

Świat Zdrowia

Mocne włosy
NA WIOSNĘ

Oregano
W KUCHNI
I W APTECZCE

TEMAT
MIESIĄCA

CZY ZNASZ
SWÓJ WIEK
BIOLOGICZNY?

O co chodzi
W NORDIC
WALKINGU?

LUBIĘ CZUĆ,
ŻE ŻYJĘ

Lżejsza
WIELKANOC

Anna
Gzyra-Augustynowicz

SIŁA DWÓCH
SUBSTANCJI
LECZNICZYCH

NA BÓL
I NIEDROŻNOŚĆ
ZATOK



Zaczyna działać
już w ciągu 15 minut¹

Przynosi ulgę
do 6 godzin¹

1. Charakterystyka produktu leczniczego Ibum Zatoki Max, 400 mg + 60 mg, tabletki powlekane

Ibum Zatoki Max, 400 mg + 60 mg, tabletki powlekane. Skład: 1 tabletkę zawiera 400 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*) + 60 mg pseudoefedryny chlorowodoru (*Pseudoephedrini hydrochloridum*). **Postać farmaceutyczna:** Tabletkę powlekana. **Wskazania do stosowania:** Stosować doraźnie w celu złagodzenia objawów niedrożności nosa i zatok obocznych nosa z towarzyszącym bólem głowy, bólów związanych z niedrożnością zatok oraz gorączką w przebiegu grypy lub przeziębienia. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E IBU/26/02/30/b 2026_0128

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

Miesięcznik bezpłatny
Nr 3 (195) kwiecień 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

Archiwum prywatne Anny Gzyry-Augustynowicz,
Beata Zarach, Natalia Dolata, iStock

Oktładka

Fot. Paulina Czyżewska

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

od redakcji



Droży Czytelnicy,

w kwietniu przyroda budzi się do życia, a my często odczuwamy **potrzebę odnowy** – zarówno tej zewnętrznej, jak i wewnętrznej. Coraz dłuższe dni, więcej światła i ciepłe promienie słońca sprawiają, że z nową energią myślimy o zdrowiu, dobrej kondycji i codziennych nawykach. Wiosna to doskonały moment, by zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: **co mogę zrobić dla siebie, aby poczuć się lepiej?**

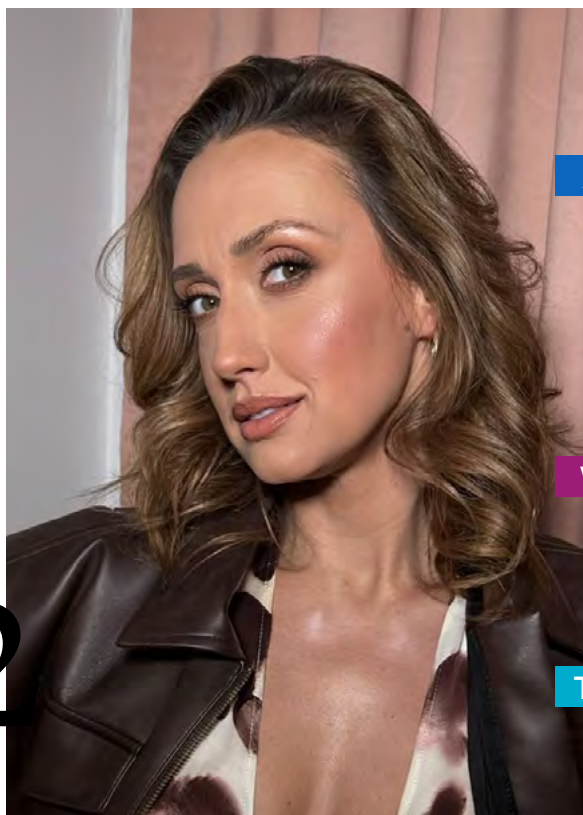
W kwietniowym wydaniu naszego magazynu przyglądamy się różnym aspektom zdrowego stylu życia, które pomagają **odzyskać równowagę po zimowych miesiącach**. Podpowiadamy, jak zadbać o włosy na wiosnę, wskazujemy substancje istotne w kontekście wspierania organizmu, przypominamy, jak wielką rolę odgrywa świadome odżywianie, oraz zachęcamy do większej aktywności na świeżym powietrzu.

Przed nami Wielkanoc. Warto wykorzystać ten czas nie tylko na rodzinne spotkania przy świątecznym stole, lecz także jako inspirację do **wprowadzenia dobrych zmian**.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

KWIECIEŃ 2026



12

Lubię czuć, że żyję

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Lubię czuć, że żyję
Rozmowa z Anną Gzyrą-Augustynowicz

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Czy znasz swój wiek biologiczny?
Wiek w dowodzie to nie wszystko

ZDROWIE

- 20 Suplementacja pod lupą
Zasady, które warto znać
- 22 Lżejsza Wielkanoc, czyli powrót do tradycji, które służą zdrowiu
- 26 Kwercetyna
Dlaczego zyskuje na popularności?
- 29 L-ornityna
Mało znany aminokwas o wielkim znaczeniu dla wątroby
- 32 Peretkowiec japoński
Poznaj roślinę z dalekiej Azji
- 34 Koenzym Q10
Ukryta iskra energii w organizmie

22

Lżejsza Wielkanoc, czyli powrót do tradycji, które służą zdrowiu



38 Oregano
w kuchni i w apteczce

41 Siarka
Niepozorny pierwiastek ważny
dla zdrowia

44 Jedz mądrze,
żyj zdrowo

48 Dlaczego każdy pacjent z cukrzycą
powinien badać wzrok?

50 6 chorób odzwierzęcych,
o których warto wiedzieć

MAMA NIE JEST SAMA

53 Nietrzymanie moczu
w ciąży i połogu

INSPIRACJE

56 Zatrzymanie się
nie jest stratą czasu

60 Toksyczna relacja
działa jak kroplówka stresu

ZATRZYMAĆ CZAS

64 Mocne włosy
na wiosnę

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
jajko nie tylko od święta

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 O co chodzi
w nordic walkingu?

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

CZY ZNASZ SWÓJ WIEK BIOLOGICZNY?

OBAJ MAJĄ PO 50 LAT. JEDEN
REGULARNIE CHODZI PO GÓRACH,
MA DOBRE WYNIKI BADAŃ
I ENERGIĘ DO DZIAŁANIA. DRUGI
SZYBKO SIĘ MĘCZY, PRZYJMUJE
LEKI NA NADCIŚNIENIE I NARZEKA
NA BÓL STAWÓW. CHOĆ
URODZILI SIĘ W TYM SAMYM
ROKU, SĄ W ZUPEŁNIE INNEJ
KONDYCJI FIZYCZNEJ. TYM, CO
ICH ODRÓŻNIA, JEST WŁAŚNIE
**WIEK BIOLOGICZNY. A CZY
TWÓJ ORGANIZM STARZEJE SIĘ
ZGODNIE Z METRYKĄ?**



SPORT, KTÓRY ŁĄCZY LUDZI

Światowy Dzień Sportu, ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych, ma podkreślać, że sport **wiąże się nie tylko z rywalizacją, ale przyczynia się także do budowania zdrowych, zintegrowanych i pokojowych społeczeństw.**

Celem tego dnia jest promowanie aktywności fizycznej, równości, współpracy i wzajemnego szacunku. Sport łączy ludzi ponad podziałami kulturowymi, społecznymi i pokoleniowymi, wspierając integrację oraz zdrowy styl życia.

Światowy Dzień Sportu przypomina, że ruch ma znaczenie nie tylko dla kondycji fizycznej, ale także dla rozwoju społecznego, edukacji i budowania pozytywnych relacji. To dobra okazja, aby **zachęcić do codziennej aktywności** – niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania.

6 kwietnia – Światowy Dzień Sportu



RAZEM DLA ZDROWIA

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest co roku 7 kwietnia. Upamiętnia rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Jego celem jest **zwrócenie uwagi na najważniejsze wyzwania zdrowotne współczesnego świata oraz promowanie działań na rzecz zdrowia i profilaktyki.**

Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także dostęp do opieki medycznej, profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Światowy Dzień Zdrowia to dobry moment, aby promować zdrowy styl życia, regularną aktywność fizyczną, właściwą dietę oraz dbałość o zdrowie psychiczne.

Obchody tego dnia odbywają się na całym świecie – w szkołach, placówkach medycznych i instytucjach publicznych – i mają na celu zachęcanie do wspólnych działań na rzecz poprawy zdrowia wszystkich ludzi.

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia



BEZPIECZNE PODRÓŻE BEZ UKĄSZEŃ

Obchodzony 25 kwietnia Światowy Dzień Malarii ma przypominać o chorobie, o której mówi się stosunkowo rzadko, choć nadal stanowi ona poważne zagrożenie zdrowotne na świecie. Wraz z rozpoczęciem sezonu turystycznego warto pamiętać, że malaria to choroba pasożytnicza przenoszona przez komary, występująca głównie w krajach tropikalnych i subtropikalnych.

Komary są niebezpieczne nie tylko ze względu na malarię – mogą również przenosić dengę, wirusa Zika, chikungunę czy żółtą gorączkę. Ryzyko zakażenia wzrasta podczas podróży do Afryki subsaharyjskiej, części Azji oraz Ameryki Południowej, dlatego **przed wyjazdem warto sprawdzać aktualne zalecenia zdrowotne** w oficjalnych źródłach rządowych i międzynarodowych instytucjach zdrowia.

Objawy malarii mogą przypominać grypę: jest to wysoka gorączka, dreszcze, bóle głowy i mięśni, silne osłabienie czy nudności. Pojawienie się gorączki po powrocie z tropików powinno zawsze skłonić do pilnej konsultacji lekarskiej.

Podstawą ochrony jest **zapobieganie ukąszeniom**. Skuteczne są repelenty zawierające m.in. DEET lub ikarydynę, noszenie odzieży zakrywającej ciało, stosowanie moskitier oraz unikanie ekspozycji na komary o zmierzchu i nocą, kiedy są najbardziej aktywne. W profilaktyce malarii ważne jest także odpowiednie **zabezpieczenie miejsc**, w których przebywamy. Zaleca się stosowanie siatek w oknach i nad łóżkiem oraz korzystanie z wentylatorów lub klimatyzacji, które utrudniają komarom aktywność. W miarę możliwości należy unikać terenów bagnistych, stojących zbiorników wodnych oraz miejsc, w których tworzą się kałuże, będące naturalnym środowiskiem rozmnażania komarów przenoszących malarię.

W wielu przypadkach lekarz może zalecić także profilaktykę lekową przed podróżą. Istnieją szczepionki przeciw malarii, wykorzystywane głównie w krajach o dużej liczbie zachorowań, jednak nie zastępują one innych metod ochrony. **Świadome przygotowanie do podróży, profilaktyka i ochrona przed owadami** mogą znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania i sprawić, że wyjazdy będą bezpieczniejsze.

Przy okazji warto przypomnieć także o zagrożeniach związanych z kleszczami. W Europie ryzyko stanowi kleszczowe zapalenie mózgu, przeciw któremu dostępne jest skuteczne szczepienie trzydawkowe, szczególnie zalecane osobom aktywnie spędzającym czas w lasach i na terenach zielonych.

25 kwietnia – Światowy Dzień Malarii

ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH

REKLAMA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

CHŁODZI I KOI SKÓRĘ

- ▶ nawilża i pielęgnuje skórę
- ▶ łagodzi zaczerwienienia
- ▶ wspomaga regenerację naskórka



PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Osoba odpowiedzialna: VACO Retail Sp. z o.o., ul. Południowa 14, 55-040 Domasław
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

014/REK/SZ/2026

GIF ostrzega przed „paracetamol challenge”

Główny Inspektorat Farmaceutyczny ostrzega przed niebezpiecznymi wyzwaniami lekowymi pojawiającymi się w mediach społecznościowych.

„W związku z doniesieniami o przypadkach przedawkowania wśród młodzieży, związanych z tzw. wyzwaniem paracetamolowym, europejskie agencje lekowe przypominają, że leki nie są przeznaczone do zabawy ani eksperymentowania” – informuje GIF.

Europejskie agencje leków, m.in. w Belgii i Finlandii, alarmują w sprawie internetowych „wyzwań” polegających na niewłaściwym stosowaniu przez młodych ludzi leków, takich jak paracetamol czy kwas acetylosalicylowy. Przyjmowanie ich **w zbyt dużych ilościach** może mieć bardzo poważne

skutki zdrowotne – od uszkodzenia wątroby po niebezpieczne krwawienia, a w skrajnych przypadkach może prowadzić do śmiertelnych powikłań.

Według doniesień medialnych „paracetamol challenge” polega na zachęcaniu młodych osób do przyjmowania nadmiernych ilości paracetamolu w przekonaniu, że może to wywołać **efekt odurzenia**. Belgijjska Federalna Agencja Leków i Produktów Zdrowotnych (AFMPS) przypomina, że paracetamol nie ma działania psychotropowego, nawet przy bardzo wysokich dawkach.

„Natomiast nadmierne spożycie tego leku może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, szczególnie do uszkodzeń wątroby, które mogą zagrażać życiu” – czytamy w komunikacie agencji.



Zmiany w szkolnych sklepikach i stołówkach

Od 1 września 2026 roku w szkołach i przedszkołach zaczną obowiązywać nowe zasady dotyczące żywienia. To efekt podpisanego 16 lutego rozporządzenia „sklepikowego”, które ma pomóc dzieciom jeść zdrowiej.

Dlaczego to ważne? Bo właśnie w dzieciństwie kształtują się nawyki żywieniowe, które często zostają z nami na lata. Szkoły, w których uczniowie spędzają dużą część dnia, mają oferować **bardziej wartościowe posiłki i lepszy wybór produktów.**

W stołówkach pojawią się konkretne zmiany. Raz w tygodniu obowiązkowy będzie obiad w pełni roślinny, oparty m.in. na roślinach strączkowych. Co najmniej dwa razy w tygodniu zupy mają być przygotowywane na wywarach warzywnych, a w żywieniu zbiorowym **preferowana będzie woda**. Ograniczona zostanie ilość cukru dodawanego do napojów, a większy nacisk położony zostanie na **produkty sezonowe, lokalne oraz pełnoziarniste**. Szkoły zyskają też możliwość zastępowania produktów mlecznych ich roślinnymi odpowiednikami.

Nowe przepisy przewidują również alternatywne dania roślinne dla uczniów, którzy nie jedzą mięsa lub produktów odzwierzęcych.

Zmiany obejmą także szkolne sklepiki i automaty. Do sprzedaży dopuszczone będą tylko wybrane produkty, takie jak kanapki, warzywa i owoce, orzechy, nabiał i jego roślinne zamienniki czy napoje bez dodatku cukru. Z listy zniknie szeroka kategoria „inne”, która wcześniej umożliwiała sprzedaż mniej wartościowych przekąsek.

Nowe regulacje mają sprawić, że zdrowy wybór w szkole stanie się po prostu łatwiejszy – zarówno dla dzieci, jak i dla osób układających szkolne menu. (www.gov.pl)



Planowanie posiłków to codzienny stres?

Choć coraz więcej mówi się o zdrowym stylu życia, dla wielu osób droga do zdrowego jedzenia wcale nie jest prosta. Z raportu „Apetyt na zmiany – nawyki, wybory i aspiracje żywieniowe Polaków” wynika, że ponad 80 proc. Polaków odczuwa stres związany z planowaniem i przygotowywaniem posiłków, a część z nich doświadcza go nawet kilka razy w tygodniu.

Eksperti podkreślają, że problemem nie jest brak wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia, lecz codzienne realia, które utrudniają ich stosowanie. Najczęściej wskazywanymi przeszkodami są **wysokie ceny zdrowych produktów, brak czasu oraz utrwalone rodzinne przyzwyczajenia**. Dodatkowo dla wielu gospodarstw domowych wydatki na jedzenie stanowią znaczną część budżetu – nawet od jednej piątej do jednej trzeciej miesięcznych dochodów. Mimo to Polacy nadal zwracają dużą uwagę na jakość: świeżość i skład produktów okazują się ważniejsze niż cena.

Raport ujawnia też ciekawe **różnice pokoleniowe**. Seniorzy najczęściej wybierają tradycyjny, dwudaniowy obiad, podczas gdy młodsze osoby chętniej próbują kuchni świata i szukają inspiracji kulinarnych w mediach społecznościowych. Z kolei mieszkańcy dużych miast częściej analizują wartości odżywcze produktów, ale jednocześnie najmocniej odczuwają presję czasu związaną z gotowaniem.

Co ciekawe, wielu badanych uważa, że rezygnacja z codziennego samodzielnego gotowania mogłaby przynieść realną oszczędność czasu – nawet kilka godzin tygodniowo. To pokazuje, że wspólczesne podejście do jedzenia coraz częściej łączy troskę o zdrowie z potrzebą wygody i lepszej organizacji życia.



REKLAMA

Nr 1
w Europie¹

femibiōn[®]

Witaminy dla kobiet od okresu planowania ciąży do karmienia piersią



Wczesna ciąża
od 1. do 12. tygodnia

Suplement diety

1. Na podstawie wewnętrznej analizy firmy Procter & Gamble z wykorzystaniem danych z następujących źródeł: IQVIA Global OTC Insights, 04A4 M/Vit+Miner Perinatal = 04B4 M/Vit W/O Miner Perinatal; CE/W Europe (22 krajów). Wielkość sprzedaży ilościowa według marki dla MAT z czerwca 2025r. odzwierciedlająca szacunki rzeczywistej aktywności. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.

Procter & Gamble Health Polska Sp. z o.o., ul. Zabraniecka 20, 03-872 Warszawa

MAT-PL-FM-24-000005



lek. Joanna Jakubik-Balazy

Lekarz medycyny rodzinnej z doświadczeniem w opiece nad pacjentem w każdym wieku, na co dzień pracuje w jednym z warszawskich centrów medycznych Świat Zdrowia.



mgr farm. Tomasz Kolek

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

Subtelne objawy poważnych schorzeń

Które symptomy pacjenci najczęściej bagatelizują, a nie powinni?

Anna

W swojej codziennej praktyce lekarskiej obserwuję, że pacjenci często bagatelizują objawy, oceniając je jako niegroźne i najczęściej tłumacząc stresem. Liczą, że „samo przejdzie”. Tymczasem **wiele poważnych chorób może dawać jedynie subtelne symptomy.**

Jednym z najczęściej lekceważonych sygnałów jest **niezamierzona utrata masy ciała** – niektórzy pacjenci cieszą się wręcz z chudnięcia bez diety, nie zastanawiając się nad przyczyną. W rzeczywistości może być to objaw zaburzeń metabolicznych, chorób przewodu pokarmowego, a nawet nowotworów. Podobnie często bagatelizowana jest **zmiana rytmu wypróżnień** – nawrotowe biegunki czy zaparcia wymagają konsultacji lekarskiej.

Kolejnym objawem jest **przewlekłe zmęczenie**, zwłaszcza gdy utrzymuje się tygodniami. Pacjenci myślą, że to kwestia niewyspania czy przepracowania. Ale osłabienie może świadczyć też o niedokrwistości, chorobie tarczycy czy schorzeniach kardiologicznych. Podobnie bywa z **dusznością** – jeśli pojawia się przy niewielkim wysiłku, nie powinna być tłumaczona wyłącznie brakiem kondycji. Ignorowane przez pacjentów są też **nawracające bóle głowy**. Niepokoić powinien ich zmieniający się charakter – coraz silniejsze i częstsze dolegliwości.

Równie ważnymi objawami są **kołatania serca, długotrwały kaszel lub zmiany skórne** – zwłaszcza jeśli rosną, krwawią, zmieniają kształt i kolor.

Wiele osób odkłada wizytę u lekarza. Jednak warto pamiętać, że czujność i szybka konsultacja medyczna pozwalają wykręcić chorobę na wczesnym etapie, kiedy leczenie jest najskuteczniejsze.

Nie każda sól bezpieczna dla nebulizatora

Czy to prawda, że niektóre sole do nebulizacji mogą uszkodzić inhalator?

Czytelnik

Faktem jest, że **stosowanie niektórych preparatów do nebulizacji może powodować uszkodzenie inhalatora**, ale zależy to od rodzaju urządzenia, z którego korzystamy. Na rynku dostępne są trzy typy inhalatorów: tłokowe (kompresorowe), ultradźwiękowe oraz siateczkowe. W najbardziej popularnych inhalatorach tłokowych dozwolone jest stosowanie wszystkich soli oraz leków przeznaczonych do podawania w formie nebulizacji. Nowsze inhalatory, w których aerozol jest uzyskiwany za pomocą ultradźwięków lub poprzez drgania siateczki (inhalatory typu MESH), niestety mają pewne **ograniczenia. Dotyczą one soli z kwasem hialuronowym lub ektoiną**, stosowanych w celu nawilżenia i szybszej regeneracji błon śluzowych dróg oddechowych, a także łagodząco w przebiegu męczącego kaszlu. Duża wielkość cząstek tych substancji, a zarazem większa gęstość roztworów stanowi przeszkodę dla tych inhalatorów – możliwe jest ich uszkodzenie mechaniczne, które może się wiązać z koniecznością wymiany głowicy.

Przed zastosowaniem tego typu soli w swoim inhalatorze **powinniśmy upewnić się, czy producent naszego urządzenia dopuszcza ich użycie**. Dodatkowo pamiętajmy, że do inhalacji za pomocą nebulizatora **nie możemy stosować olejków eterycznych**. Oprócz uszkodzenia urządzenia może to wywołać niebezpieczny skurcz oskrzeli.



Wanda Łakomy
Edukatorka diabetologiczna,
Świat Zdrowia Operator Medyczny.

Refundacja CGM

Mam cukrzycę typu 2. Jestem leczona tabletkami i insuliną na noc. Muszę codziennie badać cukier dwie godziny po jedzeniu i przed snem. Moja sąsiadka też ma cukrzycę, ale zamiast glukometru używa specjalnych czujników zakładanych na ramię, które, jak mówi, są refundowane przez NFZ. Pytałam o to lekarza, ale podobno nie spełniam warunków do uzyskania refundacji. Proszę o wyjaśnienie dlaczego.

Bogustawa

Wspomniane przez Panią czujniki, zwane również sensorami, to **nowoczesne systemy do ciągłego monitorowania glikemii**, które w ostatnich latach zrewolucjonizowały opiekę nad pacjentami z cukrzycą. Sensory CGM i FGM mierzą poziom cukru w płynie śródtkankowym przez 24 godziny na dobę, zwalniając diabetyków z konieczności pomiarów stężenia glukozy na tradycyjnym glukometrze. Jednak **nie każdy diabetyk spełnia warunki niezbędne do uzyskania refundacji na ich zakup**. Zgodnie z obowiązującymi przepisami tylko część osób zmagających się z cukrzycą może być objęta refundacją systemów CGM i FGM. Obecnie w Polsce dotyczy to przede wszystkim: **chorych na insulinoterapii z cukrzycą typu 1 i typu 3 (w obu przypadkach warunkiem jest nieświadomość hipoglikemii), dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat, pozostałych dorosłych chorych z innymi typami cukrzycy, leczonych co najmniej trzema wstrzyknięciami insuliny, a także kobiet z cukrzycą w ciąży i w okresie połogu**.

Niestety nie kwalifikuje się Pani do otrzymania zlecenia na ten rodzaj monitorowania glikemii, ponieważ Pani leczenie obejmuje tylko jedno wstrzyknięcie insuliny.

W cukrzycy najważniejsza jest farmakoterapia, odpowiednia dieta, aktywność fizyczna oraz regularna samokontrola. Nawet przy użyciu tradycyjnego glukometru możliwe jest dobre wyrównanie glikemii, wymaga to jednak większego zaangażowania.

REKLAMA

WITAMINA C NATURALNEGO POCHODZENIA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ DODATKU CUKRU
ZAWIERA NATURALNIE
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



SUPLEMENT DIETY



NATURALNEGO
POCHODZENIA



BEZ GLUTENU



BEZ LAKTOZY

Dowiedz się więcej na: 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.

007/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

A woman with blonde hair tied back, wearing a light blue tank top and dark pants, is smiling broadly while lifting a silver dumbbell with her right arm. She is in a gym setting with various exercise machines in the background.

Lubię czuć, że żyję

JEST **WZIĘTĄ** AKTORKĄ, GRA W SERIALU, KILKU SPEKTAKLACH, A OD NIEDAWNA TAKŻE W KABARECIE. I CHOĆ PRACA DAJE JEJ SPORO SATYSFAKЦИИ, TO - JAK MÓWI - **PRZED WSZYSTKIM JEST MAMĄ**. NAM OPOWIEDZIAŁA O **RODZINIE, PRZYJAŹNI, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** ORAZ O TYM, DLACZEGO NIE BIEGA Z MĘŻEM.

Z AKTORKĄ **ANNA GZYRĄ-AUGUSTYNOWICZ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Czy to prawda, że jest pani w stanie wstać o piątej rano i przebiec 20 kilometrów?

Tak, to prawda, chociaż 20 kilometrów biegam rzadko, zdecydowanie częściej jest to „dyszka”. Bieganie jest dla mnie czymś tak naturalnym jak mycie zębów. *(uśmiech)* Niezależnie od okoliczności czy planu dnia zawsze staram się znaleźć czas na sport i bieganie. Jeśli jednak nie uda mi się pobiegać, nie katuję się z tego powodu, choć to raczej sporadyczne sytuacje.

Co panią motywuje – przygotowuje się pani do maratonu czy biega dla zdrowia?

Robię to przede wszystkim dla dobrego samopoczucia. Nie jestem typem sportowca, któremu zależy na wynikach, dystansach czy powtórzeniach. Nie biegam dla „osiągów” ani nawet dla zgrabnej sylwetki. Dzięki aktywności mam zdrowe, sprawne ciało, spokojną głowę i większy apetyt na życie.

Rodzinę też pani zachęca do aktywności?

Na szczęście nie muszę. Na pewno nie związałam się z kimś, kto nie lubi aktywności fizycznej. Mój mąż biega. Szybko biega, więc nie możemy biegać razem, bo mnie dubluje. *(śmiech)* To jest mężczyzna, który po całym dniu pracy i biznesowych spotkań wraca do domu i o 21.00 lub 22.00, niezależnie od pogody, wychodzi pobiegać. To jest coś, co mnie najbardziej kręci.

Dzieci też są aktywne?

Bardzo! Hela uprawia tenis, ćwiczy pilates, lubi też indywidualne treningi na siłowni. A Henio gra w piłkę nożną. Podchodzi do tego bardzo poważnie. Trenuje w klubie, w którym zaczynał Robert Lewandowski. Jest w reprezentacji swojego rocznika. Jesteśmy z niego bardzo dumni. Jeździ na turnieje i praktycznie nie ma weekendu, żeby nie brał udziału w jakimś meczu.

