

# Świat Zdrowia

Świat Zdrowia luty 2026

Życiowa  
metamorfoza  
W 30 DNI

Antybiotyko-  
terapia  
NA CO  
ZWRÓCIĆ  
UWAGĘ

TEMAT  
MIESIĄCA

TRENDY  
ZDROWOTNE  
POD LUPĄ

Czy zimą  
GORZEJ ŚPIMY?

O sercu  
NIE TYLKO  
W WALENTYNKI

TO DLA MNIE  
DOBRY CZAS

Małgorzata  
Tomaszewska

# Ból? Szach i mat!

APTEO MED®

BÓL DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW  
BOLESNE MIESIĄCZKOWANIE  
BÓLE MIĘŚNIOWE  
BÓL SPOWODOWANY NADWYRĘŻENIAMI I ZWICHNIECIAMI  
BÓLE GŁOWY  
BÓLE KOSTNO-STAWOWE  
BÓL ZĘBÓW

PRODUKT LECZNICZY OTC



**Ketoprofen APTEO MED**, 50 mg, tabletki powlekane. Każda tabletkę zawiera 50 mg ketoprofenu (*Ketoprofenum*). Wskazania do stosowania: krótkotrwałe objawowe leczenie ostrego bólu o lekkim lub umiarkowanym nasileniu, takiego jak np.: bóle mięśniowe, bóle głowy, ból zębów, bóle kostno-stawowe, bolesne miesiączkowanie, ból spowodowany nadwyrężeniami i zwicnięciami, ból dolnej części pleców. Ketoprofen APTEO MED jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 15 lat. Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu Charakterystyki Produktu Leczniczego: 19.09.2025.

KET/10/2025/23

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.

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 1 (193) luty 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

Anita Walczewska/DDTVN/East News, archiwum prywatne Małgorzaty Tomaszewskiej, materiały własne Edyty Zajac, materiały kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”, archiwum prywatne Doroty i Pawła Solarskich, Natalia Dolata, iStock

#### Okładka

Fot. Aleksandra Skwarek

#### 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

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

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

SŁOWO

# od redakcji



Droży Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce pierwsze w tym roku wydanie magazynu „Świat Zdrowia”. Jakże treści znajdziecie w numerze? W Temacie miesiąca pytamy, **gdzie kończy się nauka, a zaczyna marketing**, i przychodzimy z odpowiedziami, oddzielając rzetelną wiedzę od chwilowych mód.

W lutowym wydaniu podpowiadamy, jak właściwie **przygotować się do badań diagnostycznych**, aby ich wyniki stanowiły wiarygodną podstawę dalszych decyzji zdrowotnych. W numerze poruszamy również **temat antyoksydantów**, omawiając ich rolę w ochronie organizmu i profilaktyce chorób. Zastanawiamy się, jak **jakość snu zmienia się zimą** i jakie czynniki mogą go zaburzać w okresie ograniczonego dostępu do światła dziennego. Piszemy także, jak dzięki **emolientom** skutecznie zadbać o skórę narażoną na działanie niskich temperatur i suchego powietrza.

Szczególne miejsce poświęcamy zdrowiu **układu sercowo-naczyniowego**, przypominając, że o serce warto dbać nie tylko przy okazji walentynki, lecz przez cały rok. Wydanie zamyka rozmowa z ortopedą **na temat zimowej aktywności fizycznej**, w której ekspert podpowiada, jak zachować sprawność, minimalizując ryzyko urazów.

Życzymy interesującej i pożytecznej lektury.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

LUTY 2026

Fot. Anita Walczewska/DDTVN/East News



# 12

To dla mnie  
dobry czas

## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 To dla mnie dobry czas  
**Rozmowa z Małgorzatą Tomaszewską**

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Trendy zdrowotne pod lupą  
**Gdzie kończy się nauka, a zaczyna marketing**

## ZDROWIE

- 20 Czy wiesz,  
**jak prawidłowo przyjmować leki?**
- 22 Naturalna osłona gardła  
**- jak działają surowce powlekające?**
- 25 O sercu  
**nie tylko w walentynki**
- 28 Czy zimą  
**gorzej śpimy?**
- 32 Lanolina  
**- jeden produkt, wiele zastosowań**
- 34 Antybiotykoterapia  
**- na co zwrócić uwagę**
- 39 Siła antyoksydantów  
**Gdzie ich szukać?**

# 53

Życiowa  
metamorfoza  
w 30 dni



42 Jak uniknąć błędów  
przed pobraniem krwi

45 Zdrowie intymne  
bez tabu

48 Superrośliny  
na zimowym talerzu

### MAMA NIE JEST SAMA

50 Zioła w ciąży  
i podczas laktacji

### INSPIRACJE

53 Życiowa metamorfoza  
w 30 dni

56 Jak wybieramy  
– psychologia relacji partnerskich

58 Byłem mistrzem maskowania emocji  
Rozmowa z aktorem Robertem Kudelskim

61 Choroba nie dyskwalifikuje miłości  
Związek z osobą chorującą psychicznie

### ZATRZYMAĆ CZAS

65 Zimowa tarcza  
dla wymagającej skóry

### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca  
Deser dla dwojga

### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Zimą niech śnieg pada, nie Ty!  
Rozmowa z ortopedą

74 Krzyżówka

## TEMAT MIESIĄCA

# TRENDY ZDROWOTNE POD LUPĄ

TRENDY ZDROWOTNE ZMIENIAJĄ SIĘ RÓWNIIE SZYBKO I DYNAMICZNIE JAK MODOWE. W JEDNYM SEZONIE KRÓLUJE POST PRZERYWANY, W KOLEJNYM DIETA KETOGENICZNA, MIKRODAWKOWANIE PSYCHODELIKÓW CZY BIOHACKING ŚWIATŁEM LED. W GAŹSZCZU NOWOŚCI ŁATWO POMYLIĆ METODY RZECZYWIŚCIE WSPIERAJĄCE ORGANIZM Z TYMI, KTÓRE DZIAŁAJĄ TYLKO W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, BO DOBRZE „SIĘ KLIKAJĄ”. JAK JE ODRÓŻNIĆ?



## KIEDY LICZY SIĘ KAŻDA SEKUNDA

Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 ma przypominać o zasadach korzystania z numeru alarmowego w sytuacjach zagrożenia życia, zdrowia lub mienia.

Numer 112 działa na terenie całej Unii Europejskiej i umożliwia szybki kontakt z odpowiednimi służbami ratunkowymi – policją, strażą pożarną i pogotowiem ratunkowym. Można z niego korzystać bezpłatnie, z każdego telefonu, także bez karty SIM.

Warto pamiętać, że numer 112 służy **wyłącznie do zgłaszania nagłych sytuacji**. Szybkie i rzeczowe przekazanie informacji dyspozytorowi może uratować życie, a każdy z nas, niezależnie od wieku, powinien znać podstawowe zasady wzywania pomocy.

Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 jest okazją do edukowania społeczeństwa i kształtowania odpowiedzialnych postaw, ma przypominać, jak ważna dla naszego bezpieczeństwa jest właściwa reakcja w sytuacji kryzysowej.

**11 lutego – Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112**



## DEPRESJA TO CHOROBA. ROZMAWIJMY O NIEJ

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją to ważna inicjatywa mająca na celu zwiększanie świadomości społecznej na temat depresji, przełamywanie stereotypów oraz zachęcanie do szukania profesjonalnej pomocy.

Depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego – niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej. Nie jest oznaką słabości ani „chwilowym smutkiem”, lecz poważnym zaburzeniem **wymagającym leczenia i wsparcia**. Odpowiednia pomoc psychologiczna i psychiatryczna znacząco zwiększa szanse na powrót do zdrowia.

Ten dzień przypomina, jak ważna jest umiejętność zauważania sygnałów mogących świadczyć o depresji u siebie i innych, rozmowa i empatia oraz dostęp do rzetelnej informacji i specjalistycznej pomocy.

Jeśli doświadczasz trudności lub zauważasz je u kogoś bliskiego, nie zostawaj z tym sam(-a) – **skorzystanie z pomocy specjalisty to akt odwagi i troski o siebie**.

**23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**



# ŁAGODZI ODRUCH KASZLU

Kaszel suchy & Podrażnienie gardła

**NOWOŚĆ!**

## Mucosec

Pastyłki do ssania

Ektoina



16

ŁAGODZI SUCHY KASZEL I CHRYPKĘ  
ZMNIJSZA PODRAŻNIENIE GARDŁA

O smaku wiśni i jagód leśnych

Bez cukru



Mucosec, pastylki do ssania, ektoina. Zastosowanie: leczenie i zapobieganie objawom przeziębienia, suchości w jamie ustnej i gardle oraz chrypki; dla zmniejszenia odruchu kaszlu. Producent: bitop AG. Dystrybutor: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. Podmiot prowadzący reklamę: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.  
1. Instrukcja używania wyrobu medycznego, zatw. 06.2025.

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

 polpharma



- **NR 1** na zgagę i niestrawność\*
- Działa **szybko i długo: aż do 12 godzin**\*\*

Famotydyzna Ranigast. Skład i postać: Każda tabletkę powlekana zawiera 20 mg famotydyzny (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.

\*QVIA, 03G Acid control&heartburn prod., sell out, MAT/10/2025

\*\*Lek zaczyna działać po 60–90 minutach, a czas działania wynosi do 12 godzin. ChPL (18.08.2023); Langtry HD et al. Famotidine. An updated review of its pharmacodynamic and pharmacokinetic properties, and therapeutic use in peptic ulcer disease and other allied diseases. Drugs. 1989; 38(4):551-90

EML/2025/3652

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.

## W Chinach o zdrowiu tylko z dyplomem

**Nowe regulacje w Chinach: tylko osoby z dyplomem mogą publicznie wypowiadać się o medycynie.**

W Chinach wprowadzono nowe przepisy, zgodnie z którymi publiczne wypowiedzianie się na temat medycyny, zdrowia, prawa czy finansów jest możliwe **jedynie w przypadku posiadania odpowiednich kwalifikacji**, takich jak dyplom, licencja zawodowa lub certyfikat specjalistyczny.

Regulacja obejmuje w szczególności twórców internetowych, którzy publikują treści o charakterze eksperckim na platformach społecznościowych.

### Dlaczego wprowadzono takie przepisy?

Głównym celem nowych zasad jest ograniczenie dezinformacji medycznej, która stała się globalnym problemem. Treści publikowane w sieci przez influencerów bez wykształcenia medycznego często obejmowały porady dotyczące leków i suplementów diety, nieudokumentowane metody leczenia, błędne interpretacje badań naukowych, rekomendowanie terapii bez nadzoru specjalisty.

Chiński regulator uznał, że takie praktyki mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia publicznego, dlatego treści „profesjonalne” mają być tworzone wyłącznie przez osoby z odpowiednimi kompetencjami.

## Lekcja płynąca z chińskich regulacji

W erze ogromnej dostępności informacji rośnie znaczenie osób, które potrafią przekazywać wiedzę opartą na dowodach naukowych. Farmaceuci – jako jedni z najlepiej wykwalifikowanych specjalistów ds. farmakoterapii – stają się kluczowym źródłem wiarygodnych informacji. Obserwujemy globalny trend w kierunku większej przejrzystości. Odbiorcy coraz częściej chcą wiedzieć, kto dokładnie stoi za poradą zdrowotną. Warto, by to eksperci zajmowali przestrzeń internetową, z nim zrobią to osoby niekompetentne.

### Konfrontacja w aptece

Farmaceuci są jedną z grup zawodowych szczególnie narażonych na skutki dezinformacji medycznej – to właśnie do aptek najczęściej trafiają pacjenci kierujący się informacjami znalezionymi w internecie. Dlatego edukacja pacjentów, prostowanie nieprawdziwych treści, angażowanie się w popularyzację rzetelnej wiedzy stają się dziś równie ważne jak sama praca za pierwszym stołem.

Chińskie przepisy wskazują na **globalne dążenie do poprawy jakości komunikacji medycznej online**. Zapotrzebowanie na rzetelną edukację zdrowotną, również w przestrzeni cyfrowej, będzie coraz większe, a to oznacza, że rola ekspertów z formalnym wykształceniem będzie rosła.



## Imbir – naturalne wsparcie w podróży

Imbir to jedna z najstarszych roślin leczniczych świata. Jego działanie przeciwwymiotne opisywano już w starożytnych Chinach, Indiach i krajach Bliskiego Wschodu.

Kupcy przemierzający Jedwabny Szlak żuli świeży korzeń imbiru, wierząc, że chroni ich przed chorobą morską, zmęczeniem i zawrotami głowy wywołanymi długą jazdą. Dziś wiemy, że nie była to tylko ludowa obserwacja – aktywne związki zawarte w imbirze, takie jak gingerol i szogaol, przyspieszają opróżnianie żołądka i **łagodzą nadwrażliwość błony śluzowej**, dzięki czemu mdłości rzeczywiście ustępują szybciej.

Współczesna nauka potwierdza wielowiekową tradycję. Badania kliniczne wykazały, że imbir **może być równie skuteczny jak niektóre łagodne leki przeciwwymiotne**, a przy tym nie wywołuje senności, dlatego świetnie sprawdza się podczas podróży samochodem, samolotem czy statkiem. Z tego powodu NASA testowała imbir jako naturalny środek na chorobę kosmiczną u astronautów – wyniki okazały się obiecujące, zwłaszcza w połączeniu z odpowiednią dietą przed lotem.

Warto wiedzieć, że imbir pomaga nie tylko na nudności związane z podróżą. Może łagodzić także poranne mdłości u kobiet w ciąży oraz wspierać trawienie po cięższym posiłku. Wystarczy niewielka ilość: kawałek świeżego korzenia do żucia, napar z dodatkiem miodu lub nawet imbirowe cukierki, które stały się popularnym „ratunkiem” w wielu krajach. Dzięki temu imbir pozostaje jednym z najbardziej uniwersalnych naturalnych środków, który od tysięcy lat towarzyszy człowiekowi w drodze.



# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## SENSIBIO AR+

PEWNOŚĆ SIEBIE  
BEZ RUMIENIA

# -35%

ZACZERWIENIEŃ\*

\*Badanie kliniczne, 19 pacjentów z naczyniowym trądzikiem różowatym, samoocena po 28 dniach, Portugalia 2024.  
\*\*Prezentowane produkty są dermokosmetykami.





**mgr farm. Tomasz Kolek**  
Absolwent Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Kierownik apteki ogólnodostępnej z wieloletnim stażem.



**Wanda Łakomy**  
Edukatorka diabetologiczna,  
Świat Zdrowia Operator Medyczny.

## Szczepienie w aptece

*Czy w każdej aptece mogę zaszczepić się na grypę i czy muszę mieć receptę?*

**Czytelnik**

Pandemia COVID-19 przyczyniła się do nadania farmaceutom uprawnień do przeprowadzania kwalifikacji i szczepienia przeciwko tej chorobie w aptekach, co miało odciążać system zdrowotny i przyspieszyć tempo szczepień. Z czasem uprawnienia rozszerzono o szczepienie przeciw grypie, a obecnie farmaceuta może wykonać 26 szczepień zalecanych, zarówno tych odpłatnych, jak i refundowanych przez NFZ. Ponieważ usługa szczepienia w aptece obejmuje również kwalifikację, pacjent nie musi już korzystać z porady lekarskiej, jak również **nie musi posiadać recepty – ta zostanie wystawiona przez farmaceutę w trakcie wizyty szczepiennej.**

Warto wiedzieć, że w przypadku szczepionek **farmaceuta ma możliwość wystawienia recepty farmaceutycznej ze zniżką, w tym z uprawnieniem S, umożliwiającym bezpłatne szczepienie.** Aby zaszczepić się w aptece, należy najpierw upewnić się, czy dana placówka oferuje taką usługę. Szczepienia w aptekach nie są obowiązkowe – stanowią jedynie przywilej zagwarantowany prawnie.

Apteka wykonująca szczepienia musi mieć odpowiednio przeszkolony personel oraz spełniać wymogi określone przez ustawodawcę. **Usługa szczepienia w aptece jest bezpłatna – obejmuje jedynie ewentualne koszty związane z zakupem szczepionki.** Warto wiedzieć, że farmaceuci posiadają jedynie uprawnienia do szczepienia osób dorosłych.

## Normy poziomu glukozy

*Dostałam od babci glukometr i czasami mierzę na nim poziom cukru. Jaka jest norma dla zdrowej osoby, bo u mnie wychodzą różne wyniki.*

**Joanna, 29 lat**

Coraz więcej osób sięga po glukometr, by samodzielnie sprawdzić poziom cukru we krwi. To dobry nawyk, który może pomóc wcześniej wykryć stan przedcukrzycowy lub cukrzycę. Warto jednak wiedzieć, jakie wyniki są prawidłowe. Przede wszystkim glukometr nie jest urządzeniem przeznaczonym do diagnostyki cukrzycy. **Wiarygodne badanie uzyskać można jedynie, badając krew w laboratorium.**

U zdrowej osoby, która nie choruje na cukrzycę, stężenie glukozy na czczo (czyli po co najmniej ośmiu godzinach bez jedzenia) powinno wynosić 70-99 mg/dl. Wyniki w granicach 100-125 mg/dl mogą wskazywać na stan przedcukrzycowy. **Jeśli natomiast stężenie glukozy przekracza 126 mg/dl, warto powtórzyć badanie, ponieważ taki wynik może świadczyć o cukrzycy.**

Po około dwóch godzinach po posiłku wartości są wyższe, ale nie powinny przekroczyć poziomu 140 mg/dl. Wyniki między 140 a 199 mg/dl sugerują nieprawidłową tolerancję glukozy, a 200 mg/dl i więcej to już sygnał ostrzegawczy wymagający pilnej konsultacji z lekarzem.

Trzeba zawsze pamiętać, że glukometr, jako urządzenie domowe, może dawać niewielkie różnice w pomiarach, dlatego ważne jest, by korzystać z niego prawidłowo: zawsze myć ręce przed badaniem, używać ważnych pasków testowych i dbać o wymianę lancetów w nakłuwaczu.

Niepokojące wyniki należy omówić z lekarzem, który może zlecić dodatkowe badania, np. test obciążenia glukozą lub oznaczenie hemoglobiny glikowanej (HbA1c). Wczesne wykrycie zaburzeń pozwala uniknąć powikłań i wdrożyć odpowiednią dietę oraz aktywność fizyczną. Regularna kontrola poziomu cukru to prosty krok do lepszego zdrowia.



### dr n. med. Agnieszka Laskus

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

## Gdy dziecko nie współpracuje

*Jak przebiega leczenie ubytków u dziecka, które nie chce współpracować?*

**Anna**

Leczenie ubytków u dziecka, które nie chce współpracować, wymaga połączenia wiedzy klinicznej z cierpliwością i odpowiednim podejściem psychologicznym. Pierwszym etapem jest zawsze **próba nawiązania kontaktu i budowania zaufania**. Stomatolog tłumaczy dziecku w prostych słowach, co będzie robił, pokazuje narzędzia i pozwala ich dotknąć – to zmniejsza lęk wynikający z zetknięcia się dziecka z czymś nieznanym.

Jeśli dziecko nadal odmawia współpracy, włącza się **metody behawioralne**. Jedną z nich jest stopniowe przyzwyczajanie do krótkich wizyt, w trakcie których wykonuje się tylko bardzo mały etap leczenia, np. samo oczyszczanie zęba. Inną metodą mogą być **pozytywne wzmocnienia** – pochwały, naklejki czy małe nagrody za każdy postęp. Czasami pomaga obecność rodzica, choć w niektórych sytuacjach dziecko zachowuje się lepiej, gdy rodzic zostanie poproszony o chwilowe opuszczenie gabinetu.

Gdy mimo tych działań leczenie jest niemożliwe, stosuje się **metody farmakologiczne**. Najłagodniejszą jest **sedacja wziewna podtlenkiem azotu**, która rozluźnia i eliminuje lęk, pozwalając na spokojne opracowanie ubytku. W trudniejszych przypadkach, szczególnie przy rozległych zmianach próchnicowych lub silnej fobii, można rozważyć **leczenie w znieczuleniu ogólnym w warunkach szpitalnych**.

Stomatolog pedodonta z pewnością trafnie oceni, która z metod będzie najskuteczniejsza u konkretnego małego pacjenta. Najważniejsze jest jednak, by nie zwlekać z wizytą. Im wcześniej dziecko zacznie mieć pozytywne doświadczenia ze stomatologiem, tym większa szansa, że kolejne leczenie, nawet to bardziej skomplikowane, przebiegnie sprawnie i bez stresu.

REKLAMA

# NASOMETIN CONTROL

## SPRAY NA

# ALERGIE\*



NASC/015/02-2025/4

SANDOZ

\*ChPL 22.12. Nasometin Control wskazany jest w leczeniu objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u osób dorosłych w wieku od 18 lat.

Nasometin Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Skład: Każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0,02 mg/dawkę chlorku benzalkoniowego. Wskazania: Leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat. Podmiot odpowiedzialny: Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Podmiot promujący: Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel.: 22 209 70 00, www.sandoz.pl. Nasometin Control pacj. 01/23

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.

# To dla mnie dobry czas

OD NIEMAL 14 LAT PRACUJE W TELEWIZJI JAKO PREZENTERKA I DZIENNIKARKA. W MŁODOŚCI TRENOWAŁA TENIS STOŁOWY I ZAJMOWAŁA SIĘ MODELINGIEM. MIMO ŻE SPORT MA W GENACH, **POSTANOWIŁA PÓJŚĆ WŁASNĄ DROGĄ I WYBRAŁA PSYCHOLOGIĘ ORAZ MEDIA**. NAM ZDRADZA, DLACZEGO NIE ZDECYDOWAŁA SIĘ NA KARIERĘ SPORTOWĄ, ZA CO LUBI PROGRAMY NA ŻYWO I KTÓRE CECHY ODZIEDZICZONE PO RODZICACH BYWAJĄ DLA NIEJ WYZWANIEM.

## Nie wstydę się swoich emocji i nie odbierają mi one profesjonalizmu. Chciałabym, żeby w naszym społeczeństwie było więcej empatii, a mniej oceny i hejtu.

Z PREZENTERKĄ TELEWIZYJNĄ  
**MAŁGORZATĄ TOMASZEWSKĄ**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Ubiegły rok był dla pani rokiem zmian. Dołączyła pani do ekipy TVN-u. To zgrany zespół, więc zastanawiam się, czy czuła się pani jak „ta nowa w klasie”.** Na początku zdecydowanie tak. Obawiałam się, jak zostaną przyjęta, a zaskoczyło mnie tak ciepłe przywitanie. Pierwszego dnia przyniosłam do redakcji karton rogalik. Na kolejne spotkanie upiekłam sernik. Może to był klucz? *(śmiech)*

**Od wielu miesięcy pracuje pani w redakcji „Dzień Dobry TVN”. Widać, że pani to lubi, widzowie darzą panią wielką sympatią. Dlaczego w programach śniadaniowych czuje się pani tak dobrze? Przecież to tyle porannych wyrzeczeń.**

To bardzo miłe, dziękuję. W porannych programach najbardziej lubię być blisko widzów, reagować na bieżąco, czuć energię, która towarzyszy prowadzeniu programu na żywo. Formaty śniadaniowe nie są monotonne, to pełen wachlarz emocji, podejmowanie nie zawsze łatwych tematów. To spotkania z gośćmi, rozmowy i odpowiedzi. Dla mnie znaczenie ma też redakcja, z którą pracuję, sztab najlepszych specjalistów, których nie widać, a dzięki którym program jest najlepszy w Polsce!

**W pracy spotyka pani gwiazdy i celebrytów. Artyści to często osoby bardzo emocjonalne, czasem postrzegane jako oderwane od rzeczywistości, żyjące w innym świecie. Ma pani takie poczucie, gdy z nimi**

**rozmawia? Zdarza się pani pomyśleć: „człowieku, zejźdź na ziemię”?**

Osoby wrażliwe i emocjonalne szanuję, nawet jeśli tej konkretnej wrażliwości nie rozumiem. Zamiast sprowadzać na ziemię, prędzej powiem: zabierz mnie ze sobą. *(uśmiech)* Nie znoszę natomiast braku szacunku i poczucia bycia lepszym od innych. Na takie „odklejenie” reaguję ostro.

**Z wykształcenia jest pani psychologiem, więc lepiej dostrzega i rozumie emocje rozmówców. Empatia zapewne pomaga w pracy prezentera, ale zastanawiam się, czy bywa też tak, że trudne emocje, którymi dzielą się goście programu, poruszają panią do tego stopnia, że trudno pani powstrzymać łzy?**

Tak. Ostatnio płakałam podczas rozmowy z Anitą z programu „Ślub od pierwszego wejrzenia”. Jej mąż zachorował na glejaka. Pojechałam nawet do nich z kamerą „Dzień Dobry TVN”, kiedy przygotowywali się do swojego ślubu kościelnego, pomimo ciągłej walki z chorobą. Do takich rozmów nie da się przygotować. Jesteśmy tylko i aż ludźmi. Nie wstydę się swoich emocji i nie odbierają mi one profesjonalizmu. Chciałabym, żeby w naszym społeczeństwie było więcej empatii, a mniej oceny i hejtu.

**Prezenter, poza opanowaniem emocji i stresu, musi też mieć podzielną uwagę. Zdarza się, że kiedy mówicie do widzów, jednocześnie słyszyacie**



Fot. Anita Walczewska/DDTVN/East News

**w słuchawce trzy komunikaty. Mnie rozprasza nawet własny głos, gdy mówię do mikrofonu i słyszę pogłos, więc chyba bym oszalała! A co dla pani było największym wyzwaniem?**

Pamiętam sytuację, w której mój odsłuch był sprzęgnięty z odsłuchem osoby w przebraniu elfa, która tego dnia była na planie i krążyła po studiu. Kiedy prowadziłam rozmowę z gościem, słyszałam: „weź teraz bombkę”, „podskocz tam przy choinkach”, „teraz zjedz piernika”. Muszę przyznać, że początkowo zgłupiałam i gotowa byłam iść po tę bombkę czy skakać przy świątecznych dekoracjach, ale ostatecznie zorientowałam się, że to jednak nie były komunikaty skierowane do mnie. To jest właśnie najpiękniejsze w telewizji na żywo – cały czas musisz być wyczulony, nie możesz stracić intuicji. Ja to uwielbiam.

**Telewizja na żywo to wyzwanie. Wyzwania kojarzą mi się też ze sportem. Pochodzi pani ze sportowej rodziny: tata – legendarny bramkarz, mama i babcia – mistrzyni tenisa stołowego. Pani zresztą sama trenowała tę dyscyplinę w młodości. Co sprawiło, że zmieniła pani zdanie?**

W tenisie stołowym byłam w cieniu mamy i dziadków. Moja babcia do dziś jest najbardziej utytułowaną polską zawodniczką w historii tenisa stołowego, moja mama również była wielokrotną medalistką mistrzostw Polski. Były moimi trenerkami i nie było to łatwe z wielu powodów. Bardzo chciałam iść jednak swoją drogą – za młodu był to modeling, a dziś psychologia i media.

