

Świat Zdrowia

Czego
nie wrzucać
**DO POJEMNIKA
NA LEKI?**

Dlaczego
nie umiemy
ODPOCZYWAĆ?

TEMAT
MIESIĄCA

**PRZY CHOINCE
O ZDROWIU**



Czego senior
**ŻYTCZY SOBIE
NA ŚWIĘTA?**

**PRZYKRYCH SPRAW
NIE ROZPAMIĘTUJĘ**

Jarmarki
świąteczne
**ATRAKCJE
I ILUMINACJE**

**Alicja
Majewska**



COLLAGEN BEAUTY

SKÓRA I WŁOSY



BEZ CUKRU*



KWAS HIALURONOWY



BIOTYNA



OPAKOWANIE NA MIESIĄC

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

* Zawiera substancje słodzące.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

SUPLEMENT DIETY

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

Miesięcznik bezpłatny
Nr 10 (192) grudzień 2025 / styczeń 2026
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

Wiktoria Chłodnicka, materiały wydawcy,
Anna Zoła Powierża/4Media Creations,
Ministerstwo Portretu, Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot. Paweł Piekut

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



Droży Czytelnicy,

Święta Bożego Narodzenia to czas spotkań, refleksji i rozmów, które często wykraczają poza codzienne sprawy. W atmosferze ciepła i bliskości, przy dźwiękach kolęd, coraz częściej pojawia się temat zdrowia. To właśnie w tych spokojnych chwilach, gdy zwalniamy tempo, mamy okazję zastanowić się nad samopoczuciem, stylem życia i nawykami, które wpływają na nasze ciało i umysł.

Rozmowy przy świątecznym stole mogą stać się impulsem do zmian i początkiem ważnych decyzji – o profilaktyce, badaniach kontrolnych czy zadbaniu o codzienną dietę. Warto wykorzystać ten czas, by **inspirować się wzajemnie do troski o zdrowie**.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu spokoju, radości i wielu dobrych chwil w gronie najbliższych. Niech Nowy Rok przyniesie zdrowie, spokój i poczucie spełnienia każdego dnia.

Anna Rokita
Redaktor naczelna



spis treści

GRUDZIEŃ 2025 / STYCZEŃ 2026

12

Przykrych spraw nie rozpamiętuję



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Przykrych spraw nie rozpamiętuję
Rozmowa z Alicją Majewską

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Przy choince o zdrowiu
Rozmowy przy świątecznym stole

ZDROWIE

- 20 Czym pachną święta?
Olejki eteryczne
- 23 Czego senior życzy sobie na święta?
- 26 Czego nie wrzucać do pojemnika na leki?
- 28 Szczepienie przeciw grypie
dostępne w aptece
- 31 Świąteczne obżarstwo
Jak jeść rozsądnie
- 34 Naturalne wsparcie w objawach przeziębienia
- 38 Jak zhakować menopauzę
- 42 Otyłość to choroba, nie wybór
Wsparcie farmaceuty

59

Czy kąpiel może działać jak domowe SPA?



44 5 dowodów na to,
że alkohol jest trucizną

46 Niedożywienie osób starszych
– o czym warto pamiętać?

MAMA NIE JEST SAMA

49 Pierwsza wizyta dziecka u ortodonta
Jak przebiega?

INSPIRACJE

51 Męskość
może być różnorodna

54 Dlaczego nie umiemy
odpoczywać?

ZATRZYMAĆ CZAS

56 Zimowa pielęgnacja skóry
ze specjalnymi potrzebami

59 Czy kąpiel może działać
jak domowe SPA?

62 Dlaczego zimą dłonie
potrzebują specjalnej troski?

65 Jak wzmocnić włosy
jesienią i zimą

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Sylwestrowe sałatki

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Jarmarki świąteczne
Atrakcje i iluminacje

74 Krzyżówka

TEMAT
MIESIĄCA

PRZY CHOINCE O ZDROWIU

ŚWIĄTECZNY STÓŁ MA W SOBIE COŚ WYJĄTKOWEGO. NAWET JEŚLI ZWYKLE MIJAMY SIĘ W BIEGU, **W ŚWIĘTA SIADAMY RAZEM I PATRZYMY NA SIEBIE Z UWAŻNOŚCIĄ**, KTÓREJ BRAKUJE NAM NA CO DZIEŃ. PACHNIE BARSZCZEM I PIEROGAMI, KTOŚ KRZĄTA SIĘ W KUCHNI, A ROZMOWY PŁYNĄ MIĘDZY WSPOMNIENIAMI SPRZED LAT A PLANAMI NA PRZYSZŁOŚĆ. TO DOSKONAŁY MOMENT, BY ZAPYTAĆ BLISKĄ OSOBĘ: „**JAK SIĘ CZUJESZ?**”.



DOBRO MNOŻY SIĘ, GDY SIĘ NIM DZIELISZ

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza obchodzony jest corocznie 5 grudnia. Święto zostało ustanowione w 1985 roku przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ). Jego celem jest uhonorowanie pracy, zaangażowania i poświęcenia wszystkich wolontariuszy na całym świecie oraz **promowanie idei wolontariatu** jako ważnego elementu budowania społeczeństwa obywatelskiego.

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza to okazja, aby **podziękować wolontariuszom za ich bezinteresowną pomoc, czas i energię**, zachęcić innych do działania na rzecz dobra wspólnego, pokazać, jak duży wpływ ma wolontariat na rozwój społeczny, edukacyjny i kulturalny. Wolontariat ma wiele form – od działań lokalnych, takich jak wsparcie w szkołach, domach opieki czy schroniskach, po globalne projekty humanitarne i ekologiczne.

5 grudnia – Międzynarodowy Dzień Wolontariusza



DZIEŃ, KTÓRY MA BYĆ SMUTNY... ALE NIE MUSI!

Niebieski Poniedziałek (ang. Blue Monday) to określenie odnoszące się do trzeciego poniedziałku stycznia, który jest uznawany za najbardziej depresyjny dzień w roku. W 2026 roku Blue Monday przypada 19 stycznia.

Koncepcję Niebieskiego Poniedziałku stworzył w 2004 roku Cliff Arnall, brytyjski psycholog z uniwersytetu w Cardiff. Twierdził, że opracował wzór matematyczny pozwalający obliczyć, **kiedy ludzie czują się najbardziej przygnębieni**.

Zgodnie z tą teorią na nasz nastrój w tym czasie wpływają m.in. krótkie dni i brak słońca, zimowa pogoda, zmęczenie po świętach i koniec noworocznej euforii, problemy finansowe po wydatkach świątecznych oraz niedotrzymane postanowienia noworoczne.

Warto wiedzieć, **że koncepcja Niebieskiego Poniedziałku nie ma naukowych podstaw – to raczej chwyt marketingowy**, stworzony na potrzeby kampanii reklamowej jednej z linii lotniczych, która chciała zachęcić ludzi do rezerwowania wacacji zimą.

Mimo to termin się przyjął i co roku wraca w mediach jako okazja do rozmowy o samopoczuciu i zdrowiu psychicznym.

19 stycznia – Niebieski Poniedziałek



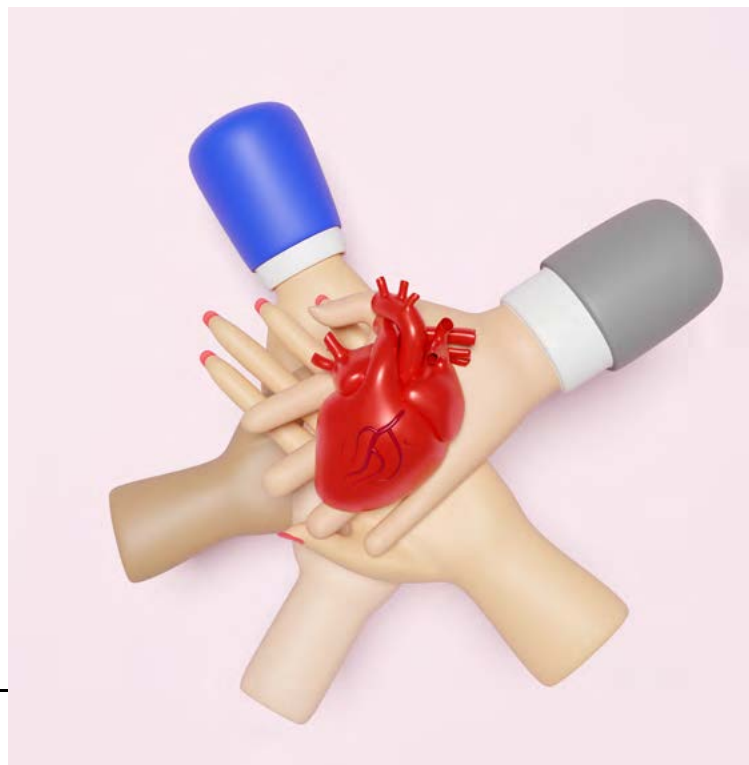
PODARUJ ŻYCIE

Dzień Transplantacji to święto poświęcone dawcom narządów, ich rodzinom oraz wszystkim lekarzom i specjalistom zaangażowanym w ratowanie życia poprzez transplantację.

Data ta upamiętnia **pierwszy udany przeszczep nerki w Polsce, który miał miejsce 26 stycznia 1966 roku** w I Klinice Chirurgicznej Akademii Medycznej w Warszawie. Operację przeprowadził zespół kierowany przez prof. Jana Nielubowicza i doc. Tadeusza Orłowskiego. Od tego wydarzenia rozpoczęła się historia polskiej transplantologii.

Dzień Transplantacji ma na celu promowanie idei dawstwa narządów, szerzenie wiedzy o transplantologii, zachęcanie do świadomego wyrażania zgody na oddanie narządów po śmierci oraz okazywanie wdzięczności dawcom i ich bliskim, którzy **podjęli decyzję o ratowaniu życia innych**.

26 stycznia – Dzień Transplantacji



REKLAMA

NR 1 NA ZGAGĘ I NIESTRAWNOŚĆ¹



1. IQVIA, Rynek O3G Acid cont & heartburn prod, MAT/09/2025

Famotydylna Ranigast. **Skład i postać:** Każda tabletką powlekana zawiera 20 mg famotydylny (*Famotidinum*). **Substancja pomocnicza o znanym działaniu:** czerwień koszenilowa (E124). **Wskazania:** Krótkotrwałe objawowe leczenie dolegliwości żołądkowych niezwiązanych z chorobą organiczną przewodu pokarmowego, takich jak: niestrawność, zgaga, nadkwaśność. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.08.18.

RAN/2025/3171

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Nowe zasady opieki okołoporodowej

23 października 2025 roku minister zdrowia podpisał zmiany w rozporządzeniu dotyczącym standardu opieki okołoporodowej. Nowe przepisy mają zapewnić wszystkim kobietom w ciąży, rodzącym i w położu bezpieczną, życzliwą i równą opiekę niezależnie od miejsca zamieszkania.

Co dokładnie się zmieni? Rodzące kobiety będą miały **łatwiejszy dostęp do znieczulenia** i innych metod łagodzenia bólu. Każdy szpital ma obowiązek zapewnić co najmniej jedną metodę farmakologicznego łagodzenia bólu oraz informować o wszystkich dostępnych możliwościach na swojej stronie internetowej. W opiece nad rodzącymi większą rolę odegrają także położne anestezjologiczne.

Nowe przepisy gwarantują też minimum **dwie godziny nieprzerwanego kontaktu mamy z dzieckiem „skóra do skóry”**, również po cesarskim cięciu. W tym czasie noworodek nie będzie ważony ani mierzony.

Podczas porodu kobieta będzie mogła zjeść lekki, płynny posiłek, jeśli będzie tego potrzebowała. Każda mama otrzyma pomoc w rozpoczęciu karmienia piersią oraz wsparcie laktacyjne – zarówno w szpitalu, jak i po powrocie do domu.

Pomoc przewidziano również dla kobiet, które doświadczyły poronienia lub utraty dziecka – położne będą udzielać im informacji o bezpiecznych metodach hamowania laktacji i zapewnią troskliwą opiekę.

Kobiety, które doświadczyły poronienia lub urodziły martwe lub ciężko chore dziecko, nie będą przebywać w salach razem z kobietami, które urodziły zdrowe dzieci.

Zajmą sale



jednoosobowe, chyba że same zdecydują inaczej. Na ich życzenie szpital prześle też zabezpieczony materiał z poronienia do badań genetycznych. Kobiety te otrzymają indywidualnie dopasowaną opiekę położną oraz dostęp do potrzebnych świadczeń zdrowotnych. Standardy zakładają też zapewnienie kobiecie profesjonalnej pomocy położnej w miejscu zamieszkania lub pobytu, nawet jeśli jej dziecko jest hospitalizowane, urodziło się martwe lub zmarło po urodzeniu. Położne będą również odwiedzać wcześniaki i dzieci wymagające dłuższego leczenia w szpitalu.

Nowe przepisy wejdą w życie po sześciu miesiącach od dnia ogłoszenia. To ważny **krok w kierunku jeszcze lepszej, bardziej empatycznej i bezpiecznej opieki nad kobietami i ich dziećmi.**



Siła czarnego bzu: jak natura wspiera odporność

Czarny bez (*Sambucus nigra* L.) to roślina o wyjątkowych właściwościach prozdrowotnych, której leczniczy potencjał znany był już w starożytności. Niegdyś nazywano go „apteczką natury” i wykorzystywano niemal każdą jego część – kwiaty, owoce, liście, a nawet korę.

Współczesne badania potwierdzają, że surowce pozyskiwane z czarnego bzu są bogatym źródłem antocyjanów, flawonoidów, kwasów fenolowych, witamin (głównie C i z grupy B) oraz składników mineralnych. Dzięki temu wykazują szerokie spektrum działania biologicznego: **przeciwzapalne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, napotne i antyoksydacyjne.**

Ekstrakty z owoców czarnego bzu mogą wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu, skracać czas trwania infekcji dróg oddechowych oraz **łagodzić objawy przeziębienia i grypy.** Antocyjany zawarte w owocach nie tylko nadają im intensywną, ciemnofioletową barwę, ale również chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i wspomagają procesy regeneracyjne. Kwiaty czarnego bzu działają natomiast lekko moczopędnie i napotnie, dlatego często wykorzystuje się je w preparatach wspomagających oczyszczanie organizmu.

Dzięki swoim właściwościom czarny bez znalazł zastosowanie nie tylko w fitoterapii, ale również w przemyśle farmaceutycznym, kosmetycznym i spożywczym. Jest składnikiem suplementów, syropów, ekstraktów oraz barwników pochodzenia roślinnego. To doskonały przykład rośliny, w której przypadku tradycja spotyka się z nauką, a **ludowe obserwacje znajdują potwierdzenie w badaniach klinicznych.**



REKLAMA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



WSPARCIE ORGANIZMU W PŁYNIE



ŻYWNÓŚĆ WZBOGACONA

046/REK/SZ/2025

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.



lek. Ewa Mikołajczak-Grobelska

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

Częste infekcje u najmłodszych

Co zrobić, gdy dziecko często łapie infekcje?

Anna

Infekcje to bardzo częsty problem zwłaszcza u małych dzieci, których układ odpornościowy dopiero się rozwija. **Częste infekcje nie zawsze oznaczają coś groźnego i nie muszą być oznaką zaburzeń odporności.** Dziecko w wieku żłobkowym lub przedszkolnym ma **średnio 10 infekcji rocznie.** Jeśli jednak coś nas niepokoi, warto skonsultować się z pediatrą. Najważniejsze to wykluczyć poważniejsze przyczyny, takie jak:

- niedobory odporności,
- alergię,
- przerost migdałków,
- astma oskrzelowa,
- przewlekłe zapalenia zatok.

Lekarz może również zlecić podstawowe badania, takie jak np.:

- morfologia,
- ocena gospodarki żelaza,
- oznaczenie poziomu witaminy D,
- oznaczenie poziomu immunoglobulin.

Jak można wzmocnić odporność dziecka? **Kluczowe znaczenie ma zdrowa, zbilansowana dieta bogata w warzywa, owoce, kwasy omega.** Suplementacja witaminy D3 przez cały rok jest również bardzo ważna w naszej szerokości geograficznej. **Hartowanie organizmu** od pierwszych miesięcy życia też ma istotne znaczenie, dlatego zalecane jest spędzanie dużej ilości czasu na świeżym powietrzu, również w chłodne dni.

Odpowiednia ilość oraz jakość snu także znacząco wpływa na odporność dziecka. Poza higieną snu ważne jest, aby dziecko przebywało w pomieszczeniach o odpowiedniej temperaturze oraz wilgotności, należy je często wietrzyć.

W aptekach znajdziemy wiele preparatów na odporność. Należy pamiętać, że mogą one jedynie wspomagać czy stymulować układ odpornościowy, jednakże ich działanie często nie jest potwierdzone. Do preparatów wspierających odporność zaliczamy:

- probiotyki,
- kwasy omega,
- niektóre preparaty roślinne (np. z jeżówką pospolitą, czarnym bżem, aloesem),
- lizaty bakteryjne.

Bardzo ważne jest też, aby **nie nadużywać antybiotyków**, gdyż osłabia to odporność. Warto pamiętać o wykonywaniu szczepień ochronnych, także tych zalecanych (np. przeciwko ospie wietrznej, grypie, covidowi, meningokokom).

Nie ma złotego środka, aby zapobiec infekcjom u dziecka, natomiast stosując wszystkie te metody, możemy chociaż trochę zmniejszyć liczbę zachorowań.



mgr farm. Tomasz Kolek

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



dr n. med. Agnieszka Laskus

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

Realizacja recept

Zdarza mi się zapomnieć, w której aptece rozpocząłem receptę, i mam problem z wykupieniem pozostałych leków. Jak mogę się tego dowiedzieć?

Czytelnik

Zgodnie z obowiązującymi zasadami realizacji recept każdy lek z recepty można wykupić w innej aptece, ale jeśli przepisano więcej niż jedno opakowanie danego leku, to każde kolejne opakowanie można wykupić już tylko w tej aptece, w której wykupiono pierwsze.

Trwają prace nad zmianą systemu umożliwiające pacjentom pełną dowolność wyboru apteki bez względu na wcześniejsze realizacje. Zmiany mają nastąpić jeszcze w tym roku, jednak obecnie pacjent musi pamiętać, gdzie rozpoczął realizację swojej recepty. Rozwiązania informatyczne dają pacjentom **możliwość sprawdzenia w aptece, czy dana recepta była już realizowana, kiedy kończy się jej ważność, ile opakowań przepisano oraz ile z nich już wykupiono**. Dotychczas takie informacje można było uzyskać tylko w aptece, w której dana recepta była realizowana. Teraz **możemy się tego dowiedzieć w każdej aptece**. Nie uzyskamy jednak informacji o tym, do której apteki musimy się udać, by wykupić pozostałe opakowania leku. Jedynym sposobem, aby się tego dowiedzieć, jest założenie **Internetowego Konta Pacjenta oraz aplikacja IKP**. Po zalogowaniu uzyskamy informacje o miejscu realizacji poszczególnych recept. Pamiętajmy, że zawsze przy zakupie leków możemy poprosić farmaceutę o przybicie pieczętki aptecznej na kartce z kodami recept – dzięki temu nie zapomnimy, gdzie musimy się udać po kolejne opakowania.

Ukruszony ząb

W wyniku upadku na hulajnodze mojemu dziecku ukruszył się ząb stały (jedyńka). Jak wygląda postępowanie w takim wypadku? Czy można taki ząb np. spiłować, jeśli ubytek jest niewielki?

Czytelniczka

W przypadku urazu zęba stałego, nawet jeśli uszkodzenie wydaje się niewielkie, zawsze należy **jak najszybciej zgłosić się do stomatologa**. Ząb stały, zwłaszcza jedyńka, ma ogromne znaczenie estetyczne i funkcjonalne, dlatego tak istotne jest prawidłowe postępowanie. Pierwszym krokiem jest **dokładna ocena rozległości urazu**. Stomatolog sprawdzi, czy doszło tylko do ukruszenia szkliwa, czy również do uszkodzenia zębiny lub miazgi. Niekiedy konieczne jest wykonanie zdjęcia rentgenowskiego, by ocenić stan korzenia i tkanek okołowierzchołkowych.

Jeśli ubytek dotyczy jedynie powierzchni szkliwa i jest naprawdę minimalny, można ząb delikatnie wyrównać i wypolerować jego krawędzie. Dzięki temu ząb odzyska gładkość, a ryzyko dalszego pęknięcia zostanie zminimalizowane. Jednak **w większości przypadków, nawet przy niewielkim ukruszeniu, stomatolog zaleca odbudowę kompozytową**, aby przywrócić pierwotny kształt i zabezpieczyć ząb przed próchnicą. W nowoczesnej stomatologii stosuje się materiały, które idealnie odwzorowują kolor i przezierność naturalnego szkliwa, dzięki czemu odbudowany fragment jest praktycznie nie do odróżnienia od zęba.

Po urazie **należy obserwować ząb przez kolejne miesiące**, ponieważ może dojść do późnych powikłań, takich jak martwica miazgi. Regularne kontrole i zdjęcia RTG pozwalają to odpowiednio wcześniej wykryć. Podsumowując, niewielkie ukruszenie zęba można wyrównać lub odbudować kompozytem, ale decyzję zawsze powinien podjąć stomatolog po dokładnym badaniu klinicznym.

Przykrych spraw nie rozpamiętuje

NA SCENIE WYSTĘPUJE OD PONAD 50 LAT, CHOĆ TRUDNO W TO UWIERZYĆ, WIDZĄC JEJ WITALNOŚĆ I ZNAKOMITĄ FORMĘ. ZRESZTĄ SAMĄ NIE DOWIERZA TEMU, CO WSKAZUJE METRYKA. ANI GRAFIK, BO PRACY MA DZIŚ WIĘCEJ NIŻ NA POCZĄTKU KARIERY. NAM OPOWIEDZIAŁA, JAK PRACUJE JEJ SIĘ Z WYMAGAJĄCYM WŁODZIMIERZEM KORCZEM, CO WOLI OD SŁODYCZY, KIEDY BYŁA NIE DO POZNANIA I NA JAKI EKSTREMALNY WYCZYŃ CHCE SIĘ ZDECYDOWAĆ W NOWYM ROKU.

Szczęśliwie ogrom zajętości sprawia, że jestem zaabsorbowana tym, co dzieje się na bieżąco, i na wspomnianie tego, kiedy było się piękną i młodą, zwyczajnie nie mam czasu.

Z **PIOSENKARKĄ ALICJĄ MAJEWSKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Ostatnio czytałam, że relacje przyjacielskie wydłużają życie skuteczniej niż zdrowa dieta i sport. Pani ma nawet taką piosenkę – „Najważniejsze, żeby znaleźć przyjaciela”. Czy ma pani takich, którzy – cytując słowa tej piosenki – mają serca „takie miękkie jak wosk”?

Przyjaźnie są nieodzowną częścią mojego życia. Na każdym jego etapie miałam jakąś przyjaciółkę. W szkole podstawowej to była Baśka Jońcówna, potem we Wrocławiu Zosia Mendak. Tych wczesnych przyjaciół było sporo. Potem były przyjaźnie licealne i ze studiów, już bardziej dojrzałe i trwałe. Nie sposób zapomnieć też przyjaciół, które zrodziły się w środowisku zawodowym, jak ta z Halinką Frąckowiak. Kobięce przyjaźnie są dla mnie bardzo ważne. I rzeczywiście jest tak, że możemy się nie widzieć pięć lat, a gdy się spotykamy, to jakby ten czas nie miał znaczenia. Zawsze jest mnóstwo tematów! Nie wyobrażam sobie życia bez takich pogaduszek, rad, wymiany poglądów. Tęskno mi do takich spotkań, bo ciągle mam na nie za mało czasu.

Prawdziwy przyjaciel potrafi też powiedzieć nam prawdę prosto w oczy. Taki jest podobno pan Włodzimierz Korcz?

Włodek, jako zodiakalny Skorpion, ma już taką osobowość, że nie owija w bawełnę. *(uśmiech)* Chociaż dotyczy to głównie spraw zawodowych, bo prywatnie bywa o wiele bardziej subtelny.

Zbigniew Wodecki nazywał go „perfekcjonistą do szlagtrafienia”. Myślałam, że po 50 latach wspólnych występów na scenie osiągnęła pani przewadstwo i że pan Włodzimierz nie ma się już do czego przyczepić, a jednak...

I chwala mu za to! Bo gdy człowiek to przemyśli i tę przekazaną wskazówkę zastosuje, to tylko z korzyścią dla sprawy. Włodek jest ogromnie rzetelny w pracy i w związku z tym czasami cierpię, ale koniec końców dobrze na tym wychodzę. *(śmiech)*

A czy pani też poprawia pana Włodzimierza?

Poprawiam mu tylko włosy. *(śmiech)* I nawet z tym są problemy, bo przed

wyjściem na estradę, gdy chcę mu coś poprawić, to bardzo się buntuje. No, nie jest łagodnym barankiem. On wie, że wie najlepiej. Chociaż zdarzają nam się spory. Na przykład gdy przynosi mi jakiś nowy utwór, a ja po zapoznaniu się z nim oświadczam, że na pewno nie dam rady tego zaśpiewać, że jest dla mnie za trudny. Włodek twierdzi, że nie jest. Spieramy się... a potem się okazuje, że miał rację i jednak dałam radę. Tak więc zdarzają się sprzeczki, ale śmiejemy się, że po 50 wspólnych latach na scenie jesteśmy na siebie skazani. W moim wypadku z wyboru.

A poza dbaniem o dobre relacje jak pani dba o swoje zdrowie?

Przede wszystkim nie unikam wizyt lekarskich i badań. Mam takie osobiste doświadczenie sprzed lat: mój mąż się nie badał i nowotwór zdiagnozowano u niego zbyt późno. Dlatego regularnie wykonuję badania krwi, USG, a gdy trzeba, łykam tabletki lub idę na rehabilitację. Jestem zdyscyplinowaną pacjentką. Zdecydowanie nie jestem hipochondryczką, nie trzęsę się nad swoim zdrowiem, ale też nie odczuwam lęku przed gabinetem lekarskim czy fotelem dentystrycznym.