A jak Henio ma turniej, to jesteście na trybunach z transparentami i głośno kibicujecie?

Bardzo byśmy chcieli, ale nasz syn na to nie pozwala – „Mamo, to jest wstyd”, powtarza. A potem ma

pretensje, że nie było nas słyhać. *(śmiech)* Chociaż oczywiście, kiedy widzimy go na boisku, serce nam skacze z radości. Niestety ja rzadko mogę być na jego meczach i naprawdę bardzo nad tym ubolewam – to ze względu na moją pracę, bo w weekendy zwykle jestem w trasie, grając spektakle. To taki cień mojego zawodu. Natomiast mój mąż jeździ na mecze i dzielnie wspiera naszego Henryczka przed i po każdym spotkaniu.

No właśnie, zawodowo też jest pani zabiegana – gra w serialu „Barwy szczęścia” oraz w teatrze, co często łączy się z wyjazdami. Lubi pani takie życie w pędzie czy po prostu je akceptuje?

Przyzwyczałam się do życia w pędzie i nie wyobrażam sobie, co by było, gdyby ten pociąg się zatrzymał. *(uśmiech)* Na pewno nie jestem stworzona do tego, żeby siedzieć i kontemplować – to nie jest w moim DNA. Lubię szybkie tempo, lubię czuć, że żyję. Pasuje mi ten szalony „Nowy Jork” i to, że ciągle coś się dzieje, chociaż czasem marzy mi się spokojna wieś. Jedyne, czego nie lubię, to że mam tak mało czasu dla rodziny. Mój zawód jest bardzo nieprzewidywalny – nigdy nie wiadomo, co przyniesie kolejny dzień – ale daje mi też stabilność. Dlatego świadomie decyduję się na czasem szalone tempo pracy.

W jakich spektaklach aktualnie pani gra?

Trochę tego jest! „Wpadka”, „Mayday 3”, „Jutro będzie futro”, „Na gorącym uczynku”, „To tylko botoks”. Poza tym dołączyłam do Kabaretu Moralnego Niepokoju na gościnne występy i od czasu do czasu mam możliwość zagrać z nimi – co niezwykle mnie cieszy, bo chłopcy są wspaniali i wiele się od nich uczę. Według mnie osiągnęli mistrzostwo, jeśli chodzi o poziom żartu.

Pierwszy raz widziałam panią w filmie „Jutro idziemy do kina”, który pokazuje, jak wojna może w jednej chwili przerwać beztróską



**młodość. Pamięta pani jess-
cze emocje, które jej towa-
rzyszyły podczas nagrywa-
nia tego filmu?**

To był mój pierwszy projekt filmowy, miałam wtedy 22 lata. Większość ekipy była młoda, chyba dlatego tak dobrze udało nam się oddać emocje związane z pierwszą miłością i zakochaniem – byliśmy „na bieżąco”. Kiedy ma się 20 lat, patrzy się na miłość zupełnie inaczej. Ta młodzięcza miłość wydaje się największa, jedyna, i jesteśmy przekonani, że już żadnej innej nie będzie. Pracy na planie towarzyszyły ogromne emocje i radość. To był bardzo piękny i ważny projekt, cieszę się, że mogłam w nim uczestniczyć.

**Film pokazuje moment
wybuchu drugiej wojny
światowej, tymczasem
w Ukrainie wojna nadal
trwa. Gdy wybuchła, wie-
lu z nas poczuło niepokój
i atmosferę zagrożenia.
Czy pani rodzinie też się to
udzieliło?**

Gdy wojna wybuchła, bardzo zaangażowaliśmy się w pomoc. To był bardzo trudny moment. Wojna trwa już kilka lat i mimo że emocje trochę opadły, nie możemy zapominać, że tam wciąż giną ludzie. Za naszą wschodnią granicą ciągle trwa piekło. To poruszające i rozdzierające serce.

**Pani córka ma 15 lat, ale syn
dopiero osiem – czy to odpo-
wiedni wiek na rozmawianie
z dziećmi na takie tematy?**

Nie będę tu oszukiwać – z Heleniem nie poruszam takich tematów. Uważam, że jest za mały. Jeśli chodzi o Helenkę, takie rozmowy oczywiście miały miejsce. Gdy wybuchła wojna, córka miała 11 lat, więc pewne informacje do niej docierały, a ona sama czuła potrzebę zrozumienia sytuacji. Dodatkowo do naszego domu przychodziło wiele paczek – z mężem angażowaliśmy się w różne zbiórki – więc Helenka widziała, że to temat, który nas bardzo porusza. Teraz również śledzi sytuację, interesuje się polityką i historią,



”

**Na pewno nie jestem
stworzona do tego, żeby
siedzieć i kontemplować –
to nie jest w moim DNA.**

żeby nie był on motywacją ani powodem wszystkich działań. Nie chcę karmić lękiem moich dzieci – bardzo zależy mi na ich samodzielności.



dużo czyta i stara się łączyć fakty. Natomiast absolutnie nie rozmawiamy z nią o tym, co by było, gdyby wojna wybuchła u nas – nie straszymy jej. To wciąż dziecko, a nie partner do takich rozmów.

**W serialu „Barwy szczęścia”
jest pani mamą bardzo od-
daną synowi, może nawet
trochę nadopiekuńczą. Czy
w prawdziwym życiu jest
podobnie?**

Nie wiem, czy aż tak, ale na pewno jestem taką „mamunią”. *(uśmiech)* Bardzo się identyfikuję jako mama. Jestem też oczywiście żoną, córką, przyjaciółką i aktorką – wszystkie te role się zająbiają. Dzieci dają mi ogromną radość i motywację, cieszę się, że je mam. Choć liczyłam, że będę mieć co najmniej czworo! *(śmiech)* Mam też wspaniałego męża. Rodzina to moja największa siła. Życie zawodowe sprawia mi ogromną radość i nie wyobrażam sobie, żebym mogła nie pracować, ale to rodzina mnie dopełnia. Oczywiście towarzyszy mi też naturalny lęk o dzieci, ale staram się,

**A jaka była pani jako dziec-
ko? Miewała pani szalone
pomysły?**

Bardzo! Jestem jedynaczką, więc siłą rzeczy oczy rodziców, cała ich miłość i troska były skupione na mnie. W liceum dostałam od nich ogromny kredyt zaufania, choć w podstawówce raczej mniej niż więcej. Kiedy w szkole średniej zaczęłam sprawdzać i testować różne możliwości, były chwile, że szalalam... Działo się, działo! *(śmiech)* Swoim dzieciom staram się okazywać jak najwięcej zaufania i otwartości, mają szeroki wachlarz możliwości. Jednocześnie lubię wiedzieć, gdzie i z kim jest Hela – to daje mi poczucie bezpieczeństwa.

**Niedawno skończyła
pani 41 lat. Czuje to pani**



„w kościach” czy wręcz przeciwnie – forma jest lepsza niż 10 lat temu?

Kocham swój wiek. Uważam, że dobrze wyglądam, świetnie się czuję i mam fajne życie – w tym momencie nie mam żadnego problemu ze swoim wiekiem. Nie wiem, co będzie za kilka lat, może dopadnie mnie jakiś kryzys, ale teraz czuję się naprawdę dobrze.

Widziałam pani relację z wypadku na narty – jest pani w świetnej formie i sądząc po stroju, nie boi się zimna, bo na stoku była pani w stroju kąpielowym.



A wraz z panią Joanna Moro. To raczej nie było przypadkowe spotkanie?

No nie było, przyjaźnimy się z Asią od studiów. Mam wrażenie, że w show-biznesie funkcjonujemy już trochę nierozdzielnie. Miałyśmy po 18 lat, kiedy się poznałyśmy. Asia jest dla mnie jak siostra, to jedna z najbliższych mi osób.

Zaczęłyśmy od biegania, ale każdy potrzebuje czasem zwolnić. Jaki jest pani sposób na relaks i wyciszenie?

Ćwiczenia, masaż, spacer, książka, rozmowa, dobre jedzenie, upieczenie ciasta – takie bardzo proste rzeczy. Nie szukam warsztatów z relaksacji, tylko zwykłych, codziennych momentów. Im jestem starsza, tym większą siłą dostrzegam w takim zwyczajnym „byciu” i tęsknię za tym, bo brakuje mi na to czasu.



Fot. archiwum prywatne Anny Gzyry-Augustynowicz

ANNA GZYRA-AUGUSTYNOWICZ

Aktorka, absolwentka Akademii Teatralnej w Warszawie. W 2007 r. za rolę Felicii w przedstawieniu „Pulapka” na XXV Festiwalu Szkół Teatralnych w Łodzi otrzymała trzecią nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W tym samym roku zagrała jedną z głównych ról w filmie „Jutro idziemy do kina” Michała Kwiecińskiego. Popularność przyniosły jej role serialowe, m.in. Sylwii Okońskiej w „M jak miłość” oraz Joanny Sokalskiej w „Barwach szczęścia”. Wystąpiła m.in. w serialach „Komisarz Alex”, „Na Wspólnej”, „Mamuški”, „Przyjaciółki”. Zagrała w wielu komediach teatralnych, m.in. „Mayday”, „Ślub doskonały”, „Wpadka”, „Jutro będzie futro”, „Na gorącym uczynku”, „To tylko botoks”. Prywatnie mama Heleny (15 lat) i Henia (8 lat) oraz żona Jakuba Augustynowicza.

Wiek w dowodzie to nie wszystko

OBAJ MAJĄ PO 50 LAT. JEDEN REGULARNIE CHODZI PO GÓRACH, MA DOBRE WYNIKI BADAŃ I ENERGIĘ DO DZIAŁANIA. DRUGI SZYBKO SIĘ MĘCZY, PRZYJMUJE LEKI NA NADCIŚNIENIE I NARZEKA NA BÓLE STAWÓW. CHOĆ URODZILI SIĘ W TYM SAMYM ROKU, SĄ W ZUPEŁNIE INNEJ KONDYCJI FIZYCZNEJ. TYM, CO ICH ODRÓŻNIA, JEST WŁAŚNIE WIEK BIOLOGICZNY. **A CZY TWÓJ ORGANIZM STARZEJE SIĘ ZGODNIE Z METRYKĄ?**

KAMILA ŚNIEŻEK



Wiek kalendarzowy to liczba lat, które upłynęły od momentu urodzenia. U wszystkich zwiększa się on w tym samym tempie – z każdym rokiem przybywa nam kolejna świeczka na urodzinowym torcie. Nie oznacza to jednak, że organizm każdego człowieka starzeje się jednakowo.

Wiek w dowodzie a wiek biologiczny – na czym polega różnica?

Wiek biologiczny opisuje realną kondycję organizmu: to, jak funkcjonują naczynia krwionośne, serce, nerki, wątroba, metabolizm, układ odpornościowy i hormonalny oraz mięśnie i umysł. U części osób procesy starzenia zachodzą wolniej, dzięki czemu dłużej zachowują sprawność i dobre zdrowie. U innych przebiegają szybciej, prowadząc do chorób przewlekłych, osłabienia i chronicznego zmęczenia.

Metryka może więc wskazywać 50 lat, podczas gdy organizm funkcjonuje jak u czterdziestolatka – albo odwrotnie. Właśnie dlatego wiek biologiczny bywa lepszym wskaźnikiem zdrowia niż liczba przeżytych lat.

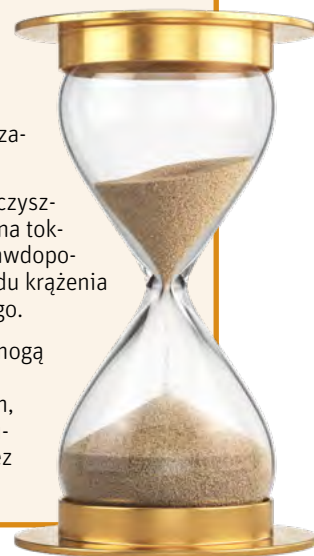
Dlaczego starzejemy się w różnym tempie?

Na tempo biologicznego starzenia wpływa wiele wzajemnie powiązanych czynników – od stylu życia i środowiska, przez stan zdrowia i gospodarkę metaboliczną, po uwarunkowania genetyczne. Oddziałują one długofalowo, stopniowo wpływając na funkcjonowanie naczyń krwionośnych, metabolizm, odporność oraz zdolności regeneracyjne organizmu.

Do najważniejszych czynników wpływających na tempo starzenia należą:

- **Aktywność fizyczna** – regularny ruch poprawia wrażliwość na insulinę, wspiera pracę serca i naczyń krwionośnych oraz pomaga utrzymać masę mięśniową, która z wiekiem naturalnie się zmniejsza.
- **Sposób odżywiania** – dieta bogata w warzywa, produkty pełnoziarniste, zdrowe tłuszcze i białko sprzyja prawidłowemu metabolizmowi i łagodzi przewlekły stan zapalny.
- **Masa ciała i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej** – nadmiar tkanki tłuszczowej trzewnej prowadzi do insulinooporności, zaburzeń lipidowych i nasilenia procesów zapalnych, które przyspieszają starzenie naczyń krwionośnych.
- **Palenie tytoniu** – przyspiesza uszkodzenia śródbłonna naczyń, nasila stres oksydacyjny i zwiększa ryzyko chorób serca, nowotworów oraz przewlekłych chorób płuc.

- **Spożycie alkoholu** – jego nadmiar obciąża wątrobę, zaburza metabolizm lipidów i węglowodanów oraz zwiększa ryzyko nadciśnienia.
- **Sen i rytm dobowy** – przewlekły niedobór snu wpływa na gospodarkę hormonalną, zwiększa apetyt, pogarsza tolerancję glukozy i osłabia odporność oraz zdolności regeneracyjne.
- **Przewlekły stres** – długotrwałe napięcie wpływa na układ hormonalny i immunologiczny, zwiększa ryzyko nadciśnienia, zaburzeń metabolicznych, osłabia zdolności regeneracyjne.
- **Choroby przewlekłe** – nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, dyslipidemia czy przewlekłe choroby zapalne mogą przez lata uszkadzać naczynia krwionośne i narządy wewnętrzne, przyspieszając starzenie organizmu.
- **Czynniki środowiskowe** – zanieczyszczenie powietrza lub ekspozycja na toksyny (np. w pracy) zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju chorób układu krążenia oraz przewlekłego stanu zapalnego.
- **Uwarunkowania genetyczne** – mogą zwiększać podatność na niektóre choroby i wpływać na metabolizm, jednak ich znaczenie można w dużym stopniu modyfikować poprzez styl życia i profilaktykę.



Tempo starzenia nie jest więc procesem z góry ustalonym. To rezultat wielu czynników oddziałujących na organizm przez całe życie, z których znaczną część można świadomie kształtować.

Co się dzieje w organizmie, gdy proces starzenia przyspiesza?

Proces starzenia nie zachodzi nagle ani nie zaczyna się dopiero wraz z chorobą. Przez lata w organizmie zachodzą **stopniowe zmiany, które początkowo nie dają wyraźnych objawów**, z czasem jednak mogą pojawić się sygnały świadczące o pogarszającej się kondycji. Warto umieć je rozpoznać, aby wcześniej zareagować i zacząć leczenie.



ZMIANY ZACHODZĄCE W ORGANIZMIE	MOŻLIWE SYGNAŁY ALARMOWE
Utrata elastyczności naczyń krwionośnych i wzrost ciśnienia tętniczego – ściany tętnic stopniowo tracą sprężystość, co utrudnia prawidłowy przepływ krwi i sprzyja rozwojowi nadciśnienia oraz miażdżycy	Bóle głowy, uczucie kołatania serca, szybsze męczenie się, czasem brak objawów mimo nadciśnienia
Zaburzenia metabolizmu glukozy i lipidów – komórki stopniowo tracą wrażliwość na insulinę, a organizm gorzej radzi sobie z regulacją poziomu glukozy i lipidów	Przyrost tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha, senność po posiłkach, zwiększony apetyt
Narastający przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu (inflammaging) – sprzyja uszkodzeniom naczyń krwionośnych, tkanek i narządów, zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, neurodegeneracyjnych i nowotworów	Przewlekłe zmęczenie, obniżona odporność, dłuższy powrót do zdrowia
Spadek masy i siły mięśniowej – dochodzi do stopniowej utraty włókien mięśniowych oraz zmniejszenia ich zdolności do regeneracji i produkcji energii	Trudności z noszeniem cięższych przedmiotów, wolniejsze wstawanie z krzesła, pogorszenie równowagi
Pogorszenie funkcji regeneracyjnych – organizm gorzej radzi sobie z mikrouszkodzeniami i mniej efektywnie odbudowuje komórki	Dłuższe gojenie się ran, utrzymujące się zmęczenie po wysiłku
Oslabienie układu odpornościowego – zmniejszona zdolność organizmu do zwalczania infekcji, zaburzenie równowagi między reakcjami zapalnymi a mechanizmami obronnymi organizmu	Częstsze infekcje wirusowe i bakteryjne, wolniejszy powrót do zdrowia
Zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego – spowolnione przewodnictwo nerwowe i mniejsza plastyczność mózgu	Trudności z koncentracją, zapominanie, spowolnienie reakcji
Zaburzenia snu i rytmu dobowego – zmiany w regulacji zegara biologicznego i wydzielaniu hormonów snu	Płytki sen, częste wybudzenia, zmęczenie mimo odpowiedniej długości snu



Pojedyncze objawy nie muszą oznaczać choroby ani przyspieszonego starzenia. Jeśli jednak kilka z nich utrzymuje się lub nasila z czasem, warto przyjrzeć się swojemu zdrowiu. Wczesne zauważenie zmian daje szansę na spowolnienie niekorzystnych procesów i zachowanie sprawności na dłużej.

Jak sprawdzić swój wiek biologiczny?

Choć nie istnieje jedno badanie, które pozwoliłoby dokładnie ustalić nasz wiek biologiczny, współczesna medycyna dysponuje wieloma parametrami umożliwiającymi ocenę tempa starzenia się organizmu i wykrycie zmian, zanim pojawią się objawy choroby. To biomarkery – mierzalne wskaźniki stanu zdrowia.

Podstawą takiej oceny są badania laboratoryjne i pomiary pokazujące stan naczyń krwionośnych, metabolizm, funkcjonowanie narządów oraz poziom przewlekłego stanu zapalnego.

Do najważniejszych badań należą:

- **glukoza na czczo i hemoglobina glikowana (HbA1c)** – pozwalają ocenić gospodarkę węglowodanową i ryzyko cukrzycy,
- **lipidogram oraz apolipoproteina B** – pomagają ocenić ryzyko miażdżycy i chorób serca,
- **kreatynina i eGFR lub cystatyna C** – oceniają sprawność filtracyjną nerek,
- **enzymy wątrobowe (ALT, AST, GGTP)** – informują o obciążeniu metabolicznym wątroby,
- **hs-CRP** – wskazuje na przewlekły stan zapalny przyspieszający starzenie naczyń i tkanek,
- **TSH oraz wybrane hormony płciowe** – pomagają ocenić równowagę hormonalną i tempo procesów metabolicznych,
- **morfologia krwi** – dostarcza informacji o stanie odżywienia, odporności i ogólnej kondycji organizmu.

Istnieją również bardziej zaawansowane metody oceny starzenia, takie jak zegary epigenetyczne oparte na metylacji DNA czy analiza mikrobioty jelitowej, które pozwalają badać procesy starzenia na poziomie komórkowym. Na razie pozostają one jednak narzędziami głównie badawczymi, a ich wyniki nie zawsze przekładają się na konkretne zalecenia zdrowotne.

Dla pacjenta największą wartość mają proste, łatwo dostępne i dobrze znane badania, w większości rutynowo wykonywane

w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. W zależności od wieku, czynników ryzyka i stanu zdrowia lekarz POZ może zlecić je w celu profilaktyki lub diagnostyki, a część z nich jest dostępna w programach badań przesiewowych.

Co możesz zrobić już dziś?

- **Umów się na wizytę u lekarza POZ** i zapytaj o podstawowe badania profilaktyczne odpowiednie dla twojego wieku i stanu zdrowia.
- **Skorzystaj z usług pomiaru ciśnienia tętniczego, masy ciała lub poziomu glukozy** dostępnych w wielu aptekach oraz poproś farmaceutę o interpretację wyników.
- **Obserwuj sygnały wysyłane przez organizm i reaguj**, zanim pojawią się poważniejsze problemy zdrowotne.

Zapamiętaj!

Nie chodzi o to, by zatrzymać czas, lecz by jak najdłużej zachować sprawność, samodzielność i dobrą jakość życia.



REKLAMA

Dwutorowe uderzenie w ból: zwalcza ból i usuwa jego przyczynę – stan zapalny



Metafen (Ibuprofenum, Paracetamolum). Skład i postać: Każda tabletkę zawiera 200 mg ibuprofenu (Ibuprofenum) i 325 mg paracetamolu (Paracetamolum). Białe lub prawie białe tabletki niepowlekane, owalne, z wytłoczonym napisem „Metafen” po jednej stronie. **Wskazania:** Metafen działa przeciwbólowo, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie. Wskazania do stosowania: bóle różnego pochodzenia, w tym: bóle głowy, migrena, bóle menstruacyjne, bóle zębów, bóle mięśni, bóle kości i stawów, bóle lędźwiowo-krzyżowe, bóle pourazowe, nerwobóle; gorączka. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2025.03.05. MET/2026/964

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.



Suplementacja pod lupą – zasady, które warto znać

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE W POSTACI SUPLEMENTÓW DIETY LUB LEKÓW **MOGĄ WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ I KONDYCJĘ ZDROWEGO ORGANIZMU.** NIEKTÓRE DZIAŁAJĄ SKUTECZNIEJ W POŁĄCZENIU, INNE NATOMIAST MOGĄ SOBIE WZAJEMNIE PRZESZKADZAĆ. PONIŻEJ PRZEDSTAWIONO PODSTAWOWE ZASADY ICH SUPLEMENTACJI.

WERYFIKACJA MERYTORYCZNA:
DR N. MED. I N. O ZDR. BEATA PLEWKA

Niepożądane interakcje

Najczęstszym rodzajem niekorzystnych interakcji między witaminami i składnikami mineralnymi jest wzajemne hamowanie lub ograniczanie wchłaniania.

- **Wapń + żelazo** – oba składniki mineralne konkurują o te same mechanizmy wchłaniania w jelicie. Wapń znacznie obniża przyswajalność żelaza, zwłaszcza w formie niehemowej. Ma to szczególne znaczenie u osób z niedoborem tego pierwiastka lub stosujących dietę roślinną. Aby ograniczyć to niekorzystne oddziaływanie, zaleca się zachowanie co

najmniej 2-godzinnego odstępu między przyjmowaniem preparatów zawierających wapń i żelazo.

- **Cynk + miedź** – duże dawki cynku mogą zaburzać wchłanianie miedzi, prowadząc w dłuższym czasie do jej niedoborów, jeśli oba składniki przyjmowane są razem. Miedź jest niezbędna m.in. do prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego i odpornościowego, dlatego najlepiej przyjmować cynk i miedź o różnych porach dnia, z zachowaniem kilkugodzinnego odstępu.
- **Cynk + żelazo** – stosowane jednocześnie w dużych dawkach nawzajem osłabiają swoją przyswajalność.



- **Witamina C + witamina B12** – witamina C w dużych dawkach może częściowo redukować wchłanianie witaminy B12 w jelicie. Przy jednoczesnym stosowaniu wysokich dawek obu witamin najlepiej przyjmować je o różnych porach dnia, np. zachowując kilkugodzinną przerwę.



Witaminy i składniki mineralne, które działają lepiej w duecie

Niektóre składniki odżywcze działają skuteczniej, gdy suplementuje się je razem z innymi – to tzw. efekt synergii.

- **Witamina D + wapń** – witamina D zwiększa wchłanianie wapnia, wspierając kości i zęby.
- **Witamina C + żelazo** – witamina C poprawia biodostępność żelaza niehemowego, co jest szczególnie ważne dla osób na diecie roślinnej.
- **Witamina D + magnez** – magnez wspomaga aktywację witaminy D, co korzystnie wpływa na kości i odporność.
- **Selen + witamina E** – działają antyoksydacyjnie, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym i wspierając układ odpornościowy.
- **Kwasy omega-3 + witamina E** – witamina E chroni kwasy tłuszczowe przed utlenianiem, dzięki czemu pomaga zachować ich korzystne działanie na serce i mózg.

Źródła:

1. Światzdrowia.pl, Jak łączyć suplementy diety? Zasady przyjmowania witamin i mineralów, <https://swiatzdrowia.pl/artykuly/jak-laczyc-suplementy-diety-zasady-przyjmowania-witamin-i-mineralow/>
2. Światzdrowia.pl, Czym popijać leki? Napoje, których należy unikać przy popijaniu leków, <https://swiatzdrowia.pl/artykuly/czym-popijac-leki-napoje-ktorych-nalez-y-unikac-przy-popijaniu-lekarstw/>
3. Ciborowska H., Rudnicka A. (red.), Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2020.

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia



Najważniejsze wskazówki

Leki i suplementy diety najlepiej **popijać niegazowaną wodą** w temperaturze pokojowej, ponieważ nie wpływa ona na wchłanianie substancji czynnych. Popijanie ich kawą, herbatą, produktami mlecznymi, napojami gazowanymi lub energetycznymi czy sokami cytrusowymi (zwłaszcza grejpfrutowym) może ograniczać ich wchłanianie i zmniejszać skuteczność suplementacji. Alkohol dodatkowo obciąża wątrobę i może nasilać lub osłabiać działanie leków. Istotne jest właściwe łączenie składników: **witaminy A, D, E i K należy przyjmować z posiłkiem zawierającym tłuszcz, żelazo najlepiej wchłania się zażywane na czczo, magnez najkorzystniej zażywać godzinę przed posiłkiem lub dwie godziny po posiłku**, a między składnikami mogącymi konkurować o wchłanianie (jak np. żelazo, cynk, wapń, magnez) warto zachować odpowiedni odstęp czasu, co najmniej 2-godzinny.