**Sport kształtuje charakter, a dorośli często przynoszą pracę do domu. Zastanawiam się, czy tata był też bramkarzem poza boiskiem. Czyli potrafił spojrzeć z dystansu, miał szerszy ogląd, „uspokajał grę”,**

**komunikował, co inni mają robić. A mama, jak w tenisie, była czujna, szybko podejmowała decyzje i tego samego oczekiwała od reszty domowników?**

Mój tata jest bardzo charakterny i myślę, że to właśnie cechuje wybitnych sportowców. Bez mocnego charakteru i konsekwentnego dążenia do celu nie osiągnęliby tak dużych sukcesów. Czy potrafił „uspokoić grę” w domu?

Wręcz przeciwnie, więc często iskrzyło. Jednak odkąd mam swoją rodzinę i dzieci, to tata zupełnie nie ingeruje w moje życie, nawet jeśli nie zgadza się z moimi decyzjami. Moja mama z kolei ma duży dystans do wielu spraw i stara się być obiektywna, a nie patrzeć na mnie

przez różowe okulary. Bardzo często radzi mi w życiu. Jeśli jest taka potrzeba, potrafimy godzinami rozmawiać przez telefon lub nagrywać sobie głosówki. Ale określiłabym

radę mamy bardziej jako przyjaciel-skie niż matczyne. Chyba zawsze zresztą nasza relacja była bliższa przyjaźni niż tradycyjnej relacji matka-córka.

**Genów nie oszukasz, wszyscy w jakimś stopniu jesteśmy odbiciem naszych rodziców. Które ich cechy lubi pani w sobie, a które jednak trochę uwierają?**

Po rodzicach odziedziczyłam szacunek do ludzi i nieprzysławianie się do rzeczy materialnych oraz pieniędzy. „Rzuć za siebie, a znajdziesz przed sobą” – to moja dewiza wyniesiona z domu. Lubię pomagać ludziom i jestem honorowa. Natomiast z cech, które uwierają, wymieniałabym perfekcjonizm, przesadne analizowanie błędów i wrażliwość, która jest cechą piękną, ale momentami męczącą, głównie mnie samą.

**Jest pani mamą dwójki dzieci. Być kobietą, która poza pracą potrafi znaleźć czas dla rodziny i dla siebie, to niełatwe zadanie. Jak pani sobie radzi z godzeniem wielu ról stawianych przed kobietą w dzisiejszych czasach?**

Nie interesuje mnie, jakie role narzucają mi czasy. Robię to, co sama uważam za właściwe i w czym się spełniam. Jestem dobrą i uważną

”

**Nie interesuje mnie, jakie role narzucają mi czasy. Robię to, co sama uważam za właściwe i w czym się spełniam.**



Fot. archiwum prywatne Małgorzaty Tomaszewskiej

mamą dla moich dzieci, realizuję się w pracy, czuję się kobieco w związku. Ale to nie znaczy, że nie mieszkam kryzysów i że nigdy nie zaniedbuję żadnej z moich ról. Oczywiście zdarzają mi się potknięcia, ale na tym właśnie polega życie, a dojrzałość pomaga to dostrzec.

**Przekonanie, że „jestem wystarczająca”, może być bardzo wspierające. Presja bycia perfekcyjną często nas paraliżuje – widzimy, jak wiele brakuje nam do ideału, czujemy się przytłoczone i w efekcie odpuszczamy. Jak jest w pani przypadku? Czuje się pani „dość” czy raczej dąży pani do bycia najlepszą wersją siebie?**

Dopiero niedawno udało mi się wprowadzić to w życie – poczucie, że jestem wystarczająca. Kiedyś za dużo od siebie wymagałam i zbyt surowo się oceniałam. Co więcej, zdałam sobie sprawę z tego, że odrzucenie – w miłości, w pracy, w przyjaźni – wcale nie podważa mojej wartości. Świadczy jedynie o tym, że to nie było miejsce dla mnie. A finalnie zawsze czekało na mnie coś lepszego.

**Na koniec zapytam, czy ma pani jakieś postanowienie na ten rok.**

To dla mnie dobry czas. Sporo już osiągnęłam zawodowo, mam dzieci, jestem spełniona. Teraz chciałabym się dalej rozwijać, ale już nie z poziomu „muszę”, lecz „mogę”. *(uśmiech)* Moje postanowienie? Zrealizować projekty, które leżały na półce.



Fot. archiwum prywatne Małgorzaty Tomaszewskiej



Fot. archiwum prywatne Małgorzaty Tomaszewskiej

## MAŁGORZATA TOMASZEWSKA

Prezenterka telewizyjna i dziennikarka. Jako nastolatka była tenisistką stołową i modelką. Absolwentka LXII Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. Generała Broni Władysława Andersa w Warszawie. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS w Warszawie. W 2012 r. została prezenterką telewizji Sportklub i prowadziła programy sportowe. W latach 2014-2016 związana z Telewizją Polsat. W latach 2018-2024 związana z Telewizją Polską. Była jedną ze współprowadzących program „Pytanie na śniadanie”. Prowadziła „Wakacyjną Trasę Dwójki” (2020-2022), trzy edycje programu „The Voice of Poland”, jedną edycję „The Voice Senior” (2023), „Sylwester marzeń z Dwójką” (2020, 2021, 2022) i trzecią edycję programu rozrywkowego „Dance Dance Dance”. 29 listopada 2020 r. współprowadziła finał 18. Konkursu Piosenki Eurowizji Junior w Warszawie oraz polskie preselekcje do Eurowizji 2022 i 2023. Prowadziła także 57., 58. oraz 59. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu. W kwietniu 2025 r. rozpoczęła pracę w Telewizji TVN jako dziennikarka porannego programu „Dzień Dobry TVN”. Prywatnie jest córką bramkarza Jana Tomaszewskiego oraz tenisistki stołowej Katarzyny Calińskiej-Tomaszewskiej i wnuczką Danuty Szmidt-Calińskiej. Ma syna Enzo i córkę Laurę.



# Gdzie kończy się nauka, a zaczyna marketing

TRENDY ZDROWOTNE ZMIENIAJĄ SIĘ RÓWNIIE SZYBKO I DYNAMICZNIE JAK MODOWE. W JEDNYM SEZONIE KRÓLUJE POST PRZERYWANY, W KOLEJNYM DIETA KETOGENICZNA, MIKRODAWKOWANIE PSYCHODELIKÓW CZY BIOHACKING ŚWIATŁEM LED. W GAŚZCZU NOWOŚCI ŁATWO POMYLIĆ METODY RZECZYWIŚCIE WSPIERAJĄCE ORGANIZM Z TYMI, KTÓRE DZIAŁAJĄ TYLKO W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, **BO DOBRZE „SIĘ KLIKAJĄ”**. JAK JE ODRÓŻNIĆ?

---

KAMILA ŚNIEŻEK

## Hashtag zdrowie – kto chce nas leczyć w internecie?

Współczesny krajobraz zdrowotny to już nie tylko domena ekspertów, lecz dynamiczne targowisko pełne obietnic, skrótów i gotowych recept. Trendy internetowe rozprzestrzeniają się z prędkością algorytmów, napędzane sponsorowanymi wypowiedziami influencerów, memami i zbiorową potrzebą prostych rozwiązań nawet najbardziej złożonych problemów zdrowotnych.

W efekcie obok praktyk opartych na solidnych dowodach naukowych, które rzeczywiście wspierają zdrowie, pojawia się druga grupa – metody pozornie „naturalne” lub skrajnie innowacyjne, które dobrze się sprzedają, lecz nie mają rzetelnych dowodów na skuteczność. Przyjrzyjmy się niektórym z popularnych obecnie trendów i sprawdźmy, **czy rzeczywiście są tak skuteczne i bezpieczne**, jak twierdzą influencerzy.

### TREND 1: Post przerywany (IF – *intermittent fasting*)

**Tak...:** Post przerywany rzeczywiście może poprawiać wrażliwość insulinową, ułatwiać redukcję masy ciała i stabilizować glikemię u części osób dorosłych. Nie jest to co prawda cudowna metoda, ale ma udokumentowane mechanizmy metaboliczne i może działać – o ile jest stosowana rozsądnie i w zgodzie z rytmem dobowym.

**...ale:** IF nie jest „detoksem”, nie przyspiesza magicznie metabolizmu i nie zastąpi zdrowej diety. Nie nadaje się też dla każdego, a zwłaszcza dla osób z zaburzeniami odżywiania, chorobami przewodu pokarmowego czy kobiet w ciąży. Skrajne posty trwające 48-72 godzin niosą ze sobą **ryzyko hipoglikemii i zaburzeń elektrolitowych**.

### TREND 2: Dieta ketogeniczna

**Tak...:** Keto w wersji klinicznej jest skutecznym narzędziem terapeutycznym m.in. w lekoopornej padaczce oraz (u części pacjentów) w otyłości i cukrzycy typu 2. Działa wtedy, gdy jest **prowadzona pod nadzorem** i opiera się na zbilansowanym profilu kwasów tłuszczowych oraz regularnym monitorowaniu parametrów metabolicznych.

**...ale:** Internetowa wersja keto, polegająca na bezrefleksyjnym jedzeniu tłuszczu „do woli”, nie ma nic wspólnego z dietą leczniczą. U wielu osób prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu LDL, zapaść, niedoboru błonnika i zaburzeń gospodarki mikrobiotycznej. U pacjentów z cukrzycą stosujących insulinę lub pochodne sulfonilomocznika może dodatkowo zwiększać ryzyko hipoglikemii,

jeśli dawki leków nie zostaną odpowiednio dostosowane. **To nie jest dieta dla każdego**, lecz interwencja wymagająca kontroli.

### TREND 3: Codziennie 10 tys. kroków

**Tak...:** Ruch naprawdę działa – i to już przy kilku tysiącach kroków dziennie. Regularne chodzenie obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, poprawia parametry metaboliczne i wspiera zdrowie psychiczne. Najważniejsza jest systematyczność, a nie konkretna liczba kroków na liczniku.

**...ale:** Wykonywanie 10 tys. kroków nie jest gwarancją zachowania zdrowia ani sposobem na utratę masy ciała. Samo chodzenie nie zastąpi treningu siłowego, aerobowego czy rehabilitacji – stanowi ważny fundament aktywności fizycznej, ale **nie powinno być jej jedynym elementem**.

### TREND 4: Semaglutyd (Ozempic, Wegovy) na własną rękę

**Tak...:** Leki z grupy agonistów receptora GLP-1 są skuteczne w leczeniu otyłości oraz cukrzycy typu 2. Stosowane zgodnie ze wskazaniami medycznymi poprawiają kontrolę

#### DOBRE SAMOPOCZUCIE W TRAKCIE PODRÓŻY (imbir lekarski)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Zawarty w preparacie imbir lekarski wpływa korzystnie na:

- ▶ zmniejszenie odczucia dyskomfortu podczas przemieszczania się różnymi środkami transportu (samochodem, pociągiem, samolotem, statkiem)

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](http://produkty.swiatzdrowia.pl)

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

glikemii, sprzyjają redukcji masy ciała i zmniejszają ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych. Właściwie prowadzona terapia obejmuje kwalifikację pacjenta, stopniowe zwiększanie dawek oraz regularną ocenę skuteczności i tolerancji leczenia.

**...ale:** Uzyskanie recepty przez internet, bez rzetelnej konsultacji lekarskiej i bez dalszej kontroli, znacząco zwiększa ryzyko działań niepożądanych. Niewłaściwe dawkowanie lub brak monitorowania leczenia mogą prowadzić do nasilonych dolegliwości żołądkowo-jelitowych, odwodnienia, zaburzeń elektrolitowych, problemów z drogami żółciowymi, a u części pacjentów – do ostrego zapalenia trzustki. Leki z grupy GLP-1 nie są cudownym środkiem na odchudzanie, lecz **elementem leczenia choroby przewlekłej i wymagają realnego nadzoru medycznego.**

## TREND 5: Trening BFR (blood flow restriction)

**Tak...:** W fizjoterapii i sporcie wyczynowym BFR, czyli trening z czasowym ograniczeniem przepływu krwi w kończynach, ma udokumentowaną skuteczność. Pozwala budować siłę i masę mięśniową przy użyciu bardzo małych obciążeń, co jest cenne np. po operacjach ortopedycznych czy w rehabilitacji.

**...ale:** Domowe „zaciskanie gumki” na udzie czy ramieniu, inspirowane trendami z TikToka, nie ma nic wspólnego z profesjonalnym treningiem BFR. **Nieprawidłowy ucisk może prowadzić do zakrzepicy, zaburzeń krążenia, uszkodzeń nerwów,** a w skrajnych przypadkach do rozpadu mięśnia (rabdomiolizy). To metoda dla profesjonalistów, nie dla amatorów.

## TREND 6: Biohacking światłem LED (red light therapy)

**Tak...:** Światło czerwone i bliskiej podczerwieni ma zastosowanie w dermatologii: wspiera gojenie, łagodzi drobne stany zapalne, może poprawiać kondycję skóry i przyspieszać regenerację. To jedna z niewielu technologii kosmetycznych, których działanie ma podstawy biologiczne.

**...ale:** Wbrew zapewnieniom influencerów terapia światłem czerwonym **nie leczy ciężkiej depresji, nie odmładza narządów wewnętrznych, nie „hakuje mitochondriów”** w całym organizmie i nie spala tkanki tłuszczowej. Często obiecują oni efekty, których nie potwierdza żadna rzetelna publikacja.

## TREND 7: Mikrodawkowanie psychodelików

**Tak...:** Substancje psychodeliczne, takie jak psylocybina czy MDMA, są przedmiotem intensywnych badań klinicz-

nych w leczeniu depresji lekoopornej, zespołu stresu pourazowego i zaburzeń lękowych. W tych badaniach stosuje się ściśle określone dawki i standaryzowane preparaty, przeprowadza się staranną kwalifikację pacjentów, którzy są pod stałym nadzorem lekarza i psychoterapeuty. W tym kontekście psychodeliki są rozpatrywane jako potencjalne narzędzie terapeutyczne.

**...ale:** Mikrodawkowanie promowane w mediach społecznościowych jako środek poprawiający samopoczucie i funkcje poznawcze nie ma potwierdzonej skuteczności klinicznej, a jego **bezpieczeństwo nie zostało jednoznacznie ocenione.** Substancje pochodzące z niepewnych źródeł, brak kontroli dawki i czasu stosowania oraz możliwe interakcje z lekami psychiatrycznymi (m.in. SSRI, SNRI) niosą ryzyko zaostrzenia objawów lękowych, derealizacji, epizodów psychotycznych lub pogorszenia przebiegu chorób psychicznych.

## TREND 8: Sen i sleep hacking

**Tak...:** Nowoczesne aplikacje, trackery snu i urządzenia monitorujące mogą pomagać w obserwacji rytmu dobowego, długości snu oraz jego regularności. U części osób zwiększają świadomość własnych nawyków, ułatwiają identyfikację problemów takich jak zbyt późne zasypianie, częste wybudzenia czy duże wahania długości snu między dniami roboczymi a weekendem.

**...ale:** **Żadne urządzenie nie „naprawi” snu, jeśli zaniedbuje się jego higienę,** czyli m.in. stałe pory zasypiania i wstawania, ekspozycję na światło dzienne, ograniczenie korzystania z ekranów wieczorem oraz unikanie alkoholu przed snem. Nadmierne poleganie na gadżetach bywa wręcz blokujące, sprzyja frustracji i wywołuje zjawisko ortosomnii, czyli obsesyjnego dążenia do idealnych wyników w aplikacji, traktowane jako jedno z nowych zaburzeń snu. Warto pamiętać, że sen jest procesem biologicznym, a nie projektem.

## TREND 9: Terapie holistyczne

**Tak...:** Część praktyk określanych jako „holistyczne” może sprzyjać relaksacji, redukcji napięcia i subiektywnej poprawie samopoczucia. Masaż, praca z oddechem czy techniki skupienia uwagi bywają pomocne jako element wspierający dobrostan psychiczny, zwłaszcza u osób zestresowanych lub z dolegliwościami napięciowymi.

**...ale:** W leczeniu chorób somatycznych skuteczność terapii takich jak refleksologia, akupresura czy „balansowanie energii” nie została potwierdzona w badaniach klinicznych. W większości nie szkodzą i mogą być przyjemne, a problemem jest przede wszystkim **ryzyko zastępowania nimi diagnostyki i metod terapeutycznych o udowodnionej skuteczności.** Ucieczka w naturalne metody może prowadzić do opóźnienia właściwego leczenia, szczególnie w chorobach przewlekłych i nowotworowych.

## TREND 10: Skinimalizm

**Tak...:** Uproszczona pielęgnacja skóry, oparta na niewielkiej liczbie dobrze dobranych preparatów, sprzyja odbudowie bariery naskórkowej i zmniejsza ryzyko podrażnień. Skinimalizm jest zbieżny z aktualnym podejściem dermatologicznym, w którym coraz częściej podkreśla się znaczenie ochrony bariery hydrolipidowej i racjonalnego stosowania substancji aktywnych.

**...ale:** Minimalizm w pielęgnacji nie oznacza rezygnacji z leczenia chorób skóry ani ignorowania objawów wymagających konsultacji dermatologicznej. Trądzik, atopowe zapalenie skóry czy egzema nie znikną samoistnie po ograniczeniu kosmetyków. Skinimalizm ma sens jako **świadoma strategia pielęgnacyjna, nie jest natomiast uniwersalnym rozwiązaniem wszystkich problemów dermatologicznych.**

### Zapamiętaj!

W świecie, w którym każda porada zdrowotna może stać się wiralem, najcenniejszą kompetencją nie jest znajomość trendów, lecz umiejętność krytycznej selekcji informacji. Zdrowie rzadko da się „zhakować” prostą metodą z internetu – znacznie częściej wymaga indywidualnego podejścia, czasu i decyzji opartych na dowodach, a nie algorytmach.



REKLAMA

# Procto-Hemolan

## leczenie hemoroidów

- znieczula i przynosi ulgę zaraz po zastosowaniu\*
- łagodzi ból, pieczenie i swędzenie



\*Lidocaine, MedicinesComplete, 2019

**Procto-Hemolan**, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. **Skład:** 1 g kremu zawiera 50 mg tribenosydu (*Tribenosidum*) i 20 mg chlorowodoru lidokainy jednowodnej (*Lidocaini hydrochloridum monohydricum*).  
**Wskazania do stosowania:** Zewnętrzne i wewnętrzne żylaki odbytu. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflorfarm Farmacja Polska sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice. Lek OTC

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.

# Czy wiesz, jak prawidłowo przyjmować leki?

**CZY WIESZ, ŻE CO DRUGI PACJENT PRZYJMUJE LEKI W NIEWŁAŚCIWY SPOSÓB?** W PRZYPADKU CHORÓB PRZEWLEKŁYCH, TAKICH JAK NP. NADCIŚNIENIE TĘTNICZE, CUKRZYCA CZY ASTMA, DIAGNOZA I USTALENIE LECZENIA TO DOPIERO PIERWSZY KROK W DRODZE DO POPRAWY ZDROWIA. W KOLEJNYCH MIESIĄCACH POWODZENIE TERAPII ZALEŻY JUŻ W DUŻEJ MIERZE NIE OD LEKARZA, LECZ OD ZAANGAŻOWANIA I ODPOWIEDZIALNEGO PODEJŚCIA SAMEGO PACJENTA.

MGR FARM. ANNA OLEJNIK, DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Okazuje się, że nawet **co drugi pacjent chorujący przewlekle może stosować swoją terapię niezgodnie z zaleceniami lekarza.**

## W trakcie leczenia choroby przewlekłej pacjenci mniej lub bardziej świadomie:

- zmieniają dawkowanie leków,
- pomijają kolejną dawkę leku lub zapominają o niej,
- nie wykupują kolejnych opakowań leków, ponieważ np. poczuli się już dobrze lub mają nieuzasadnione przekonanie o szkodliwości danego leku,
- stosują leki przechowywane w niewłaściwych warunkach w domowej apteczce,
- stosują leki niezgodnie z ich przeznaczeniem czy też po terminie ich ważności.

## Czym może skutkować niestosowanie się do zaleceń lekarza?

- brakiem poprawy stanu zdrowia,
- zwiększonym ryzykiem powikłań związanych z postępowaniem choroby przewlekłej,
- zwiększonym ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych wynikających z niewłaściwego stosowania leków (niezgodnie ze wskazaniami lub dawkowaniem),
- częstszą koniecznością korzystania z leczenia szpitalnego z powodu pogorszenia stanu zdrowia,
- ograniczeniem codziennej aktywności w wyniku powikłań choroby,
- wyższym ryzykiem wystąpienia ostrych, zagrażających życiu powikłań spowodowanych zaostrzeniem choroby przewlekłej.

## Jak lepiej zarządzać swoją terapią?

Czy wiesz, że możesz uzyskać wsparcie w prawidłowym zarządzaniu swoją domową apteczką i nie musi to oznaczać wyłącznie kontaktu z lekarzem?

Popraw jakość swojego leczenia dzięki:

- **segregacji leków w domowej apteczce**, np. zapisując dawkowanie na opakowaniach lub umieszczając leki w kasetce lekowej,
- **spisaniu listy wszystkich stosowanych leków** wraz z dawkowaniem, co ułatwi lekarzowi szybkie zapoznanie się z Twoją terapią,
- **korzystaniu z aplikacji mobilnych**, które umożliwiają tworzenie listy stosowanych leków i wysyłają przypomnienia o porze przyjęcia kolejnej dawki – takie funkcje posiada np. **aplikacja mojeIKP**.



GOOGLE PLAY



APP STORE

- **prowadzeniu dzienniczków do monitorowania** parametrów zdrowotnych, np. ciśnienia tętniczego lub glikemii,
- **systematycznej kontroli dat ważności** leków oraz warunków ich przechowywania, co zapewni przyjmowanie wyłącznie leków nadających się do spożycia.

### W dbaniu o właściwe kontynuowanie leczenia nie jesteś sam!

Gdy nie masz pewności, czy właściwie przechowujesz leki lub gdy pojawiają się wątpliwości dotyczące stosowanej farmakoterapii, zapytaj swojego farmaceuty, który m.in.:

- podczas przeglądu domowej apteczki pomoże ją uporządkować i prawidłowo nią zarządzać,
- realizując usługę Nowy Lek, wyjaśni, jak działają zapisane przez lekarza nowe leki i jak je właściwie stosować,
- w ramach przeglądu lekowego sprawdzi, czy stosowane przez Ciebie leki nie wchodzi z sobą w interakcje.

**Dotychczasowych informacji udzieli Ci Twój farmaceuta.**

## 6 zasad bezpiecznego przyjmowania leków:

- **Leki popijaj wyłącznie wodą.** Popijanie leków kawą, herbatą, sokami czy alkoholem może negatywnie wpłynąć na ich działanie (mogą działać mocniej, słabiej lub wcale), przez co możesz doświadczyć działań niepożądanych.
- **Przed zażyciem leku zapoznaj się z dołączoną do niego ulotką.** Jeśli informacje zawarte w ulotce są dla Ciebie niezrozumiałe lub budzą wątpliwości, skontaktuj się z farmaceutą lub lekarzem.
- **Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza** – nie zmieniaj samodzielnie dawek czy pór ich przyjmowania. Nie odstawiaj leków i nie skracać czasu trwania terapii bez konsultacji ze specjalistą. Jeśli chcesz podzielić lub pokruszyć tabletkę, najpierw sprawdź w ulotce, czy producent przewiduje taką możliwość – w przeciwnym razie możesz zaburzyć działanie leku.
- **Jeśli nie masz pewności**, o jakiej porze dnia przyjąć lek, czy stosować go przed czy po posiłku lub w jaki sposób prawidłowo go przechowywać, **zapytaj farmaceutę lub lekarza.**

- Pamiętaj, że preparaty włączane samodzielnie do terapii mogą wpływać na działanie przyjmowanych leków. Zawsze informuj lekarza o wszystkich stosowanych przez siebie preparatach, także tych, które przyjmujesz na własną rękę.

- **Regularnie sprawdzaj daty ważności wszystkich preparatów w swojej domowej apteczce.** Przeteterminowanych leków nie należy wyrzucać do kosza. Można je zutilizować w punktach segregacji odpadów lub w niektórych aptekach.



Organizator kampanii:



Świat Zdrowia



Kampania prowadzona we współpracy z:

# Naturalna osłona gardła – jak działają surowce powlekające?

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

DRAPANIE, SUCHOŚĆ W GARDLE CZY UCZUCIE PODRAŻNIENIA PODCZAS POŁYKANIA TO OBJAWY, Z KTÓRYMI MOŻEMY ZMAGAĆ SIĘ ZIMĄ. JAK BRONIĆ SIĘ PRZED ZIMOWĄ NIEDYSPOZYCJĄ GARDŁA? KLUCZ TO **ZDROWA BŁONA ŚLIZOWA.**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Gardło jest wyścielone błoną śluzową, która oddziela środowisko jamy ustnej od wnętrza organizmu. Jej zadaniem jest ochrona i obrona przed czynnikami zewnętrznymi, a dzięki produkcji śluzu – także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia gardła.

Zimą śluzówka gardła jest szczególnie narażona na niekorzystne warunki. Na zewnątrz musi radzić sobie z niską temperaturą, natomiast w domu czy biurze – z suchym, ogrzewanym powietrzem. Oddychanie w takich warunkach prowadzi do **zwiększonego odparowywania wilgoci z wyściółki gardła**, co osłabia ochronne właściwości warstwy śluzu.

Zima to również okres zwiększonego kontaktu z pyłami zawieszonymi w powietrzu. W zetknięciu z komórkami gardła mogą one wywoływać podrażnienie i dyskomfort, prowadząc do częstego pochrząkiwania lub chryпки. Długotrwałe działanie czynników drażniących sprzyja rozwojowi stanu zapalnego, a nasiloną aktywność wirusów i bakterii zwiększa ryzyko infekcji gardła.

### Jak dbać o gardło zimą?

Warto pamiętać o kilku istotnych zasadach zmniejszających ryzyko podrażnień:

**1** **Ogranicz przebywanie na zewnątrz w mroźne dni** do niezbędnego minimum, szczególnie w godzinach wzmożonego zapylenia. Pomocne będą informacje o jakości powietrza dostępne np. na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska.

**2** **Zadbaj o nawilżenie błony śluzowej** – pij często płyny, zwłaszcza jeśli spędzasz wiele godzin w suchym, ogrzewanym pomieszczeniu. Pomocne może być także stosowanie środków powlekających błonę śluzową gardła, które wspierają utrzymanie prawidłowego nawilżenia.

**3** **Używaj nawilzacza powietrza** – jeśli problem z gardłem wynika z oddychania suchym powietrzem, zadbaj o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach. Optymalny poziom wynosi 40-60 proc.

Można również sięgać po naturalne środki zawierające składniki śluzowe, które powlekając śluzówkę gardła, tworzą dodatkową barierę ochronną przed suchym powietrzem i czynnikami drażniącymi.

## Do surowców śluzowych należą m.in.:

- liść i korzeń prawoślazu,
- nasiona lnu,
- kwiat ślazu,
- porost islandzki.



## Jakie właściwości mają naturalne surowce śluzowe?

Każdy z powyższych surowców zawiera naturalne śluz o silnych zdolnościach wiązania wody. Po odpowiednim uwodnieniu tworzą one lepką konsystencję, która łatwo przylega do błony śluzowej. Dzięki właściwościom powlekającym **nie tylko chronią gardło przed czynnikami drażniącymi, ale także mogą zmniejszać ryzyko suchego kaszlu będącego skutkiem podrażnienia oraz wspomagać proces regeneracji.**

Preparaty zawierające wyciągi śluzowe są dostępne w postaci pastylek do ssania, syropów czy sprayów do stosowania miejscowego.

