, jak i z uwarunkowaniami genetycznymi czy innymi aspektami zdrowotnymi.

Najważniejsze czynniki ryzyka cukrzycy typu 2:

- nadwaga i otyłość,
- nieprawidłowa dieta,
- brak aktywności fizycznej,
- palenie papierosów i nadużywanie alkoholu,
- nadciśnienie tętnicze,
- stłuszczenie wątroby,
- podwyższony poziom lipidów we krwi,
- depresja,
- podeszły wiek,
- występowanie cukrzycy typu 2 w rodzinie i cukrzycy ciążowej w wywiadzie,
- niektóre przyjmowane leki, np. glikokortykosteroidy.



Insulinooporność jako sygnał ostrzegawczy

Coraz częściej słyszymy o insulinooporności. To stan, w którym **komórki organizmu słabiej reagują na insulinę**, czyli hormon, który pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi i reguluje metabolizm węglowodanów, tłuszczów i białek.

Insulinooporność może być związana z zespołem policystycznych jajników, chorobami endokryologicznymi, np. zespołem Cushinga, akromegalią, a przede wszystkim z otyłością, może ona prowadzić do stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2.

Dobra wiadomość jest taka, że insulinooporność nie zawsze musi prowadzić do rozwoju cukrzycy. Kluczowe znaczenie mają profilaktyka i styl życia.

Profilaktyka cukrzycy typu 2

Profilaktyka cukrzycy typu 2 opiera się przede wszystkim na zdrowym stylu życia. Jej kluczowe elementy to:

1. unikanie palenia tytoniu,
2. ograniczenie alkoholu,
3. stosowanie dobrze zbilansowanej diety,
4. regularny ruch,
5. utrzymywanie prawidłowej masy ciała (BMI w granicach 20-24,9 kg/m²),
6. wykonywanie badań profilaktycznych.



Badania profilaktyczne w ramach POZ

Wytyczne Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2025 roku zalecają przeprowadzanie badania przesiewowego w kierunku cukrzycy co trzy lata u każdej osoby powyżej 45. roku życia.

Niezależnie od wieku, badanie to powinny wykonywać co roku osoby z grupy ryzyka.

REKLAMA

OROFAR ULTRA

ELIMINUJE BÓL GARDŁA I ZWALCZA JEGO PRZYCZYNĘ – STAN ZAPALNY¹



Przeciwbólowy.

Zaczyna zwalczać ból gardła już **po 2 minutach** i działa aż **do 4 godzin**¹



Przeciwzapalny.

Leczy stan zapalny. Łagodzi obrzęk oraz opuchliznę gardła¹



Bez cukru, o smaku pomarańczowym¹

1. Charakterystyka Produktu Leczniczego Orofar Ultra, pastylki twarde, 10/2024.

Skrócona informacja o produkcie leczniczym **Orofar Ultra, 8,75 mg, pastylki twarde. Skład jakościowy i ilościowy w odniesieniu do substancji czynnych oraz tych substancji pomocniczych, które mają istotne znaczenie dla właściwego stosowania produktu leczniczego:** Każda pastylka twarda zawiera 8,75 mg flurbiprofenu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Izomalt (E953): 2047 mg/pastylkę twardą; Maltitol ciekły (E965): 682,33 mg/pastylkę twardą; Aromat pomarańczowy (zawierający cytral, cytronelol, geraniol i linalol): 12 mg/pastylkę twardą. **Postać farmaceutyczna:** Pastylka twarda. Pastylka o barwie białej do bladożółtej, okrągła, płasko ścięta, o pomarańczowym smaku, o grubości od 7,0 do 8,0 mm i średnicy od 18,0 do 19,0 mm. **Wskazania do stosowania:** Orofar Ultra, 8,75 mg pastylki twarde, jest wskazany w krótkotrwałym łagodzeniu objawów stanu zapalnego gardła u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Stada Pharm Sp. z o.o.; ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Pozwolenie nr:** 28607 wydane przez Prezesa URPLWMIpB. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Charakterystyka Produktu Leczniczego z 10.2024 r.

ORU/25/05/00182

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.

Osoby najbardziej narażone na rozwój cukrzycy to:

- pacjenci z nadwagą lub otyłością,
- osoby z cukrzycą w rodzinie,
- osoby mało aktywne fizycznie,
- osoby ze stanem przedcukrzycowym stwierdzonym w poprzednich badaniach,
- kobiety po przebytych cukrzycach ciążowych,
- pacjenci z nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią,
- pacjentki z zespołem policystycznych jajników,
- pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Najczęściej stosowanym i skutecznym badaniem przesiewowym w kierunku cukrzycy jest **pomiar stężenia glukozy we krwi żyłnej na czczo**, wykonywany w godzinach porannych. Badanie to jest preferowane ze względu na prostotę, szybkość wykonania, niskie koszty oraz wygodę dla pacjenta.

Jeżeli wynik stężenia glukozy na czczo:

- wynosi ≥ 126 mg/dl, wskazane jest powtórzenie badania w celu potwierdzenia diagnozy,
- mieści się w przedziale 100-125 mg/dl, zaleca się wykonanie doustnego testu obciążenia glukozą (OGTT), który pozwala określić, czy mamy do czynienia ze stanem przedcukrzycowym, czy już z cukrzycą,
- mieści się w przedziale 70-99 mg/dl, oznacza to, że poziom glikemii na czczo jest w normie.

Badania przesiewowe w kierunku zaburzeń metabolizmu węglowodanów można wykonać w przychodniach w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, m.in. programu „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej”.

Badania profilaktyczne – rola apteki

Warto wiedzieć, że w wielu aptekach w ramach opieki farmaceutycznej dostępne są **szybkie badania profilaktyczne**, które mogą odegrać istotną rolę w identyfikacji osób z podwyższonym ryzykiem rozwoju cukrzycy. Jednym z najczęściej wykonywanych badań jest pomiar glikemii z krwi włosniczki za pomocą glukometru.

Źródła:

1. Araszkievicz A., Borys S., Broncel M., Budzyński A., Cyganek K., Cypryk K. et al., Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Current Topics in Diabetes 2025, 5 (1), URL: <https://ptdiab.pl/images/docs/zalecenia/2025/Zalecenia-PTD-2025-v2.pdf>.
2. Janik J., Cukrzycowe tsunami, Diabetologia 2024, URL: <https://www.termedia.pl/diabetologia/Cukrzycowe-tsunami,54568.html>.
3. Leszczyńska I., Insulinooporność to mechanizm patofizjologiczny, Medycyna Praktyczna, 19 marca 2024, URL: <https://www.mp.pl/cukrzyca/wywiady/344768,insulinoopornosc-to-mechanizm-patofizjologiczny>.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, ncez.pzh.gov.pl.
5. World Health Organization (2021), Aktywność fizyczna i siedzący tryb życia w regionie europejskim WHO: wytyczne dla osób dorosłych i osób starszych, Biuro Regionalne WHO dla Europy.



Warto podkreślić, że pacjenci nie zawsze przychodzą do apteki, będąc na czczo. Nie stanowi to jednak problemu, ponieważ zawsze można **oznaczyć tzw. glikemię przegodną**, czyli stężenie glukozy o dowolnej porze dnia, niezależnie od tego, czy pacjent jest na czczo, czy po posiłku. Wynik glikemii przegodnej we krwi włosniczki wynoszący ≥ 200 mg/dl stanowi wyraźny sygnał, że pacjent wymaga przeprowadzenia dalszej, pogłębionej diagnostyki.

Dostępność przedstawionych badań w aptekach ma ogromne znaczenie profilaktyczne. Dzięki nim możliwe jest **szybkie wychwycenie osób z grup ryzyka**. Ten prosty i bezpieczny test nie zastępuje oczywiście pełnej diagnostyki, ale stanowi ważny krok w kierunku wczesnego wykrywania zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Dlatego warto **sprawdzić w najbliższej aptece, czy istnieje możliwość wykonania takiego badania**. Może to pomóc w szybkim zidentyfikowaniu problemu i skierowaniu pacjenta do specjalisty, zanim pojawią się poważne powikłania zdrowotne.

Cukrzyca to poważne zagrożenie zdrowotne i istotny problem cywilizacyjny. To, czy się rozwinie, w dużej mierze zależy od naszych codziennych wyborów i stylu życia. Zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz badania profilaktyczne to najskuteczniejsze sposoby ochrony przed tą chorobą. Wczesne wykrycie stanów przedcukrzycowych i świadome wprowadzanie zdrowych nawyków może znacząco zmniejszyć ryzyko powikłań i sprawić, że będziemy cieszyć się lepszym zdrowiem przez wiele lat.



Shot dla zdrowia

#FARMACELTA DLA PACJENTA

CZYM SĄ SHOTY FUNKCJONALNE? **JAKICH SKŁADNIKÓW WARTO W NICH SZUKAĆ,** ABY WSPOMÓC DZIAŁANIE NASZEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Jesienią, kiedy częstotliwość infekcji sezonowych gwałtownie wzrasta, a co druga mijana na chodniku osoba kicha lub pokasłuje, zaczynamy zastanawiać się nad własną odpornością. Zwykle takie rozmyślania prowadzą do następujących wniosków: muszę natychmiast wzmocnić odporność. Cóż, jeżeli oczekujemy błyskawicznych efektów, to niestety mocno się zawiedziemy. **Budowanie odporności to proces długotrwały**, a na jej kondycję wpływa bardzo wiele czynników i nie istnieje jeden cudowny środek, który z dnia na dzień uzbroi nas w niewidzialną tarczę chroniącą przed infekcjami.

Przy odrobinie chęci możemy jednak zadbać o nasz układ immunologiczny, korzystając z nowych produktów dostępnych w aptekach. Oprócz tabletek,

syropów, saszetek do rozpuszczania i herbat zawierających wachlarz składników o mniej lub bardziej udokumentowanym działaniu wspierającym odporność mamy do wyboru także tzw. shoty funkcjonalne.

Co to są shoty funkcjonalne

Shoty funkcjonalne to **skoncentrowane płynne preparaty** w niewielkich buteleczkach. W małym, jednodawkowym pojemniczku znajdziemy bogatą kompozycję witamin, składników mineralnych, wyciągów roślinnych i innych substancji wspierających odporność. Ich niewątpliwą zaletą jest wygoda stosowania – dzięki niewielkim rozmiarom możemy mieć je zawsze pod ręką, nie wymagają też popijania wodą.



Dobre shoty funkcjonalne są na tyle skoncentrowane, że z powodzeniem mogą zastąpić kilka preparatów w innej postaci. Ze względu na swoje zalety shoty będą odpowiednie **dla osób zabieganych**, które często zapominają o regularnym stosowaniu kilku wspierających odporność specyfików. Pewnym minusem shotów może okazać się cena – pojedyncza buteleczka kosztuje zwykle kilka złotych, a więc ich regularne stosowanie wiąże się z niemalym wydatkiem.