Świadome łączenie witamin i składników mineralnych oraz odpowiednie planowanie ich przyjmowania zwiększa skuteczność i bezpieczeństwo suplementacji – najważniejsze są odstępy czasowe, właściwa pora dnia oraz sposób popijania preparatów. **W celu dobrania bezpiecznej suplementacji można zwrócić się o pomoc do swojego farmaceuty lub lekarza. Suplementy nie zastąpią zdrowej diety, dlatego należy pamiętać o regularnym spożyciu zbilansowanych posiłków.**



Kampania prowadzona we współpracy z:



Lżejsza Wielkanoc, czyli powrót do tradycji, które służą zdrowiu

WIELKANOC W POLSKICH DOMACH PACHNIE ŻURKIEM, BIAŁĄ KIEŁBASĄ I MAZURKIEM. STOŁY UGINAJĄ SIĘ OD JAJ Z MAJONEZEM, PASZTETÓW, WĘDLIN I SERNIKÓW. CHOĆ ŚWIĘTA KOJARZĄ SIĘ Z RADOŚCIĄ I WSPÓLNYM BIESIADOWANIEM, DLA WIELU OSÓB KOŃCZĄ SIĘ... **ZGAGĄ, WZDĘCIAMI I UCZUCIEM CIĘŻKOŚCI.**

NATALIA DOLATA, DIETETYCZKA KLINICZNA I PSYCHODIETETYCZKA

Na szczęście nie musi tak być. Warto przyjrzeć się dawnym, zapomnianym zwyczajom wielkanocnym – szczególnie tym praktykowanym na polskich wsiach – gdzie większą wagę przywiązywano do zachowania **umiaru, sezonowości i wykorzystania ziół.**

Dolegliwości związane ze świątecznym przejedzeniem

Dawniej wiele osób zachowywało wstrzemięźliwość od spożywania niektórych posiłków. Po czterdziestodniowym poście nasi przodkowie stopniowo wracali do bardziej syjących potraw. Dziś często rzucamy się na tłuste i słodkie dania bez przygotowania organizmu.

Właściwie przejadamy się na co dzień. Efekt?

- **zgaga** – pieczenie w przełyku po tłustych i smażonych potrawach
- **gazy i wzdęcia** – skutek nadmiernego spożycia ciężkostrawnych dań i słodyczy
- **senność** – skutek wahań poziomu cukru we krwi
- **uczucie pełności** – wynik spożywania produktów wzdymających, napojów gazowanych czy nietolerancji pokarmowych

Współczesne wielkanocne dania stanowią bombę kaloryczną: żurek na wędzonce, biała kielbasa, pasztety, jaja z majonezem, baby drożdżowe i mazurki. Wszechobecna obfitość często nie ma już nic wspólnego z dawną większą oszczędnością.

Dawne zwyczaje – więcej umiaru, więcej natury

Na polskich wsiach Wielkanoc była radosnym, ale też rozsądnym zakończeniem postu. Święcone pokarmy spożywano z szacunkiem i w niewielkich ilościach.

Popularne były:

- zupy ziółowe i barszcze na zakwasie,
- potrawy z jaj, twarogu i świeżych ziół,
- kiszonki wspierające trawienie,
- pieczywo na naturalnym zakwasie.



W wielu regionach podawano tzw. święconkę na ciepło, czyli drobno pokrojone składniki z koszyczka zalane gorącym wywarem. Danie było sycące, ale lżejsze niż współczesne tłuste potrawy.

Fermentowane produkty dla zdrowia jelit

Dawna kuchnia obfitowała w produkty fermentowane, które dziś wracają do łask jako sprzymierzeńcy zdrowej mikroflory jelitowej. **Kiszonki – kapusta, ogórki, buraki – były stałym elementem na świątecznym stole.** Obok nich pojawiało się zsiadłe mleko czy naturalne zakwasy.

Produkty fermentowane **wspierają równowagę flory jelitowej, poprawiają trawienie i mogą zmniejszać uczucie ciężkości po posiłku.** Warto więc obok jaj i pasztetu postawić miskę kiszzonej kapusty czy ogórków, a do śniadania podać kubek zsiadłego mleka. Czasem tak niewielki dodatek może znacząco wpłynąć na nasze samopoczucie.

Ruch zamiast kanapy – aktywna Wielkanoc

Choć dawniej stoly również były zastawione, święta nie oznaczały całodniowego siedzenia. Życie na wsi było z natury bardziej aktywne, a Wielkanoc sprzyjała spotkaniom poza domem. Rodziny odwiedzały się pieszo, wędrując od gospodarstwa do gospodarstwa, pomagano sąsiadom, opowiadano rodzinne historie.

Nie brakowało wspólnych śpiewów, zabaw i tańców – oberków czy kujawiaków. W lany poniedziałek śmiech i ruch stanowiły nieodłączny element tradycji śmigus-dyngusa.

Dziś świąteczne spotkania coraz częściej kończą się przy stole, a potem na kanapie, z telefonem w ręku lub przed telewizorem. Tymczasem organizm, który otrzymuje sporą dawkę kalorii, bez odpowiedniej porcji ruchu nie jest w stanie właściwie ich wykorzystać.

Może więc warto wrócić do prostych zwyczajów?

- zaplanować rodzinny spacer po śniadaniu
- wybrać się do lasu lub parku
- ograniczyć czas spędzany przed ekranem
- zaproponować wspólne gry, rozmowy i śpiew
- zaangażować dzieci w aktywne zabawy na świeżym powietrzu



Aktywność sprzyja lepszemu trawieniu, bardziej wyrównanemu poziomowi energii i pozwala uniknąć świątecznej senności. A dodatkowo zbliża ludzi.

Dawne przepisy wielkanocne

Odkryjmy na nowo wyjątkowe wielkanocne receptury z dawnych lat, które przeniosą nas do kuchni naszych przodków.

PO SPOŻYCIU CIĘŻKOSTRAWNYCH POSIŁKÓW



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę układu trawiennego** (koper włoski)
- ▶ **zwiększenie komfortu trawiennego po spożyciu tłustych, ciężkotravných posiłków** (karczoch)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie jelit** (rozmaryn)



REKLAMA

SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: 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.

SUPLEMENT DIETY

Staropolski żur postny z chrzanem

Składniki: 1 l zakwasu żytniego, 1 l wywaru warzywnego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki tartego chrzanu, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól do smaku, ugotowane jajka

Przygotowanie: Zakwas zagotowujemy z wywarem i przyprawami. Pod koniec dodajemy chrzan i rozarty czosnek. Podajemy z jajkiem. To wersja znacznie lżejsza od żuru na wędzonce, a chrzan dodatkowo pobudza trawienie.



Babka piaskowa na mące ziemniaczanej (wersja sprzed lat)

Składniki: 5 jaj, 150 g cukru, 150 g mąki ziemniaczanej, 100 g masła, skórka z cytryny

Przygotowanie: Ucieramy masło z cukrem, dodajemy po jednym żółtku, następnie mąkę i ubite białka. Pieczemy około 40 minut w temperaturze 170°C. Sekret dawnej receptury? Umiarkowana ilość cukru i brak ciężkich polew.



Wielkanoc w wersji roślinnej – ciekawa alternatywa

Warto zaznaczyć, że coraz więcej osób wybiera dietę roślinną. Nie tylko z troski o klimat, lecz także dla zdrowia i lepszego samopoczucia. Okazuje się, że **tradycję można w prosty sposób połączyć z nowoczesnością**. Zachęcam do wypróbowania pasztetu w wersji wegetariańskiej i słodkiego jagielnika, który nie wymaga pieczenia i może z powodzeniem zastąpić mazurek.

Pasztet z selera, kaszy jaglanej i marchewki

Składniki (tradycyjna keksówka, 12 porcji):

100 g kaszy jaglanej (masa suchej kaszy), 2 małe selerki korzeniowe, 2 marchewki, 1 cebula, 3 ząbki czosnku, 2 jajka, 4 łyżki oleju rzepakowego, 2 łyżki masła orzechowego 100%, ½ pęczka natki pietruszki, 2 łyżki kaszy manny, ½ łyżeczki masła, 2 łyżeczki sosu sojowego, szczypta soli, pieprzu, majeranek, tymianek, słodka i ostra papryka

Przygotowanie: Na głębokiej patelni szklimy na oleju posiekaną cebulę i czosnek. Następnie dodajemy pokrojone marchewki i seler. Dorzucamy przyprawy: szczyptę soli, pieprzu, tymianek, majeranek, słodką i ostrą paprykę oraz dodajemy sos sojowy. Następnie wlewamy około pół szklanki bulionu lub wody. Całość przykrywamy i dusimy do miękkości warzyw przez kilka minut. Gdy warzywa będą miękkie, trzymamy jeszcze patelnię na ogniu, by odparować płyn. Następnie do garnka wrzucamy ugotowaną kaszę jaglaną, przygotowane i przestudzone warzywa, masło orzechowe oraz jajka i posiekaną natkę pietruszki. Całość blendujemy na gładką masę. Formę keksową smarujemy masłem i wysypujemy kaszą manną (1 łyżka). Przekładamy masę do formy. Na wierzchu posypujemy pozostałą kaszą manną. Pasztet pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C (funkcja góra-dół) przez około 60 minut.



Fot. Natalia Dolata

Orzechowy jagielnik z kremem daktylowym

Składniki (12 porcji, foremka o średnicy 28 cm):

Spód: 1 szklanka płatków owsianych górskich, czubata łyżka kakao 100%, łyżka oleju kokosowego, mały, dojrzały banan

Masa orzechowa z kaszy jaglanej: 200 g kaszy jaglanej (masa suchej kaszy), 2 szklanki napoju migdałowego bez cukru lub mleka 2%, 6 łyżek masła orzechowego 100%, mały, dojrzały banan

Krem daktylowy: garść suszonych daktyli bez pestek, nie-siarkowanych, 3 łyżki masła orzechowego 100%

Przygotowanie: Ciasto nie wymaga pieczenia, a jego przygotowanie jest wbrew pozorom bardzo proste i szybkie. Rozpoczynamy od przygotowania spodu. Wrzucamy do naczynia płatki owsiane oraz kakao i blendujemy niezbyt dokładnie. Chodzi o to, aby część płatków owsianych pozostała w całości. Następnie dodajemy banana i olej kokosowy i jeszcze raz blendujemy. Gotową masę mieszamy i wykładamy nią foremkę. Można rozsmarować warstwę łyżką albo zrobić to zwilżonymi dłońmi. Przygotowany spód wstawiamy do lodówki i w tym czasie przygotowujemy jaglany krem orzechowy.

Wysypujemy do garnuszka suchą kaszę jaglaną i krótko prażymy, aby pozbyć się goryczki. Następnie przesypujemy kaszę na sitko i przepłukujemy zimną wodą. Przepłukaną kaszę ponownie wrzucamy do garnuszka i zalewamy napojem migdałowym. Gotujemy na małym ogniu, aż kasza wchłonie płyn (około 20 minut). Następnie do ugotowanej kaszy dodajemy banana oraz masło orzechowe i całość blendujemy na pyszny, orzechowy krem. Krem wykładamy na nasz gotowy spód.

Na koniec pozostaje nam do zrobienia jeszcze warstwa daktylowa. W tym celu wystarczy najpierw zalać suszone daktyle wrzątkiem i odstawić je na około 10 minut, aby zmiękły. Później dodajemy do nich masło orzechowe i blendujemy. Ta warstwa jest naprawdę przepyszna! Nakładamy ją na wierzch naszego jagielnika i gotowe! Ciasto możemy także ozdobić np. borówkami. Przed podaniem schładzamy przez kilka godzin w lodówce, a najlepiej pozostawić je tam na całą noc.



Fot. Natalia Dolata



Zioła na świąteczne dolegliwości

Napary z ziół podawano po obfitym posiłku zamiast deseru. Dziś warto wrócić do tej praktyki, aby nie odczuwać negatywnych skutków świątecznej rozpusty.

Nasze babcie doskonale znały moc roślin. W okresie świąt często sięgano po:

- **majeranek** – wspiera trawienie tłustych potraw,
- **kminek** – zmniejsza wzdęcia,
- **miętę** – łagodzi zgagę i uczucie ciężkości,
- **rumianek** – działa przeciwzapalnie i rozkurczowo,
- **koper włoski** – pomaga przy gazach.

Lżejsze święta – świadomy wybór

Pamiętajmy, że Wielkanoc nie musi oznaczać przejedzenia. Dawne zwyczaje przypominają, że istotą świąt jest nie liczba potraw, lecz **symbolika i bycie razem**. Najcenniejszy jest czas spędzony z najbliższymi. Umiar, sezonowe składniki i zioła mogą sprawić, że po świątecznym biesiadowaniu zachowamy uczucie lekkości i dobre samopoczucie. Może w tym roku zamiast trzeciego kawałka mazurekka wybierzemy filiżankę naparu z mięty?



Kwercetyna – dlaczego zyskuje na popularności?

#FARMACELITA DLA PACJENTA

KWERCETYNA TO UNIKALNY BIOFLAWONOID **O WIELU WŁAŚCIWOŚCIACH PROZDROWOTNYCH**, KTÓRY DOSTARCZAMY ORGANIZMOWI, NP. JEDZĄC JABŁKA CZY PIJĄC NAPARY Z ZIELONEJ HERBATY. SKĄD POCHODZI TEN ZWIĄZEK I JAKIE MA DZIAŁANIE?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Historia kwercetyny sięga XIX wieku, a jej nazwa nawiązuje do lasu dębowego (*quercetum*). Jest to krystaliczna substancja o żółtym zabarwieniu i gorzkim smaku, należąca do grupy flawonoidów.

Naturalne źródła kwercetyny

Kwercetyna występuje w kwiatach, korze oraz łodygach roślin, a także **w wielu produktach spożywczych**, takich jak np.:

- warzywa (cebula, brokuły, papryka),
- owoce (jabłka i winogrona),
- kapary,
- zielona herbata,
- białe i czerwone wino.

Jej stężenie w żywności jest jednak niewielkie i aby zaobserwować korzystne efekty, należałoby spożywać znaczne ilości wymienionych produktów. Na przykład kilogram jabłek zawiera około 44 mg kwercetyny, podczas gdy jednorazowa dawka tego związku w preparatach dostępnych w aptece jest około dziesięciokrotnie wyższa.

ZAWARTOŚĆ KWERCETYNY W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

ŹRÓDŁO	ZAWARTOŚĆ KWERCETYNY (mg/100 g)
liście zielonej herbaty	255,55
liście czarnej herbaty	204,66
cebula	13,27
szpinak	4,28
jabłko ze skórką	4,42
brokuły	3,21
czerwone wino	0,84

Właściwości kwercetyny

1

Działanie przeciwalergiczne

Kwercetyna jest często wspominana w kontekście alergii. Ten naturalny flawonoid oddziałuje na układ odpornościowy m.in. poprzez zmniejszenie uwalniania związków sprzyjających rozwojowi reakcji alergicznych, takich jak **interleukina 4**. Związek ten stymuluje limfocyty B do produkcji przeciwciał IgE, które mogą reagować z antygenami, prowadząc do uwolnienia histaminy, a w konsekwencji do wystąpienia objawów alergii, np. łzawienia, kichania, kataru, kaszlu czy wysypki skórnej.

2

Działanie przeciwbakteryjne

Kwercetyna wykazuje również właściwości przeciwbakteryjne, zarówno wobec bakterii Gram-dodatnich, jak i Gram-ujemnych. Działanie to wynika z jej zdolności do uszkodzania błony komórkowej bakterii oraz hamowania syntezy kwasów nukleinowych.

3

Działanie przeciwgrzybicze

Związek ten **ogranicza wzrost grzybów**, indukując stres oksydacyjny i zmieniając skład błony komórkowej, co prowadzi do śmierci komórki grzyba.

4

Działanie przeciwwirusowe

Kwercetyna **może hamować replikację wirusów**, w tym wirusa WZW C, wirusa opryszczki oraz wirusów wywołujących infekcje dróg oddechowych. Zadbanie o dostarczenie kwercetyny w trakcie infekcji, bez względu na jej przyczynę, może zatem przynieść korzystne efekty.

5

Działanie przeciwzapalne

Kwercetyna wpływa na wydzielanie mediatorów reakcji zapalnej. Dzięki temu może przynosić korzyści osobom zmagającym się z chorobami o podłożu zapalnym.

6

Właściwości antyoksydacyjne

W kontekście stanu zapalnego istotne znaczenie mają także jej właściwości antyoksydacyjne. Kwercetyna jest naturalnym przeciwutleniaczem, który zmniejsza ilość wolnych rodników oraz ogranicza stres oksydacyjny, chroniąc komórki przed uszkodzeniem.



REKLAMA

CALCIUM Z KWERCETYNA I WYCIĄGIEM Z BZU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

OCHRONA PRZED STRESEM OKSYDACYJNYM I WSPARCIE ODPORNOŚCI (bez czarny)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym (bez czarny)
- ▶ wsparcie układu odpornościowego (bez czarny)



Dowiedz się więcej na: 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.

011/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Kwercetyna w dolegliwościach przewlekłych

1 Zaburzenia metaboliczne i masa ciała

Kwercetyna może ograniczać wchłanianie glukozy w jelicie cienkim, co może mieć znaczenie u osób zmagających się z zaburzeniami metabolicznymi. W przypadku cukrzycy może więc **przyczyniać się do wyrównania metabolicznego**. Kwercetyna jest również naturalnym związkem o **potencjalnych właściwościach przeciwytyłościowych**. Wykazano, że hamuje różnicowanie komórek tłuszczowych. Ponadto może zwiększać rozkład zmagazynowanej tkanki tłuszczowej, nasilać termogenezę oraz produkcję ciepła przez brunatną tkankę tłuszczową, co przekłada się na zwiększenie wydatku energetycznego organizmu.

2 Układ sercowo-naczyniowy

Kwercetyna, podobnie jak inne flawonoidy (np. rutyna), wykazuje **właściwości kardioprotekcyjne**. Chroni serce i naczynia krwionośne, wspierając organizm w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia tętniczego, obniżaniu poziomu cholesterolu oraz poprawie funkcji śródbłonna naczyń.

3 Działanie przeciwnowotworowe

Kwercetyna wykazuje działanie przeciwnowotworowe poprzez hamowanie proliferacji komórek nowotworowych oraz indukowanie apoptozy. Mechanizm ten obserwowano m.in. w przypadku nowotworów piersi, szyjki macicy, płuc, jelita grubego, prostaty oraz wątroby.

4 Układ nerwowy

Kwercetyna badana jest również w zakresie wpływu na funkcjonowanie układu nerwowego, zwłaszcza w zaburzeniach neurodegeneracyjnych związanych ze stanem zapalnym, takich jak choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona.



Kwercetyna a leki – na co uważać

Stosowanie kwercetyny może wiązać się z pewnym ryzykiem, głównie ze względu na jej wpływ na metabolizm i działanie niektórych leków. **Może ona oddziaływać na poziom glukozy we krwi**, dlatego osoby przyjmujące leki przeciw cukrzycowe powinny zachować ostrożność – kwercetyna może nasilać ich działanie i zwiększać ryzyko niedocukrzenia.

Kwercetyna może także obniżać ciśnienie tętnicze, co w przypadku osób leczonych z powodu nadciśnienia może prowadzić do zbyt silnego efektu hipotensyjnego. Szczególną uwagę powinni zwrócić pacjenci stosujący diltiazem, ponieważ kwercetyna może spowalniać jego metabolizm, wpływając na stężenie leku w organizmie.

Dodatkowo związek ten **wpływa na aktywność niektórych enzymów wątrobowych** (m.in. CYP2C9), przez co może zmieniać działanie wybranych leków, takich jak warfaryna (nasilenie działania przeciwzakrzepowego) czy diklofenak (zwiększenie ryzyka działań niepożądanych). Ze względu na zdolność wiązania się z enzymami niezbędnymi w replikacji DNA bakteryjnego kwercetyna **może nasilać działanie niektórych antybiotyków**, np. z grupy fluorochinolonów.



Osoby przewlekle chore oraz przyjmujące kilka leków jednocześnie – szczególnie seniorzy – powinny przed zastosowaniem kwercetyny **skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą**.

Źródła:

1. Udaya Rajesh R., Sangeetha Dhanaraj, A Critical Review on Quercetin Bioflavonoid and its Derivatives: Scope, Synthesis, and Biological Applications with Future Prospects, *Arabian Journal of Chemistry* 2023, 16, 104881, doi: 10.1016/j.arabjc.2023.104881.
2. Aghababaei F., Hadidi M., Recent Advances in Potential Health Benefits of Quercetin, *Pharmaceuticals (Basel)* 2023, Jul 18, 16 (7): 1020, doi: 10.3390/ph16071020, PMID: 37513932, PMCID: PMC10384403.
3. Mlecek J., Jurikova T., Skrovankova S., Sochor J., Quercetin and Its Anti-Allergic Immune Response, *Molecules* 2016, May 12, 21 (5): 623, doi: 10.3390/molecules21050623, PMID: 27187333, PMCID: PMC6273625.
4. Serban M.C., Sahebkar A., Zanchetti A., Mikhailidis D.P., Howard G., Antal D., Andrica F., Ahmed A., Aronow W.S., Muntner P., Lip G.Y., Graham I., Wong N., Rysz J., Banach M., Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group, Effects of Quercetin on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *J Am Heart Assoc.* 2016, Jul 12, 5 (7): e002713, doi: 10.1161/JAHA.115.002713, PMID: 27405810, PMCID: PMC5013358.
5. Patel R., Stine A., Zitko K., Enhanced Anticoagulant Effect of Warfarin When Co-administered With Quercetin, *J Pharm Technol* 2022, Dec, 38 (6): 374-375, doi: 10.1177/87551225221125667, Epub 2022, Sep 24, PMID: 36311308, PMCID: PMC9608098.
6. Batiha G.E.-S., Beshbishy A.M., Ikram M., Mulla Z.S., El-Hack M.E.A., Taha A.E., Al-gammal A.M., Elewa Y.H.A., The Pharmacological Activity, Biochemical Properties, and Pharmacokinetics of the Major Natural Polyphenolic Flavonoid: Quercetin, *Foods* 2020, 9, 374, <https://doi.org/10.3390/foods9030374>.



L-ornityna – mało znany aminokwas o wielkim znaczeniu dla wątroby

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

WĄTROBA KAŻDEGO DNIA ODPOWIADA ZA DETOKSYKACJĘ ORGANIZMU I SETKI PROCESÓW METABOLICZNYCH, DLATEGO JEJ PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE MA KLUCZOWE ZNACZENIE DLA ZDROWIA. **JEDNĄ Z SUBSTANCJI WSPIERAJĄCYCH JEJ PRACĘ JEST L-ORNITYNA**, KTÓRA ODGRYWA WAŻNĄ ROLĘ W USUWANIU TOKSYCZNEGO AMONIAKU I WSPOMAGANIU PROCESÓW REGENERACYJNYCH.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Wątroba to nasz największy narząd wewnętrzny i jednocześnie jeden z najbardziej zapracowanych. Spośród licznych funkcji, które pełni, niezwykle ważna jest jej **rola metaboliczna i detoksykacyjna**. Ponadto wątroba magazynuje witaminy, bierze istotny udział w gospodarce białkowej, tłuszczowej i węglowodanowej. Prawidłowa praca wątroby ma wpływ na układ krzepnięcia oraz funkcje immunologiczne.

Długotrwała farmakoterapia, dieta bogata w produkty wysoko przetworzone, liczne substancje chemiczne, które trafiają do naszego organizmu, a także używki – to wszystko stanowi obciążenie dla naszej wątroby, która **często potrzebuje wsparcia**.

Jedną z substancji niezwykle istotnych dla procesów zachodzących w wątrobie jest L-ornityna – związek należący

REKLAMA

RATRAVIN



WSPARCIE PRAWIDŁOWEJ PRACY WĄTROBY (karczoch)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę wątroby** (karczoch)
- ▶ **proces trawienia** (karczoch, mięta)
- ▶ **utrzymanie komfortu trawiennego po spożyciu tłustych, ciężkostrawnych posiłków** (karczoch)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Dowiedz się więcej na: 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.

SUPLEMENT DIETY

do aminokwasów, bliżej znany nie tylko osobom dbającym o wątrobę, ale także czynnie uprawiającym sport. Czym jest L-ornityna? W jaki sposób może wspierać funkcjonowanie wątroby?

Czym jest L-ornityna

Zacznijmy od nazwy związku, której pochodzenie jest bardzo ciekawe. Wywodzi się ona od greckiego słowa *ornis* oznaczającego ptaka. Co ten związek ma wspólnego z ptakami? Otóż nazwę ornitynie nadano, aby upamiętnić jej „ptasie” pochodzenie – została odkryta w 1877 roku przez Maxa Jaffé w kurzych odchodach.

L-ornityna zaliczana jest do aminokwasów – małych cząsteczek będących „cegielkami” białek, które w organizmie odpowiadają m.in. za budowę mięśni oraz działanie enzymów i hormonów. Takich białkowych aminokwasów jest 20. Część z nich organizm potrafi wytworzyć sam (aminokwasy endogenne), a pozostałe muszą być dostarczone z zewnątrz (aminokwasy egzogenne). **L-ornityna jest przykładem aminokwasu endogennego**, ale jednocześnie nietypowego – nie wchodzi bezpośrednio w skład białek, lecz odgrywa ważną rolę w przemianach metabolicznych, zwłaszcza w pracy wątroby.



Rola L-ornityny w cyklu mocznikowym

L-ornityna powstaje w naszym organizmie z argininy, głównie w wątrobie, jako element procesu metabolicznego zwanego cyklem mocznikowym. W uproszczeniu można powiedzieć, że **L-ornityna pomaga organizmowi pozbywać się szkodliwych produktów przemiany materii, zwłaszcza amoniaku**. Amoniak to toksyczny związek chemiczny, którego obecność w naszym organizmie jest całkowicie naturalna. Powstaje głównie w wyniku metabolizmu białek, które dostarczamy z pożywieniem. W normalnych warunkach amoniak, m.in. przy udziale L-ornityny, jest szybko metabolizowany i w postaci mocznika usuwany z organizmu. Problem pojawia się wtedy, gdy wątroba przestaje prawidłowo funkcjonować.

Dochodzi do tego m.in. w przebiegu:

- marskości wątroby,
- przewlekłego zapalenia wątroby,
- stłuszczenia wątroby,
- uszkodzeń toksycznych (np. w wyniku działania alkoholu lub leków).

Amoniak może się wtedy gromadzić w organizmie, a jego nadmiar negatywnie wpływa zwłaszcza na układ nerwowy. Może to prowadzić do objawów takich jak zmęczenie, zaburzenia koncentracji, senność, a w ciężkich przypadkach do tzw. encefalopatii wątrobowej, czyli zaburzeń funkcjonowania mózgu spowodowanych niewydolnością wątroby.