Aby zapewnić jak najlepszą ochronę, warto powstrzymać się od jedzenia i picia tuż po użyciu preparatów nawilżających. Dzięki temu substancje powlekające nie spływają z powierzchni błony śluzowej i mogą dłużej działać w gardle.

Preparaty śluzowe często stosuje się nie tylko w celu wsparcia prawidłowych funkcji błony śluzowej, lecz także pomocniczo w ochronie przełyku czy ścian żołądka oraz – ze względu na właściwości pęczniące – w celu poprawy perystaltyki jelit.



REKLAMA

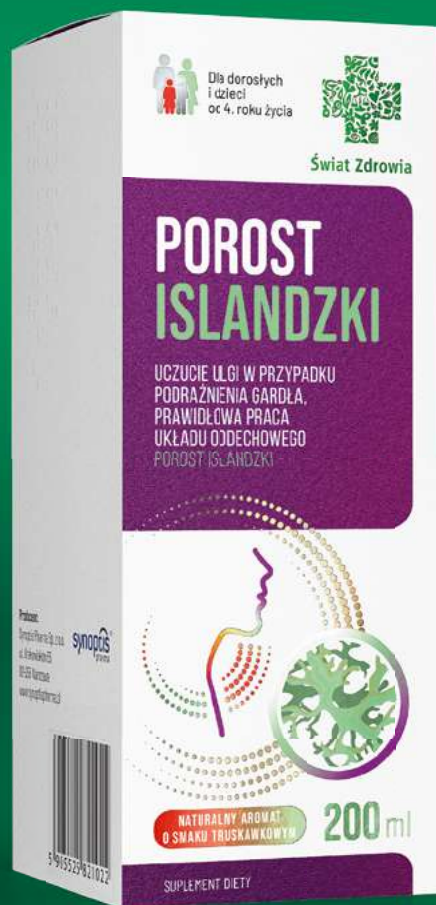


Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## UKOJENIE DLA GARDŁA (porost islandzki)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **uczucie ulgi w przypadku podrażnienia gardła** (porost islandzki)
- ▶ **jamę ustną i gardło dzięki właściwościom kojącym** (porost islandzki)



SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://produkty.swiatzdrowia.pl)

**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.

004/REK/ISZ/2026

SUPLEMENT DIETY

## Domowe maceraty chroniące gardło

Oblonę śluzową gardła można zadbać również, samodzielnie przygotowując macerat powlekający, czyli wyciąg roślinny zawierający składniki aktywne. Wystarczy woda, surowce śluzowe i... odrobina cierpliwości.



### Do sporządzenia 100 g (ml) śluzowego maceratu potrzebujemy:

- 5 g oczyszczonego i rozdrobnionego korzenia prawoślazu,
- 100 ml przegotowanej i ostudzonej wody (w temperaturze pokojowej),
- gazę,
- naczynie z przykryciem do maceracji,
- słoik z ciemnego szkła do przechowywania maceratu.



### Przygotowanie maceratu z prawoślazu:

- 1 Oczyszczony i przepłukany korzeń prawoślazu umieszczamy w naczyniu z przykrywką.
- 2 Zalewamy odmierzoną ilością wody w temperaturze pokojowej, mieszamy i pozostawiamy pod przykryciem na 4-6 godzin, co jakiś czas mieszając.  
W tym czasie zachodzi proces wytrawiania surowca, podczas którego śluz przedostaje się do roztworu.
- Uwaga!**  
Surowców śluzowych nie zalewamy wrzątkiem, ponieważ wysoka temperatura powoduje wytrawienie skrobi, tworząc nieestetyczny kleik.
- 3 Po upływie wymaganego czasu odcedzamy roztwór przez gazę do pojemnika z ciemnego szkła.
- 4 Macerat przechowujemy w szczelnym opakowaniu maksymalnie do 7 dni.  
W celu ochrony gardła możemy spożywać 1 łyżkę maceratu co kilka godzin.

#### Źródła:

1. Studzińska-Sroka E., Bylka W., Iceland Moss – active compounds, biological properties, Farmaceutyczny Przegląd Naukowy 2010, 7: 23-27.
2. Brizuela M., Winters R., Histology, Oral Mucosa [Updated 2023 May 8], StatPearls [Internet] Treasure Island (FL): StatPearls Publishing 2025 Jan, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572115/>.
3. Rutkowska E., Techniki sporządzania odwarów (*decocta*), naporów (*infusa*) i maceracji (*macerationes*) w świetle podręczników do receptury z XIX wieku i pierwszej połowy XX wieku, Kwartalnik Historii Nauki i Techniki 2015, 60 (1): 231-246.

# O sercu nie tylko w walentynki

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

SERCE MAMY TYLKO JEDNO. CHOĆ PRZYPISUJEMY MU WIELE ZNACZEŃ, JEGO PODSTAWOWĄ FUNKCJĄ JEST **ZAPEWNIENIE REGULARNEGO PRZEPŁYWU KRWI** DO WSZYSTKICH KOMÓREK ORGANIZMU, CO POZWALA IM POZYSKIWAĆ SUBSTANCJE NIEZBĘDNE DO ŻYCIA. JAK ZATEM DBAĆ O SERCE PRZEZ CAŁY ROK?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

**W Polsce niemal 11 mln osób choruje na nadciśnienie tętnicze** – to prawie co trzeci mieszkaniec naszego kraju. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia około **2,5 mln osób cierpi na chorobę niedokrwienną serca, 900 tys. na niewydolność serca, a ponad 600 tys. na nabyte wady serca.** To jednak nie wszystkie problemy zdrowotne związane z układem sercowo-naczyniowym.

### Dbaj o serce każdego dnia!

Warto zdać sobie sprawę, że często sami przyczyniamy się do rozwoju chorób układu krążenia – m.in. przez niską aktywność fizyczną, błędy dietetyczne skutkujące nadmierną masą ciała czy palenie tytoniu, które zwiększa

**WSPARCIE  
PRAWIDŁOWEGO  
FUNKCJONOWANIA  
SERCA (głóg)**



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie serca (głóg)
- ▶ utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (potas)
- ▶ prawidłową produkcję krwi (foliany)



Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](http://produkty.swiatzdrowia.pl)

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

ryzyko powikłań kardiologicznych. Na te czynniki mamy realny wpływ.

Zgodnie z założeniami Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia „10 dla Serca”, aby zmniejszyć ryzyko problemów z sercem i naczyniami krwionośnymi, warto m.in.:

- **zadbać o prawidłową masę ciała** – otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych,
- **nie palić tytoniu** – dym tytoniowy zwiększa ryzyko chorób serca i naczyń; jeśli palisz, nigdy nie jest za późno, by zerwać z nałogiem,
- **zdrowo się odżywiać** – urozmaicaj dietę warzywami i owocami, unikaj żywności wysoko przetworzonej oraz nadmiaru soli, dostarczaj odpowiednich ilości magnezu, żelaza, witamin z grupy B, kwasu foliowego i cynku,
- **być aktywnym fizycznie** – każdy dorosły powinien przeznaczać tygodniowo co najmniej 150 minut na umiarkowany lub 75 minut na intensywny wysiłek fizyczny; każda forma ruchu ma znaczenie, nie musi to być od razu trening na siłowni,
- **powiedzieć NIE alkoholowi** – dla serca nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu; nawet sporadyczne spożywanie zwiększa ryzyko chorób serca, cukrzycy i otyłości,
- **wysypiać się** – 7-8 godzin snu na dobę jest niezbędne dla regeneracji organizmu,
- **uniknąć stresu** – przewlekłe napięcie istotnie zwiększa ryzyko problemów z sercem,



- **regularnie się badać** – pomiar ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy we krwi oraz badanie profilu lipidowego pozwala ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Każda osoba dorosła może obecnie bezpłatnie sprawdzić, czy znajduje się w grupie ryzyka rozwoju chorób układu krążenia – wystarczy wypełnić ankietę „10 dla Serca” dostępną w Internetowym Koncie Pacjenta.

## Zimą szczególnie warto dbać o serce

Choć sami w dużej mierze mamy wpływ na kondycję serca, warto pamiętać, że nie tylko dieta i aktywność fizyczna odgrywają tu kluczową rolę. Na ryzyko ostrych powikłań sercowo-naczyniowych wpływa również pora roku. Zimą częściej dochodzi m.in. do zawału mięśnia sercowego. Dlaczego?

**Niskie temperatury oraz obniżone ciśnienie atmosferyczne sprzyjają rozwojowi zakrzepicy żyłnej.** Efekt ten nasila zmniejszona aktywność fizyczna w okresie zimowym, prowadząca do spowolnionego przepływu krwi w kończynach i zwiększonej krzepliwości.

Zima to także czas większego zanieczyszczenia powietrza. Smog i pyły zawieszane istotnie podnoszą ryzyko powikłań kardiologicznych, w tym nawet o 14 proc. zwiększają ryzyko zatorowości płucnej.

Statystycznie zimą obserwuje się również wyższe wartości ciśnienia tętniczego niż w innych porach roku. Ma to związek nie tylko z mniejszą aktywnością fizyczną, lecz także z wyższym w tym okresie stężeniem noradrenaliny – hormonu wpływającego na wzrost ciśnienia i przyspieszenie tętna. W połączeniu z zanieczyszczonym powietrzem znacząco zwiększa to ryzyko wystąpienia zawału serca.

## Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Choć samo nadciśnienie często „nie boli”, serce wysła sygnały ostrzegawcze świadczące o przeciążeniu układu krążenia. Warto je znać i wcześniej reagować.



## Do objawów alarmowych należą m.in.:

- bóle głowy,
- zaczerwienienie szyi,
- kołatanie serca,
- ucisk w okolicy zastawkowej,
- duszności,
- przewlekłe zmęczenie,
- łatwa męczliwość,
- problemy ze snem.



W sytuacji krytycznej może dojść do nagłego niedotlenienia mięśnia sercowego, czyli zawału, który wymaga pilnej interwencji medycznej. Najczęściej objawia się on ostrym, piekącym, dławiącym bólem w klatce piersiowej, zlokalizowanym za mostkiem i promieniującym do barku.

Warto jednak pamiętać, że nie zawsze występują typowe objawy bólowe – nawet około 12 proc. mężczyzn i 20 proc. kobiet nie odczuwa bólu w klatce piersiowej w trakcie zawału.

## Równie istotne jest rozpoznawanie innych sygnałów ostrzegawczych, takich jak:

- uczucie dyskomfortu w klatce piersiowej, nadbrzuszu, żuchwie lub kończynach górnych – zarówno podczas wysiłku, jak i w spoczynku,
- kołatanie serca,
- zimne poty,
- ból ramienia lub barku,
- ból pleców,
- osłabienie, zawroty głowy,
- uczucie niepokoju lub lęku,
- duszności.



Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż pięć minut, należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe – nawet wtedy, gdy nie mamy pewności co do ich przyczyny.

### Źródła:

1. Fares A., Winter cardiovascular diseases phenomenon, N Am J Med Sci. 2013 Apr; 5 (4): 266-279. doi: 10.4103/1947-2714.110430. PMID: 23724401. PMCID: PMC3662093.
2. Kopeć G., Jak postępować przy podejrzeniu zawału serca?, Narodowy Instytut Kardiologii, [https://szkolenia.ikard.pl/K130-artykuly-article\\_2.html](https://szkolenia.ikard.pl/K130-artykuly-article_2.html).
3. Prejbisz A., Dobrowolski P., Ankieta „10 dla Serca” w aplikacji mojeIKP – nowa możliwość angażowania pacjentów w modyfikację stylu życia, Lekarz POZ 2025, 11 (4): 256-260.

REKLAMA

# DLA SENIORA



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



SUPLEMENT DIETY



BEZ DODATKU CUKRU  
– ZAWIERA NATURALNIE  
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



WSPARCIE  
SERCA  
(GŁŁÓG)



WSPARCIE  
SŁUCHU  
(MIŁÓRZĄB)



WSPARCIE  
WZROKU  
(MIŁÓRZĄB)



WSPARCIE  
PAMIĘCI  
(MIŁÓRZĄB)



CYTRYNIAN  
MAGNEZU

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://produkty.swiatzdrowia.pl)

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.

001/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

# Czy zimą gorzej śpimy?

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

ZROZUMIENIE MECHANIZMÓW DZIAŁANIA MELATONINY ORAZ WDROŻENIE ODPOWIEDNICH **ZASAD HIGIENY SNU** JEST KLUCZOWE DLA UTRZYMANIA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA PRZEZ CAŁY ROK.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Zmiana długości dnia, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, wpływa na produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za regulację rytmu dobowego i jakość snu. Krótsze dni i sztuczne oświetlenie wieczorem opóźniają wydzielanie melatoniny, co może prowadzić do **problemów ze snem, obniżenia nastroju i zwiększonej senności w ciągu dnia**.

### Długość dnia a produkcja melatoniny

Człowiek funkcjonuje w 24-godzinny rytmie dnia i nocy, a jego markerem biologicznym jest melatonina. Zmiany sezonowe w długości dnia wpływają na jej stężenie, ponieważ hormon ten powstaje w ciemności, natomiast światło hamuje jego syntezę.



W okresie jesienno-zimowym, gdy dni są krótsze, wydzielanie melatoniny może się opóźnić, co często skutkuje zwiększoną sennością w ciągu dnia oraz obniżeniem nastroju. Dzieje się tak głównie z powodu ekspozycji na sztuczne światło wieczorem.

- W okresie jesienno-zimowym, mimo że na zewnątrz szybko zapada zmrok, większość osób nadal pozostaje narażona na światło pochodzące z żarówek, ekranów telefonów czy komputerów. Sztuczne oświetlenie – zwłaszcza światło niebieskie – hamuje wytwarzanie melatoniny i opóźnia moment rozpoczęcia jej wydzielania. W praktyce organizm odbiera

takie światło jako sygnał dnia, choć naturalna ciemność już nastąpiła. W efekcie melatonina zaczyna być produkowana dopiero wtedy, gdy mózg zarejestruje rzeczywistą ciemność, co zwykle następuje później niż pora zachodu słońca.

- **Wiosną i latem**, gdy dni są dłuższe, faza nocnego wydzielania melatoniny ulega skróceniu, co wpływa na zwiększenie energii w ciągu dnia. Ekspozycja na światło, zwłaszcza niebieskie, oraz nieregularny tryb snu mogą zaburzać ten naturalny rytm i modyfikować produkcję melatoniny, która powinna osiągać najwyższy poziom w nocy.

**Ekspozycja na światło białe synchronizuje zegar biologiczny, hamując produkcję melatoniny w szczytnym w ciągu dnia i umożliwiając jej wzrost wieczorem.** Badania wykazały, że dłuższe ekspozycje na światło białe zapobiegają nocnemu hamowaniu wydzielania melatoniny przez słabe światło wieczorne.

## Objawy niedoboru snu

Zaburzenia naturalnego rytmu wydzielania melatoniny mogą prowadzić do problemów ze snem. Obejmują one trudności z zasypianiem, częste budzenie się w nocy i niemożność ponownego zaśnięcia, wczesne budzenie się rano, a także gorszą jakość snu, który nie zapewnia odpowiedniej regeneracji.

Sen zajmuje około jednej trzeciej naszego życia i odgrywa kluczową rolę w regeneracji tkanek, odbudowie organizmu oraz procesach detoksykacji. Jego brak lub niska jakość prowadzą do obniżenia nastroju, pogorszenia samopoczucia, problemów z koncentracją i pamięcią, osłabienia mikroflory jelitowej (co negatywnie wpływa na odporność) oraz zaburzeń w wydzielaniu wielu hormonów.

Bezsenność wpływa zarówno na jakość życia, jak i produktywność w pracy czy podczas innych zajęć, a ponadto zwiększa ryzyko rozwoju wielu chorób.

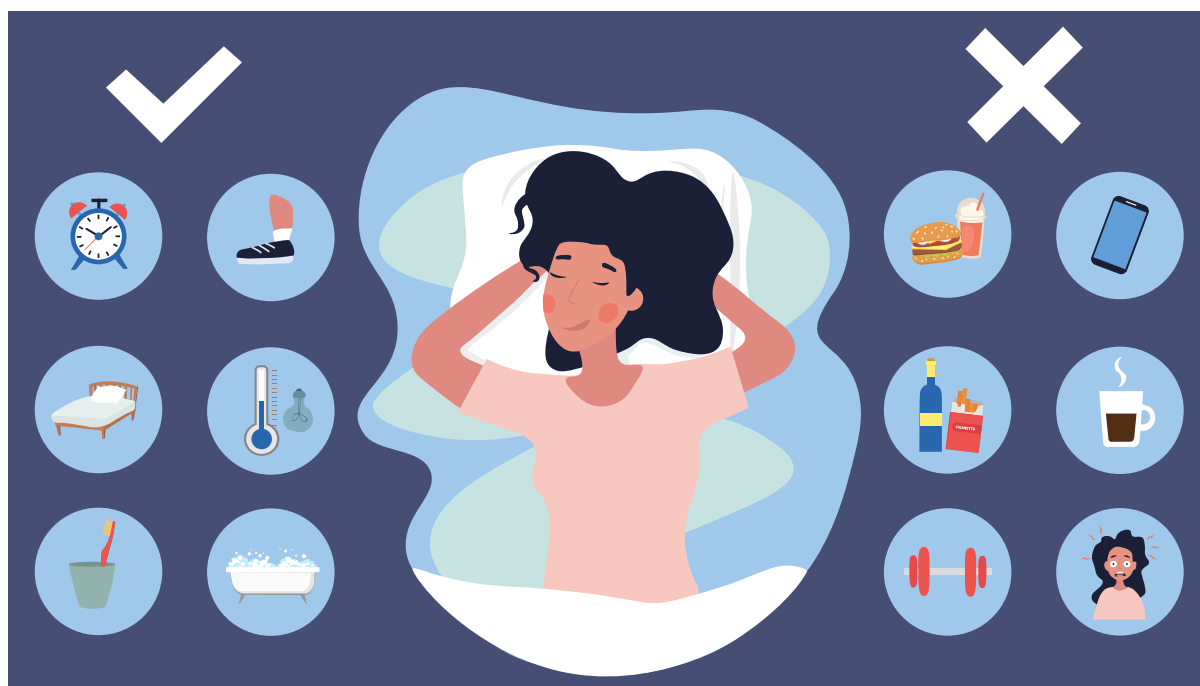
## Problemy ze snem mogą prowadzić do:

- zmęczenia i braku energii,
- senności w ciągu dnia,
- trudności z koncentracją i zapamiętywaniem,
- drażliwości, obniżonego nastroju oraz większej wrażliwości na stres,
- braku motywacji i chęci do działania,
- odczuwania niepokoju i lęku związanego ze snem.

## Jakościowy sen poprawia:

- zdrowie układu sercowo-naczyniowego,
- zdrowie psychiczne,
- funkcje poznawcze,
- konsolidację pamięci (proces przekształcania świeżych śladów pamięciowych z pamięci krótkotrwałej w trwałe, stabilne wspomnienia w pamięci długotrwałej),
- odporność,
- zdrowie reprodukcyjne,
- regulację hormonalną.





Obecnie coraz więcej badań wskazuje na to, jak ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i codziennej jakości życia ma sen. Długotrwałe lekceważenie problemów ze snem może prowadzić do przewlekłych zaburzeń. Wiele osób sięga wtedy po leki nasenne lub uspokajające. Substancje te zazwyczaj pomagają zasnąć, jednak nie poprawiają jakości snu, a ich stosowanie niesie ze sobą wiele skutków ubocznych.

#### Czy zatem leki to jedyna droga?

Każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia, jednak coraz częściej za leczenie pierwszego wyboru uznaje się metody terapii behawioralnej i psychologicznej oraz edukację w zakresie higieny snu. Zanim sięgnie się po leki, warto na stałe wprowadzić określone zasady życia codziennego i zadbać o regularny rytm dobowy, w którym organizm funkcjonuje najlepiej. **Poznanie potrzeb własnego ciała**, choć dzisiaj często lekceważone, może okazać się najsukcesywniejszą drogą do rozwiązania problemów ze snem.

### Higiena snu – praktyczne zasady

Najlepszym sposobem na długotrwałą poprawę jakości snu jest prawidłowa higiena snu polegająca na modyfikacji zachowań i nawyków związanych ze snem.

#### Zalecenia dotyczące poprawy snu obejmują:

- osiągnięcie 7-9 godzin snu,
- utrzymanie stałego harmonogramu snu i czuwania,
- wprowadzenie regularnej rutyny przed snem,
- regularne ćwiczenia i praktykowanie medytacji lub modlitwy.

Unikanie pewnych substancji i czynności w późnych godzinach popołudniowych i wieczornych może poprawić jakość snu. Kofeina, alkohol, ciężkostrawne posiłki i ekspozycja na światło w godzinach wieczornych mogą prowadzić do snu przerywanego i o niskiej jakości.

### Wytyczne dotyczące higieny snu

- **Śpij tyle, ile potrzebujesz**, aby czuć się wypoczętym w ciągu dnia, ale nie dłużej. Zbyt długi czas spędzony w łóżku może powodować spływanie snu i częstsze wybudzanie.
- **Kładź się spać i wstawaj o stałych porach**. Regularne poranne wstawanie pomaga ustabilizować rytm dobowy, co z czasem prowadzi do uregulowania pór zasypiania.
- **Bądź aktywny**. Regularne ćwiczenia poprawiają jakość snu i sprzyjają dłuższemu fazom snu głębokiego. Najlepiej wykonywać je rano lub po południu, unikając intensywnego wysiłku bezpośrednio przed snem.
- **Wycisz swoją sypialnię**, zwłaszcza jeśli mieszkasz w miejscu narażonym na hałas. Nawet pojedyncze głośnie dźwięki (np. przelatujące samoloty) mogą zakłócać sen, także u osób, które nie budzą się w nocy i nie pamiętają hałasu rano.
- **Utrzymuj odpowiednią temperaturę w sypialni**, najlepiej w przedziale 16-18°C.
- **Zadbaj, aby sypialnia była zaciemniona**.

- **Stosuj leki nasenne z dużą ostrożnością.** Sporadyczne użycie może pomóc w trudniejszych chwilach, jednak długotrwałe przyjmowanie nie tylko nie poprawia jakości snu, ale może też prowadzić do uzależnienia i pogorszenia problemów.
- **Unikaj kofeiny wieczorem.** Nawet jeśli nie odczuwasz jej działania, może zakłócać sen.
- **Pamiętaj, że alkohol nie wpływa korzystnie na sen.** Choć może ułatwić szybkie zaśnięcie, znacząco obniża jakość snu i prowadzi do częstszych wybudzeń.
- **Unikaj ekranów przed snem** – przynajmniej na godzinę przed snem nie korzystaj z telefonu.



#### Źródła:

1. Blume C., Garbazza C., Spitschan M., Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood, *Somnologie (Berl)* 2019 Sep, 23 (3): 147-156, doi: 10.1007/s11818-019-00215-x, Epub 2019.
2. Varadharasu S., Das N., Sleep hygiene efficacy on quality of sleep and mental ability among insomniac patients, *J Family Med Prim Care* 2024 Oct, 13 (10): 4693-4698.
3. Baranwal N., Yu P.K., Siegel N.S., Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene, *Prog Cardiovasc Dis.* 2023 Mar-Apr, 77: 59-69.
4. Shriane A.E., Rigney G., Ferguson S.A., Bin Y.S., Vincent G.E., Healthy sleep practices for shift workers: consensus sleep hygiene guidelines using a Delphi methodology, *Sleep* 2023, 46 (12): zsadi82, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsadi82>.
5. <https://research.bond.edu.au/en/publications/the-effects-of-l-theanine-consumption-on-sleep-outcomes-a-systema/>.

REKLAMA



## Naturalne wsparcie rytmu dobowego

W aptece dostępne są preparaty, które mogą pomóc w regulacji cyklu dobowego. Są to naturalne surowce, takie jak **kozłek lekarski, męczennica cielistą lub melisa**, które mogą wspierać wieczorną relaksację, zmniejszyć stres i poprawić jakość snu.

Badania wskazują na potencjalne zastosowanie L-teaniny i glicyny w leczeniu zaburzeń snu, jednak eksperci podkreślają, że konieczne są dalsze badania w celu ustalenia odpowiedniej dawki i czasu trwania suplementacji.

Dostępne są również leki i suplementy diety z melatoniną w dawkach od 1 mg do 5 mg.

## SKRÓCENIE CZASU POTRZEBNEGO NA ZAŚNIĘCIE



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **skrócenie czasu potrzebnego na zaśnięcie** (melatonina)
- ▶ **łagodzenie subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej** (melatonina)

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://produkty.swiatzdrowia.pl)

**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.

003/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

# Lanolina – jeden produkt, wiele zastosowań

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

JAKIE WŁAŚCIWOŚCI MA LANOLINA, DO CZEGO JĄ STOSUJEMY  
I DLACZEGO **WARTO JĄ MIEĆ POD RĘKĄ?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Historia pozyskiwania lanoliny sięga starożytności i wiąże się z początkiem hodowli owiec. Lanolinę znali starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie, którzy chętnie wykorzystywali ją **w celach pielęgnacyjnych i leczniczych**. Lanolina, zwana niegdyś tłuszczolójem, to tłuszcz wełny owczej, czyli wydzielina gruczołów łojowych owiec. Lanolinę produkują też inne zwierzęta mające wełnę (np. lamy). Pozyskuje się ją podczas czyszczenia wełny. Ze względu na swoje właściwości, bardzo zbliżone do ludzkiego łoju, w naturalnych warunkach chroni skórę i wełnę przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych.

W przemyśle kosmetycznym lanolina jest obecna od bardzo dawna, choć jej popularność w historii przechodziła zarówno wzloty, jak i upadki. Prawdziwy przełom w wykorzystaniu tej substancji nastąpił w 1911 roku, kiedy pochodną lanoliny – euceryt – zastosowano do produkcji klasycznego kremu Nivea. Z kolei gwałtowny spadek zainteresowania lanoliną wiązał się z rozpowszechnieniem informacji o jej rzekomo wysokim potencjale alergizującym.

### Właściwości lanoliny

Lanolina stosowana w kosmetyce i farmacji ma żółtawą barwę, stałą konsystencję i jest praktycznie bezzapachowa. W temperaturze pokojowej występuje w postaci stałej, a topi się w około 40°C. Nie rozpuszcza się w wodzie, natomiast łatwo rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego zwyczajowo zalicza się ją do

wosków. Wykazuje także wiele właściwości szczególnie cennych z punktu widzenia kosmetologii.

- **Lanolina ma dużą zdolność wiązania wody** – jej liczba wodna wynosi około 200, co oznacza, że 100 g lanoliny potrafi trwale związać aż 200 g wody. Umożliwia to wprowadzenie do formuły produktu różnych substancji czynnych w postaci wodnych roztworów z zachowaniem trwałej konsystencji.
- **Ten naturalny wosk wykazuje liczne właściwości korzystne dla skóry. Przede wszystkim po nałożeniu natłuszcza ją i chroni przed utratą wody.** To właśnie dzięki tym cechom lanolina jest chętnie wykorzystywana w różnego rodzaju produktach pielęgnacyjnych. Znajdziemy ją w kosmetykach do pielęgnacji ciała, twarzy i włosów, a także w popularnych maściach łagodzących odparzenia u niemowląt czy przeznaczonych do pielęgnacji pękającej, podrażnionej skóry, np. łagodzenia bólu brodawek – częstej bolączki mam karmiących piersią.
- **Jest silnym naturalnym emulgatorem**, czyli substancją umożliwiającą połączenie dwóch niemieszających się cieczy (wody i oleju), dzięki czemu powstaje emulsja. Tę właściwość lanoliny wykorzystuje się do stabilizacji balsamów i kremów – lanolina zapobiega ich rozwarstwianiu i nadaje im jednolitą konsystencję.