Składniki warte uwagi

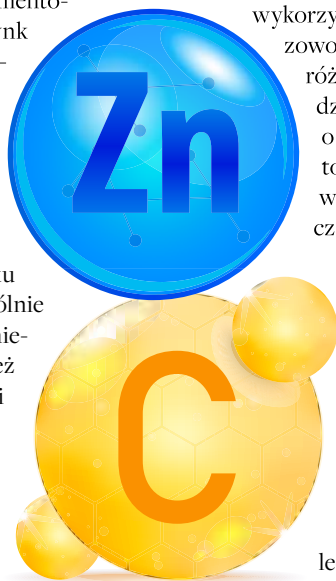
W gąszczu substancji, które mają stymulować odporność, łatwo się pogubić. Postaramy się jednak nieco ułatwić ich odpowiedni wybór.

1 Cynk. Jednym ze składników, które warto uwzględnić przy wyborze preparatu, jest z pewnością cynk. Ma on udokumentowane działanie wspierające odporność. Cynk przyspiesza dojrzewanie limfocytów T, których zadaniem jest usuwanie zainfekowanych komórek. Istnieją również badania, z których wynika, że przyjmowanie cynku w trakcie infekcji skraca czas jej trwania. Dobowe zapotrzebowanie na cynk u osób dorosłych wynosi 8-11 mg. Warto jednak wiedzieć, że sporą ilość cynku dostarczają produkty spożywcze – szczególnie te odzwierzęce. Co ciekawe, nie tylko niedobór cynku obniża odporność, ale również jego nadmiar. Dlatego przy suplementacji cynku warto zachować umiar.

2 Witamina C. Jest kolejnym istotnym składnikiem shotów. Warto wiedzieć, że według badań organizm najlepiej

wykorzystuje witaminę C podaną jednorazowo w umiarkowanych dawkach. Choć różne źródła uznają różne dawki za te najbardziej optymalne, to jednak najczęściej mówi się o ilości 200 mg. Nie znaleziono dowodów na to, że duże dawki witaminy C przyjmowane w trakcie infekcji mają pozytywny wpływ na czas jej trwania. Witamina C **stymuluje układ odpornościowy do wydajniejszej pracy**, w szczególności jeżeli suplementowana jest w stanach jej niedoboru. Poza tym popularny kwas askorbinowy ma właściwości przeciwutleniające.

3 Czarny bez. O dobroczynnych właściwościach czarnego bzu wiedziały nasze babcie i zapewne babcie naszych babć – to jedna z roślin leczniczych stosowana w medycynie ludowej od stuleci. Współcześnie tę tradycyjną wiedzę łączy





się z nowoczesną technologią, czego efektem są standaryzowane wyciągi z bzu czarnego. Standaryzacja oznacza, że taki wyciąg zawiera ściśle określoną ilość składników aktywnych. Dzięki temu mamy pewność, że wybieramy skuteczny preparat. W przypadku wyciągów z bzu określa się zawartość antocyjanidyn, które odpowiadają nie tylko za intensywnie ciemny kolor owoców, ale przede wszystkim za **działanie antyoksydacyjne, przeciwwirusowe i immunomodulujące**.

4 Beta-glukan. Ten polisacharyd pozyskiwany np. z drożdży ma zdolność pobudzania komórek układu odpornościowego do wzmożonej aktywności. Taka **stymulacja naszego układu odpornościowego** może się okazać bardzo przydatna w okresie jesienno-zimowym.



REKLAMA

Budując odporność, trzeba pamiętać, że żadna, nawet najlepiej przemyślana suplementacja nie zastąpi dobrze zbilansowanej diety i zdrowego trybu życia. W codziennym pośpiechu może być jednak trudno zadbać o odpowiednio skomponowaną dietę każdego dnia, dlatego suplementacja najważniejszych składników modulujących odporność może być dobrym rozwiązaniem. Dzięki shotom funkcjonalnym staje się to łatwiejsze i przyjemniejsze.

WSPARCIE ODPORNOŚCI



SUPLEMENT DIETY

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (witamina C, cynk, bez czarny)
- ▶ **utrzymanie zdrowych kości** (cynk)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi** (bez czarny)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

039/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY

Dziecko u stomatologa

JEŚLI PIERWSZA WIZYTA U DENTYSTY PRZEBIEGNIE W PRZYJAZNEJ ATMOSFERZE, DZIECKO CHĘTNIE WRÓCI NA KOLEJNE. ROLĄ RODZICÓW JEST **PRZYGOTOWANIE MAŁEGO PACJENTA** W TAKI SPOSÓB, ABY GABINET STOMATOLOGICZNY NIE KOJARZYŁ MU SIĘ Z BÓLEM ANI STRESEM.

MARIA ZIEMIAŃSKA



Stomatolodzy zalecają, aby pierwsza wizyta odbyła się w okresie wyrzynania się zębów mlecznych, kiedy kształtują się kości szczęki i nawyki higieniczne. **Jak przygotować malucha na spotkanie ze specjalistą?**

Zacznijmy od zabawy w dentystę, policzmy sobie nawzajem zęby, opowiedzmy dziecku o tym, jak sami korzystamy z usług stomatologicznych. Pomocne mogą być też bajki edukacyjne dostępne na różnych platformach, które oswiają dzieci z wizytą u dentysty.

Najważniejsze jest, aby nie straszyć dziecka dentystą. Nie mówmy np. „Jak nie będziesz mył zębów, to pojawią się w nich dziury, które trzeba będzie zaklejać, a to będzie bolało”. Wizytę traktujmy naturalnie, tak jak codzienne mycie zębów – jako element dbania o zdrowie, a nie powód do strachu.

Pozytywny bodziec

Ważnym elementem wizyty w gabinecie jest nagroda. Stomatolog pracujący z dziećmi potrafi sprawić, by maluch czuł się komfortowo i bezpiecznie. Zwykle po każdej wizycie wręcza pacjentowi drobne upominki – naklejki, książeczki, mini-pasty do zębów, rysunki czy niewielkie zabawki. Dzięki temu dziecko czuje się docenione i ma poczucie dobrze wykonanego zadania.

Pierwsza wizyta

Pierwszy kontakt ze stomatologiem powinien mieć pogodny charakter. **Nie wolno z nim zwlekać do czasu, gdy już będzie potrzebna jakiegóż zabiegu.** Najprościej rzecz ujmując, do dentysty idziemy z dzieckiem, które jeszcze nie ma próchnicy.

Na pierwszej, wprowadzającej wizycie maluch ma szansę, by zapoznać się z personelem, oswoić z gabinetem, pooglądać bajki w poczekalni czy się pobawić. W dobrych gabinetach stomatolodzy dziecięcy starają się, by atmosfera była przyjazna, stosują muzykoterapię, ich ubrania są kolorowe, podobnie jak wystrój gabinetu.

Przed wizytą w gabinecie

- Umów wizytę najlepiej rano, gdy dziecko jest wypoczęte.
- Podaj mu lekką przekąskę, przejeżdżenie może spowodować wymioty podczas badania jamy ustnej.
- Uspokój się, a dziecko też będzie spokojne.

Przykład idzie z góry

Bardzo ważne jest nastawienie samych rodziców do wizyt u dentysty. Dziecko jest spokojniejsze i bardziej skłonne do współpracy, gdy mama i tata również zachowują spokój. **Śpięci opiekunowie nieświadomie przekazują swój lęk maluchowi,** który w takiej sytuacji zwykle nie chce

współpracować z lekarzem. Niestety, nic na siłę – nie da się leczyć zębów, gdy dziecko płacze i wpada w panikę.

Niektórzy rodzice wciąż podchodzą do wizyt u dentysty zbyt lekko, sądząc, że leczenie mleczaków nie jest konieczne, ponieważ zęby te i tak wypadną. Tymczasem mają one istotny wpływ na prawidłowy rozwój zębów stałych i zgryz. **Próchnica w zębach mlecznych może wyrządzić takie same szkody, jak w zębach stałych**, a leczenie wiąże się



Przed pierwszą wizytą warto samemu udać się do wybranego gabinetu, by poznać lekarza, który zajmie się naszym dzieckiem, inne osoby z personelu, zadać dodatkowe pytania czy obejrzeć poczekalnię.

z wieloma nieprzyjemnościami. Warto więc wybrać się do dentysty na profilaktyczny przegląd, zanim zęby malucha będą wymagały leczenia.

Pierwsza wizyta u dentysty może odbyć się już po pojawieniu się pierwszego zęba. Lekarz oceni stan dziąseł i pokaże, jak prawidłowo dbać o zdrowie jamy ustnej dziecka. Dziecko ma też okazję poznać swojego dentystę w spokojnej, bezstresowej atmosferze.

Kolejna wizyta powinna odbyć się około 18. miesiąca życia – takie są zalecenia polskich stomatologów. Następne kontrole najlepiej przeprowadzać co 6 miesięcy. Podczas każdej wizyty dentysta może również wykonać lakierowanie zębów, które pomaga je dodatkowo zabezpieczyć przed próchnicą.



REKLAMA



Pedicetamol®

Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny



**Skoncentrowana
moc leku
w małej kropli**

**Lek na ból i gorączkę
dla niemowląt i dzieci
Już od pierwszych dni życia****

Pedicetamol®

Paracetamolum, 100 mg/ml

Produkt leczniczy, roztwór doustny 60 ml

Wskazania do stosowania: leczenie objawowe gorączki trwającej nie dłużej niż 3 dni oraz bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego.

Podmiot Odpowiedzialny: "Polski Lek-Dystrybucja" Sp. z o.o., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice

*IQVIA, baza MAT 06 2024, Rynek paracetamoli płynnych dla dzieci. Źródło: Pex PharmaSequence – czerwiec 2024.

**U dzieci w wieku poniżej 3 lat paracetamol powinien być stosowany wyłącznie z zalecenia lekarza.



WŚRÓD PARACETAMOLI DLA DZIECI*
1
WYBÓR NR 1 PEDIATRY

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

Współuzależnione

ŻONY, PARTNERKI, CÓRKI I MATKI, KTÓRE ŻYJĄ Z OSOBAMI TKWIĄCYMI W NAŁOGU, W CIENIU ICH UZALEŻNIENIA. WALCZĄ, KOCHAJĄ, CIERPIĄ I TRACĄ SIEBIE, WPADAJĄC W TOKSYCZNY SCHEMAT. CZĘSTO SĄ OSAMOTNIONE, TYMCZASEM WARTO ICH WYSŁUCHAĆ I WYCIĄGNĄĆ DO NICH RĘKĘ. JAK ROZPOZNAĆ PROBLEM WSPÓLUZALEŻNIENIA I JAK WPŁYWA ON NA ŻYCIE WSPÓLUZALEŻNIONYCH?

**Z DZIENNIKARZEM MARKIEM SEKIELSKIM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA**

Osoba współuzależniona podporządkowuje swoje życie uzależnionemu, całkowicie zapomina o sobie i swoich potrzebach. Po czym jeszcze można poznać, że jest się współuzależnioną?

Z pewnością wyraźnym objawem jest kontrolowanie uzależnionego – tego, czy czuć od niego alkohol, czy gdzieś nie jest schowana faszka, czy się spóźnia i co to oznacza. Z tą kontrolą łączy się ciągły lęk i niepewność. Ważnym objawem jest **przejęcie odpowiedzialności za uzależnionego** – tłumaczenie przed innymi jego zachowań, ukrywanie jego

nałogu, sprzątanie po nim. No i oczywiście zaprzeczanie samemu faktowi, że jest on uzależniony.