Wpływ L-ornityny na regenerację wątroby

Wątroba ma niezwykle zdolności regeneracyjne, ale wymaga do tego odpowiednich warunków. **Możemy pomóc jej, ograniczając szkodliwe czynniki** (np. alkohol), dbając o zdrową, zbilansowaną dietę oraz zapewniając odpowiednie nawodnienie. L-ornityna również może stanowić istotne wsparcie w regeneracji wątroby. Biorąc udział w procesach detoksykacyjnych, może pośrednio wspomagać funkcjonowanie wątroby, szczególnie w okresach jej przeciążenia. Dodatkowo L-ornityna jest związana z metabolizmem innych ważnych związków, m.in. argininy i poliamin, które uczestniczą w procesach wzrostu i naprawy komórek. Dlatego uważa się, że L-ornityna może potencjalnie odgrywać rolę w przyspieszaniu regeneracji tkanek, w tym również wątroby.

Naturalne źródła L-ornityny

Organizm wytwarza L-ornitynę samodzielnie, ale można ją również dostarczać z pożywieniem.

Najlepszymi źródłami L-ornityny są:

- mięso,
- ryby,
- jaja,
- nabiał,
- nasiona roślin strączkowych,
- orzechy,
- pestki dyni.

Kto powinien zainteresować się suplementacją L-ornityny?

Osoby odżywiające się w sposób zbilansowany zwykle nie mają problemów z niedoborem L-ornityny. Suplementacja tego aminokwasu może być wskazana u osób **z zaburzeniami pracy wątroby**, zwłaszcza w przebiegu chorób przewlekłych, gdy organizm ma trudności z usuwaniem toksycznego amoniaku. Dotyczy to m.in. pacjentów z marskością, przewlekłym zapaleniem czy zaawansowanym stłuszczeniem wątroby. Suplementację



L-ornityny mogą też rozważyć osoby odczuwające przewlekłe zmęczenie lub osłabienie, jeśli lekarz podejrzewa zaburzenia metaboliczne związane z funkcją wątroby.

W składzie leków i suplementów wspierających funkcjonowanie wątroby znajdziemy **asparaginian ornityny**. Po podaniu doustnym rozpada się on na dwa aminokwasy – ornitynę i asparaginian, który również wspiera procesy detoksykacyjne zachodzące w wątrobie. Suplementacja L-ornityny nie powinna być stosowana przez osoby cierpiące na ciężką niewydolność nerek lub zaburzenia metabolizmu aminokwasów w cyklu mocznikowym. Zawsze warto skonsultować ją z lekarzem, dotyczy to zwłaszcza pacjentów w wieku senioralnym, którzy przyjmują na co dzień różne leki na choroby przewlekłe.

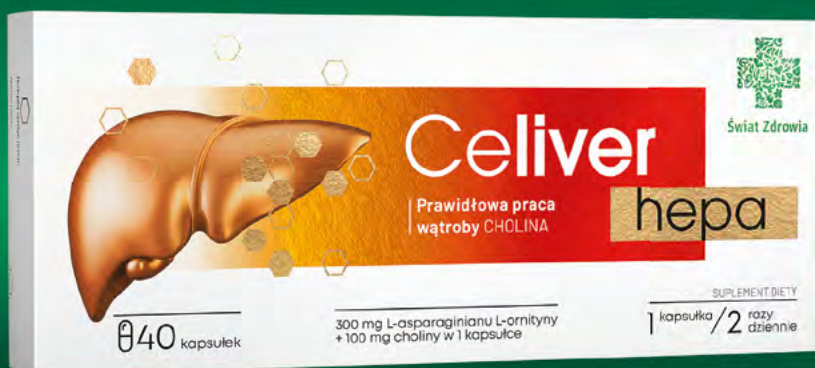
L-ornityna nie tylko na wątrobę

Przez sportowców L-ornityna bywa stosowana jako suplement **wspierający regenerację i zmniejszający uczucie zmęczenia**, zwłaszcza po intensywnym wysiłku. Wynika to z jej udziału w procesach usuwania amoniaku, który może gromadzić się w mięśniach podczas długotrwałego treningu i wpływać na spadek wydolności i odczuwanie zmęczenia.



REKLAMA

CELIVER HEPA



SUPLEMENT DIETY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

WSPARCIE WĄTROBY

Zawarta w preparacie cholina wpływa korzystnie na:

- ▶ prawidłową pracę wątroby
- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu tłuszczów

Dowiedz się więcej na: 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

Perelkowiec japoński – poznaj roślinę z dalekiej Azji

#FARMACELITA DLA PACJENTA

PERELKOWIEC JAPONSKI OD WIEKÓW OBECNY JEST NIE TYLKO W AZJATYCKICH OGRODACH, ALE I W RECEPTARIUSZACH MEDYCYNY LUDOWEJ.

CO WARTO WIEDZIEĆ O TEJ ROŚLINIE?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Perelkowiec japoński (łac. *Styphnolobium japonicum*) znany jest również jako japońskie drzewo pagodowe lub drzewo uczonych. Nazwy zawdzięcza temu, że często sadzony był w pobliżu rezydencji chińskich dygnitarzy lub uczonych oraz wokół buddyjskich pagód (wielokondygnacyjnych wież służących do przechowywania relikwii). Choć perelkowiec japoński kojarzy się z Krajem Kwitnącej Wiśni, w rzeczywistości wywodzi się z Chin. To dawni mieszkańcy tego kraju zaczęli wykorzystywać roślinę w celach leczniczych, wierząc, że pomaga ona zwalczać stany zapalne i „chłodzi krew”. Znalazła się nawet wśród **50 podstawowych roślin stosowanych w tradycyjnej medycynie chińskiej**. Oprócz Japonii i Chin perelkowiec występuje naturalnie także w innych krajach Azji, m.in. w Korei i Wietnamie.

Perelkowiec japoński – jak wygląda?

Perelkowiec japoński to drzewo liściaste z rodziny bobowatych o ulistnieniu przypominającym



paproc. Osiąga 15-25 m wysokości, jest silnie rozgałęzione, ma ciemnoszarą, pofalowaną korę. Późnym latem perelkowiec okrywa białe kwiaty zebrane w luźne wiechy, które utrzymują się około miesiąca, po czym przeobrażają się w ozdobne strąki z nasionami.

W Europie perelkowiec pełni głównie funkcję drzewa ozdobnego, choć jego potencjał jest znacznie większy. W celach leczniczych może być wykorzystywana każda część tej rośliny, w tym **kwiaty, pąki, liście, kora i nasiona**.

W farmakopei chińskiej oraz europejskiej znajdują się opisy *Fructus Sophorae* (owocu perelkowca) i *Flos Sophorae Immaturus* (niedojrzałych pąków kwiatowych).

Bogaty skład perelkowca japońskiego

Perelkowiec japoński to skarbnica związków aktywnych – zawiera około **153 substancji o właściwościach prozdrowotnych**, należących do flawonoidów, izoflawonoidów, triterpenów, alkaloidów i polisacharydów.



i

Czy wiesz, że...

...nazwa **perelkowiec** nie jest przypadkowa? Jego strąki są wyraźnie przewężone między nasionami, dzięki czemu przypominają naszyjnik z perel.

Najważniejsze właściwości lecznicze przypisuje się zawartym w perelkowcu flawonoidom i izoflawonoidom, takim jak:

- rutyna,
- kemferol,
- kwercetyna,
- izoramnetyna,
- genisteina.

Związki te mogą wpływać m.in. na produkcję cytokin prozapalnych, regulując przebieg reakcji zapalnej w organizmie.

Perelkowiec japoński – właściwości

Wyciągi z perelkowca wykazują właściwości:

- przeciwpalne,
- przeciwbakteryjne,
- przeciwwirusowe,
- wspierające utrzymanie prawidłowej gęstości mineralnej kości,
- przeciwutleniające,
- normalizujące poziom glukozy we krwi,
- hemostatyczne.

Wyciągi z pąków kwiatowych i kwiatów stosowane są m.in. w **leczeniu krwawiących hemoroidów, krwiomoczu, nieprawidłowych krwawień z macicy, arteriosklerozy, nadciśnienia tętniczego czy zawrotów głowy.**

Badania wykazały, że zastosowanie ekstraktów z owoców perelkowca japońskiego **może łagodzić objawy fotostarzenia się skóry**, m.in. poprzez ograniczanie uwalniania mediatorów zapalnych z komórek skóry pod wpływem promieniowania UV.

Perelkowiec japoński to **jedno z najbogatszych źródeł rutyny**, która może stanowić nawet 20 proc. masy suszonych pąków kwiatowych. Izolowana z perelkowca japońskiego rutyna stosowana jest w łagodzeniu objawów niewydolności naczyń krwionośnych, obrzęków nóg, żyłaków czy skurczów łydek.

Flawonoidy – w tym kwercetyna – mogą mieć **ochronny wpływ na układ sercowo-naczyniowy** dzięki wsparciu pracy serca, normalizacji ciśnienia tętniczego krwi, wzmocnieniu naczyń krwionośnych oraz zmniejszeniu ryzyka występowania zakrzepów, co może mieć znaczenie w profilaktyce przeciwzawałowej czy przeciwudarowej.

Perelkowiec może być stosowany nie tylko doustnie – ekstrakty z tej rośliny wykorzystywane są również w maściach lub kremach w celu łagodzenia zmian zapalnych skóry, np. w przypadku łuszczycy i egzemy.



Perelkowiec japoński to roślina o **wszechstronnym działaniu**, łącząca walory dekoracyjne, prozdrowotne i kulinarne – w kuchni azjatyckiej wykorzystuje się kwiaty perelkowca, aby wzbogacić smak potraw. Choć w Europie najczęściej postrzegana jest jako drzewo ozdobne, wciąż bada się jej potencjał w leczeniu i profilaktyce zdrowotnej.

Źródła:

1. He X., Bai Y., Zhao Z., Wang X., Fang J., Huang L., Zeng M., Zhang Q., Zhang Y., Zheng X., Local and traditional uses, phytochemistry, and pharmacology of *Sophora japonica* L.: A review, *J Ethnopharmacol.* 2016 Jul 1, 187: 160-182, doi: 10.1016/j.jep.2016.04.014, Epub 2016 Apr 13, PMID: 27085938.
2. Thabit S., Handoussa H., Roxo M., Cestari de Azevedo B., El Sayed N.S., Wink M., *Styphnolobium japonicum* (L.) Schott Fruits Increase Stress Resistance and Exert Antioxidant Properties in *Caenorhabditis elegans* and Mouse Models, *Molecules* 2019 Jul 19, 24 (14): 2633, doi: 10.3390/molecules24142633, PMID: 31331055, PMCID: PMC6680879.
3. Lee W.J., Kim K.-M., Lee S., Park S.Y., Kim H.-J., Imm J.-Y., Jung J.-C., Alleviating Effect of a Flower Extract of *Styphnolobium japonicum* L. on Symptoms of Experimentally Induced Osteoarthritis in Rats, *Applied Sciences* 2024, 14 (10): 4301, <https://doi.org/10.3390/app14104301>.
4. Kubik B., Stachurska-Swakon A., Plants supporting the treatment of cardiovascular diseases, *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia Naturae* 2021, 10.24917/25438832.6.10.

WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



Dowiedz się więcej na: produkt.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



Koenzym Q10 – ukryta iskra energii w organizmie

#FARMACELTA DLA PACJENTA

KOENZYM Q10 JEST OBECNY W KAŻDEJ KOMÓRCE CIAŁA. DZIAŁA JAK AKUMULATOR MITOCHONDRIÓW – MAŁYCH „ELEKTROWNI” KOMÓRKOWYCH, POMAGAJĄC W PRODUKCJI ENERGII. JEDNOCZEŚNIE CHRONI KOMÓRKI PRZED SZKODLIWYM WPŁYWEM WOLNYCH RODNIKÓW. **PO 40. ROKU ŻYCIA POZIOM KOENZYMU Q10 W ORGANIZMIE ZACZYNA SPADAĆ.** STRES, NIEZDROWA DIETA CZY BRAK RUCHU MOGĄ DODATKOWO OBNIŻAĆ JEGO STĘŻENIE W KOMÓRKACH.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Koenzym Q10 (CoQ10), znany też jako ubichinon, to naturalnie występująca w organizmie substancja rozpuszczalna w tłuszczach. Nazwa ubichinon (od łac. *ubique* – wszędzie) podkreśla powszechność jego występowania – jest **obecny we wszystkich tkankach organizmu**, w każdej komórce ciała. Nasz organizm potrafi samodzielnie syntetyzować tę cenną cząsteczkę.

Nazwa koenzym (ang. *coenzyme*) powstała w latach 20. XX wieku i odnosi się do funkcji tych związków w organizmie: te niebiałkowe cząsteczki współpracują z enzymami i są niezbędne do prawidłowego przebiegu wielu reakcji zachodzących w organizmie. Dla przypomnienia: enzym to swoisty biologiczny katalizator – najczęściej białkowa cząsteczka, która przyspiesza reakcje chemiczne w organizmie, sama nie ulegając przy tym zużyciu.

Koenzym Q10 odgrywa kluczową rolę w wytwarzaniu energii niezbędnej do

prawidłowego funkcjonowania każdej komórki organizmu. Najwyższe jego stężenie występuje więc w narządach o dużym zapotrzebowaniu energetycznym, takich jak serce, nerki, wątroba czy mózg. Dodatkowo związek ten działa jako antyoksydant i wykazuje właściwości przeciwzapalne, pomagając chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Koenzym Q10 to silny antyoksydant – co to znaczy?

Antyoksydacja to proces neutralizowania szkodliwych cząsteczek zwanych wolnymi rodnikami – niestabilnych molekuł posiadających niesparowany elektron. Powstają one naturalnie w organizmie, m.in. podczas produkcji energii, ale także pod wpływem promieniowania słonecznego, zanieczyszczeń środowiska czy stresu. Ze względu na swoją niestabilność wolne rodniki mogą uszkadzać komórki, przyspieszać procesy

starzenia i zwiększać ryzyko rozwoju różnych chorób. Antyoksydanty „oddają” im elektron, co pozwala je ustabilizować i unieszkodliwić. W praktyce oznacza to mniejszą liczbę stanów zapalnych, wolniejsze starzenie się komórek oraz lepszą ochronę organizmu przed chorobami.

Aby lepiej zrozumieć działanie antyoksydantów, warto wyjaśnić pojęcie **stresu oksydacyjnego**. Jest to stan, w którym w organizmie pojawia się zbyt dużo wolnych rodników, a ilość antyoksydantów jest niewystarczająca, by je skutecznie zneutralizować. W efekcie dochodzi do „chemicznego bałaganu” w komórkach, który może prowadzić do uszkodzeń DNA, białek oraz błon komórkowych.

Koenzym Q10 wykazuje także pośrednie właściwości antyoksydacyjne – wspiera regenerację innych przeciwutleniaczy, takich jak witamina A i witamina E.

Co obniża stężenie koenzymu Q10 w organizmie?

Poziom koenzymu Q10 może obniżyć się z różnych przyczyn. Przede wszystkim jego naturalna synteza zmniejsza się wraz z wiekiem. Dodatkowo stres oksydacyjny – wywołany przez wolne rodniki, promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska czy palenie tytoniu – może prowadzić do zwiększonego zużycia tej cząsteczki, zwłaszcza w tkankach szczególnie narażonych na działanie niekorzystnych czynników. Niższe stężenie koenzymu Q10 obserwuje się również w przebiegu niektórych chorób, takich jak niewydolność serca, cukrzyca czy przewlekłe stany zapalne. Wpływ mogą mieć także niedobory pokarmowe oraz długotrwały stres.

Główne źródła koenzymu Q10 w diecie

Główne źródła koenzymu Q10 w diecie to **produkty pochodzenia zwierzęcego**, takie jak:

- podroby (wątroba, nerki, serce wołowe),
- tłuste ryby (łosoś, makrela, sardynki, śledzie),
- mięso (wołowina, wieprzowina, drób).

Produkty roślinne zawierają mniejsze ilości tej substancji, jednak również mogą stanowić jej istotne źródło. Należą do nich:

- oleje roślinne (sojowy, rzepakowy, oliwa),
- orzechy i nasiona (pistacje, orzeszki ziemne, sezam, migdały),
- soja i jej przetwory (tofu, mleko sojowe),
- warzywa (brokuły, szpinak, pietruszka, kalafior).



Typowa dieta zachodnia dostarcza około 3-6 mg koenzymu Q10 dziennie, głównie z podrobów i tłustych ryb. Szacunki te mogą się jednak wahać od 2 mg do nawet 20 mg na dobę, w zależności od ilości spożywanego mięsa i ryb. Warto przy tym pamiętać, że CoQ10 jest wrażliwy na obróbkę termiczną (gotowanie, smażenie), a także na działanie światła





i tlenu, co dodatkowo może zmniejszać jego przyswajalność z żywności.

U większości zdrowych osób dieta ma stosunkowo niewielki wpływ na ogólnoustrojowy poziom koenzymu Q10 w porównaniu z jego syntezą endogenną, czyli produkcją zachodzącą w organizmie. Szacuje się, że całkowita dzienna ilość CoQ10 (większość z syntezy w organizmie, niewielka część z diety) potrzebna do utrzymania funkcji komórkowych, głównie w mitochondriach, wynosi **30-200 mg**, w zależności od wieku, stanu zdrowia i poziomu aktywności fizycznej.

Jednak zwiększone spożycie z diety lub suplementacja mogą przynosić istotne korzyści zdrowotne, zwłaszcza u pacjentów z niewydolnością serca oraz przyjmujących statyny – leki stosowane w leczeniu zbyt wysokiego poziomu cholesterolu we krwi.

Rola w układzie naczyniowym

Koenzym Q10 odgrywa kluczową rolę w układzie naczyniowym głównie dzięki swoim **właściwościom antyoksydacyjnym oraz wspieraniu pracy komórek śródbłonka naczyń.**

Zmniejszając stres oksydacyjny, zapobiega miażdżycy, poprawia elastyczność naczyń i funkcję śródbłonka (jego zdolność do rozszerzania się). Ponadto wspomaga produkcję energii (ATP) w komórkach

naczyń i chroni przed stanami zapalnymi, co jest korzystne w nadciśnieniu i niewydolności serca.

Według badań koenzym Q10 **poprawia stan zdrowia i rokowania pacjentów z niewydolnością serca.** Stwierdzono, że CoQ10 jest bezpieczny i skuteczny w rutynowym leczeniu tej choroby, szczególnie u osób z obniżoną frakcją wyrzutową lewej komory serca. W badaniach stosowano dawki w zakresie 100-300 mg dziennie. Wielu specjalistów zaleca rozważenie suplementacji CoQ10 jako uzupełnienia standardowej terapii, choć nie jest to jeszcze powszechnie uwzględniane w wytycznych większości towarzystw kardiologicznych.

Koenzym Q10 a statyny

Wiadomo, że statyny – leki powszechnie stosowane w leczeniu podwyższonego poziomu cholesterolu – obniżają stężenie koenzymu Q10 w organizmie. **Zmniejszają one jego syntezę**, co może prowadzić do spadku poziomu CoQ10 w osoczu nawet o 20-40 proc. po 4-12 tygodniach terapii. Czy zatem jego suplementacja przy stosowaniu statyn jest konieczna?

Naukowcy wciąż poszukują jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Istnieje hipoteza, że niedobór koenzymu Q10 może przyczyniać się do zaburzeń pracy komórek mięśniowych, co u niektórych pacjentów objawia się bólem i osłabieniem – to jeden z możliwych efektów ubocznych terapii statynami.



Obecnie przypuszcza się, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać liczbę działań niepożądanych związanych ze stosowaniem statyn, a tym samym poprawiać skuteczność terapii. Niektóre badania sugerują, że może też łagodzić objawy mięśniowe u części pacjentów przyjmujących te leki.

Jednak wyniki badań są zróżnicowane, a dowody wciąż niewystarczająco silne, by wprowadzać rutynowe zalecenia. Potrzebne są większe, dłuższe i bardziej jednorodne badania, które pozwolą jednoznacznie ocenić skuteczność CoQ10 w tym wskazaniu.



Źródła:

1. Xu J., Xiang L., Yin X. et al., Efficacy and safety of coenzyme Q10 in heart failure: a meta-analysis of randomized controlled trials, BMC Cardiovasc Disord 24, 592 (2024), <https://doi.org/10.1186/s12872-024-04232-z>.
2. Raizner A.E., Coenzyme Q10, Methodist Debakey Cardiovasc J. 2019 Jul-Sep, 15 (3): 185-191, doi: 10.14797/mdcj-15-3-185, PMID: 31687097, PMID: PMC6822644.
3. Jiménez-Jiménez F.J., Alonso-Navarro H., García-Martín E., Agúndez J.A.G., Coenzyme Q10 and Dementia: A Systematic Review, Antioxidants 2023, 12, 533, <https://doi.org/10.3390/antiox12020533>.

4. Martelli A., Testai L., Colletti A., Cicero A.F.G., Coenzyme Q10: Clinical Applications in Cardiovascular Diseases, Antioxidants (Basel) 2020 Apr 22, 9 (4): 341, doi: 10.3390/antiox9040341, PMID: 32331285, PMID: PMC7222396.
5. Zeeshan M., Raza A., Waseem A., Sadia, Mushtaq M.R., Siddiqui S., Shabbir H., Sarker P., Association of Coenzyme Q10 Supplementation With Statin-Associated Muscle Symptoms in Long-Term Statin Users, Cureus 2025 Sep 19, 17 (9): e92705.
6. <https://www.webmd.com/diet/supplement-guide-coenzymeq10-coq10>
7. <https://www.dsm-firmenich.com/en/businesses/health-nutrition-care/news/talking-nutrition.html>

WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA SERCA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie serca (tiamina)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (tiamina)



REKLAMA

SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: 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

Oregano w kuchni i w apteczce

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

ZIOŁO CZĘSTO STOSOWANE W KUCHNI, A JEDNOCZEŚNIE JEDNA Z NAJLEPIEJ PRZEBADANYCH ROŚLIN O POTENCJALE ANTYBAKTERYJNYM. OREGANO NIE TYLKO DODAJE AROMATU POTRAWOM, ALE DZIĘKI ZAWARTOŚCI CENNEGO OLEJKU ETERYCZNEGO MOŻE RÓWNIEŻ WSPOMAGAĆ WALKĘ ORGANIZMU Z DROBNOUSTROJAMI.

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z JEGO WŁAŚCIWOŚCI | W JAKIEJ FORMIE OREGANO DZIAŁA NAJSKUTECZNIEJ?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Oregano (*z* łac. *Origanum vulgare* L., inaczej lebiodka pospolita) to powszechnie znana i używana na całym świecie roślina lecznicza i przyprawowa z rodziny jasnотowatych (*Lamiaceae*). Jest jedną z najczęściej uprawianych roślin aromatycznych na świecie. Rośnie w rejonach ciepłych i górzystych.

Znanych jest **ponad 100 różnych substancji aktywnych oregano**, odpowiadających za jego unikalne właściwości. Do najważniejszych należą składniki olejku eterycznego – **tymol i karwakrol**.

Oregano na bakterie – czy to ma sens?

Od dwóch dekad, w związku ze wzrostem oporności na antybiotyki, naukowcy intensywnie poszukują nowych substancji, które będą skutecznie działać przeciwdrobnoustrojowo. Nauka potwierdza, że olejki eteryczne są bezpiecznymi związkami zwal-

czającymi różnego rodzaju infekcje. Mogą hamować wzrost bakterii, drożdży i pleśni, a oporność na nie występuje rzadziej i w mniejszym stopniu niż na pojedyncze cząsteczki antybiotyków.

Oregano należy do najlepiej przebadanych roślin pod względem potencjalnego działania przeciwbakteryjnego. Główną substancją o działaniu przeciwbakteryjnym jest olejek eteryczny z oregano, jednak nie każdy jego składnik działa tak samo.

Najważniejsze związki to:

- **karwakrol** – wykazuje najsilniejsze działanie przeciwbakteryjne, ponieważ zaburza



blonę komórkową bakterii i prowadzi do ich śmierci, ma również działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, przeciwbólowe, ochronne na wątrobę, przeciw pasożytnicze i przeciwdrobnoustrojowe, występuje także w olejku tymiankowym i bergamotkowym;

- **tymol** – działa bakteriobójczo i grzybobójczo, choć nieco słabiej niż karwakrol.

Suszone liście oregano, stosowane w postaci naparów lub jako przyprawa, również wykazują właściwości antybakteryjne, lecz znacznie słabsze, i mogą być stosowane **wspomagająco lub profilaktycznie**.

Badania potwierdzają wyjątkową aktywność przeciwdrobnoustrojową substancji zawartych w olejku eterycznym z oregano. Co ważne, są one skuteczne względem opornych na leki bakterii i grzybów, takich jak *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Candida albicans* i *Pseudomonas aeruginosa*.

Herbatka z oregano

Wyniki badań wskazują, że napary z oregano wykazują działanie antybakteryjne wobec bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych. Warto jednak pamiętać, że choć napar może zawierać związki hamujące rozwój bakterii, jego skuteczność jest znacznie niższa niż olejku eterycznego lub skoncentrowanych ekstraktów.

Napar i inne wodne ekstrakty z oregano **zawierają antyoksydanty, które mogą neutralizować wolne rodniki** i działać przeciwutleniająco. Nie istnieją natomiast mocne

dowody naukowe potwierdzające, że napar z oregano leczy konkretne choroby lub zakażenia u ludzi. Działanie antybakteryjne oregano nie oznacza, że napar może zastąpić antybiotyki czy inne leki – takie efekty zaobserwowano głównie w przypadku ekstraktów o wysokiej koncentracji związków czynnych, a nie zwykłej herbaty.



Napar z oregano

Przygotuj 1-2 łyżeczki suszonego oregano (około 1-2 g) lub 2-3 świeże gałązki. Zalej je 250 ml wrzącej wody i parz pod przykryciem przez 5-10 minut. Odcedź liście. Tak przygotowany napar jest gotowy do wypicia.

Napar ma delikatny smak i aromat, można go osłodzić miodem lub dodać cytrynę. Jeśli zależy ci na silniejszym działaniu antyoksydacyjnym, możesz użyć większej ilości liści i wydłużyć czas parzenia. Napar najlepiej pić świeżo przygotowany, na ciepło lub letni.



REKLAMA

WSPARCIE PRACY UKŁADU ODDECHOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłową pracę układu oddechowego** (porost islandzki, dziewanna, szalwia)
- ▶ **jamę ustną i gardło** dzięki właściwościom kojącym (porost islandzki)



Dowiedz się więcej na: 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.