### Jak działa lanolina?

Wosk ten jest emolientem, co oznacza, że na powierzchni skóry tworzy



warstwę nieprzepuszczalną dla wody, dzięki czemu hamuje jej odparowywanie i utratę z naskórka.

## Lanolina:

- działa nawilżająco, natłuszcza i zmiękcza skórę,
- pomaga leczyć podrażnienia i pęknięcia skóry,
- idealnie nadaje się do pielęgnacji skóry suchej, atopowej, stosuje się ją w leczeniu łuszczycy,
- chroni skórę przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, np. wiatrem czy mrozem, dlatego jest częstym składnikiem kremów barierowych,
- natłuszcza skórę z tendencją do suchości, np. na kolanach czy łokciach,
- chroni usta przed działaniem czynników atmosferycznych, zapobiegając ich wysuszeniu i pękaniu,
- w odżywkach, maskach i szamponach zapobiega rozdławianiu końcówek włosów, zmiękcza je, regeneruje i zapobiega nadmiernemu przesuszeniu.

## Nie tylko kosmetyki

Lanolina to nie tylko składnik kosmetyków – znajdziemy ją również w płynach przeznaczonych do prania i pielęgnacji włny. Właściwość ta jest szczególnie ceniona przez rodziców stosujących pieluchy wielorazowe. Tzw. lanolinowanie polega na użyciu lanoliny w celu przywrócenia wlnianym otulaczom i pieluchom ich naturalnej, ochronnej warstwy, która zabezpiecza włókna przed nieuniknionym kontaktem z wilgocią.

## Lanolina w aptece

Lanolina wchodzi w skład wielu gotowych maści witaminowych, ale również jest chętnie wykorzystywanym surowcem farmaceutycznym stosowanym w recepturze aptecznej. Znacznie lepiej wiąże wodę niż równie popularne wazelina żółta i biała, a w porównaniu z nimi jest bardziej odżywcza i ma naturalne pochodzenie.

REKLAMA

## Uczula czy nie uczula?

Nie ma wątpliwości, że lanolina może uczulać – podobnie jak praktycznie każdy składnik współczesnych kosmetyków. Dyskusja dotyczy jednak częstotliwości występowania takich reakcji w porównaniu z innymi substancjami. Choć różne źródła podają odmienne szacunki, zazwyczaj wskazują one na bardzo niski odsetek alergii na lanolinę. W jednym z badań objawy alergii kontaktowej wystąpiły u zaledwie 2 proc. spośród 25 tys. osób ze skłonnością do alergii. W populacji ogólnej odsetek ten jest jeszcze mniejszy i wynosi około 0,4 proc. Czy zatem lanolinę można uznać za częsty alergen? Podobnie jak w przypadku każdej substancji istnieje możliwość wystąpienia reakcji alergicznej u osób wrażliwych. Objawy uczulenia, takie jak zaczerwienienie, swędzenie czy wysypka, wymagają zaprzestania stosowania lanoliny.

Uniwersalne właściwości lanoliny sprawiają, że warto mieć ją w swojej apteczce, zwłaszcza w miesiącach zimowych, kiedy nasza skóra, narażona na działanie wiatru i mrozu, ma tendencję do przesuszenia i pęknięcia.

## 100% LANOLINY JAKOŚCI FARMACEUTYCZNEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- maść przeznaczona dla kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią oraz do stosowania miejscowego przez osoby ze skórą suchą i bardzo suchą
- do skóry wrażliwej



DO SKÓRY  
WRAŻLIWEJ



ODPOWIEDNIA  
DLA DZIECI



REGENERACJA  
BRODAWEK SUKROWYCH



PRZESUSZONA  
SKÓRA



PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](http://produkty.swiatzdrowia.pl)

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



# Antybiotyko- terapia – na co zwrócić uwagę

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

ANTYBIOTYKOTERAPIA STANOWI JEDNO Z KLUCZOWYCH WYZWAŃ WSPÓŁCZESNEJ MEDYCYNY, SZCZEGÓLNIIE PEDIATRII. MIMO ŻE ANTYBIOTYKI SĄ NIEZBĘDNE W LECZENIU WIELU INFEKCJI BAKTERYJNYCH, ICH **NADMIERNE LUB NIEWŁAŚCIWE STOSOWANIE** PROWADZI DO NARASTAJĄCEGO PROBLEMU ANTYBIOTYKOOPORNOŚCI.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Jest to zjawisko, w którym bakterie uodparniają się na działanie leków, co znacznie utrudnia leczenie i zwiększa ryzyko powikłań, zwłaszcza u najmłodszych pacjentów.

### Czym jest antybiotykooporność

Antybiotykooporność to zdolność bakterii do opierania się działaniu antybiotyków, co uniemożliwia skuteczne leczenie zakażeń bakteryjnych. Mechanizmy oporności obejmują zarówno odporność naturalną (wrodzoną), wynikającą z genetycznej struktury bakterii, jak i odporność nabytą, rozwijającą się na skutek mutacji lub transferu genów oporności między bakteriami. Najnowsze dane wskazują, że oporność na antybiotyki przyczynia się do licznych zgonów dzieci na całym świecie, dlatego konieczne jest racjonalne stosowanie tych leków i wdrażanie odpowiednich strategii ochronnych.

Na stronie internetowej Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) czytamy, że oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe (ang. *antimicrobial resistance*, AMR) **jest jednym z głównych globalnych zagrożeń dla zdrowia publicznego i rozwoju**. Szacuje się, że w 2019 roku oporność bakterii na środki przeciwdrobnoustrojowe była bezpośrednią przyczyną 1,27 mln zgonów na świecie, a łącznie mogła się przyczynić do 4,95 mln zgonów.

### Dlaczego rośnie

Wzrost antybiotykooporności wynika przede wszystkim z ludzkich

zachowań spowodowanych nieświadomością, jak duże zagrożenie niesie ze sobą niewłaściwe stosowanie antybiotyków.

### Główne przyczyny wzrostu antybiotykooporności:

- **przepisywanie antybiotyków „na wszelki wypadek”**, bez dokładnej diagnozy, czyli wtedy, gdy nie są one potrzebne ani skuteczne,
- **niewłaściwe ich używanie** przez pacjentów (np. niekończenie kuracji) oraz nadmierne stosowanie w rolnictwie,
- **słaba higiena**, brak kontroli zakażeń,
- **zanieczyszczenie środowiska** antybiotykami i opornymi bakteriami,
- **podróże międzynarodowe**, które ułatwiają rozprzestrzenianie się opornych bakterii.

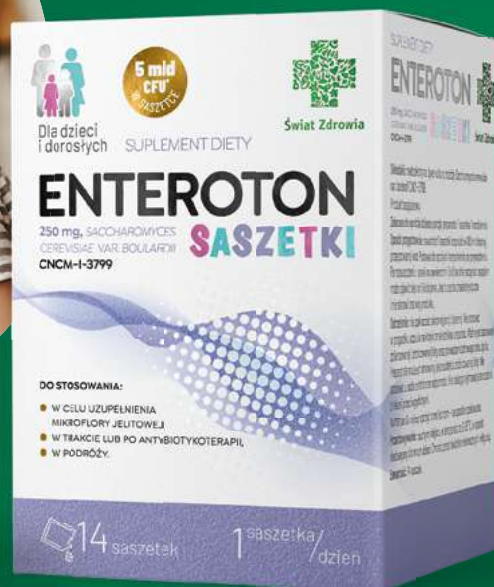
Antybiotykooporność utrudnia leczenie zakażeń, prowadząc do wyższej zachorowalności, śmiertelności, dłuższych hospitalizacji i większych kosztów opieki zdrowotnej. Infekcje wielolekooporne są szczególnie groźne, gdyż wymagają toksycznych i drogich terapii.



# WSPARCIE MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



SUPLEMENTY DIETY

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://produkty.swiatzdrowia.pl)

**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.

020/OKL/SZ/2026

SUPLEMENTY DIETY

Dlatego tak cenne jest działanie na rzecz ograniczenia nadużyć i spowolnienia rozwoju oporności, by utrzymać skuteczność antybiotyków.

## Brak korzyści i nie tylko

Warto wiedzieć, że gdy antybiotyki są stosowane nieoprzeźbnie, po błędnej diagnozie lub bez diagnozy, pacjenci nie odczuwają żadnych korzyści, a ich podatność na działania niepożądane nadal występuje. Co więcej, antybiotyki zaburzają skład czynnika zakaźnego, prowadząc do adaptacji lub mutacji bakterii, a w konsekwencji do **powstania nowych szczepów opornych na aktualnie stosowany schemat antybiotykoterapii**.

Niewłaściwe stosowanie antybiotyków u jednego pacjenta może doprowadzić do rozwoju szczepu opornego, który rozprzestrzeni się na innych pacjentów niestosujących antybiotyków, co czyni z tego zjawiska poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego.

## Efekty niepożądane antybiotykoterapii

Antybiotykoterapia, mimo że skuteczna w zwalczaniu zakażeń bakteryjnych, wiąże się z ryzykiem różnych efektów ubocznych.

- Do najczęstszych działań niepożądanych należą **dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak biegunka poantybiotykowa, nudności, wymioty i bóle brzucha**. Wynika to z niszczenia zarówno patogennych, jak i korzystnych dla naszego przewodu pokarmowego bakterii, co prowadzi do zaburzeń mikroflory jelitowej oraz zwiększa ryzyko rozwoju stanów zapalnych jelit.
- Innym częstym efektem ubocznym są **grzybice** (np. grzybica pochwy, pleśniawki w jamie ustnej), które pojawiają się w wyniku zmniejszenia populacji naturalnej flory bakteryjnej chroniącej przed drożdżakami i innymi grzybami.
- Antybiotyki mogą wywoływać **reakcje skórne**, takie jak wysypki czy obrzęki.
- Antybiotykoterapia **może prowadzić do osłabienia organizmu oraz zaburzeń wchłaniania składników odżywczych**, co wynika z upośledzenia naturalnej mikroflory jelitowej i jest związane z obniżoną odpornością i możliwością rozwoju kolejnych infekcji.

Skutki uboczne mogą się różnić w zależności od rodzaju zastosowanego antybiotyku oraz indywidualnej reakcji organizmu. W praktyce często stosuje się środki zapobiegawcze, takie jak **probiotyki**, aby ograniczyć niekorzystne następstwa terapii.

## Biegunka poantybiotykowa

Biegunka poantybiotykowa to jeden z najczęściej występujących skutków ubocznych antybiotykoterapii, będący wynikiem zaburzeń mikrobiomu jelitowego. Charakteryzuje się luźnymi stolcami pojawiającymi się w trakcie leczenia lub do dwóch miesięcy po zakończeniu stosowania antybiotyków, spowodowanymi **zaburzeniami fizjologicznej flory jelitowej** oraz często namnożeniem bakterii *Clostridium difficile*.

**Antybiotyki niszczą nie tylko patogeny, ale również korzystne bakterie jelitowe**, co prowadzi do zmniejszenia różnorodności mikrobiomu i utraty funkcji bariery jelitowej. To pozwala na namnażanie się oportunistycznych patogenów, przede wszystkim *C. difficile*, które produkują toksyny wywołujące stan zapalny i biegunki. Inne mechanizmy to **toksyczne działanie antybiotyku na enterocyty, reakcje alergiczne oraz zmiany w perystaltyce jelit**. Biegunka poantybiotykowa jest zwykle łagodna i ustępuje samoistnie w ciągu 7-14 dni.



## Antybiotyki, które najczęściej wywołują biegunkę poantybiotykową u polskich pacjentów, to:

- amoksylicyna z kwasem klawulanowym,
- cefuroksym,
- klindamycyna.

W profilaktyce biegunki poantybiotykowej i innych skutków ubocznych antybiotykoterapii szczególne znaczenie mają probiotyki, które pomagają w regeneracji mikroflory jelitowej.



## Probiotyki

Probiotyki, często dostępne jako suplementy diety, są przedstawiane jako preparaty zapewniające liczne korzyści zdrowotne. Czy naprawdę tak działają? Jakie udowodnione efekty przynosi ich stosowanie? W jakich sytuacjach warto je przyjmować?

### Które wybrać i dlaczego?

- Pierwszym istotnym kryterium jest sposób oznaczenia drobnoustrojów. **Preparaty przebadane klinicznie są dokładnie opisane** – na opakowaniu znajduje się pełna nazwa bakterii, obejmująca rodzaj (np. *Lactobacillus*), gatunek (np. *rhamnosus*) oraz unikalny kod literowo-cyfrowy określający szczep. Przykładowa pełna nazwa to *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103. Tylko tak oznaczone preparaty gwarantują skuteczność i bezpieczeństwo stosowania.
- Przy antybiotykoterapii, także u dzieci, i w zapobieganiu bieguncie poantybiotykowej oraz jej leczeniu najlepiej udowodnione działanie mają bakterie *Lactobacillus rhamnosus* GG i *Saccharomyces boulardii*.
- Zaleca się podawanie probiotyku od pierwszego dnia antybiotykoterapii, zachowując około dwugodzinny odstęp między antybiotykiem a probiotykiem. Wyjątkiem są preparaty z drożdżakami (np. *Saccharomyces boulardii*) – można je przyjmować jednocześnie z antybiotykiem, ponieważ te drobnoustroje są odporne na działanie większości antybiotyków i nie wymagają odstępu czasowego.
- Probiotyk należy stosować **co najmniej 2-4 tygodnie od rozpoczęcia antybiotykoterapii**. Warto wybrać preparat o dobrze przebadanym składzie i udokumentowanym działaniu klinicznym, zawierający odpowiednio wysoką liczbę żywych kultur bakterii, co jest kluczowe dla skuteczności terapii.



### Jak wspierać florę jelitową

Oprócz podawania probiotyków warto zadbać również o inne elementy wspierające mikroflorę jelitową.

### Najważniejsze sposoby na ochronę i odbudowę flory jelitowej w trakcie i po antybiotykoterapii to:

- 1 Dieta bogata w błonnik i prebiotyki** (produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce, orzechy) – sprzyja wzrostowi korzystnych bakterii.
- 2 Spożywanie fermentowanych produktów**, takich jak jogurty naturalne, kefir, maślanka, kiszonki (kapusta czy ogórki kiszane) – wspomaga odbudowę mikroflory; należy jednak pamiętać, że takie produkty, nawet dobrej jakości, nie zastąpią suplementacji przebadanych probiotyków.
- 3 Odpowiedni styl życia** – aktywność fizyczna i unikanie stresu sprzyjają regeneracji bakterii.
- 4 Dieta podczas antybiotykoterapii i po jej zakończeniu** – powinna być lekkostrawna i urozmaicona, aby zapewnić odpowiednie warunki do odbudowy mikrobioty.





## Wspieranie flory jelitowej u dzieci

Antybiotyki dla dzieci często mają postać granulatu lub proszku do sporządzania zawiesiny doustnej, co ułatwia podawanie i umożliwia precyzyjne dawkowanie za pomocą strzykawki doustnej. Zawiesinę przygotowuje się z proszku tuż przed rozpoczęciem terapii i przechowuje w lodówce przez określony czas, zależny od rodzaju antybiotyku. Przyjemny smak sprawia, że lek jest lepiej akceptowany przez dzieci.

Producenci probiotyków również prześcigają się w produkcji preparatów, które będą dobrze tolerowane przez dzieci.

**W Polsce dostępne są probiotyki dla dzieci w różnych postaciach farmaceutycznych, dostosowanych do wieku: od kropli dla niemowląt po pastylki i kapsułki dla starszych dzieci.**

- Krople – łatwe do podania bezpośrednio lub z mlekiem.
- Saszetki z proszkiem (do rozpuszczenia).
- Pastylki, tabletki do ssania lub żucia, kapsułki (dla dzieci powyżej 3 lat).



### Źródła:

1. Tamma P.D., Avdic E., Li D.X., Dzintars K., Cosgrove S.E., Association of Adverse Events With Antibiotic Use in Hospitalized Patients, *JAMA Intern Med.* 2017 Sep 1, 177 (9): 1308-1315.
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>
3. <https://naturescience.eu/blog/jak-odbudowac-flore-bakteryjna-jelit-sprawdzone-metody-i-porady/>
4. <https://bmjopen.bmj.com/content/11/8/e043054>
5. <https://forumpediatrici.pl/artykul/biegunka-poantybiotykowa>
6. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apt.13344>

# Siła antyoksydantów

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

**ANTYOKSYDANTY, WOLNE RODNIKI, STRES OKSYDACYJNY** – TE POPULARNE OSTATNIMI CZASY POJĘCIA SŁYSZAŁ NIEMAL KAŻDY, ALE CZY WIEMY, CO TAK NAPRAWDĘ OZNACZAJĄ I CO JE ŁĄCZY?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

REKLAMA



ZYWNÓŚĆ OGÓLNEGO SPOŻYCIA

## MOC natury w każdej filiżance



Świat Zdrowia



bez barwników i aromatów



100% surowców pochodzenia roślinnego



saszetki typu piramidka

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://produkty.swiatzdrowia.pl)

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



Co wywołuje stres oksydacyjny? Jak szkodzą nam wolne rodniki? Po co nam antyoksydanty, a także gdzie ich szukać?

## Po pierwsze równowaga

Nasz organizm funkcjonuje najlepiej, gdy znajduje się w stanie równowagi, czyli **homeostazy**. Za jej utrzymanie odpowiada cały szereg skomplikowanych mechanizmów. Czasem jednak z różnych przyczyn równowaga ta zostaje zachwiana. Przykładem procesu zachodzącego w naszym organizmie, który dla zapewnienia dobrego zdrowia powinien być utrzymywany w równowadze, jest proces powstawania wolnych rodników (reaktywnych form tlenu i azotu).

Choć wolne rodniki budzą zwykle negatywne skojarzenia, ich obecność w organizmie jest całkowicie naturalna. **Wolne rodniki są wręcz niezbędne dla naszego zdrowia**, ponieważ pełnią ważną rolę m.in. w funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz komunikacji międzykomórkowej. Ich nadmiar staje się jednak niekorzystny dla organizmu. **Kiedy ilość wolnych rodników zaczyna przekraczać zdolności do ich neutralizacji, mówimy o stresie oksydacyjnym**. Stan ten może prowadzić do uszkodzenia zdrowych komórek naszego organizmu.

## Czynniki mogące wywoływać stres oksydacyjny, który wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, to:

- stosowanie używek (picie alkoholu, palenie papierosów),
- dieta bogata w żywność przetworzoną, cukier i tłuszcze nasycone,
- długotrwały stres,
- zanieczyszczenie środowiska,
- promieniowanie UV.

## Cenne wsparcie

Na szczęście w walce ze stresem oksydacyjnym nie jesteśmy całkowicie bezbronni. Oprócz dbałości o zdrowy styl życia wspierają nas różne substancje **o działaniu przeciwutleniającym**,



czyli antyoksydanty (np. witamina C, E, karotenoidy, polifenole, glutation). Ich główna rola polega – w uproszczeniu – na neutralizowaniu wolnych rodników lub ograniczaniu ich szkodliwego działania.

**Gdzie zatem szukać antyoksydantów?** Wskazówką stanowi już sama piramida zdrowego żywienia.

## Naturalne źródła antyoksydantów:

- owoce (głównie acerola, dzika róża, borówki, jeżyny, aronia, żurawina, jagody, śliwki, jabłka),
- warzywa (brokuły, szpinak, kapusta, sałata, szparagi),
- ziola,
- przyprawy (szczególnie cynamon, imbir, kurkuma, goździki, oregano, tymianek czy rozmaryn),
- pełnoziarniste zboża,
- nasiona,
- nasiona roślin strączkowych,
- orzechy,
- kawa,
- herbata (np. z hibiskusa czy herbata zielona),
- oleje roślinne.



## Te produkty spożywcze bogate są w:

- witaminy o właściwościach przeciwutleniających (C, E oraz A),
- karotenoidy (beta-karoten, likopen i luteina),
- polifenole (np. flawonoidy),
- mikroelementy o właściwościach przeciwutleniających, jak cynk czy selen.

## Skala ORAC

Aby nieco uporządkować wiedzę na temat źródeł antyoksydantów, opracowano specjalną skalę porównującą siłę działania antyoksydacyjnego różnych produktów. Jest to skala

ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), która umożliwia oszacowanie ilości antyoksydantów dostarczonych wraz z pożywieniem.

Niekwestionowanym liderem są pod tym względem **goździki**, których wartość ORAC wynosi ponad 314 tys.  $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ . Nieco niżej plasuje się **cynamon** z wartością ponad 267 tys.  $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ . Dla porównania wartość wskaźnika ORAC dla **jagód** wynosi jedynie nieco ponad 4 tys. Warto jednak pamiętać,

że nikt nie spożywa jednorazowo 100 g goździków czy cynamonu, podczas gdy porcja 100 g jagód jest całkiem realna i łatwa do zjedzenia.

Wielbiciele **czekolady** z pewnością ucieszy informacja, że 100 g tego przysmaku dostarcza prawie 21 tys.  $\mu\text{mol}$  TE. Wartość ta zależy od zawartości kakao, które znajduje się wysoko na liście (prawie 81 tys.  $\mu\text{mol}$  TE). Dzięki skali ORAC jesteśmy w stanie oszacować dzienne spożycie antyoksydantów. Szacuje się, że **dostarczenie od 3 do 5 tys. jednostek ORAC dziennie jest w zupełności wystarczające** dla naszego zdrowia.

## Obróbka żywności a zawartość antyoksydantów

**Warto wiedzieć, że obróbka, jakiej poddajemy produkty żywnościowe przed spożyciem, oraz sposób ich przechowywania mogą mieć ogromny wpływ na zawartość antyoksydantów.**

- Obieranie i krojenie zmniejsza potencjał antyoksydacyjny owoców i warzyw o 20 proc. do nawet 60 proc.
- Gotowanie powoduje duże straty aktywności, zależnie od czasu trwania procesu. Najmniejsze straty generuje gotowanie na parze.
- Co ciekawe, blanszowane warzywa i owoce tracą niewiele ze swojej aktywności i zachowują ją dłużej niż te niepoddane blanszowaniu.
- Zawartość antyoksydantów w produktach maleje wraz z czasem ich przechowywania. Dobrym sposobem na dłuższe przechowywanie produktów bogatych w substancje przeciwutleniające jest mrożenie.

## Co za dużo, to niezdrowo

Niestety antyoksydanty nie są lekiem na całe zło i – podobnie jak wiele innych substancji – w nadmiarze mogą szkodzić. O ile ich zbyt wysokiego poziomu nie należy oczekiwać u osób czerpiących antyoksydanty przede wszystkim z naturalnych źródeł w diecie, o tyle intensywna, nieprzemysłana suplementacja w bardzo wysokich dawkach może prowadzić do sytuacji, w której te cenne związki zaczną działać niekorzystnie. Paradoksalnie nadmiar antyoksydantów może wywoływać efekty zbliżone do stresu oksydacyjnego i zwiększać ryzyko rozwoju różnych schorzeń. Dlatego by zachować równowagę, warto unikać czynników sprzyjających stresowi oksydacyjnemu, takich jak papierosy, alkohol, nadmierna podaż kalorii czy tłuszcze nasycone, a jednocześnie dostarczać antyoksydantów z diety – spożywając kolorowe warzywa i owoce, orzechy, pijąc napary ziołowe oraz sięgając po oliwę z oliwek.

# WITAMINA C NATURALNEGO POCHODZENIA



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



**BEZ DODATKU CUKRU**  
ZAWIERA NATURALNIE  
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



REKLAMA

SUPLEMENT DIETY



NATURALNEGO  
POCHODZENIA



BEZ GLUTENU



BEZ LAKTOZY

**Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://www.swiatzdrowia.pl)**

**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

007/REK/SZ/2026

# Jak uniknąć błędów przed pobraniem krwi

ZDANIEM WIELU PACJENTÓW JEDYNYM WYMOGIEM PRZED BADANIEM JEST KONIECZNOŚĆ BYCIA NA CZCZO. CZY JEDNAK ZAWSZE JEST TO WYSTARCZAJĄCE? JAKIE INNE **CZYNNIKI MOGĄ NIEKORZYSTNIE WPŁYNAĆ NA WYNIKI ZLECONYCH BADAŃ** I SPRAWIĆ, ŻE OSOBA INTERPRETUJĄCA JE NIE BĘDZIE W STANIE PRAWIDŁOWO OCENIĆ PEŁNEGO STANU ZDROWIA PACJENTA?

LEK. JULIA MICHALSKA-KOPKA

Badania laboratoryjne odgrywają kluczową rolę w diagnostyce chorób, a także stanowią jeden z najistotniejszych elementów w podejmowaniu decyzji terapeutycznych, kwalifikacji do różnego rodzaju terapii oraz w późniejszym monitorowaniu leczenia. Wielu osobom pobranie krwi do badania wydaje się czynnością prostą i oczywistą. Jak jest naprawdę?

## Faza przedanalityczna – najslabsze ogniwo diagnostyki?

Cykl badania laboratoryjnego obejmuje trzy etapy:

- **fazę przedanalityczną**, zachodzącą przed dotarciem próbki do laboratorium,
- **fazę analityczną**, odbywającą się w laboratorium,
- **fazę poanalityczną**, obejmującą raportowanie, interpretację wyników i podejmowanie decyzji klinicznych.

Faza przedanalityczna obejmuje m.in. zlecenie badań, przygotowanie

pacjenta, pobieranie materiałów do badania, przechowywanie i transport próbek. Jak się okazuje, błędy na tym etapie są najczęstsze i stanowią 46-68 proc. wszystkich błędów, przy czym wiele z nich występuje jeszcze przed pobraniem krwi. Laboratoria diagnostyczne, przestrzegając międzynarodowych standardów, skutecznie ograniczają błędy analityczne, które stanowią jedynie 7-13 proc. wszystkich błędów. Dane te podkreślają, jak **istotne jest minimalizowanie błędów przedanalitycznych** w celu poprawy wiarygodności badań laboratoryjnych.

## Przygotowanie pacjenta do badań laboratoryjnych

### 1 Dieta

Po spożyciu posiłku poziom wielu parametrów we krwi może ulegać istotnym zmianom. Przykładowo po jedzeniu **wzrasta poziom glukozy, a nawet lekka przekąska potrafi zmienić liczbę krwinek białych we krwi**, co może sugerować lekarzowi stan zapalny,



którego w rzeczywistości nie ma. Istnieją jednak badania, przed którymi poszczenie nie jest już zalecane – jednym z nich jest oznaczenie profilu lipidowego. Wykazano, że poposilkowe zmiany stężenia cholesterolu i triglicerydów są u większości osób klinicznie nieistotne.

Kolejnym istotnym elementem przygotowania do badań jest **odpowiednie nawodnienie organizmu**. Nieuzasadnione ograniczanie spożycia wody podczas poszczenia może prowadzić do **wzrostu stężenia mocznika oraz zwiększać ryzyko nagłych spadków ciśnienia** przy wstawaniu, co u osób starszych może powodować zawroty głowy i upadki. **Odwodnienie sprzyja również wystąpieniu względnej nadkrwistości**, co może skutkować podwyższeniem stężenia hemoglobiny oraz liczby krwinek czerwonych.