Jest pani w świetnej formie – czy uprawia pani jakiś sport?

Sport? W żadnym wypadku. Tu nie jestem dobrym przykładem. Mimo to po schodach wbiegam bez problemu. Uwielbiam też szybkie i długie spacery po pustej plaży. Kiedyś chodziłam na basen i pływałam żabką, ale ostatnio to zaniedbałam... Trzeba będzie wrócić! Za to od wielu lat regularnie chodzę na masaż. Od 15 lat jestem wierna wspinałemu masażysty, panu Januszowi, który poza masażami wprowadził też rozciąganie. Nie zawsze przyjemne, ale bardzo skuteczne! Na szczęście mam wysoki próg bólu. *(śmiech)*

A stosuje pani jakąś dietę? Niespecjalnie, ale mam to szczęście, że nie przepadam



Fot. Wiktoria Chodnicka

za słodyczami, za to uwielbiam śledzie. (*śmiech*) Poza tym jest coś, co dodatkowo mnie motywuje: chcę wchodzić w swoje spodnie i spódniczki sprzed 20 lat! Nie jestem męczennicą swojej sylwetki, ale codziennie się ważę. Bo przecież nie jest tak, że gdybym każdego dnia zjadała tabliczkę czekolady, to organizm by nie reagował. Mój reaguje natychmiast. Na przykład po wcześniejszej „kolacyjce”... Znajoma zrobiła tak obłędne prawdziwki w śmietanie, że zjadłam chyba że trzy porcje. I to na noc! Na szczęście się nie pochorowałam, ale waga następnego dnia poszła lekko w górę... Dlatego uważam, że trzeba podchodzić do tego z rozsądkiem – nie katować się, ale zdrowiej odżywiać się na co dzień.

W internecie możemy zobaczyć występy artystów nagranych lata temu. Zastanawiam się, czy ogląda pani swoje dawne wykonania.

Szczęśliwie ogrom zajętości sprawia, że jestem zaabsorbowana tym, co dzieje się na bieżąco, i na wspomnianie tego, kiedy było się piękną i młodą, oczywiście nie mam czasu.

My, kobiety, zwykle krytycznie oceniamy to, co czas uczynił z naszymi ciałami, i tęsknimy do dawnych siebie. Pani też tęskni?

„Tęskni” to może za duże słowo. Oczywiście nie twierdzę, że fantastycznie jest mieć 77, a nie np. 30 lat. Natomiast cieszy mnie, że nadal mogę być aktywna, że fizycznie mogę sprostać zawodowym wyzwaniom. Choć i tu pojawia się rodzaj żalu, że już więcej za mną niż przede mną. Mam jednak taką „przypadłość”, za którą jestem wdzięczna swojej głowie – mianowicie przykrych spraw nie rozpamiętuję. Jakichś bolesnych sytuacji sprzed lat – na zasadzie „co by było, gdyby” albo „mogłam to zrobić inaczej” – nie rozpamiętuję. Ze świadomością, że to już niczego nie zmieni, więc do przodu! Skupiam się na sprawach aktualnych i zobowiązaniach. W moim przypadku jest tak, że jest ich za dużo. Wiem, że powinnam ograniczyć pracę. Jednak właśnie ta konieczność wywiązania się ze zobowiązań, wyjścia na scenę sprawia, że nie mam czasu oglądać się za siebie. Jest taka piosenka na mojej płycie – „Apetyt wciąż na życie mam” autorstwa Magdy Czapińskiej, w której jest cenne zdanie: „i tyle cudów wokół mnie, i tyle wokół zdarzeń, że nie mam czasu przysiąść i spokojnie się zestarzeć”. Szczęśliwie mnie to dopadło. Ostatnio miałam okazję przekonać się, że nie wszystkim jest to dane.

Co pani ma na myśli?

Zostałam zaproszona do roli trenerki czy też jurorki w programie „The Voice Senior”, który będzie emitowany od stycznia. Poznałam już moją grupę uczestników i poprosiłam o kontakt do nich, żeby ustalić, jak będziemy pracować, żeby czuli się najlepiej. Z jedną z uczestniczek długo nie mogłyśmy „się złapać”, głównie przez moje liczne obowiązki. Kilka razy nie mogłam odebrać od niej telefonu, za co oczywiście przeprosiłam. Gdy wreszcie udało nam się porozmawiać, powiedziała, że zazdrości mi tego, że jestem taka zajęta. Jej jedyną aktywnością jest przygotowanie posiłków, zakupy i oglądanie telewizji. Oczywiście nie wszyscy seniorzy tak mają. Wielu wyszukuje sobie zajęcia. Uważam, że ta potrzeba aktywności, bycia wśród ludzi jest niezbędna, żeby się nie zasiedzieć. Na przykład wspinała inicjatywą dla osób, które nadal są ciekawe świata, są uniwersytety trzeciego wieku. Uważam je za błogosławieństwo dla seniorów. Natomiast w moim przypadku jest tak, że ja sobie nie wyszukuję aktywności – one same mnie dopadają. (*śmiech*)

”

Wiem, że powinnam ograniczyć pracę. Jednak właśnie ta konieczność wywiązania się ze zobowiązań, wyjścia na scenę sprawia, że nie mam czasu oglądać się za siebie.

No właśnie. Od początku swojej muzycznej kariery jest pani bardzo zapracowana. Czy może pani w przybliżeniu powiedzieć, ile koncertów zagrała pani w życiu?

Nie mam pojęcia! Prowadzę kalendarze, w których wszystko zapisuję, więc pewnie mogłabym to policzyć. Tak jak Włodzimierz Korcz nie pamięta, ile napisał piosenek, tak ja nie wiem, ile zagrałam koncertów. Zauważyliśmy za to, że tak nam się ten zawodowy czas układa, że od kilkunastu lat występujemy częściej niż na początku naszej artystycznej drogi. Bardzo to z Włodkiem doceniamy i jesteśmy zdumieni, że te ogromne sale koncertowe na tysiąc osób, a nawet 1600 – jak w Teatrze Wielkim – ciągle się zapełniają. Stadionów może byśmy nie wypełnili, ale duże sale już tak.

Aktualnie trwa wyjątkowa trasa koncertowa „Alicja Majewska i Włodzimierz Korcz – Jubileusz 50 lat”. Gdzie w najbliższym czasie możemy panią zobaczyć, a przede wszystkim usłyszeć?

Będziemy ponownie w Lublinie, Gdańsku, a w lutym w Krakowie, Zabrzu i Rzeszowie. Odwiedzimy też Olsztyn i Grudziądz. No, sporo tego. Za dużo.

„Miłość taka jest”, „Odkryjemy miłość nieznaną”, „Podróżą każda miłość jest”. W pani piosenkach jest dużo o miłości. Czy zdarza się, że widzi pani ze sceny, jak podczas występu pary łapią się za ręce,



Fot. Wiktoria Chodnicka

szepczą sobie do ucha, a po koncercie wychodzą przytulone? Myśli pani, że pójdzie na koncert może zadziałać terapeutycznie?

Mam taką parę przed oczami. W dużych salach trudno to dostrzec, ale jest w Warszawie taka wspaniała, kameralna przestrzeń – Kuźnia Kulturalna w Wilanowie, w której regularnie występujemy. Panuje tam niezwykła bliskość – pierwsze krzeselka są tak blisko sceny, że widzowie mogliby dosłownie postawić sobie na niej torebki. I właśnie tam ostatnio widziałam taką parę, która trzymała się za ręce i patrzyła sobie z miłością w oczy. To było bardzo wzruszające. A czy koncert może działać terapeutycznie? Słyszymy to często od naszych fanów. Mówią, że nasze piosenki są im potrzebne jak tlen. Ja nadal trochę tego nie rozumiem, ale cieszę się, że mają taką moc. Może nie przeceniałabym wagi piosenki, ale myślę, że długo jej też nie doceniałam.

Pani wielkim hitem jest utwór „Być kobietą”. Mówi się, że kobieta zmienną jest, a pani od lat pozostaje rozpoznawalna nie tylko dzięki swojemu niepowtarzalnemu głosowi, ale także burzy loków. Czy zdarzyło się pani wyprostować włosy, przejść jakąś metamorfozę?

Jakieś spektakularnej metamorfozy nie przesłam, ale włosy kiedyś wyprostowałam! Zbiegło się to z programem „Szansa na sukces”, w którym miałam wystąpić. Wcześniej odbyło się spotkanie towarzyskie, na które przyszłam z prostymi włosami. I to tak mnie zmieniło, że Irena Santor mi się przedstawiała. (śmiech) Byłam nie do poznania! Była tam też Elżbieta Skrzyńska, reżyserka „Szansa na sukces”, i poprosiła mnie, żebym na nagranie wyprostowała włosy. Balam się opinii Włodzimierza Korcza, więc zrobiłam to dzień wcześniej i pokazałam mu się, a on powiedział: „Myślałem, że będzie gorzej”. (śmiech) Po programie opinie były raczej pozytywne, ludzie widocznie lubią zmiany. Natomiast jedna kobieta zatrzymała mnie na ulicy i powiedziała: „Pani Alicjo, w tych prostych włosach wygląda pani

tak nowoczesnie i młodo, ale niech pani już więcej tej peruki nie zakłada”. (śmiech)

W pani repertuarze jest piosenka „Szalona krewetka” autorstwa Artura Andrusa. Zastanawiam się, jaka jest najbardziej szalona rzecz, jaką pani zrobiła? A może marzy się pani jakiś ekstremalny wyczyn?

Myślę, że szaleństwem była sesja fotograficzna, na której fotografowano mnie w pilotce na głowie – skórzanej i... różowej. Piękne były zdjęcia, ale ja nie do poznania. Tak jak w tych prostych włosach. A ekstremalnym wyczynem będzie dla mnie, gdy wytrwam w swoim postanowieniu, które mam już od kilku lat, żeby ograniczyć pracę w nowym roku! (śmiech) Żeby przyjąć mniej propozycji i dzięki temu mieć więcej czasu na spotkania z rodziną i przyjaciółkami, na teatr, kino, książkę. Bo – i tu znów posłużę się cytatem z mojej piosenki – „Życie jest piękne, lecz krótkie jak przeciąg”.

Tego więc pani życzy i dziękuję za rozmowę!

Również dziękuję!



Fot. Wiktor Chodnicka



ALICJA MAJEWSKA

Piosenkarka urodzona 30 maja 1948 r. we Wrocławiu. Absolwentka Wydziału Psychologii i Pedagogiki UW. W latach 1971-1974 roku śpiewała w zespole wokalnym Partita, następnie do 1977 r. była związana z Teatrem na Targówku w Warszawie. Koncertowała w wielu krajach Europy, Azji, a także w ośrodkach polonijnych USA, Kanady i Australii. Wylansowała wiele przebojów, m.in. „Jeszcze się tam żagiel bieli”, „Odkryjemy miłość nieznaną”, „Być kobietą”, „To nie sztuka wybudować nowy dom”. Wielokrotnie nagradzana na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Znalazła także uznanie w oczach zagranicznych jurorów, zdobywając Grand Prix na

festiwalach w Rostocku w NRD (1980 r.) i w Hawanie na Kubie (1985 r.). Uehonorowana Brązowym (2005), Srebrnym (2018) i Złotym (2020) Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Otrzymała nagrodę Super Wiktora 2021 za całokształt kariery zawodowej. Podczas Polsat SuperHit Festiwalu 2023 w Sopocie odebrała statuetkę Bursztynowego Słowika. Wykonawczyni koncertów i nagrań płytowych oratoriów Włodzimierza Korcza – „Woła nas Pan”, „A kto się odda w radość” (słowa: Ernest Bryll) oraz do wierszy Moniki Partyk. W jej dorobku płytowym znajdują się m.in. albumy: „Alicja Majewska – piosenki W. Korcza”, „Piosenki Korcza i Młynarskiego”, „Świat w kolorze nadziei”, „Idzie kołęda, polska kołęda”, „Pieśni sakralne”, „Majewska – Korcz live”. W wyniku kontraktu podpisanego z wytwórnią płyt Sony powstały w latach 2016-2022 kolejne trzy płyty – „Wszystko może się stać”, „Życ się chce” i „Piosenki Korcza i Andrusa”. W 2022 r. Artur Andrus napisał książkę będącą podsumowaniem 48 lat współpracy artystycznej Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza – „Koneserzy kolejnego dnia”. W 2025 r. artystka odbyła wielomiesięczną trasę koncertową „Alicja Majewska i Włodzimierz Korcz – Jubileusz 50 lat”.



Rozmowy przy świątecznym stole



ŚWIĄTECZNY STÓŁ MA W SOBIE COŚ WYJĄTKOWEGO. NAWET JEŚLI ZWYKLE MIJAMY SIĘ W BIEGU, W ŚWIĘTA SIADAMY RAZEM I PATRZYMY NA SIEBIE Z UWAGAŃCĄ, KTÓREJ BRAKUJE NAM NA CO DZIEŃ. PACHNIE BARSZCZEM I PIEROGAMI, KTOŚ KRZĄTA SIĘ W KUCHNI, A ROZMOWY PŁYNĄ MIĘDZY WSPOMNIENIAMI SPRZED LAT A PLANAMI NA PRZYSZŁOŚĆ. TO DOSKONAŁY MOMENT, BY ZAPYTAĆ BLISKĄ OSOBĘ: „JAK SIĘ CZUJESZ?”. **W RODZINNEJ, ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERZE ŁATWIEJ OTWORZYĆ SIĘ NA ROZMOWĘ O ZDROWIU** – O BADANIACH, DOLEGLIWOŚCIACH CZY KONDYCJI PSYCHICZNEJ. CZĘSTO MOŻE TO BYĆ CENNIEJSZE NIŻ KOLEJNY PREZENT POD CHOINKĄ.

KAMILA ŚNIEŻEK

„A jak tam twoje serce?” – rozmowy o chorobach przewlekłych

Przy świątecznym stole często wracają rozmowy o tym, kto co gotował, kto przytył, a kto wygląda lepiej niż rok temu. Wśród żartów i opowieści o pracy czy podróżach niepostrzeżenie pojawia się temat zdrowia. Czasem zaczyna się od drobiazgu, np. „**Nie bierz drugiego kawałka makowca, przecież masz za wysoki cukier!**”. I właśnie w takich chwilach, zamiast zażartować z czyjeś takomstwa, warto spokojnie zapytać: „**No właśnie, jak twoje wyniki? Lekarz ostatnio coś zmienił?**”.

To nie jest łatwe. Starsi członkowie rodziny często odpowiadają wymijająco: „**Och, daj spokój, w tym wieku każdemu coś jest...**”. W takich momentach warto przypomnieć, że nadciśnienie, cukrzyca czy osteoporoza długo nie dają objawów, a regularna kontrola to nie fanaberia, lecz warunek zachowania sprawności. Delikatna, życzliwa rozmowa może zachęcić kogoś bliskiego do zatroszczenia się o zdrowie.

„A badałaś się ostatnio?” – profilaktyka i badania presiewowe

Przy świątecznym stole często padają pytania o zdrowie, zwykle w tonie lekkiej ciekawości: „**Byłaś już na tej mammografii, którą tak reklamują?**”. A odpowiedź to często: „**E tam, jeszcze mam czas, przecież dobrze się czuję**”.



Tymczasem „czuję się dobrze” bywa złudne. Badania profilaktyczne są również dla osób, którym pozornie nic nie dolega – ich celem jest wykrycie problemu, zanim pojawią się objawy. Choć nazwy badań mogą brzmieć poważnie (kolonoskopia, mammografia, densytometria), w rozmowie z bliskimi można je oswoić. Zamiast moralizować, lepiej przywołać przykłady: sąsiadka w porę wykryła tętniaka i przeszła udaną operację, a koleżanka odkryła, że powodem jej tycia jest insulinooporność. Zmieniła dietę i teraz czuje się świetnie.

Świąteczne spotkania to dobry moment, by wspólnie pomyśleć o przyszłości – nie tylko wakacjach czy remoncie mieszkania, ale też o zdrowiu. Można rzucić pomysł: „**A może zrobimy rodzinny maraton badań na wiosnę? Każdy coś sobie sprawdzi, a na imieninach Krysi porównamy wyniki!**”. Brzmi zabawnie, ale takie wspólne zobowiązania mają większą moc niż indywidualne noworoczne postanowienia.

„Mamo, jak się czujesz?” – zdrowie psychiczne jest ważne

Przy stole łatwo rozmawia się o pogodzie, podróżach czy polityce, ale gdy w grę wchodzi nastrój czy samopoczucie, nagle zapada cisza. „**Wszystko u mnie dobrze**” – odpowiada mama, choć widać po niej zmęczenie, a może nawet cichą rezygnację. „**Nie chcę was martwić, przecież są święta...**”

Takich zdań w polskich domach pada więcej, niż nam się wydaje. Depresja, przewlekły stres, bezzsenność – to nie są „fanaberie”, ale realne problemy, które dotyczą ludzi w każdym wieku, także seniorów. Niewypowiedziane troski kumulują się, a rodzina często może dostrzec pierwsze sygnały wcześniej niż lekarz.

Rozmowa o psychice nie musi brzmieć jak wykład. Wystarczy proste pytanie: „**Śpisz ostatnio spokojnie?**” albo „**Masz siłę na swoje ulubione spacer?**”. Troska ukryta w codziennych słowach działa skuteczniej niż poważne deklaracje. Czasem wystarczy tylko wysłuchać – bez oceniania, bez doradzania, po prostu pozwolić komuś mówić.



Święta to czas, gdy łatwiej powiedzieć: „**Martwię się o ciebie, bo cię Kocham**”. Takie zdanie potrafi otworzyć drzwi do szczerzej rozmowy. Mówienie o zdrowiu psychicznym przy świątecznym stole nie odbiera radości – przeciwnie, pokazuje, że za opłatkiem i życzeniami kryje się coś najcenniejszego: prawdziwa uwaga i gotowość bycia obok, kiedy ktoś tego potrzebuje.

„Ciągłe siedzisz przed tym komputerem” – najmłodszy przy stole

Święta to także moment, gdy dzieci są w centrum uwagi. Ciotki i babcie prześcigają się w ocenach: „**Aleś ty urósł,**



już prawie dorosły!” albo „**A ty, Kochanie, znowu taki błąd – dobrze się czujesz?**”.

Przy świątecznym stole łatwo zauważyć drobniaki: że wnuk siedzi zgarbiony i bez energii, że wnuczka nie odrywa wzroku od telefonu nawet podczas jedzenia, a przedszkolak wybiera tylko słodkie potrawy i odsuwa warzywa. To właśnie wtedy wychodzą na jaw nawyki, które w codziennym pośpiechu często umykają nawet najbardziej troskliwym rodzicom.



Rodzinne rozmowy mogą stać się okazją, by wymienić się doświadczeniami: jak zachęcić dziecko do sportu, jak ograniczać czas przed ekranem i ilość spożywanego cukru, kiedy warto pomyśleć o szczepieniach czy badaniach kontrolnych. Ważne, by nie zamieniać stołu w miejsce przestuchań – dzieci źle znoszą moralizowanie, zamykają się na „dobre rady” starszego pokolenia. Lepiej podsunąć coś lekko, z humorem, zaciekawić lub zaskoczyć: „**Wiesz, twój kuzyn też nie lubił warzyw, dopóki nie odkrył, że z marchewki można zrobić pyszne frytki**”.

„To kiedy się badamy?” – zamiana słów w działanie

Świąteczne rozmowy mają to do siebie, że szybko giną w natłoku codziennych obowiązków. Dlatego warto pójść krok dalej – zamienić rodzinne troski w konkret.

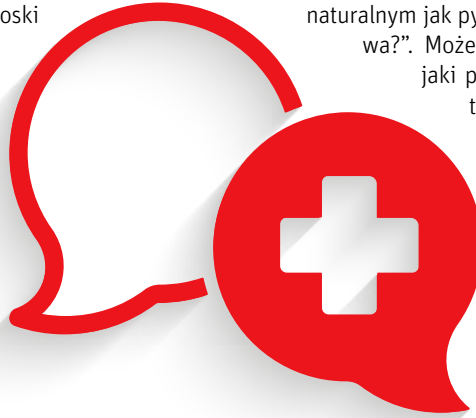
„Tato, mówisz, że nie masz czasu na badania. To może ja cię zapiszę? I pojedziemy razem. A potem wezmę cię na dobry obiad”.

„A ja mogę zawieźć mamę na USG. I tak mam wolne po Nowym Roku”.

Takie małe obietnice mają ogromną moc. Kiedy padają w obecności całej rodziny, trudniej się z nich wycofać.

Najlepszy prezent na święta

Rozmowy o zdrowiu przy świątecznym stole nie muszą psuć atmosfery. Mogą być wyrazem troski – tak samo naturalnym jak pytanie: „Czy smakuje ci grzybowa?”. Może więc najlepszym prezentem, jaki подарujemy bliskim w te święta, nie będzie nowy gadżet czy biżuteria, lecz jedno proste pytanie: **„Jak się czujesz?”**. A zaraz po nim decyzja, by w nowym roku naprawdę zatroszczyć się o zdrowie najbliższych.



REKLAMA

Strepsils®

ZWALCZA

BÓL GARDŁA

I JEGO PRZYCZYNĘ - STAN ZAPALNY



ZAWIERA MAKSYMALNĄ
DAWKĘ FLURBIPROFENU



PRZYNOSI DŁUGOTRWAŁĄ
ULGĘ DO 4 GODZ.



Strepsils Intensive, *Flurbiprofenum*, 8,75 mg, tabletki do ssania. Wskazania do stosowania: Krótkotrwałe objawowe leczenie bólu gardła. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-16320

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.

Czym pachną święta?



#FARMACELITA DLA PACJENTA

NAUKOWCY UDOWODNILI, ŻE ZAPACHY, A DOKŁADNIEJ OLEJKI ETERYCZNE, POTRAFIĄ REALNIE WPŁYWAĆ NA NASZ MÓZG I SAMOPOCZUCIE. WARTO WIĘC WIEDZIEĆ, JAK ŚWIADOMIE **WYKORZYSTAĆ ICH MOC.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Gdybyśmy wpadli na pomysł przeprowadzenia ankiety, w której padłoby pytanie: „Z jakim zapachem kojarzą ci się święta”, otrzymalibyśmy mnóstwo odpowiedzi, choć pewnie najczęściej wymieniany byłby zapach choinki i przypraw korzennych dodawanych do świątecznych wypieków. Zapachy te budzą pozytywne skojarzenia i szybko potrafią wprowadzić nas w błogi świąteczny nastrój. Nie jest to jednak tylko efekt dobrych skojarzeń, istnieją bowiem naukowe dowody na to, że **zapachy, a konkretnie olejki eteryczne, wpływają na nasz mózg, modulując nastrój.** Efekt ten jest od dawna znany i z powodzeniem wykorzystywany w aromaterapii.

Leczenie zapachem

Nasz węch to niezwykle narzędzie, zdolne do rozpoznawania ogromnej liczby zapachów. Wcześniej sądzono, że potrafimy rozróżnić ich około 10 tys., jednak nowsze badania wskazują, że liczba ta może być nawet 100 mln razy większa!

Jak odbieramy zapachy?

- Gdy do naszych nozdrzy dociera zapach, wywołuje on natychmiastową reakcję nerwów węchowych, które przekazują impuls do naszego mózgu.
- Trafia on do ośrodka węchowego, a dalej do **układu limbicznego**, czyli miejsca, gdzie – mówiąc obrazowo – mieszkają nasze wspomnienia oraz emocje. Bliskość tych struktur wyjaśnia, dlaczego zapach potrafi momentalnie przywołać rozmaite wspomnienia, które mogą być nawet bardziej intensywne niż te wywołane przez inne bodźce.
- Pobudzenie układu limbicznego powoduje dalsze reakcje autonomicznego układu nerwowego, wpływając na apetyt, pragnienie, a nawet produkcję hormonów.

Jedno z badań wykazało, że pacjenci pozbawieni zmysłu węchu częściej zapadają na depresję i zaburzenia lękowe. Biorąc pod uwagę „moc zapachów”, trudno się dziwić, że aromaterapia stała się jedną z najpopularniejszych gałęzi medycyny alternatywnej.

Olejki eteryczne wykorzystuje się w celu poprawy nastroju, łagodzenia stresu, napięcia oraz lęku. Odpowiednio dobrane olejki ułatwiają zasypianie lub wręcz przeciwnie – poprawiają zdolność koncentracji. Właściwości olejków eterycznych wykorzystuje się też w leczeniu bólu, a także wspomagająco w trakcie infekcji sezonowych, które w okresie świąteczno-noworocznym zdarzają się stosunkowo często.

Czym są olejki eteryczne?

Olejki eteryczne pozyskuje się z wydzielających zapach części roślin **w procesie ekstrakcji, destylacji parą wodną, tłoczenia na zimno lub wyciskania.** Otrzymuje się w ten sposób oleistą ciecz o intensywnym zapachu, która ma zwykle mniejszą gęstość od wody i się w niej nie rozpuszcza – krople olejku eterycznego dodane do wody tworzą na jej powierzchni pływające plamki. Pod względem chemicznym olejki eteryczne są bardzo zróżnicowane. W ich składzie można znaleźć nawet kilkadziesiąt związków chemicznych, na ogół jednak wyróżnia się jeden związek główny, odpowiedzialny za większość właściwości olejku, np. w olejku miętowym będzie to mentol, a w olejku tymiankowym tymol.

Zapachy, które tworzą klimat świąt

Aromatyzacja powietrza olejkami eterycznymi i ich mieszankami to doskonały



sposób na poprawę nastroju i wyciszenie. Odpowiednio dobrane zapachy pozwolą nam dosłownie poczuć klimat świąt.

Które olejki najbardziej kojarzą się ze świątami?

- goździkowy
- cynamonowy
- pomarańczowy
- sosnowy



Możemy je stosować oddzielnie lub wykorzystać gotowe mieszanki. Olejków możemy użyć do masażu ciała, pamiętając o ich połączeniu z olejem bazowym. Nierozcieńczonych olejków eterycznych nie nakładamy bezpośrednio na skórę, aby uniknąć podrażnień. Zwykle stosuje się około



REKLAMA

NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

dwóch kropli olejku eterycznego na łyżkę oleju bazowego. Olejki możemy też dodać do specjalnych dyfuzorów i cieszyć się pięknym aromatem. Doskonały relaks zapewni kąpiel z dodatkiem wymienionych olejków. Wystarczy do wanny z wodą dodać maksymalnie 10 kropli wybranego olejku.