SUPLEMENT DIETY

Oregano na chrypkę i drapanie w gardle

Napar z oregano może łagodzić chrypkę i drapanie w gardle dzięki ciepłej wodzie i delikatnym związkom czynnym zawartym w herbatce. Oregano od wieków było stosowane w tradycyjnej medycynie na dolegliwości górnych dróg oddechowych. Jest także składnikiem syropów na gardło.

Syrop z oregano i miodu



Składniki:

- 2 łyżki suszonego oregano (lub 3-4 świeże gałązki)
- 1 łyżka suszonego tymianku (opcjonalnie dla wzmocnienia działania)
- 250 ml wody
- 2-3 łyżki naturalnego miodu
- 1 plaster cytryny (opcjonalnie)

Zagotuj wodę. Wsyp oregano (i tymianek) do garnuszka z wrzątkiem. Gotuj na małym ogniu przez 5-10 minut pod przykryciem. Odstaw do lekkiego przestygnięcia, a następnie przecedź. Dodaj miód i ewentualnie plaster cytryny, dokładnie wymieszaj. Przechowuj w szczelnie zamkniętej butelce w lodówce do 5-7 dni.

Można stosować 1-2 łyżeczki kilka razy dziennie, najlepiej po posiłkach.

Tak przygotowany syrop nawilża śluzówkę gardła i działa łagodnie antyseptycznie.

Olejek eteryczny z oregano w aromaterapii

Olejek z oregano jest destylowany z liści i kwitnących wierzchołków rośliny. Ma bardzo intensywny aromat. Bywa stosowany w aromaterapii jako naturalna pomoc w łagodzeniu dolegliwości związanych z zatokami, przeziębieniem i zalegającą wydzieliną. Inhalacje parą z dodatkiem kilku kropli olejku z oregano mogą pomóc udzielić drogi oddechowe.

- **Jak stosować?** Do miski z gorącą wodą dodaj 1-2 krople olejku, pochyl się nad miską i wdychaj parę przez kilka minut.

Olejek eteryczny z oregano po rozcieńczeniu może dawać efekt „oczyszczania” powietrza i pomagać w neutralizacji



zapachów. Jego silny, ziołowy zapach działa także stymulująco i odświeżająco, co w aromaterapii wykorzystuje się do poprawy samopoczucia, koncentracji oraz dodania energii.

- **Jak stosować?** Do dyfuzora z wodą dodaj 1-3 krople olejku z oregano; rozproszony aromat będzie się unosił w pomieszczeniu (przez 30-40 minut).

Pamiętaj, że olejku z oregano używa się **wyłącznie w bardzo dużym rozcieńczeniu**. Nigdy nie stosuj go nierozcieńczonego bezpośrednio na skórę ani w okolicach błon śluzowych, ponieważ może spowodować podrażnienie. Przy pierwszym użyciu warto wykonać test na małej powierzchni skóry, aby upewnić się, że nie wywoła reakcji alergicznej.

Czy oregano jest dla wszystkich?

Osoby z chorobami wątroby, nerek, alergią na oregano lub ziola z rodziny jasnotowatych powinny zachować ostrożność przy stosowaniu oregano w formie naparów lub suplementów diety. Nie powinny go również stosować kobiety w ciąży i karmiące piersią. Małe ilości oregano dodane do potraw są raczej bezpieczne i nie stanowią ryzyka. Suplementy z oregano, kapsułki lub skoncentrowane wyciągi nie są zalecane w ciąży, ponieważ zawierają znacznie wyższe dawki karwakrolu i tymolu niż zwykle przyprawy.



Źródła:

1. Soltani S., Shakeri A., Iranshahi M., Boozari M., A Review of the Phytochemistry and Antimicrobial Properties of *Origanum vulgare* L. and Subspecies, Iran J Pharm Res. 2021 Spring, 20 (2): 268-285.
2. Martins N., Barros L., Santos-Buelga C., Henriques M., Silva S., Ferreira I.C., Decoction, infusion and hydroalcoholic extract of *Origanum vulgare* L.: different performances regarding bioactivity and phenolic compounds, Food Chem. 2014 Sep 1, 158: 73-80, https://www.aromatherapyusa.com/natural-healing/essential-oils/origanum-essential-oil.html?utm_source=chatgpt.com.
3. Walasek-Janusz M., Grzegorzczak A., Malm A., Nurzyńska-Wierdak R., Zalewski D., Chemical Composition, and Antioxidant and Antimicrobial Activity of Oregano Essential Oil, Molecules 2024, 29, 435.



S Siarka

Siarka – niepozorny pierwiastek ważny dla zdrowia

#FARMACELITA DLA PACJENTA

SIARKA KOJARZY SIĘ GŁÓWNIEM Z CHARAKTERYSTYCZNYM ZAPACHEM I ZASTOSOWANIEM W PRZEMYSŁE, TYMCZASEM JEST JEDNYM Z KLUCZOWYCH PIERWIASTKÓW OBECNYCH W KAŻDEJ KOMÓRCE NASZEGO ORGANIZMU. CHOĆ RZADKO MÓWI SIĘ O NIEJ W KONTEKŚCIE ZDROWIA, ODGRYWA ISTOTNĄ ROLĘ M.IN. **W FUNKCJONOWANIU STAWÓW, KONDYCJI SKÓRY ORAZ WIELU PROCESACH METABOLICZNYCH.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Siarka to pierwiastek bezzapachowy, co dla wielu osób może być zaskoczeniem. Ma intensywnie żółtą barwę. Niezbyt często mówi się o niej w kontekście funkcji, jakie pełni w naszym organizmie. Zwykle nie kojarzymy jej jako składnika, który moglibyśmy suplementować lub wokół którego warto budować dietę. Przywodzi raczej na myśl zapalki,



trujące gazy o przykrym zapachu (np. siarkowodór), a czasem kosmetyki do pielęgnacji skóry trądzikowej.

Tymczasem siarka jest jednym z najważniejszych pierwiastków mineralnych w organizmie człowieka. Pod względem ilości ustępuje jedynie wapniowi i fosforowi, co czyni ją trzecim



najpowszechniej występującym minerałem w naszym ciele. Pierwiastek ten wchodzi w skład wielu związków biologicznych i jest **niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania tkanek, enzymów oraz procesów metabolicznych**.

Jakie właściwości ma siarka? Jak częste są jej niedobory i jak mogą się objawiać? I wreszcie dlaczego zwykle mówi się o niej w kontekście zdrowia stawów i urody?

Siarka na stawy

Siarka jest pierwiastkiem niezwykle ważnym dla naszych stawów. Stanowi jeden z elementów **kwasu mukoitynosiarowego**. Ten mukopolisacharyd obecny jest w różnych śluzach w naszym organizmie, np. w ślinie czy wydzielinie śluzowej żołądka, jest to także istotny składnik mazi stawowej. Maź stawowa produkowana przez błonę maziową to wypełniająca jamę stawową lepka substancja, która zapewnia odpowiednie smarowanie. To ona amortyzuje wstrząsy, zmniejsza tarcie chrząstek podczas zginania stawu oraz je odżywia. To jednak niejedyna rola, jaką siarka odgrywa w prawidłowym funkcjonowaniu stawów.

Osoby zainteresowane składem leków i suplementów diety wspierających funkcjonowanie stawów z pewnością spotkały się z **siarczanem chondroityny**. Ten składnik budulcowy chrząstki również zawiera siarkę. Jego głównym zadaniem jest utrzymanie odpowiedniego nawodnienia i elastyczności chrząstki.

Jeżeli do właściwości siarki dodamy jeszcze **działanie przeciwbólowe oraz przeciwzapalne** (przy dłuższym stosowaniu), okaże się, że jej suplementacja może być szczególnie pomocna osobom cierpiącym na bóle i przewlekłe stany zapalne

stawów, np. w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów czy w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Suplementację siarki organicznej zaleca się również w przypadku cieśni nadgarstka, a także osobom uprawiającym sport – jako środek przyspieszający regenerację ścięgien, mięśni i stawów.

Skóra, włosy i paznokcie

Siarkę organiczną znajdziemy w produktach przeznaczonych do poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci. Na rynku dostępne są zarówno preparaty doustne z siarką organiczną, charakteryzujące się lepszą przyswajalnością, jak i kosmetyki – od szamponów i kremów po odżywki. Tak szerokie zastosowanie siarki wynika z faktu, że **jest ona składnikiem keratyny i kolagenu**, dwóch białek budulcowych skóry, włosów i paznokci.

Siarka **działa także miejscowo – głównie przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo**, co czyni ją cennym dodatkiem w kosmetykach dla skóry trądzikowej. Produkty do pielęgnacji na bazie siarki będą też odpowiednie dla osób z cerą skłoną do przetłuszczania – siarka reguluje produkcję sebum, a jej działanie przeciwzapalne może okazać się pomocne również w przypadku łuszczycy i egzemy.

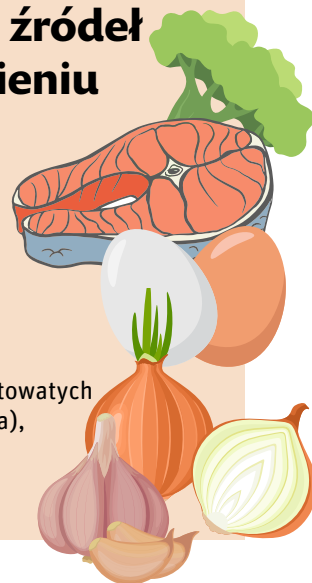
Pozytywny wpływ siarki na cerę potwierdza badanie z 2022 roku, choć trzeba zaznaczyć, że zostało ono przeprowadzone na niewielkiej, 23-osobowej grupie osób. Wykazało, że po 16 tygodniach suplementacji od 1 g do 3 g siarki organicznej zauważono wyraźne spłycenie i skrócenie zmarszczek, a także zmniejszenie szorstkości skóry oraz poprawę jej elastyczności i jędrności.

Źródła siarki w diecie i jej niedobory

Poważne niedobory siarki są rzadkie. Siarka jest dostarczana głównie z białkiem, a dokładniej z aminokwasami siarkowymi: metioniną i cysteiną. Dlatego u osób spożywających wystarczająco dużo pełnowartościowego białka problem niedoboru siarki właściwie nie występuje.

Do najlepszych źródeł siarki w pożywieniu należą:

- mięso,
- ryby,
- jaja,
- mleko i jego przetwory,
- rośliny strączkowe,
- zboża,
- kasze,
- warzywa z rodziny kapustowatych (brokuły, kalafior, kapusta),
- czosnek,
- cebula.



Trzeba zaznaczyć, że nie istnieją ustalone normy dziennego zapotrzebowania na siarkę (jak np. dla żelaza czy magnezu). Najczęściej przyjmuje się, że przy odpowiedniej podaży białka organizm otrzymuje wystarczającą ilość siarki. Z tego względu problemem nie jest zwykle niedobór siarki, lecz raczej zbyt mała ilość białka w diecie, zaburzenia wchłaniania lub ogólne niedożywienie. Stąd **niedobór siarki może pojawić się u osób na dietach bardzo restrykcyjnych, monotonnych, ubogich w białko, a także u osób starszych, przewlekle chorych lub z problemami jelitowymi.**

Często mówi się również o negatywnym wpływie wysoko przetworzonej żywności na biodostępność składników odżywczych, w tym siarki, co może stanowić jeden z istotnych czynników powodujących wzrost liczby przypadków niedoboru tego pierwiastka.

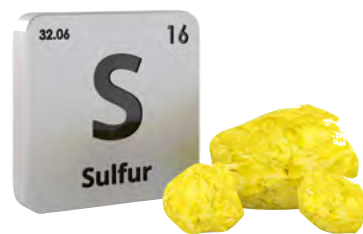
Jak może objawiać się niedobór siarki?

- pogorszeniem stanu cery (przeczyszczająca się skóra, łuszczyca, egzema)
- zwiększonym przeczyszczeniem i wypadaniem włosów
- osłabieniem i pogorszeniem kondycji paznokci
- bólem i sztywnością stawów
- bólem mięśni



Siarka w suplementach

Osobom narażonym na niedobory siarki zaleca się suplementację tego pierwiastka w formie organicznej – tzw. MSM (metylosulfonylometan, metylosiarczan). Suplementy należy przyjmować około pół godziny przed posiłkiem. Najlepiej zacząć od małej dawki – 1 g na dobę będzie ilością wystarczającą. Następnie dobową dawkę można zwiększać do 4 g. Nadmiar siarki wydalany jest z moczem, co oczywiście nie oznacza, że można przekraczać zalecaną dawkę – **najczęściej rekomenduje się 50 mg na kg masy ciała.** Stosowanie siarki nie jest wskazane u osób z niedociśnieniem oraz przyjmujących leki przeciwzakrzepowe.



REKLAMA

CHONDROITYNA STRUCTU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW (czepota puszysta)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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

750
mg

750 mg MSM
W 1 SASZETCE



BEZ DODATKU
CUKRU*

83
mg

83 mg STANDARDYZOWANEGO
WYCIĄGU Z CZEPOTY PUSZYSTEJ
W 1 SASZETCE

SUPLEMENT DIETY



Dowiedz się więcej na: 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.

* Zawiera naturalnie występujące cukry.

012/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Jedz mądrze, żyj zdrowo

ZDARZA CI SIĘ STAĆ W MARKECIE, PATRZEĆ NA PÓLKI PEŁNE PRODUKTÓW FIT, EKO, BIO I ZASTANAWIAĆ SIĘ, CZY TO, CO SKLEP TAK ZACHWALA, NAPRAWDĘ JEST ZDROWE? A MOŻE MASZ JUŻ DOŚĆ SŁUCHANIA DIETETYCZNYCH MĄDROŚCI W STYLU „MASŁO ZABIJA, ZA TO MARGARYNA TO SAMO ZDROWIE”?

TKWIMY PO USZY W ŻYWIENIOWYM CHAOSIE.

JAK SIĘ Z NIEGO WYDOSTAĆ I JAK ZACZAĆ JEŚĆ W SPOSÓB, KTÓRY BĘDZIE NAPRAWDĘ WSPIERAĆ NASZE ZDROWIE I NASTRÓJ, PODPOWIADA ZNANY DIETETYK I PROPAGATOR ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.

Z **JAKUBEM MAURICZEM**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Czasem wydaje się nam, że jemy zdrowo, bo tak zapewnia nas producent na etykiecie, ale to nie musi być prawda. Które produkty tylko udają, że są zdrowe?

Najprostsza odpowiedź na to pytanie brzmi: wszystkie produkty przetworzone. Mówimy tutaj o produktach garmażeryjnych, takich jak mrożone pierogi, krokiety,

gotowe naleśniki z twarogiem waniliowym, a także fast foody. I nawet jeśli ktoś z marketingu wpadnie na pomysł, że „weźmiemy kurczaka smażonego na głębokim tłuszczu, polejemy go sosem teriyaki na bazie cukru, dorzucimy ryż i kilka plasterków ogórka – i *voilà*, będzie superfit danie”, to nie – nie będzie. Niestety konsumentom nie ułatwia wyboru też taki „przekręt” jak Nutri-Score.



Fot. materiały wydawcy

Jakub Mauricz

Jeden z najbardziej rozpoznawalnych dietetyków w Polsce. Przedsiębiorca, edukator i twórca, którego misją jest zmiana podejścia Polaków do zdrowia i odżywiania. Jego profile w mediach społecznościowych śledzi ponad pół miliona osób, a jego platforma edukacyjna Mauricz.tv to dziś jedno z największych miejsc rozwoju dla pasjonatów zdrowia w Polsce. Współpracował ze znanymi sportowcami, takimi jak Joanna Jędrzejczyk, Mamed Khalidov, Krzysztof Piątek czy Jan Bednarek.

To te literki od A do E, którym odpowiadają kolory od zielonego do czerwonego, mające sugerować, co jest zdrowe, a co nie. Dochodzimy bowiem do absurdu: kawałek ryby czy mięsa opatrzony jest pomarańczowym D, natomiast musli tropikalne z dodatkiem cukru z suszonych owoców ląduje w pięknej, zielonej kategorii A. Naprawdę niewiele trzeba, żeby konsument uznał, że ta kopalnia węglowodanów to samo zdrowie, a mięsa i produktów bogatych w białko lepiej unikać.

Jak nie dać się nabrać?

Przede wszystkim potrzeba rzetelnej wiedzy. Takiej, która pozwala odróżnić to, co faktycznie jest zdrowe, od tego, co tylko za zdrowe się podaje. Być może ktoś nazwie mnie fanatykiem teorii spiskowych, ale powiedziałbym przewrotnie, że zdrowy wybór to taki, który stoi **w kontrze do rekomendacji mainstreamu**. Jeśli słyszymy, że masło jest

złe, a jednocześnie wychwała się olej rzepakowy, to znaczy, że powinniśmy wybrać masło. (*uśmiech*)

Właśnie dlatego napisałem książkę „Jedz mądrze, żyj zdrowo” – żeby skłonić czytelnika do refleksji. Do zadania sobie pytania: co rzeczywiście zostało udowodnione, co przeszło próbę czasu, a co jest tylko chwilową modą lub efektem marketingu? Trzeba też pamiętać, że nie istnieje jedyna słuszna narracja. Doskonale podsumowują to słowa Izabelli Wentz (*znana specjalistka w dziedzinie chorób tarczycy – przyp. red.*), która powiedziała, że dietetyka to jedyna nauka ścisła, w której na jedno pytanie można otrzymać wiele prawidłowych odpowiedzi.

Jak jeść, by nie chodzić głodnym i uniknąć nagłych spadków energii?



Nie warto gonić za trendami ani opierać swojego wyboru na diecie ulubionego aktora, piosenkarza czy innej osoby z pierwszych stron gazet. Nasze odżywianie powinno być dostosowane do naszych potrzeb i stylu życia, a nie do czyjegoś.

ści mózgu. **Białkowo-tłuszczowe śniadanie** to jeden z elementów, które realnie zmieniają reguły gry.

Przyznaję, że sama mam takie dni, że zapominam o jedzeniu lub zwyczajnie nie mam czasu zjeść. A gdy dopada mnie głód, sięgam po wafle w czekoladzie. Czy dopuszcza pan takie wpadki?

Wszyscy jesteśmy tylko ludźmi i takie sytuacje się zdarzają. Mnie, jako dietetykowi, również, choć myślę, że w skali roku mógłbym je policzyć na palcach obu rąk. I każdemu życzę właśnie takiej częstotliwości „**dietetycznego zagapienia się**”. Mam jednak świadomość, że źródłem takich potknięć najczęściej jest

Te zasady szczególnie omawiam w książce. W telegraficznym skrócie: trzeba zadbać o odpowiednią porcję białka w każdym posiłku – zakładam, że większość osób je 3-4 razy dziennie – oraz o zawartość błonnika. Następnie warto skupić się na składniku energetycznym, czyli węglowodanach lub tłuszczach. Większości osób zalecam większy udział tych drugich. Proszę zauważyć, że jajecznicą z trzech całych jaj i kromką razowego żytniego chleba daje uczucie sytości na znacznie dłużej niż duża miska platków czy kilka kanapek, a kalorii ma... mniej. To oznacza, że łatwiej zaplanować nad głodem, będąc jednocześnie lepiej odżywionym. W efekcie utrzymujemy stabilniejszy poziom glukozy we krwi, co sprzyja koncentracji i wydajności.





brak wiedzy o zamiennikach oraz brak organizacji. Dlatego powtarzam: kto z sobą nosi, ten się nie prosi. Warto mieć przy sobie awaryjną przekąskę na czarną godzinę. A jeśli już niczego nie mamy, może nas uratować opakowanie serka wiejskiego. Byłe nie słodycze i nie fast foody.

Nadal popularne są diety eliminacyjne. Czy rzeczywiście, gdy usuniemy z jadłospisu pszenicę, cukier i tłuszcze trans, to będziemy piękni i młodzi?

Szczerze? Tak. Glikacja to proces, w którym cząsteczki cukru łączą się z białkami i lipidami. W efekcie powstają zaawansowane produkty glikacji (AGEs), które uszkadzają skórę właściwą i przyspieszają pojawianie się oznak starzenia. Dodatkowo pszenica, cukier i tłuszcze trans – często występujące razem w takich produktach jak wafelki, pączki czy muffinki – silnie stymulują stan zapalny. A przewlekły stan zapalny prowadzi nie tylko do szybszego starzenia się skóry, lecz także do rozwoju trądziku. To oczywiście duże uproszczenie,



Fot. materiały wydawcy



bo dla zachowania piękna i długowieczności trzeba stosować nieco więcej zasad, ale „dieta 3 bez”, czyli bez oczyszczonej pszenicy, cukrów w każdej postaci i utwardzonych olejów roślinnych, to już pierwszy krok.



Czy dobrym pomysłem będzie dieta oparta na zasadzie 80/20, czyli model żywieniowy, który zakłada, że 80 proc. diety stanowią zdrowe, pełnowartościowe i niskoprzetworzone produkty, a pozostałe 20 proc. to tzw. żywność rekreacyjna, spożywana głównie dla przyjemności, np. słodycze, fast food czy alkohol?

Dla większości osób to doskonały pomysł. Sam propaguję ten model od lat. Dla wielu ludzi bywa wręcz odkryciem – pozwala trzymać się zasad zdrowego odżywiania, a jednocześnie zachować pewien luz w głowie, świadomość, że za dzień czy dwa można sięgnąć po ulubiony smakołyk. Muszę jednak podkreślić jedną rzecz. Wiele osób błędnie zakłada, że dieta 80/20 oznacza, iż z pięciu posiłków dziennie cztery muszą być „dietetyczne”, a jeden może wpisywać się w zasadę „hulaj dusza, piekła nie ma”. To błąd. Chodzi o około 20 proc. dziennej racji kalorycznej, czyli np. 400 kcal z 2000 kcal przypadających na cały dzień. Dlatego ważne jest, aby był to kawalek sernika, a nie pół blachy – i najlepiej, jeśli nie zdarza się to codziennie. To powinna być możliwość, a nie okno okazji, które koniecznie trzeba wykorzystać.

Dlaczego nie powinno się wpadać w żywieniowe skrajności?

Przede wszystkim nie warto gonić za trendami ani opierać swojego wyboru na diecie ulubionego aktora, piosenkarza czy innej osoby z pierwszych stron gazet. Nasze odżywianie powinno być dostosowane do naszych potrzeb i stylu życia, a nie do czyjegoś. W końcu nikt nie chodzi w czyichś butach, tylko w swoich własnych, prawda?

Wspomniał pan o swojej najnowszej książce „Jedz mądrze, żyj zdrowo! Kompleksowy przewodnik świadomego odżywiania”. Na rynku jest mnóstwo publikacji o podobnej tematyce. Dlaczego warto sięgnąć akurat po tę książkę?



Z przekąsem mógłbym odpowiedzieć, że tę książkę napisał ktoś, kto nie patrzy na dietetykę przez dziurkę od klucza, lecz miał możliwość otwarcia tych drzwi i oceny całości krajobrazu.

Ale fakt, że prezentuję tam wiele poglądów i tłumaczę wykorzystanie określonych modeli żywieniowych, to jedno. Znacznie cenniejsze jest jednak to, że w książce łączę wiedzę o żywieniu i suplementacji z zagadnieniami z dziedziny psychologii i psychiatrii. Omawiam rolę

nerwu błędnego, zaburzenia osi jelitowo-mózgowej, chronobiologię, sen i wpływ przewlekłego stresu na nasze codzienne życie. I robię to prostym językiem, tak aby każdy mógł tę wiedzę wykorzystać, łatwo wprowadzić ją w życie. To chyba najważniejszy argument: ta książka mówi o skomplikowanych rzeczach w sposób jasny i zrozumiały.



REKLAMA

microlife Empower people for a healthy today and a better tomorrow

BP B4 BT

Ciśnieniomierz automatyczny



10

walidacji klinicznych dla specjalnych grup pacjentów



Technologia IHB
wykrywa nieregularną pracę serca



Technologia MAM
3 pomiary za 1 naciśnięciem



USB typu C
dla komfortu użytkowania



Bluetooth®
szybka łączność z urządzeniem



Microlife Connected Health+
aplikacja dla kontroli zdrowia

Ciśnieniomierz automatyczny Microlife BP B4 BT, wyrób medyczny przeznaczony do pomiaru ciśnienia. Producent: Microlife Corp. Upoważniony przedstawiciel: Microlife UAB. Dystrybutor w Polsce: CHDE Polska S.A.

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

Dlaczego każdy pacjent z cukrzycą powinien badać wzrok?

CUKRZYCA TO CHOROBA, KTÓRA DOTYKA CORAZ WIĘCEJ OSÓB, A JEDNYM Z JEJ NAJGROŹNIEJSZYCH POWIKŁAŃ SĄ USZKODZENIA NARZĄDU WZROKU. OKO JEST NIEZWYKLE WRAŻLIWE NA WAHANIA POZIOMU GLUKOZY, A ZMIANY WYWOŁANE CHOROBA MOGĄ LATAMI ROZWIJAĆ SIĘ BEZOBJAWOWO. DLATEGO JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW OPIEKI DIABETOLOGICZNEJ POWINNA BYĆ

REGULARNA KONTROLA OKULISTYCZNA.

Retinopatia cukrzycowa jest jednym z najczęstszych powikłań cukrzycy. Powstaje w wyniku uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych siatkówki. Co ważne, może rozwijać się, jeszcze zanim pacjent otrzyma diagnozę cukrzycy.

– Na co dzień zajmuję się diagnostyką i leczeniem pacjentów z cukrzycą. Liczba chorych stale rośnie. Niestety świadomość powikłań w obrębie narządu wzroku wciąż jest zbyt niska. Każdy pacjent z rozpoznaną cukrzycą powinien być skierowany na **badanie dna oka**. Często cukrzyca trwa wiele lat przed rozpoznaniem, dlatego już w chwili wykrycia choroby możemy obserwować zmiany w siatkówce – wyjaśnia lek. Małgorzata Laskowicz, okulistka z kliniki Oko-Test w Nowym Targu.

Zmiany te na wczesnym etapie mogą być nieodczuwalne i nie muszą zaburzać widzenia, dlatego łatwo je przeoczyć. Brak kontroli może mieć negatywne konsekwencje.

– Nieleczona retinopatia prowadzi do utraty ostrości wzroku, a nawet do całkowitej ślepoty. Dlatego kluczowe jest wychwycenie zmian na bardzo wczesnym etapie – mówi ekspertka.

Objawy, które zawsze wymagają pilnej konsultacji

W retinopatii cukrzycowej szczególnie groźne jest to, że długo nie daje ona objawów.