## 2 Zmienność dobowa

Zmienność dobowa odnosi się do naturalnych wahań procesów fizjologicznych w cyklu 24-godzinny. Hormony często wykazują charakterystyczne wzorce wydzielania w ciągu dnia – dotyczy to m.in. kortyzolu, hormonu wzrostu i testosteronu. Na przykład **stężenie kortyzolu** jest zwykle najwyższe rano, a najniższe w nocy, dlatego badanie w kierunku niedoboru tego hormonu powinno być wykonywane w godzinach porannych. W przypadku morfologii krwi **zaleca się pobranie próbek między 7.00 a 10.00 rano**. Jest to czas po nocnym odpoczynku, który uznaje się za najbardziej stabilny dla oznaczania wielu parametrów.

## 3 Wysilek fizyczny

Intensywny wysilek fizyczny może prowadzić do wzrostu stężenia krwinek białych we krwi oraz zwiększenia ciśnienia hydrostatycznego, co **skutkuje względnym zagęszczeniem krwi**. Dlatego zaleca się, aby na 24 godziny przed planowanym pobraniem krwi unikać intensywnego wysiłku fizycznego, a bezpośrednio przed pobraniem odpocząć przez 15-20 minut w pozycji siedzącej.

## 4 Papierosy i alkohol

Długotrwałe palenie papierosów wpływa na parametry morfologii krwi, aktywność niektórych enzymów i hormonów, a także niektórych markerów nowotworowych, np. CEA. Badania wykazały, że palenie tytoniu **powoduje wzrost liczby krwinek białych**,

### Zalecenia:

- Do pobrania krwi należy zgłosić się na czczo, po co najmniej 8-godzinnej przerwie posiłkowej, po lekkostrawnej kolacji.
- Należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu i przyjąć około 2 l płynów w dniu poprzedzającym badanie. W dniu pobrania krwi dopuszcza się wypicie szklanki wody.



stężenia hematokrytu, hemoglobiny oraz objętości krwinek czerwonych. U palaczy obserwuje się również wzrost liczby płytek krwi, co może zwiększać ryzyko zakrzepowe i w wynikach badań laboratoryjnych sugerować nadpłytkowość.

Wpływ alkoholu na wyniki badań zależy od okoliczności. Spożycie alkoholu może prowadzić do tymczasowego podwyższenia średniej objętości płytek krwi. Ponadto 2-4 godziny po spożyciu mogą pojawić się ostre efekty, takie jak **kwasicca metaboliczna, wzrost stężenia kwasu moczowego czy spadek stężenia glukozy.**

## Zalecenia:

- Od palenia papierosów najlepiej powstrzymać się na około 8-10 godzin przed pobraniem krwi.
- Zaleca się abstynencję przez 2-3 dni przed planowanym badaniem.

## 5 Leki i suplementy diety

Przyjmowanie leków oraz suplementów diety to jeden z najistotniejszych czynników wpływających na wiarygodność wyników badań laboratoryjnych, mogących prowadzić do ich zafalszowania. Substancje lecznicze mogą bezpośrednio zmieniać obraz morfologii krwi, wywołując m.in. **niedokrwistości immunohemolityczne** (np. po penicylinie), **niedokrwistości aplastyczne** wskutek supresji szpiku przez cytostatyki czy **zmiany megaloblastyczne** wywołane zaburzeniem metabolizmu kwasu foliowego (np. przez metotreksat). Leki takie jak aspiryna czy niektóre antybiotyki mogą dodatkowo modyfikować liczbę i funkcję płytek krwi, co **wpływa na ocenę układu krzepnięcia.**

Aby zminimalizować ryzyko błędu diagnostycznego, kluczem jest przestrzeganie zasady pobierania materiału przed przyjęciem porannej dawki leków oraz, jeśli to możliwe i skonsultowane z lekarzem, przed wdrożeniem nowej terapii. Pacjent ma obowiązek poinformować personel medyczny o wszystkich stosowanych lekach i suplementach diety, ponieważ wiedza ta pozwala na rzetelną interpretację wyników.

Wiarygodność wyników badań laboratoryjnych zależy w dużej mierze od samego pacjenta. Pora spożycia ostatniego posiłku, wysiłek fizyczny, używki czy stosowane leki mogą znacząco zafalszować obraz stanu zdrowia. Świadome przygotowanie się do badania – zadbanie o odpowiednie nawodnienie, zachowanie postu oraz ograniczenie intensywnej aktywności – pozwala uniknąć błędów na etapie przedanalizy. Jest to **kluczowy warunek postawienia trafnej diagnozy** i zaplanowania skutecznego leczenia.

### Źródła:

1. Lee L., Rankin W., Preparation for blood tests: what can go wrong before the sample reaches the lab, Aust Prescr. 2025 Aug, 48 (4): 122-127, doi: 10.18773/aust-prescr.2025.034, PMID: 40861406, PMCID: PMC12377977.
2. Pedersen K.M., Čolák Y., Ellervik C., Hasselbalch H.C., Bojesen S.E., Nordestgaard B.G., Smoking and Increased White and Red Blood Cells, Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2019 May, 39 (5): 965-977, doi: 10.1161/ATVBAHA.118.312338, PMID: 30866659.
3. Pietruczuk M., Eusebio M., Golański J. et al., Wytyczne Polskiego Towarzystwa Diagnostyki Laboratoryjnej i Kolegium Medycyny Laboratoryjnej dotyczące badania morfologii krwi do stosowania w medycznych laboratoriach diagnostycznych, Diagn Lab. 2024, 60 (3): 139-172, https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.7416.

# Checklista dla pacjenta

## Dzień przed badaniem

- ✓ **Lekka kolacja.** Zjedz ostatni posiłek najpóźniej o godzinie 18.00-19.00 (8-12 godzin przed badaniem).
- ✓ **Nawodnienie.** Wypij około 2 l wody w ciągu dnia.
- ✓ **Odpoczynek.** Zrezygnuj z intensywnego wysiłku fizycznego.
- ✓ **Zero alkoholu.** Nie spożywaj napojów procentowych (najlepiej zachować abstynencję 2-3 dni przed badaniem).

## W dniu badania (rano)

- ✓ **Na czczo.** Nie jedz śniadania ani nie żuj gumy.
- ✓ **Szklanka wody.** Możesz (a nawet powinieneś) wypić szklankę czystej wody tuż po przebudzeniu.
- ✓ **Bez papierosa.** Powstrzymaj się od palenia przez co najmniej 8 godzin przed wizytą.
- ✓ **Leki pod kontrolą.** Nie przyjmuj porannej dawki leków i suplementów przed badaniem (chyba że lekarz nakazał inaczej).
- ✓ **Czas na ochłonięcie.** Przyjdź do punktu pobrania 15 minut wcześniej, aby spokojnie usiąść i odpocząć przed wejściem do gabinetu.

## W gabinecie

- ✓ **Poinformuj personel.** Powiedz, jakie leki i suplementy przyjąłeś wczoraj oraz czy chorujesz na coś przewlekłe.



# Zdrowie intymne bez tabu

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

ZDROWIE INTYMNE Kobiet wciąż bywa tematem tabu. Wstydzimy się rozmawiać nie tylko o własnej seksualności, ale także o problemach zdrowotnych, a **WIZYTA U SPECJALISTY NADAL JEST CZYMŚ KRĘPUJĄCYM I STRESUJĄCYM. NIEPOTRZEBNIE.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Statystyki podają, że około 75 proc. kobiet w wieku rozrodczym przynajmniej raz zachoruje na grzybicę pochwy, a połowa w ciągu swojego życia doświadczy nawrotów tej infekcji. Jeśli dodamy do tego szerokie spektrum innych dolegliwości intymnych, łatwo zauważyć, że **problemy tego typu mogą dotknąć niemal każdą kobietę na którymś etapie życia.**

Czym właściwie jest zdrowie intymne? To pojęcie obejmuje nie tylko wszelkie choroby zakaźne okolic intymnych, ale także problemy i dysfunkcje, które uniemożliwiają satysfakcjonujące życie seksualne. Właściwe dbanie o zdrowie intymne oznacza więc nie tylko profilaktykę chorób, lecz także troskę o sferę emocjonalną, a tym samym o jakość życia.

REKLAMA

### WSPARCIE ODBUDOWY MIKROBIOMU MIEJSC INTYMNYCH



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Żel do higieny intymnej prebiotyczny:

- ▶ delikatnie oczyszcza bez wysuszania
- ▶ daje uczucie czystości i świeżości przez cały dzień
- ▶ jest odpowiedni dla skóry wrażliwej

PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](http://produkty.swiatzdrowia.pl)

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

## Codziennie nawyki

Właściwa pielęgnacja okolic intymnych ma ogromne znaczenie, choć wciąż bywa tematem wstydlivym i często pomijanym. Skutkiem tego jest powielanie błędów higienicznych, które mogą osłabiać naturalną barierę ochronną, jaką jest mikroflora pochwy. Jak zatem pielęgnować okolice intymne, aby uniknąć podrażnień i infekcji?

### 1 Dobierz odpowiednie kosmetyki do swoich potrzeb

Okolice intymne wymagają delikatnej, regularnej higieny z użyciem łagodnych środków myjących.

Najlepiej sięgać po specjalnie opracowane preparaty do higieny intymnej, o odpowiednio dobranym pH i składzie wspierającym naturalną barierę ochronną. Często zawierają one m.in. kwas mlekowy, inulinę, kojące ekstrakty roślinne czy bezpieczne substancje nawilżające, które pomagają utrzymać równowagę mikroflory i chronić przed podrażnieniami. Nie należy stosować mydeł (które mają zasadowe pH) lub mocniejszych detergentów. Takie produkty nie sprzyjają mikrobiocie okolic intymnych, mogą powodować przesuszenie i podrażnienia.

### 2 Jak myć się prawidłowo?

Przedstonek i wnętrze pochwy mają naturalną zdolność do samooczyszczania, dlatego myjemy jedynie zewnętrzne okolice intymne. Aby uniknąć podrażnień, stosujemy niewielką ilość środka myjącego, rozprowadzając go dłonią, a następnie dokładnie **splukujemy bieżącą wodą** – nie za zimną i nie za gorącą. Ważne, by nie kierować silnego strumienia wody bezpośrednio na okolice intymne. Mycie i splukiwanie wykonujemy zawsze w jednym kierunku: od przodu do tyłu. Okolice odbytu myjemy na samym końcu. Tylko w ten sposób można skutecznie zapobiegać przenoszeniu bakterii i innych drobnoustrojów chorobotwórczych z okolic odbytu do pochwy i cewki moczowej.

### 3 Prawidłowe korzystanie z toalety

W trakcie wizyt w toalecie warto pamiętać o kilku zasadach. Najważniejszą jest odpowiedni kierunek podcierania – podobnie jak w przypadku mycia – **zawsze od przodu do tyłu**. Przestrzeganie tej prostej zasady pomaga zapobiec zakażeniom pochwy, cewki moczowej i pęcherza. Kiedy korzystasz z toalety publicznej, w miarę możliwości staraj się nie siadać na sedesie, który może być zanieczyszczony, lub używaj specjalnej jednorazowej na-

kladki. Najlepiej jest mieć też własny papier toaletowy lub chusteczki higieniczne. Od kilku lat dostępny jest tzw. mokry papier toaletowy, łączący właściwości chusteczek nawilżanych i zwykłego papieru toaletowego – można go bezpiecznie splukiwać. Opinie na jego temat są jednak podzielone – zwolennicy doceniają poczucie większej higieny, natomiast lekarze zwracają uwagę na ryzyko podrażnień oraz reakcji alergicznych na zawarte w nim substancje chemiczne.



### 4 Bielizna ma znaczenie

Bielizna wykonana z naturalnych i przewiewnych materiałów, np. z bawełny, zapewnia **prawidłową wentylację okolic intymnych**. Syntetyczne materiały tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii i grzybów. Stringi, które podczas ruchu mogą przesuwać się i powodować przemieszczanie się bakterii z okolic odbytu ku przodowi, warto zostawić na specjalne okazje.



## Kiedy przydarzy się infekcja

Każde uczucie dyskomfortu w okolicach intymnych – zwłaszcza jeśli jest douczliwe i utrzymuje się przez kilka dni – wymaga naszej reakcji. Objawy takie jak zaczerwienienie, upławy czy ból zwykle świadczą o rozwijającej się infekcji, której nie należy bagatelizować. Nielezione stany zapalne mogą postępować i prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak zapalenie przydatków czy przewlekłe zapalenie pęcherza i cewki moczowej.

Ponieważ większość infekcji intymnych wywołują drożdżaki, na początku można spróbować poradzić sobie z nimi samodzielnie, sięgając po dostępne bez recepty maści lub globulki przeciwgrzybicze. W aptece można również kupić preparaty dezynfekujące i wspierające leczenie infekcji, które pomagają **utrzymać kwaśne środowisko oraz łagodzić podrażnienia**. Jeśli jednak dolegliwości nie ustąpią w ciągu kilku dni, konieczna jest konsultacja ginekologiczna.

## Komfort w sypialni

Dbając o zdrowie intymne, warto zwracać uwagę również na komfort podczas współżycia. Ból, pieczenie czy podrażnienie mogą wpływać na obniżenie nastroju i prowadzić do unikania zbliżeń. Choć często objawy te są wynikiem infekcji, zdarza się, że ich przyczyną jest nadmierna suchość okolic intymnych – wówczas zastosowanie żeli lub globulek nawilżających zwykle szybko przynosi ulgę. Jeśli jednak mimo ich użycia zbliżeniom nadal towarzyszy ból lub dyskomfort, warto skonsultować się ze specjalistą, który pomoże znaleźć przyczynę i dobrać odpowiednie leczenie.



Zdrowie intymne jest ważnym elementem składającym się na ogólne samopoczucie. Dlatego **powinny o nie dbać wszystkie kobiety, niezależnie od wieku** – dojrzewające nastolatki, kobiety aktywne seksualnie, a także kobiety po menopauzie, u których zmiany hormonalne mogą zwiększać dyskomfort i podatność na infekcje.

REKLAMA

## DAILEE DISCREET PREMIUM WKŁADKI ANATOMICZNE

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

**dailee**  
DRYLOCK® TECHNOLOGY INSIDE

**NOWOŚĆ**  
opakowanie  
po 10 sztuk



Chłonność  
Rozmiar

3/6  
270x100

4/6  
340x115

5/6  
400x130

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

Drylock Technologies, Spinnerijstraat 12, 9240 Zele, Belgia  
Drylock Technologies s.r.o., Vlámská 801, 463 34 Hrádek nad Nisou, Czechy

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

# Superrośliny na zimowym talerzu

HIPOKRATES MAWIAŁ: „NIECH TWOJE JEDZENIE BĘDZIE DLA CIEBIE LEKARSTWEM”.  
DZIŚ TAKIE PROZDROWOTNE POŻYWIENIE NAZYWAMY **SUPERFOOD**, CZYLI PO POLSKU **SUPERŻYWNOCIĄ**. WIELE NASZYCH RODZIMYCH ROŚLIN ZASŁUGUJE NA TO MIANO.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Mają one korzystny wpływ na stan naszego zdrowia i usprawniają funkcjonowanie organizmu dzięki swoim supermocom. Ich główną cechą jest wysoka wartość odżywcza wynikająca z zawartości cennych **witamin, składników mineralnych, enzymów czy aminokwasów**. Te bioaktywne składniki chronią nas przed chorobami, a nawet mogą wydłużyć życie.

## 1 Siemię lniane

Te maleńkie nasionka są bogatym źródłem **kwasów tłuszczowych omega-3 oraz błonnika**. Zawierają **lignany**, które pomagają przetwarzać jedzenie w energię: wspierają pracę jelit i regulację poziomu cukru oraz cholesterolu we krwi.

Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w siemieniu wspierają zdrowie serca i obniżają poziom cholesterolu. Charakterystyczne dla tej rośliny lignany korzystnie wpływają na układ krążenia.

Od wieków siemię lniane było stosowane jako remedium na dolegliwości trawienne. Ponieważ zawiera dużo błonnika, usprawnia pracę jelit i reguluje cykl wypróżnień. Równie ważne są zawarte w nim substancje śluzowe, które działają osłonowo na błonę śluzową żołądka i jelit, łagodząc podrażnienia.

**Witaminy i składniki mineralne:** witaminy z grupy B oraz witamina E, magnez, potas, wapń, cynk. Siemię lniane najlepiej spożywać w formie zmielonej. Można je rozpuszczać w wodzie lub dodawać do jedzenia.

## 2 Czarna porzeczka

Czarnogranatowe owoce porzeczki są jednym z najbogatszych źródeł **polifenoli**

**i antyoksydantów**. Jedząc te owoce na surowo, mrożone lub w formie konfitur, chronimy komórki naszego ciała przed stresem oksydacyjnym. Dbamy też o kondycję naszego mózgu i układu krążenia.

Czarna porzeczka zawiera więcej **witamin C** niż wszystkie cytrusy razem wzięte. Jest też bogata w naturalne antyoksydanty: antocyjany i polifenole, które chronią komórki naszego ciała przed wolnymi rodnikami, opóźniając starzenie i działając przeciwzapalnie. Te „superowoce” wzmacniają również serce i regulują ciśnienie, są bowiem bogatym źródłem potasu i błonnika. Ten ostatni wspiera także zdrowie jelit.

**Witaminy i minerały:** witamina C oraz witaminy z grupy B, potas.

## 3 Jarmuż

Liście jarmużu są źródłem **witamin A, C i K, żelaza, wapnia oraz silnego przeciwutleniacza – sulforafanu**.

Jarmuż uważany jest za superżywność także dlatego, że jest bogatym źródłem wapnia – ma go więcej niż mleko. Podobnie jak inne warzywa z rodziny kapustowatych zawiera sporo błonnika, który wspiera zdrowie jelit, oraz żelaza. Do tego należy dodać wysoką zawartość witaminy K, niezbędnej w procesach krzepnięcia i budowania kości.

**Witaminy i minerały:** witaminy A, C, K oraz witaminy



z grupy B (w tym kwas foliowy), wapń, potas, magnez i żelazo. Jarmuż najlepiej spożywać na surowo lub krótko gotowany na parze.

## 4 Buraki

Purpurowe źródło zdrowia, czyli buraki ćwikłowe, są **bogate w betainę** kluczową w trawieniu tłuszczów. Jedząc to warzywo, wspieramy zdrowie wątroby, układu krwionośnego i serca.

Jedzenie buraków wspomaga serce i naczynia krwionośne. Zawierają one bowiem azotany, które przekształcają się w tlenek azotu. Ten rozszerza naczynia krwionośne, obniża ciśnienie i poprawia dotlenienie całego organizmu. Natomiast wysoka zawartość żelaza, kobaltu i kwasu foliowego pomaga w produkcji krwi i zapobiega anemii.

**Witaminy i minerały:** witaminy C, A, E i K oraz witaminy z grupy B, kwas foliowy, żelazo, potas, magnez i cynk. Buraki najlepiej spożywać w postaci soku z kiszonych warzyw lub gotowane na parze.

## 5 Kiszona kapusta

Zawiera **duże ilości probiotyków** regulujących pracę jelit dzięki bakteriom kwasu mlekowego. Już

niewielka porcja tego warzywa może poprawić trawienie.

Najcenniejszym składnikiem kapusty kiszonej jest zdrowy błonnik. Nie tylko reguluje procesy trawienne, ale też wspiera proces odchudzania i pomaga w zachowaniu prawidłowej masy ciała. Warto jednak kupować ten superfood świadomie. Istnieje bowiem różnica między kapustą kiszoną a kwaszoną. Ta druga nie jest tak zdrowa, ponieważ zakwasza się ją octem, a nie poddaje naturalnej fermentacji.

**Witaminy i minerały:** witaminy C, K, A i E oraz witaminy z grupy B, potas, wapń, magnez i żelazo.

Kiszona kapusta ma najwięcej wartości odżywczych, gdy jest spożywana na surowo. Można też pić sok z kapusty, jednak w niewielkich ilościach (do pół szklanki), ponieważ w większych może powodować rozwolnienie i problemy żołądkowe.



REKLAMA

**EkaMedica**  
Naturalnie znaczy zdrowo

# Wielowymiarowe wsparcie organizmu



SUPLEMENTY DIETY

# Zioła w ciąży i podczas laktacji

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

CHOĆ CIĄŻA I OKRES LAKTACJI WYMAGAJĄ SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI W STOSOWANIU WSZELKICH PREPARATÓW, NIEKTÓRE ZIOŁA MOGĄ STANOWIĆ BEZPIECZNE WSPARCIE DLA PRZYSZŁYCH I MŁODYCH MAM. WARTO JEDNAK WIEDZIEĆ, **KTÓRE ROŚLINY SĄ ZALECANE, A KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ.**

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Ciąża i karmienie piersią to wyjątkowy okres w życiu kobiety. Gdy w jej organizmie rozwija się nowe życie, musi dbać już nie tylko o własne zdrowie i dobrostan. Przyszłe i świeżo upieczone mamy zwracają szczególną uwagę na zbilansowaną dietę, odpowiednią ilość składników odżywczych oraz starają się unikać potencjalnie szkodliwych substancji. Każda chce też uchronić się przed infekcjami i chorobami, choć nie zawsze jest to możliwe. A gdy pojawiają się dolegliwości, często słyzy radę: „Weź coś naturalnego, ziołowego”. Tylko czy rzeczywiście jest to najbezpieczniejsze rozwiązanie?

### Zastosowanie ziół wzrosło

Leki roślinne są powszechnie stosowane podczas ciąży i laktacji – szacuje się, że w Unii Europejskiej w ciągu ostatnich

20 lat zastosowanie ziół wzrosło z 5,9 proc. do 48,3 proc. W społeczeństwie pokutuje bowiem przekonanie, że preparaty ziołowe ze względu na swój naturalny charakter i wieloletnią tradycję ziołolecznictwa są bezpieczne i mają mniej działań niepożądanych niż te syntetyczne. Z pewnością ma na to wpływ także coraz większa popularność medycyny alternatywnej i naturopatii.

### Nowe podejście do informacji o lekach

Leki pochodzenia roślinnego podlegają systemowi oceny bezpieczeństwa stosowania w ciąży, podobnie jak preparaty syntetyczne. Dawniej posługiwano się literową klasyfikacją FDA (A, B, C, D, X), która jednak opierała się głównie na badaniach na zwierzętach i nie uwzględniała wieku ciąży

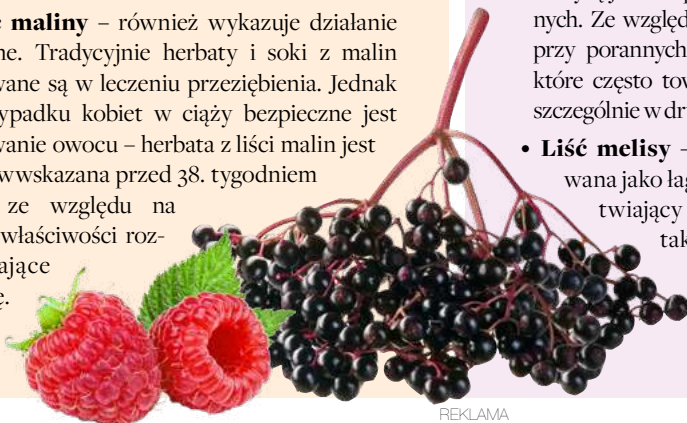
ani farmakokinetyki leków. Obecnie obowiązuje system Pregnancy and Lactation Labeling Rule (PLLR), który zobowiązuje producentów do umieszczenia w ulotce czy charakterystyce produktu leczniczego informacji o przenikaniu leku przez łożysko oraz do mleka kobiecego, ewentualnym dawkowaniu w zależności od wieku ciąży oraz potencjalnym ryzyku wynikającym ze stosowania leku.

## Bezpieczne w ciąży i podczas laktacji

Jakie preparaty ziołowe można zatem bezpiecznie zastosować w czasie ciąży i karmienia piersią?

### Przeziębienie

- **Kwiat i owoc czarnego bzu** – soki i syropy z tego surowca mają działanie napotne i przeciwgorączkowe. Łagodzą objawy przeziębienia i grypy. Owoc ma także potwierdzone badaniami właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, co może pomóc przyszłej mamie uniknąć leczenia farmakologicznego. Ponadto dwie łyżeczki soku dziennie zalecane są dla wzmocnienia odporności.
- **Owoc maliny** – również wykazuje działanie napotne. Tradycyjnie herbaty i soki z malin stosowane są w leczeniu przeziębienia. Jednak w przypadku kobiet w ciąży bezpieczne jest stosowanie owocu – herbata z liści malin jest przeciwwskazana przed 38. tygodniem ciąży ze względu na swoje właściwości rozkurczające macicę.



REKLAMA

- **Liść mięty** – napar lub olejek miętowy można zastosować do inhalacji, gdy ciężarnej dokuza katar lub zatkany nos.
- **Korzeń prawoślazu** – może być pomocny przy podrażnionym gardle i suchym kaszlu, ponieważ zawiera śluz, które działają powlekać na błony śluzowe.

### Dolegliwości żołądkowo-jelitowe

- **Kłącze imbiru** – chyba najczęściej stosowany przez ciężarne surowiec roślinny. Ma działanie przeciwwymiotne, łagodzi mdłości i nudności, na które szczególnie w pierwszym trymestrze ciąży skarży się wiele przyszłych mam. Na rynku dostępne są tabletki, syropy czy krople z wyciągiem z imbiru, natomiast najprościej jest przygotować napar ze świeżego kłącza – drobno pokrojonego w plasterki lub startego na tarce.
- **Liść mięty** – działa wiatropędnie, pobudza perystaltykę jelit i wspiera wydzielanie soków trawienych. Ze względu na swój świeży smak pomaga przy porannych mdłościach i uczuciu pełności, które często towarzyszy ciężarnym po posiłku, szczególnie w drugim i trzecim trymestrze.
- **Liść melisy** – melisa jest najczęściej stosowana jako łagodny środek wyciszający i ułatwiający zasypianie, jednak znana jest także ze swojego działania żółciotwórczego i zwiększającego wydzielanie soku żołądkowego.



# MOC natury w każdej filiżance



Świat Zdrowia



bez  
barwników  
i aromatów



100% surowców  
pochodzenia roślinnego



saszetki  
typu piramida

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](http://produkty.swiatzdrowia.pl)

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.

002/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

- **Rumianek** – wspomaga trawienie, łagodzi podrażnienie błony śluzowej żołądka, a jego łagodny, przyjemny smak przynosi ulgę przy nudnościach i wymiotach.
- **Siemię lniane** – śluzowy charakter tego surowca sprawia, że jest idealny w łagodzeniu podrażnienia błon śluzowych żołądka, zgagi oraz refluksu. Sprawdza się w leczeniu zaparć, z którymi zmagają się spora grupa ciężarnych, szczególnie na początku ciąży. Stosowanie siemienia lnianego przynosi także dodatkowe, obopólne korzyści – dostarcza kwasów omega-3, które są kluczowe dla prawidłowego rozwoju dziecka, a także działa korzystnie na skórę i włosy mamy.
- **Korzeń prawoślazu** – podobnie jak siemię jest surowcem śluzowym, więc można go zastosować w łagodzeniu refluksu oraz zgagi.