Olejki eteryczne w walce z przeziębieniem

Wpływ olejków eterycznych na nasz organizm nie ogranicza się jedynie do układu nerwowego i modulowania nastroju. Zimą olejki eteryczne mogą okazać się nieocenionym wsparciem w walce z przeziębieniem, a to dzięki działaniu antyseptycznemu. Mówiąc prościej, olejki eteryczne pomagają eliminować chorobotwórcze bakterie i wirusy. Poza tym inhalacje z użyciem olejków eterycznych **pomagają udrożnić zatokany nos i zatoki**, a niektóre z nich, jak



np. olejek miętowy, tymiankowy czy sosnowy, **ułatwiają rozrzedzanie i odkrztuszanie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny**.

Aromaterapia to jedna z przyjemniejszych form leczenia. Tradycyjna inhalacja nad garnkiem z ciepłą wodą, masaż z wykorzystaniem bogatych w olejki eteryczne maści czy gorąca kąpiel z dodatkiem kilku kropli wybranych olejków nie tylko łagodzi objawy infekcji, ale też doskonale relaksuje i ułatwia zasypianie.



Aromaterapia to sposób, by zadbać o nastrój i dobre samopoczucie – a przy okazji złagodzić objawy przeziębienia. Dostępne na rynku mieszanki olejków eterycznych o określonym działaniu znacznie ułatwiają nam wybór odpowiedniego produktu. Długo, zimowe wieczory to doskonały czas, by odkryć korzyści płynące z aromaterapii.

Czego senior życzy sobie na święta?

#FARMACELTA DLA PACJENTA

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA TO SZCZEGÓLNY CZAS, W KTÓRYM WIĘCEJ UWAGI POŚWIĘCAMY SWOIM NAJBLIŻSZYM - WSPÓLNE ŚWIĘTOWANIE W RODZINNYM GRONIE TO TRADYCJA NIESIONA PRZEZ POKOLENIA. W TYM WYJĄTKOWYM CZASIE **NIKT NIE POWINIEN BYĆ SAM, A ZWŁASZCZA SENIORZY**, KTÓRYM TAK WIELE ZAWDZIĘCZAMY. CZEGO IM ŻYCZYĆ NA ŚWIĘTA?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Na liście świątecznych życzeń najczęściej pojawia się zdrowie, które z wiekiem staje się dla nas najcenniejsze. Prawie dwie trzecie osób w wieku 60 lat i więcej skarży się na długotrwałe problemy zdrowotne i choroby przewlekłe.

Wraz z pojawieniem się pierwszych dolegliwości, skutecznie przypominających nam o nieuchronnym upływie czasu, uświadomiamy sobie, jak bardzo zdrowotne niedomagania ograniczają nas w codziennym życiu. O ile dzieci marzą o zabawkach, a dorośli o nowinkach technologicznych, o tyle **seniorzy życzą sobie jak najdłuższego zachowania sprawności – fizycznej i intelektualnej**. Może więc warto do życzeń siły, wytrwałości i pogody ducha dołożyć upominek, który wesprze zdrowie seniora.

KORZYSTNY WPŁYW NA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE SERCA (tiamina)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie **mięśni** (magnez, potas)
- ▶ utrzymanie prawidłowego **ciśnienia krwi** (potas)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie **serca** (tiamina)



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.

SUPLEMENT DIETY



Silne serce

Z pewnością jednym z poważniejszych problemów zdrowotnych seniorów są **choroby układu krążenia**. Nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, miażdżyca – to tylko niektóre schorzenia często diagnozowane u osób po 60. roku życia. Silne serce to zdecydowanie lepsza jakość życia. Wsparciem dla jego prawidłowego funkcjonowania będą **preparaty na bazie głogu**, który działa wzmacniająco. Substancje czynne zawarte w tej roślinie rozszerzają naczynia krwionośne, również wieńcowe, poprawiając dotlenienie mięśnia sercowego i zwiększając siłę jego skurczu. Dodatkowo głóg pomaga regulować ciśnienie krwi i obniżyć poziom złego cholesterolu. Poprawę krążenia zapewnią też preparaty na bazie wyciągów z **kasztanowca lub ruszczyka kolczastego**.



Mocne kości i zdrowe stawy

Zwyrodnienia, przesilenia, ból kości i stawów, np. w wyniku doznanych kontuzji, przyczyniają się do znacznego pogorszenia jakości życia wielu seniorów. Oprócz zmian związanych z wiekiem dochodzi też **zwiększone ryzyko osteoporozy**, zwłaszcza u kobiet w okresie pomenopauzalnym. Silne kości i prawidłowo funkcjonujące stawy są niezwykle istotne dla zdrowia całego organizmu – umożliwiają utrzy-



manie aktywności fizycznej na odpowiednim poziomie. Aby wspierać prawidłowy poziom mineralizacji układu kostnego, warto rozważyć suplementację **wapnia i witaminy D3**. Dbając o dobrą kondycję nerwów, by zapobiec zdecydowanie częstszym u osób

starszych nerwobólom, można pomyśleć o suplementacji **witamin z grupy B**,

szczególnie B1, B6 i B12.

Dobry wzrok

Naturalne procesy starzenia obejmują także wzrok. Soczewka oka wraz z wiekiem traci elastyczność, a tym samym zmniejsza się jej zdolność do akomodacji, co skutkuje zaburzeniami ostrości widzenia. Utrudnione czytanie drobnego druku to niejedyny problem, z którym mierzą się osoby starsze.

Wzrok pogarsza się dodatkowo wskutek rozwoju chorób oczu – **zaćmy, jaskry czy zwyrodnienia plamki żółtej**. Ryzyko tych chorób znacznie wzrasta już po 50. roku życia. Wraz z wiekiem spada też produkcja łez, a więc rośnie prawdopodobieństwo przesuszenia oczu – częściej pojawia się dyskomfort, pieczenie i podrażnienie. Procesy prawidłowego widzenia można wspierać, suplementując preparaty z **luteiną i zeaksantyną, a także zapewniając prawidłową podaż witamin A, C, E, cynku oraz cennych kwasów omega-3**.

Dla zmęczonych i przesuszonych oczu ratunkiem będą krople nawilżające – stosowane regularnie łagodzą dolegliwości.

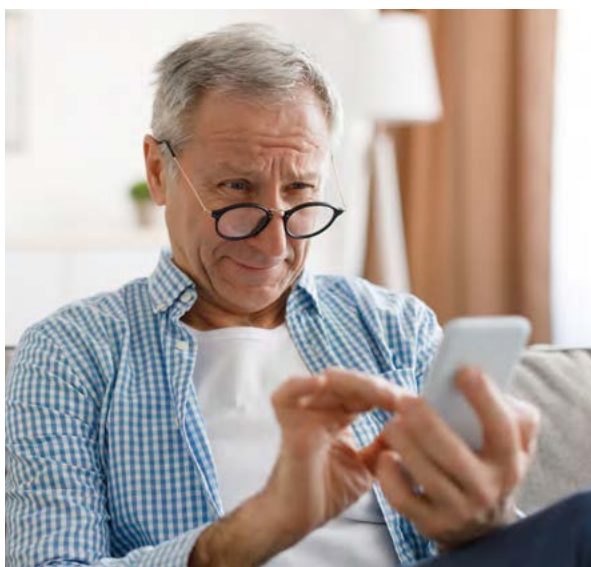




Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



DLA SENIORA



Pamięć i koncentracja

Zapisywanie ważnych terminów i tworzenie listy zakupów staje się z czasem koniecznością. Niestety z wiekiem pamięć nie funkcjonuje już tak dobrze i seniorom często zdarza się zapominać nawet o z pozoru oczywistych rzeczach. Kiedy problemy z pamięcią i koncentracją zaczynają utrudniać życie, można spróbować nieco wesprzeć układ nerwowy. Warto zwrócić uwagę na wyciągi z **milorzębu japońskiego**. Liście tej rośliny od setek lat wykorzystywane są w medycynie chińskiej. Ekstrakty z milorzębu japońskiego poprawiają krążenie mózgowe, wpływając pozytywnie na pamięć i koncentrację. Dodatkowo działają antyagregacyjnie, dlatego mogą wspomagać profilaktykę udarów i zatorów.

Dobre samopoczucie

W okresie świątecznym warto szczególnie zadbać o zdrowie psychiczne naszych bliskich seniorów. Dla osób doświadczonych przez życie – zwłaszcza tych, które przeżyły stratę bliskiej osoby, znajdując się w trudnej sytuacji materialnej lub zmagając się z poczuciem wykluczenia społecznego – święta Bożego Narodzenia mogą być naprawdę trudne. **Warto poświęcić im więcej czasu i uwagi niż zwykle, aby mogły poczuć się wyjątkowo.** Nie bójmy się też reagować, gdy zachowanie osoby bliskiej może sugerować depresję.

Przed świętami Bożego Narodzenia warto zastanowić się, czy zamiast kolejnych, często niepotrzebnych gadżetów nie lepiej podarować bliskiemu seniorowi przemyślany produkt, który będzie wspierał jego zdrowie. W aptekach dostępne są odpowiednio dobrane zestawy witamin w formie tabletek lub toników, które mogą stanowić doskonały dodatek do prezentu pod choinkę.



REKLAMA



SUPLEMENT DIETY

040/REK/SZ/2025

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



Czego nie wrzucać do pojemnika na leki? Często popełniane błędy

POJEMNIKI NA PRZETERMINOWANE LEKI ZNAJDZIESZ DZIŚ NIE TYLKO W APTEKACH, ALE TAKŻE W PRZYCHODNIACH, URZĘDACH I PUNKTACH ZBIÓRKI ODPADÓW. DZIĘKI NIM MOŻESZ POZBYĆ SIĘ NIEPOTRZEBNYCH FARMACEUTYKÓW W SPOSÓB BEZPIECZNY DLA ŚRODOWISKA – POD WARUNKIEM, ŻE **WIESZ, CZEGO DO NICH NIE WRZUCAĆ.**

WERYFIKACJA MERYTORYCZNA: MGR FARM. MARTA BAŁAZIŃSKA

Igły, strzykawki i inne ostre odpady medyczne

Do pojemnika na leki **nie wolno wrzucać igieł, strzykawek, ampulek ani skalpeli**, nawet jeśli były używane w domu, np. przez osoby chorujące na cukrzycę. Ostre odpady stanowią poważne zagrożenie dla pracowników zajmujących się transportem i utylizacją. Powinny one trafiać do specjalnych, twardych pojemników na odpady medyczne dostępnych w przychodniach, gabinetach lub PSZOK-ach (punktach selektywnego zbierania odpadów komunalnych).

Chemikalia, baterie i termometry

Chemikalia, rozpuszczalniki, baterie, aerozole i termometry **nie mogą być wrzucane do pojemnika na leki**. Zawarte w nich substancje – takie jak np. rtęć czy metale ciężkie – mogą wchodzić w reakcje z farmaceutykami i stanowić zagrożenie dla środowiska. Dla tego typu

odpadów przewidziano inne systemy odbioru. Na przykład baterie można wrzucić do specjalnych pojemników znajdujących się w sklepach, szkołach czy urzędach miejskich, a także oddać do PSZOK-u.

Leki luzem, bez opakowań

Nie należy wysypywać tabletek z blistrów ani wlewać syropów bezpośrednio do pojemnika. Do pojemnika wrzucamy leki w oryginalnych opakowaniach – blistrach, butelkach lub tubach. **Kartoniki i papierowe ulotki należy wyrzucać osobno, do pojemnika na papier.** Otwarty syrop czy maść warto szczelnie zamknąć przed wyrzuceniem, aby zapobiec wyciekaniu.

Leki pochodzące z działalności gospodarczej

Pojemniki na leki są przeznaczone wyłącznie dla osób prywatnych. **Nie można do nich wrzucać odpadów pochodzących z aptek, gabinetów medycznych,**

weterynaryjnych czy firm. Tego typu odpady muszą być przekazywane wyspecjalizowanym firmom utylizacyjnym wraz z odpowiednią dokumentacją. Umieszczenie ich w pojemniku dla osób prywatnych to nie tylko błąd, ale również naruszenie przepisów dotyczących gospodarki odpadami.

Czerwone pojemniki na odpady niebezpieczne

Od kilku miesięcy w Polsce pojawiają się czerwone pojemniki na odpady niebezpieczne, ustawiane na ulicach, osiedlach, przy sklepach i aptekach. Służą one do zbiórki baterii, chemikaliów, drobnego sprzętu elektronicznego czy tonerów. W przeciwieństwie do standardowych pojemników na przeterminowane leki w aptekach, **czerwone pojemniki na odpady niebezpieczne nie są przeznaczone wyłącznie do farmaceutyków, a zasady umieszczania w nich leków mogą się różnić w zależności od lokalizacji.** Dlatego zawsze przed wrzuceniem leku warto sprawdzić opis na pojemniku lub regulamin punktu zbiórki.

Odpowiedzialność zaczyna się w domu

Oddanie przeterminowanych leków to prosty gest, który ma realny wpływ na środowisko. Farmaceutyki



60 proc. Polaków wyrzuca leki nieprawidłowo. Utylizuj leki świadomie i wybieraj odpowiedzialnie – świat jest w twoich rękach.

wyrzucone do kosza lub splukane w toalecie mogą przedostać się do gleby i wód gruntowych, a zawarte w nich substancje czynne pozostają w środowisku przez wiele lat. Tymczasem prawidłowe korzystanie z pojemników, niezależnie od tego, gdzie się znajdują, daje pewność, że odpady zostaną zutylizowane bezpiecznie i zgodnie z prawem. Nie wymaga to wiele wysiłku: wystarczy świadomość i chwila uwagi. Każda właściwie wyrzucona tabletko to mały, ale znaczący krok w stronę czystszej planety.

Źródła:

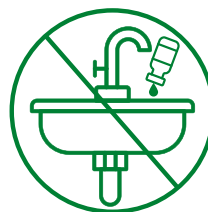
1. Ministerstwo Zdrowia, Przechowywanie i utylizacja leków, www.gov.pl.
2. U.S. Food and Drug Administration (FDA), Drug Disposal – Drug Take-Back Options, www.fda.gov.
3. U.S. Environmental Protection Agency (EPA), What To Do with Unwanted Household Medicines, www.epa.gov.
4. MedsDisposal (EU), Proper disposal of medicines in Europe, www.meds-disposal.eu.
5. Rogowska J. et al. (2022), Household Pharmaceutical Waste: A Review of Disposal Practices and Environmental Risks. International Journal of Environmental Research and Public Health, PMC9737308.
6. Onet.pl, Fakt.pl, O2.pl (2024), Nowe czerwone pojemniki na odpady niebezpieczne na polskich ulicach.



REGULARNIE
PRZEGLĄDAJ
APTECZKĘ



NIE WYRZUCAJ
LEKÓW
DO ŚMIETNIKA



NIE WYLEWAJ
LEKÓW
DO ZLEWU



IGŁY I STRZYKAWKI
ZANIĘŚ
DO PSZOK-U

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia



ZENTIVA



teva

Kampania prowadzona we współpracy z:

Szczepienie przeciw grypie dostępne w aptece

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

GRYPA SEZONOWA TO GROŻNA CHOROBA ZAKAŻNA, KTÓREJ MOŻNA
ZAPOBIEGAĆ DZIĘKI SZCZEPIENIOM OCHRONNYM.

DR N. MED. JOANNA SUROWIECKA

Grypa sezonowa to wirusowa choroba zakaźna. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (np. gdy osoba chora kichnie), a także pośrednio przez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami. Od momentu infekcji choroba najczęściej rozwija się w ciągu kilku dni, kiedy to zaczynają pojawiać się pierwsze objawy.

Objawy grypy

Początkowo objawy grypy mogą przypominać symptomy innych infekcji wirusowych, takich jak przeziębienie czy COVID-19.

Najczęściej zgłaszane objawy to:

- nagła wysoka gorączka (powyżej 38°C),
- dreszcze,
- bóle mięśni i stawów,
- bóle głowy i klatki piersiowej,
- uczucie osłabienia,
- brak apetytu,
- nudności i wymioty,
- ból gardła,
- kaszel.



Objawy grypy, przeziębienia i COVID-19 mogą być podobne, a ich nasilenie zależy m.in. od wieku pacjenta. U osób starszych i małych dzieci grypa często przebiega bez wysokiej gorączki, dlatego rozpoznanie powinno opierać się na całościowym obrazie klinicznym. Należy brać pod uwagę wszystkie symptomy, zwłaszcza ich nasilenie oraz tempo narastania, a nie koncentrować się wyłącznie na pojedynczych objawach.

Ciężki przebieg i powikłania

W przypadku niepowikłanego przebiegu grypy objawy zwykle ustępują po około tygodniu, jednak osłabienie, złe samopoczucie oraz suchy kaszel mogą utrzymywać się jeszcze przez kilka dni, a nawet tygodni po ustąpieniu gorączki. Osoby z grup ryzyka, do których należą **pacjenci z osłabioną odpornością, seniorzy, pacjenci z chorobami przewlekłymi, małe dzieci czy kobiety w ciąży**, są szczególnie narażone na ciężki przebieg grypy, który najczęściej wiąże się z powikłaniami, takimi jak np. **zapalenie płuc, oskrzeli, ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego i ośrodkowa oraz powikłania neurologiczne**. Grypa może spowodować również zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych. Szczególnie narażeni są pacjenci kardiologiczni, neurologiczni czy osoby cierpiące na otyłość.

Profilaktyka grypy

Istnieje skuteczna metoda profilaktyki grypy w postaci szczepień ochronnych.

W sezonie 2025/2026 dostępne są **szczepionki inaktywowane**, czyli zawierające cztery różne warianty zabitych wirusów grypy. Są podawane we wstrzyknięciu. Na rynku dostępne są dwie szczepionki zarejestrowane od 6. miesiąca życia i refundowane w całym zakresie wskazań, które dodatkowo znajdują się również na liście leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia (uprawnienie „S”). Zatem seniorzy mogą otrzymać szczepionkę i zaszczepić się bezpłatnie.

W Polsce dostępna jest również **szczepionka wysokodawkowa**, która jest rekomendowana dla osób powyżej 60. roku życia. Preparat jest refundowany z odpłatnością

50 proc. i obecnie nie znajduje się na liście leków dla seniora, co oznacza, że pacjenci powyżej 65 lat muszą zapłacić za preparat. Wyodrębnienie szczepionki dla osób starszych wynika ze zjawiska immunosenescencji, czyli pogorszenia funkcjonowania układu odpornościowego wraz z wiekiem.

Szczepienie w ciąży?

Grypa sezonowa może stanowić większe zagrożenie dla seniorów, małych dzieci, osób z obniżoną odpornością oraz kobiet w ciąży. U ciężarnych przebieg choroby

może być cięższy, zwłaszcza w III trymestrze, dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie na objawy i profilaktyka, w tym szczepienia ochronne. **Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje szczepienia przeciwko grypie w ciąży jako bezpieczne dla matki i płodu.** W badaniach wykazano, że przeciwciała utrzymują się nawet do 6. miesiąca życia dziecka, dlatego szczepienie u kobiet w ciąży jest bardzo ważne również ze względu na ochronę dziecka po porodzie.



Kiedy najlepiej zaszczepić się przeciw grypie?

Sezon epidemiczny grypy w Polsce przypada na okres od października do maja, a szczyt zachorowań obserwowany jest w pierwszym kwartale roku. Dlatego zaleca się, aby szczepienie odbyło się jeszcze przed rozpoczęciem sezonu epidemicznego, czyli w okresie **od września do grudnia**. Natomiast w sytuacji, kiedy dana osoba z jakichś przyczyn nie może być zaszczepiona w tym czasie, możliwe jest wykonanie szczepienia w całym okresie epidemicznym.

Dlaczego przeciw grypie należy szczepić się co roku?

Pacjenci często zadają pytanie, dlaczego szczepienia przeciw grypie należy powtarzać co roku. Wynika to z faktu, że **wirusy grypy bardzo szybko mutują**, przez co powstają nowe warianty. Dlatego szczepionki wymagają aktualizacji, aby były skuteczne przeciwko wariantom obecnie występującym w środowisku.

Zalety szczepień przeciw grypie:

1

Ochrona przed zachorowaniem

Szczepienia znacząco zmniejszają ryzyko zachorowania na grype, a nawet jeśli dojdzie do infekcji, zazwyczaj ma ona łagodny przebieg.

2

Ochrona przed groźnymi powikłaniami

Szczepienia chronią przed groźnymi powikłaniami grypy, do których zalicza się zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego czy zaostrzenie chorób przewlekłych (np. astmy, cukrzycy), które w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do śmierci.

3

Budowanie odporności zbiorowej

Im więcej osób się zaszczepi, tym mniejsze będą możliwości rozprzestrzeniania się wirusa. W ten sposób chronione są również osoby, które z przyczyn medycznych nie mogą przyjąć szczepionki (np. niemowlęta do 6. miesiąca życia, dla których jak dotąd nie ma zarejestrowanej szczepionki).

Szczepienia w aptece

Apteka prowadząca punkt szczepień, która ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia, może wykonywać szczepienia u osób dorosłych finansowane ze środków publicznych, do których zalicza się szczepienie przeciw:

- COVID-19,
- grypie (w schemacie jednodawkowym realizowanym cyklicznie w każdym sezonie jesienno-zimowym),
- kleszczowemu zapaleniu mózgu,
- błonicy, tężcowi, krztuścowi,
- ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV),
- pneumokokom,
- półpaścowi,
- odrze, śwince, różyczce,
- ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (*poliomyelitis*),
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub wirusowemu zapaleniu wątroby typu B,
- zakażeniom wirusem syncytialnym układu oddechowego (RSV).



Obecnie farmaceuci w aptekach ogólnodostępnych aktywnie uczestniczą w działaniach na rzecz zwiększania wyszczepialności społeczeństwa. W aptekach, które prowadzą punkty szczepień oraz mają podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia, pacjent może bezpłatnie zaszczepić się m.in. przeciw grypie. Warto pamiętać, że farmaceuci są uprawnieni do wykonywania szczepień wyłącznie u osób dorosłych. Farmaceuta może także wystawić refundowaną receptę farmaceutyczną na szczepionkę, a w przypadku osób powyżej 65. roku życia – receptę z uprawnieniem „S”. Dzięki temu seniorzy mogą przejść cały proces szczepienia w jednym miejscu, często nawet podczas jednej wizyty.

Czy wiesz, że...

Dzięki poszerzeniu uprawnień farmaceutów w zakresie wykonywania szczepień ochronnych u dorosłych pacjenci mogą otrzymać kompleksową opiekę w aptecznym punkcie szczepień. Farmaceuta posiada wiedzę pozwalającą omówić z pacjentem zalety oraz harmonogram szczepień, a także może wystawić receptę farmaceutyczną refundowaną zgodnie ze wskazaniami, jeśli szczepionka znajduje się na liście leków refundowanych. Po zakupie szczepionki lub jej otrzymaniu bezpłatnie (w zależności od uprawnień pacjenta) farmaceuta wykonuje szczepienie. Może też dokonać wpisu do Międzynarodowej Książeczki Szczepień.

Źródła:

1. <https://vaccination-info.europa.eu/pl/grypa#:~:text=Szczepienia%20s%C4%85%20najskuteczniejszym%20sposobem%20zapobiegania%20grypie.%20Pa%C5%84stwa%20cz%C5%82onkowskie,kraju%29%2C%20oraz%20dla%20os%C3%B3b%20cierpi%C4%85cych%20na%20przewlek%C5%82e%20schorzenia>
2. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/grypa/>
3. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/od-25-sierpnia-mozna-zaszczepic-sie-w-aptece-przeciw-11-chorobom>
4. <https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2024-08/Rekomendacje%20Polskiego%20Towarzystwa%20Ginekolog-%C3%B3w%20i%20Po%C5%82o%C5%BCnik%C3%B3w%2C%20Polskiego%20Towarzystwa%20Wakcyнологii%20oraz%20Polskiego%20Towarzystwa%20Medycyny%20Rodzinnej%20dotycz%C4%85ce%20szczepie%C5%84%20kobiet%20planuj%C4%85cych%20ci%C4%85%C5%BC%C4%99%2C%20ci%C4%99%C5%BCarnych%20oraz%20karmi%C4%85cych.pdf>



Świąteczne obżarstwo

Fot. Anna Zofia Powierża/4Media Creations



Jakub Mauricz

Najbardziej rozpoznawalny dietetyk w Polsce. Przedsiębiorca, lider szkoleń dietetycznych, autor książek i publikacji. Znany i ceniony ekspert zapraszany do programów radiowych i telewizyjnych, szkoleń i wykładów. Prowadzi poradnię dietetyczną BeWell, w której najwyższym priorytetem jest pacjent i jego zdrowie.

PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE CZĘSTO PUSZCZAJĄ NAM HAMULCE. TRUDNO OPANOWAĆ APETYT, ZWŁASZCZA ŻE NIEKTÓRE POTRAWY JEMY TYLKO JEDEN RAZ W ROKU. ZAPYTALIŚMY EKSPERTA, **JAK NIE PRZYTYĆ W ŚWIĘTA,** NIE REZYGNUJĄC Z PRZYJEMNOŚCI.

Z DIETETYKIEM JAKUBEM MAURICZEM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY WĄTROBY (karczoch)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę wątroby** (karczoch)
- ▶ **proces trawienia** (karczoch, mięta)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie żołądka i jelit** (mięta)



Świat Zdrowia - marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY



Jak jeść rozsądnie w święta, jednocześnie nie odmawiając sobie wszystkiego? Czy da się to zaplanować?