Sygnaly, które powinny skłonić pacjenta do natychmiastowej wizyty u okulisty, to:

- przymglenie widzenia,
- zniekształcenie obrazu – falowanie, pomniejszenie lub powiększenie,
- mroczki widoczne w polu widzenia,
- trudności z widzeniem szczegółów,
- nagłe pogorszenie ostrości widzenia.

– Każde zaburzenie widzenia u pacjenta z cukrzycą jest objawem alarmującym i wymaga diagnostyki. Nie można tego odkładać na później – podkreśla lekarka.

Badania u pacjentów z cukrzycą

Badanie dna oka to podstawowe i najważniejsze badanie, które umożliwia wykrycie pierwszych zmian.

– Obecnie nie mamy innego przesiewowego badania, które zastąpiłoby ocenę dna oka. To właśnie okulista ocenia, czy doszło do uszkodzeń i czy konieczna jest dalsza diagnostyka – mówi lek. Małgorzata Laskowicz.

Badanie dna oka powinno być zlecone już przy rozpoznaniu cukrzycy.

Częstość kolejnych wizyt kontrolnych zależy od stanu siatkówki i wyrównania cukrzycy:

- gdy nie ma zmian – rutynowo co roku,
- gdy stwierdzono pierwsze nieprawidłowości – kontrole powinny być częstsze, nawet co kilka miesięcy,
- przy bardzo dobrze wyrównanej cukrzycy – odstępy między kontrolami mogą być wydłużone, jeśli okulista uzna to za uzasadnione.

Tomografia OCT siatkówki to kolejne bezbolesne i powszechnie dostępne badanie obrazujące centralną część siatkówki. Inne specjalistyczne badanie wykonywane u pacjentów, u których zostaną stwierdzone zmiany na dnie oka, to **angiografia fluoresceinowa**. To badanie inwazyjne – z podaniem kontrastu dożylnie – które pozwala na szczegółową ocenę siatkówki i naczyń.

– Angiografia jest bardzo szczegółowym badaniem, jednak nie u wszystkich pacjentów może być wykonana. Przeciwwskazaniem do badania jest niewydolność nerek czy alergie na kontrast – w takich wypadkach ocena stopnia zaawansowania retinopatii opiera się na badaniach nieinwazyjnych – tłumaczy specjalistka Oko-Test.



Co ważne, nawet dobrze leczona i wyrównana cukrzyca nie zwalnia z okulistycznych badań profilaktycznych.

– Nawet pacjenci, którzy mają uregulowaną cukrzycę, nie powinni rezygnować z badań. Wahanie glikemii pojawiają się w różnych okresach życia i mogą przyspieszać postęp choroby – podkreśla okulistka.

Leczenie: laseroterapia i iniekcje doszklistkowe

Współczesna okulistyka oferuje skuteczne metody, które pozwalają zahamować postęp retinopatii i uratować wzrok.

1 Laseroterapia to najczęściej stosowana metoda leczenia powikłań retinopatii cukrzycowej.

– Podczas zabiegu wiązka lasera niszczy patologiczne naczynia lub ogniska niedokrwienia. Zabieg może powodować chwilowy dyskomfort i przejściowe pogorszenie widzenia, ale jest bezpieczny i dobrze tolerowany. Wykonywany jest w trybie ambulatoryjnym, po podaniu kropli znieczulających i rozszerzających źrenicę. Zwykle pacjent potrzebuje kilku sesji – wyjaśnia lek. Małgorzata Laskowicz.

2 Iniekcje doszklistkowe stosowane są szczególnie w leczeniu cukrzycowego obrzęku plamki.

– Zastrzyki podawane są regularnie, często w ramach programów lekowych. Ich skuteczność jest bardzo wysoka, ale często łączymy je z laseroterapią, żeby utrwalić efekt – dodaje specjalistka.

Przy wczesnym leczeniu wyniki są bardzo dobre. Problem pojawia się u pacjentów, którzy latami ignorują objawy cukrzycy.

– W zaawansowanych przypadkach pozostaje tylko **leczenie operacyjne**. Niestety na tym etapie szanse na odzyskanie ostrości wzroku są dużo mniejsze – ostrzega okulistka z kliniki Oko-Test.

Cukrzyca może powoli i bezobjawowo niszczyć wzrok. Regularne badania okulistyczne to obowiązek każdego pacjenta z cukrzycą.

– Prewencja jest najważniejsza. Każdy pacjent z cukrzycą powinien być kierowany przez diabetologa na badanie dna oka i nie wolno tego bagatelizować. Pamiętajmy, że im wcześniej wy-

kryjemy zmiany, tym większe mamy możliwości leczenia – podkreśla ekspertka.

informacja prasowa

6 chorób odzwierzęcych, o których warto wiedzieć

KOCHAMY NASZE ZWIERZAKI, LUBIMY SIĘ Z NIMI BAWIĆ, CHCEMY, ŻEBY NAJSMACZNIEJSZE KĄSKI TRAFIAŁY DO ICH MISEK. ZADBAJMY TEŻ O ICH ZDROWIE, BO W TEN SPOSÓB **DBAMY O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO.**

MARIA ZIEMIAŃSKA

Choroby odzwierzęce mogą być dla nas nie tylko groźne, ale nawet śmiertelne.

1 Choroba kociego pazura

Podrapanie lub ugryzienie przez kota może grozić zakażeniem bakterią *Bartonella henselae*. Jej naturalnym środowiskiem są pazury i zęby zwierzęcia. Nosicielami są zwykle koty młode, jeszcze nieodpchlone. To właśnie pchły przenoszą tę bakterię pomiędzy osobnikami. Pierwszy objaw choroby to **mała krostka**, która pojawia się w miejscu zadrapania lub ugryzienia mniej więcej po tygodniu.

Późniejsze objawy choroby kociego pazura to:

- stan podgorączkowy,
- bóle głowy,
- utrata apetytu,
- zmęczenie,
- w rzadkich, skrajnych przypadkach – **powiększone, twarde i bolesne węzły chłonne**, które wypełniają się ropą.

Choroba zwykle przebiega łagodnie, ale i tak warto udać się do lekarza, który oceni stan pacjenta i ewentualnie zleci antybiotykoterapię.

Jak uniknąć zakażenia? Nie głaskać i nie drażnić obcych zwierząt, po zabawie z pupilem myć ręce i profilaktycznie stosować u niego preparaty zwalczające pchły.

2 Ornitoza, czyli papuzica

Tę chorobę przenoszoną przez ptaki wywołują bakterie *Chlamydia psittaci*. Choć dolegliwość nazywa się również papuzicą, nosicielami są także gołębie, indyki, kaczki i gęsi. Bakterie znajdują się w odchodach ptaków i zanieczyszczonych piórach. Do zakażenia może dojść poprzez wdychanie pyłu zawierającego drobiny ptasiego kału.

Objawy choroby to:

- gorączka,
- ból gardła,
- kaszel – najpierw suchy, potem wilgotny,
- a nawet zapalenie płuc.



Chore ptaki są senne, mają nastroszone pióra, a z dzioba i oczu sączy się im wydzielina. Konieczne jest leczenie zarówno zakażonych ptaków, jak i ludzi. Najczęściej stosuje się antybiotyki.

Jak uniknąć zakażenia? Obserwować ptaki, z którymi ma się kontakt, i reagować, jeśli zachowują się nienaturalnie lub wyglądają na osłabione. Poza tym trzeba przestrzegać zasad higieny: myć ręce po kontakcie z pupilami i często czyścić ich klatki, zakładając przedtem maseczkę ochronną.

3 Toksokaroza

Pasożyty wywołujące toksokarozę to glisty psie i kocie (*Toxocara canis* oraz *Toxocara cati*). Można się nimi zarazić jedynie przez kontakt z kocimi czy psimi oddechami, w których znajdują się larwalne postacie glist.

Często nie występują żadne objawy zakażenia, chyba że do organizmu dostało się wiele larw – wówczas mogą pojawić się:

- gorączka,
- kaszel,
- osłabienie,
- niekiedy także bóle brzucha.

Leczenie polega na podawaniu leków przeciwpasożytniczych. Na chorobę najbardziej narażone są dzieci, które bawią się w piaskownicach.

Jak uniknąć zarażenia? Myć ręce po każdym kontakcie z nieznanym psem lub kotem, a swojego pupila często odrobaczać. Piaskownica dla dzieci powinna być utrzymywana w czystości, piach regularnie zmieniany, a po zabawie zabezpieczana płachtą lub pokrywą. Uwaga, larwy glisty mogą też znajdować się na warzywach, dlatego przed jedzeniem trzeba je dokładnie myć.

Jak wiadomo, koty i psy zębów nie myją, a w ich pyskach bytują groźne bakterie. Dlatego, gdy zwierzę nas ugryzie, musimy liczyć się z tym, że miejsce wokół rany opuchnie, a nawet pojawi się ropne zakażenie. Trzeba udać do lekarza, który zapisze odpowiednie leki.

4 Toksoplazmoza

Panuje powszechne przekonanie, że toksoplazmozę przenoszą koty. Tymczasem do około 80 proc. zakażeń dochodzi po zjedzeniu surowego mięsa, w którym bytuje pierwotniak *Toxoplasma gondii*. Tylko 20 proc. chorych zaraża się od kotów. Co ciekawe, do migracji pasożyta nie dochodzi podczas głaskania kota, ale przez zjedzenie drobinek zakażonego kociego kału. Jak to następuje? Pasożyt

REKLAMA

ZWALCZAJ SWOJE OBJAWY ALERGII¹

LEK PRZECIWAŁERGICZNY

ALERIC DESLO ACTIVE

Desloratadinum, 5 mg,
tabletki ulegające
rozpadowi w jamie ustnej

24h
1 TABLETKA
RAZ NA DOBĘ

30

TABLETEK
ulegających rozpadowi
w jamie ustnej

BEZ KONIECZNOŚCI POPILANIA




wodnisty
katar,
kichanie,
świąd



objawy
oczne



objawy
pokrzywki

3x
**WIĘKSZE
OPAKOWANIE***

30 tabletek

SPRAWDŹ

NA MIESIĄC
BEZ
RECEPTY
KURACJI*

*w porównaniu do Aleric Deslo Active 5mg 10 tabletek ulegających rozpadowi w jamie ustnej

**dla pacjentów kontynuujących leczenie desloratadyną

1. Aleric Deslo Active jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i starszych w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa (ChPL, pkt 5.1: „desloratadyna skutecznie łagodzi takie objawy, jak kichanie, świąd i wydzielina z nosa, a także świąd, łzawienie i zaczerwienienie oczu oraz świąd podniebienia”); pokrzywką (ChPL, pkt 5.1: „desloratadyna skutecznie łagodziła świąd oraz zmniejszała rozmiar i liczbę zmian pokrzywkowych”).

ALERIC DESLO ACTIVE desloratadyna 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Wskazania do stosowania: U dorosłych i młodzieży w wieku od 12 lat, w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa; pokrzywką. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław

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

może bytować na niemytych owocach i warzywach, ale i w kociej kuwecie. Jeśli więc mamy kota nosiciela i nie umyjemy rąk po oczyszczeniu kuwety, sami zwiększamy ryzyko zakażenia. **Zdecydowana większość zarażonych toksoplazmozą nie ma żadnych objawów choroby, nieliczni obecność pierwotniaka odczuwają tak, jakby przechodzili lekką gripę.**

Jak uniknąć zakażenia? Trzeba przestrzegać zasad higieny – myć ręce po każdym sprzątaniu kuwety, dokładnie myć także warzywa i owoce.

5 Grzybica

Na skórze i sierści kotów i psów mogą znajdować się zarodniki grzybów z rodzaju *Microsporum*, choć u pupili często nie widać żadnych zmian. Szczególnie podatne na zarażenie są dzieci oraz osoby starsze.

U zakażonej osoby występują **swędzące plamy o obrączkowatym kształcie, z rumieniem na obrzeżach** i jaśniejszym środkiem.

Grzyby kolonizują nie tylko skórę, ale i mieszki włosowe. **Włosy wypadają, a na skórze zostają okrągłe plackowate wyłysienia.**

Grzybicę u ludzi leczy się kremami lub maściami, a zakażone zwierzęta muszą przyjmować leki przeciwgrzybicze w tabletkach.

Jak uniknąć zakażenia? Psy powinny być regularnie kąpane w przeznaczonych dla nich



Toksoplazmoza jest chorobą szczególnie groźną dla nienarodzonych dzieci, ponieważ pasożyt atakuje ich ośrodkowy układ nerwowy. Jeśli do zakażenia dojdzie w pierwszym trymestrze ciąży, może to prowadzić nawet do śmierci płodu. Z tego względu kobiety w wieku rozrodczym powinny badać krew w kierunku toksoplazmozy jeszcze przed planowaną ciążą.

Jak ustrzec się chorób od pupila:

- zanim zwierzę zamieszka w twoim domu, przebadaj je u weterynarza,
- zaszczep psa i kota,
- zachowuj podstawowe zasady higieny podczas sprzątania klatki, kuwety i psich odchodów z ulicy,
- zawsze myj ręce po zabawie z pupilem.



Uwaga!

Jeśli dzikie lub bezpańskie zwierzę nas ugryzło lub zadrapało, ranę należy dokładnie umyć, odkazić i jak najszybciej zgłosić się do lekarza, który zdecyduje o podaniu szczepionki. Jeśli nie ma możliwości obserwacji zwierzęcia, które nas pogryzło, konieczna może być seria zastrzyków przeciw wściekliźnie.

szamponach. Poza tym w przypadku wszystkich zwierząt domowych konieczne są regularne wizyty profilaktyczne u weterynarza.

6 Wścieklizna

Jedną z najgroźniejszych chorób zwierzęcych jest wścieklizna. Dzięki obowiązkowym szczepieniom domowych pupili występuje bardzo rzadko. Jeśli jednak nasze zwierzę ma kontakt z tymi dzikimi, jak np. lisy, nietoperze, kuny, niezaszczepione może się zarazić. Także ludzie spacerujący po lasach mogą się zarazić, traktując zwierzęta jak maskotki. **Jeśli któreś z nich zachowuje się nienaturalnie, jest potulne i nie ucieka, nie dotykajmy go, nie głaszczmy, schodźmy mu z drogi.** Tak samo należy zachowywać się wobec bezpańskich kotów i psów. Nie tylko ugryzienie, ale także zadrapanie czy polizanie może być niebezpieczne.



Nietrzymanie moczu w ciąży i porożu

#FARMACELTA DLA PACJENTA

NIETRZYMANIE MOCZU (INKONTYNENCJA) TO **KRĘPUJĄCA DOLEGLIWOŚĆ**, Z KTÓRĄ ZMAGA SIĘ PONAD 60 PROC. KOBIET W CIĄŻY. U WIELU Z NICH PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ TAKŻE PO PORODZIE. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE I CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY ŁATWIEJ FUNKCJONOWAĆ W CIĄŻY, A PO PORODZIE SKUTECZNIE PORADZIĆ SOBIE Z TĄ WSTYDLIWĄ PRZYPADŁOŚCIĄ?

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

W organizmie ciężarnej zachodzą zmiany w układzie hormonalnym, krwionośnym, a narządy wewnętrzne zmieniają swoje położenie. Jak wpływa to na funkcjonowanie układu moczowego?

I trymestr

Okolo 20 proc. ciężarnych zmaga się z nietrzymaniem moczu w I trymestrze ciąży. Kolejne ciąży zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia tej dolegliwości. Hormony ciążowe sprawiają, że **tkanki i mięśnie ulegają rozluźnieniu i rozciągnięciu**. Dużą rolę odgrywa w tym wzrastający poziom progesteronu. W 10-14 tygodniu ciąży znacząco wzrasta także stężenie relaksyny, która osiąga wówczas najwyższy poziom w organizmie. Jej zadaniem jest – jak sama nazwa wskazuje – rozluźnienie mięśni i więzadeł dna miednicy, co sprawia, że osłabieniu ulegają również mięśnie zwieraczy cewki moczowej.

II trymestr

W tym czasie ponad jedna trzecia kobiet w ciąży skarży się na nietrzymanie moczu. Oprócz zmian hormonalnych

przyczynia się do tego **nacisk rosnącego płodu na pęcherz moczowy**. W efekcie podczas kichania, śmiechu czy podnoszenia cięższych przedmiotów może dojść do niekontrolowanego wycieku moczu. Dolegliwości mogą być również związane z zakażeniem układu moczowego (ZUM), zwłaszcza jeśli towarzyszy im pieczenie lub ból podczas oddawania moczu. Na szczęście w czasie ciąży regularnie wykonuje się badania moczu. Jeśli wykryte zostaną bakterie, konieczne jest wdrożenie leczenia, ponieważ nielezione infekcje dróg rodnych mogą powodować choroby płodu, m.in. wrodzone zapalenie płuc.

III trymestr

Płód intensywnie rośnie, macica się rozciąga, a mięśnie dna miednicy przygotowują się do porodu. **Dziecko najczęściej ustawia się już główką w dół, wywierając coraz większy nacisk na pęcherz moczowy**. Na tym etapie mięśnie Kegla powinny być raczej rozluźnione, dlatego nie zaleca się ich wzmacniania w celu ograniczenia nietrzymania moczu.

W III trymestrze wyciek płynu może budzić szczególny niepokój przyszłych mam – wiele z nich zastanawia się, czy mokra bielizna nie jest wynikiem sączących się wód płodowych. Jak odróżnić je od moczu?

- Pomocna może być **biała bielizna** – mocz ma żółtawe zabarwienie, natomiast wody płodowe są bezbarwne, ewentualnie lekko różowe, zabarwione od krwi.
- Mocz ma charakterystyczny **zapach amoniaku** w odróżnieniu od płynu owodniowego, który ma neutralny, lekko słodkawy zapach.
- Nietrzymanie moczu to **krótkotrwały wyciek płynu** i zwykle można go powiązać z konkretną sytuacją (wysiłek fizyczny, kichnięcie, śmiech). W przypadku wód płodowych wypływ płynu jest ciągły i nie ustaje po oddaniu moczu.
- Najpewniejszym sposobem jest **sprawdzenie odczynu płynu** za pomocą papierków wskaźnikowych wykrywających wody płodowe, które można kupić w aptece. Warto także skonsultować moczenie bielizny z lekarzem prowadzącym ciążę. Przedwczesne sączenie wód płodowych może prowadzić do infekcji u matki i dziecka, a także zwiększa ryzyko porodu przedwczesnego.

Po porodzie

Poród siłami natury stanowi duże **obciążenie dla mięśni dna miednicy**. Duża masa urodzeniowa dziecka, długi i trudny poród zakończony użyciem próżniociągu lub kleszczy, ale także bardzo szybki i intensywny poród mogą zwiększać ryzyko



wystąpienia poporodowego nietrzymania moczu. Przez kilka kolejnych tygodni mięśnie Kegla pozostają osłabione i nadmiernie rozciągnięte, co może powodować problemy również ze zwieraczami cewki moczowej. Dodatkowo dolegliwości mogą nasilać się w przypadku głębokiego nacięcia lub pęknięcia krocza podczas porodu. Organizm potrzebuje czasu, aby się zregenerować – zwykle kilka tygodni zajmuje involucja (obkurczenie) macicy, wygojenie krocza oraz stopniowe wzmocnienie mięśni dna miednicy.

Metody leczenia

W ciąży i w okresie połogu nie stosuje się leków zwiększających pojemność pęcherza. W pierwszym trymestrze z nietrzymaniem moczu można próbować radzić sobie poprzez trening mięśni Kegla. W późniejszych etapach ciąży powinny one jednak pozostawać rozluźnione, aby ułatwić dziecku przyjście na świat. Po porodzie poziom hormonów stopniowo się stabilizuje, a mięśnie zaczynają odzyskiwać swoją siłę. Jeśli jednak nietrzymanie moczu utrzymuje się dłużej lub znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z **fizjoterapeutą uroginekologicznym**. Specjalista dobierze odpowiednie ćwiczenia mięśni dna miednicy, a w razie potrzeby zaproponuje także zabiegi w tym obszarze. Warto też zadbać o dobre nawyki toaletowe – korzystanie



z podnóżka przy wypróżnianiu i unikanie parcia przy oddawaniu stolca. Wspiera to pracę mięśni dna miednicy. Ich prawidłowe funkcjonowanie odpowiada nie tylko za kontrolę zwieraczy cewki moczowej, ale także za odpowiednią siłę mięśni pochwy, co ma znaczenie również dla jakości życia seksualnego. Dlatego w razie problemów nie warto zwlekać z konsultacją ze specjalistą.

Środki higieny osobistej

Wypływający mocz sprawia, że bielizna staje się wilgotna, a w upalne dni może pojawić się nieprzyjemny zapach. Choć sytuacja bywa kłopotliwa, nie zagraża bezpieczeństwu płodu. Jak sobie z tym radzić? Pomocne okazują się nowoczesne środki higieny osobistej. Przy inkontynencji warto zaopatrzyć się we **wkładki chłonne** lub – jeśli to konieczne – w specjalne **majtki ochronne** dla osób zmagających się z nietrzymaniem moczu. Zwykle podpaski i wkładki higieniczne mają mniejszą chłonność i nie maskują zapachu. Produkty przeznaczone dla osób z nietrzymaniem moczu zapewniają **suchość i komfort, a także neutralizują nieprzyjemną woń**. Dostępne są w różnych wariantach, dopasowanych do intensywności wycieku – najmniejsze i najcieńsze są praktycznie niewidoczne i bezszwowe, co sprawia, że korzystanie z nich jest całkowicie dyskretne. Dzięki nim nietrzymanie moczu staje się mniej kłopotliwe, co pozwala młodej mamie spokojnie wrócić do pełnej sprawności w okresie połogu.

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.

Producent Drylock Technologies, Spinnerijstraat 12, 9240 Zele, Belgia

Upoważniony Przedstawiciel w UE 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

Zatrzymanie się nie jest stratą czasu

ŻYJEMY W CORAZ SZYBSZYM TEMPIE. LICZBA SPRAW, W KTÓRYCH MUSIMY LUB CHCEMY UCZESTNICZYĆ, NIEUSTANNIE ROŚNIE, ALE DOBA SIĘ NIE WYDŁUŻA. W EFEKCIE ZACZYNA NAM BRAKOWAĆ CZASU NA TO, CO TAKŻE JEST BARDZO WAŻNE: NA REFLEKSJĘ, ODPOCZYNEK, SPOTKANIA Z BLISKIMI I ZADBANIE O SIEBIE.

DLACZEGO CIĄGŁE DOKĄDŚ GONIMY I JAK NAUCZYĆ SIĘ ODPOCZYWAĆ W SPOKOJU ORAZ ODKRYĆ RADOŚĆ PŁYNĄCĄ Z CELEBROWANIA MIKROMOMENTÓW, PYTAMY EKSPERTKI.

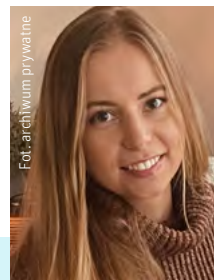
Z PSYCHOLOŻKAMI
JAGODĄ LIBERĄ-REGUCKĄ
I MARTYNĄ JADCZAK-TURYK
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. archiwum prywatne

Jagoda Libera-Regucka

Psycholożka, pracuje w centrum zdrowia psychicznego, prowadzi również Centrum Zdrowia i Edukacji Psychodnowa w Miechowie. Psychoterapeutka w trakcie czteroletniego szkolenia z terapii poznawczo-behawioralnej. Prowadzi konto w mediach społecznościowych @psychodnowa.



Fot. archiwum prywatne

Martyna Jadcza-Turyk

Psycholożka, ukończyła studia podyplomowe w zakresie przygotowania pedagogicznego, studium interwencji kryzysowej, a także seksuologii klinicznej. Psychoterapeutka w trakcie czteroletniego szkolenia z terapii poznawczo-behawioralnej. Obecnie pracuje z młodzieżą i osobami dorosłymi, prowadząc gabinet w Łomiankach. Prowadzi konto w mediach społecznościowych @przyjaznypsycholog, a także księgarnię online przyjaznaksiegarnia.pl.

Coraz częściej łapię się na tym, że patrzę w kalendarz i uświadamiam sobie, że dopiero był początek miesiąca, a on już się kończy. Pewnie nie tylko mnie czas przecieka przez palce...

Jagoda Libera-Regucka (J.L.R.): Doba zawsze liczy 24 godziny, nie ma dłuższych i krótszych dni. Czas pozostaje niezmienny, znaczenie ma to, w jaki sposób decydujemy się go przeżyć. Często **balansujemy między myślami „jeszcze zdążę”, „dam radę” a nagłym zdziwieniem „kiedy to minęło?”**.

Można by się zastanowić, dlaczego tak się dzieje. Każdy podałyby wiele różnych przyczyn, jednak punktem wspólnym zdecydowanie są:

- tempo,
- presja,
- automatyczne działanie,
- nieobecność.

Przychodzi moment, kiedy się zatrzymujemy i zdajemy sobie sprawę, że czas przeciekający przez palce to kwestia naszej uwagi, która wędruje pomiędzy przeszłością i przyszłością, a często pomija to, co dzieje się tu i teraz. Patrzymy w kalendarz, widzimy liczby i nie jesteśmy w stanie przypisać im konkretnych zdarzeń. To nie zarzut, lecz informacja, że zatrzymując

się, musimy wrócić do obecności. Zatrzymanie się nie jest stratą czasu – jest sposobem, by go naprawdę przeżyć. To pytanie sprawiło, że się uśmiechnęłam, ponieważ przypomniałam sobie dedykację umieszczoną w naszej książce: „Dedykujemy tę książkę wszystkim tym, którym – tak jak nam – czas przecieka przez palce”. Serdecznie zachęcamy do lektury.

Pędzimy jak chomiki w kołowrotkach, dni mijają i są do siebie przerażająco podobne, jakbyśmy grali w „Dniu świstaka”. I nawet jeśli dajemy z siebie



wszystko, udaje nam się wykonać wszystkie zadania i ugasić pożary, to często w środku czujemy, że nie nadążamy. Dlaczego?

J.L.R.: Na to pytanie trudno odpowiedzieć jednoznacznie. Dużo zależy od tego, co wypełnia naszą codzienność, jakie mamy potrzeby, przekonania, czy znamy swoje wartości i czy żyjemy w zgodzie z nimi. Ważne jest też, czy pozwalamy sobie na odczuwanie emocji, czy uciekamy

w ciągle dawanie z siebie wszystkiego – niezależnie od własnych zasobów, możliwości czy poziomu zmęczenia – często w ramach kompensowania sobie czegoś.