W swojej książce przeprowadził pan wywiady z kobietami, które przeszły piekło, i z tymi, które nadal w nim tkwią. Czy jest coś – poza alkoholem – co łączy ich historie?

Myślę, że ta chęć pomocy za wszelką cenę i **przekonanie, że ja go naprawię, wyleczę**. Są to niestety błędne przekonania. Alkoholikowi nie można bowiem realnie pomóc, ciągle wokół niego skacząc, służąc mu, kryjąc jego występki.

Fot. Kamili Nastyk



Marek Sekielski

Producent i dziennikarz telewizyjny, związany z mediami od 20 lat. Nadzorował produkcję dokumentu „Tylko nie mów nikomu”, za który dostał m.in. Orła i Telekamerę, oraz „Zabawy w chowanego”. W 2021 roku wspólnie z Arturem Nowakiem wydał książkę „Ogarnij się, czyli jak wychodziliśmy z szamba”, w 2023 roku wraz z Małgorzatą Serafin „Jest OK. To dlaczego nie chcę żyć?”, a w 2024 roku ukazał się jego tom rozmów „Polska na odwyku”. Na YouTube prowadzi podcast „Sekielski o nałogach”.

To przeciwnie. Takie „pomocowe” zachowania utrwalają jego uzależnienie, bo nie pozwalają mu odczuć konsekwencji jego picia. A bez tego trudno o szczerą chęć podjęcia przez niego leczenia. No bo dlaczego on ma się leczyć, skoro uważa, że w jego życiu wszystko jest okej?

Te kobiety, często wykształcone i zaradne, były w związkach poniżane, lekceważone, pozostawione bez wsparcia, czasem bite. Dlaczego trwały przy swoich oprawcach?

Proces wpadania w syndrom współuzależnienia jest rozłożony w czasie. I co za tym idzie, trudno dostrzec, że coś jest nie tak. Lubię porównanie do gotowanej żaby – ten syndrom opisuje sytuację, w której zanim dojdzie do cierpienia, ktoś **stopniowo i niezauważenie pogrąża się w coraz gorszych warunkach**. A do tego dochodzi miłość, poczucie obowiązku, rola „matki Polki”, która w imię świętości małżeństwa ma robić wszystko, by utrzymać związek. A gdy jeszcze są dzieci, decyzja o odejściu robi się wyjątkowo trudna.

Kobiety współuzależnione mają syndrom ratowniczek, wierzą, że uratują osobę uzależnioną. Że ich miłość ją uratuje. Dlatego robią rosół na kaca, zawożą partnera do pracy lub na kolejny odwyk, spłacają długi mężów... Kiedy przychodzi opamiętanie?

To może być osoba – przyjaciółka, matka, ktokolwiek, kto powie uczciwie, co widzi, i wskaże, gdzie szukać pomocy. To może być historia wysłuchana w podcaście, przeczytana w książce. **W procesie dostrzeżenia „problemu”**



u siebie bardzo ważna jest identyfikacja. Czasem dopiero wysłuchując kolejnej opowieści, zaczynamy dostrzegać podobieństwa u siebie i powoli maska iluzji i zaprzeczenia opada.

Jakie straty poniosły bohaterki reportażu w tych toksycznych relacjach?

Przede wszystkim straciły kontakt ze sobą. Przestały o siebie dbać, dbać o relacje z przyjaciółmi, rodziną, także z dziećmi, bo w domu, gdzie jest problem uzależnienia, nie

ma miejsca na prawdziwe relacje, a osoba współuzależniona podporządkowuje całe swoje życie temu pijącemu. Bohaterki książki straciły też często zaufanie i wiarę w zbudowanie nowej, bezpiecznej relacji w przyszłości.

Oferta pomocy dla uzależnionych jest szersza niż dla współuzależnionych. O co chodzi, przecież im też alkohol zniszczył życie i zasługują na pomoc. System ich nie zauważa, nie „domaga się” pomocy?

Brakuje świadomości, czym jest współuzależnienie i jak bardzo potrzebna jest pomoc osobom dotkniętym tym syndromem. Najdobitniej widać to w gabinetach terapeutycznych: wiele osób współuzależnionych jest zdziwionych, gdy terapeuta mówi wprost: „Nie będziemy zajmować się tutaj pańskim partnerem ani jego picciem, tylko tym, co dzieje się z panią w tej relacji”. To moment, który często wywołuje szok i pokazuje, jak mało mówi się o współuzależnieniu. Niestety, państwo wciąż przeznacza znacznie więcej energii i środków na leczenie samych uzależnień. Mam poczucie dużej niesprawiedliwości systemu wobec współuzależnionych, którym nie poświęca się wystarczającej uwagi.

Czy bohaterki pana książki wyszły ze współuzależnienia i stanęły na własnych nogach? Czy zaznały szczęścia?

Niestety wiele tych historii nie ma happy endu. To smutne, ale pokazuje, jak duże zgliszcza zostawia w umysłach i duszach osób współuzależnionych wieloletni związek z uzależnionym.



Twoje ciało mówi. Czy rozumiesz, co chce ci powiedzieć?

UMYSŁ I CIAŁO NIE SĄ ODRĘBNYMI BYTAMI. TO, CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM, WPŁYWA NA STAN UMYSŁU. I NA ODWRÓT: **W CIELE, NICZYM W LUSTRZE, ODBIJAJĄ SIĘ NASZE PRZEŻYCIA,** WSPOMNIENIA I EMOCJE. KTO WIE, GDZIE PATRZEĆ, DOSTRZEŻE NAPIĘCIA, SKURCZE I NIENATURALNE WYGIĘCIA POSTAWY I BĘDZIE W STANIE JE POPRAWNIE ZINTERPRETOWAĆ, A TAKŻE – POPRZEC ODPOWIEDNIĄ PRACĘ Z CIAŁEM – ULECZYĆ. JAK EMOCJE I PRZEŻYCIA ZAPISUJĄ SIĘ W CIELE, JAK JE UWOLNIĆ I ODZYSKAĆ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ, PYTAMY EKSPERTKĘ.



Fot. materiały wydawcy

Dorota Jędrasik

Psycholożka ze specjalnością seksuologiczną, psycho-terapeutka. Prowadzi praktykę od 10 lat, pracując z pacjentami indywidualnymi w gabinecie oraz z grupami ćwiczeniowo-edukacyjnymi i psychoterapeutycznymi metodą Alexandra Lowena. Wykształcenie zdobywała w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Warszawie i we Florida Society for Bioenergetic Analysis, a także na różnych seminariach, kursach i szkoleniach, m.in. SAR (Sexual Attitude Reassessment) czy ISTDP.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ DOROTĄ JĘDRASIK ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Ciało wie, co jest najlepsze, ale umysł zbyt często wszystko analizuje albo gubi się w informacyjnym szumie. Jak „przekonać” mózg, by zaczął słuchać komunikatów z ciała?

Zanim w ogóle zaczniemy „przekonywać” mózg, trzeba zauważyć, że takie połączenie **umysł-ciało rzeczywistość istnieje**, i nadać mu znaczenie. W kulturze wiecznego pośpiechu ciało traktujemy głównie jak „przenośnik” głowy – coś, co ma dowieźć nas na spotkanie czy

wykonać kolejne zadanie. Dopiero kiedy się zatrzymamy, odkrywamy, że ciało nieustannie wysyła nam sygnały. Komunikuje się poprzez napięcie mięśni, rytm oddechu, poziom energii. Aby nauczyć mózg ich słuchania, potrzebna jest praktyka, np. krótkie zatrzymanie się w ciągu dnia, zamknięcie oczu, przeskanowanie ciała i zapytanie siebie: co czuję? Gdzie jest napięcie? Jak oddycham? To proste, ale skuteczny trening uważności.

Zwykle zaczynamy słuchać ciała dopiero, gdy zaczyna krzyżeć, np. poprzez przewlekły ból lub chorobę. Tymczasem ciało mówi też do nas szeptem – poprzez napięcie, zmęczenie, ćmienienie. Jakie sygnały wysyłane przez organizm świadczą o tym, że coś nam szkodzi? Czego nie można ignorować?

Organizm wysyła mnóstwo subtelnych komunikatów:

- Ciągłe napięcie karku, ramion czy szczęki – znak przeciążenia stresem, niewyrażonej złości.
- Brak energii od rana – wskazuje na nadmierne wymagania wobec siebie lub tłumione stany depresyjne.
- Spłycony oddech, ćmienienie w głowie, czyli objaw życia w trybie „przetrwania”.
- Może to być także zacisk w brzuchu, biegunki czy zaparcia, często będące efektem nagromadzonego lęku.
- Kolatanie serca niewynikające z przyczyn medycznych – może świadczyć o niewyrażonej emocji.

Choć rzeczywiście często bywa tak, że do mojego gabinetu pacjenci trafiają dopiero wtedy, gdy pojawią się silne objawy lub kiedy otrzymają już diagnozę. Spotykam osoby z depresją, nerwicą, chorobami autoimmunologicznymi – takimi jak twardzina czy toczeń – a także z zespołem jelita drażliwego, migrenowo-napięciowymi bólami głowy czy trudnościami natury intymnej, np. bolesnym współżyciem lub problemami z osiągnięciem orgazmu. A to tylko część listy. **Zawsze podkreślam konieczność wykonania badań medycznych, aby wykluczyć inne przyczyny** – np. w przypadku depresji, która bywa wtórnym objawem choroby somatycznej. Dopiero mając pewność, że podłoże problemów nie jest czysto biologiczne, możemy bezpiecznie rozpocząć pracę nad emocjami i napięciami zapisanymi w ciele.

Czy można rozpoznać, która emocja odpowiada za dane napięcie lub ból?

Tak, emocje mają swoje fizyczne odpowiedniki. Alexander Lowen – psychiatra i twórca analizy bioenergetycznej – mówił, że niewyrażone uczucia „zamrażają się” w mięśniach. Poglądowo można powiedzieć, że złość odkłada się w szczękę, barkach i pięściach, smutek powoduje zapadanie klatki piersiowej i płytki oddech, lęk ścisza brzuch i osłabia nogi, a wstyd daje charakterystyczne napięcie twarzy i karku, a także zaczerwienienie skóry. To tylko ogólne przykłady – **u każdego pacjenta wygląda to inaczej**, bo każdy ma inną historię i inne mechanizmy obronne, których



Dopiero kiedy się zatrzymamy, odkrywamy, że ciało nieustannie wysyła nam sygnały. Komunikuje się poprzez napięcie mięśni, rytm oddechu, poziom energii.

nauczył się w dzieciństwie. Dlatego w terapii zawsze patrzymy indywidualnie na ciało i doświadczenia danej osoby.

Na czym polega podejście Lowena, które stosuje pani w pracy?