Odmawianie sobie jedzenia w święta to w pewnym sensie zaprzeczenie idei tego wyjątkowego czasu, na który tak bardzo czekamy. Jeśli jednak chcemy cieszyć się wigilijnymi przysmakami, a jednocześnie czuć się lekko – bez wzdęć i dyskomfortu – warto kierować się jedną prostą zasadą: **nie przejadaj się i sortuj pokarmy**. Nasze enzymy trawienne działają w określonym pH, a proces trawienia węglowodanów, białek i tłuszczów jest dość złożony. Dlatego nie warto go dodatkowo utrudniać i zastosować zasadę diety rozdzielnej.

Co to znaczy?

Zacznij od jedzenia białek i tłuszczów – karpia, ryby po grecku i innych dań rybnych oraz barszczu. Makielki i inne potrawy z węglowodanami zostaw na później. Odczekaj około 60 minut i możesz wrócić do konsumpcji.



Czasem coś sobie postanawiamy, ale gdy potem te wszystkie potrawy „śmieją się do nas”, trudno o konsekwencję. Jak to sobie ułożyć w głowie?

Rozumiem i powiem tak: jeśli po raz kolejny chcemy się męczyć i rozpinąć guziki w spodniach, to możemy dosłownie rzucić się na wigilijne potrawy – ale za obżarstwo i tak przyjdzie nam później zapłacić. Wydaje mi się jednak, że zaprezentowany wyżej schemat jest prosty, logiczny i łatwy do wdrożenia.

To może warto się przegłodzić przed świętami, by potem móc więcej zjeść?

W mojej rodzinie od zawsze praktykujemy post, dlatego Wigilia Bożego Narodzenia to dla nas dzień „robienia sobie miejsca” na wieczerzę. Polecam to rozwiązanie każdemu. Zacznijmy od rozgrzewającego barszczu i potraw rybnych, a żołądek z pewnością nam za to podziękuje.

Jest pan autorem książki „Insulinooporność”. To zaburzenie dotyczy coraz większej liczby osób.

Które produkty powinny ograniczyć osoby zmagające się z insulinoopornością, by przeżyć okres świąteczny bez uszczerbku na zdrowiu?

Rzeczywiście, insulinooporność to problem, który dotyczy ogromnej liczby osób. W mojej książce piszę, że zmagają się z nią nawet około 40 proc. Polaków. Myślę jednak, że w czasie świąt nikt nie chce prowadzić się zbyt restrykcyjnie – i ja to w pełni rozumiem. To przecież tylko kilka dni w roku i warto się nimi cieszyć. Zamiast koncentrować się na świątecznych potrawach, lepiej zwrócić uwagę na to, co jemy przez pozostałe 360 dni w roku. Oczywiście warto zachować umiar i zrezygnować z ciast, czekolady oraz innych słodczy. A od nowego roku... zapoznać się z moją książką i wziąć sprawy we własne ręce.

Można też zmodyfikować tradycyjne dania wigilijne tak, żeby nadal były smaczne, ale mniej ciężkie.

Szczerze mówiąc, to może być trudne, ponieważ tłuszcz, cukier i sól są nośnikami smaku. Trzeba więc mieć świadomość, że „odchudzając” tradycyjne potrawy, możemy nieco stracić na wrażeniach smakowych. Osobiście polecałbym raczej stosowanie diety rozdzielnej i rezygnację z produktów cukierniczych oraz słodczy. Natomiast osoby z zaburzeniami gospodarki glukozowo-insulinowej czy problemami trawiennymi powinny pomyśleć o mądrej suplementacji



Zamiast koncentrować się na świątecznych potrawach, lepiej zwrócić uwagę na to, co jemy przez pozostałe 360 dni w roku.

może pomóc zwykła kawa wypita 60-90 minut po posiłku. Wspiera ona emulgację, czyli proces trawienia tłuszczów. Świetnie sprawdzi się też odrobina ruchu – spacer po każdym z głównych posiłków to prosty i skuteczny sposób na poprawę trawienia oraz samopoczucia.

– wsparciu wątroby, trzustki, żołądka i jelit.

Przy świątecznym stole przydaje się też asertywność. Tyle że bliscy wkładają dużo wysiłku i serca w przygotowanie tych wszystkich pysznych potraw, więc odmowa dokładki bywa trudna. Jak to zrobić, żeby nie zranić ich uczuć?

Nie mam zielonego pojęcia, bo asertywność na wszelkich polach to moja pięta achillesowa. (śmiej) Niezłym pomysłem może być wymówienie się stanem zdrowia. Naprawdę niewiele tu pomogę, bo odmawianie czegokolwiek przychodzi mi wyjątkowo trudno.

Jeśli jednak nie uda nam się odmówić bliskim albo opanaować apetytu, to jak sobie radzić ze skutkami świątecznego obżarstwa?

Zależy, co przez to rozumiemy. Jeśli czujemy się ciężko po rybnych i tłustych potrawach, a nie jesteśmy fanami suplementacji,

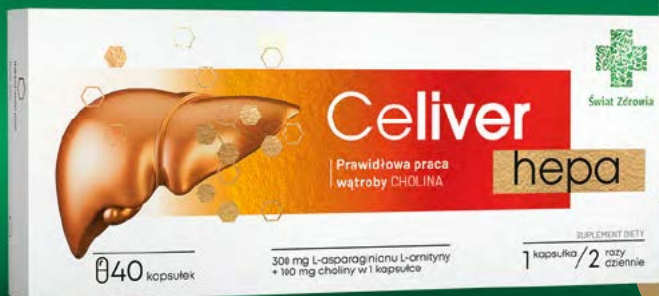


REKLAMA

CELIVER HEPA WSPARCIE DLA WĄTROBY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Zawarta w preparacie cholina wpływa korzystnie na:

- ▶ prawidłową pracę wątroby
- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu tłuszczów

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

Naturalne wsparcie w objawach przeziębienia



#FARMACELTA DLA PACJENTA

NATURALNE METODY ZWALCZANIA PRZEZIĘBIENIA ŁĄCZĄ TRADYCYJNE RECEPTURY Z NAUKOWYM PODEJŚCIEM I MOGĄ STANOWIĆ **WSPARCIE ORGANIZMU W SEZONIE INFEKCJI.**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Wśród najczęściej stosowanych naturalnych środków znajdują się zioła, olejki eteryczne oraz produkty takie jak miód czy cytryna. Pomagają łagodzić objawy, wzmacniają odporność i sprzyjają szybszemu powrotowi do zdrowia.

Przeziębienie to potoczne określenie wirusowej infekcji górnych dróg oddechowych, która zwykle trwa kilka dni i ustępuje samoistnie. Jest to najczęściej występująca choroba na świecie – dorośli zapadają na nią średnio trzy razy w roku, natomiast dzieci nawet do dziesięciu razy.

Do charakterystycznych objawów przeziębienia zaliczamy:

- złe samopoczucie,
- ból gardła,
- ból głowy,
- ból mięśni,
- chrypkę,
- katar,
- kichanie,
- kaszel,
- gorączkę lub stan podgorączkowy.

Początek choroby zwykle jest łagodny, a objawy nasilają się przez pierwsze 2-3 dni, po czym stopniowo ustępują w ciągu około tygodnia do 10 dni. U dzieci i osób starszych przebieg infekcji może być cięższy.

Rozgrzej się

Gdy zaczynasz odczuwać dreszcze i zimno, to znak, że warto się rozgrzać.

Oprócz ciepłego koca i termoforu dobrym sposobem na walkę z infekcją jest **dostarczenie ciepła od środka.**

Sprawdzonym domowym sposobem jest spożywanie rozgrzewających zup. W polskiej kuchni poleca się rosół lub barszcz czerwony, ale jeśli masz ochotę na coś bardziej egzotycznego, możesz sięgnąć po ramen czy pikantną zupę z kuchni chińskiej. Warto włączyć do swojej diety rozgrzewające przyprawy, takie jak imbir, chili, kurkuma czy czosnek.



Nawadniaj się

Podczas przeziębienia bardzo ważne jest regularne spożywanie dużej ilości płynów – **utrzymanie dobrego nawodnienia organizmu jest kluczowe dla skutecznej walki z infekcją**. Zaleca się picie nie tylko wody, ale także ciepłych herbat ziołowych, które nawilżają gardło i śluzówkę nosa, co przynosi ulgę i sprzyja regeneracji błony śluzowej nosa i gardła. Ciepłe napoje pomagają również rozrzedzić wydzielinę, ułatwiając jej usunięcie, oraz łagodzą objawy, takie jak ból gardła czy kaszel. W czasie choroby warto sięgać po napary ziołowe, np. z tymianku, mięty czy lipy, które działają przeciwzapalnie i wspierają odporność. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu organizm szybciej pozbywa się wirusów, co może przyspieszyć powrót do zdrowia.



korzystać jego właściwości, warto go odpowiednio przygotować – pokroić, zmiążdżyć lub zmielić, co aktywuje **allycynę, składnik o silnym działaniu antybakteryjnym i przeciwdrobnoustrojowym**. Z kolei syrop z cebuli to tradycyjne remedium, które dzięki zawartości przeciwutleniających, witamin oraz związków siarki, takich jak flawonoidy i olejki eteryczne, działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i wykrztuśnie. Cebula wspiera odporność i pomaga łagodzić objawy przeziębienia.

Syrop z czarnego bzu to naturalny i skuteczny środek wspierający odporność oraz łagodzący objawy przeziębienia. Zawiera wiele cennych składników, takich jak **witaminy (A, B, C), pektyny, flawonoidy oraz antocyjany, które działają silnie przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie**. Składniki te nie tylko pomagają zwalczać wirusy i bakterie, ale też wspierają produkcję

Syrop z czarnego bzu

Syrop z czarnego bzu to naturalny i skuteczny środek wspierający odporność oraz łagodzący objawy przeziębienia. Zawiera wiele cennych składników, takich jak **witaminy (A, B, C), pektyny, flawonoidy oraz antocyjany, które działają silnie przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie**. Składniki te nie tylko pomagają zwalczać wirusy i bakterie, ale też wspierają produkcję



Imbir

Imbir to naturalny środek o udowodnionym działaniu przeciwzapalnym, antyoksydacyjnym i przeciwdrobnoustrojowym, który wspiera odporność i pomaga szybciej zwalczyć przeziębienie. Badania naukowe potwierdzają **skuteczność imbiru w łagodzeniu infekcji**, jego zdolność do rozrzedzania śluzu w drogach oddechowych oraz obniżania gorączki. Najlepiej stosować świeży korzeń imbiru, który dostępny jest w większości sklepów spożywczych. Łyżeczkę obranego i startego imbiru możesz dodawać do napojów lub potraw. Imbir działa rozgrzewająco i wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Cebula i czosnek

Cebula i czosnek to niezastąpiony duet w domowej terapii przeziębienia. Czosnek ma działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Aby w pełni wy-



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PIELĘGNACJA I NATŁUSZCZENIE SKÓRY

- ▶ produkt przeznaczony do masażu
- ▶ zawiera 7 naturalnych olejków eterycznych
- ▶ odpowiedni dla delikatnej i wrażliwej skóry dziecka



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

limfocytów, rozrzedzają śluz i ułatwiają oczyszczanie dróg oddechowych. Dodatkowo sok ma właściwości napotne i wykrztuśne, pomagając w łagodzeniu gorączki i kaszlu. Warto korzystać z domowego soku z czarnego bzu (kwiaty zbiera się najczęściej na przełomie maja i czerwca), ponieważ dzięki temu masz pewność co do jakości i naturalności produktu.

Miód

Miód ma działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne. Najlepiej jest spożywać miód w temperaturze pokojowej, ponieważ podgrzewanie powyżej 35°C powoduje utratę jego cennych właściwości. Badania naukowe potwierdzają, że miód hamuje namnażanie się bakterii, a także działa przeciwzapalnie i łagodzi objawy infekcji dróg oddechowych. Jest pomocny szczególnie przy łagodzeniu kaszlu i bólu gardła.



Zadbaj o odpowiednią wilgotność pomieszczenia

Powietrze, które wdychamy, ma ogromne znaczenie dla zdrowia dróg oddechowych. Suche powietrze nasila kaszel i utrudnia powrót do zdrowia, dlatego warto zadbać o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniu, w którym przebywamy. Jeśli nie masz nawilżacza powietrza, możesz ustawić pojemnik z wodą na kaloryferze i dodać kilka kropel ulubionego olejku eterycznego – pomoże to nawilżyć powietrze i złagodzić podrażnienia błon śluzowych. Nie zapominaj również o regularnym wietrzeniu pomieszczeń, co ogranicza liczbę bakterii i wirusów oraz poprawia jakość powietrza. Utrzymywanie wilgotności w domu na poziomie 40-60 proc. pomaga chronić drogi oddechowe przed wysuszeniem oraz ogranicza rozwój szkodliwych mikroorganizmów.

Płukanki na gardło

Doskonałym domowym sposobem na ból, suchość czy podrażnienie gardła są płukanki, które można przygotować ze składników dostępnych w domu lub kupionych w aptece. Regularne **płukanie gardła łagodzi ból, zmniejsza obrzęk i wspomaga proces gojenia podrażnionych błon śluzowych.**

Zioła pomocne w łagodzeniu bólu gardła to:

- szalwia,
- tymianek,
- rumianek,
- podbiał,
- prawoślaz.



Mają one właściwości przeciwapalne, antyseptyczne i łagodzące podrażnienia błon śluzowych. Napar z szalwii działa ściągająco i wspomaga gojenie, tymianek pomaga rozrzedzać wydzielinę oraz działa bakteriobójczo, natomiast rumianek łagodzi obrzęki i stany zapalne.



Przygotowanie naparu jest proste: odpowiednią ilość suszonych ziół zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem około 10 minut. Tak przygotowany napar możesz pić kilkakrotnie w ciągu dnia lub stosować jako płukankę do gardła, co przynosi ulgę i wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu. Odpowiednie przygotowanie i regularne stosowanie naparów ziołowych może znacząco przyspieszyć powrót do zdrowia.

Inhalacje

Inhalacje z użyciem olejków eterycznych to skuteczny i naturalny sposób na złagodzenie objawów przeziębienia





i wsparcie dróg oddechowych. Olejki, takie jak eukaliptusowy, miętowy, tymiankowy czy sosnowy, mają **właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe, antybakteryjne i wykrztuśne**. Podczas inhalacji kilka kropel olejku dodaj do miski z gorącą wodą, a następnie wdychaj powstałą parę przez około 5-10 minut.

Dzięki inhalacjom składniki aktywne olejków działają miejscowo na błony śluzowe nosa, gardła i oskrzeli, pomagając rozrzedzić zalegający śluz, złagodzić podrażnienia i udrożnić drogi oddechowe. Inhalacje można powtarzać kilka razy dziennie, pamiętając o zachowaniu ostrożności – należy unikać bezpośredniego kontaktu z parą, by nie poparzyć skóry czy błon śluzowych. Po inhalacji dobrze jest odpocząć i się rozgrzać, co dodatkowo wspiera proces zdrowienia.

Maści aromatyczne

Maść aromatyczna to preparat miejscowy, który zawiera głównie olejki eteryczne i substancje o działaniu rozgrze-

wającym, przeciwbakteryjnym oraz łagodzącym objawy przeziębienia.

Działanie maści polega na:

- rozszerzaniu naczyń krwionośnych w miejscu aplikacji, co poprawia ukrwienie skóry i tkanek,
- łagodnym działaniu znieczulającym, co zmniejsza ból i podrażnienia,
- ułatwianiu oddychania poprzez inhalację uwalnianych olejków eterycznych, które rozrzedzają wydzielinę i łagodzą kaszel.

Maści aromatyczne, które można kupić w każdej aptece, stosuje się głównie **do nacierania klatki piersiowej i pleców** w infekcjach górnych dróg oddechowych, a także do łagodzenia bólu mięśni i nerwobólów.

Źródła:

1. <https://globalhealing.co.uk/blogs/education/12-natural-ways-to-fight-a-cold>
2. <https://www.cbso.com/research-starters/complementary-and-alternative-medicine/natural-treatments-colds-and-flu>
3. <https://upacjenta.pl/poradnik/jak-pozbyc-sie-przeziebienia>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>

Jak zhakować

menopauzę

CHOĆ MENOPAUAZA JEST NATURALNYM ETAPEM W ŻYCIU KAŻDEJ KOBIETY, TO WCIAŻ BUDZI NIEPOKÓJ I WIELE OBAW. MOŻE NIEKORZYSTNIE WPŁYWAĆ NA ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE – I TO JESZCZE ZANIM NA DOBRE SIĘ ROZPOCZNIE. JAKIE SYGNAŁY ŚWIADCZĄ O ZBLIŻAJĄCEJ SIĘ MENOPAUZIE? **CO WSPÓŁCZESNA MEDYCYNĄ OFERUJE KOBIECIOM** I JAKIE ZMIANY W STYLU ŻYCIA WARTO WPROWADZIĆ, ABY ZNÓW POCZUĆ SIĘ SOBĄ I DŁUGO CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM?

Z **ALEKSANDRĄ LAUDAŃSKĄ**, AUTORKĄ KSIĄŻKI „BIOHACKING MENOPAUZY”, ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Menopauza to, mówiąc wprost, koniec menstruacji, dlatego wiele kobiet myśli, że związane z nią dolegliwości pojawią się dopiero po ostatniej miesiączce. Tymczasem pierwsze sygnały wysyłane są znacznie wcześniej. Czyli kiedy?

Pierwsze sygnały zmian hormonalnych pojawiają się zwykle około 40. urodzin, a czasem nawet wcześniej – po 35. roku życia. Na tym etapie rzadko kto łączy je z menopauzą. Dopiero z perspektywy czasu, gdy rozumiemy, jakie skutki wywołuje niedobór estrogenu i progesteronu, zaczynamy kojarzyć fakty. Około 45. roku życia objawów przybywa,

a dolegliwości stają się coraz bardziej uciążliwe. To właśnie perimenopauza – ostatnia prosta do menopauzy.

Co może być takim objawem i oznaczać, że nasze jajniki przestają produkować estrogeny i progesteron?

Tych objawów jest naprawdę dużo, a to, które z nich wystąpią, jest bardzo indywidualne. Najpierw zaczyna spadać poziom progesteronu – **pojawiają się cykle bezowulacyjne**, przez co tego hormonu jest coraz mniej. To z kolei powoduje **problemy z zasypianiem i obniża naszą**



Fot. materiały wydawcy

Aleksandra Laudańska

Dziennikarka, przedsiębiorczyni i innowatorka społeczna, promotorka zdrowej, aktywnej długowieczności. Od 2018 r. redaktorka naczelna „Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA”, wydawanego przez Urząd m.st. Warszawy. Twórczyni inicjatywy Wolni od Metryki®, burzącej stereotypy na temat wiekowania, oraz platformy MAMENO – e-doula menopauzy®, uznanej przez „Forbes Women” i Fundację SEXEDPL za jeden z 25 najbardziej obiecujących projektów femtechowych w Polsce w 2025 r. Autorka książki „Biohacking menopauzy. Zrozum zmianę, zaakceptuj ją i żyj długo w zdrowiu”. W 2021 r. na scenie TEDxWarsawWomen wygłosiła prelekcję o menopauzie pt. „Brama mocy każdej kobiety”. Nominowana do tytułu Warszawianki Roku 2025.

odporność na stres, ponieważ progesteron wykorzystywany jest do produkcji kortyzolu. Wiele kobiet doświadcza porannych lęków – budzi się około 3.00, 4.00 lub nieco później z uczuciem niepokoju.

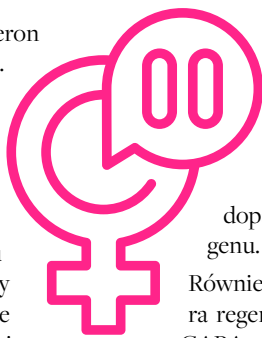
Niski poziom progesteronu nie równoważy estradiolu, co prowadzi do **tzw. dominacji estrogenowej**. Mimo że estrogenowi również mamy coraz mniej, jego względny nadmiar – w stosunku do progesteronu – może powodować obfite krwawienia, pojawianie się polipów i mięśniaków. Tyjemy, a właściwie puchniemy, ponieważ organizm zatrzymuje wodę. Inne objawy dominacji estrogenowej to m.in. **zmęczenie, migreny, wzdęcia, trądzik**.

Z kolei niedobór estrogenowi, którego jest coraz mniej, im bliżej do ostatniej miesiączki, objawia się wysychaniem błon śluzowych – pochwy i jamy ustnej – oraz dolegliwościami ze strony układu moczowego (nieprzyjęcie moczu, parcia nagłe). Typowe są również **spadek libido, bezsenność, mgła mózgowa, odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, uderzenia gorąca, poty czy bóle ciała** – tzw. menopauzalny zespół mięśniowo-szkieletowy.

W tym czasie rośnie także poziom cholesterolu, glukozy i ciśnienie krwi. Pojawiają się alergie i częstsze infekcje, ponieważ estrogen moduluje również układ odpornościowy. Gdy go brakuje, organizm gorzej radzi sobie z różnego typu stresorami.

Menopauza wpływa nie tylko na ciało kobiety, ale też na jej umysł i psychikę. Jak działa mózg pozbawiony dostaw żeńskich hormonów?

Estrogen to paliwo dla mózgu. Wspiera metabolizm glukozy, tworzenie nowych neuronów i połączeń między nimi, produkcję neuroprzekazników, naprawę komórek i ograniczanie stanów zapalnych. Estrogen odpowiada też za termoregulację, dlatego jego niedobór skutkuje uderzeniami gorąca. Wiele kobiet doświadcza w tym czasie mgły mózgowej – problemów z koncentracją i pamięcią krótkotrwałą, które mogą niepokoić, bo



To, co zaczniemy robić teraz dla swojego ciała, będzie naszym kapitałem, z którego będziemy korzystać na starość. Potraktujmy dolegliwości i spadek energii jako ostatni dzwonek.

przypominają początki choroby Alzheimera. Pojawia się większa **chwiejność emocjonalna, rozdrażnienie, a także obniżony nastrój**. Kobiety z ADHD lub w spektrum autyzmu mogą odczuwać nasilenie typowych dla siebie cech – wynika to z zaburzeń w produkcji dopaminy i serotoniny, na które wpływa brak estrogenowi.

Równie istotny jest progesteron. Ten hormon wspiera regenerację układu nerwowego i działa na receptory GABA, wzmacniając ich działanie uspokajające. Dlatego przypisuje mu się właściwości przeciwłękowe i rozluźniające. Progesteron ułatwia zasypianie, a estrogenowi wspiera utrzymanie snu. Nic więc dziwnego, że przy ich niedoborze wiele kobiet ma problemy z przespaniem całej nocy.

Objawy mogą być niespecyficzne, więc przyczyn szukamy często gdzie indziej. Do jakich specja-

listów się udajemy, by poznać diagnozę, albo jakie autodiagnozy sobie stawiamy?

Najczęściej trafiamy do fizjoterapeutów i ortopedów – bo bolą stawy i myślimy, że to przeciążenie albo początki reumatyzmu. Do psychiatrów – bo czujemy się przygnębione lub obserwujemy u siebie nasilenie objawów ADHD i pojawia się myśl, żeby się zdiagnozować. Często odwiedzamy też urologa z powodu nawracających stanów zapalnych pęcherza, a nawet stomatologa – gdy zaczynają wysychać dziąsła, pojawia się paradontoza i problemy z uzębieniem. Endokrynologa z kolei odwiedzamy nie dlatego, że podejrzewamy menopauzę, ale żeby zbadać tarczycę – bo objawy jej niedoczynności są niemal identyczne jak te menopauzalne.

W naszych autodiagnozach pojawia się reumatyzm, borelioza, fibromialgia, alzheimer, a nawet guzy mózgu czy nowotwory kości. Mało która kobieta na początku pomyśli, że winne mogą być hormony żeńskie, które tak naprawdę są hormonami życia – zdrowia i długowieczności.

Nie da się zatrzymać procesu, ale co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej? Pani proponuje „zhakować” menopauzę. Co to znaczy?

Kiedy w czasie perimenopauzy szukałam sposobów, żeby znowu poczuć się sobą, zorientowałam się, że robię dokładnie to, co przez całe życie – staram się zoptymalizować swoje zdrowie, tylko w nowych warunkach biologicznych.



Fot. materiały wydawcy

Profilaktyka zdrowotna zawsze była dla mnie czymś naturalnym. Pewnego dnia odkryłam, że to, co robiłam, by utrzymać zdrowie, dobrą formę i wysoki poziom energii – jedzenie nieprzetworzonej żywności, regularny ruch, suplementacja, redukowanie stresu i dbanie o sen – ma swoją nazwę: **biohacking**.

Powiązalam jedno z drugim i działania, które miały mi pomóc odzyskać kontrolę nad ciałem w okresie transformacji menopauzalnej, nazwałam „hakowaniem menopauzy”. Wydawnictwo Sensus zaproponowało, by tak właśnie zatytułować moją książkę – „Biohacking menopauzy”.

Zdradzę od razu, że najlepszym sposobem, by naprawdę poczuć się lepiej, jest uzupełnienie brakujących hormonów bioidentycznymi zamiennikami. Żadne superfoods, suplementy ani joga nie zastąpią hormonów – choć mogą pomóc w odzyskaniu energii i równowagi. **Idealne połączenie to nowoczesna terapia hormonalna wsparta świadomym, prozdrowotnym stylem życia.**

Część kobiet stosuje hormonalną terapię zastępczą (HTZ). Czy można rozpocząć ją już podczas perimenopauzy, czy też trzeba czekać na ostatnią miesiączkę? I po jakim czasie wiadomo, że to definitywnie ostatnia?

Najlepiej zacząć uzupełniać brakujące hormony, gdy tylko pojawią się pierwsze objawy ich niedoboru – czyli już w okresie perimenopauzy. Nie ma powodu, by czekać do ostatniej miesiączki. Zwłaszcza że o tym, że była ostatnia, przekonujemy się dopiero po 12 miesiącach bez krwawienia.

Po pierwsze – nie ma sensu się męczyć, cierpienie nie uszlachetnia. Aż 80 proc. kobiet doświadcza objawów menopauzy, z czego co czwarta opisuje je jako bardzo uciążliwe. **Po drugie – długotrwały brak estrogenu prowadzi do wielu nieko-**



Nowoczesna medycyna daje nam narzędzia, by regulować hormony, ale to styl życia decyduje, jak się czujemy na co dzień.

rzystnych zmian. Tracimy tzw. ochronę estrogenową, która wspiera nasze zdrowie metaboliczne, kości, układ sercowo-naczyniowy i odporność immunologiczną.