## Infekcje układu moczowego

- **Liść pokrzywy** – działa moczopędnie, dzięki czemu ułatwia wypłukiwanie bakterii z układu moczowego. Przeciwdziała zatrzymywaniu wody w organizmie, co jest przydatne w ostatnim trymestrze ciąży, kiedy przyszłe mamy często skarżą się na spuchnięte nogi.
- **Owoc żurawiny** – proantocyjanidyny w niej zawarte zapobiegają zapaleniom układu moczowego dzięki hamowaniu adhezji bakterii do ścian cewki moczowej. Można stosować wyciąg z żurawiny w tabletkach lub kapsułkach albo pić 100-proc. sok z tego owocu.
- **Korzeń pietruszki** – zwiększa ilość wydzielanego moczu, co pomaga oczyścić drogi moczowe z drobnoustrojów.



## Czego nie stosować?

Niektóre zioła są całkowicie przeciwwskazane w ciąży ze względu na potencjalne działanie wczesnoporonne (**ziele ruty**) czy spowalniające rozwój płodu (**żeń-szeń**). **Napar z dziurawca** może wywołać fotouczulenia, ponieważ w czasie ciąży zmienia się gospodarka hormonalna. Istnieje też grupa roślin, które mogą powodować skurcze macicy i dlatego należy ich unikać szczególnie przed 38. tygodniem ciąży – należą do nich m.in. **kurkuma, kolendra, aloes czy estragon**. Do tej kategorii zalicza się również **szalwia**. Kobiety karmiące piersią powinny zwrócić na nią szczególną uwagę, ponieważ może hamować laktację. Można ją stosować jedynie w przypadku chęci zahamowania produkcji mleka – jeśli karmienie nadal trwa, lepiej jej unikać.

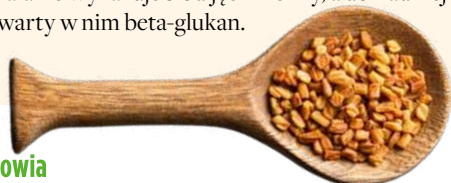


## To ważne!

Nawet jeśli stosowany ziołowy produkt leczniczy jest bezpieczny, musimy pamiętać o prawidłowym dawkowaniu – w końcu „dawka czyni truciznę”. I tak, chociaż cynamon nie jest zalecany w okresie ciąży, to zjedzenie jednej cynamonki raczej nie wywoła negatywnych skutków. Z kolei opijanie się litrami rumianku może wywołać nieprzyjemne dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Jak we wszystkim, najlepszym doradcą jest zdrowy rozsądek. A jeśli nie mamy pewności co do bezpieczeństwa danego preparatu, można zwrócić się z pytaniem do farmaceuty lub skorzystać z internetowych baz wiedzy, takich jak np. [e-lactancia.pl](http://e-lactancia.pl).

## Laktacja

- **Nasienie kozieradki** – należy do galaktogogów, czyli substancji w naturalny sposób wspierających laktację. Zawiera związki stymulujące wydzielanie prolaktyny i oksytocyny, co sprzyja zwiększeniu produkcji mleka. Podobne działanie wykazuje słód jęczmienny, a dokładniej zawarty w nim beta-glukan.



# Życiowa metamorfoza w 30 dni



ZBLIŻA SIĘ WIOSNA, W SERCACH WIELU Z NAS BUDZI SIĘ NADZIEJA I CHĘĆ ZMIAN. CZĘSTO ZACZYNAJEMY WTEDY OD METAMORFOZY NA GŁOWIE I UMAWIAMY SIĘ DO FRYZJERA. A MOŻE TO DOBRY MOMENT, BY **DOKONAĆ ZMIAN W GŁOWIE?** O TO, JAK PRZEPROWADZIĆ ŻYCIOWĄ METAMORFOZĘ W KILKA TYGODNI, PYTAMY EKSPERTKĘ.

Z PSYCHOLOG **EDYTĄ ZAJĄC**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



## Edyta Zajac

Psycholog, specjalistka w zakresie psychologii osobistego rozwoju i dobrostanu. W swojej pracy pomaga ludziom lepiej rozumieć siebie, radzić sobie ze stresem i budować wewnętrzną równowagę. Autorka licznych kursów i szkoleń psychologicznych, w których łączy rzetelną wiedzę z praktycznym podejściem do życia.

**Zachęca pani do dokonania życiowej zmiany i przekonuje, że można ją przeprowadzić w kilka tygodni. Brzmi odważnie, wręcz rewolucyjnie.**

Przychodzi w życiu moment, w którym czujemy, że dotychczasowy porządek nie może już dłużej trwać. To, co nas otacza, i to, jak wygląda nasza codzienność, musi ustąpić miejsca czemuś, co będzie z nami bardziej spójne. Takie przelomowe chwile mogą stać się impulsem do głębokich zmian. Kiedy sama przechodziłam ten proces, a później opisałam go w książce „30 dni do zmian”, miałam poczucie, że chodzi o zmianę, o której być może marzyliśmy od lat, ale dopiero teraz osiągnęliśmy gotowość, by naprawdę ruszyć z miejsca.

**Czy rzeczywiście wystarczy miesiąc, by stać się nową, lepszą wersją siebie? A co z promowaną wszędzie metodą małych kroków?**

Mocno wierzę w to, że za każdym razem, gdy wybieramy życie w zgodzie z naszymi wartościami, dbamy o swoje potrzeby, wyznaczamy granice w relacjach i pozwalamy sobie na realizowanie swoich celów, stajemy się najlepszą wersją siebie. Stajemy się sobą w pełni, bez masek, bez udawania. Wyobraźmy sobie, że zadbamy o to, aby zbliżający się miesiąc był poświęcony właśnie takim decyzjom i działaniom. Dbam o swoje potrzeby. Odważnie podejmuję decyzje. Mówię „nie” wtedy, gdy czuję taką potrzebę. W ciągu 30 dni bycia bliżej siebie w taki sposób dokonamy dużej zmiany

w życiu. W mojej książce opisałam kolejne działania, które można podjąć – właśnie w duchu małych kroków. Bo tak naprawdę każdy z nas zmienia się stopniowo – każdego dnia podejmujemy decyzje, które wyznaczają kierunek, w jakim podążamy, i to, kim się stajemy. Ja proponuję jedynie bardziej świadome podejście do tego procesu, takie, które pozwala na głębszy i lepszy kontakt z samym sobą.

### Miesiąc zmiany podzieliła pani na cztery etapy. Jakże?

Pracę nad życiową metamorfozą, która ma trwać 30 dni, podzieliłam na cztery tygodnie. Mamy przed sobą:

- tydzień wyrzucania zbędnych rzeczy,
- tydzień próbowania czegoś nowego,
- tydzień perfekcyjnego stylu życia,
- tydzień planowania i organizacji.

Założenie jest takie, aby dać sobie siedem dni na skupienie się na jednym obszarze w życiu. Dzięki temu mamy możliwość zadbania bardziej niż zwykle o obszary, które wcześniej były zaniedbywane. Im więcej dzieje się w naszym życiu, tym częściej odkładamy na „wieczne później” sprawy ważne. W czasie tych czterech tygodni mamy szansę wrócić do podstaw i na nowo poukładać to, co pozytywnie wpłynie na nasze życie i samopoczucie.

**Tydzień na wyrzucanie zbędnych rzeczy i od razu myślę „za mało!”. Z doświadczenia wiem, że podczas generalnych porządków zderzenie z liczbą**

**przedmiotów może przytłoczyć i zniechęcić. Mnie pomaga wtedy moja siostra, mistrzyni organizacji. Czy w pani programie dopuszczalne jest „koło ratunkowe”, czyli pomoc przyjaciela lub bliskich?**

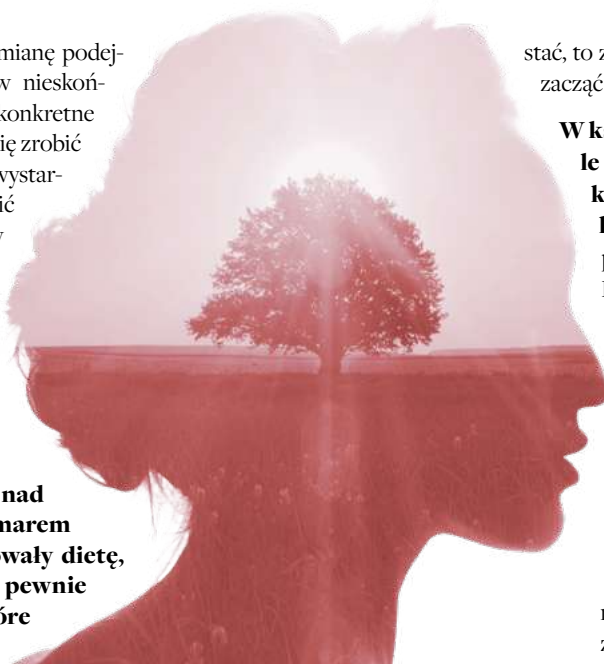
To prawda, odgracanie czy zwykle porządkowanie swojej przestrzeni to wielkie wyzwanie i proces, który może trwać bardzo długo. Pamiętajmy jednak, że nie chodzi tutaj o perfekcję, lecz o jak najlepsze wykorzystanie tego czasu. Jeśli dziś powiem sobie: „chcę pozbyć się wszystkich zbędnych rzeczy z domu”, muszę liczyć się z tym, że będzie to trwało miesiącami. **Motywacja w takim czasie z pewnością się zmieni** – będą lepsze i gorsze momenty, a czasem mimo szczyrych chęci odłożymy porządki na wiele tygodni. W efekcie pojawi się frustracja, niezadowolenie z siebie i zniechęcenie do kolejnych prób, a rezultaty wcale nie muszą być



spektakularne. Dlatego proponuję zmianę podejścia. Zamiast rozciągać porządki w nieskończoność, warto wyznaczyć sobie konkretne ramy czasowe. W siedem dni nie da się zrobić wszystkiego, ale prawdopodobnie wystarczy nam motywacji, by wprowadzić realną i zauważalną zmianę. Działamy skuteczniej, gdy mamy świadomość upływającego czasu. A wsparcie bliskich? To nie tylko „kolo ratunkowe”, ale także gwarancja dobrej spędzonego czasu. Jeśli mamy taką możliwość, zdecydowanie warto z niej skorzystać. *(uśmiech)*

**Pozwolę sobie porównać pracę nad sobą do odchudzania. Koszmarem osób, które kiedykolwiek stosowały dietę, jest efekt jo-jo. Jako psycholog pewnie nie raz spotkała pani osoby, które mimo początkowych sukcesów wracają do swoich starych nawyków czy schematów postępowania. Jak sprawić, by zmiana była trwała?**

Trwałość zmiany zależy od wielu czynników. Może w tym pomóc nie tylko konsekwentne działanie, ale przede wszystkim zmiana sposobu myślenia o sobie. Warto przyjrzeć się temu, co mówimy do siebie i o sobie na co dzień. Jeśli chcę zadbać o zdrowie fizyczne, ale jednocześnie powtarzam: „nienawidzę ćwiczyć”, „najchętniej tylko kanapa czy film”, „nie jestem typem sportowca”, „bez słodczy nie wyobrażam sobie dnia”, to trudno oczekiwać, by jakkolwiek zmiana była trwała. W końcu i tak wrócę „do siebie”, czyli do osoby, która nie lubi aktywności fizycznej ani zdrowego odżywiania. **Do pewnego momentu jesteśmy w stanie żyć wbrew sobie, jednak w końcu musimy przestać udawać.** Dobrym pierwszym krokiem w stronę trwałej zmiany będzie zadbanie o własny dialog wewnętrzny. Jeśli nie jest on spójny z tym, kim chcemy się



**Każdego dnia podejmujemy decyzje, które wyznaczają kierunek, w jakim podążamy, i to, kim się stajemy.**

– taki porządkowy rytuał, powtarzany od czasu do czasu, sprzyja budowaniu większej samoświadomości.

**2 Trik rozwojowy,** który polecam, to wyznaczenie raz w miesiącu godziny wyłącznie dla siebie. Choć 60 minut może wydawać się niewielką ilością czasu, warto wpisać je do kalendarza i potraktować jak ważne spotkanie. Kluczowe jest to, by nie był to kolejny punkt na liście zadań do wykonania, lecz moment prawdziwego nicnierobienia – czas tylko dla siebie, na przyjemności, dobrą lekturę itp.

**3 A inspiracja** to chyba najprostsza rzecz – stwórz swoją listę życiowych celów. Nic nie będzie Cię inspirować bardziej. *(uśmiech)*





# Jak wybieramy – psychologia relacji partnerskich

MOŻE GDYBY KAŻDY BYŁ ŚWIADOMY TEGO, CO W NIM TKWI I Z CZEGO JEST „UTKANY”, WIELE ZMIENIŁOBY SIĘ W RELACJACH PARTNERSKICH. TO WŁAŚNIE NASZE SCHEMATY RELACYJNE – GŁĘBOKO UGRUNTOWANE WZORCE MYŚLENIA, DZIAŁANIA I PRZEŻYWANIA – WPŁYWAJĄ NA TO, **Z KIM NAWIĄZUJEMY RELACJĘ**, JAK JĄ TWORZYMY ORAZ JAK SIĘ W NIEJ ODNAJDUJEMY.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Wejdźmy zatem w świat naszych relacji, by odkryć i zrozumieć to, **co się dzieje w miłości**.

Dorosły człowiek wchodzi w związek, niosąc ze sobą wiele doświadczeń i „przekazów” wyniesionych z domu rodzinnego. Każdy z nas nosi w sobie pewne rodzinne wzorce, często nieuświadomione, które kształtują nasze wybory i oczekiwania wobec partnera. Na podstawie wcześniejszych doświadczeń tworzymy przekonania o sobie, innych i relacjach, dlatego naturalnie skłaniamy się ku osobom o podobnym sposobie myślenia i systemie wartości. To, że partner ma pewne cechy naszych rodziców, może budzić poczucie bliskości i bezpieczeństwa w relacji, mimo że nie zawsze musi być to coś zdrowego. Nawet jeśli dany wzorzec bywa problematyczny, jest wybierany właśnie dlatego, że jest znany. Prowadzi to do powielania utrwalonych schematów, mimo że wchodząc w związki, często kierujemy się zupełnie innymi intencjami. Dopiero w relacji uaktywniają się destrukcyjne mechanizmy.

## Schematy relacyjne

Każdy człowiek ma własny zestaw przekonań o samym sobie, innych ludziach, życiu i świecie. Sposób myślenia kształtuje się już w dzieciństwie, w wyniku nabywanych doświadczeń. To właśnie z tych doświadczeń wyłaniają się schematy – utrwalone wzorce interpretowania rzeczywistości i reagowania na nią. Choć pierwotnie mogły one pomagać w radzeniu sobie

z trudnościami, w dorosłym życiu często stają się przeszkodą w budowaniu bezpiecznej i satysfakcjonującej więzi.

Gdy dziecko doświadcza stabilności, troski i akceptacji ze strony opiekunów, uczy się zaufania. Kiedy jednak relacje te są krzywdzące, niespójne lub oparte na krytyce, ich konsekwencje ujawniają się w dorosłości. Wyobraźmy sobie dziecko, które na co dzień spotyka się z niezadowolaniem rodziców, słyszy, że „mogło się bardziej postarać”, doświadcza krytyki zamiast aprobaty. Takie doświadczenia mogą skutkować pojawieniem się schematu nadmiernego krytycyzmu. W dorosłym życiu osoba ta może wchodzić w relację z głęboko zakorzenionym przekonaniem: „cokolwiek zrobię, to i tak nie będzie wystarczająco dobre – muszę starać się jeszcze bardziej”.

Wówczas w związku mogą pojawić się wysokie oczekiwania wobec siebie i partnera, silna potrzeba spełniania standardów oraz nacisk na wydajność i perfekcję. Nawet drobne codzienne sytuacje mogą uruchamiać wspomnienie dawnej „rany”, wywołując intensywne emocje i automatyczne reakcje, które trudno zrozumieć w danym momencie. **Osoba stawiająca wysokie wymagania często nie ma świadomości ich źródła** – schemat działa w tle, niepostrzeżenie determinując sposób funkcjonowania w relacji. Wynika to z naturalnej tendencji do odtwarzania znanych reakcji, nawet jeśli są one bolesne, oraz z braku wykształconych alternatywnych sposobów radzenia sobie.

## Wybrane schematy

- **Deprywacja emocjonalna** – schemat wyrastający z doświadczeń zaniedbania, chłodu emocjonalnego lub odrzucenia. Może prowadzić do przyzwalania na bycie odrzucanym, ignorowania własnych potrzeb, wycofania społecznego, nadmiernego poświęcania się w relacjach, lecz także zaniedbywania bliskich więzi.
- **Opuszczenie lub niestabilność więzi** – schemat wynikający z doświadczeń niestabilnej opieki, naprzemiennej obecności i porzucania przez rodzica. W dorosłości może prowadzić do lęku przed bliskością, odrzucania jej lub wchodzenia w niestale relacje oraz budowania związków opartych na nadmiernej kontroli i tlamszeniu.
- **Nieufność lub skrzywdzenie** – schemat oparty na przekonaniu, że inni mogą zranić, wykorzystać, oszukać lub poniżyć. Powstaje na skutek doświadczeń wyśmiewania, niesprawiedliwego traktowania przez innych.
- **Samopoświęcenie** – przejawia się skłonnością do rezygnowania ze swoich potrzeb i poświęcania się dla innych osób, często kosztem siebie.
- **Bezwzględna surowość** – schemat prowadzący do postrzegania każdego błędu jako czegoś niewybaczalnego, zasługującego na karę. Towarzyszą mu trudności z wyrozumiałością oraz przebaczeniem zarówno sobie, jak i innym. Jego źródłem jest brak doświadczenia współczucia i akceptacji.
- **Zależność lub niekompetencja** – schemat przejawiający się trudnościami w podejmowaniu samodzielnych decyzji. Powstaje w wyniku ograniczania autonomii oraz częstej krytyki ze strony opiekunów.
- **Nadmierne wymagania lub nadmierny krytycyzm** – schemat, w którym pojawia się poczucie, że cokolwiek się zrobi, nigdy nie będzie wystarczająco dobre. Osoby tkwiące w tym schemacie ciągle dążą do bycia „lepszymi”. Mechanizm ten wynika z doświadczeń nadmiernych wymagań i krytyki w dzieciństwie.
- **Poszukiwanie akceptacji i uznania** – schemat, w którym poczucie własnej wartości zależy od opinii innych. Osoba, której dotyczy, częściej kieruje się tym, co pomyślą inni, niż tym, co jest dla niej naprawdę dobre. Schemat ten powstaje w wyniku doświadczeń narzucania, co jest „właściwe”.
- **Wadliwość lub wstyd** – schemat przejawiający się życiem w poczuciu, że „coś jest ze mną nie tak”, często w cieniu wstydu i niskiej samooceny. Jego źródłem jest doświadczanie silnej krytyki w dzieciństwie.

## Wpływ schematów

Wyobraź sobie mężczyznę z aktywnym schematem wadliwości, którego partnerka kilkakrotnie odwołała spotkanie z powodu pracy. Schematy bezpośrednio wpływają na myśli, więc w takiej sytuacji **może pojawić się przekonanie,**

**że kobiecie na nim nie zależy.** W efekcie mężczyzna może wycofywać się emocjonalnie, naciskać na partnerkę lub próbować rozładować swoje emocje w destrukcyjny sposób, np. sięgając po alkohol.

Są to strategie radzenia sobie z przeżywanym bólem. To właśnie sposób, w jaki próbujemy poradzić sobie z trudnością, wpływa na to, co się dzieje w związku. Brak skutecznych metod radzenia sobie z „raną” generuje jeszcze większy chaos i napięcie. Świadomość istnienia schematów, które kształtują nasze reakcje, może być pierwszym krokiem do zmiany. Dzięki temu można nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z przykrymi myślami, emocjami i zachowaniami.

Poszczególne schematy wpływają nie tylko na to, jak budujemy związek, ale także determinują, jakich partnerów wybieramy. Na przykład osoba nosząca w sobie schemat zranienia wierzy, że inni ją skrzywdzą. W rezultacie będzie przyciągać partnerów, którzy zawiodą jej oczekiwania, tym samym nieświadomie potwierdzając swój schemat.



Wiedza o sobie to klucz do zrozumienia własnych działań i tego, co się dzieje w relacji. Poznając swoje schematy, można rozpoznać utrwalone wzorce postępowania, lepiej zrozumieć swoje myśli i emocje. To szczególnie ważne zarówno dla osób, które dopiero wchodzą w związek, jak i dla tych, które są już w związku i pragną wprowadzić zmiany. Nie musisz trwać w schematach tylko dlatego, że są znane – jeśli powodują cierpienie, możesz je świadomie zmieniać. Można zatrzymać się przy dotychczasowych reakcjach i wprowadzić nowe, wspierające jedynkę i związek strategie radzenia sobie.

# Byłem mistrzem maskowania emocji



ZNANY I LUBIANY AKTOR TELEWIZYJNY I TEATRALNY, OD PONAD 20 LAT W ZAWODZIE. PRYWATNIE ZMAGA SIĘ Z CHOROBAŃ OTYŁOŚCIOWĄ. JAKO AMBASADOR KAMPANII „POROZMAWIAMY SZCZERZE O OTYŁOŚCI” EDUKUJE, DEMASKUJE MITY I WSPIERA OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ, MÓWIĄC ZARÓWNO O MEDYCZNYM WYMIARZE CHOROBY, JAK I O **SPOŁECZNEJ POTRZEBIE EMPATII.**

Z AKTOREM **ROBERTEM KUDELSKIM** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały kampanii PSoO

## Robert Kudelski

Polski aktor telewizyjny i teatralny, wokalista, ambasador kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Od dwóch dekad należy do grona najbardziej rozpoznawalnych aktorów serialowych w Polsce, równolegle występuje na scenie teatralnej, gdzie rozwija swój warsztat również jako wokalista i pokazuje bardziej liryczną stronę osobowości artystycznej. Od kilku lat aktywny też na scenach poza granicami Polski.

**Jest pan jednym z ambasadorów kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Głośno mówi pan o trudnych doświadczeniach związanych z chorobą, nie wstydzi się jej. Tak jest teraz, ale droga do uświadomienia sobie problemu była pewnie długa. Jakie wyróżniły pan w niej etapy?**

Ta droga to niemal całe moje dotychczasowe życie. Na początku byłem zupełnie nieświadomy, że nadmierne BMI daje mi znać o chorobie. Jako nastolatek nie miałem wsparcia w rodzinie, która wysłałaby mnie do specjalisty. Z brakiem akceptacji próbowałem radzić sobie sam i jadłem np. chleb z kapustą i octem. Wierzyłem, że to może zmniejszyć masę ciała. Tak naprawdę nie kontrolowałem sytuacji aż do momentu, gdy dostałem propozycję

udziału w kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” w roli ambasadora.

To postrzegam jako kolejny, kluczowy etap mojej drogi ku zdrowieniu. Dzięki działaniom ambasadorskim spotkałem wybitnych specjalistów zaangażowanych w pomoc pacjentom i edukację, w tym lekarzy i psychologów, ale też innych pacjentów. Rozmowy, wymiana doświadczeń i wiedzy pozwoliły mi zrozumieć, że otyłość **to nie efekt lenistwa, lecz choroba, która realnie wpływa na jakość życia** i często potrafi odebrać zdrowie, ponieważ prowadzi do ponad 200 powikłań. Choroba otyłościowa zmienia też sposób postrzegania siebie i funkcjonowania **w społeczeństwie, które wciąż potrzebuje uwrażliwienia na wyzwania chorých.** Myślałem, że gdy podzielę się historią mojej

choroby, to zależy mnie fala hejtu – nic bardziej mylnego. Otrzymałem i wciąż otrzymuję mnóstwo słów wsparcia. Za każdym razem cieszy mnie, gdy ktoś mówi, że zainspirowałem go do wizyty u specjalisty albo okazania wsparcia bliższej osobie. Dziś jestem na etapie regularnej kontroli stanu zdrowia.

**Ciało jest narzędziem pracy aktora, musi być sprawne, oczekuje się też, by było szczupłe i wysportowane. W środowisku, w którym wygląd odgrywa ogromną rolę, osoby z chorobą otyłościową mogą doświadczać szczególnej presji. Czy tak było również w pana przypadku?**

Zanim przejdziemy do tego, co dzieje się w branży, powinniśmy spojrzeć na to, co dzieje się w całym społeczeństwie. Żyjemy w czasach, w których media społecznościowe kreują nieosiągalne wzorce – zdjęcia są wyretuszowane, proporcje zmienione, a rzeczywistość zasłaniana filtrami. To nie jest niewinna zabawa, tylko codzienne bombardowanie obrazami, które mówią nam, że musimy być „idealni”, żeby zasługiwać na uwagę i aprobatę. W filmie i telewizji mechanizm jest bardzo podobny. Czasem wystarczy jedno spojrzenie, jeden komentarz w scenariuszu, żeby podkreślić, że bohater z otyłością to ktoś gorszy, mniej atrakcyjny, niewart emocji czy uwagi. Wtedy powstaje przekonanie, że aktor musi spełniać określone kryteria wyglądu. Ja tę **presję odczuwałem przez lata**. Bywało tak, że nawet jeśli szedłem na casting przygotowany i pełen entuzjazmu, to fizyczność decydowała za mnie. Usłyszałem też, że jeśli organizm jest „nieprzewidywalny”, to ty sam stajesz się zawodowo „niewiarygodny”. To naprawdę bolało, bo odbierało mi nie tylko rolę, ale również poczucie, że mogę spełniać się w zawodzie, który kocham.

**Próbował pan z tym walczyć czy starał się zachować dystans, a może obracał wszystko w żart, by nie pokazać, co się dzieje w środku?**

Z perspektywy czasu widzę, że przez lata byłem mistrzem maskowania emocji. Udawałem luz i żartowałem, bo wydawało mi się, że jeśli ja też

będę się śmiać, to nikt nie zrani mnie bardziej. Myślałem, że to we mnie jest problem i że to ja muszę zmienić podejście i poradzić sobie ze stygmatyzacją, maskując uczucia. W pewnym sensie się nie myliłem, bo faktycznie wiele zależy ode mnie. Na szczęście teraz wiem, że jako osoba publiczna mogę wykorzystać swój głos m.in. w kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Dzięki temu uwrażliwiam media, specjalistów i rodziny pacjentów, kierując ich uwagę na narzędzia wsparcia, które tworzymy w ramach kampanii. Równocześnie musiałem wykonać dużą pracę nad sobą – samodzielnie i z pomocą ekspertów – aby móc mówić o chorobie otwarcie, nie przez pryzmat wstydu i samokrytyki, lecz dzieląc się wiedzą na jej temat i dając innym wsparcie.