Analiza bioenergetyczna łączy rozmowę psychoterapeutyczną z pracą z ciałem. Lowen uważał, że blokady emocjonalne zapisują się w mięśniach. Dzięki ćwiczeniom oddechowym, ruchowym i ekspresyjnym można je rozluźnić, a tym samym **uwolnić zatrzymane emocje**. Lowen opisał także struktury charakteru – czyli sposoby, w jakie ciało i psychika ukształtowały się w odpowiedzi na doświadczenia z dzieciństwa. Wyróżnił m.in. charakter schizoidalny, oralny, psychopatyczny, masochistyczny i sztywny. Każdy z nich ma swoją historię, typowe napięcia i mechanizmy obronne, które wpływają na to, jak dziś reagujemy emocjonalnie i cieleśnie. Mówił też o tzw. **typach zawieszenia ciała**, czyli charakterystycznych wzorcach postawy i napięcia mięśniowego. Można tu wyróżnić np. zawieszenie w górze – unoszenie barków, odcięcie od nóg, życie „w głowie”, zawieszenie w dole – ciężar w miednicy, trudność w ekspresji czy zawieszenie do przodu – pochylanie się, „uciekanie” ciała. Te wzorce pokazują, jak ciało próbuje radzić sobie z emocjami i stresem. O strukturach charakteru i typach zawieszenia ciała opowiadałam na moim kanale na YouTube – tam można posłuchać szczegółowych wyjaśnień.

Zastanawiam się, jak na początku reagują pani pacjenci. Zwykle gdy przychodzimy do psychoterapeuty, nie spodziewamy się, że będziemy pracować z ciałem.

Większość osób, które trafiają do mojego gabinetu, ma za sobą jedną lub nawet kilka psychoterapii. Wiedzą więc, że szukają innej metody – takiej, która nie ogranicza się tylko do rozmowy, ale pozwala zejść głębiej, do ciała i emocji. Są więc częściowo przygotowani na pracę w tym kierunku. Oczywiście pacjenci bywają też zaskoczeni – zarówno przed wykonaniem pierwszych ćwiczeń, jak i potem. Często nie spodziewają się tak silnych efektów, jakie się pojawiają, gdy **łączymy ruch z uświadomieniem sobie, skąd w historii danego człowieka wzięły się napięcie lub blokada**. To połączenie – doświadczenia w ciele i zrozumienia jego źródeł – jest dla wielu osób naprawdę odkrywcze.



Warto też wspomnieć, że w moim nurcie pracy istnieją **grupy psychoedukacyjne i ćwiczeniowe**, w których bez konieczności dzielenia się osobistą historią można – z poziomu „tu i teraz” – w bezpieczny sposób doświadczyć, jak działa ta metoda pracy z ciałem. Dla wielu osób to pierwszy krok – po takich spotkaniach część decyduje się na indywidualny proces, aby pogłębić pracę i odnieść ją bezpośrednio do własnego życia.

W książce „Mądrość ciała. Odkrywanie harmonii i uwolnienie napięć” pisze pani m.in. o wstydzie. Czy można go powstrzymać, np. nie zaczerwienić się?

Wstyd jest szczególną emocją – to **jedyna emocja, której uczymy się kulturowo**. Nie rodzimy się z nim, tylko przejmujemy go od otoczenia, zwykle poprzez

zawstydzenie i ocenianie w dzieciństwie. Dlatego jego fizjologiczne przejawy – jak rumieniec czy napięcie karku – są tak trudne do opanowania. Nie da się całkowicie „powstrzymać” automatycznych reakcji ciała, ale dobra wiadomość jest taka, że poprzez pracę łączącą umysł i ciało **można w dużym stopniu przepracować wstyd**. Jeśli pacjent ma motywację i od-

powiednie zasoby, uczy się oswojać tę emocję, rozumieć jej źródła i odzyskiwać wpływ na to, jak na nią reaguje. Wtedy wstyd przestaje paraliżować, a zaczerwienienie czy napięcie nie odbierają głosu ani poczucia wartości.

Jakie proste ćwiczenia możemy wykonać po przebudzeniu lub przed snem?

Po przebudzeniu warto stanąć boso, lekko ugiąć kolana, poczuć ciężar ciała na stopach. Oddychamy głęboko, a przy wydechu wydajemy dźwięk „haa”, rozluźniając szczękę – to świetny sposób na pobudzenie energii. Można też zrobić **kilka podskoków** albo w pozycji stojącej **zakreślić całym ciałem tak, by ręce swobodnie obijały się o tułów** – to rozluźnia i ożywia.

Przed snem można położyć się na plecach, ugiąć kolana, stopy postawić na ziemi. Oddychamy głęboko do brzucha, a przy wydechu wyobrażamy sobie, że napięcie spływa do podłoża. Kołysanie nóg na boki dodatkowo uspokaja układ nerwowy. Pomocne jest też **oklepywanie ciała – delikatnie, z czułością**; dłonie przesuwają się po ramionach, klatce piersiowej, nogach, co pozwala poczuć ciało i przywrócić mu lekkość przed snem.

Co jeszcze pomoże odzyskać równowagę i wewnętrzny spokój?

Codzienny, choćby lekki ruch, ćwiczenia oddechowe, **kontakt z naturą** – badania pokazują, że 20 minut na świeżym powietrzu obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu. W Kanadzie lekarze poszli o krok dalej – od 2022 roku mogą wystawiać pacjentom recepty na spacer po lasach i parkach narodowych. To pokazuje, że przyroda działa jak naturalny regulator naszego układu nerwowego. A co ponadto? Rytuały wyciszające, np. ograniczenie korzystania z ekranów przed snem, zapisywanie emocji w dzienniku. Wreszcie – **przestrzeń na emocje**. Zamiast tłumić emocje, wyrażajmy je w ruchu czy rozmowie.



Mózg odporny na krytykę



Fot. materiały wydawcy

JAK PRZESTAĆ SIĘ PRZEJMOWAĆ OCENĄ
INNYCH I **ODZYSKAĆ WEWNĘTRZNY**
SPOKÓJ, ZAPYTALIŚMY SPECJALISTKĘ
W ZAKRESIE NEUROPSYCHOLOGII,
NEURONAUKI I PSYCHOSOMATYKI.

Z **JUSTYNĄ ŻEJMO**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Justyna Żejmo

Psycholożka, terapeutka pracująca w nurcie TSR, neurotrenerka, licencjonowana konsultantka Mental Toughness (odporności psychicznej) z ramienia AQR International. Jej specjalność i pasja to psychologia kliniczna, neuropsychologia i psychosomatyka. Prowadzi bloga o mózgu i energii – www.justinbrain.pl. Jest autorką półrocznego programu – Akademia Odporności Psychicznej. Jej pierwsza książka – „Spokojny mózg” – osiągnęła status bestsellera.

O kimś niezłomnym, zdecydowanym, radzącym sobie z codziennymi problemami mówi się, że ma silny charakter. Któż nie chciałby takiego mieć! Fundamentem silnego charakteru jest odporność psychiczna. W jaki sposób jest budowana, jak stajemy się odporni psychicznie?

Nie ma „silnego” i „słabego” charakteru – każdy z nas ma charakter. Możemy mówić o odporności psychicznej lub o wysokiej wrażliwości człowieka. I nie chodzi tu o osoby wysoko wrażliwe (WWO), tylko o osoby, które w danym momencie życia, na danym jego etapie **trudniej radzą sobie z emocjami czy niespodziewanymi sytuacjami**. Trudności te mogą wynikać z doświadczeń życiowych, braku odpowiednich umiejętności, niewiedzy o sobie, braku znajomości narzędzi psychologicznych lub nieświadomości, gdzie szukać wsparcia. Osoba odporna psychicznie posiada te kompetencje – i co ważne, nie są one dziedziczone.



Odporność psychiczna rozwija się w toku nabywania doświadczeń, przyswajania wiedzy oraz ćwiczenia odpowiednich cech i umiejętności.

Dziś wiemy, że odporność psychiczna jest kompetencją składającą się z czterech cech lub inaczej umiejętności – są to:

- pewność siebie, czyli wiara we własne umiejętności i pewność siebie w relacjach,
- kontrola emocji i własnego życia,
- zaangażowanie w zadania i cel,
- podejście do wyzwań i doświadczeń.

Czyli nad cechami charakteru można pracować? Są „elastyczne” i można je modyfikować?

Oczywiście, i to jest doskonała wiadomość. Możemy wyrobić w sobie daną cechę, systematycznie zabierając swój mózg na „mentalną siłownię”.

Co to znaczy?

Mózg, który nie został nauczony asertywności, na ogół podpowiada zachowania automatyczne, czyli takie jak zwykle – np. godzenie się na zbyt wiele rzeczy, przemilczanie trudnych sytuacji czy unikanie konfrontacji. Dlatego warto uczyć się komunikowania, nazywania i wyrażania własnych emocji oraz potrzeb, a także podejmowania decyzji zgodnie ze swoim „kręgosłupem mentalnym”. Asertywność to jedna z cech, które budują naszą odporność psychiczną. Kluczowe są odpowiednie umiejętności, które składają się na daną cechę. Oczywiście nie staniemy się od razu osobami pewnymi siebie, ale możemy każdego dnia zrobić coś małego, co wprowadza zmianę. Może to być np. odezwanie się, gdy pocujemy dyskomfort, powiedzenie, jak się czujemy w danej sytuacji, czy napisanie wiadomości, że chcemy porozmawiać o czymś trudnym. Dzięki codziennemu ćwiczeniu takich zachowań wyrabiamy w sobie cechę asertywności, tak jak mięsień wzmacnia się dzięki regularnym treningom.

Zachęcam do zapoznania się z moją książką „Spokojny mózg” – można w niej znaleźć więcej narzędzi służących do wzmacniania i budowania odporności psychicznej.

Człowiek odporny psychicznie potrafi być stanowczy i asertywny, ale też wrażliwy i empatyczny. To przydatne cechy, zwłaszcza w dzisiejszym świecie – internetu i mediów społecznościowych, gdzie ciągle jesteśmy narażeni na krytykę i ocenianie. Zajmuje się pani neuronauką, jak hejt działa na nasz mózg?

Każdy z nas w mniejszym lub większym stopniu odczuwa lęk przed oceną. Wynika to z faktu, że akceptacja lub jej brak w środowisku dostarcza mózgowi informacji, czy znajdujemy się w bezpiecznym otoczeniu, czy też w takim, które zagraża naszemu życiu. To całkowicie naturalny lęk. Nie chcemy czuć się odrzuconymi, ponieważ odrzucenie wiąże się z realnym bólem... fizycznym.

Naprawdę?

Tak, i potwierdziły to badania Eisenbergera i Liebermana z 2003 roku. Pokazały nam, że **odrzuconie aktywuje w mózgu te same struktury, które aktywują się w momencie bólu fizycznego**. Można więc powiedzieć, że hejt, krytyka nas „bija”. Dlatego tak ważne jest, aby brać odpowiedzialność za słowa kierowane do siebie i innych – bo raniąc słowem, uderzamy w drugiego człowieka albo w siebie. Warto zadać sobie pytanie: czy naprawdę chcę być kimś, kto tak postępuje? Trzeba też jasno podkreślić, że hejt, krzywdząca krytyka i pochopne osądy nie są oznaką siły. To przejaw kruchości oraz braku wiedzy i umiejętności potrzebnych do budowania własnego poczucia wartości. Dlatego, jeśli ktoś mnie hejtuje czy niesprawiedliwie ocenia, nie mówi to nic o mnie, lecz o jego zranionych obszarach, braku kompetencji i niewiedzy.



Hejtowanie, krytykowanie i osądzanie ludzi nie jest siłą – jest kruchością oraz brakiem wiedzy i umiejętności związanych z budowaniem poczucia wartości.