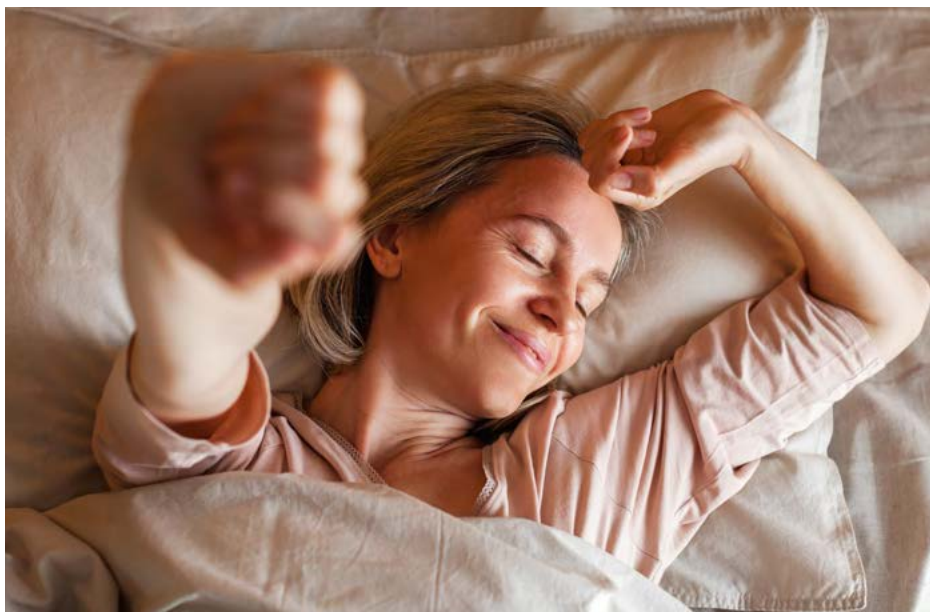
Jeśli w organizmie zdążą zająć procesy chorobowe, np. nowotworowe, a estrogen zostanie wprowadzony zbyt późno, może on – poprzez wpływ na czynniki wzrostu – przyspieszyć rozwój nieprawidłowych komórek. Działa bowiem pobudzająco zarówno na te zdrowe, jak i chore.

Z punktu widzenia profilaktyki neurodegeneracyjnej – zwłaszcza choroby Alzheimera – również podkreśla się wagę szybkiego wdrożenia terapii hormonalnej, najlepiej już w momencie pojawienia się pierwszych symptomów zmian menopauzalnych.

Ciekawostką było dla mnie to, że HTZ to nie tylko tabletki, a jeszcze

większą – że możemy stosować „bioidentyczne” hormony. Proszę opowiedzieć o wszystkich tych możliwościach. Co współczesna medycyna ma do zaoferowania kobietom przechodzącym menopauzę?

Hormonalna terapia zastępcza, nazywana też menopauzalną, rozwija się już od lat 20. XX wieku. Początkowo



stosowano sam estrogen – pozy-skiwany z moczu ciężarnych ko-biet, a później – by obniżyć kosz-ty – z moczu ciężarnych klaczy. Najpierw w tabletkach, a potem także w formie plastrów i sprayu. W latach 70. do estrogeneru dołą-czono syntetyczny odpowiednik progesteronu, odkryto bowiem, że sam estrogen może zwiększać ryzyko raka endometrium.

Dziś kobiety mają do wyboru wiele nowoczesnych i bezpiecz-nych form terapii: tabletki, plastry, żele, spraye czy zastrzyki. Największą zaletą form przez-skórnych (transdermalnych) jest to, że hormon trafia bezpo-srednio do krwiobiegu, omijając wątrobę w pierwszym rzucie. Dzięki temu naśladuje naturalny sposób działania hormonów i nie zwiększa ryzyka zakrzepicy, które – choć niewielkie – może występować przy stosowaniu tabletek.

Progesteronu nie da się podać w formie plastrów – w tych, które są dostępne, występuje jego syntetyczny odpowied-nik, czyli progestagen. Jednak coraz większą popularność zdobywa bioidentyczny progesteron, dostępny w kapsu-lkach lub globulkach.

Pojęcie bioidentyczności upowszechniło się około 2010 roku, choć same hormony identyczne z naturalnymi ist-niały już wcześniej. Ich cząsteczki mają taką samą budowę molekularną jak te, które produkują nasze jajniki – dlatego receptory w organizmie „nie widzą” różnicy między es-tradiolem z plastra, żelu czy tabletek a tym wytwarzanym przez organizm. Gdy cząsteczka hormonu przyłącza się do receptora, razem wędrują do jądra komórki, gdzie regulują procesy kluczowe dla funkcjonowania organizmu.

Podsumowując: **złoty standard współczesnej terapii to estradiol podawany przez skó-rę i mikronizowany progesteron.** To rozwiązanie rekomendowane przez czo-łowe światowe autorytety w dziedzinie menopauzy.

Jakie jeszcze zmiany w stylu życia może wprowadzić ko-bieta, by poczuć się bardziej komfortowo w tym czasie?

Najważniejsze, żebyśmy same dostrzegły, że to czas, w którym naprawdę trzeba się sobą zająć. To, co zacniemy robić teraz dla swojego ciała, będzie kapitałem, z którego bę-dziemy korzystać na starość. Potraktujmy dolegliwości i spadek energii jako ostatni dzwonek.

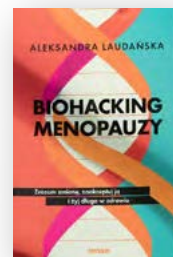


- Absolutna podstawa to **sen** – głęboka, codzienna regeneracja ciała i mózgu.
- Druga rzecz to **ruch**, zarówno codzienny (spacer, schody zamiast windy), jak i ten wzmacniający mięśnie oraz kości, bo to one z wiekiem stają się najstarszym ogniwem – czas polubić ciężary i gumy oporowe.
- Trzecia rzecz – **dieta**, czyli jedzenie, które daje energię i odżywia komórki. Dużo białka, sporo roślin – warzywa, ziarna, owoce. Minimum przetwo-rzonych produktów i cukru, zero alkoholu. Warto zadbać o odpowiednią ilość kwasów omega-3, wita-miny D i magnezu, a także o żywność fermentowa-ną. To ważne, bo mikrobiom odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu równowagi hormonalnej, odporności i nastroju.



Podsumowałabym to tak: nowoczesna medycyna daje nam narzędzia, by regulować hor-mony, ale to styl życia decyduje, jak się czu-jemy na co dzień. Hormony są wsparciem, a styl życia strategią na zdrową długowiecz-ność, zachowanie sprawczości i niezależności.

Razem dają szansę, by nie tylko przetrwać menopauzę, ale też naprawdę dobrze – i długo – żyć po niej.



Otyłość to choroba, nie wybór. Wsparcie farmaceuty

#FARMACELITA DLA PACJENTA

OTYŁOŚĆ TO ZŁOŻONA CHOROBA PRZEWLEKŁA, KTÓRA **WPŁYWA NIE TYLKO NA WYGLĄD, ALE PRZEDĘ WSZYSTKIM NA ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA.** Wbrew powszechnym stereotypom nie jest wynikiem braku silnej woli, lecz konsekwencją wielu czynników – genetycznych, środowiskowych, hormonalnych i psychologicznych.

MGR FARM. DOROTA ULMA-TYLEK

Według raportu Najwyższej Izby Kontroli z 2024 roku na otyłość cierpi już 9 mln dorosłych Polaków. Prognozy wskazują, że do 2035 roku co druga dorosła osoba w Polsce będzie miała nadwagę lub otyłość. Oznacza to, że niemal w każdej rodzinie znajdzie się ktoś, kto będzie się zmagać z tą chorobą.

Choroba przewlekła

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za przewlekłą chorobę z tendencją do nawrotów. Oznacza to, że wymaga ona diagnozy, leczenia i stałej opieki – podobnie jak inne choroby przewlekłe.

Nieleczona otyłość prowadzi do ponad 200 powikłań zdrowotnych, m.in.:

- zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru, nowotworów, zwyrodnień stawów oraz obturacyjnego bezdechu sennego,
- wpływa na kondycję psychiczną, obniżając samoocенę i prowadząc do depresji czy izolacji społecznej.

Nie walcz z otyłością samodzielnie – skonsultuj się z lekarzem, który postawi diagnozę i określi przyczyny choroby. Jeśli stosowanie metod niefarmakologicznych nie przyniesie oczekiwanych efektów, lekarz może zdecydować o włączeniu leczenia farmakologicznego lub – w uzasadnionych przypadkach – chirurgicznego. Leczenie otyłości to długotrwały proces wymagający zaangażowania pacjenta oraz ścisłej współpracy ze specjalistami.

Cztery filary leczenia otyłości

Skuteczne leczenie otyłości opiera się na czterech wzajemnie uzupełniających się filarach:

- 1 Zdrowe nawyki żywieniowe** – obejmują zbilansowaną dietę, umiarkowany deficyt kaloryczny i regularne posiłki dostosowane do preferencji i stanu zdrowia pacjenta.
- 2 Systematyczna aktywność fizyczna** – poprawia kondycję, wspomaga redukcję masy ciała oraz korzystnie wpływa na pracę serca i metabolizm.
- 3 Wsparcie psychologiczne** – pomaga radzić sobie ze stresem, jedzeniem pod wpływem emocji oraz motywuje do utrzymania wprowadzonych zmian.
- 4** W przypadku braku efektów leczenia niefarmakologicznego lekarz może włączyć **farmakoterapię** lub – jeśli uzna to za konieczne – leczenie chirurgiczne.

Połączenie wszystkich tych elementów zwiększa skuteczność terapii.

Celem leczenia jest redukcja nadmiernej masy ciała oraz ograniczenie ryzyka chorób związanych z otyłością, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca, nadciśnienie tętnicze czy zaburzenia oddychania. Dzięki temu możliwe jest nie tylko odzyskanie sprawności i lepszego samopoczucia, ale także trwała poprawa jakości życia.

Jak działają leki wspomagające leczenie otyłości

Leczenie farmakologiczne zawsze powinno być prowadzone pod kontrolą lekarza i stanowić uzupełnienie diety oraz aktywności fizycznej. W zależności od rodzaju terapii leki mogą być przyjmowane codziennie lub raz w tygodniu. Kluczowe znaczenie ma indywidualny dobór preparatu oraz regularne monitorowanie efektów leczenia.

Leki wspomagające leczenie otyłości działają na kilka sposobów:

- **redukują łaknienie** – pomagają kontrolować uczucie głodu i szybciej osiągać sytość, co ułatwia utrzymanie diety i ograniczenie nadmiernej liczby kalorii,
- **poprawiają metabolizm** – wspomagają regulację stężenia glukozy we krwi, zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i korzystnie wpływają na gospodarkę lipidową,
- **wspierają utrzymanie efektów terapii** – ułatwiają długotrwale kontrolowanie masy ciała oraz zapobiegają nawrotom choroby.

Apteka – miejsce pierwszego kontaktu i wsparcia

Apteka to jedno z najłatwiej dostępnych miejsc w systemie ochrony zdrowia. Każdego dnia odwiedzają ją setki pacjentów, którzy często właśnie tam rozpoczynają rozmowę o swoim zdrowiu. Dzięki temu **farmaceuci mogą odegrać ważną rolę w profilaktyce i leczeniu otyłości**.

Farmaceuta to nie tylko specjalista w zakresie leków i farmakoterapii, ale również edukator zdrowotny, który może pomóc pacjentowi zrozumieć istotę choroby i wskazać, gdzie szukać dalszej pomocy.

Źródła:

1. <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/zdrowie/coraz-wiecej-osob-z-choroba-otylosciowa-coraz-dluzsze-kolejki.html>
2. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/europejski-dzien-walki-z-otyloscia-nowy-raport-nfz-otylosc-i-jej-konsekwencje%2C8611.html>
3. <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/zdrowie/coraz-wiecej-osob-z-choroba-otylosciowa-coraz-dluzsze-kolejki.html>
4. World Obesity Atlas, 2023.
5. Zheng H., Chen C., Body mass index and risk of knee osteoarthritis: systematic review and meta-analysis of prospective studies, *BMJ Open*, 2015 Dec 11, (12): e0075688.
6. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A., Otyłość i jej powikłania: praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne, Warszawa 2021.

W aptekach prowadzonych przez farmaceutów posiadających stosowne uprawnienia pacjent ma możliwość wykonania podstawowych badań diagnostycznych, takich jak:

- pomiar masy ciała, wzrostu i obwodu pasa,
- obliczenie wskaźników BMI i WHR,
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi,
- oznaczenie poziomu glukozy oraz cholesterolu we krwi.

Wyniki tych badań pomagają ocenić ogólny stan zdrowia i mogą być sygnałem, że warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem. To pierwszy krok w kierunku diagnozy i skutecznego leczenia. Zapytaj, czy w twojej aptece są wykonywane tego typu badania – coraz więcej placówek oferuje je w ramach opieki farmaceutycznej.

Dyskrecja i komfort pacjenta

Rozmowy z farmaceutą oraz badania diagnostyczne odbywają się w wydzielonym pomieszczeniu, tzw. pokoju opieki farmaceutycznej. Takie rozwiązanie zapewnia dyskrecję, komfort i możliwość swobodnej rozmowy o zdrowiu. Pacjent może bez obaw poruszyć tematy, które często są dla niego trudne lub wstydliwe.

Farmaceuta to osoba, która nie ocenia, lecz wspiera – pomaga zrozumieć, że otyłość to nie kwestia braku silnej woli, lecz choroba wymagająca leczenia i empatii. Rozmowa z nim może pomóc pacjentowi znaleźć motywację i określić realne cele zdrowotne.

Otyłość wymaga działania

Otyłość to poważna choroba przewlekła, która wpływa nie tylko na wagę, ale przede wszystkim na zdrowie i samopoczucie. Skuteczne leczenie wymaga kompleksowego podejścia – zmiany stylu życia, regularnej aktywności fizycznej, wsparcia psychologicznego oraz, w razie potrzeby, leczenia farmakologicznego lub chirurgicznego. Pamiętaj, że nawet niewielka redukcja masy ciała – już 0,5-10 proc. – przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Otyłość nie jest twoją winą, ale od twojego działania zależy poprawa jakości życia i zmniejszenie ryzyka poważnych chorób. Każdy krok w stronę zdrowszych nawyków jest ważny – zacznij już dziś.



5 dowodów na to, że alkohol jest trucizną

ALKOHOL WPŁYWA NA NASZE ZACHOWANIE, ŚWIADOMOŚĆ ORAZ NIEODWRACALNIE ZMIENIA NASZ ORGANIZM. W NIEWIELKICH ILOŚCIACH MOŻE SPRAWIAĆ PRZYJEMNOŚĆ, JEDNAK **W NADMIARZE ZATRUWA** ZARÓWNO CIAŁO, JAK I DUCHA.

MARIA ZIEMIAŃSKA

1 Układ krwionośny

Po niewielkiej ilości alkoholu: naczynia krwionośne rozszerzają się, skóra staje się cieplejsza, pojawiają się rumieńce. Robi nam się ciepło i przyjemnie. Serce zaczyna szybciej bić.

Picie regularne: powoduje stałe podniesienie ciśnienia tętniczego, co stwarza **ryzyko zawału serca i udaru mózgu**. Alkohol przyczynia się bezpośrednio do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi i w efekcie do miażdżycy.

2 Mózg

Po niewielkiej ilości alkoholu: na niektórych alkohol działa jak rozweselacz – daje poczucie euforii i sprawia, że świat staje się piękniejszy, a ludzie miłsi. U innych nawet lampka wina może wywołać melancholię. W obu przypadkach odczucia nie odpowiadają rzeczywistości. Pod wpływem alkoholu mózg nie może się w pełni



zregenerować, bo zaburzona jest faza snu REM. W efekcie się nie wysypiamy.

Picie regularne: alkohol nieodwracalnie uszkadza mózg. Zaniki tkanki mózdzku powodują niezborność ruchów, brak koordynacji, drżenie rąk i charakterystyczny chód – szeroko rozstawione nogi, ugięte kolana i posuwiste kroki. Alkohol wpływa też na osobowość i pamięć. W skrajnych przypadkach może dojść do ośpienia alkoholowego, wynikającego z degradacji kory mózgowej. Funkcje poznawcze mogą być wówczas trwale upośledzone.

3 Układ nerwowy

Po niewielkiej ilości alkoholu: początkowo możemy gubić wątki w rozmowie, zapominamy, co chcieliśmy powiedzieć. Język zaczyna się plątać.

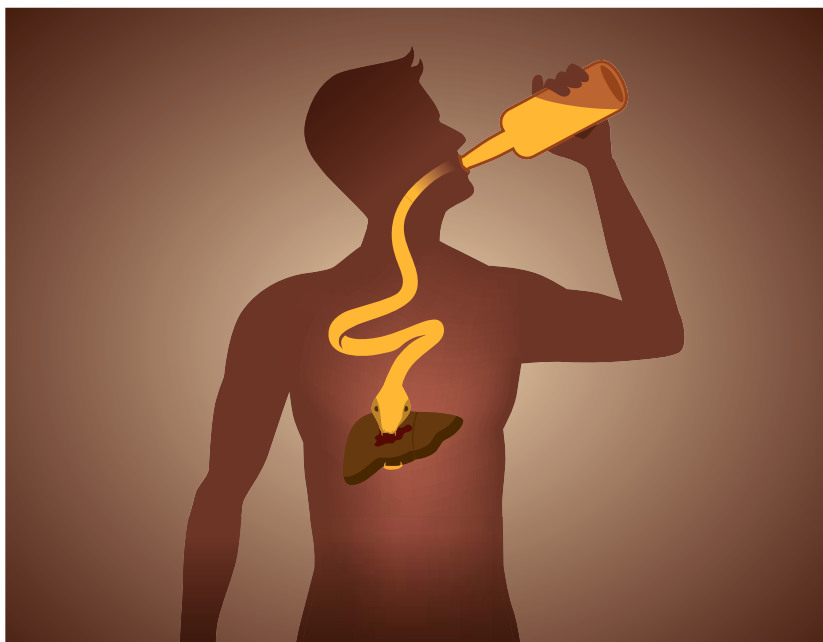
Nasz krok robi się chwiejny i niepewny. Nie zapamiętujemy nowych informacji. Na drugi dzień, oprócz kaca, często pojawia się tzw. moralniak – nie pamiętamy przebiegu zdarzeń ani tego, czy kogoś nie uraziliśmy. Alkohol zmniejsza też czas reakcji, dlatego nigdy nie wolno wsiadać po nim za kierownicę – niezależnie od tego, jak „mocną” mamy głowę.

Picie regularne: zmienia się osobowość, coraz częściej pojawiają się epizody agresji lub depresji. Obwodowy **układ nerwowy jest po prostu zatrutowany**, jego komórki zanikają. Pojawia się polineuropatia alkoholowa, czyli permanentny ból połączony z uczuciem drętwienia kończyn. Mięśnie nie są odpowiednio odżywione, dlatego zanikają i pojawiają się niedowłady uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie.

4 Układ pokarmowy

Po niewielkiej ilości alkoholu: w niewielkiej ilości alkohol może wspomagać trawienie, ale w większej ilości pobudza nadmiernie produkcję kwasów żołądkowych, co może prowadzić do zgagi i podrażnienia błon śluzowych.

Picie regularne: alkohol niszczy mikrobiotę jelitową, co może utrudniać prawidłowe trawienie. Ciało osoby nadużywającej alkoholu jest odwodnione przez ciągłe biegunki i niedożywione, ponieważ do komórek nie docierają niezbędne witaminy i mikroelementy. Niektóre enzymy trawienne, zwłaszcza te produkowane przez trzustkę, nie są wydzielane prawidłowo. Długotrwałe picie zwiększa też ryzyko chorób trzustki, w tym nowotworów.



Alkohol może prowadzić do poważnych zaburzeń psychicznych, w tym depresji alkoholowej czy psychozy objawiającej się halucynacjami. W przebiegu choroby alkoholowej szczególnie trudny do opanowania jest zespół abstynencyjny – w takich przypadkach niezbędna jest pomoc specjalisty.

5 Wątroba

Po niewielkiej ilości alkoholu: wątroba traktuje alkohol jak truciznę i metabolizuje go zamiast spełniać swoje zwykłe funkcje, np. trawić tłuszcze. W efekcie komórki tłuszczowe zaczynają ją „oblepiać”, dlatego osoby nadużywające alkoholu często cierpią na stłuszczenie wątroby.

Picie regularne: prowadzi do stłuszczenia, zapalenia i marskości wątroby. W tym ostatnim stadium funkcje narządu są poważnie upośledzone, co zagraża zdrowiu całego organizmu.

Picie w ciąży

Kobiety, które nadużywają alkoholu w ciąży, narażają dziecko na alkoholowy zespół płodowy (FAS). Maluchy z FAS mogą mieć zdeformowane rysy twarzy, a ich stawy i narządy wewnętrzne nie rozwijają się prawidłowo.



Niedożywienie osób starszych – o czym warto pamiętać?

#FARMACELTA DLA PACJENTA

WEDŁUG AKTUALNYCH DANYCH **NIEDOŻYWIENIE DOTYKA PRAWIE CO PIĄTEGO SENIORA W POLSCE.** TO PROBLEM, KTÓRY NASILA SIĘ Z WIEKIEM. CO CIEKAWE, NIEDOŻYWIENIE MOŻE WSPÓŁWYSTĘPOWAĆ Z NADWAGĄ – MIMO ŻE WAGA CIAŁA WZRASTA, W ORGANIZMIE BRAKUJE NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Niedobory powodują pogorszenie odporności, ogólne osłabienie i obniżenie jakości życia. Seniorzy powinni zwracać uwagę nie tylko na ilość spożywanych kalorii, lecz przede wszystkim na **jakość i zróżnicowanie swojej diety.**

Niedożywienie u seniorów często jest spowodowane utratą apetytu, trudnościami w gryzieniu i polykaniu, zaburzeniami smaku i węchu, chorobami przewodu pokarmowego, skutkami ubocznymi leków oraz czynnikami psychospołecznymi, takimi jak samotność, depresja czy trudna sytuacja materialna. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do **niedoborów żywieniowych**, które negatywnie wpływają na kondycję

fizyczną, odporność i jakość życia osób starszych, zwiększając ryzyko powikłań zdrowotnych.

Zapotrzebowanie kaloryczne osób starszych

Zapotrzebowanie kaloryczne osób starszych jest, podobnie jak w przypadku innych grup wiekowych, indywidualne – zawsze należy uwzględnić poziom aktywności fizycznej, masę ciała oraz ogólny stan zdrowia. Ze względu na spowolnienie tempa podstawowej przemiany materii i mniejszą aktywność przeciętne dzienne zapotrzebowanie



kaloryczne wynosi średnio **około 1800-2200 kcal dla kobiet i 2000-2600 kcal dla mężczyzn w wieku podeszłym.**

Odpowiednia ilość białka w diecie seniora

Białko jest kluczowym składnikiem diety seniorów, ponieważ **zapobiega sarkopenii**, czyli utracie masy mięśniowej i siły mięśni. Zalecane dzienne dawki wynoszą 1,2-1,5 g białka na kilogram masy ciała i są nieco wyższe niż dla młodszych dorosłych.

Na przykład senior ważący 70 kg powinien spożywać około 84-105 g białka dziennie, rozłożone równomiernie na 3-4 posiłki, z co najmniej 25-30 g białka w każdym.

Układając jadłospis osoby starszej, nie można zapominać, że niezwykle ważna jest też jakość spożywanego białka.

Co najmniej 50 proc. białka powinno pochodzić ze źródeł zwierzęcych (np. mięso, jaja, mleko) – to właśnie białko zwierzęce zawiera komplet aminokwasów egzogennych i jest uznawane za lepiej przyswajalne. W przypadku białek roślinnych często rekomenduje się łączenie różnych źródeł (np. groch połączony z ryżem).

Równie istotne jak odpowiednia ilość białka w diecie seniorów jest uwzględnienie aktywności fizycznej – przede wszystkim **treningu siłowego**, który pomaga odbudowywać masę mięśniową.

Suplementacja

W aptekach dostępny jest szeroki wybór preparatów, które mogą wspierać odporność, mięśnie i kości oraz ogólną kondycję osób starszych. Suplementację jakich składników odżywczych warto wprowadzić do diety seniora?

- **Witamina D** – według aktualnych wytycznych młodszy seniorzy (65-75 lat) powinni przyjmować 1000-2000 IU/dobę (25-50 µg/dobę) przez cały rok, natomiast starsi oraz najstarsi seniorzy (odpowiednio powyżej 75. roku życia oraz powyżej 90. roku życia) – 2000-4000 IU/dobę (50-100 µg/dobę) przez cały rok.
- **Wapń** – zaleca się podać 800-1200 mg dziennie dla utrzymania zdrowia kości. Wapń wspiera mineralizację kości, a jego suplementacja jest szczególnie ważna przy niedoborach żywieniowych.
- **Witaminy z grupy B**, szczególnie witamina B12. U osób starszych często występują niedobory tych witamin.
- **Kreatyna** – istnieją dowody, że kreatyna korzystnie wpływa na funkcje poznawcze osób starszych, takie jak pamięć, koncentracja i szybkość przetwarzania informacji.
- **Magnez, potas i cynk** – wspierają funkcje mięśni, serca i układu odpornościowego.



REKLAMA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



DLA SENIORA



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

043/REK/SZ/2025

- **Żelazo** – szczególnie ważne przy anemii. Według aktualnych wyników badań najlepiej wchłaniane są małe dawki, np. 30 mg.
- **Kolagen** – zaleca się dawkę około 5-10 g, najlepiej w postaci hydrolizowanego kolagenu rybiego w schemacie 2-3 miesiące, a następnie 1-2 miesiące przerwy.