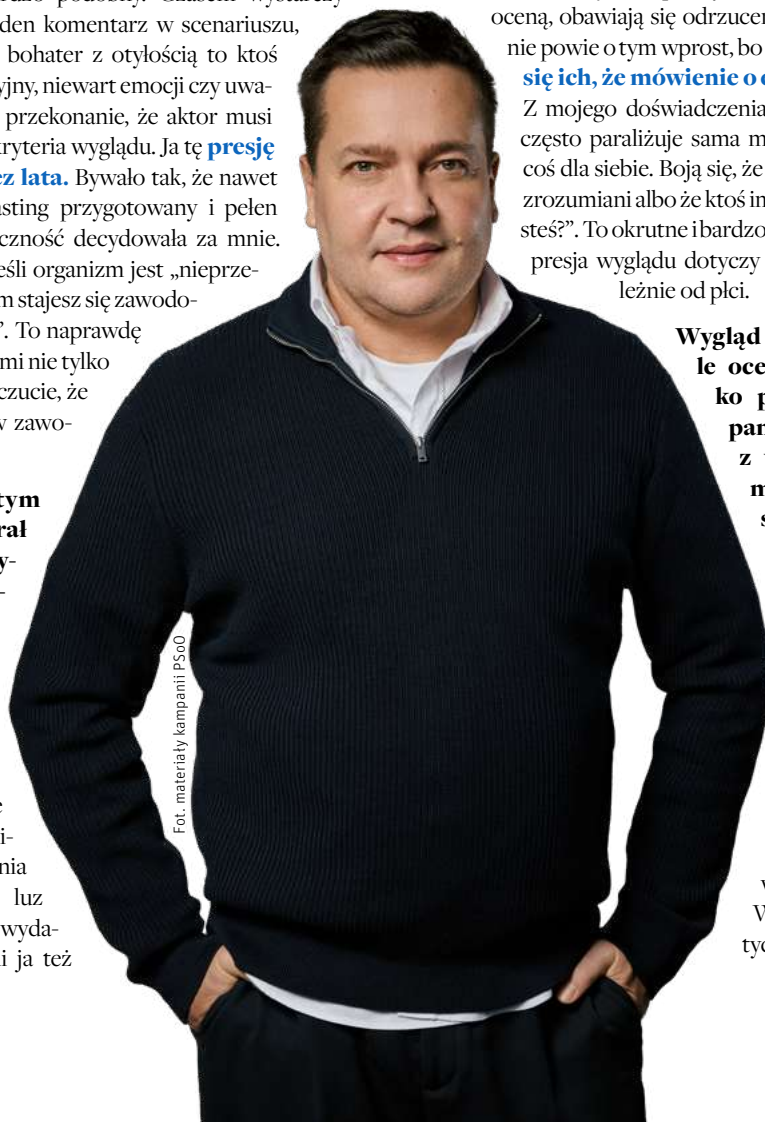
## Pamiętajmy, że choroba nie określa człowieka, nie definiuje jego talentu, inteligencji, wrażliwości, kompetencji.

**O presji związanej z wyglądem i samooceną częściej mówi się w odniesieniu do kobiet, tymczasem dotyczy ona również mężczyzn. A jak to wygląda z pana perspektywy?**

Funkcjonuje mit, że mężczyzna „nie może się przejmować”, „ma być silny”, „nie powinien płakać”, a przecież mężczyźni również mają kompleksy, zmagają się z lękiem przed oceną, obawiają się odrzucenia. Wielu z nich nigdy nie powie o tym wprost, bo **od dzieciństwa uczy się ich, że mówienie o emocjach to słabość**. Z mojego doświadczenia wynika, że mężczyźni często paraliżuje sama myśl o tym, żeby zrobić coś dla siebie. Boją się, że zostaną wyśmiani, niezrozumiani albo że ktoś im powie: „Co ty, baba jesteś?”. To okrutne i bardzo krzywdzące, a przecież presja wyglądu dotyczy nas wszystkich, niezależnie od płci.

**Wygląd aktora jest stale oceniany, i to nie tylko przez widzów. Czy pana zdaniem aktorzy z wyższą masą ciała mają mniejsze szanse na określone role, czy przeciwnie – są postrzegani jako aktorzy charakterystyczni, co może stanowić pewien atut?**

Niestety, w wielu przypadkach nadal jest tak, że aktorzy i aktorki z nadmiernym BMI są odsuwani od pewnych ról. W komediach romantycznych panuje pewien



Fot. materiały kampanii PSoO

porządek świata, zgodnie z którym „piękni zakochują się w pięknych”. Aktor lub aktorka z nadmiernym BMI może być co najwyżej zabawnym przyjacielem, nieporadnym życiowo bohaterem albo „tłem”, które ma bawić, a nie angażować widza emocjonalnie. Historie tych bohaterów rzadko kończą się happy endem, chyba że przejdą oni spektakularną przemianę w wyglądzie. To pokazuje, że problem ma charakter percepcyjny: nadal oceniamy człowieka przez pryzmat masy ciała. Pamiętajmy, że choroba nie określa człowieka, nie definiuje jego talentu, inteligencji, wrażliwości, kompetencji. Widzę tu przestrzeń do zmiany – zarówno w podejściu na castingach, jak i w scenariuszach oraz oczekiwaniach branży i widzów.

**Czy plec ma tu znaczenie? Czy aktorzy odczuwają taką samą presję dotyczącą wyglądu jak aktorki?**

Moim zdaniem presja jest identyczna i bardzo silna również ze strony mediów. Pamiętam wywiad ze znanym, lubianym kolegą po fachu – aktorem, który ma na koncie świetne role i ogromne sukcesy. Po kilku minutach rozmowy o jego pracy dziennikarka zapytała, czy nie myślał, żeby coś zmienić w swoim wyglądzie, bo ostatnio „sporo przybrał”. W tym momencie skończyła się rozmowa o sztuce. Wszystko zostało sprowadzone do wyglądu. Zwróćmy uwagę, że już sam zwrot „sporo przybrał” jest stygmatyzujący. To pokazuje, jak wiele musimy jeszcze zmienić, jeśli chodzi o język i empatię w mediach. Dlatego tak cenię współpracę z dziennikarzami jako ambasador kampanii – widzę, że redakcje coraz częściej sięgają po neutralne, empatyczne zdjęcia i świadomie unikają stygmatyzującego języka. Dla niektórych może to być mały krok, ale gdy takich kroków jest więcej, zaczyna się wydeptywać ścieżka, którą warto podążać dalej.



**Aktor lub aktorka z nadmiernym BMI może być co najwyżej zabawnym przyjacielem, nieporadnym życiowo bohaterem albo „tłem”, które ma bawić, a nie angażować widza emocjonalnie.**

Historie tych bohaterów rzadko kończą się happy endem, chyba że przejdą oni spektakularną przemianę w wyglądzie.

**Jak zatem mówić o otyłości w świecie show-biznesu? I czy w takim środowisku zmiana optyki i brak oceniania są w ogóle możliwe?**

Zmiana sposobu myślenia jest możliwa, ale wymaga czasu, konsekwencji i edukacji. Media – a w szczególności show-

biznes – mają ogromny wpływ na to, jak społeczeństwo postrzega otyłość. Jeśli na ekranie będziemy pokazywać wyłącznie obrazy ośmieszające, utrwalimy stereotypy. Jeśli natomiast skupimy się na człowieku, jego historii i wartości, możemy realnie zmienić sposób, w jaki odbiorcy myślą o tej chorobie. **Zmiana narracji to oczywiście proces wieloetapowy**, tak samo jak proces leczenia otyłości. My, aktorzy i aktorki, jesteśmy w uprzywilejowanej pozycji, ponieważ nasz głos rezonuje w przestrzeni publicznej. Wykorzystajmy to i odegramy

rolę inicjatorów zmiany, także w świetle reflektorów.

**Co by pan powiedział młodemu człowiekowi, który marzy, by zostać aktorem, ale boi się, że nic nie osiągnie, bo ma wyższą masę ciała?**

Powiedziałbym przede wszystkim, że strach jest naturalny, ale nie może być wyrokiem. Każdy, kto wchodzi w ten zawód, mierzy się z wątpliwościami. Jedni obawiają się braku talentu, inni braku odwagi, jeszcze inni porównują się do tych, którzy już odnieśli sukces. **Najważniejsze to pamiętać, że aktorstwo to przestrzeń dla ludzi z różnymi doświadczeniami, emocjami i wrażliwością.** To właśnie różnorodność daje siłę historiom, które pokazujemy na ekranie i scenie. Dlatego doradziłbym, aby pielęgnować swoją pasję, uczyć się, rozwijać i nie rezygnować z siebie w momentach zwątpienia. Ten zawód wymaga cierpliwości i konsekwencji, ale też daje ogrom satysfakcji. Najważniejsza jest odwaga, by spróbować.

# Choroba nie dyskwalifikuje miłości

ŻYCIE U BOKU OSOBY CHORUJĄCEJ PSYCHICZNIE WYMAGA ZROZUMIENIA, CIERPLIWOŚCI I ŚWIADOMEGO WSPARCIA. TO MIŁOŚĆ WYSTAWIANA NA PRÓBĘ, BO W MOMENTACH NASILENIA OBJAWÓW BLISKI POTRAFI ZMIENIAĆ SIĘ NIE DO POZNANIA. O TYM, JAK

## NA CO DZIEŃ WSPIERAĆ PARTNERA

ZMAGAJĄCEGO SIĘ Z CHOROBA PSYCHICZNĄ I JEDNOCZEŚNIE DBAĆ O RELACJĘ, ROZMAWIAMY Z MAŁŻEŃSTWEM, KTÓRE OD LAT ŻYJE Z CHOROBA POD JEDNYM DACHEM.

Z **DOROTĄ I PAWŁEM SOLARSKIMI**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



### Dorota K. Solarska

Z wykształcenia jest psycholożką, dziennikarką oraz counsellorką Gestalt. Odkąd zachorowała, pisze i maluje. Jej prace wystawiane są w Szwajcarii – jej drugiej ojczyźnie – oraz w Polsce i Holandii. Na scenach w Bernie pojawiły się do tej pory jej cztery sztuki teatralne w języku angielskim, odbyły się także publiczne czytania jej wierszy i prozy w języku niemieckim. „Brzydsza córka życia. Eseje o chorowaniu psychicznym” to druga po „Artystce przetrwania” jej książka. Autorka od 11 lat mieszka, choruje i leczy się w Szwajcarii.



### Paweł Solarski

Od 17 lat mieszka i pracuje w Szwajcarii, specjalizując się w zarządzaniu w branży telekomunikacyjnej. Z wykształcenia i zamiłowania – inżynier. Lubi gotować, chodzić po górach, słuchać muzyki z płyt winylowych, podcastów o geopolityce oraz kulinariach, należy też do stowarzyszenia strzeleckiego w Szwajcarii. W książce „Artystka przetrwania” napisał odrębną część o życiu partnera osoby chorującej psychicznie.

## Jesteście małżeństwem od 16 lat. Czy choroba Doroty towarzyszy wam od początku związku?

**Dorota:** Zachorowałam dopiero po kilku latach małżeństwa. Przez długi czas byłam pełną energią, ciekawą świata i spełnioną zawodowo kobietą, związaną z mężczyzną, w którym się totalnie zakochałam. Razem podróżowaliśmy, nurkowaliśmy, wspinaliśmy się i wzajemnie się wspieraliśmy. Przez jakiś czas mieszkaliśmy nawet osobno – w różnych krajach – i radziliśmy sobie z tym. Po pierwszym epizodzie choroby i pobyciu w klinice cały nasz fascynujący świat jakby zmiotło tsunami.

Na początku chory zwykle ma nadzieję, że uda się ustabilizować życie po diagnozie – i w wielu przypadkach rzeczywiście tak się dzieje, choć i tak trzeba je gruntownie „przemeblować”. Mój przypadek okazał się wyjątkowo trudny w leczeniu: odmiana choroby dwu-

b i e g u n o w e j z ultraszybka zmianą faz i dużą lekoopornością. Moja przyjaciółka chorująca od dzieciństwa na schizofrenię powiedziała mi niedawno, że jest jej chyba łatwiej, bo nie pamięta innego życia i nie musiała radzić sobie z żalem po stratach. Ale nie tylko żal jest w takiej sytuacji ciężki. Towarzyszy nam też **ogromny ładunek poczucia winy i wstydu, niezależnie od tego, co mówią nam nasi bliscy** i jak tę sytuację

przeżywają – tak jakby te emocje były dla nas silniejsze niż rzeczywistość. „Jestem dla wszystkich ciężarem”, „niestęszczęśliwiam moich najbliższych”, „lepiej by im było beze mnie” i tak dalej. Nie ludźmy się, takie myśli mogą być uzasadnione, bo życie z osobą chronicznie chorą bywa bardzo, bardzo trudne i wymaga według mnie nie tylko miłości, ale i niesamowitej wytrzymałości psychicznej i wytrwałości.

**Zastanawiam się, czy zauważył pan coś niepokojącego w zachowaniu żony jeszcze przed diagnozą i np. zasignalizował jej, że warto to sprawdzić.**

**Paweł:** W naszym związku to Dorota była specjalistką od emocji, ludzkiej duszy i tego, co w niej gra. Ja w tamtym czasie niewiele wiedziałem o emocjach i ludzkich zachowaniach – znacznie lepiej rozumiałem komputery. (*uśmiech*) A teraz

już bardziej na poważnie: tak, kiedy dziś sięgam pamięcią wstecz, widzę, że choroba dawała nam znaki z oddali, jakby machała rączką na powitanie... Jednak nie odbierałem ich jako czegoś niepokojącego – raczej jako coś fascynującego. W okresach względnej „górkę” Dorota była pełna energii, błyskotliwością zawstydzala błyskotliwych, wrażliwością – wrażliwych, skutecznością – skutecznych, a przygodami – największych śmialków. Kto nie chciałby mieć takiego partnera? Z kolei w czasie „flauty” wkraczałam ja, „cały na biało”, robiłam kakao, dbałam o zapas czekolady, świeczki i kocyki. A ona patrzyła na mnie – smutnymi co prawda, ale kochającymi oczami... Brzmi dobrze? I rzeczywiście było dobrze. Do momentu, gdy okazało się, że coś jest bardzo „nie tak”. Za bardzo „nie tak”.

**No właśnie, co mogą zrobić bliscy, gdy widzą, że coś jest „nie tak”.**

**Jak zmotywować partnera, by się przebadał, co działa?**

**Dorota:** Podczas pierwszego epizodu mąż po prostu zabrał mnie na pogotowie, a tam podjęto decyzję o hospitalizacji. Uważam, że w związku musi istnieć głęboki poziom wzajemnego zaufania, żeby to się wydarzyło. Musisz na chwilę zawiesić przekonanie, że dokładnie wiesz, co się z tobą dzieje, i że masz to pod kontrolą. **Musisz dopuścić**

**możliwość, że to bliska osoba lepiej widzi, że nie zachowujesz się „jak ty”** i że mówi ci o tym, bo się martwi i boi. Po tym już nie trzeba było mnie motywować do leczenia, bo kto chciałby cierpieć z wyboru? Mimo to akurat do pobytu w klinice – a jestem w niej każdego roku – trzeba mnie do tej pory za każdym razem nakłaniać. Od jakiegoś czasu nie negocjuję już tak długo jak kiedyś, nie tylko ze względu na zagrożenie mojego życia, ale też dlatego, że widzę, jak to zagrożenie wpływa na zdrowie mojego męża. Wolę sobie też nie wyobrażać, jak bardzo by cierpiał, gdybym popełniła samobójstwo.

**Na pewnym internetowym forum znalazłam wpis kobiety, u której mąż krótko po ślubie zdiagnozowano chorobę afektywną dwubieguno-**



## Wszyscy ludzie zmieniają się w biegu życia

– osoby chorujące po prostu transformują się głębiej, mocniej i często bardziej dramatycznie.

wą. Pisała, że się boi, jak teraz będzie wyglądało ich życie, pytała, co ma robić. Komentarze mnie zasmuciły. Ludzie doradzali jej, żeby jak najszybciej się rozwiodła, bo jest młoda i jeszcze ułoży sobie życie, a jemu i tak nie pomoże, będzie z nim tylko gorzej. Słyszał pan podobne „dobre rady”?

**Paweł:** A pewnie, że słyszałem. Mój ówczesny przyjaciel powiedział mi, że „on to na moim miejscu już dawno by...”. Kolego, gratuluję twojej małżonce wspaniałego i oddanego męża, to świetny prognostyk na jesień życia, to buduje zaufanie... Mówię ci to, kolego, tutaj, bo od tamtego czasu nie rozmawialiśmy już więcej. Fascynuje mnie, jak można w ogóle tak myśleć. Spotykasz kogoś, z kim chcesz spędzić całe życie – prawdopodobnie jedyne dostępne życie – więc każda chwila jest niesamowicie cenna. **Kochasz tę osobę. I co dalej? Choroba ma, że tak powiem, wyważyć to uczucie jak płamę?**

No dobrze, a gdybym złamał sobie nogę? Czy to już powód do rozstania? A choroba nerek? Nie wiem zatem, dlaczego akurat balans neuroprzekazników miałby być czynnikiem dyskwalifikującym miłość. A na koniec to: „jemu i tak nie pomoże”. O, serio? Kto to pisał? Ktoś chory? Czy ktoś zdrowy naprawdę wie, co pomaga osobom chorym? Kiedy czytam takie komentarze, mam wrażenie, że mówią one znacznie więcej o strachu komentujących niż o czymkolwiek innym.

**Po przeczytaniu tego wpisu właściwie się nie dziwię, że bliscy osób cierpiących na zaburzenia psychiczne obawiają się przyznać, że ich partner choruje. Boją się, że otoczenie go „naznaczy”, przyklejając łatkę „wariat”, i przez to odrzuci. Tylko czy zatajanie choroby to naprawdę dobry sposób ochrony osoby, z którą są w związku?**

**Dorota:** Wszystko zależy od umowy, jaką mają między sobą osoby w związku. W pracy mojego męża wiele osób wie, że choruję, głównie ze względu na ryzyko nagłej sytuacji awaryjnej, która mogłaby wymagać od Pawła szybkiej interwencji. Wydaje mi się bezsensowne udawanie, że mam np. przewlekle chore nerki lub kręgosłup. Takie kłamstwa narastają, są niewygodne i stanowią dla mnie dodatkowy stresor. Nie ukrywam przed nikim, że choruję, ale w porozumieniu z Pawłem chcę decydować, kto się tego dowiaduje od niego, w jego otoczeniu. Jeśli ktoś mnie odrzuci, to przecież nie będę tej osoby przekonywać, że jestem zabawna, inteligentna,



**Samo się nie ułoży. Trzeba układać.** Mozolnie, metodą prób i błędów, pod opieką lekarzy, wymieniając doświadczenia z innymi chorującymi, pozostając w kontakcie z przyjaciółmi.

twórcza i ciekawa świata, z wyjątkiem okresów, gdy taka nie jestem. Bo chory owszem, jest chory, ale objawy nie są obecne w jego życiu bez przerwy. Nie spotkaliśmy się nigdy z sytuacją, żeby ktoś odsunął się od nas dlatego, że ja choruję. Wręcz przeciwnie, **ludzie częściej reagują życzliwością, czasem pytają, czy mogą coś dla nas zrobić.** A jeśli są ciekawi, jak przebiega choroba, to z wielką chęcią o tym opowiem, bo uważam, że skoro potrafię dobrze opowiadać, to mogę dzięki temu zrobić coś pożytecznego dla społecznej świadomości związanej z chorowaniem psychicznym.

**Choroba psychiczna ma charakter przewlekły i nieprzewidywalny. Jak wspierać ukochaną osobę w życiu codziennym w momencie, gdy doświadcza symptomów choroby?**

**Dorota:** Przede wszystkim warto wiedzieć, jakie leki doraźne najlepiej działają na konkretne symptomy. Ważne jest też posiadanie aktualnych kontaktów do sieci wsparcia chorego – psychiatry, asystenta psychiatrycznego czy pogotowia. Kluczowa jest otwarta komunikacja: ja zawsze mówię, gdy obserwuję u siebie coś niepokojącego, mąż to weryfikuje albo zaczynamy od jego obserwacji. Pomocne jest również ustalenie zasady „reality check”, czyli w sytuacji, gdy chory traci kontakt z rzeczywistością, spokojnie i konkretnie mówienie mu, co się dzieje, gdzie jest, kim jest i jakie kroki powinniśmy teraz podjąć. Gdy sytuacja staje się zagrażająca, należy

nalegać na pobyt w klinice, odwołując się do wcześniejszych pozytywnych doświadczeń związanych z przyjęciem pomocy. Równie ważne jest mówienie otwarcie o własnych obawach, obciążeniu i trudnościach. To także może zmotywować osobę chorą do hospitalizacji – pamiętajmy bowiem, że partner życiowy nie jest odpowiedzialny za nasze życie.

**Paweł:** I jeszcze zrobić kakao, przynieść kocyk... to akurat nie zmieniło się od lat! (*uśmiech*) Przede wszystkim jednak trzeba dbać o siebie i o własny kontakt ze zdrową rzeczywistością – nie „zlewać się” ze sobą nawzajem. My jesteśmy ze sobą bardzo blisko i mnie jest łatwo „zarazić się” nastrojem od Doroty. Kiedy ona nie ma siły, brakuje jej motywacji i chciałaby tylko leżeć pod koldrą, bardzo łatwo byłoby tam zanurkować i się przyłączyć, a właściwie „wylączyć”. Tymczasem **Dorocie pomaga to, że widzi, iż mimo jej przejściowej słabości „rzeczy się dzieją”:** ktoś dba o dom, o posiłki, o zakupy. Dlatego polecam nie rezygnować ze zwykłych aktywności, a jednocześnie elastycznie dostosowywać się do sytuacji. Znowu mam wrażenie, że mówię oczywistości, ale wyobraźmy sobie, że to nie choroba psychiczna, tylko – dajmy na to – angina. Jedno z nas leży w łóżku z gorączką i przyjmuje antybiotyk. To raczej nie jest najlepszy moment na organizowanie najbardziej epickiej imprezy stulecia – i nikogo to nie dziwi.

**Otwarcie przyznajesz, że chorujesz. Opisałeś to w książce „Artystka przetrwania. O życiu z chorobą psychiczną”, a niedawno miała premierę kolejna, będąca zbiorem esejów – „Brzydsza córka życia. Eseje o chorowaniu psychicznym”. Znalazł się w niej m.in. esej „Kochaj mnie neuroróżnorodnie”. Jak zachować romantyzm, żyjąc w ciągłym lęku, że choroba znów zaatakuje?**

**Dorota:** To nie jest życie w ciągłym lęku. My mamy stuprocentową pewność, że choroba będzie wracać, ponieważ ChAD (*choroba afektywna dwubiegunowa – przyp. red.*) jest chorobą chroniczną i do tej pory nie do końca wyleczalną. Nie wiemy tylko, kiedy nastąpi kolejny epizod, jaki będzie miał charakter i jak długo potrwa. Na szczęście w naszym związku jest wiele momentów, które można nazwać romantycznymi. Mimo że choruję, nadal miewam błysk w oku, cieszę mnie różne rzeczy, uwielbiam rozmawiać z moim mężem. Uważam go za ogromnie interesującą osobę, która jest również szczerze mną zafascynowana. Wciąż mamy wiele wspólnych aktywności i inspirujących rozmów. Wszyscy ludzie zmieniają się w biegu życia – osoby chorujące po prostu transformują się głębiej, mocniej i często bardziej dramatycznie. Pozostaje pytanie, czy chcemy zostać z kimś, kto w ten sposób się zmienia. Najwyraźniej mój mąż chce.

**Ktoś napisał, że życie z partnerem leczącym się psychiatrycznie jest jak rodeo, ale można je ustabilizować i że wcześniej czy później wszystko się jakoś ułoży. Potwierdzenie – jest nadzieja?**

**Dorota:** Samo się nie ułoży. Trzeba układać. Mozolnie, metodą prób i błędów, pod opieką lekarzy, wymieniając doświadczenia z innymi chorującymi, pozostając w kontakcie z przyjaciółmi. To, co mogę zagwarantować, to że **życie po diagnozie nie będzie takie samo** jak wcześniej. Czasem mówię wręcz, że to Sztuka Utraty, ale oczywiście od przebiegu

choroby i sytuacji pacjenta zależy, ile tych strat doświadczy my. Ja już nie pracuję, nie podróżuję daleko, nie uprawiam niektórych sportów, nie występuję na scenie, kontakty międzyludzkie kosztują mnie dużo więcej niż kiedyś, nie prowadzę samochodu... Taka reorganizacja życia to bolesny proces, ale inaczej się w naszym trudnym i niezbyt częstym, podkreśliły to, przypadku nie dało.

**Paweł:** Przebieg choroby Doroty należy do tych skrajnych. Ten typ ChAD słabo reaguje na leki i ma ultraszybki charakter, więc nie bardzo ma sens pytać akurat nas o stabilizację – zwłaszcza jeśli ktoś chciałby na naszym przykładzie wyciągać ogólne wnioski. Dorota choruje od ponad 10 lat i pamiętam zaledwie kilka okresów względnej stabilności, trwających, powiedzmy, około miesiąca. To jednak nie jest pełny obraz. Po pierwsze, jak mówiła Dorota, życie z chorobą wymaga ogromnego wysiłku, a przede wszystkim elastyczności i stałej gotowości na utratę „czegoś”. Dzięki temu udaje nam się jakoś utrzymać „w siodle”. Po drugie – zawsze istnieje jakaś nadzieja. Myślę, że zarówno osoby chore, jak i ich bliscy mają prawo do uzasadnionego oczekiwania, że „to się jakoś ustabilizuje”. Owszem, chorobę się leczy i da się ją stabilizować – czasem po prostu zajmuje to bardzo dużo czasu.

**Wspiera pan żonę, wiernie czuwa u jej boku, wypatrzuje sygnałów ostrzegawczych. Wiadomo, z miłości, ale to może być wyczerpujące. Jakie są pana strategie przetrwania? Co by pan doradził osobom, które mają podobne doświadczenia?**

**Paweł:** Ach, strategie przetrwania... To są moje strategie i mogą być zupełnie nietrafione dla kogoś innego. U mnie działa przede wszystkim to, że mam dużo zainteresowań. Czas Doroty „na górze” mogę wykorzystywać na dzielenie się nimi z nią, a jej czas „w dolku” – na ich samodzielny rozwój. Lubię przebywać w domu i gotować – to mnie relaksuje, a przy okazji zapewnia nam gotowe posiłki w tygodniu. Mam też swoje czwartkowe wieczory, gdy z przyjacielem jeździmy na trening. Co prawda ostatnio się zaniedbaliśmy, ale wkrótce wracamy. Wsparcie dobrych przyjaciół jest kluczowe i niekoniecznie chodzi tu o klepanie po ramieniu czy wspólne uzalanie się nad losem, lecz raczej o regularną, wspólną aktywność. W stowarzyszeniu rodzin osób chorujących widziałem kiedyś dane pokazujące, że partnerzy osób z chorobami psychicznymi są znacznie bardziej narażeni na kryzys psychiczny. Dlatego uważam, że wsparcie psychologa czy terapeuty jest bardzo potrzebne. Moja najważniejsza rada jest taka: **hej, to nie jest łatwe i wylosowałeś słabą kartę, ale to nie koniec świata. Dbaj o siebie i swoją ukochaną osobę. Ona cię potrzebuje i twoja obecność doprawdy robi różnicę.**



Fot. archiwum prywatne Doroty i Pawła Solarskich

# Zimowa tarcza dla wymagającej skóry

OKRES ZIMOWY JEST SZCZEGÓLNIIE WYMAGAJĄCY DLA SKÓRY W KAŻDYM WIEKU, JEDNAK NAJWIĘKSZE WYZWANIE STANOWI DLA OSÓB Z DERMATOZAMI ZWIĄZANymi Z **OSŁABIŁĄ BARIERĄ OCHRONNĄ**, TAKIMI JAK ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY, ŁUSZCZYCA CZY PRZEWLEKŁY WYPRYSK.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

W tym czasie skóra narażona jest na działanie mrozu, niskiej wilgotności, wiatru oraz suchego powietrza w ogrzewanych pomieszczeniach, co znacząco obniża poziom jej nawilżenia i pogarsza funkcję barierową, zwiększając **podatność na mikrourazy, świąd, podrażnienia i stres mechaniczny**.