Co można zrobić, aby sobie z tym poradzić?

Na pewno zajrzeć do mojej najnowszej książki „Mózg odporny na krytykę” – a właściwie nie tyle zajrzeć, co uważnie ją przeczytać od początku do końca. Jeśli chcesz lepiej radzić sobie z emocjami związanymi z krytyką, oceną czy osądzaniem, znajdziesz tam wiele wyjaśnień opartych na psychologii i wiedzy o funkcjonowaniu mózgu. Piszę o tym, jakie

struktury odpowiadają za zdrowe poczucie własnej wartości i jak odróżnić ocenę od faktów – to, co rzeczywiście dotyczy mnie, od tego, co tak naprawdę nie ma ze mną związku. Czytelnicy znajdą tam konkretne metody, narzędzia oraz inspirujące myśli, które mogą pomóc zmniejszyć lęk przed oceną i krok po kroku budować w sobie postawę akceptacji zamiast krytyki, **doceniania zamiast oceniania**.

Od czego zacząć?

Na początek warto pamiętać, że intencją hejtera jest obrażenie i zranienie, a intencją krytykanta – wytknięcie błędu czy wskazanie czegoś negatywnego. Ale to wciąż jest ich perspektywa. Mają prawo do swojego zdania – i tak samo ty masz prawo, by się z nim nie zgodzić. Masz prawo powiedzieć, co myślisz, pokazać swoją perspektywę, **działać i podejmować decyzje w zgodzie z własnymi wartościami**. Warto przy tym pamiętać, że każdy człowiek ma inny system zachowań i wartości – wynikający z jego historii, doświadczeń, przeżyć. Dlatego zawsze będzie mówił ze swojej perspektywy.

Jakie techniki warto zastosować, by wzmacniać poczucie własnej wartości? Aby wierzyć w siebie i ufać sobie bez względu na to, co mówią inni?

Zazwyczaj zachęcam do pracy strategicznej nad poczuciem wartości, bo nie istnieje magiczny „przycisk” ani jedno narzędzie, które z dnia na dzień sprawi, że pewność siebie nagle wystrzeli. To proces, który wymaga czasu, systematyczności i konsekwencji. Praca strategiczna polega na budowaniu solidnego fundamentu: zaufania do siebie, wiedzy o sobie, umiejętności rozpoznawania emocji, nazywania potrzeb i życia w zgodzie z własnymi wartościami. Im więcej o sobie wiesz, tym

bardziej pewniejszy siebie się stajesz. W mojej książce opisuję to jako strategię według modelu SZU.

W tym ujęciu poczucie własnej wartości traktujemy jako stan psychiczny, będący efektem tego, jak działasz i jak funkcjonujesz w trzech obszarach:

1. **S** – Samoświadomość – ile wiesz o sobie, swoich emocjach, potrzebach, wartościach, reakcjach i zachowaniach.
2. **Z** – Zgodność z wartościami – na ile żyjesz i podejmujesz decyzje w zgodzie z tym, co jest dla ciebie najważniejsze.
3. **U** – Uznanie i Uszanowanie siebie – na ile akceptujesz i szanujesz swoje wcześniejsze decyzje, historie, doświadczenia? Jak je traktujesz – czy jako lekcje, czy jako porażki? Jako szansę rozwoju czy powód do rozpacz?

To, jak budować poszczególne elementy, jest zagadnieniem złożonym, dlatego zapraszam do lektury książki „Mózg odporny na krytykę”.



Fot. materiały wydawcy



Błędy w pielęgnacji skóry atopowej i suchej a emolienty

#FARMACELITA DLA PACJENTA

ZAPOBIEGAJĄ UTRACIE WODY PRZEZ SKÓRĘ I TWORZĄ BARIERĘ CHRONIĄCĄ PRZED WNIKANIEM CZYNNIKÓW DRAŻNIĄCYCH. ŁAGODZĄ ŚWIĄD, REDUKUJĄ PODRAŻNIENIA ORAZ WYCISZAJĄ STAN ZAPALNY I ZWIĄZANE Z NIM ZMIANY SKÓRNE. CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ O EMOLIENTACH?

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

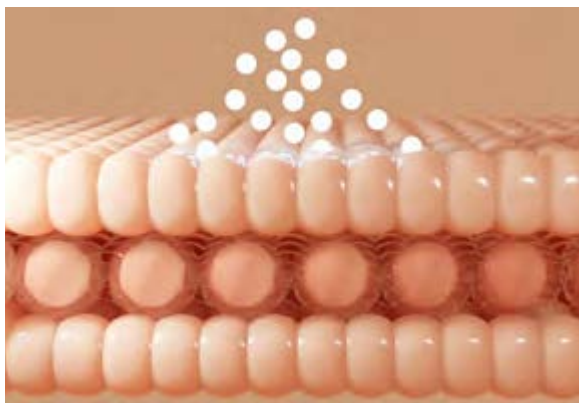
Nazwa „emolienty” pochodzi od łacińskiego słowa *emollire*, czyli zmiękczać – i to właśnie jest głównym zadaniem tych substancji w preparatach kosmetycznych. Wpływają one na naturalną warstwę hydrolipidową naskórka, odbudowując ją. Działają także natłuszczająco i nawilżająco.

Komu warto polecić emolienty

- 1 Są one niezastąpione u osób z **atopowym zapaleniem skóry, czyli AZS, oraz egzemą i łuszczycą.**
- 2 Sprawdzą się także **u alergików**, u których uczulenie objawia się wysypką lub pokrzywką.

3 Stanowią uzupełnienie leczenia **u osób stosujących dermatologiczne postacie leków ze steroidami oraz preparaty zawierające retinoidy.**

4 Często zaleca się stosowanie emolientów do kąpieli i pielęgnacji delikatnej skóry noworodków i niemowląt. Warto jednak zwrócić uwagę, że nie powinien być to pierwszy wybór rodzica. Jeżeli skóra naszej pociechy nie wymaga interwencji, lepiej zastosować kosmetyk do kąpieli o krótkim składzie i dać skórze naturalnie budować warstwę hydrolipidową. Jeśli jednak **maluch ma wyraźnie suchą, zaczerwienioną, łuszczącą się skórę** – wtedy zastosowanie środka o charakterze natłuszczającym i nawilżającym będzie najlepszym rozwiązaniem.



Warto zwrócić uwagę, że emolienty mogą występować także w kosmetykach do włosów – szamponach, odżywkach i maskach. Takie preparaty zalecane są osobom mającym włosy skłonne do puszenia się, a także skarżącym się na podrażnienia i świąd skóry głowy, które często towarzyszą atopowemu zapaleniu skóry.

Pielęgnacja skóry dzieci i dorosłych

Emolienty występują w formie płynów do kąpieli, żeli pod prysznic, olejków myjących, a także balsamów i kremów do smarowania ciała po umyciu. Dobór odpowiedniego środka zależy w dużej mierze od indywidualnych preferencji.

Należy odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Czy wolimy kosmetyk lepiej się wchłaniający w formie kremu, czy raczej tłustą maść pozostawiającą na skórze wyraźny film?
- Czy częściej korzystamy z prysznica czy z wanny?
- Czy problemem jest sucha skóra, czy bardziej jej świąd i łuszczenie?

Dzięki temu **możemy spersonalizować nasz wybór**. Dla osób korzystających z wanny lepszy będzie płyn do kąpieli, dla zwolenników prysznica – żel lub olejek myjący. Jeśli skóra jest sucha, ale nie swędzi, a my wolimy lekką konsystencję – lepiej postawić na krem lub balsam do ciała. Gdy jednak dokuczają nam świąd i podrażnienie, bardziej odpowiednia będzie maść lub emulsja o bogatszej konsystencji.

Jeśli preparat ma być przeznaczony dla niemowlęcia, należy zwrócić uwagę na zalecenia producenta – nie wszystkie kosmetyki będą dla niego odpowiednie. Im krótszy skład, tym większa szansa, że produkt nie podrażni delikatnej skóry maluszka. Jedną z substancji, które nie nadają

się do stosowania u noworodków i niemowląt, jest mocznik (urea). Nie zaleca się także glikolu oraz protein i haptenu.

Co wchodzi w skład emolientów?

Najczęściej dobranie preparatu do potrzeb skóry odbywa się metodą prób i błędów. Jednak przeanalizowanie składu może ułatwić wybór właściwego kosmetyku.

Składniki zawarte w emolientach można podzielić na:

- **substancje o charakterze okluzyjnym** – czyli tworzące na powierzchni skóry film ochronny. Wśród nich wyróżniamy m.in. wazelinę białą, olej parafinowy, silikony, woski (wosk karnauba, palmowy, olej jojoba), a także masło shea. Są to związki nierozpuszczalne w wodzie, hydrofobowe, co zapobiega nadmiernej utracie wody. Działanie to można zaobserwować na przykładzie wspomnianych wosków, które pokrywając liście roślin, zapobiegają ich wysychaniu (np. śródziemnomorska makia);
- **humektanty** – mają właściwości hydrofilowe oraz higroskopijne. Rozpuszczają się w wodzie, adsorbują ją i działają nawilżająco. Do tej grupy zaliczamy glicerynę, kwas hialuronowy, mocznik, pantenol czy wyciąg z aloesu;
- **substancje uzupełniające lipidy** – odpowiadają za właściwe przygotowanie filmu hydrolipidowego. Należą do nich trójglicerydy, woski, ceramidy, cholesterol, a także niektóre oleje;
- dodatki, takie jak witaminy (mają działanie odżywcze, ochronne i przeciwutleniające), bisabolol (działa przeciwzapalnie), proteiny owsa (o działaniu prebiotycznym).



Błędy w stosowaniu emolientów



• Za krótkie i zbyt rzadkie stosowanie

Wiele osób stosuje emolienty w małej ilości, tylko raz dziennie podczas kąpieli. Należy jednak pamiętać, że zadaniem tego typu preparatów jest wypracowanie prawidłowej struktury płaszcza hydrolipidowego oraz nawilżenia skóry, a to wymaga czasu i odpowiedniego stężenia. Warto więc stosować emolienty w różnych postaciach przez dłuższy czas – wtedy mamy szansę na uzyskanie optymalnego efektu.

• Zbyt długie i gorące kąpiele

Dla skóry atopowej najlepszą temperaturą jest około 37 stopni Celsjusza. Za gorąca woda powoduje podrażnienia i zaczerwienienia, których przecież chcemy się pozbyć. Kąpiel powinna trwać około 10 minut. Szczególnie dzieci często bawią się w najlepsze i przeciągają pobyt w wannie. Może to niestety skutkować nadmiernym przesuszeniem skóry.



• Odstawienie emolientów, gdy następuje poprawa

Leczenie problemów dermatologicznych to raczej maraton niż sprint. Nie wystarczy tutaj nagły zryw, kiedy kupujemy jedno opakowanie emolientu, stan skóry się poprawia i... kończymy kurację. Najlepszym rozwiązaniem jest na stałe zastosować właściwą pielęgnację. Wtedy nasza skóra nam podziękuje!