W codziennym „kołowrotku” rzadko znajduje się chwila wytchnienia – odpoczynku i regulacji – a to bardzo szybko prowadzi do przemęczenia, wypalenia, braku satysfakcji i fru-

stracji. Czyli paradoksalnie dajemy z siebie wszystko, realizujemy zadania, gasimy pożary, ale w środku nadal czujemy, że to niewystarczająco, a może nawet jest to moment, kiedy mimo tego, co zrobiliśmy, osiągnęliśmy i zrealizowaliśmy, pojawia się poczucie „nie daję rady, nie ogarniam i nadal pędzę”. Jeżeli działa się z poziomu powinności, presji, oczekiwań i porównań, łatwo stracić kontakt z tym, co nam służy, co nas wspiera, z tym, co dla nas ważne.

Jak przestać żyć w trybie „muszę więcej i szybciej”?



J.L.R.: To praca, która właściwie nigdy się nie kończy. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że funkcjonujemy w trybie „muszę więcej i szybciej”. Kluczowe staje się codzienne zatrzymywanie gdzieś pomiędzy „muszę” i „powinienem” a tym, czego naprawdę „chcę” i „potrzebuję”. To odwaga, by zapytać siebie: „Dlaczego to jest dla mnie ważne?”, „Dlaczego to tempo mi nie służy?”, „Co mogę zrobić, żeby zwolnić?” albo „Co dziś mogę zrobić choćby o 10 procent wolniej – dla siebie?”. I to wcale nie jest oznaka słabości. Często to naturalna reakcja na świat, który nieustannie przyspiesza. Zwolnienie nie musi oznaczać rezygnacji z czegoś – czasem oznacza wręcz **więcej uważności i większą zgodę ze sobą**. Te oraz wiele innych pytań poruszamy w naszej książce „Zatrzymaj się. Poradnik dla żyjących w biegu i ciągłym pośpiechu”.

Proszę o jakieś proste, codzienne ćwiczenia lub techniki, które pomogą wrócić do życia w swoim tempie – zamiast życia w tempie narzucanym przez świat.

J.L.R.: To często nie są kolejne zadania do odhaczenia, lecz raczej zaproszenia do krótkiego **kontakty z samym sobą**. Nie chodzi o to, by wykonywać je idealnie, ale by wracać do nich tak często, jak tego potrzebujemy, nawet na kilkanaście sekund. To może być mikromoment w trakcie picia herbaty czy kawy – zwrócenie uwagi na jej temperaturę, barwę, smak, a także na swój oddech – jaki jest tu i teraz.

Jedną z moich ulubionych technik, pozwalającą zobaczyć i odczuć to, co się dzieje w danym momencie, jest metoda 5-4-3-2-1:

- nazwanie **pięciu rzeczy**, które zauważam,
- **czterech rzeczy**, których dotyka moje ciało,
- **trzech dźwięków**, które słyszę,
- **dwóch zapachów**, które czuję,
- **jednego smaku**, którego mogę posmakować – tu i teraz.

Warto też pamiętać o krótkich przerwach pomiędzy zadaniami, ustalaniu priorytetów, a w chwili, kiedy zauważamy,



Jeżeli działa się z poziomu powinności, presji, oczekiwań i porównań, łatwo stracić kontakt z tym, co nam służy, co nas wspiera, z tym, co dla nas ważne.

że tempo staje się zbyt szybkie – zatrzymaniu się i zadaniu sobie pytania: jak się teraz czuję? Te drobne zatrzymania pomagają układowi nerwowemu wrócić do równowagi i przypominają, że tempo można regulować, a nie tylko dostosowywać do zewnętrznych okoliczności i przyspieszać.

W książce jest rozdział o zatrzymaniu się w relacjach międzyludzkich, np. podczas trudnych rozmów. Jak praktykować uważność w relacjach, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych, gdy często „wylączamy się” na drugą stronę, skupieni na własnych komunikatach i emocjach?

Martyna Jadezak-Turyk (M.J.T.): W rozdziale poświęconym relacjom pokazujemy, że uważność w trudnych rozmowach zaczyna się od zgody na chwilowe zatrzymanie automatycznych reakcji. **W sytuacji konfliktowej często działamy impulsywnie – bronimy się, atakujemy albo „znikamy”**, przestając naprawdę słyszeć drugą osobę. Dlatego zachęcamy, by w pierwszej kolejności zauważyć to, co dzieje się w nas: napięcie w ciele, pojawiające się emocje, przyspieszony oddech. To właśnie w tej krótkiej pauzie mamy możliwość wyboru innej reakcji. Piszemy również o praktyce słuchania z ciekawością, bez natychmiastowego oceniania i układania odpowiedzi jeszcze w trakcie wypowiedzi rozmówcy. Uważność w relacjach nie polega na byciu idealnym, ale na byciu obecnym – nawet wtedy, gdy rozmowa jest trudna. I to właśnie ta obecność bardzo często tworzy przestrzeń do prawdziwego porozumienia.

Często odwracamy uwagę od trudnych emocji, wypieramy je albo próbujemy jak najszybciej



zagłuszyć – własne i cudze. Spieszymy się z pocieszeniem, szukamy natychmiastowej ulgi, sięgamy po tabletki, by nie czuć lęku czy smutku. Dlaczego jednak nie warto uciszać emocji za wszelką cenę?

M.J.T.: W książce podkreślamy, że emocje – również te trudne – są ważną informacją, a nie usterką, którą trzeba natychmiast naprawić. Kiedy próbujemy je zagłuszyć, nie znikają. Często odkładają się w ciele i po pewnym czasie wracają ze zdwojoną siłą. Pośpiech w pocieszaniu innych czy sięganie po szybkie sposoby regulowania napięcia – jak jedzenie, media społecznościowe, seriale czy używki – może odbierać nam możliwość prawdziwego spotkania z tym, co przeżywamy. Zachęcamy, by **dać emocjom uwagę i czas**, bo dopiero wówczas mają szansę naturalnie się wyciszyć. Ważne bycie z własnym lękiem czy smutkiem jest formą troski o siebie i jednym z najważniejszych kroków w stronę życia w większej równowadze.

Jak się zatrzymać i dopuścić do siebie emocje, ale tak, by nas nie przytłoczyły?

M.J.T.: Kluczem nie jest ani ucieczka od emocji, ani całkowite w nich zanurzenie, lecz **stworzenie bezpiecznej przestrzeni do spotkania z nimi**. Zatrzymanie zaczyna się od spowolnienia – oddechu, chwili ciszy, odcięcia się od bodźców. Emocje warto najpierw nazwać i sprawdzić, gdzie odczuwamy je w ciele, bo to nadaje im ramy i sprawia, że przestają być bezkształtną, zalewającą falą. Warto też przypominać sobie, że **emocja to proces, który przychodzi i odchodzi**. Gdy jesteśmy wobec niej życzliwie obecni, zamiast z nią walczyć, nie przytłacza nas, lecz stopniowo słabnie. Tego właśnie uczymy w książce – jak być z emocjami uważnie i spokojnie, bez presji i pośpiechu. W codziennej pracy widzimy, jak wiele

osób ma trudność z dopuszczaniem do siebie emocji. Często słyszymy: „nie chcę nic czuć”, „chcę żyć bez emocji”, „jeśli coś poczuję, to się rozpadnę”. Zatrzymywanie się przy emocjach nie uczy nas w szkołach, a to umiejętność niezwykle ważna – będąca formą troski o siebie i swoje zdrowie psychiczne. W książce szczegółowo opisujemy najczęściej przeżywane emocje oraz proponujemy serie prostych ćwiczeń, które pomagają je dopuścić, zrozumieć, co nam komunikują, i się nimi zaopiekować. To naprawdę ma znaczenie – i warto to robić.

By zacząć żyć uważniej, nie potrzebujemy rewolucji, tylko świadomych mikromomentów. Jakie codzienne rytuały pani pielęgnuje?

M.J.T.: To prawda, uważność nie wymaga rewolucji, lecz decyzji, by być obecnym w krótkich, codziennych chwilach. Sama praktykuję uważne wieczory bez mediów spo-

lecznościowych – to czas na wyciszenie, kontakt ze sobą i regenerację po intensywnym dniu. Bardzo ważne jest dla mnie także zatrzymywanie się w naturze, bo to właśnie tam najłatwiej wrócić do spo-

Zatrzymywanie się przy emocjach nie uczy nas w szkołach, a to umiejętność niezwykle ważna – będąca formą troski o siebie i swoje zdrowie psychiczne.

kojnego oddechu i wewnętrznej równowagi. Uwielbiam praktykować uważne jedzenie i picie, celebrować prostotę tych momentów bez pośpiechu. Ważnym rytuałem jest dla mnie również zatrzymanie się w relacjach – świadoma obecność w rozmowie, słuchanie i bycie naprawdę z kimś, a nie obok tej osoby. Właśnie **z takich mikromomentów składa się uważne życie**.





Toksyczna relacja działała jak kroplówka stresu

JEŚLI TWÓJ PARTNER JEST KONTROLUJĄCY, EGOCENTRYCZNY, CZĘSTO PODKOPIUJE TWOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI ALBO ZDRADZA, ALE OD CIEBIE OCZEKUJE CIĄGŁYCH ZAPEWNIENIŃ O MIŁOŚCI, TO PRAWDOPODOBNIENIE TKWISZ W TOKSYCZNYM ZWIĄZKU. JAK DESTRUKCYJNY JEST KONTAKT Z TOKSYCZNYM MĘŻCZYZNĄ I JAK SIĘ Z TAKIEJ RELACJI WYDOSTAĆ, PYTAMY EKSPERTKĘ.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ
JAGODĄ BZOWY
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Jagoda Bzowy

Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna i seksuolog. Należy do Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Od ponad 10 lat prowadzi spotkania indywidualne i partnerskie. Specjalizuje się w terapii problemów interpersonalnych i zaburzeń nastroju. Poza gabinetem dzieli się wiedzą i doświadczeniem w mediach społecznościowych. Píše artykuły psychologiczne i nagrywa podcast „Jagoda Bzowy psycholog” na temat trudności, jakich ludzie doświadczają w relacjach i związkach.

Po czym poznać, że nasz partner jest toksyczny? To jakiś konkretny typ czy też są różne „odmiany” toksyczności?

Nie ma jednego „toksycznego typu”. **Toksyczność to sposób funkcjonowania w relacji, a nie metka przypisana do osoby.** Najczęściej poznajemy ją nie

po tym, co partner mówi, ale jak się przy nim czujemy. Jeśli w relacji częściej wątpimy w siebie niż w niego, czujemy napięcie zamiast spokoju, tłumaczymy jego zachowania, zamiast bronić własnych granic, albo boimy się rozmowy, bo „znowu będzie źle” – to są sygnały ostrzegawcze.

Toksyczność może przybierać różne formy:

- manipulacji,
- niedostępności emocjonalnej,
- kontroli,
- karania ciszą,
- gaslightingu (manipulacji podważającej czyjąś pamięć i percepcję).



Łączy je jedno – nierównowaga sił w relacji i stopniowe odbieranie nam kontaktu z samą sobą.

W jaki sposób toksyczny partner nas „podtruwa” i jakie są tego konsekwencje?

Toksyczna relacja działa jak kroplówka stresu. Nie niszczy od razu – niszczy powoli. Zaczynasz dostosowywać się, zamiast być sobą, analizować każde słowo, brać odpowiedzialność za emocje partnera i tracić zaufanie do własnych odczuć. Długotrwałe napięcie wpływa nie tylko na psychikę, ale i na ciało – pojawiają się problemy ze snem, przewlekły stres, obniżone poczucie własnej wartości, trudności z podejmowaniem decyzji. Często w gabinecie słyszę zdanie: „**Nie poznaję siebie**” – i jest to bardzo charakterystyczne dla toksycznych relacji, które stopniowo odbierają nam kontakt z własnym „ja”.

Myślę, że nikt nie jest z natury toksyczny. Czy to wpływ życiowych doświadczeń, przeżytych traum, złych wzorców? Być może taki człowiek nawet nie wie, że mógłby w inny sposób funkcjonować w relacjach?

Też uważam, że nikt nie rodzi się toksyczny. To, co nazywamy toksycznością, bardzo często jest wyuczonym sposobem regulowania emocji i budowania bliskości, który powstał w odpowiedzi na wcześniejsze doświadczenia. Mogą to być relacje z dzieciństwa, w których brakowało bezpieczeństwa emocjonalnego, przewidywalności lub granic, a także traumatyczne doświadczenia czy powielane przez lata niezdrowe wzorce. Taki człowiek może ranić innych nie dlatego, że chce krzywdzić, ale dlatego, że nie zna innego sposobu

budowania bliskości. Jeśli w jego historii miłość była warunkowa, a emocje ignorowane lub karane, to w dorosłości może powielać te schematy – często nie zdając sobie sprawy, że istnieje zdrowszy sposób funkcjonowania w relacji.

To jednak nie zmienia kluczowej kwestii – **doświadczenia mogą tłumaczyć zachowanie, ale go nie usprawiedliwiają**. Dorosłość oznacza odpowiedzialność za własny wpływ na drugą osobę. Jeśli ktoś nie chce lub nie potrafi dostrzec, że jego postępowanie rani partnera, i nie podejmuje pracy nad sobą, relacja przestaje być bezpieczna – niezależnie od źródeł tego zachowania.

Dlatego w pracy terapeutycznej tak ważne jest rozróżnienie między empatią a zgodą na krzywdę. Możemy rozumieć, skąd coś się bierze, a jednocześnie uznać, że nasze granice i zdrowie psychiczne są ważniejsze niż czyjaś historia.

Czy da się wyleczyć osobę toksyczną? Pytam, bo niektóre kobiety wchodzą w relację, nawet gdy czują, że coś jest nie tak, bo wierzą, że „naprawią” lub „uratuja” swojego partnera.

Nie da się wyleczyć drugiego człowieka samą miłością, cierpliwością czy poświęceniem. Zmiana w relacji jest możliwa tylko wtedy, gdy sama osoba przejawiająca toksyczne

zachowania dostrzeże problem i bierze za niego odpowiedzialność.

Bez tej gotowości żadna relacja, nawet najbardziej wspierająca, nie doprowadzi do realnej zmiany. Wiara w to, że uda się „naprawić” lub „uratować” partnera, bardzo często nie wynika wyłącznie z miłości, lecz z głęboko zakorzenionego schematu emocjonalnego. Kobieta uczy się, że bliskość trzeba wypracować, zasłużyć na nią troską, wyrozumiałością i rezygnacją z własnych potrzeb. W praktyce prowadzi to do sytuacji, w której cała odpowiedzialność za relację spoczywa na jednej stronie.

Do zmiany potrzebna jest świadomość, motywacja i konsekwentna praca – często z pomocą terapeuty. Bez niej toksyczne

wzorce wracają, nawet jeśli wydaje się, że nastąpiła chwilowa poprawa. Dlatego tak ważne jest rozróżnienie między wsparciem a ratowaniem: **wspierać można tylko kogoś, kto sam chce się zmienić**. Dojrzała relacja nie opiera się na nadziei, że ktoś się kiedyś zmieni, lecz na tym,



Jeśli relacja systematycznie rani, nie warto poświęcać siebie, próbując ją naprawić – to raczej sygnał, by zadbać o własne granice i bezpieczeństwo.



kim partner jest tu i teraz oraz jak traktuje drugą osobę. Jeśli relacja systematycznie rani, nie warto poświęcać siebie, próbując ją naprawić – to raczej sygnał, by zadbać o własne granice i bezpieczeństwo.

Co, jeśli kobieta zdecyduje się ratować siebie? Toksyczny partner będzie nią tak manipulować, że odejście od niego może jej się wydawać niemożliwe.

Rzeczywiście, moment, w którym kobieta zaczyna ratować siebie, często wywołuje najsilniejszą reakcję ze strony toksycznego partnera. Pojawia się manipulacja, wzbudzanie poczucia winy, straszenie odejściem czy nagle obietnice zmiany. To nie dowód miłości, lecz próba odzyskania kontroli. **Najskuteczniejszą formą obrony jest jasne postawienie granic i konsekwentne ich utrzymanie.** Kobieta potrzebuje też wsparcia z zewnątrz – rozmowy z bliskimi lub pomocy terapeutycznej, bo w izolacji manipulacja działa najsilniej.

Kluczowe jest uświadomienie sobie, że poczucie „nie dam rady odejść” nie świadczy o słabości. To efekt długotrwałego funkcjonowania w relacji, która podważała pewność siebie. Odbudowa zaufania do własnych decyzji to proces, ale możliwy do przeprowadzenia – i często zaczyna się od jednego kroku: uznania, że własne bezpieczeństwo i spokój są ważniejsze niż ratowanie relacji za wszelką cenę.

Toksyczna relacja działa jak kroplówka stresu. Nie niszczy od razu – niszczy powoli. Zaczynasz dostosowywać się, zamiast być sobą, analizować każde słowo, brać odpowiedzialność za emocje partnera i tracić zaufanie do własnych odczuć.



Motywacją do zmiany może być pani książka „Jak unikać toksycznych facetów”. To zbiór poruszających historii kobiet, które funkcjonowały w toksycznych relacjach i postanowiły coś z tym zrobić. Bo zmiana jest możliwa. Jak wydostać się z takiej relacji?

Wyjście z toksycznej relacji nie zaczyna się od odwagi, lecz od **nazwania prawdy** – od momentu, w którym kobieta przestaje się tłumaczyć i po raz pierwszy mówi sobie: „To, czego doświadczam, mnie rani”. Bez tego trudno wykonać następny krok,

bo przez długi czas wiele kobiet żyje w przekonaniu, że „może przesadzają” albo że „to z nimi jest coś nie tak”.

Kolejnym krokiem jest **zrozumienie własnych schematów** – tego, dlaczego tak długo trwały w relacji, co je w niej zatrzymywało i jaką rolę pełniły. W książce „Jak unikać toksycznych facetów” pokazują historie kobiet, które przeszły tę drogę. Każda z nich zaczynała w innym miejscu, ale łączyło je jedno: moment, w którym zaczęły wybierać siebie zamiast kolejnej próby ratowania relacji. To nie jest poradnik z gotową receptą, lecz zaproszenie do uważnego przyjrzenia się sobie. Czytelniczki znajdują w nim nie tylko poruszające historie, ale też konkretne pytania i wskazówki, które pomagają rozpoznać czerwone flagi, stawiać granice i **budować relacje oparte na wzajemności, a nie na lęku**. Bo zmiana naprawdę jest możliwa – zwłaszcza wtedy, gdy zaczynamy od siebie.



Po kilku nieudanych relacjach kobieta może mieć wrażenie, że wciąż powtarza te same błędy i przyciąża podobny typ mężczyzny. To może skutkować podjęciem decyzji „kończę ze związkami”. Czy może pani zaproponować jakieś ćwiczenia ułatwiające zbudowanie zdrowej relacji?

Decyzja „kończę ze związkami” bardzo często nie wynika z braku potrzeby miłości, lecz ze zmęczenia i rozczarowania. Kolejne toksyczne lub niesatysfakcjonujące relacje

zwykle nie świadczą o „złych wyborach”, lecz o działających w tle schematach emocjonalnych, które można rozpoznać i zmienić.

1 Jednym z prostych, lecz bardzo skutecznych ćwiczeń jest **przesunięcie uwagi z pytania „jaki on ma być?” na „jak ja chcę się czuć w relacji?”**. Spokój, bezpieczeństwo, wzajemność, bycie zauważaną – takie odpowiedzi często prowadzą do zupełnie innych wyborów niż dotychczas.

2 Drugie ćwiczenie to **uważne obserwowanie siebie na początku znajomości**: czy pojawia się napięcie, potrzeba nadmiernego dopasowania, lęk przed utratą? To ważne sygnały, które warto potraktować poważnie, zamiast je ignorować.

Zdrowa relacja nie wymaga rezygnowania z miłości, lecz uczenia się jej w inny sposób. Związki nie są problemem – problemem są schematy, które w nich powielamy. A te naprawdę da się zmienić.



REKLAMA



NASOMETIN CONTROL

SPRAY NA



NASC/015/02-2025/6

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. 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.

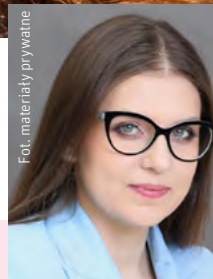
Mocne włosy na wiosnę

WIOSENNE PRZESILENIE DAJE SIĘ WE ZNAKI RÓWNIEŻ NASZYM WŁOSOM, KTÓRE STAJĄ SIĘ SŁABE, MATOWE I CZĘSTO ZACZYNAJĄ WYPADAĆ GARŚCIAMI. JAKA JEST TEGO PRZYCZYNA I NA JAKIE PRODUKTY POSTAWIĆ, **ABY WŁOSY NIE STRACIŁY BLASKU**, ZAPYTAŁIŚMY EKSPERTKĘ.

Z TRYCHOLOGIEM **ANNA MACKOJĆ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Wiosną przyroda budzi się do życia i wszystko bujnie rośnie... Szkoda, że nie dotyczy to naszych włosów. Dlaczego na wiosnę możemy mieć większe problemy z włosami?

To bardzo częste zjawisko, które wynika z naturalnego cyklu życia włosa. Włosy, które kilka miesięcy wcześniej przeszły w fazę telogenu, czyli spoczynku, właśnie teraz zaczynają wypadać. Dodatkowo po zimie organizm jest osłabiony przez **niedobory witamin, mniejszą ekspozycję na światło i obniżoną odporność**, co wpływa bezpośrednio na kondycję skóry głowy i mieszków włosowych. Dla



Fot. materiały prywatne

Anna Mackojć

Trycholog, biotechnolog, diagnosta obrazowy. Założycielka Instytutu Trychologii® w Warszawie. Właścicielka marki z linią kosmetyków i suplementów diety przeznaczonych dla klientów salonów trychologicznych.

tego wiosną bardzo wiele osób obserwuje nasilenie wypadania, które najczęściej ma charakter przejściowy, ale jest sygnałem, że skóra głowy wymaga wsparcia.

Często tendencja do wypadania włosów idzie w parze ze zmianami hormonalnymi. Dlaczego te problemy są powiązane?

Wypadanie włosów bardzo często ma związek ze zmianami hormonalnymi, ponieważ to właśnie hormony w dużej mierze regulują cykl wzrostu włosa. Kiedy ta równowaga zostaje zaburzona, **coraz więcej włosów przechodzi przedwcześnie w fazę spoczynku**, co objawia się nasi-

lonym wypadaniem. Taka sytuacja u kobiet może pojawić się m.in. po porodzie, w okresie menopauzy, przy zaburzeniach pracy tarczycy czy po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej. W przypadku łysienia androgenowego (częstszego u mężczyzn) kluczowym problemem nie jest sam poziom hormonów, lecz nadwrażliwość mieszków włosowych na androgeny. Z czasem prowadzi to do stopniowej miniaturyzacji włosów – stają się one coraz cieńsze, słabsze i rosną krócej. Nie można też pomijać wpływu stresu. Długotrwale podwyższony poziom kortyzolu skracają fazę wzrostu włosa i zaburza mikrośrodowisko mieszka włosowego, co dodatkowo nasila problem. Dlatego w praktyce trychologicznej zawsze analizuje się zarówno gospodarkę hormonalną, jak i poziom stresu, ponieważ to właśnie ich współdziałanie najczęściej powoduje nasilenie wypadania włosów.

Jakie badanie warto wykonać, by sprawdzić, dlaczego tracimy włosy?

Nie istnieje jedno uniwersalne badanie, które określi przyczynę wypadania włosów, ponieważ wypadanie jest objawem, a nie chorobą. Zanim więc zaczniemy diagnostykę, kluczowe jest ustalenie przyczyny problemu. Podstawowym badaniem, od którego zwykle zaczynamy, jest **trichoskopia, czyli ocena skóry głowy w dużym powiększeniu**. Dzięki niej można dokładnie przyjrzeć się mieszkowi włosowemu, ocenić ich kondycję i określić, z jakim typem problemu mamy do czynienia.

Kolejnym krokiem są zazwyczaj **podstawowe badania krwi**. Najczęściej obejmują one morfologię, poziom ferrytyny, TSH oraz hormony tarczycy, ponieważ to właśnie ich zaburzenia bardzo często mają wpływ na kondycję włosów. W praktyce nierzadko sprawdza się również poziom witaminy D₃, cynku, witaminy B₁₂ oraz stężenie glukozy, a u części osób konieczna jest szersza ocena gospodarki hormonalnej.

Najważniejsze jest jednak to, że **diagnostyka zawsze powinna być dobrana indywidualnie**. Najpierw potrzebny jest dokładny wywiad i ocena skóry głowy, a dopiero na tej podstawie warto planować dalsze, celowane badania oraz odpowiednią terapię.

Na jaką pielęgnację postawić, by wzmocnić włosy?

Przy włosach z tendencją do wypadania warto zacząć od podstaw, czyli od skóry głowy. To jej kondycja w największym stopniu wpływa na to, jak rosną włosy. Dobrym wyborem będzie delikatny, lecz aktywny szampon dostosowany do potrzeb skóry. Powinien dokładnie oczyszczać, ale nie podrażniać. Odżywkę nakładamy na całej długości włosów – wzmocnia je i chroni przed łamaniem, jednak nie wpływa bezpośrednio na cebulki. Jeśli włosy wypadają, warto także stosować wcierkę lub serum do skóry głowy. To one działają najbliżej mieszka włosowego i wspierają jego funkcjonowanie. Uzupełnieniem może być maska, szczególnie gdy włosy są cienkie i osłabione.

Wzrost włosów wspomagają podobno masaże głowy. Czy możemy je wykonywać samodzielnie?

Wzrost włosów wspomagają podobno masaże głowy. Czy możemy je wykonywać samodzielnie?

Masaż skóry głowy oczywiście może wspierać wzrost włosów. Poprawia mikrokążenie i dotlenienie tkanek, a to sprzyja lepszemu odżywieniu mieszków włosowych. Dodatkowo pomagają rozluźnić napięcie wynikające z przewlekłego stresu – a ten, jak wiemy, może zaburzać cykl wzrostu włosa. Masaż można wykonywać samodzielnie w domu. Wystarczy opuszkami palców. **Ruchy powinny być powolne,**

co dodatkowo pomaga rozluźnić napięcie wynikające z przewlekłego stresu – a ten, jak wiemy, może zaburzać cykl wzrostu włosa. Masaż można wykonywać samodzielnie w domu. Wystarczy opuszkami palców. **Ruchy powinny być powolne,**



koliste, z delikatnym uciskiem. Nie chodzi o energiczne „szorowanie”, lecz o świadome przesuwanie skóry względem czaszki. Taki masaż warto wykonywać codziennie przez kilka minut, najlepiej przed myciem lub podczas aplikacji wcierki.