Dodatkowym obciążeniem jest większa wrażliwość skóry małych dzieci, u których bariera hydrolipidowa nie jest jeszcze w pełni dojrzała, a także konieczność intensywniejszej pielęgnacji skóry osób starszych. Wraz z wiekiem dochodzi bowiem do ścięczenia naskórka, zaburzeń funkcji bariery skórnej, zmniejszenia produkcji sebum i potu oraz osłabienia włókien kolagenowych i elastycznych. Skutkuje to zwiększoną utratą wody, skłonnością do podrażnień, świądu, pęknięć, a nawet owrzodzeń i infekcji. Procesy regeneracyjne skóry seniorów są dodatkowo spowolnione. Warto również podkreślić, że niektóre dermatozy, takie jak łuszczyca, wykazują charakterystyczny **wzorzec sezonowy, określanymi jako „zimowe nasilenie i letnia ulga”**, co jeszcze bardziej zwiększa znaczenie odpowiedniej pielęgnacji skóry w okresie zimowym.

## Zasady zimowej pielęgnacji

Zimowa pielęgnacja powinna koncentrować się na **naprawie i wzmocnieniu bariery hydrolipidowej, intensywnym nawilżaniu, uszczelnianiu naskórka oraz ochronie przed zimnem, wiatrem i suchym powietrzem**. Kluczowe znaczenie mają tu humektanty, emolienty oraz delikatne środki myjące. Zimą mróz zwięża naczynia krwionośne i ogranicza dopływ składników odżywczych, co obniża poziom nawilżenia, wiatr zwiększa transepidermalną utratę wody, a ogrzewanie wysusza powietrze, nasilając suchość skóry.

## W okresie zimowym zaleca się:

- stosowanie bogatszych, treściwych kremów tworzących warstwę okluzyjną,
- wzmocnienie pielęgnacji wieczorową metodą warstwowania (humektant, następnie emolient i okluzja),
- ochronę dłoni przed zimnem,
- korzystanie z nawilżaczy powietrza w pomieszczeniach.



# 1 Emolienty

Stanowią podstawę codziennej pielęgnacji w okresie zimowym, szczególnie u osób ze skórą przesuszoną i wrażliwą oraz u pacjentów z AZS i innymi dermatozami. Uzupełniają lipidy w warstwie rogowej, tworzą film okluzyjny i znacząco zmniejszają utratę wody. Emolienty, w tym **triglicerydy, skwalan, cholesterol, ceramidy, oleje bogate w kwas linolowy i fosfolipidy, kwasy tłuszczowe**, odbudowują lipidy naskórka.

# 2 Humektanty

W pielęgnacji zimowej szczególne znaczenie mają preparaty zawierające odpowiednie składniki aktywne. Humektanty to takie składniki aktywne preparatów kosmetycznych, które **wiążą wodę w warstwie rogowej naskórka**. Redukują suchość, łuszczenie i świąd, a regularna aplikacja kremów z humektantami poprawia nawodnienie skóry i łagodzi stany zapalne związane z niską wilgotnością. Humektanty nie chronią przed transepidermalną utratą wody, ale poprawiają nawilżenie skóry. Przykładowe humektanty: **gliceryna, mocznik, kwas mlekowy, kwas hialuronowy, betaina**.

# 3 Składniki okluzyjne

To np. **wazelina, masło shea czy lanolina** – hamują transepidermalną utratę wody i chronią skórę przed czynnikami atmosferycznymi.

# 4 Niacynamid

Badania naukowe wykazały, że niacynamid skutecznie wspiera funkcję bariery skórnej poprzez indukowanie markerów różnicowania keratynocytów, takich jak filagryna, lorykryna i inwolukryna. Ponadto może wzmacniać barierę naskórkową dzięki zwiększeniu biosyntezy ceramidów. Wykazano również, że **zarówno niacynamid, jak i palmitoiletanolamid** redukują markery prozapalne, takie jak PGE2 i IL-6, przyczyniając się do łagodzenia stanów zapalnych skóry.



## Rola farmaceuty

Istotną rolę odgrywa również farmaceuta, który pomaga pacjentom w doborze odpowiednich produktów, biorąc pod uwagę schorzenia pacjenta (np. AZS, łuszczyca, trądzik różowaty), miejsce aplikacji preparatu oraz jego skład i cenę. **Farmaceuta edukuje również w zakresie prawidłowej pielęgnacji.**

## Szczególnie ważne jest:

- wskazywanie produktów zawierających składniki występujące naturalnie w skórze (np. ceramidy, cholesterol, kwasy tłuszczowe),
- dobieranie odpowiedniej konsystencji kremu do obszaru ciała,
- instruowanie pacjentów, aby nakładali emolienty około 3 minut po umyciu skóry, delikatnie ją wcześniej osuszając.

## Pielęgnacja celowana

Pielęgnacja celowana dotyczy zwłaszcza dzieci i osób starszych, u których występuje deficyt funkcji bariery skórnej.

- **U dzieci** niska zawartość NMF (naturalnego czynnika nawilżającego) i słabsza zdolność zatrzymywania wody zwiększają wrażliwość na zimno i suchość.

- **U pacjentów z AZS** objawy nasilają się w miejscach szczególnie narażonych na działanie zimnego powietrza i wiatru.
- **U osób starszych** osłabiona bariera, zwiększona utrata wody i skłonność do podrażnień sprawiają, że zimą skóra łatwo ulega przesuszeniu, co zwiększa ryzyko egzemy, infekcji i pęknięć. Podobnie jak w przypadku dermatoz pacjentom zaleca się unikanie gorących kąpeli, stosowanie bardzo łagodnych preparatów myjących oraz wybieranie preparatów zawierających humektanty i składniki okluzyjne.

Według publikacji naukowych **regularne stosowanie emolientów może zmniejszyć ryzyko uszkodzeń skóry nawet o połowę.**



## O tym warto pamiętać

W pielęgnacji skóry warto kierować się podstawowymi zasadami:

1. emolienty należy nakładać jak najszybciej po kontakcie z wodą,
2. unikać gorących kąpeli nasilających utratę wilgoci,
3. dobierać konsystencję produktu do obszaru ciała,
4. delikatnie osuszać skórę po kąpeli.

Zimą łatwo dochodzi do nasielenia świądu i drapania, które uszkadza naskórek i sprzyja infekcjom, dlatego regularna i właściwie dobrana pielęgnacja jest szczególnie ważna.



## To ważne!

Konsultacja dermatologiczna jest konieczna, jeśli mimo prawidłowej pielęgnacji skóra pęka do krwi, utrzymuje się intensywny świąd lub pojawiają się zaczerwienienia i grudki, które mogą sugerować AZS, wyprysk, łuszczycę, choroby ogólnoustrojowe lub niedobory.

# Najczęstsze błędy w pielęgnacji



Najczęstsze błędy w pielęgnacji skóry zimą wynikają przede wszystkim z niewłaściwych nawyków, które dodatkowo osłabiają i tak już obciążoną barierę hydrolipidową.

## 1

**Zbyt częste gorące kąpiele** prowadzą do szybkiego odparowywania wody ze skóry.

## 2

Stosowanie pianek i żeli o wysokiej sile myjącej **dotatkowo ją przesusza.**

## 3

Jednym z częstych zaniedbań jest **brak okluzji po zastosowaniu humektantów**, co sprawia, że efekt nawilżenia jest nietrwały. Wiele osób zapomina również o ochronie SPF zimą, mimo że promieniowanie UV działa przez cały rok, a śnieg dodatkowo je odbija.

## 4

Kolejnym błędem jest **energiczne pocieranie skóry ręcznikiem**, które mechanicznie uszkadza naskórek.

## 5

Szkodliwym nawykiem jest **nakładanie zbyt lekkich kremów** podczas silnych mrozów, gdy skóra wymaga bogatszych, bardziej ochronnych formułacji.



# DESER DLA DWOJGA



NATALIA DOLATA POLECA



## Natalia Dolata

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

**ZDROWY DESER DLA DWOJGA** TO DOSKONAŁY SPOSÓB NA WSPÓLNE SPĘDZENIE CHWILI - BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA I ZBĘDNYCH KALORII. **WYSTARCZY KILKA NATURALNYCH SKŁADNIKÓW**, TAKICH JAK ŚWIEŻE OWOCE, JOGURT, ORZECHY, KAKAO CZY GORZKA CZEKOLADA, BY PRZYGOTOWAĆ SŁODKĄ PRZEKĄSKĘ, KTÓRA JEDNOCZEŚNIE DOSTARCZY WITAMIN, BŁONNIKA I INNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

## BAJADERKI Z CIECIERZYCY

**Składniki (10 kuleczek):** 220 g netto (mały słoik) ciecierzycy w zalewie, 1,5 łyżki masła orzechowego 100%, 1,5 łyżki naturalnego kakao 100%, 4 krople aromatu migdałowego, 12 suszonych niesiarkowanych daktyli bez pestek, około ¼ szklanki wiórków kokosowych niesiarkowanych (do obtoczenia kuleczek)

**Przygotowanie:** Wrzuć daktyle do naczynia i zalej je gorącą wodą, około 2 cm ponad poziom daktyli. Odstaw na około 10 minut. Po tym czasie dodaj odsączoną ciecierzycę i pozostałe składniki (oprócz wiórków). Dokładnie zblenduj wszystko na gładką masę. Uformuj ręcznie kształtne kuleczki. Na koniec obtocz je w wiórkach kokosowych i gotowe! Przed spożyciem polecam schłodzić kuleczki w lodówce.



## OWOCE LEŚNE ZAPIEKANE POD OWSIĄNĄ KRUSZONKĄ

**Składniki (2 porcje):** 200 g miks mrożonych owoców leśnych, ½ szklanki płatków owsianych górskich, ½ szklanki mąki orkiszowej jasnej, mała szczypta sproszkowanej stewii, 30 g masła

**Przygotowanie:** Zblenduj ze sobą płatki owsiane i mąkę, ale niezbyt dokładnie – tak, aby były wyczuwalne grudki płatków. Następnie zagnieć je razem z odrobiną stewii i masłem na kruszonkę. Wrzuć owoce do kokilki i pokryj je kruszonką. Zapiekaj w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni.



Prosto, zdrowo  
iz efektem „wow”



Na romantyczny wieczór

## PIECZONA GRUSZKA Z PYSZNYM FARSZEM

**Składniki (2 porcje):** 1 duża gruszka, 2 orzechy włoskie, szczypta cynamonu cejlońskiego, 2 łyżki sera mascarpone (wersja kaloryczna) lub sera naturalnego (wersja light), można także użyć jogurtu naturalnego, greckiego lub jogurtu kokosowego

**Przygotowanie:** Nastaw piekarnik na 200°C, funkcja góra-dół. Gruskę przekrój na pół i umieść ją w naczyniu żaroodpornym. Wlej wodę na dno naczynia, tak aby dotykała tylko podstawy owocu, bez jego zanurzania. Piecz przez około 30 minut (czas pieczenia jest zależny od wielkości gruszki). Po tym czasie wyjmij owoc i wydrąż środek z pestkami, np. łyżeczką. W powstałe zagłębienie włóż wybrany serek lub jogurt. Na koniec udekoruj deser cynamonem i orzechami włoskimi.

# Zimą niech śnieg pada, nie Ty!

O TO, JAK CZERPAĆ **RADOŚĆ**  
**Z ZIMOWEJ AKTYWNOŚCI**  
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU  
Z KORZYŚCIĄ DLA ZDROWIA,  
PYTAMY EKSPERTA.

Z ORTOPEDĄ  
**WOJCIECHEM JURASZEM**  
ROZMAWIA MAREK ROKITA



Fot. nadestane

## Wojciech Jurasz

Ortopeda-traumatolog, lekarz seniorskiej reprezentacji Polski w piłce ręcznej mężczyzn, sportowiec amator. Na co dzień pracuje w Rehasport Clinic i Centrum Medycznym Stanley w Poznaniu.

### Czy to prawda, że zimą jesteśmy bardziej narażeni na urazy niż przez pozostałą część roku?

Tak, z kilku powodów. Przede wszystkim decydują o tym warunki pogodowe. Zimą często jest ślisko, co zwiększa ryzyko upadków podczas biegania czy jazdy na rowerze. Upadki na zmrożoną nawierzchnię wiążą się z poważniejszymi konsekwencjami – lepiej upaść na śnieg niż na beton, ale już upadek na lód jest porównywalny z upadkiem na beton.

Drugim istotnym czynnikiem jest gorsze rozgrzanie organizmu oraz słabsze ukrwienie stawów. W efekcie **mięśnie i ścięgna stają się sztywniejsze**, co utrudnia kontrolę ruchów i zwiększa ryzyko urazów, takich jak skręcenia, a nawet zerwanie ścięgien.

Nie oznacza to, że złamania zdarzają się zimą wyjątkowo często, jednak gdy dochodzi do upadku – zwłaszcza u osób starszych – jego skutki mogą być bardzo poważne. Upadek na biodro na oblodzonej nawierzchni nierzadko kończy się złamaniem końca bliższego kości udowej. Często są również złamania nasady dalszej kości promieniowej, do których dochodzi w wyniku podpierania się ręką przy upadku.

**Czy taka banalna aktywność jak chodzenie też wiąże się z większym ryzykiem niż latem?**

W wypadku marszu ryzyko urazu będzie tylko minimalnie wyższe niż latem. Znacznie mniejsze niż przy innych aktywnościach, np. bieganiu czy jeździe na rowerze. Zwłaszcza jeżeli jest to marsz z kijami, które zapewniają dodatkową stabilizację na śliskiej nawierzchni. Polecam takie rozwiązanie, pod warunkiem że używa się kijów wyposażonych w końcówki przeznaczone na lód, a nie w gumowe nakładki. Ogólnie rzecz biorąc, chodzenie pozostaje najbezpieczniejszą formą aktywności fizycznej, także zimą.

### Czy osoby starsze są bardziej narażone na upadki w czasie chodzenia?

To przede wszystkim kwestia zaburzeń równowagi. **Osobom starszym polecam ćwiczenia równoważne**, które angażują mózg i działają prewencyjnie, zmniejszając ryzyko upadków, także w domu. Zaburzenia równowagi u seniorów często wynikają z gorszego ukrwienia mózgu i ograniczonej orientacji przestrzennej. Dodatkowo reakcje na utratę równowagi lub potknięcie są u starszych osób wolniejsze i mniej skuteczne. Konsekwencje upadków bywają poważniejsze, ponieważ wiele osób starszych cierpi na osteoporozę. Upadek, który u osoby młodej zwykle nie powoduje większych konsekwencji, u seniora może

skończyć się poważnym urazem, np. złamaniem bliższego końca kości udowej lub złamaniem kompresyjnym kręgosłupa.

### Co to są ćwiczenia równoważne?

Najprostszym ćwiczeniem równoważnym jest stanie na jednej nodze. Stopniowo można je utrudniać, np. zamykając oczy – wtedy opieramy się wyłącznie na proprioreceptorach. Takie ćwiczenie jest trudne nawet dla młodych osób. Oczywiście można pójść jeszcze krok dalej – stawać na niepewnym podłożu, np. na pompowanej poduszce albo platformie równoważnej, którą można kupić w sklepie sportowym. Bardziej zaawansowani mogą próbować robić przysiady na jednej nodze albo w trakcie ćwiczenia poruszać rękami. Ćwiczenia równoważne są doskonałą formą profilaktyki upadków i można je wykonywać praktycznie w każdej chwili.

### Lekarze często rekomendują osobom starszym posiadanie psa, który będzie dopingował je do częstego wychodzenia.

Pod warunkiem, że właściciel psa chodzi razem z nim, a nie stoi w miejscu i czeka, aż pies się wybiega. Poza tym osobom starszym zalecam ostrożność przy wyborze psa. Duży, silny pies może niezamierzenie spowodować poważny uraz. Szarpnięcie smyczy może uszkodzić bark, a radosne, gwałtowne podbiegnięcie psa z odległości może przewrócić właściciela, co czasem kończy się złamaniem. Takie sytuacje wcale nie są



**Gorsze rozgrzanie organizmu oraz słabsze ukrwienie stawów powoduje, że zimą mięśnie i ścięgna stają się sztywniejsze, co utrudnia kontrolę ruchów i zwiększa ryzyko urazów.**

rzadkie – w mojej praktyce zdarzają się przynajmniej dwa, trzy razy w roku, mimo że większość pacjentów, których przyjmuję, trafia do mnie z problemami nieurazowymi.

### Czy również urazy przeciężeniowe są bardziej prawdopodobne zimą?

Nie jestem do końca przekonany, że ryzyko urazów przeciężeniowych wzrasta zimą. Wynika to m.in. z faktu, że osoby uprawiające sport w chłodniejsze dni częściej podejmują krótki, intensywny wysiłek, by nie zmarznąć. Osobiście nie polecam długotrwałych aktywności w niskich temperaturach – maratony narciarskie, takie jak Bieg Wazów, nie stanowią wzorca codziennego dbania o zdrowie. Z drugiej strony **narciarstwo biegowe jest świetną formą aktywności zimowej**, ponieważ angażuje cały organizm – pracują zarówno górne, jak i dolne partie ciała. Dodatkowo w trakcie biegu wytwarzane jest ciepło, co sprawia, że człowiek spędzający trzy

godziny na nartach zmarznie znacznie mniej niż podczas jazdy na rowerze w podobnych warunkach.

### Popularniejsze wydaje się jednak narciarstwo zjazdowe...

Moim zdaniem narciarstwo zjazdowe nie ma istotnego wpływu na zdrowie, ponieważ zwykle jest uprawiane okazjonalnie – raz w roku przez tydzień czy dwa. To przede wszystkim atrakcja, źródło przyjemności i adrenaliny, ale nie regularna

REKLAMA

# CALDEMIUM OSTEO



## ZDROWE KOŚCI I ZĘBY

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **utrzymanie zdrowych kości** (wapń, mangan, wit. D, wit. K) i **zębów** (wapń, wit. D)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi** (wit. D)



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Dowiedz się więcej na: [produkty.swiatzdrowia.pl](https://produkty.swiatzdrowia.pl)

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.

forma aktywności fizycznej. Kiedy pytam pacjenta, jaki sport uprawia, i odpowiada, że jeździ na nartach zjazdowych, zazwyczaj nie biorę tego pod uwagę, chyba że mieszkałby w Zakopanem, gdzie codziennie mógłby godzinę trenować np. na Nosalu.

Zalóżmy, że ktoś wyjeżdża do Austrii i musi pokonać samochodem 1200 km. Nie chce ponosić kosztów noclegu, więc jedzie 12 godzin bez dłuższej przerwy. U takiej osoby ryzyko zakrzepowo-zatorowe wzrasta do

tego stopnia, że wyjazd może całkowicie stracić sens, a nawet stać się ryzykowny. Oczywiście nie mówimy tu o młodych, zdrowych osobach, ale niestety znam przypadki, kiedy 12-godzinna jazda samochodem kończyła się zakrzepowym zapaleniem żył.

Najczęściej osoby jeżdżące na nartach zjazdowych przez cały rok nie ćwiczą, a potem doznają urazów w wyniku upadków lub przeciążeń. Oczywiście frajda z jazdy jest ogromna, chociaż ja sam porzuciłem narciarstwo zjazdowe na rzecz biegowego.

#### Dlaczego?

Ponieważ narciarstwo biegowe wymaga większego wysiłku tlenowego, a on przynosi większe korzyści dla organizmu niż wysiłek beztlenowy. Poza tym ryzyko urazu jest znikome. Prędkości są znacznie niższe niż przy narciarstwie zjazdowym, a upadek przy prędkości około 30 km/h na miękkim śniegu rzadko kończy się poważnym urazem.

#### A co pan sądzi o łyżwach? W wielu miastach przez całą zimę można chodzić na lodowiska.

O rekreacyjnym łyżwiarstwie rzadko się mówi, a tymczasem praktykuje je wiele osób. Sam chodzę na łyżwy i za każdym razem jestem zaskoczony frekwencją na lodowiskach. łyżwiarstwo doskonale ćwiczy równowagę i jest formą wysiłku tlenowego, angażującą całe ciało. Mam tylko jedno zastrzeżenie – upadki, szczególnie wśród początkujących, mogą skończyć się uderzeniem głową o lód, a mało kto nosi kask.

#### W Polsce często brakuje śniegu. Jakie aktywności sportowe poleciłby pan na bezśnieżną zimę?

Na przykład **nartorolki**. To fantastyczny



Fot. nadesłane

sport, niestety w Polsce wciąż mało popularny, w przeciwieństwie do krajów takich jak Włochy, Litwa czy Łotwa. Polecam też nordic walking – asekuracja kijami podczas marszu zmniejsza ryzyko upadków. Bieganie też nie jest złe, jednak zimą warto unikać ekstremalnych wyzwań, takich jak biegi tempowe.

#### A czy jest taka temperatura, poniżej której nie należy podejmować aktywności wymagającej większego wysiłku?

W biegach narciarskich nie rozgrywa się zawodów przy temperaturze poniżej -20 stopni. Często za graniczną uważa się też -15 stopni, choć wiele zależy od wilgotności powietrza – przy niskiej wilgotności można trenować nawet w niższych temperaturach. Inny praktyczny wskaźnik jest taki: temperatura jest zbyt niska, gdy podczas wdychania wilgotne powietrze zamraża w nosie.

#### O czym jeszcze powinniśmy pamiętać, wychodząc zimą?

Przede wszystkim o telefonie. Nawet przy temperaturze około 0-5 stopni upadek bez możliwości wezwania pomocy może w ciągu godziny lub dwóch doprowadzić do wychłodzenia organizmu zagrażającego zdrowiu, a w skrajnych przypadkach – życiu. Najbezpieczniej jest wychodzić nie samemu, lecz co najmniej w dwie lub trzy osoby.

#### Czy ryzyko urazu powinno nas zniechęcać do aktywności zimą?

Ależ skąd! Trzeba jedynie zwracać większą uwagę na kwestie takie jak odpowiedni strój i wybór bezpiecznego terenu – najlepiej unikać miejsc śliskich. Ważne jest też

realistyczne planowanie wysiłku, np. zbyt długie zimowe wyjście może prowadzić do wychłodzenia organizmu i częściowej utraty kontroli nad ciałem. Istotna jest także pora dnia – szybko robi się ciemno, a nie wszędzie jest dobre oświetlenie, co zwiększa ryzyko upadku.

Ogólnie jednak nie odradzałbym żadnej aktywności, ponieważ **każda forma ruchu jest lepsza niż brak ruchu**.



# NOWOŚĆ - NAJMNIEJSZA KAPSUŁKA NUROFEN<sup>1</sup>

**3X SZYBSZE  
WCHŁANIANIE<sup>2</sup>**



1. Dotyczy kapsulek Nurofen Express Forte, 400 mg. 2. Wchłania się 3 razy szybciej niż tabletki Nurofen. Na podstawie badania Miles, L. et al. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: Tlag, Tlow, Tmed, and a novel parameter, TCmaxRef. Current Medical Research and Opinion, 2018 Aug;34(8):1483-1490. **Nurofen Express Forte Mini 400 mg, kapsułki miękkie.** Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Ten produkt leczniczy jest wskazany u osób dorosłych i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (w wieku 12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i bóle związane z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RKT-M-15297

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.

## OROFAR ULTRA

**ELIMINUJE BÓL GARDŁA  
I ZWALCZA JEGO PRZYCZYNĘ  
– STAN ZAPALNY<sup>1</sup>**



### Przeciwbólowy.

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



### Przeciwzapalny.

Leczy stan zapalny. Łagodzi obrzęk oraz opuchliznę gardła<sup>1</sup>



**Bez cukru, o smaku pomarańczowym**<sup>1</sup>

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

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

ORU/25/05/00182

**TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ  
MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.**

# KRZYŻÓWKA

bibosz	po- zbawienie	ma macochę		spis książek		rodzinny wyrodek		mama źrebaka	wdzięk		stopniowy zanik dźwięku	obok Kujaw bita droga		mówca		obsługuje chorych w szpitalu
20						policzek			19		machina burząca mury					
droga obiektu kosmicz- nego		święcenia biskupie gol						gangrena zapał twórczy						18		na bezrybiu i on ryba
		24				koński sprint			25		napisał książkę					
po- wierzch- nia ziemi uprawnej						„pusta” Cyfra wśród bekasów					holen- derka					
ikrzak								rygiel	Marcin Daniec							
kubański taniec									kapitał na koncie							
						osłania szyję gobelin z Wawelu			16							
solny w żołądku	ferajna potocznie	plótno na bandażu nogi zająca						ślusarski chwytnik								
						rdzeń ołówka porażenie	22		8							
owoc borówki	17	podsta- wowy składnik curry														
14							1	W na żarówce milowy naprzód								
lubi leżeć na gwoź- dziach		typ wodo- spadu niełatwa kaczka	5						15							
						otwór w wulkanie		spotkanie zako- chanych		z warzyw i kości na zupę	odwet, rewanz	21	harmo- nijka ustna		sąsiek	szpital frontowy
obok sejmu		próbny odcinek serialu tv		pochód, orszak futrzan- y szal				11			4		ślad po przejściu pły		12	
łopatka minera										mocny trunek azjatycki	13	skrzydlaty kon żelatyna z alg	10			on i ona na ślub- nym kobiercu
drobna kratka			3	9					7				lek przeciw- bólowy			
						natiok										
lotnicze bombar- dowanie							2	czerpar- ka, szła- mownik						dramat Ibsena		
							23	miara pereł						ducho- wieństwo		
łuk u- tworzony przez rzekę		zakład obróbki drewna								pocisk z silni- kiem od- rzutowym					6	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – dokończenie przysłowia: cytata Thomasa Fullera: „Zdrowie jest cenione, ...”.

**Grintuss**  
jest silny w walce  
z kaszlem i delikatny  
dla Twojego organizmu.



W 100%  
NATURALNA  
BIODEGRADOWALNA  
FORMUŁA

Z kompleksem roślinnym  
Poliresin® i miodem

Kaszel znowu powrócił? Wypróbuj Grintuss.  
Grintuss łagodzi kaszel suchy, mokry, ostry i uporczywy,  
chroniąc błonę śluzową. W 100% naturalna formuła  
z kompleksem roślinnym i miodem.

**Grintuss, na kaszel.**

OD  
ROKU  
ZYCIA  
**1**

W APTEKACH

WYROBY MEDYCZNE C E 0373



ZE SKŁADNIKAMI  
Z UPRAW  
EKOLOGICZNYCH

Certified



Corporation

Aboca posiada certyfikat B Corp  
[dobrowspolne.aboca.com](https://dobrowspolne.aboca.com)

Producent: Aboca S.p.A. Società Agricola  
Sansepolcro (AR) - Italia

Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.,  
40-384 Katowice, ul. Ks. Bpa. H. Bednorza 2a-6 - Polska

Aboca

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

# 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 Niepołomice

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