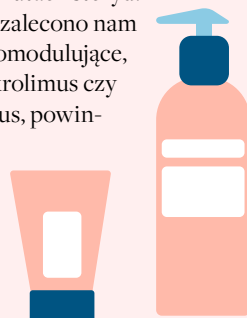
• Nieprawidłowe nawyki pielęgnacyjne

Wrażliwa skóra wymaga łagodnego traktowania. Mocne pocieranie jej ręcznikiem sprzyja podrażnieniu i uszkodzeniu delikatnego naskórka. Może to nasilać atopię. Ta sama zasada dotyczy suszenia włosów po umyciu – należy robić to powoli, raczej wyciskać niż trzeć. Unikajmy także szorstkich, drapiących ubrań.



• Kolejność stosowania preparatów

Wiele osób używających emolientów podczas jednoczesnej terapii steroidami nie zwraca uwagi na kolejność nakładania preparatów. A ma to znaczenie. Najlepszy efekt uzyskamy, stosując najpierw emolient, a po około 30 minutach steryd. Jeśli jednak zalecono nam leki immunomodulujące, takie jak takrolimus czy pimekrolimus, powinniśmy użyć ich przed kosmetykiem pielęgnującym.



Walka z egzemą czy atopowym zapaleniem skóry nie jest łatwa. Dobrze, że mamy na rynku całą gamę odpowiednich preparatów, które (przy systematycznym i właściwym stosowaniu!) mogą sprawić, że nasza **skóra zyska odpowiednią elastyczność i nawilżenie.**



PIEŁĘGNACJA SKÓRY WYMAGAJĄCEJ

SKÓRA SUCHA LUB Z WYWIADEM:
AZS, ŁUSZCZYCA, EGZEMA



OD 1. MIESIĄCA
ŻYCIA



OLEJ
KONOPNY



NASIONA
LNU**

DZIAŁANIE
POTWIERDZONE
BADANIAMI*

WZROST STOPNIA
NAWILŻENIA SKÓRY

ZMNIJSZENIE SZORSTKOŚCI
NASKÓRKA

ZMNIJSZENIE ZACZERWIENIENIA
SKÓRY

**POZNAJ
POZOSTAŁE
PRODUKTY
Z LINII**



* Badanie aparaturowe na 10 osobach, przeprowadzone po 2 tygodniach regularnego stosowania produktu.

** Emolis Dermo Emolientowa emulsja do mycia i Emolientowy szampon zawierają ekstrakt z nasion lnu, Emolientowy krem łagodzący zawiera olej z nasion lnu.

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

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

Jak zadbać o skórę w sezonie jesiennie-zimowym

#FARMACELTA DLA PACJENTA

TWOJA CERA ZIMĄ STAJE SIĘ **ZACZERWIENIONA, PODRAŻNIONA I NIEPRZYJEMNIE PIECZE?** TWOJE RĘCE ZACZYNAJĄ PRZYPOMINAĆ TARKĘ - SĄ SZORSTKIE W DOTYKU, A SKÓRA GDZIEGDIĘŻ BOLEŚNIE PĘKA? WSZYSTKIE TE OBJAWY MOGĄ BYĆ ZWIĄZANE Z PRZESUSZENIEM SKÓRY, O KTÓRE ZIMĄ NIETRUDNO.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Zimne i suche powietrze szybko pozbawia skórę potrzebnej wilgoci, zwłaszcza jeśli wcześniej nie zabezpieczymy jej przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi. Dlaczego zimą skóra traci wilgoć? Czym jest warstwa hydrolipidowa skóry i jak o nią zadbać, aby uniknąć nieprzyjemnych podrażnień?

Mróz, grzejniki i bariera hydrolipidowa

W normalnych warunkach za utrzymanie prawidłowego nawilżenia skóry odpowiada m.in. bariera hydrolipidowa. Już sama nazwa wskazuje, z czego się składa. Jej głównymi składnikami są **woda oraz lipidy, takie jak ceramidy, cholesterol czy wolne kwasy tłuszczowe**. Funkcją tej bariery jest ochrona skóry przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi oraz zapobieganie utracie wody z naskórka. Ta naturalna ochrona ma jednak swoją wytrzymałość. Regularne narażenie na wiatr i niskie temperatury prowadzą w końcu do jej uszkodzenia, co skutkuje suchością i powstawaniem podrażnień.

Zimą warunki panujące w pomieszczeniach również przyspieszają proces utraty wody z naskórka. Intensywne ogrzewanie, gorący nawiew w samochodzie, niska wilgotność powietrza to czynniki, które wręcz „wyciągają” wodę ze skóry, prowadząc do jej przesuszenia. Nawet długie leniuchowanie w wannie z gorącą wodą osłabia warstwę hydrolipidową.

Skóra ma oczywiście naturalne mechanizmy obronne i w reakcji na niekorzystne warunki i nadmierne przesuszenie broni się, wydzielając natłuszczające sebum, czyli łój skórny. Niestety nadmierna produkcja sebum, czyli lojotok, prowadzi do innych problemów. Skóra ulega przetłuszczeniu, nieestetycznie się błyszczy, pory łatwiej się zatykają, pojawiają się zaskórniki, nasilają się problemy z trądzikiem. Jednym słowem **zimą łatwiej**

o zaburzenie naturalnej równowagi skóry, która w tym szczególnym okresie wymaga odpowiedniej pielęgnacji.



Emolienty i tłuste kremy

Pielęgnacja skóry zimą powinna być dostosowana do warunków atmosferycznych panujących na zewnątrz. Rolą dermokosmetyków przeznaczonych do stosowania o tej porze roku jest **utworzenie na powierzchni skóry ochronnej warstwy**, która będzie działać podobnie jak naturalna bariera hydrolipidowa. Takie właściwości mają emolienty.

Na ogół kremy przeznaczone do stosowania zimą mają nieco cięższą, bardziej tłustą konsystencję, a swoje właściwości zawdzięczają zawartości np. olejów pochodzenia roślinnego, takich jak **masło shea, olej makadamia, olej kokosowy, arganowy czy z awokado**. Oleje te tworzą na powierzchni skóry warstwę, która jest nieprzepuszczalna dla wody i uniemożliwia jej odparowywanie, chroni też skórę przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi. Dodatkowym atutem olejów pochodzenia roślinnego są właściwości odżywcze, w szczególności jeśli w składzie kremu znajdują się oleje nierafinowane, zimnotłoczone. Minusem natomiast jest nieco większe ryzyko powodowania uczuleń. Poza olejami pochodzenia roślinnego do wyboru mamy również emolienty na bazie olejów mineralnych, jak np. parafina czy wazelina. Będące tańszą alternatywą dla olejów roślinnych są na ogół bardzo dobrze tolerowane również przez alergików. Oleje mineralne mają za to większą tendencję do działania komedogennego – łatwiej zatykają pory.



To ważne!

- Kremy przeznaczone do pielęgnacji zimą nie powinny zawierać zbyt dużo wody. Niewielki jej dodatek nie jest przeciwwskazany, jednak duża zawartość wody może podrażniać skórę wystawioną na działanie mrozu i przynieść efekt zgoła odmienny do zamierzonego.
- Dobry krem na zimę powinien zawierać również filtr UV. To szczególnie istotne w słoneczne dni, kiedy promienie słoneczne odbijają się od śniegu.



Świat Zdrowia

TIME OF *oil*

PIELĘGNACJA SKÓRY TWARZY I CAŁEGO CIAŁA



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

PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, office@synoptispharma.com

Pielęgnacja skóry zimą

1 Wybrany krem do pielęgnacji skóry w okresie jesienno-zimowym najlepiej aplikować rano i wieczorem oraz **dotatkowo przed każdym wyjściem na mróz czy wiatr.**

2 Krem najlepiej nakładać na skórę po wcześniejszym oczyszczeniu. W okresie grzewczym jest to szczególnie ważne, ponieważ na powierzchni skóry osadzają się składniki szkodliwego smogu. Wybierając preparaty do oczyszczania, warto sięgać po te o łagodniejszym działaniu, aby nie naruszały naturalnej bariery hydrolipidowej. Dobrze sprawdzą się olejki oczyszczające i płyny micelarne przeznaczone do skóry wrażliwej.

3 Ewentualne peelingi powinny być wykonywane z umiarem i przy użyciu łagodnych środków. Najlepiej więc zrezygnować z agresywnych peelingów gruboziarnistych na rzecz **delikatnych peelingów enzymatycznych.**

4 Dodatkowo raz w tygodniu można zastosować maskę o działaniu odżywcym.

5 Regularne stosowanie kremów barierowych do twarzy i rąk pozwoli uchronić skórę przed szkodliwymi czynnikami atmosferycznymi i uniknąć nieestetycznych i bolesnych podrażnień.



Mezoterapia

– więcej niż anti-aging

MEZOTERAPIA TO JEDEN Z NAJPOPULARNIEJSZYCH ZABIEGÓW UPIĘKSZAJĄCYCH OSTATNICH LAT. CHOĆ ISTNIEJE KILKA JEJ ODMIAN, SEDNO PROCEDURY SPROWADZA SIĘ DO **DOSTARCZENIA W GŁĘB SKÓRY SUBSTANCJI AKTYWNYCH** – CZY TO POPRZEZ MIKROINIEKCJE, CZY Z WYKORZYSTANIEM URZĄDZEŃ BEZIGŁOWYCH.

W świadomości wielu kobiet mezoterapia funkcjonuje przede wszystkim jako skuteczny zabieg anti-aging. Jednak mezoterapia **ma znacznie szersze zastosowanie** i sprawdza się również w walce z różnego rodzaju problemami skórными.

Rodzaje mezoterapii

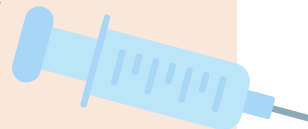
Mezoterapię można podzielić na kilka rodzajów, w zależności od zastosowanej technologii i sposobu działania.

Do najbardziej popularnych należą: mezoterapia bezigłowa, mikroigłowa oraz igłowa.

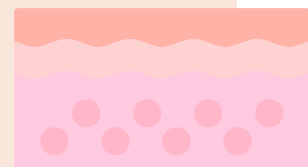
1 **Mezoterapia bezigłowa** – podczas zabiegu wykorzystuje się pole elektryczne i ultradźwięki, aby wtłoczyć substancje aktywne

w głąb skóry; jest to jedyna forma zabiegu, podczas której nie przerywa się ciągłości naskórka.

2 **Mezoterapia mikroigłowa** – wykonuje się serię mikronakłuć specjalistycznym urządzeniem wyposażonym w kartridż z mikroigłami. Powoduje to powstawanie kontrolowanych mikro-uszkodzeń skóry, które umożliwiają wprowadzenie substancji aktywnej i jednocześnie uruchamiają naturalne procesy naprawcze.



3 **Mezoterapia igłowa** – polega na śródskórnym lub podskórnym podaniu niewielkich dawek substancji, takich jak witaminy, peptydy czy kwas hialuronowy.





Natalia Rożek,
kosmetolog
z krakowskiej kliniki
Beauty Lounge Daga
Nowak:

– Bardzo skuteczną odmianą mezoterapii jest mezoterapia próżniowa. Podczas zabiegu używa się urządzenia, które najpierw zasysa fałd skórny, a następnie podaje preparat. To technika znacznie bardziej precyzyjna i skuteczna – kosmetolog używa bowiem kartridża wyposażonego w pięć igieł, co daje dużo lepszy efekt. Igły nakluwają skórę równolegle, dzięki czemu zabieg jest dokładniejszy, a opracowanie problematycznych obszarów, takich jak linia żuchwy, szyja czy dekolt – o wiele skuteczniejsze. Dodatkową zaletą jest możliwość kontrolowania głębokości wkluc i ilości podawanego preparatu, co zwiększa bezpieczeństwo i przewidywalność efektów.