W razie trudności ze skomponowaniem odpowiedniego jadłospisu warto poprosić o pomoc dietetyka, który uloży dietę zgodną z indywidualnymi potrzebami osoby starszej. W przypadku większego zapotrzebowania na składniki odżywcze dobrym pomysłem jest również skorzystanie z gotowych preparatów dostępnych w aptece, takich jak odżywki białkowe czy toniki witaminowe.

Leki a niedobory składników odżywczych

Niektóre leki mogą przyczyniać się do niedoborów cennych składników odżywczych. Są to m.in. powszechnie stosowane (także poza wskazaniami i zbyt często) leki z grupy inhibitorów pompy protonowej (IPP), np. pantoprazol, omeprazol, a także popularne leki przeciwbólowe, np. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Leki te mogą prowadzić do niedoborów witaminy B12, żelaza, magnezu i wapnia. Warto pamiętać, że IPP mogą być stosowane bez kontroli lekarza maksymalnie do 14 dni. Powszechnie stosowany w cukrzycy lek – metformina – jest również częstą przyczyną niedoborów witaminy B12.

Brak apetytu u osób starszych – jak można pomóc?

Osoby starsze często tracą apetyt. Przyczynia się do tego zwolnienie pracy układu pokarmowego, zmniejszone zapotrzebowanie energetyczne oraz pogorszenie zmysłu smaku, węchu i wzroku. W aptece dostępne są naturalne preparaty na brak apetytu u osób starszych – różnego rodzaju zioła, na-



lewki i herbatki (np. nalewka gorzka, krople, syropy na bazie ziół). Skuteczne mogą okazać się wszelkiego rodzaju **ziola gorzkie, wspomagające trawienie i wydzielanie soków trawiennych**, np. koper włoski, mięta, melisa, korzeń goryczki, krwawnik, drapacz, dziurawiec, bobrek, tyśięcznik, bylica, cykoria itp. Zioła te warto stosować 30 minut przed posiłkiem, aby zwiększyć wydzielanie soków trawiennych i pobudzić apetyt.

Warto pamiętać, że proste rozwiązania często okazują się najlepsze. Jako istoty społeczne lubimy jeść w towarzystwie, doceniamy atrakcyjny sposób podania potrawy i zapachy pobudzające zmysły. W codziennej diecie warto uwzględnić **ulubione dania seniora i różnorodne posiłki**. Kluczowe są także stałe pory jedzenia – organizm przyzwyczaja się do takich rytmów, co z czasem sprzyja pojawieniu się uczucia głodu przed posiłkiem i poprawie trawienia.



Źródła:

1. Volkert D., Beck A.M., Cederholm T., Cruz-Jentoft A., Hooper L., Kiesswetter E., Maggio M., Raynaud-Simon A., Sieber C., Sobotka L., van Asselt D., Wirth R., Bischoff S.C., ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr. 2022 Apr, 41 (4): 958-989, doi: 10.1016/j.clnu.2022.01.024, Epub 2022 Mar 5, PMID: 35306388, <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1429627/full>.
2. Kreider R.B., Gonzalez D.E., Hines K., Gil A., Bonilla D.A., Safety of creatine supplementation: analysis of the prevalence of reported side effects in clinical trials and adverse event reports, Journal of the International Society of Sports Nutrition 2025, 22 (supl).
3. Qu H., Guo M., Chai H., Wang W.T., Gao Z.Y., Shi D.Z., Effects of Coenzyme Q10 on Statin-Induced Myopathy: An Updated Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, J Am Heart Assoc. 2018 Oct 2, 7 (19): e009835.

Pierwsza wizyta dziecka u ortodonta

RODZICE CZĘSTO MYŚLĄ, ŻE DO ORTODONTY NALEŻY UDAĆ SIĘ DOPIERO WTEDY, GDY DZIECKO MA WSZYSTKIE ZĘBY STAŁE. TYMCZASEM PIERWSZA KONSULTACJA ORTODONTYCZNA POWINNA ODBYĆ SIĘ OKOŁO 7. ROKU ŻYCIA, CHOĆ W WIELU PRZYPADKACH **WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY ZNACZNIE WCZEŚNIEJ.**

Jak podkreśla lek. stom. Karolina Gąsiorowska, stomatolog w trakcie specjalizacji z ortodontji, na co dzień przyjmująca pacjentów w krakowskiej klinice Loftdent:

– Wizyta u ortodonta około 7. roku życia jest zalecana przez większość towarzystw ortodontycznych, w tym Polskie Towarzystwo Ortodontyczne. To właśnie wtedy przypada **kluczowy etap rozwoju szczęki i żuchwy**. W tym wieku można już ocenić, jak wyrzynają się zęby stałe, czy w łuku zębowym jest wystarczająco miejsca oraz czy zgryz rozwija się prawidłowo. To także moment, w którym łatwo dostrzec pierwsze oznaki wad zgryzu i nieprawidłowego rozwoju twarzoczaszki. Im wcześniej zostaną one rozpoznane, tym większe są szanse na skuteczniejsze i mniej skomplikowane leczenie oraz niedopuszczenie do pogłębiania się nieprawidłowości u dziecka.

Okazuje się jednak, że są sytuacje, w których warto zgłosić się do ortodonta znacznie wcześniej, nawet jeśli dziecko ma jeszcze pełne uzębienie mleczne. Niektóre **objawy są wyraźnym sygnałem**, że z wizytą nie należy zwlekać.

Kiedy zgłosić się wcześniej

– Jeśli u dziecka zaobserwujemy nawyk ssania palca, trudności z oddychaniem przez nos, nawykowe trzymanie otwartych ust lub duże stłoczenie zębów, to sygnał, żeby działać od razu – mówi lek. stom. Karolina Gąsiorowska.

Wczesna konsultacja jest szczególnie wskazana, gdy dziecko ma:

- częste infekcje górnych dróg oddechowych,
- przerost trzeciego migdałka lub astmę,
- widoczne nieprawidłowości w budowie twarzoczaszki,
- zgryz krzyżowy (przedni lub boczny),
- wady wymowy, które utrzymują się mimo terapii logopedycznej.

– Rodzice często są zaskoczeni, że **wady zgryzu można zauważyć już u kilkulatek**. Tymczasem odpowiednio wcześnie eliminując niewłaściwe nawyki, można przywrócić prawidłowy rozwój zgryzu, a niekiedy nawet całkowicie uniknąć leczenia aparatem stałym w przyszłości – podkreśla ortodontka.

Jak wygląda pierwsza wizyta

Wielu rodziców obawia się, że pierwsza wizyta będzie oznaczała natychmiastowe założenie aparatu. To mit.

– Na pierwszej konsultacji skupiamy się na dokładnym badaniu jamy ustnej i ocenie rozwoju twarzoczaszki dziecka, a nie na szybkim wdrażaniu leczenia – uspokaja stomatolożka.

Podczas pierwszej wizyty ortodonta:

- **przeprowadza wywiad z rodzicem i dzieckiem** – pyta o dotychczasowy rozwój, nawyki, choroby przewlekłe i ewentualne leczenie specjalistyczne,
- **badają jamę ustną** – ocenia stan uzębienia, ustawienie szczęki i żuchwy, pozycję języka, budowę dziąseł oraz ustala, czy występują parafunkcje, np. ssanie palca, nieprawidłowe połykanie itp.,
- **analizuje oddech i mowę** – sprawdza, czy dziecko oddycha przez nos czy przez usta i czy występują problemy artykulacyjne,
- **opracowuje wstępną dokumentację** – jeśli pacjent ma aktualne zdjęcia RTG, warto je przynieść. W razie potrzeby lekarz może zlecić pantomogram, cefalometrię lub skan zębów.

– Pierwsza wizyta obejmuje nie tylko ocenę uzębienia, lecz także analizę funkcji jamy ustnej, ponieważ zgryz nie funkcjonuje w oderwaniu od reszty organizmu – podkreśla lek. stom. Karolina Gąsiorowska.

Czy leczenie zaczyna się od razu

– W wielu przypadkach najlepszym rozwiązaniem jest obserwacja i ustalenie odpowiedniego momentu na rozpoczęcie leczenia. Dzieci rosną, szczęki się rozwijają, a my **musimy określić, kiedy interwencja będzie najskuteczniejsza** – tłumaczy ortodontka.

Jeżeli jednak wada już na wczesnym etapie jest nasiloną lub istnieje ryzyko jej znacznego pogłębienia, leczenie może rozpocząć się od razu. Wówczas:

- wykonywane są dokładne skany zębów,
- ortodonta ustala indywidualny plan leczenia,
- projektowany jest odpowiedni aparat ortodontyczny (ruchomy lub stały w zależności od występujących nieprawidłowości),
- ustalany jest termin założenia lub oddania pacjentowi aparatu i harmonogram kontroli.



Dodatkowe zalecenia i współpraca specjalistów

Często pierwsza konsultacja ortodontyczna kończy się skierowaniem do innych specjalistów.

– Wielokrotnie wysyłam małych pacjentów do logopedy czy laryngologa, bo wada zgryzu to często tylko objaw szerszego problemu, np. przerostu trzeciego migdałka czy nieprawidłowych nawyków artykulacyjnych – mówi ortodontka.

Rodzice otrzymują również zalecenia dotyczące:

- ćwiczeń eliminujących nieprawidłowe nawyki, np. ograniczenia ssania smoczka, wkładania palców do buzi, poprawy postawy podczas siedzenia, ograniczenia oddychania przez usta – mają one duży wpływ na rozwój zgryzu,
- ćwiczeń wspierających prawidłową funkcję jamy ustnej i pozycję spoczynkową języka,
- prawidłowej higieny jamy ustnej,
- ewentualnych zmian w diecie.

Dlaczego wczesna diagnoza się opłaca

Wiele badań potwierdza, że wczesne wykrycie wady zgryzu skraca czas leczenia i zmniejsza jego intensywność.

– Jeżeli u 5-6-latka uda nam się wyeliminować przyczynę problemu, często unikamy kilkuletniego leczenia aparatem w wieku nastoletnim – zaznacza lek. stom. Karolina Gąsiorowska. – To oszczędza czas, pieniądze i stres zarówno dziecka, jak i rodziców.



Pierwsza wizyta u ortodonta powinna odbyć się około 7. roku życia, ale w wielu przypadkach warto przyjść wcześniej. Jest to bezbolesna kontrola i ma charakter diagnostyczny. Nie oznacza też natychmiastowego rozpoczęcia leczenia, lecz pozwala wcześniej wykryć wady i zaplanować optymalny moment interwencji.

informacja prasowa

Męskość może być różnorodna



Fot. Ministerstwo Portretu

Dr n. med. Robert Kowalczyk, prof. UMW

Psycholog, certyfikowany seksuolog kliniczny Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, psychoterapeuta i biegły sądowy. Profesor w Katedrze Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Wykładowca na Uniwersytecie SWPS. Współzałożyciel Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT, w którym prowadzi psychoterapię indywidualną oraz terapię par. Współautor wielu publikacji akademickich i popularnonaukowych, m.in. „Piękno i seks, seks i piękno”, „Wstęp do seksuologii”, „Sex & Cook. Miłość od kuchni”, „Sztuka bycia razem”, „Trzeci element. Co zaburza nasze związki i jak sobie z tym radzić”, „Sztuka rozstania”, „Męska rzecz. Wszystko, co mężczyzna musi wiedzieć, by żyć długo i aktywnie”. W każdą niedzielę w radiu TOK FM współprowadzi SexAudycję. Dla „Vogue Polska” prowadzi podcast „Męskie światy” i „Optimum”. Znalazł się na liście 100 osób wspierających edukację seksualną w Polsce stworzonej przez „Forbes Women” i Fundację SEXEDPL.

WSPÓŁCZESNY MĘŻCZYŻNA MA BYĆ SILNY I ODPOWIEDZIALNY, A ZARAZEM WRAŻLIWY I OTWARTY NA EMOCJE. **CZY DA SIĘ POGODZIĆ TE POZORNIE SPRZECZNE OCZEKIWANIA?** O CZYM MĘŻCZYŻNI WCIĄŻ WSTYDZĄ SIĘ MÓWIĆ I JAK TO ZMIENIĆ? NA TE PYTANIA ODPOWIADA WSPÓŁAUTOR KSIĄŻKI „MĘSKA RZECZ”.

Z PSYCHOLOGIEM I SEKSUOLOGIEM KLINICZNYM

DR. N. MED. ROBERTEM KOWALCZYKIEM ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Co to znaczy być męskim w XXI wieku?

Dzisiejsza męskość to proces, a nie stan. Nie jest już zamkniętą definicją, lecz poszukiwaniem – siebie, relacji, sensu. Kiedyś bycie mężczyzną oznaczało realizowanie społecznego scenariusza: silny, opanowany, niezależny, pozbawiony emocji. Dziś ten model coraz częściej pęka, bo nie przystaje do rzeczywistości, w której mężczyzna ma być jednocześnie skuteczny w pracy, czuły w relacji, zaangażowany jako ojciec i wrażliwy na potrzeby innych. Jak zauważa Michael Kimmel, socjolog zajmujący się badaniem męskości, **współczesny mężczyzna nie ma jednego**



wzorca – ma wybór. Może budować własny sposób bycia, oparty nie na władzy, lecz na świadomości, współodczuwaniu i dojrzałości emocjonalnej. Męskość w XXI wieku nie polega więc na udowadnianiu światu swojej siły, lecz na odwadze bycia autentycznym – nawet wtedy, gdy oznacza to konfrontację z własną wrażliwością.

Współczesny mężczyzna ma być jednocześnie silny i wrażliwy. Jak to pogodzić? Nie trzeba tego godzić – siła i wrażliwość wcale się nie wykluczają, przeciwnie, wzajemnie się

uzupełniają. Siła nie polega na tym, by nigdy nie upaść, lecz by potrafić się podnieść. Wrażliwość nie jest słabością, tylko zdolnością do postrzegania świata w pełniejszy sposób. W gabinecie często spotykam mężczyzn, którzy boją się tej wrażliwości, bo przez lata słyszeli, że emocje to domena kobiet. Tymczasem emocje to nasz wewnętrzny system ostrzegawczy i kompas – pokazują, co jest dla nas ważne, czego się boimy, co nas rani. Kiedy mężczyzna zaczyna je rozumieć i nazywać, nie traci swojej siły. Wręcz przeciwnie – zyskuje wpływ na siebie i swoje relacje. Współczesny mężczyzna, który potrafi być czuły, nie przestaje być silny. Przestaje być tylko twardy.

Przez wieki mężczyznę postrzegano jako tego, który nie okazuje słabości. Czy to dlatego tak trudno im się wybrać do lekarza lub na badania profilaktyczne?

Coś w tym jest. Dla wielu mężczyzn to coś więcej niż zwykła wizyta. To symboliczny moment, w którym muszą przyznać, że nie są niezniszczalni. Od pokoleń wmawiano nam, że prośenie o pomoc jest oznaką słabości. W efekcie wielu mężczyzn unika badań, bagatelizuje objawy i trafia do lekarza dopiero wtedy, gdy problem staje się poważny. W książce „Męska rzecz” pokazujemy, że **dbanie o zdrowie to akt odwagi i dojrzałości, a nie słabości**. To forma troski o siebie, o rodzinę, o przyszłość. Warto uczyć chłopców od najmłodszych lat, że regularne badania i rozmowa z lekarzem nie odbierają męskości. Przeciwnie, pokazują, że mężczyzna potrafi wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

A gdyby miał pan wymienić trzy największe tematy tabu dla mężczyzn, to co by to było?

Jednym z największych męskich tabu pozostają **emocje**. Wielu mężczyzn potrafi mówić o stresie, napięciu czy złości, ale rzadko o smutku, lęku czy poczuciu samotności. Język emocji został im odebrany już w dzieciństwie, gdy słyszeli: „chłopaki nie płaczą”. Dorosły mężczyzna często milczy nie dlatego, że chce, lecz dlatego, że nie zna słów, które pozwoliłyby mu opisać to, co czuje. Drugim obszarem tabu jest **seksualność**, zwłaszcza wtedy, gdy jej realizacja napotyka trudności, np. zaburzenia erekcji, przedwczesny wytrysk czy spadek libido. Dla wielu mężczyzn ciało jest przedłużeniem



Męskość w XXI wieku nie polega na udowadnianiu światu swojej siły, lecz na odwadze bycia autentycznym – nawet wtedy, gdy oznacza to konfrontację z własną wrażliwością.

tożsamości, więc problem z ciałem odbierany jest jak osobista porażka. Zamiast szukać pomocy, chowają się za żartem, dystansują się lub unikają tematu. Trzecim, najbardziej skrywanym tabu jest **osamotnienie**, w tym to emocjonalne, niekoniecznie fizyczne. Wielu mężczyzn funkcjonuje w relacjach, ale tak naprawdę nie ma z kim szczerze porozmawiać o sobie. Ich sieci społeczne często ograniczają się do partnerki, a kiedy relacja się kończy, zostają w próżni. Wstyd, brak języka emocji i lęk przed oceną tworzą mur, który oddziela ich od innych.

Jak można zmienić to podejście?

Przede wszystkim zmieniając opowieść o męskości. Zamiast „muszę być twardy” – „mogę być świadomy”. Zamiast „nie potrzebuję pomocy” – „umiem poprosić, gdy jej potrzebu-

ję”. **Kluczem jest edukacja emocjonalna i rozmowa.**

Właśnie dlatego tak ważne jest, by mężczyźni widzieli innych mężczyzn, którzy potrafią o tym mówić – w mediach, w rodzinach, wśród przyjaciół. To nie słowa zmieniają męskość, ale doświadczenie rozmowy, w której można być sobą bez lęku przed oceną. Coraz więcej mężczyzn tego właśnie szuka – autentyczności i wspólnoty zamiast rywalizacji.

Książka „Męska rzecz” ma pomóc mężczyznom odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości. Dlaczego warto po nią sięgnąć?

Bo to książka o prawdziwych mężczyznach – tych, których spotykamy na co dzień w gabinecie, na uczelni, w najbliższym otoczeniu. O tych, którzy zmagają się z presją, z własnym ciałem, z oczekiwaniami świata i z potrzebą bycia sobą. W „Męskiej rzeczy” rozmawiamy o wszystkim, o czym dotąd mężczyźni raczej milczeli: o zdrowiu, emocjach, seksualności, ojcostwie i samotności. Co ważne, nie dajemy gotowych recept, ale pokazujemy język, który pozwala zrozumieć siebie i drugą osobę. To książka, po którą warto sięgnąć, jeśli chce się zobaczyć, że męskość może być różnorodna i że każda z tych wersji ma swoją niepowtarzalną wartość.

W książce poruszony został temat męskiej samotności. Kiedy mężczyzna czuje się samotny? I jak poznać, że tak jest, skoro o tym nie mówi?

Męska samotność zaczyna się wtedy, gdy mężczyzna przestaje mieć z kim tak naprawdę porozmawiać. Nie zawsze żyje

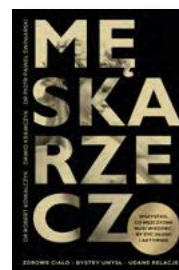


Kiedy mężczyzna odzyskuje kontakt ze sobą, przestaje być twardy dla świata i surowy dla siebie. A wtedy siła przestaje być zbroją, a staje się spokojem.

sam, często ma rodzinę, partnerkę, dzieci, ale coraz rzadziej ma poczucie emocjonalnej bliskości. **Zamiast mówić o smutku, wybiera działanie:** pracę, sport, ryzyko, alkohol. Samotność potrafi więc przybierać różne maski – produktywności, ironii, pozornego luzu. Można ją rozpoznać po subtelnych sygnałach: wycofaniu, utracie zainteresowań, spadku energii, unikaniu kontaktu. To nie chwilowy nastrój, lecz chroniczne poczucie bycia „obok życia”. Najważniejsze jednak, że z tej samotności można wyjść. Potrzebna jest tylko jedna rzecz: rozmowa, w której ktoś naprawdę słucha, nie ocenia i nie porównuje.

Rozmowa pozwala budować relacje, wychodzić z kryzysów, zacieśniać więzi. Tylko że mężczyźni nikt nie nauczył, jak rozmawiać. Mogą to nadrobić? I czy w ogóle chcą?

Tak. I co ważne, wielu z nich już to robi. Owszem, nikt ich tego nie nauczył. Mieli działać, walczyć, być skuteczni. Ale kiedy pojawia się przestrzeń, w której mogą powiedzieć: „boję się”, „czuję się zagubiony”, „potrzebuję bliskości”, zaczyna się prawdziwa zmiana. Widzę ją każdego dnia w gabinecie: kiedy mężczyzna odzyskuje kontakt ze sobą, przestaje być twardy dla świata i surowy dla siebie. A wtedy siła przestaje być zbroją i staje się spokojem.



Fot. Ministerstwo Portretu

Dlaczego nie umiemy odpoczywać?

CZĘSTO ODCZUWANE ZMĘCZENIE, PROBLEMY ZE SNEM I KONCENTRACJĄ CZY ROZDRAŻNIENIE MOGĄ WYNIKAĆ Z BRAKU REGENERACJI. PRESJA ROZWOJU I OSIĄGNIĘĆ BYWA TAK SILNA, ŻE **ODPOCZYNEK SCHODZI NA DALSZY PLAN ALBO CAŁKOWICIE O NIM ZAPOMINAMY.**

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Pogoń za zyskiem, perfekcjonizm, nieustanne porównywanie się z innymi, potrzeba kontroli, utrwalone złe nawyki czy pracoholizm – wszystko to sprawia, że ludzie coraz częściej wpadają w pułapkę własnych ambicji. W obliczu rosnących oczekiwań wobec siebie nie potrafimy zwolnić tempa i wpadamy w tryb ciągłej produktywności.

Niestety, skutki przeciążenia szybko dają o sobie znać – zarówno w ciele, jak i w psychice. Przepracowanie nie jest sposobem na dobre życie. Ważne, by w swoim planie dnia czy roku uwzględnić **czas na odpoczynek** i dbać, by był to relaks, który naprawdę lubimy i który pozwoli nam odzyskać siły.

O sztuce relaksu w zabieganym świecie

Współczesne tempo życia jest znacznie szybsze niż dawniej. Zewsząd napływa do nas mnóstwo bodźców i informacji, które stale angażują uwagę. Mimo to życie w takich warunkach nie musi czynić nas niewolnikami pośpiechu – to wciąż człowiek decyduje, jak gospodaruje swoim czasem. Można mieć wiele planów i marzeń, ale nie wszystko da się zrealizować w zakładanym czasie.

Coraz częściej zapominamy, **jak wielką wartość ma odpoczynek. Niektórym kojarzy się ze stratą czasu albo z beczynnością**, co nierzadko wywołuje poczucie winy. Tymczasem właśnie umiejętność zatrzymania się i odpuszczenia jest kluczowa dla zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Warto pielęgnować pozytywne nastawienie do odpoczynku. **Czas wolny nie jest lenistwem**, lecz przejawem troski o siebie. Dobrze jest się przyjrzeć, ile czasu przeznaczamy na odpoczynek, czy jest on wystarczający i czy jego forma naprawdę pozwala nam się zregenerować. Dopiero wtedy możemy wybierać to, co faktycznie nas wspiera i przywraca równowagę.

Znaczenie regeneracji psychicznej i fizycznej

Regularny odpoczynek to najlepszy sposób na redukcję stresu, poprawę koncentracji i pamięci, utrzymanie dobrej kondycji fizycznej oraz stabilnego nastroju. Najważniejszym elementem regeneracji jest sen. Zarówno jego długość, jak i jakość mają ogromne znaczenie dla ciała i psychiki. U dorosłych optymalna długość snu wynosi zwykle od siedmiu do ośmiu godzin. Sen powinien przebiegać spokojnie, bez zakłóceń i przerw.

Jak wspierać zdrowy sen

Aby poprawić jakość snu, warto zadbać o kilka prostych nawyków:

- utrzymuj w sypialni odpowiednią temperaturę – najlepiej około 20°C,
- zaciemnij pomieszczenie, by ograniczyć dostęp światła,
- ostatni posiłek zjedz co najmniej dwie godziny przed snem,
- kładź się i wstawaj o stałych porach, nawet w weekendy,
- zadбай o ciszę i spokojną atmosferę przed snem,
- unikaj alkoholu i kofeiny – choć alkohol może ułatwiać zasypianie, to ostatecznie zakłóca rytm snu,
- odłóż telefon, wyłącz komputer i telewizor na minimum godzinę przed snem,
- zadбай o wygodny materac i pościel wykonaną z naturalnych, oddychających tkanin,
- przewietrz sypialnię lub wybierz się na krótki spacer, by dotlenić organizm.

woda zakrywała kostki, a kąpiel trwała około 15 minut. Zanim jednak wprowadzisz ten rytuał, upewnij się, że nie masz przeciwwskazań (np. cukrzycy lub grzybiczy).

Wieczorem możesz też sięgnąć po zioła wspomagające sen, takie jak melisa, waleriana czy lawenda.

Sen to najlepsza inwestycja w zdrowie. Poprawia pamięć i koncentrację, dodaje energii, wspiera profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych, pomaga utrzymać prawidłową wagę i stabilny nastrój.

Bez odpoczynku trudno o równowagę – umiejętność regeneracji jest niezbędna, by zachować zdrowie i dobre samopoczucie.



Natłok myśli

Na jakość snu duży wpływ ma to, co dzieje się w naszej głowie tuż przed zaśnięciem. Wiele osób, leżąc w łóżku, zaczyna rozmyślać o sprawach, których nie zdążyło załatwić, lub planuje kolejny dzień. Tymczasem warto postawić granicę i powiedzieć sobie: „Na dziś zrobiłam wszystko, co mogłam”. Taki prosty, wspierający komunikat pomaga odpuścić i pozwala ciału przejść w tryb odpoczynku.

Postanowienie, że nie pracujemy do późna w nocy kosztem snu, to ważny krok w stronę zdrowszego życia. **Sen to naturalny sprzymierzeniec naszego dobrostanu, choć często o tym zapominamy.**

Na początku dbanie o sen może wydawać się trudne i jest to zupełnie normalne. Z czasem jednak, gdy zauważysz pierwsze efekty – łatwiejsze zasypianie, spokojniejszy sen i więcej energii w ciągu dnia – łatwiej ci będzie utrzymać zdrowe nawyki.