Podstawa terapii łączonych

Mezoterapia igłowa należy do podstawowych zabiegów estetycznych i często stanowi punkt wyjścia dla bardziej zaawansowanych procedur: od terapii stymulujących po laseroterapię. W praktyce poprzedza się je serią mezoterapii, która przygotowuje skórę, wzmacnia ją i zwiększa skuteczność kolejnych zabiegów. Dzięki temu tkanki są

lepiej odżywione i nawilżone, a zabiegi, np. stymulatorem tkankowym czy przy użyciu lasera frakcyjnego, dają lepsze rezultaty.

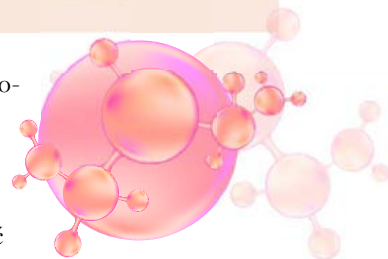
– Oczywiście zawsze trzeba zachować odstępy między poszczególnymi zabiegami, a schemat ustala się indywidualnie, w zależności od stanu skóry i oczekiwań pacjenta – podkreśla Natalia Rożek.

Nie tylko anti-aging

Choć mezoterapia kojarzy się głównie z odmładzaniem, jej potencjał jest znacznie szerszy.

- Mezoterapia mikroigłowa **redukuje rozszerzone pory i reguluje wydzielanie sebum**, dzięki czemu jest odpowiednia dla osób z cerą łojotokową.
- Ten typ mezoterapii wykonuje się również w celu **redukcji przebarwień** postępczych i pozapalnych, a także **poprawy wyglądu blizn, rozstępów czy rozszerzonych naczyń krwionośnych**. W tym ostatnim przypadku konieczne jest jednak wcześniejsze wyciszenie stanu zapalnego.

Podczas procedur mikroigłowych, poza samą stymulacją skóry, często stosuje się odpowiednio dobrane ampulki lub peelingi chemiczne, co pozwala uzyskać jeszcze lepsze rezultaty w ramach terapii łączonych.





– W trakcie procedury możemy włączyć celowane składniki aktywne lub peelingi chemiczne, uzyskując w ten sposób bardziej zadowalające rezultaty – zaznacza kosmolog.

Nawilżenie i wrażliwość skóry

Mezoterapia sprawdza się znakomicie **w przypadku osób zmagających się z przesuszeniem i nadwrażliwością skóry**. Regularne zabiegi poprawiają nawilżenie, redukują szorstkość i przywracają komfort. Jak podkreśla Natalia Rożek, zabieg znajduje zastosowanie także w stymulacji blizn, które dzięki mezoterapii goją się szybciej i stają się mniej widoczne. Zabieg tego typu szczególnie dobrze sprawdza się w okolicy oczu, gdzie pomaga rozjaśniać cienie i zmniejszać obrzęki.

Właśnie w tej wymagającej partii mezoterapia daje często widoczny **efekt odświeżenia spojrzenia**, a jej rezultaty można dodatkowo wzmacniać dzięki zastosowaniu odpowiednio dobranych koktajli.

– I tak na przykład dodatek krzemu zagęszcza oraz ujędrnia skórę, kwas bursztynowy poprawia mikrokrążenie i działa drenująco, a witamina C nadaje blask i wyrównuje koloryt. Dzięki temu mezoterapia staje się zabiegiem, który nie tylko nawilża i regeneruje, ale także pozwala precyzyjnie dopasować działanie do indywidualnych potrzeb pacjenta – zapewnia specjalistka.

Zabieg na ciało

Mezoterapia igłowa nie ogranicza się jedynie do zabiegów na twarz – coraz częściej stosuje się ją także na ciało, m.in. **w terapiach antycellulitowych, redukcji rozstępów czy poprawie jędrności skóry brzucha**, np. po ciąży. Może być wykonywana samodzielnie lub w połączeniu z nowoczesnymi urządzeniami medycznymi działającymi na wiot-

kość skóry i cellulit. Takie połączenie metod często przynosi lepsze efekty, ponieważ mezoterapia odżywia i wzmacnia tkanki, przygotowując je do działania urządzeń hi-tech, które docierają do głębszych warstw.

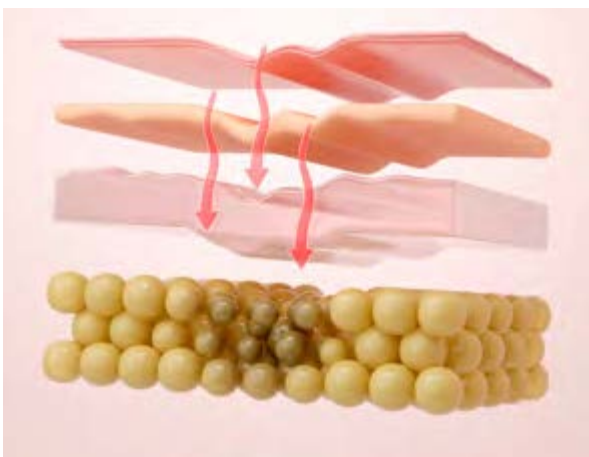
W efekcie skóra szybciej odzyskuje elastyczność i napięcie, a problematyczne obszary stają się wyraźnie gładziej. To właśnie dlatego w gabinetach coraz częściej traktuje się mezoterapię jako element większej strategii zabiegowej, a nie jednorazową procedurę.

Mezoterapia skóry głowy

Mezoterapia znajduje zastosowanie również w terapii skóry głowy, **wspierając leczenie nadmiernego wypadania włosów oraz poprawiając kondycję cebulek**. Podanie odpowiednich substancji aktywnych, takich jak witaminy czy peptydy, pobudza mikrokrążenie i może zmniejszać osłabienie mieszków włosowych. W takich przypadkach zabieg stanowi cenne uzupełnienie farmakoterapii i zabiegów trychologicznych, poprawiając ogólny stan skóry głowy i wspierając jej regenerację.

Siła mezokoktajli

Efektywność mezoterapii zależy także od preparatów stosowanych w trakcie zabiegu. Odpowiednio dobrane mezokoktajle pozwalają ukierunkować działanie – od poprawy jędrności i mikrokrążenia po redukcję przebarwień czy rozświetlenie skóry. To właśnie dzięki nim można jeszcze precyzyjniej dopasować terapię do indywidualnych potrzeb danej osoby.



Mezoterapia nieprzypadkowo zdobyła tak dużą popularność. To zabieg, który łączy w sobie prostą zasadę działania z bardzo **szerokim wachlarzem efektów**. Może wspierać terapie odmładzające, pomagać w walce z przebarwieniami, bliznami czy cellulitem, a nawet wspomagać kondycję włosów. Niezależnie od tego, czy celem jest poprawa wyglądu skóry twarzy czy ciała, kluczowe pozostaje indywidualne podejście i dobór odpowiednich preparatów. Dzięki temu zabieg staje się nie tylko popularnym, lecz także skutecznym narzędziem nowoczesnej kosmetologii i medycyny estetycznej.

informacja prasowa

ROZGRZEWAJĄCE ZUPY



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

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

CHŁODNIEJSZE JESIENNE DNI I DŁUGIE WIECZORY SPRAWIAJĄ, ŻE O TEJ PORZE ROKU CHĘTNIEJ WYBIERAMY ROZGRZEWAJĄCE POTRAWY. IDEALNIE SPRAWDZAJĄ SIĘ ZUPY - **SYCĄCE, PEŁNE SEZONOWYCH WARZYW, ŁATWE W PRZYGOTOWANIU**, ODPOWIEDNIE ZARÓWNO NA WCZESNĄ KOLACJĘ, JAK I OBIAD. DOSTARCZAJĄ CENNYCH WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH, WSPIERAJĄ ODPORNOŚĆ, A DZIĘKI CIEPLEJ KONSYSTENCJI POMAGAJĄ SIĘ ZRELAKSOWAĆ I POCZUĆ PRZYJEMNE WEWNĘTRZNE CIEPŁO.

AROMATYCZNA ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ

Składniki (2 porcje): 1 szklanka bulionu warzywnego, pół cebulki, 1 ząbek czosnku, 100 g cukinii, łyżka oliwy z oliwek, 1 marchew, 1 pomidor, 60 g ciecierzycy w zalewie ze słoika (masa netto), 100 g fasolki szparagowej zielonej mrożonej, 100 g passaty pomidorowej, 1 łydga selera naciowego, 2 łyżki tartego parmezanu, szczypta soli, czarnego pieprzu, suszonego oregano, tymianku i płatków chili

Przygotowanie: Warzywa obierz i pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i drobno pokrojony czosnek, chwilę przesmaż, po czym dodaj resztę warzyw. Całość posyp przyprawami, chwilę podsmażaj i zalej bulionem (możesz użyć gotowej kostki zawierającej 100 proc. suszonych warzyw). Gotuj, aż warzywa będą miękkie. W międzyczasie dodaj do garnka odsączoną ciecierzycę. Do zupy dodaj także passatę i w razie potrzeby nieco wody. Zupę przelej na talerz i posyp startym parmezanem.



KREM Z KALAFIORA Z MLECZKIEM KOKOSOWYM

Składniki (4 porcje): mała główka kalafiora (około 600 g), biała cebulka, 2 ząbki czosnku, łyżeczka masła klarowanego, łyżka oliwy z oliwek, 200 ml mleczka kokosowego z kartonika, 600 ml wywaru warzywnego, szczypta curry, kurkumy i czarnego pieprzu

Przygotowanie: W garnku rozgrzej masło klarowane i oliwę z oliwek. Krótko przesmaż posiekaną cebulkę i czosnek. Następnie dodaj podzielonego na różyczki kalafiora. Całość zalej wywarem warzywnym i gotuj pod przykryciem przez około 30 minut, aż kalafior będzie miękki. Po ugotowaniu zestaw garnek z ognia, dodaj mleczko kokosowe oraz przyprawy. Na koniec zblenduj zupę na gładki krem. Propozycja podania – z grzankami z żutniego chleba i sezamem.



ZUPA POROWA Z MIĘSEM MIELONYM

Składniki (6 porcji): 300 g mięsa mielonego z szynki wieprzowej, 1 por, 4 małe ziemniaki, łyżeczka masła klarowanego, łyżeczka oliwy z oliwek, około 1 l wody, 50 ml śmietanki 18 proc., mały pęczek koperku, łyżka musztardy, pół łyżeczki curry, pół łyżeczki kurkumy, szczypta soli, czarnego pieprzu i płatków chili

Przygotowanie: Rozgrzej masło klarowane i oliwę i przesmaż mięso. Dopraw je. Następnie dodaj posiekanego pora oraz obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Całość zalej wodą. Dodaj musztardę i zagotuj. Następnie zmniejsz moc palnika i gotuj zupę pod przykryciem przez około 20-30 minut. Na koniec dodaj posiekany koperek i wmixuj stopniowo śmietankę.

Koleje mają moc

LICZBA MUZEÓW KOLEJNICTWA ORAZ TZW. SKANSENÓW KOLEJOWYCH W POLSCE JASNO WSKAZUJE, ŻE SPOŚRÓD DZIEDZIN ZWIĄZANYCH Z TECHNIKĄ TA CIESZY SIĘ WŚRÓD ZWIEDZAJĄCYCH WYJĄTKOWYM UZNANIEM. WIZYTA W TAKIM MIEJSCU TO NIEZWYKŁA **PODRÓŻ W CZASIE**. W PRZENOŚNI, ALE CZASEM TEŻ DOSŁOWNIE.

MAREK ROKITA

Dorośli chętnie odwiedzają takie miejsca, ponieważ pozwalają im one przenieść się do minionych lat, gdy po torach jeździły pamiętane jeszcze przez nich, a dziś eksponowane w muzeach pojazdy. Również dzieci znajdują tu wiele atrakcji: pociągi budzą ich naturalną sympatię, zwłaszcza że do lokomotyw czy wagonów można nie tylko wejść, ale czasem także wyruszyć nimi w krótką podróż.

Zwiedzanie i doświadczenie

Muzea i skanseny kolejowe to nie tylko przestrzeń do zwiedzania – często oferują także inne formy aktywnego spędzania czasu. **Cykliczne pikniki kolejowe, zloty pojazdów szynowych czy codzienne przejażdżki drezynami i mikrolojkami po terenie skansenu** to atrakcje dostępne w ramach biletu, a czasem nawet bezpłatnie. Warto więc śledzić informatory oraz media społecznościowe tych placówek, by nie przegapić wyjątkowych okazji. Trzeba jednak pamiętać, że dla osób ceniących ciszę i bardziej kameralne zwiedzanie, udział w dużych imprezach – jak choćby wiosenna Parada Parowozów w Wolsztynie – może być mniej komfortowy. Takie wydarzenia potrafią bowiem przyciągnąć nawet kilka tysięcy gości.

Niecodzienne pociągi

Pierwsze muzeum kolejnictwa w Polsce powstało jeszcze przed drugą wojną światową w Warszawie. Dziś miałoby już 97 lat. Formalnie nie przetrwało, lecz faktycznie jego miejsce zajęło muzeum **Stacja Warszawa**, stworzone wspólnie przez PKP i samorząd mazowiecki. Znajduje się na stacji Warszawa Główna. Można w nim obejrzeć m.in. ponad 50 sztuk zabytkowego taboru, głównie lokomotyw. Do najcenniejszych egzemplarzy należą:

- lokomotywa parowa Os27-7 (egzemplarz pierwszej serii lokomotyw zbudowanych w niepodległej Polsce w Chrzanowie),
- jedyny zachowany w Polsce wagon pociągu pancernego oraz niemiecka lokomotywa pancerna – jedna z zaledwie trzech wyprodukowanych w serii,
- ozdoba zbiorów, czyli wagon salonowy, z którego korzystał m.in. Bolesław Bierut, Wiesław Gomułka i Józef Cyrankiewicz. Zachowało się jego luksusowe wyposażenie, np. skórzane fotele i kryształowe lustro.



REKLAMA

Według ostatnich danych Polskiej Organizacji Turystycznej (dotyczących 2023 r.) **Stacja Warszawa była zdecydowanie najchętniej odwiedzanym muzeum kolejnictwa w Polsce**, z roczną frekwencją wynoszącą prawie 85 tys. osób. Drugie miejsce pod tym względem zajęło **Muzeum Kolejnictwa w Kościerzynie**. To największa tego typu placówka w północnej Polsce. Mieści się w blisko stuletniej parowozowni, choć oczywiście większość prezentowanych pojazdów nie jest przechowywana pod jej dachami.

Czary z pary

Muzea kolejnictwa bardzo często goszczą w opuszczonych zabudowaniach, zwłaszcza w parowozowniach, które same w sobie stanowią wyjątkową atrakcję. Tak jest we wspomnianym **Wolsztynie**, który chlubi się tym, że wciąż wyjeżdżają z niego na regularne kursy parowozy. Tak jest również w nieodległym **Jarocinie**, gdzie grupa entuzjastów kolei powołała do życia niezależne muzeum kolejnictwa. Podobna jest geneza **Parowozowni Skierniewice**, prowadzonej przez Polskie Towarzystwo Miłośników Kolei. Zwiedzanie dwóch ostatnich muzeów wiąże się z koniecznością wcześniejszego sprawdzenia, czy w dzień planowanej wizyty są one otwarte. Nie ma w nich bowiem stałych godzin otwarcia, kas biletowych itp. Zwiedzanie odbywa się zazwyczaj podczas dni otwartych lub cyklicznych imprez.

HARTMANN



Peha-haft®

Bandaż samomocujący
Elastyczny i oddychający



Teraz
dostępna również
w niebieskim
kolorze

NOWOŚĆ

Peha-haft® jest kohezynym bandażem do mocowania opatrunków, szyn, gipsów czy kaniuli.

- Nie ma potrzeby dodatkowego mocowania, przyklejania. Przywiera wyłącznie do samego siebie, a nie do włosów, skóry czy ubrań
- Szczególnie użyteczny w przypadku mocowania **na stawach, stożkowych i zaokrąglonych częściach ciała**
- **Ekonomiczny w użyciu** w porównaniu do niekohezynych bandaży – wystarczy już kilka zwojów, aby pewnie i trwale umocować opatrunek
- Wyrób medyczny bez lateksu

Producent: Paul Hartmann AG. Podmiot prowadzący reklamę: Paul Hartmann Polska Sp. z o.o. 12.2023

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



Tego problemu nie ma w placówkach prowadzonych komercyjnie lub przez instytucje samorządowe. Do największych i najbardziej znanych tego typu obiektów z pewnością należy **Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce koło Nowego Targu**. Wizyta w nim z pewnością urozmaici wyjazd w Tatry. Najwięcej atrakcji znajdziemy tam latem, ale muzeum organizowało również zimowe przejazdy pociągami retro do Zakopanego.

Największą prywatną placówką jest **Muzeum Kolejnictwa na Śląsku w Jaworzynie Śląskiej koło Świdnicy**. Jest to równocześnie trzecie najchętniej odwiedzane muzeum kolejowe w Polsce. Jest otwarte przez cały rok. Do wyjątkowych atrakcji należą zwiedzanie nocne i posiłki w wagonie WARS. Oczywiście oprócz tego muzeum oferuje tradycyjne zwiedzanie i organizuje cykliczne imprezy z wieloma atrakcjami dla najmłodszych. Muzeum w Jaworzynie posiada najbogatszą w Polsce kolekcję pojazdów normalnotorowych, liczącą niemal 200 pojazdów.

Urok wąskotorówek

Niemal równie duży zbiór (liczący około 170 sztuk) ma **Muzeum Kolei Wąskotorowej w Sochaczewie**, będące oddziałem Stacji Warszawa. Tu oczywiście prezentowany jest tabor, który jeździł po wąskich torach. Nie tylko zresztą kolejowych, bo do szczególnie cennych eksponatów należy np. wagon tramwaju konnego z Mrozów koło Mińska Mazowieckiego.

Wąskotorówki mają wyjątkowy urok, dlatego cieszą się dużą popularnością, zwłaszcza wśród najmłodszych. Najstarszą tego typu placówką w Polsce jest **Muzeum Kolei Wąskotorowej**

w Wenecji koło Żnina, istniejące już od ponad pół wieku. Jest chętnie odwiedzane również ze względu na bliskie sąsiedztwo Biskupina i malowniczych ruin zamku. Wyjątkową atrakcją są przejażdżki Żnińską Koleją Powiatową. Choć kursuje ona jedynie w najcieplejszych miesiącach, rocznie przewozi blisko 100 tys. pasażerów, co plasuje ją wśród 10 największych atrakcji turystycznych województwa kujawsko-pomorskiego.

Oprócz Sochaczewa i Wenecji skanseny kolei wąskotorowej znajdują się też np. **w Gryficach, Pionkach i w Rogowie koło Skierniewic**. W tym ostatnim miejscu możemy liczyć na zimowe przejażdżki w okresie ferii. Znacznie więcej kursów wąskotorówkami odbywa się w czasie letnich wakacji. Do najpopularniejszych należy **Nadmorska Kolej Wąskotorowa**, która kursuje przez takie nadbałtyckie



miejsowości, jak Rewal, Pogorzelica i Niechorze, a także **Bieszczadzka Kolej Leśna**, którą wjedziemy na wysokość 715 m n.p.m.

Według danych Urzędu Transportu Kolejowego w Polsce wciąż czynnych jest 26 kolei wąskotorowych w 13 województwach. Niestety żadna nie kursuje



regularnie w zimniejszej połowie roku, choć wiele oferuje przejażdżki na zamówienie i (lub) specjalne przejażdżki miłokajkowe w grudniu oraz zimowe w czasie ferii.

Muzea kolejnictwa można jednak zwiedzać cały rok, choć w wypadku tych mniejszych i prowadzonych przez niekomercyjne stowarzyszenia miłośników kolei zawsze należy przed wizytą upewnić się, czy drzwi do kolejowej przygody będą tego dnia otwarte.

REKLAMA

NEB 210

Inhalator kompresorowy

Skuteczny

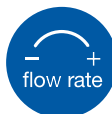
Stworzony z myślą o nebulizacji



Skuteczna nebulizacja
wysokie tempo i frakcja respirabilna



Ektoina i kwas hialuronowy
nadaje się do popularnych leków



Regulowane tempo nebulizacji
dla dostosowania do terapii



2,08
µm

Wielkość
cząsteczki

0,40
ml / min

Tempo
nebulizacji

95,8%
FPF

Frakcja
respirabilna

Inhalator kompresorowy Microlife NEB 210, wyrób medyczny przeznaczony do nebulizacji.
Producent: Shenzhen Bi-rich Medical Devices Co., Ltd. Upoważniony przedstawiciel: SUNGO Cert GmbH. Podmiot prowadzący reklamę: CHDE Polska S.A.

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

Sudafed®

Poczuj moc pełnego oddechu

Odblokowuje nos po **1 dawce**¹

Działa aż do **10 godzin**



¹Działanie produktu zaczyna się w 2 min. po podaniu.

Sudafed® XyloSpray HA: Jeden ml aerozolu do nosa, roztworu zawiera 1 mg ksylometazolini chlorowodoru. Wskazania: Zmniejszenie obrzęku błony śluzowej nosa w ostrym, w naczynioruchowym oraz w alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa. Ułatwienie odpływu wydzieliny w zapaleniu zatok przynosowych oraz w zapaleniu trąbki słuchowej ucha środkowego połączonego z przeziębieniem. Do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Healthcare (Ireland) Limited. PL-SUD-2025-206153

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.

WSPARCIE DLA STAWÓW



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



SUPLEMENTY DIETY



750 mg
MSM
W 1 SASZETCE



BEZ DODATKU
CUKRU*



83 mg
STANDARYZOWANEGO
WYCIĄGU Z CZEPOTY PUSZYSTEJ
W 1 SASZETCE

* Zawiera naturalnie występujące cukry.

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