Pomocne mogą być też proste techniki relaksacyjne.

Jak się wyciszyć?

Dobrym sposobem może być:

- spokojna muzyka,
- czytanie książki,
- medytacja,
- aromatyczna kąpiel,
- ciepła herbata.



REKLAMA

Jednym ze sposobów na wyciszenie przed snem jest **kąpiel stóp**. To relaksujący rytuał, który pomaga rozluźnić ciało i przygotować je do odpoczynku. Warto pamiętać, że stopy każdego dnia wykonują dla nas ogromną pracę. Moczenie stóp w ciepłej wodzie poprawia krążenie, przynosi ulgę po całym dniu i wspiera spokojny sen. Dobrze, by

POZYTYWNY NASTRÓJ (melisa)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



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

Zimowa pielęgnacja skóry ze specjalnymi potrzebami

ZIMA TO SZCZEGÓLNIIE TRUDNY I **WYMAGAJĄCY OKRES DLA SKÓRY**, ZWŁASZCZA TEJ WRAŻLIWEJ, SUCHEJ LUB DOTKNIĘTEJ CHOROZAMI PRZEWLEKŁYMI, TAKIMI JAK ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS), ŁUSZCZYCA CZY WYPRYSK KONTAKTOWY.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Chłodne powietrze, wiatr, ogrzewanie oraz niska wilgotność powietrza powodują, że skóra staje się bardziej sucha, podrażniona i podatna na stany zapalne. Dla osób z dermatozami przewlekłymi to często czas nasilenia objawów, którym towarzyszy **znaczny dyskomfort i pogorszenie jakości życia**.

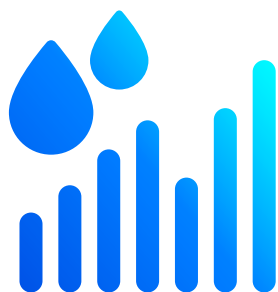
Podstawowym problemem we wspomnianych chorobach jest **osłabienie bariery naskórkowej**, która w zdrowej skórze pełni funkcję naturalnej tarczy ochronnej. W jego wyniku dochodzi do zwiększonej przesnaskórkowej utraty wody (TEWL),

a dodatkowo ułatwione jest wnikanie alergenów i drobno-ustrojów przez mikrouszkodzenia, co nasila podrażnienie i stan zapalny skóry.

Czynniki środowiskowe

W okresie zimowym do osłabienia bariery naskórkowej przyczyniają się czynniki środowiskowe, takie jak:

- **niska wilgotność powietrza**, która przyspiesza odparowywanie wody z naskórka, co prowadzi do suchości i mikropęknięć;
- **niska temperatura** – spowalnia regenerację skóry i zaburza produkcję lipidów ochronnych. Niskie temperatury, również w połączeniu z niską wilgotnością, pogarszają stan skóry i zaostrzają objawy dermatoz. Niskie temperatury opóźniają tempo regeneracji bariery





skórnej po jej uszkodzeniu. Optymalna regeneracja zachodzi w temperaturach około 36°C. Chłód negatywnie wpływa na elastyczność warstwy rogowej i hamuje tworzenie ciałek lamelarnych, co upośledza produkcję lipidów;

- **ogrzewanie i klimatyzacja** – dodatkowo wysuszają powietrze i pogarszają elastyczność skóry;
- **mniej ekspozycja na promieniowanie słoneczne** oznacza zmniejszoną biosyntezę witaminy D, co wpływa na odporność i nasilenie stanów zapalnych;
- **zwiększona liczba infekcji i stres** – często odpowiadają za zaostrzenia, szczególnie w łuszczycy. Wielu pacjentom znany jest „zimowy efekt”, czyli pogorszenie stanu skóry zimą i poprawa latem.

Emolienty

Kluczowym elementem codziennej pielęgnacji są emolienty, które:

- odbudowują warstwę lipidową skóry,
- zmniejszają świąd,
- poprawiają elastyczność skóry.

Należy stosować je kilka razy dziennie, szczególnie po kąpieli i przed snem. **Emolienty są fundamentem leczenia AZS i innych dermatoz przebiegających z suchością skóry.** Ich regularne stosowanie przywraca integralność bariery naskórkowej, przeciwdziała kserozie, redukuje świąd, wydłuża okresy remisji i zmniejsza zapotrzebowanie na miejscowe kortykosteroidy. Emolienty możemy podzielić na:

1 Emolienty neutralne zawierają głównie substancje okluzyjne. Ich głównymi składnikami są parafiny lub wazelina. Tworzą one na skórze film zapobiegający transepidermalnej utracie wody, ale **nie pomagają w odbudowie strukturalnych lipidów naskórka** (np. ceramidów, cholesterolu, kwasów tłuszczowych). Dlatego poprawa nawilżenia ma charakter krótkotrwały i powierzchniowy.

2 Emolienty aktywne, oprócz składników o działaniu okluzyjnym, zawierają również substancje o właściwościach humektantów, często będące naturalnymi składnikami naturalnego czynnika nawilżającego (NMF, *natural moisturizing factor*), takie jak mocznik czy glicerol. Związki te **wykazują zdolność higroskopijnego wiązania cząsteczek wody w warstwie rogowej naskórka** (*stratum corneum*), co prowadzi do zwiększenia uwodnienia

skóry i wzmocnienia efektu nawilżającego w porównaniu z preparatami o działaniu wyłącznie okluzyjnym.

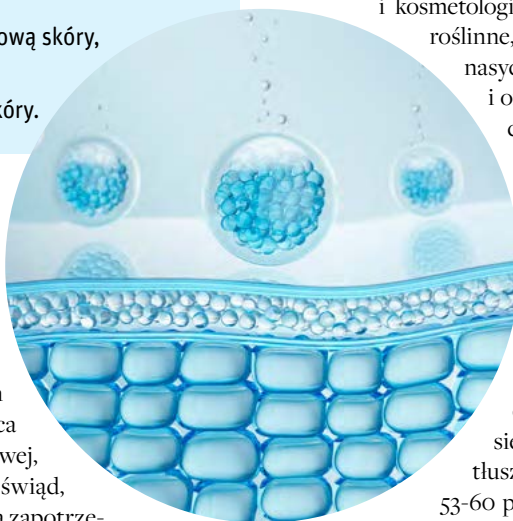
3 Emolienty „plus” to nowa generacja preparatów dermokosmetycznych wzbogaconych o dodatkowe składniki aktywne, które wywierają korzystny wpływ na patogenezę chorób skóry, m.in. poprzez **modulację mikrobiomu, działanie przeciwzapalne oraz wspomaganie regeneracji bariery naskórkowej.** Wśród substancji aktywnych stosowanych w tego typu produktach można wymienić lizaty bakteryjne, które wspierają naturalny mikrobiom skóry i ograniczają kolonizację bakterii patogennych, owies koloidalny i aloes, mające działanie łagodzące oraz przeciwświądowe, a także ceramidy oraz naturalne oleje roślinne, które odbudowują warstwę lipidową naskórka i wzmacniają jego funkcję barielową.

Naturalne oleje roślinne

W ostatnich latach coraz większe uznanie w dermatologii i kosmetologii zyskują właśnie naturalne oleje roślinne, szczególnie te bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3 i omega-6). Kwasy te odgrywają kluczową rolę w regeneracji bariery naskórkowej, utrzymaniu prawidłowego poziomu nawilżenia oraz łagodzeniu procesów zapalnych.

• Szczególnie dobrze przebadanym olejem jest **olej z nasion konopi** (*Cannabis sativa* L.), pozyskiwany z odmian pozbawionych substancji psychoaktywnych. Charakteryzuje się unikalnym profilem kwasów tłuszczowych, zawierającym około 53-60 proc. kwasu linolowego (omega-6) i 15-25 proc. kwasu α -linolenowego (omega-3) w korzystnym stosunku, a także kwas γ -linolenowy (GLA) i kwas stearydynowy (SDA). Oprócz tego olej ten jest bogaty w flawonoidy (m.in. kannflawiny A, B i C, kwercetynę), terpeny, taniny, fenole, witaminę E oraz saponiny, dzięki czemu wykazuje **silne działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i regenerujące.** Jako emolient skutecznie nawilża i zmiękcza skórę, zwiększając jej elastyczność, a zawarte w nim kwasy GLA i flawonoidy hamują syntezę prozapalnych prostaglandyn, co **łagodzi podrażnienia i zmniejsza nasilenie objawów w przebiegu AZS, łuszczycy i trądziku.**

- Kolejnym cennym surowcem jest **olej lniany**, bogaty w kwas





α -linolenowy, który tworzy na powierzchni skóry delikatny film ochronny, ograniczając utratę wody i poprawiając jej elastyczność. Badania kliniczne potwierdzają jego skuteczność w redukcji objawów wyprysku rąk oraz w poprawie ogólnego stanu skóry suchej i podrażnionej.

Procesy naprawcze

W pielęgnacji skóry problematycznej kluczowe znaczenie ma systematyczność oraz dobór odpowiednich preparatów. Szczególnie dobrze sprawdzą się emolienty, które wspomagają regenerację bariery naskórkowej oraz wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. W przeciwieństwie do parafiny, która działa jedynie okluzyjnie i nie odbudowuje lipidów naskórka, **oleje naturalne wspierają procesy naprawcze skóry**. Z tego względu preparaty na bazie parafiny nie są najlepszym rozwiązaniem w pielęgnacji skóry z zaburzoną barierą ochronną.



Właściwa higiena

W pielęgnacji skóry problematycznej ważna jest **systematyczność i właściwa higiena**.

- Kąpiele powinny być krótkie (10-15 minut), w letniej wodzie (ok. 35°C), z użyciem łagodnych syndetów lub olejków myjących zamiast tradycyjnych mydeł.
- Po kąpeli należy delikatnie osuszyć skórę, unikając tarcia, i natychmiast nałożyć emolient, aby zatrzymać wilgoć.
- Dorośli powinni zużywać nawet 500 g preparatu tygodniowo, by uzyskać trwały efekt.

Zima to wymagający czas dla skóry, jednak odpowiednia pielęgnacja może znacznie zmniejszyć ryzyko zaostrzeń choroby i poprawić komfort życia. Regularne stosowanie emolientów, szczególnie tych z dodatkiem naturalnych olejów, **unikanie przesuszenia oraz troska o mikrobiom** stanowią podstawę skutecznej ochrony. Skóra z AZS, łuszczycą czy wypryskiem potrzebuje codziennej świadomej troski – dlatego zestaw starannie dobranych emolientów może być nie tylko elementem terapii, ale również przemyślanym prezentem świątecznym dla osób zmagających się z problemami skórnymi.

Dodatkowe działania wspierające regenerację skóry oraz utrzymanie równowagi hormonalnej obejmują:

- suplementację witaminy D,
- nawilżanie powietrza (40-60 proc. wilgotności),
- ograniczenie stresu,
- dbanie o odpowiedni sen.

Czy kąpiel może działać jak domowe SPA?

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

W ZACISZU WŁASNEJ ŁAZIENKI MOŻNA PRZYGOTOWAĆ PRAWDZIWĄ UCZTĘ DLA ZMYŚŁÓW. AROMATYCZNA KĄPIEL POZWOLI NAM SIĘ ZRELAKSOWAĆ, A PRZY TYM ZADBAĆ O CIAŁO.

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

W chłodne zimowe wieczory intuicyjnie szukamy sposobów na **rozgrzanie i poprawę nastroju**. I choć ze względów higienicznych coraz częściej wybieramy prysznic, to gorąca, pachnąca kąpiel może być wyjątkowym elementem wieczornej rutyny.

Funkcje kąpeli

Już w czasach starożytnych kąpiele pełniły wiele ważnych funkcji – służyły nie tylko higienie, ale były też rytuałem oczyszczenia i odnowy. Nie bez powodu chrzest u pierwszych chrześcijan, a wciąż także w niektórych odłamach tej religii, polega na zanurzeniu ciała w wodzie. W judaizmie rytualna kąpiel w mykwie symbolicznie zmywa nieczystości, a w hinduizmie święta kąpiel w Gangesie ma przynieść duchowe odrodzenie i oczyszczenie. Z kolei Kleopatra upatrywała sekretu promiennej i jedwabiście gładkiej skóry w kąpielach z oślego mleka i miodu. Jak podają źródła historyczne, do jednej takiej kąpeli potrzebne było mleko aż 700 oslic!

Balneoterapia

Kąpiel w wannie to nie tylko element pielęgnacji. Dodatek soli i innych substancji mineralnych sprawia, że zanurzenie ciała w ciepłym roztworze może stać się **formą terapii**. Balneoterapia to dziedzina fizjoterapii polegająca na leczeniu poprzez kąpiele z wykorzystaniem naturalnych surowców.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

UKOJENIE DLA ZMĘCZONYCH STÓP

Sól do stóp:

- ▶ odświeża zmęczone stopy
- ▶ kojąca, odświeżająca i relaksująca kąpiel z jej dodatkiem przynosi ulgę zmęczonym stopom
- ▶ zawiera naturalne olejki eteryczne



PRODUKT KOSMETYCZNY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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



Wyróżniamy następujące kąpiele lecznicze:

- **Borowinowe** – od lat cieszą się niezwykłą popularnością i są oferowane w obiektach SPA oraz sanatoriach. Mieszanka torfu i wody o temperaturze około 38°C pobudza receptory mechaniczne w skórze oraz krążenie, dzięki czemu zwiększa się wydzielanie zbędnych produktów przemiany materii przez pory skóry. Po zakończeniu takiej kąpieli zaleca się odpoczynek, obciąża ona bowiem układ krwionośny.
- **Solankowe** – mają zastosowanie po zabiegach ortopedycznych oraz w leczeniu schorzeń neurologicznych i reumatycznych. Im wyższe stężenie soli, tym lepsze efekty – nie należy jednak przekraczać stężenia 5% chlorku sodu. Poprawiają one mikrokrążenie skóry i tkanki podskórnej, stymulują zakończenia nerwów oraz wspierają oczyszczanie skóry.
- **Siarczkowe i siarkowodorowe** – przyspieszają skórne procesy metaboliczne i dzięki temu wpływają na regenerację i odnowę skóry. Mają zastosowanie w leczeniu chorób dermatologicznych o podłożu alergicznym i immunologicznym, jak np. pokrzywka czy łuszczyca.
- **Magnezowe** – stosowane są po dużym wysiłku mięśniowym w celach regeneracyjnych. Sól Epsom (siarczan magnezu) dodana do kąpieli łagodzi bóle mięśni i stawów oraz działa relaksująco i rozluźniająco. Badania potwierdzają jednak, że siarczan magnezu nie wchłania się dobrze przez skórę, nie należy więc takimi zabiegami zastępować suplementacji tego pierwiastka.

Domowe SPA

Obiekty SPA prześcigają się w oferowaniu różnorodnych kąpielowych rytuałów i zabiegów. Trudno się dziwić – każdy z nas lubi, gdy ktoś zadba o nasze ciało i skórę, a jednocześnie

nie stworzy prawdziwą ucztę dla zmysłów w aromatycznej kąpiele, przy nastrojowej muzyce i w przyjemnej atmosferze. Wizyta w salonie SPA czy weekend w hotelu to jednak często spory wydatek. Czy można odtworzyć ten klimat w domowej łazience? Oczywiście! Wystarczy kilka elementów, by stworzyć rytuał kąpielowy we własnym domu.

1 Odpowiednia temperatura wody – powinna mieścić się w zakresie 32–38°C. Zbyt chłodna kąpiel nie zapewni przyjemności i szybko zniechęci do dłuższego relaksu, natomiast zbyt gorąca może podrażniać skórę, a nawet prowadzić do osłabienia lub omdlenia. Wysoka temperatura nie jest też wskazana dla osób ze skórą naczynkową i wrażliwą, która źle reaguje na przegrzanie.

2 Odpowiednie oświetlenie – może to być lampka LED na baterie o delikatnym świetle, boczny kinkiet w łazience lub świece zapachowe. Używając tych ostatnich, należy jednak zachować ostrożność. Nie stawiaj ich na krawędzi wanny, aby uniknąć poparzenia lub przypadkowego przewrócenia.

3 Muzyka w tle – niezbyt głośna, nastrojowa muzyka może wzmocnić zmysłowe doznania. Wybór należy do ciebie – wolisz romantyczne ballady czy może utwory klasyczne? Osobiście polecam saksofonowe kompozycje Kenny'ego G. Jeśli nie masz pomysłu, a moja propozycja cię nie przekonuje, w wyszukiwarce łatwo znajdziesz gotowe kompilacje – wystarczy wpisać hasło „muzyka SPA”.

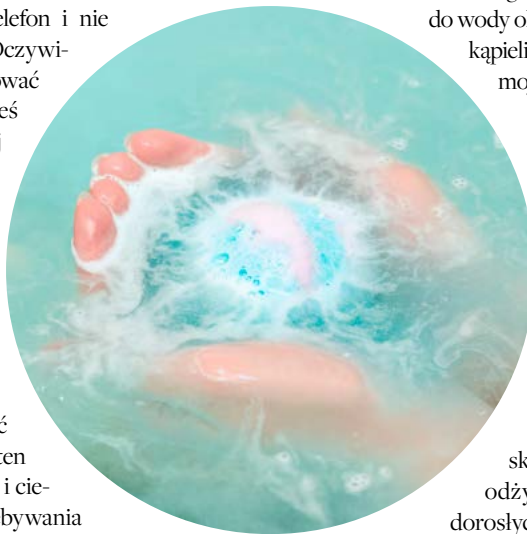
4 Spokój! To chyba najważniejszy element relaksującego rytuału SPA. Wybierz porę, kiedy domownicy nie będą ci przeszkadzać. Dzieci śpią, pies jest po spacerze, a partner gra na konsoli? To idealny moment! Wycisz telefon i nie zabieraj go do łazienki. Oczywiście możesz też rozkoszować się kąpielą, gdy jesteś w domu sama – pamiętaj jednak o zachowaniu zasad bezpieczeństwa: unikaj zbyt gorącej wody i nadmiaru intensywnych zapachów, aby nie narażać się na omdlenie.

5 Długość kąpieli – optymalnie powinna trwać 15-20 minut. Poświęć ten czas na prawdziwy relaks i cieszenie się urokami przebywania w wannie, pamiętaj jednak, że zbyt długa kąpiel może nadmiernie wysuszać skórę i negatywnie wpływać na krążenie.

6 Dodatkowe przyjemności – niektórzy lubią podczas kąpieli poczytać książkę lub obejrzeć serial. Ja wolę tylko muzykę w tle – w moim odczuciu ma to być odpoczynek i regeneracja nie tylko dla ciała, ale także (a może przede wszystkim!) dla umysłu.

7 Pielęgnacja – po kąpieli przychodzi czas na nawilżenie i odżywienie skóry. W jej trakcie można wykonać oczyszczający peeling, a następnie nałożyć maskę na twarz i włosy. Wilgoć oraz ciepło sprawiają, że pory skóry się otwierają, dzięki czemu składniki odżywcze wchłaniają się znacznie lepiej. Pamiętaj, by włosy splukać letnią wodą – pomoże to domknąć łuski i nada im blask. Po kąpieli wklep w skórę balsam o przyjemnym zapachu.

8 No właśnie – zapachy! W zależności od efektu, jaki chcesz uzyskać, możesz wybrać delikatną, wyciszającą woń lawendy, zmysłowe otulenie ylang-ylang albo owocowe, energetyczne orzeźwienie cytrusów. Dodaj do wody olejki eteryczne, aromatyczny płyn do kąpieli lub – rozwiązanie uwielbiane przez moją córkę – musującą kulę.



Kule do kąpieli

Kule do kąpieli **nasycone są substancjami odżywczymi, zapachowymi i pielęgnującymi**. Pod wpływem wody zaczynają musować, uwalniając stopniowo ukryte w ich wnętrzu dobroczynne składniki. Te przeznaczone dla dzieci często, oprócz składników odżywczych, skrywają w sobie małą (całkiem nieodżywczą skądinąd) zabawkę. Te dla dorosłych zawierają **naturalne olejki eteryczne, substancje nawilżające oraz**

sól morską. To ciekawe rozwiązanie – mamy zapewniony dobry skład kąpieli, a przy okazji możemy cieszyć się przyjemnym musowaniem. Niektóre kule zawierają również barwniki, dzięki czemu woda nabiera pięknych kolorów, tworząc wyjątkowy efekt wizualny.

W codziennym pośpiechu często zapominamy o drobnych przyjemnościach. Warto więc czasem znaleźć chwilę tylko dla siebie. Życzę każdemu, kto tego potrzebuje, pachnącej, spokojnej i przyjemnej kąpieli. A sobie życzę... dużej wanny w domu!



REKLAMA

ODPREŻAJĄCA I RELAKSUJĄCA KĄPIEL



PRODUKT KOSMETYCZNY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

042/REK/SZ/2025

Dlaczego zimą dłonie potrzebują specjalnej troski?

W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM PAMIĘTAMY O CIEPLEJSZYM PŁASZCZU, ODPOWIEDNIM OBUWIU, CZAPCE CZY GRUBYM SWETRZE, ALE **CZĘSTO ZAPOMINAMY O OCHRONIE DŁONI.** JAKIE TO MOŻE MIEĆ KONSEKWENCJE?

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIEŁĘGNIARKA

Czas tak szybko ucieka... Dopiero co podpowiadaliśmy, jak dbać o skórę latem, a teraz przed wyjściem z domu sięgamy po rękawiczki. Zmiana pogody widoczna jest nie tylko za oknem – jej skutki dostrzegamy również na swoich dłoniach. Widzimy, że **dotychczasowa pielęgnacja już nie wystarcza.**

Skóra rąk staje się przesuszona, nierzadko lekko popękana, a w kontakcie ze środkami do dezynfekcji na bazie alkoholu zaczyna boleśnie szczypać.

Dłonie – część ciała najmniej chroniona

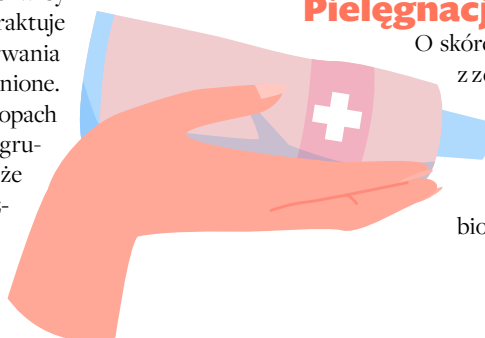
Skóra to największy narząd ludzkiego organizmu. Chroni nas m.in. przed niekorzystnymi warunkami środowiskowymi, takimi jak działanie substancji chemicznych czy niskie temperatury. Dłonie i stopy należą jednak do najbardziej dystalnych części ciała, dlatego w sytuacji „zagrożenia” organizm traktuje je jako mniej istotne dla przetrwania – są więc również słabiej chronione. Poza tym skóra na dłoniach i stopach fizjologicznie pozbawiona jest gruczołów łojowych, co sprawia, że wymaga **regularnego natłuszczenia.**

Jeśli w organizmie brakuje substancji odżywczych, ich niedobory uwidaczniają się właśnie na skórze dłoni i stóp oraz w kondycji włosów i paznokci – przydatków skóry. Dlatego warto dbać o nie adekwatnie do pory roku, aby zimą zapobiec suchości, pękaniu i odmrożeniom, a także kruchości i łamliwości paznokci.

W okresie jesienno-zimowym, tak jak dopasowujemy grubość kurtki do temperatury, warto również dobrać odpowiednio ciepłe skarpety i rękawiczki. W dzisiejszych czasach, gdy niemal nie rozstajemy się z telefonami komórkowymi, dostępne są rękawiczki umożliwiające obsługę ekranów dotykowych – dlatego nie ma już wymówki, by ich nie nosić. Jeśli skarpety lub rękawiczki zamokną, należy je jak najszybciej zmienić na suche, aby nie przyniosły więcej szkody niż pożytku.

Pielęgnacja dwutorowa

O skórę trzeba dbać kompleksowo – nie tylko z zewnątrz, ale też od wewnątrz. Składa się ona z kilku warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Na jej powierzchni znajduje się kwaśny płaszcz hydrolipidowy oraz mikrobiom, czyli miliardy „dobrych” bakterii, wi-



rusów i grzybów, które pomagają chronić skórę. Warto więc ten naturalny płaszcz wspierać i pielęgnować. Należy zadbać o:

- **odpowiednie nawilżenie** – wypijać adekwatną ilość wody do swojej wagi, z reguły mówi się o minimum 2 l wody dziennie,
- **niezbędne składniki** – dostarczać wraz z pożywieniem czy suplementami niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

Zimowe kremowanie: unikaj wody!

Zimą warto zwrócić uwagę na skład kremów do rąk. Jeśli wychodzimy na zewnątrz, dobrze byłoby, aby krem nie zawierał w składzie wody. Wszyscy wiemy, jak pod wpływem temperatury zachowuje się woda... Tak samo będzie się zachowywała na naszej skórze.

- Ta sama zasada dotyczy mycia rąk poza domem, np. na stacji benzynowej – unikajmy wychodzenia na zewnątrz z mokrymi dłońmi. Niekorzystnie działają także suszarki do rąk. Warto zwrócić uwagę, by woda nie była za gorąca, a czas mycia nie był zbyt długi.
- Można pomyśleć o zmianie zwykłego mydła o zasadowym pH na takie, które będzie miało pH neutralne bądź lekko kwaśne – nie zaburzy to naturalnej bariery ochronnej w postaci kwaśnego pH skóry.
- Obok pojemnika z mydłem warto postawić krem do rąk. **W domu używajmy kremu lekkiego, nawilżającego, a gdy wychodzimy na zewnątrz – tłustego lub bezwodnego.** Krem dobrze mieć także w torebce i w samochodzie.

Zasady higieny – mycie ma znaczenie

- Aby skutecznie usunąć zabrudzenia i większość patogenów ze skóry dłoni, warto stosować się do infografik Światowej Organizacji Zdrowia przedstawiających prawidłową technikę mycia i dezynfekcji rąk. Całkowity czas mycia rąk powinien wynosić 30 sekund.
- Warto unikać mycia dłoni tuż przed wyjściem z domu, a jeśli jest taka konieczność, to bardzo delikatnie **wytrzeć dłonie do sucha, a następnie nałożyć na nie tłusty krem.**



REKLAMA



PRODUKTY KOSMETYCZNE



WZMOCNIONE
PAZNOKCIE
NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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



Niestety częste stosowanie środków do dezynfekcji może zaburzać kwaśny płaszcz hydrolipidowy skóry. Choć preparaty te skutecznie usuwają szkodliwe drobnoustroje, jednocześnie pozbawiają skórę fizjologicznej, ochronnej flory bakteryjnej. Może to prowadzić do powstawania licznych zmian w obrębie skóry narażonej na ekspozycję, a także do upośledzenia gospodarki wodnej, przesuszenia i nadwrażliwości skóry.

Większość dostępnych na rynku preparatów do dezynfekcji jest na bazie wysokich stężeń alkoholu, rzadko zawiera ochronną glicerynę, a pod względem składu i zapachu pozostawia wiele do życzenia. Dlatego po każdorazowej dezynfekcji konieczne jest zastosowanie kremu ochronnego. Na rynku dostępne są już nowoczesne preparaty, które zawierają fizjologiczne lipidy w układzie warstwowym. Dzięki lekkiej konsystencji nie pozostawiają uczucia przetłuszczonej skóry, a jednocześnie uzupełniają brakujące lipidy i chronią skórę przed niekorzystnym działaniem środków dezynfekcyjnych oraz niskich temperatur.

Ochrona mechaniczna – rękawiczki na co dzień

Do prac domowych zawsze warto zakładać rękawiczki ochronne. Przy już występujących problemach skórnych jest to konieczność! Dodatkowo pod rękawice gumowe można założyć cienkie rękawiczki bawełniane (np. białe, wykorzystywane w przemyśle spożywczym).



Domowe SPA i nocna regeneracja

Takie bawełniane rękawiczki można też wykorzystać, aby zafundować dłoniom domowe SPA. Warto sięgnąć po proste i naturalne składniki, takie jak np.:

- **oliwa z oliwek z cytryną** – nie tylko nawilża, ale pomaga też rozjaśnić ewentualne przebarwienia. Wystarczy wmasować mieszankę w dłoń i pozostawić na kilkanaście minut.
- **masło shea** – ten naturalny emolient doskonale pielęgnuje i regeneruje skórę. Wystarczy rozgrzać niewielką ilość masła w dłoniach i nałożyć na przesuszone miejsca.
- **miód i jogurt** – dzięki połączeniu tych dwóch składników uzyskamy nawilżającą maskę. Warto nałożyć ją na dłonie na około 20 minut, a następnie splukać ciepłą wodą. Później należy nałożyć grubszą warstwę kremu regenerującego i nawilżającego. Dla wzmocnienia paznokci i skórek dobrze wmasować w nie odrobinę olejku (np. arganowego lub migdałowego), co poprawi ich strukturę i zmniejszy łamliwość. Na tak przygotowane dłonie warto założyć na noc bawełniane rękawiczki.



Pamiętaj

Odpowiednia ochrona dłoni to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia twojej skóry. Regularne stosowanie tłustego kremu, unikanie gorącej wody oraz noszenie ciepłych rękawiczek to absolutne minimum, aby przetrwać jesień i zimą bez bólu i podrażnień. Zacznij już dziś!



Jak wzmocnić włosy jesienią i zimą

W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM WIELE OSÓB ZAUWAŻA WZMOŻONE WYPADANIE, ŁAMLIWOŚĆ I PRZESUSZENIE WŁOSÓW. CO SIĘ DZIEJE Z WŁOSAMI O TEJ PORZE ROKU I JAK **PRZECIWDZIAŁAĆ ICH OSŁABIENIU?**

Wzrost włosów przebiega cyklicznie (anagen – wzrost, katagen – przejście, telogen – spoczynek/wypadanie). Fizjologicznie gubimy około 50-100 włosów dziennie. Większa, kilkutygodniowa „fala” wypadania bywa sezonowa i zwykle mija samoistnie. Badania wykazały, że najwyższy odsetek włosów w fazie telogenu występuje pod koniec lata i na początku jesieni, a najniższy późną zimą. To tłumaczy, dlaczego w okresie od września do listopada wielu z nas widzi więcej włosów na szczotce.

– Pacjenci często pytają, czy to normalne, że jesienią wypada więcej włosów. Tak, jeśli trwa to kilka tygodni i nie obserwujemy widocznych przerzedzeń. Jednak gdy utrata włosów jest masowna albo przewlekła, szukamy przyczyn – mówi lek. Natasha Grądzka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dodatkowo zimne powietrze i niska wilgotność na zewnątrz oraz suche, ogrzewane powietrze w pomieszczeniach o tej porze roku **odwadniają skórę głowy, sprzyjając świądowi i łuszczeniu**. Specjaliści rekomendują wtedy m.in. nawilżanie powietrza w pomieszczeniach i łagodną pielęgnację skóry głowy.

A co z czapkami? Wbrew obiegowym opiniom noszenie czapki nie powoduje łysienia. Zbyt ciasne, stałe noszone nakrycie głowy może jedynie nasilać mechaniczne osłabienie w miejscach ucisku lub podrażniać skórę. Natomiast odpowiednio dopasowane nakrycie głowy chroni skórę przed wiatrem i promieniowaniem UV.

REKLAMA



ZACHOWANIE
ZDROWYCH
WŁOSÓW,
SKÓRY
(CYNK, BIOTYNA)
I PAZNOKCI
(CYNK)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **zachowanie zdrowych włosów i skóry** (cynk, biotyna)
- **zachowanie zdrowych paznokci** (cynk)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

047/REK/SZ/2025

SUPLEMENT DIETY



Odpowiednia pielęgnacja

– Kurację wzmacniającą włosy zaczynamy od odpowiedniej pielęgnacji skóry głowy – zdrowa skóra to lepszy przyrost, i mniejsza łamliwość włosów. Równie ważne jest nawilżenie i ochrona łodygi włosa, a także ograniczenie agresywnych praktyk, takich jak działanie wysokiej temperatury (suszenie, stosowanie prostownicy) oraz noszenie ciasnych upięć – podkreśla lek. Natasza Grądalska.

- **Skóra głowy** – myj włosy tak często, jak tego potrzebują (nawet codziennie, jeśli skóra tego wymaga). Używaj delikatnego szamponu. Unikaj silnych preparatów, które nasilają suchość i świąd. Nawilżaj powietrze w sypialni (chłodna mgła, regularne czyszczenie urządzenia nawilżającego) – poprawa komfortu skóry głowy w warunkach niskiej wilgotności jest szczególnie zalecana zimą.
- **Łodyga włosa** – ogranicz ekspozycję włosów na wysoką temperaturę, wybierając suszarkę z chłodnym lub letnim nawiewem, i unikaj stosowania prostownicy. Chronь włosy przed urazami mechanicznymi, nosząc miękkie, niezbyt ciasne nakrycia głowy. Regularne stosowanie odżywek z humektantami i emolientami (takimi jak gliceryna, pantenol, ceramidy czy oleje) stanowi podstawę pielęgnacji włosów i skóry głowy w warunkach obniżonej wilgotności.
- **Styl życia** – pamiętaj, że dla kondycji włosów równie ważne są: sen, redukcja stresu, aktywność fizyczna, dieta bogata w białko, zdrowe tłuszcze i mikroelementy. To czynniki, które realnie wspierają cykl wzrostu włosa i poprawiają stan skóry głowy.

Suplementacja i dieta

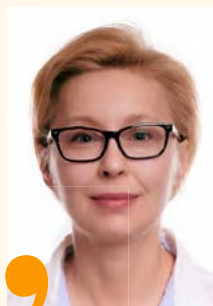
– Suplementy stosujemy w przypadku **stwierdzonych niedoborów, a nie „na wszelki wypadek”**, dlatego najpierw należy oznaczyć poziom wybranych substancji w organizmie – mówi lek. Natasza Grądalska.



- **Żelazo (ferrytyna)** – zbyt niski zapas żelaza w organizmie często wiąże się z ogólnym przereźdzeniem włosów na całej głowie. O dawkowaniu żelaza powinien zdecydować lekarz.
- **Witamina D** – jej niedobór może być powiązany z różnymi formami wypadania włosów, m.in. z łysieniem plackowatym, łysieniem androgenowym u kobiet oraz z tzw. wypadaniem telogenowym (czyli nadmierną utratą włosów po stresie lub chorobie). Warto oznaczyć poziom witaminy D we krwi i uzupełniać ją zgodnie z zaleceniami lekarza.
- **Cynk** – jego niedobór może nasilać wypadanie włosów, zwłaszcza w przypadku łysienia plackowatego.
- **Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6** – ich suplementacja w połączeniu z przeciwutleniaczami może zmniejszać liczbę włosów przechodzących w fazę wypadania. To dobre wsparcie kondycji włosów, jednak nie zastępuje leczenia przyczyn nadmiernego wypadania.



Gdy to coś więcej niż sezonowe osłabienie



Ilek. Natasza Grądalska
z kliniki
L'experta:

– Jeśli zauważasz poszerzający się przedziałek, zakola, rozlane przereźdzenia, włosy wypadają garściami, a przereźdzenie utrzymuje się dłużej niż 6-8 tygodni, pojawiają się ogniska łysienia lub towarzyszą temu objawy ogólne (takie jak osłabienie, męczliwość, zmiany w wyglądzie paznokci, świąd czy stan zapalny skóry głowy) – to prawdopodobnie nie jest wypadanie sezonowe, ale moment, by rozpocząć diagnostykę i wdrożyć leczenie. Wybór metody leczenia zależy od wielu czynników, w tym m.in. od rodzaju łysienia.

informacja prasowa





W TROSCE O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY

wzmocnienie i zmniejszenie
wypadania włosów



SZAMPON:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, mięty, łąpianu, rozmarynu

Biotyna, niacynamid, kofeina, prebiotyk, panthenol

ODŻYWKA:

Biotyna, hydrolizowana keratyna, kofeina, betaína, panthenol

SERUM:

Ekstrakty roślinne z: palmy sabałowej, koniczyny czerwonej, gorczyca białej, łąpianu

Biotyna, kofeina, hydrolizat keratyny, niacynamid, mentol

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

* Osoba odpowiedzialna: Dax Cosmetics Sp. z o.o., Duchnow, ul. Spacerowa 18, 05-462 Wiązowna

** 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



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

SYLWESTROWE SAŁATKI



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.

SAŁATKI TO NIEODŁĄCZNY ELEMENT SYLWESTROWEGO MENU – LEKKIE, KOLOROWE I PEŁNE SMAKU. DOSKONALE SPRAWDZAJĄ SIĘ JAKO PRZEKĄSKA MIĘDZY TAŃCAMI, DODATEK DO CIEPŁYCH DAŃ LUB SAMODZIELNA PROPOZYCJA DLA GOŚCI, KTÓRZY WOLĄ COŚ LŹEJSZEGO. WARTO POSTAWIĆ NA SAŁATKI, KTÓRE **NIE TYLKO DOBRZE WYGLĄDAJĄ NA STOLE, ALE TEŻ MOŻNA PRZYGOTOWAĆ JE WCZEŚNIEJ, BY W SYLWESTROWY WIECZÓR CIESZYĆ SIĘ ZABAWĄ BEZ POŚPIECHU.**

SAŁATKA GYROS Z DODATKIEM CIECIERZYCY

Składniki: 500 g piersi z kurczaka, 150 g ciecierzycy w zalewie, najlepiej ze stoika (masa po odsączeniu), 1 czerwona cebulka, mały stoik (160 g) korniszonów, duża puszka (280 g) kukurydzy konserwowej, 1 papryka, 1 pomidor, ½ małej lub ¼ (ok. 200 g) dużej kapusty pekińskiej, 100 g śmietany 18 proc., 2 łyżki dobrej jakości majonezu, 4 łyżki ulubionego ketchupu, łyżeczka masła klarowanego, 3 łyżki przyprawy do gyrosa

Przygotowanie: Kurczaka pokrój w kostkę i obtocz w przyprawie do gyrosa. Tak przygotowane mięso przesmaż na patelni z masłem klarowanym. W tym czasie odsącz ciecierzycę i kukurydzę z zalewy. Ogórki, pomidora i paprykę pokrój w kostkę, a cebulkę posiekaj. Kapustę pekińską poszatkuj. Na dnie dużej miski ułóż podsmażonego kurczaka oraz ciecierzycę, wymieszaj. Następnie rozsmaruj równomiernie ketchup, ułóż cebulkę, kukurydzę, paprykę i pomidora, po czym równomiernie rozsmaruj majonez wymieszany ze śmietaną. Na sam koniec rozłóż poszatowaną kapustę. Całość wyrównaj, przygnieć i wstaw do lodówki najlepiej na całą noc.



SAŁATKA Z SELEREM KONSERWOWYM, FASOŁĄ I KORNISZONAMI

Składniki: słoik selera konserwowego, 100 g korniszonów, 255 g czerwonej fasoli z puszki, 100 g żółtego sera, 2 łyżki dobrej jakości majonezu (można zamienić na jogurt grecki albo wymieszać pół na pół), szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie: Korniszony odsącz z zalewy i pokrój w kostkę. Następnie odsącz czerwoną fasolę i selera. Składniki wrzuć do miski. Ser zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Na koniec wymieszaj wszystkie składniki z majonezem. Dopraw do smaku szczyptą soli i pieprzu.



SAŁATKA Z ORZESZKAMI ZIEMNYMI

Składniki: 4 garście miksów sałat, 1 duży pomidor, 1 czerwona papryka, 200 g sera feta, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka syropu klonowego, łyżka wody, 2 łyżki sezamu, 4 łyżki orzeszków ziemnych prażonych i solonych, szczypta suszonej bazylii

Przygotowanie: Pomidora i paprykę pokrój w kostkę. Warzywa wrzuć do miski. Dodaj rozkruszoną lub pokrojoną w kostkę fetę i dressing (wymieszaj ze sobą oliwę z oliwek, musztardę, syrop klonowy, wodę i suszoną bazylię). Dokładnie wymieszaj. Na koniec posyp sałatkę orzeszkami i sezamem.

Jarmarki świąteczne – atrakcje i iluminacje

JEDNE TRWAJĄ DZIEŃ, INNE PONAD MIESIĄC. ODBYWAJĄ SIĘ ZARÓWNO W DUŻYCH MIASTACH, JAK I W MAŁYCH MIEJSCOWOŚCIACH. JARMARKI I KIERMASZE BOŻONARODZENIOWE **NA DOBRE WPISAŁY SIĘ W ŚWIĄTECZNY KRAJOBRAZ.** Z JEDNEJ STRONY SĄ OZNAKĄ KOMERCJALIZACJI ŚWIĄT, Z DRUGIEJ – WYRAZEM POSZUKIWANIA ORYGINALNOŚCI I DOCENIANIA TEGO, CO LOKALNE.

MAREK ROKITA

Wprawdzie odbywają się od późnego średniowiecza, jednak prawdziwą popularność zyskały dopiero kilkadziesiąt lat temu – w Polsce natomiast właściwie w ostatnim dziesięcioleciu.

Kilka stuleci tradycji

Początkowo były to niewielkie targi, na których w czasie adwentu sprzedawano mięso przeznaczone do spożycia w Boże Narodzenie. Potem swoje stoiska zaczęli rozstawiać również sprzedawcy orzechów i słodkości oraz rzemieślnicy wytwarzający świąteczne upominki, zwłaszcza zabawki dla dzieci.

Jarmarki odbywały się w starych częściach miast, głównie na rynku lub przed najważniejszą świątynią. Już w 1296 roku książę Austrii Albrecht I Habsburg nadał Wiedniowi przywilej organizowania targu mięsnego, który dał początek późniejszemu jarmarkom. Czternaście lat później w kronikach pojawia się wzmianka o jarmarku św. Mikołaja w Monachium. Jednak za pierwszy prawdziwy jarmark bożonarodzeniowy uważa się zwykle **Striezelmarkt, który od 1434 roku odbywa się w Dreźnie.**

Tradycja organizowania podobnych wydarzeń stopniowo objęła Święte Cesarstwo Rzymskie, czyli głównie kraje niemieckojęzyczne. Dziś tradycja jarmarków bożonarodzeniowych wykracza daleko poza germański krąg kulturowy. Duże i popularne jarmarki odbywają się np. w **Neapolu, Maladze i Manchesterze.**

Jednak te największe i najchętniej odwiedzane organizowane są właśnie w Niemczech i Austrii. **Do Kolonii przyjeżdża rocznie nawet 4 mln osób. Do niedleglego Dortmundu tylko pół miliona mniej.** Co najmniej 2 mln gości odwiedza jarmarki świąteczne we **Frankfurcie nad Menem, Stuttgarcie, Norymberdze i Dreźnie.** Poza Niemcami największą liczbą gości może się pochwalić **Wiedeń** (3 mln). W stolicy Austrii odbywa się równoległe około 20 jarmarków. Podobnie dzieje się w innych dużych miastach. W Berlinie może to być nawet 70 wydarzeń jednocześnie w różnych częściach miasta.

Dla ciała i ducha

Współczesne jarmarki różnią się jednak znacznie od tych sprzed kilkuset lat. Mają oczywiście znacznie bardziej komercyjny cha-

rakter, choć zwykle pewne symbole religijne przetrwały – np. szopki bożonarodzeniowe (zwykle z żywymi zwierzętami). Pojawiają się też anioły i św. Mikołaje, choć tym zwykle daleko do religijnych pierwowzorów. O religijnym pochodzeniu jarmarków czasami przypominają też miejsce ich organizacji – na placu przed katedrą lub innym kościołem.

Organizatorzy prześcigają się w uatrakcyjnieniu jarmarków. To nie tylko dziesiątki, a nawet setki **stoisk z wyrobami rzemieślniczymi, ozdobami świątecznymi i jedzeniem**. Nie tylko grzane wino, lokalne specjały kulinarne i smakołyki z dalekich stron. Organizowane są występy artystyczne, parady, rozstawiane są karuzele, wylwane ślizgawki. Warto przed wyborem jarmarku, na który chcemy się wybrać, sprawdzić, co i kiedy ma do zaoferowania. Informacje znajdziemy na stronach internetowych organizatorów oraz lokalnych samorządów.

Swoje poznajcie

A wybierając jarmark świąteczny w Polsce, możemy już przebieierać w propozycjach. Od niewielkich, jedno- lub dwudniowych imprez, które **odbywają się w całym kraju**, po rozpoczynające się już pod koniec listopada duże jarmarki, dorównujące tym organizowanym w krajach mających w tej dziedzinie znacznie dłuższą tradycję.

I chociaż polskie miasta wciąż jeszcze nie mogą się pochwalić takimi liczbami odwiedzających jak niemieckie czy austriackie, to okoliczności nam sprzyjają. Polskie jarmarki uchodzą za bezpieczne, co zwłaszcza dziś ma szczególne



znaczenie. Są też coraz częściej zauważane w mediach zagranicznych – zarówno tradycyjnych, jak i społecznościowych.

Który naj?

W rankingach europejskich jarmarków bożonarodzeniowych wysoko plasuje się np. **Kraków**. Stolica Małopolski przyciąga najwięcej gości zagranicznych. Korzystają na tym Krakowskie Targi Bożonarodzeniowe odbywające się

REKLAMA



ZWALCZA 9 OBJAWÓW* PRZEZIĘBIENIA I GRYPY¹ POMAGA OCZYŚCIĆ DROGI ODDECHOWE¹



¹ ChPL Vicks AntiGrip Complex z dn. 24.04.2024 r.

*Należy stosować wyłącznie w przypadku wystąpienia wszystkich objawów (ból i/lub gorączka, przekrwienie nosa i kaszel w klatce piersiowej).

Skrócona informacja o leku Vicks AntiGrip Complex. Skład i postać farmaceutyczna: proszek do sporządzania roztworu doustnego. 1 saszetka zawiera: 500mg paracetamolu, 200mg gwajafenezyny, 10mg fenylefryny chlorowodoru. **Wskazania do stosowania:** krótkotrwałe, doraźne łagodzenie objawów, tj. bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego, gorączki, przekrwienia błony śluzowej nosa, kaszlu produktywnego (tzw. mokry kaszel), związanych z przeziębieniem, dreszczami i gripą u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej. Produkt leczniczy Vicks AntiGrip Complex należy stosować wyłącznie w przypadku wystąpienia wszystkich objawów (ból i/lub) gorączka, przekrwienie nosa i kaszel produktywny (tzw. mokry kaszel). **Podmiot odpowiedzialny:** WICK Pharma Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH. Opracowano na podst. ChPL z dn. 24.04.2024 r. (MAT-PL-VICKS-24-000063)

MAT-PL-VICKS-24-000070

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.



na Rynku Głównym. Są chwalone za atmosferę i tradycyjną polską kuchnię. Gościom, którzy widzieli już wiele podobnych wydarzeń, krakowski jarmark może wydawać się oryginalny i dość egotyczny. Ponad sto stoisk zajmują kupcy i rzemieślnicy z Polski, ale także m.in. ze Słowacji i Węgier. Goście mogą skosztować lokalnych przysmaków, takich jak grillowany oscypek czy grzaniec galicyjski. Dodatkową atrakcją jest korowód kołędniczy. **Krakowskie Targi Bożonarodzeniowe trwają aż do 1 stycznia.**

Krócej, bo **do 23 grudnia, trwa Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku**, który również zdobywa coraz większe uznanie zagranicznych gości. Odbywa się na Targu Węglowym i w pobliskich uliczkach. Na dzieci czeka tu wiele atrakcji – mogą spotkać św. Mikołaja, postaci z bajek, a także Losia Lucka, który mówi, śpiewa i opowiada żarty.

Omiano najpiękniejszego ubiega się także **Wrocławski Jarmark Bożonarodzeniowy**. W ubiegłym roku odwiedziło go ponad 800 tys. osób, w tym większość spoza stolicy Dolnego Śląska. W tym roku **jarmark we Wrocławiu potrwa aż do 7 stycznia**. Stoiska są rozstawiane na Rynku, placu Solnym oraz sąsiednich ulicach. Na gości czeka bajkowa atmosfera starych budowli oraz liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych.

Do wyboru, do koloru

Na tle innych miast do tej pory blado wypadala **Warszawa, ale w tym roku może się to zmienić**. Stolica po raz pierwszy zorganizowała duży Jarmark Warszawski na placu Defilad, trwający aż do 1 stycznia. Rozmiarami i atrakcjami ma dorównać innym polskim jarmarkom, podczas gdy wcześniej odbywało się tu tylko kilka mniejszych wydarzeń.



W Poznaniu są organizowane aż trzy jarmarki bożonarodzeniowe. Jeden odbywa się pod dachem, na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich i trwa **do 21 grudnia**. Dwa kolejne – na Starym Rynku i placu Wolności – **zakończą się dopiero w Święto Trzech Króli**.

Mniejszy, ale zwykle wysoko oceniany jest **Bydgoski Jarmark Świąteczny. Do 21 grudnia** na Starym Rynku i przy ulicy Mostowej zaprezentuje się 28 wystawców. Tego samego dnia zakończy się **Toruński Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku Staromiejskim**.

Większy rozmach ma **Jarmark Bożonarodzeniowy w Katowicach**, z 33-metrowym Mega Młynem, który „unoszący wysoko ponad Rynek”. Wydarzenie organizowane na Rynku i placu Obrońców Katowic potrwa **do 6 stycznia**.

Nie sposób wymienić wszystkich jarmarków świątecznych odbywających się w naszym kraju. Swoje wydarzenia, trwające do końca adwentu, mają również **Szczecin, Opole**

i Łódź. W mniejszych miastach odbywają się zwykle znacznie krótsze i skromniejsze, często jednodniowe jarmarki, ale i tam można poczuć wyjątkową atmosferę.

A jeśli ktoś chciałby zobaczyć, jak wyglądają jarmarki bożonarodzeniowe w innych krajach, może wybierać spośród tysięcy propozycji – od imprez w niemieckich metropoliach czy ciepłych regionach Włoch i Hiszpanii po kameralne jarmarki w alpejskich kurortach.

SACHOL®

FAST EFFECT

wyrób medyczny

AEROSZOL NA AFTY I AFTOWE ZAPALENIE JAMY USTNEJ

- Szybko łagodzi dyskomfort i ból
- Ułatwia i przyspiesza gojenie aft
- Wygoda i higiena stosowania (spray z wygodnym aplikatorem)
- Dla dorosłych i dzieci od 12 lat

Sachol® Fast Effect to wyrób medyczny do stosowania na afty i aftowe zapalenie jamy ustnej u osób od 12 lat. Na podstawie: Ulotka dołączona do preparatu - SACHOL FAST EFFECT, aeroszol.

Producent: Farmaceutici Procemsa S.p.A. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

SAC-PL-102025-01



wyrób medyczny

BAUSCH + LOMB

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

NOWOŚĆ

HALEON

**ALL
IN 1**

**JEDNO ROZWIĄZANIE,
PEŁNA SATYSFAKCJA**

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



PM-PL-PLD-25-00095

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

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

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

WYBIERZ GUMY PROSTY SPOSÓB NA GŁÓD NIKOTYNOWY

 nicorette®



1. W kategorii leków dostępnych bez recepty, OTC „Preparaty stosowane w uzależnieniach - palenie papierosów” dane PEX za okres MAT 11.2023. **NICORETTE® CLASSIC GUM 4 MG** Jedna guma do żucia, lecznicza zawiera jako substancję czynną 20 mg kompleksu 20% żywicy nikotynowej, co odpowiada 4 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób zdecydowanych na rzucenie nałogu poprzez zmniejszenie głodu nikotynowego i objawów odstawiennych występujących po zaprzestaniu palenia. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB. PL-NI-2300240

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.

PIEŁĘGNACJA SKÓRY WYMAGAJĄCEJ

SKÓRA SUCHA LUB Z WYWIADEM:
AZS, ŁUSZCZYCA, EGZEMA



OD 1. MIESIĄCA
ŻYCIA



OLEJ
KONOPNY



NASIONA
LNU**

DZIAŁANIE
POTWIERDZONE
BADANIAMİ*

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 Niepotomice

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