A co ze specjalnymi szczotkami czy masażerami?

Mogą być pomocne, jeśli są używane delikatnie i na zdrowej skórze głowy. Silikonowe masażery mogą ułatwić równomierne rozprowadzenie produktu i dodatkowo pobudzić krążenie. Nie są jednak konieczne. **Najważniejsza jest regularność i technika.**

Jeśli skóra głowy jest podrażniona, objęta stanem zapalnym lub nadmiernie wrażliwa, masaż należy skonsultować ze specjalistą. W przeciwnym razie możemy tylko nasilić problem. Dobrze wykonany masaż to proste, bezpieczne uzupełnienie pielęgnacji przy włosach z tendencją do wypadania.

Jakie naturalne składniki pomogą ograniczyć wypadanie i stymulować porost włosów?

Naturalne składniki mogą skutecznie wspierać ograniczenie wypadania włosów i stymulować porost, jeśli działają bezpośrednio na skórę głowy i mieszki włosowe. **Kofeina czy niacynamid** poprawiają mikrokążenie oraz dotlenienie cebulek, pomagając utrzymać włosy w fazie wzrostu. Roślinne ekstrakty o działaniu regulującym, takie jak **palma sabałowa czy fitokompleksy bogate w polifenole**, wspierają równowagę skóry głowy i prawidłowy cykl wzrostu. Coraz

większe znaczenie mają również **peptydy biomimetyczne oraz czynniki wzrostu**, które aktywują mieszki włosowe i wydłużają fazę anagenu, czyli aktywnego wzrostu włosa.

Warto zwrócić uwagę także na **proteoglikany** – wspierają one aktywację mieszka włosowego i pomagają utrzymać jego prawidłową funkcję w fazie wzrostu. Uzupełnieniem kuracji są **amino-kwasy** budujące keratynę oraz **anty-oksydanty** chroniące cebulki przed stresem oksydacyjnym. Najlepsze efekty przynosi połączenie stymulacji, regulacji i ochrony w ramach jednej kompleksowej kuracji.

Warto też zadziałać od wewnątrz. Co wprowadzić do diety, by wzmocnić włosy?

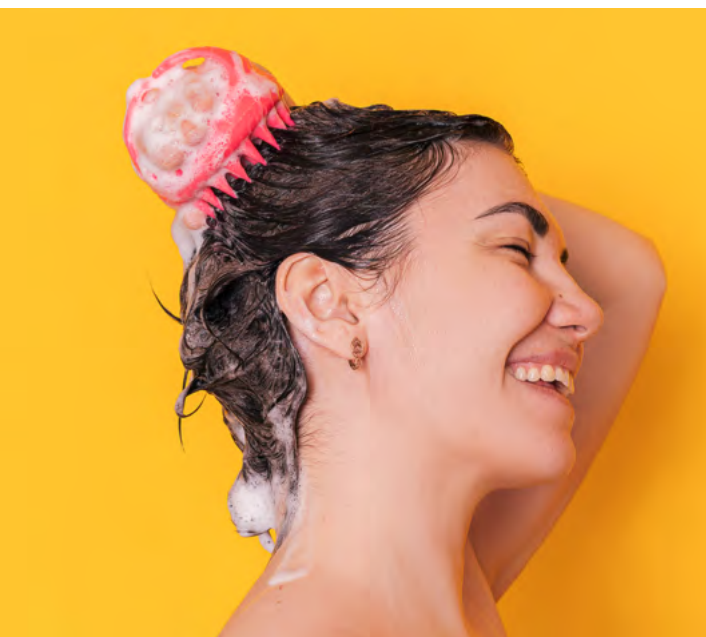
Zdecydowanie warto działać od wewnątrz. Włosy bardzo szybko reagują na niedobory.



Podstawa to:

- **żelazo** – ważne dla prawidłowego dotlenienia mieszków włosowych,
- **cynek**, który reguluje pracę gruczołów łojowych skóry głowy i wspiera wzrost,
- **białko**, bo z niego zbudowany jest włos,
- **witaminy z grupy B**,
- **kwasy omega-3**, które wspierają równowagę skóry głowy.

Jeśli dieta jest uboga w składniki odżywcze lub wypadanie jest nasilone, dobrze rozważyć celowaną suplementację dobraną do potrzeb organizmu. Zdrowa skóra głowy zaczyna się od dobrze odżywionego organizmu.



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

JAJKO NIE TYLKO OD ŚWIĘTA



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

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

JAJKA KOJARZĄ SIĘ NAM GŁÓWNIEM Z WIELKANOCNYM STOŁEM, NA KTÓRYM KRÓLUJĄ W RÓŻNYCH ODSŁONACH. TYMCZASEM TO **JEDEN Z NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYCH I WSZECHSTRONNYCH PRODUKTÓW W CODZIENNEJ DIECIE**. SĄ ŹRÓDŁEM BIAŁKA, WITAMIN Z GRUPY B, WITAMINY D ORAZ CENNYCH SKŁADNIKÓW MINERALNYCH. JAKO PRAWDZIWA SKARBNICA WITAMIN MOGĄ WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ, KONCENTRACJĘ I PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU. PONIŻEJ KILKA PROPOZYCJI NA **PROSTE I PYSZNE DANIA Z JAJEK** DO WYKORZYSTANIA O KAŻDEJ PORZE ROKU.

PASTA JAJECZNA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki: 3 jaja, 5 suszonych pomidorów, 1/2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka jogurtu naturalnego, szczypta suszonego oregano, soli i pieprzu

Przygotowanie: Ugotuj jajka na twardo. Następnie ostudź je, obierz i drobno posiekaj. Suszone pomidory odsącz z oleju i również drobno pokrój. Jajka i pomidory wymieszaj w miseczce z jogurtem, koncentratem i dopraw wedłu uznania. Gotową pastę nałóż na kanapki i posyp szczypiorkiem.



SAŁATKA „PO ROSOLE” Z KOPERKIEM

Składniki: włoszczyzna (2 marchewki, mały korzeń pietruszki, mały korzeń selera, ½ pora), mały pęczek koperku, 4 jajka, łyżka majonezu, szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie: Do przygotowania sałatki wykorzystaj ugotowane wcześniej warzywa z rosolu. Warzywa pokrój w kostkę. Jajka ugotuj na twardo i po przestudzeniu również pokrój je w kostkę. Koperkę posiekaj. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Sałatkę przed spożyciem polecam schłodzić w lodówce.



KOTLETY JAJECZNE Z PIEKARNIKA

Składniki (10 sztuk): 6 jajek, łyżka musztardy, 2 łyżki startego sera grana padano, 4 łyżki otrębów owsianych (lub innych), łyżeczka oliwy z oliwek, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, szczypta czarnego pieprzu

Przygotowanie: Jajka ugotuj na twardo, a następnie ostudź i obierz. Wrzuć do miski i rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków. Jeśli chcesz, aby lepienie kotlecików było łatwiejsze, zblenduj jajka na papkę. Następnie dodaj musztardę, dwie łyżki otrębów, posiekany szczypiorek, starty na tarce o drobnych oczkach ser oraz pieprz. Całość wymieszaj. Z powstałej masy formuj rękoma kotleciki, a następnie delikatnie obtocz je w pozostałych otrębach. Rozłóż kotlety na blasze z papierem do pieczenia, a wierzch zwilż odrobiną oliwy. Kotleciki piecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku (funkcja góra-dół) przez około 25 minut.

O co chodzi w nordic walkingu?

DLACZEGO WARTO MASZEROWAĆ Z KIJAMI I JAK UNIKNĄĆ NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW, PYTAMY EKSPERTKĘ.

Z DR JOANNĄ PIOTROWSKĄ
Z AWF W WARSZAWIE
ROZMAWIA MAREK ROKITA



Fot. Beata Zarach

dr Joanna Piotrowska

Trenerka szkoląca instruktorów nordic walkingu, adiunkt na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Czym jest nordic walking?

Nordic walking to forma marszu z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych kijów. To aktywność dostępna praktycznie dla każdego. Jej początki sięgają lat 20. i 30. XX wieku. Wówczas była to letnia forma treningu dla narciarzy. Nie był to jednak jeszcze nordic walking w dzisiejszym rozumieniu. Używano dłuższych kijów, a sama technika marszu prawdopodobnie różniła się od współczesnej.

Dynamiczny rozwój tej aktywności nastąpił w latach 50., szczególnie w Finlandii. W latach 80. wprowadzono ją tam do szkół jako formę ruchu na świeżym powietrzu, a także do armii fińskiej – uznano bowiem, że żołnierze potrzebują skutecznego sposobu poprawy kondycji i redukcji nadwagi.

Ale w Polsce ta aktywność stała się popularna trochę później, prawda?

Tak, zaczęło się to mniej więcej w roku 2003. To wtedy, bazując na doświadczeniach zagranicznych, zaczęto organizować pierwsze szkolenia dla instruktorów oraz prowadzić szeroką promocję tej formy ruchu.

Przynajmniej na początku pojawiało się wiele głosów, że to zawracanie głowy. Przecież maszerować można i bez kijów!

Nordic walking jest nieco bardziej wymagający, nie tylko dla naszych mięśni, ale też dla mózgu i układu nerwowego. Przy prawidłowej technice marszu angażujemy

90 proc. mięśni, a jeśli się uśmiechamy – a uśmiechamy się – nawet 95 proc. Bez użycia kijów nie uda nam się zaktywizować tak wielu mięśni.

Dlaczego?

Można to porównać do jazdy z napędem na cztery koła – zarówno jeśli chodzi o aktywność, jak i o prędkość.

Czy każda osoba, która weźmie do ręki dwa kije, może powiedzieć, że uprawia nordic walking?

Mówi się, że nordic walking to prosta forma ruchu. Ale jeśli kogoś uczyć, to w 99 proc. przypadków słyszę: „O Boże! Nie wiedziałem, że to jest takie trudne!”. No właśnie: to jest trudne.

Na czym polegają te trudności?

Nordic walking to dyscyplina techniczna, pełna niuansów i detali, których trzeba się nauczyć, aby maszerować prawidłowo. W rzeczywistości **większość z nas chodzi nie-**

prawidłowo nawet bez kijów. Dlatego jeśli weźmiemy je do ręki i nikt nie

pokaże nam właściwej techniki, ryzykujemy jedynie utrwalanie złych wzorców ruchowych, które już mamy.

A dlaczego źle chodzimy? Wydawałoby się, że chodzenie to naturalna umiejętność.

Problem w dużej mierze wynika z tego, że chodzimy za mało, szczególnie po pandemii. Zjeżdżamy windą do samochodu,

wsiadamy do auta, jedziemy do pracy, a potem parkujemy jak najbliżej wejścia. Tego rodzaju spontaniczna aktywność praktycznie zniknęła. Dużo i długo siedzimy, co prowadzi do skracania i osłabienia mięśni kluczowych przy chodzeniu – zwłaszcza mięśnia lędźwiowego, który jako jedyny łączy nogi z górną częścią tułowia. Wystarczy przyjrzeć się, ile osób stawia najpierw na podłożu piętę. Często krok jest bardzo krótki i niektórzy dotykają podłoża przede wszystkim śródstopiem, a nie piętą. Jeśli do tego dodamy kije, będziemy tylko utrwalali te nieprawidłowe wzorce.

Współczesny chód człowieka coraz częściej odbiega od naturalnego wzorca ruchowego. Często ograniczona jest praca rąk, brak rotacji tułowia, a nogi nie komunikują się efektywnie z górną częścią ciała. Podstawową przyczyną

tych zmian są **osłabione lub nieaktywne mięśnie.** Długotrwałe siedzenie prowadzi do obniżenia aktywności mięśni pośladkowych, skrócenia zginaczy biodra oraz nadmiernego napięcia mięśni lędźwiowych, co pogłębia lordozę i zaburza stabilizację tułowia. Kiedy dany mięsień przestaje prawidłowo funkcjonować, jego zadania przejmują inne struktury układu mięśniowego. Mięśnie te nie spełniają jednak należycie swojej pierwotnej funkcji i ulegają przeciążeniu, co prowadzi do szybszego zmęczenia oraz powstawania mechanizmów kompensacyjnych.

W efekcie **współczesny chód człowieka jest mniej efektywny, bardziej kosztowny energetycznie i obciążający dla całego układu ruchu.** Zachowanie harmonii w pracy mięśni i prawidłowej biomechaniki stóp, nóg i tułowia jest kluczowe, aby uniknąć przewlekłych przeciążeń i bólu dolnego odcinka kręgosłupa, a także aby chód spełniał swoją funkcję stabilizacyjną i lokomocyjną.



Przy prawidłowej technice marszu angażujemy 90 proc. mięśni, a jeśli się uśmiechamy – a uśmiechamy się – nawet 95 proc. Bez użycia kijów nie uda nam się zaktywizować tak wielu mięśni.

To bardzo skomplikowany problem. Pracuję zarówno na uczelni, jak i w szkole, i obserwuję, że chód młodego pokolenia coraz częściej jest zaburzony z powodu nieprawidłowej postawy ciała wynikającej z długotrwałego siedzenia i korzystania z urządzeń mobilnych. Pochylna sylwetka, wysunięta głowa i osłabione mięśnie posturalne obniżają efektywność ruchu oraz sprzyjają przeciążeniu układu ruchu już na tym etapie rozwoju.

Dlaczego tak ważne jest, aby w trakcie chodu prawidłowo stawiać stopę – rozpoczynając kontakt z podłożem od pięty?

Musimy zaczynać krok od pięty, aby aktywować górne partie mięśni. Jeśli tego nie zrobimy, tylna taśma mięśniowa nie zostanie odpowiednio napięta i nie powstanie naturalny efekt sprężynowania. Stopę należy przetoczyć przez trzy punkty podporu: piętę, guzowatość piątej kości śródstopia oraz duży palec. Pominięcie tego elementu zaburza prawidłową pracę stawów, przede wszystkim stopy, i eliminuje naturalny „odskok”, tzw. katapultę.



Jeżeli chodzi o odbicie z dużego palca, obserwacje codziennego chodu pokazują, że niewiele osób wykorzystuje ten mechanizm poprawnie. Tymczasem to właśnie duży palec odgrywa kluczową rolę w końcowej fazie przetaczania stopy, umożliwiając efektywne wybicie i przekazanie siły w górę łańcucha kinematycznego.

Stopy są fundamentem całego układu ruchu. Jeżeli w stawie skokowym brakuje odpowiedniej ruchomości, a przodostopie nie pracuje elastycznie, stopa traci zdolność prawidłowego przetoczenia i aktywnego odbicia. W konsekwencji krok staje się krótszy, mniej dynamiczny i jest kompensowany przez wyższe segmenty, np. kolana, biodra oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Ograniczona funkcja stopy zaburza więc nie tylko lokalną biomechanikę, ale wpływa też na stabilność i efektywność całego wzorca chodu.

Wspomniała pani o skróceniu mięśni lędźwiowych. Czy to może być powód częstych bólów krzyża, np. podczas chodzenia?

Zjawisko to często widać u osób, które po wielu godzinach pracy siedzącej wstają od biurka i podejmują aktywność, taką jak nordic walking. Długotrwałe siedzenie sprzyja skróceniu i nadmiernemu napięciu zginaczy biodra, szczególnie mięśnia lędźwiowego, a także niektórych struktur stabilizujących tułów.

Skrócony i nadmiernie napięty mięsień lędźwiowy może powodować przodopochylenie miednicy oraz pogłębiać lordozę lędźwiową, co zaburza prawidłową biomechanikę chodu. W odpowiedzi na to prostowniki grzbietu w odcinku lędźwiowym pracują w warunkach zwiększonego napięcia, ulegają przeciążeniu i mogą stać się źródłem dolegliwości bólowych w dolnym odcinku kręgosłupa.

A jeżeli ktoś będzie chodził, to w końcu ten ból minie? Czy trzeba to jakoś inaczej naprawić?

W przypadku ostrego bólu w pierwszej kolejności należy skupić się na jego wyciszeniu i redukcji stanu zapalnego, ponieważ **podejmowanie treningu przy nasilonych dolegliwościach może pogłębiać zaburzenia biomechaniczne i utrwalać mechanizmy kompensacyjne.**

W praktyce jednak, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, odpowiednio dobrane ćwiczenia wstępne – obejmujące mobilizację, rozciąganie nadmiernie napiętych struktur oraz aktywizację i wzmacnianie mięśni osłabionych – często prowadzą do zmniejszenia bólu. Doświadczony instruktor potrafi tak zaplanować trening, aby przywrócić równowagę mięśniową i poprawić wzorce ruchowe.

Czy to wszystko oznacza, że samodzielne rozpoczęcie przygody z nordic walkingiem to niekoniecznie dobry pomysł?

W 2013 roku przeprowadziłam badania na blisko tysiącu

osób i wyniki pokazały, że jedynie około 10 proc. uczestników stosowało prawidłową technikę marszu z kijami. Co ważne, nie decydował o tym staż treningowy, lecz to, z kim dana osoba rozpoczynała naukę. Osoby, które uczyły się pod okiem wykwalifikowanego instruktora, znacznie częściej prezentowały poprawną technikę. Natomiast ci, którzy korzystali wyłącznie z książek, materiałów wideo czy podejmowali samodzielne próby, w większości popełniali wyraźne błędy.

Jeśli na początku utrwaliły nieprawidłowe wzorce ruchowe, późniejsze ich skorygowanie bywa znacznie trudniejsze. Dlatego warto rozpocząć naukę pod okiem instruktora, który pokaże prawidłowe ustawienie ciała oraz właściwą pracę rąk, nóg i stóp. W zależności od indywidualnych potrzeb i predyspozycji czasem wystarczy jedna lekcja, a czasem kilka – kluczowe jest jednak opanowanie wszystkich podstawowych elementów techniki. Korzystanie ze wsparcia doświadczonej osoby pozwala uniknąć błędów, które trudno skorygować samodzielnie.

Jakie błędy najczęściej popełniają osoby, które zaczynają uprawiać nordic walking, pomijając brak konsultacji z instruktorem?

Najczęściej jest to wspomniany akcent pierwszego kroku, czyli to, że **nie stawiają stopy od pięty**. Inny problem to **niewłaściwa praca ramion**, czyli gdy ruch ramienia jest bardzo krótki, najczęściej tylko do biodra, a nie za biodro. Częstym błędem jest też to, że **ramię w łokciu jest zgięte**. Niektórzy mają problem z naprzemiennością ruchu rąk i nóg (prawa ręka – lewa noga i odwrotnie). Zdarza się jednak, że nieprawidłowy chód nie wynika z braku znajomości techniki, lecz z ograniczeń ciała. I nie muszą one być związane z chorobą – często są konsekwencją wieloletniego siedzącego trybu życia.

Czy zatem lepiej chodzić z kijami, popełniając błędy, czy nie robić tego wcale? Czy można sobie w ten sposób zaszkodzić?

Zaszkodzić można sobie przede wszystkim wtedy, gdy zbyt szybko chcemy wejść na wyższy poziom. Często wygląda to tak, że ktoś kupuje kije, robi kilka treningów, a potem startuje w zawodach. To najgorszy scenariusz – przy większej prędkości można sobie zrobić krzywdę.

Jeśli jednak ktoś maszeruje spokojnie, z niewielką prędkością, ryzyko urazu jest dużo mniejsze, bo nie generuje tak dużych obciążeń. Pytanie tylko, czy przy bardzo wolnym tempie kije rzeczywiście spełniają swoją funkcję treningową. Raczej nie, w takiej sytuacji często są jedynie „wyprowadzane na spacer”.

Obraz, który pani maluje, jest dość niepokojący – jakby człowiek sam nie był w stanie sobie poradzić z tak prostą czynnością jak chodzenie i potrzebował pomocy z zewnątrz.

W pewnym sensie sami do tego doprowadziliśmy. Nie bez powodu mówi się dziś, że siedzenie jest bardziej szkodliwe niż palenie. Główną przyczyną zgonów pozostają choroby układu krążenia. Palenie tytoniu znajduje się dopiero na piątym miejscu wśród czynników ryzyka, a brak aktywności fizycznej – na czwartym.

My naprawdę utraciliśmy umiejętność prawidłowego chodzenia. Elementy, które powinny funkcjonować sprawnie, często nie działają tak, jak powinny. Stawy, które powinny być mobilne – jak stawy stopy – stają się nadmiernie sztywne. Problem ten dotyczy już dzieci. Moi uczniowie mają duże problemy z ruchomością w stawie skokowym. W grupie piętnastu osób zdarza się, że dwie, trzy przy próbie wykonania przysiadu tracą równowagę i przewracają się do tyłu.

Nordic walking jest wyjątkowo popularny wśród osób starszych. Czy to dlatego, że ta forma ruchu jest dla nich szczególnie korzystna?

Osoba starsza powinna być aktywna każdego dnia, więc jeśli wybiera marsz z kijami, to bardzo dobrze. Rzeczywiście na zawodach widać wiele osób po 70. roku życia, które są w świetnej formie i sprawnie posługują się kijami. Nie oznacza to jednak, że **nordic walking jest aktywnością wyłącznie dla seniorów. To forma ruchu odpowiednia praktycznie w każdym wieku.**

Chciałabym jednak zwrócić uwagę na jeszcze jedną kwestię. Często widzę osoby starsze maszerujące po twardych, betonowych nawierzchniach. To duży błąd. Na płytach chodnikowych właściwie nie da się wygenerować prawidłowej techniki marszu.



Dlaczego?

Twarde, równe nawierzchnie nie są korzystne przede wszystkim dla naszego układu nerwowego. Na chodniku działa on trochę jak na autopilocie – każdy krok jest niemal identyczny. Wystarczy drobna nierówność, by stracić równowagę i się potknąć. Inaczej jest, gdy idziemy po parku czy leśnej ścieżce. Tam stopa pracuje w zmiennych warunkach, dostosowując się do podłoża. Układ nerwowy pozostaje w stałym pobudzeniu, mózg intensywnie pracuje, a między prawą i lewą półkulą zachodzi więcej połączeń. Wybierając naturalne nawierzchnie, sprawiamy, że mózg jest bardziej zaangażowany w proces chodu. Oznacza to, że aktywizujemy nie tylko mięśnie, lecz także układ nerwowy. Kije dodatkowo wzmacniają tę stymulację – i właśnie o to chodzi. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób starszych.

Na koniec zapytam o sprzęt – jak go wybrać?

Przede wszystkim ważne jest, żeby to były specjalne kije do nordic walkingu, z przymocowanymi rękawiczkami. Inaczej nie będziemy w stanie nauczyć się prawidłowej techniki, bo kiedy ramię przenosimy za linię bioder, otwieramy dłoń. Bez rękawiczek my ten kij po prostu zgubimy.


Bardzo istotne jest też, by kij był odpowiedniej długości – nie za krótki i nie za długi. Długość kijów dobiera się tak, aby przy trzymaniu ich za rękojeść i ustawieniu kija pod kątem prostym do podłoża staw łokciowy był zgięty mniej więcej pod kątem 90 stopni. Jednak czasami ktoś ma dłuższe nogi lub dłuższy tułów. Wtedy przydaje się oko instruktora. Gdy przychodzą do mnie osoby na pierwszą lekcję, z reguły proszę, żeby nie przynosiły swoich kijów. Ja dobieram długość, która będzie dla nich optymalna. Poza tym na samym początku dajemy kije krótsze, a potem dłuższe o około 5 cm.

Czy kije nie mają regulowanej długości?

Kij powinien mieć stałą długość, ponieważ te regulowane szybko się psują i mogą się złożyć w najmniej odpowiednim momencie. Regulowany może być tylko kij, który weźmiemy do walizki w samolocie.



KRZYŻÓWKA

król białowieskiej puszczy	okaz, rzadkość	południowy owoc	przepaść	gwiazda szeryfa	gatunek herbaty	odchylony pion	materiał dla krawca	antena satelitar	gruchot eocen lub malm	kwadra lub now zarzewie pożaru				
8			psalmista z cerkwi		11	klika, sitwa lennik				16				
obornik				puchacz			wyrasta z gawro-sza							
krótka spódnica	3			pupil fanów	20									
15			japońska micra				ptasie pióro		2					
typ wodospadu					18	biały koń hiszpański taniec		6		lekkie, białe ciastko	9 stopni skali diatonicznej			
			kolega, kamrat				23	głośnie awantura flauta						
pojazd wojsk pancernych		podobny do batysty			kmin-kówka			9	ryż wodny	dramat muzyczny	13			
				osoba bez-duszna prze-nośnie		gatunek gruszy	miesz-kaniec państwa	gaz w po-wietrzu po burzy		17				
										klepiec, ryba				
				pierwsze kroki na scenie								1	uzbrojony w lancę	archiwi-zowane papiery
				flisak										
				szalona uciecha						7		bywa kolankiem przecinek		
												zaciśnię-ta dłoń		
					stos papierów	jedna z elektrod bezgłos					forma rozliczeń banko-wych			
tatrzański las	14	chata misia	gatunek papugi spadzi-sta droga	potocznie o mniszku lekarskim	cordoba lub arosa			pasja stała opłata			22			
słup solny						sute przyjęcie plac handlowy	12			czeka winnego ni okrąg, ni elipsa	kibic			
udomowiony bawół rola, pole			5		szal lub pelerynka z norek			4	spalany w kot-łowni					
		21	wyświe-tlacz palmtopa				19	dodatek do garnituru						
surogat					okres przed jurą				odmiana w hodowli					
odcisk zamię				pieczenie w prze-łyku	10									

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – dokończenie cytatu Dalajlamy: „Szczęście...”



USUŃ ŹRÓDŁO BÓLU BRZUCHA²

*Badanie "Penetracja dolegliwości" zrealizowane przez IQS dla Sanofi metodą CAWI w dniach 12-19.03.2024 na reprezentatywnej grupie (N=2049) Polaków powyżej 18 roku życia.

1. Badanie in-vitro 2020, dane wewnętrzne Opella Healthcare Poland. Czas uwalniania substancji czynnej nie jest tożsamy z początkiem działania leku NO-SPA MAX.

2. Dotyczy skurczowego bólu brzucha (w tym IBS). Efektem rozkurczowym jest brak bólu. ChPL NO-SPA MAX® 80 mg, 08/2023. Cichy W: Bóle brzucha – postępowanie pasywne czy aktywne? Świat Medycyny i Farmacji, Lekarz Rodzinny, kwiecień 2018.

NO-SPA® Max tabletki powlekane, 80 mg chlorowodoru drotaweryny. **Wskazania:** stany skurczowe mięśni gładkich związane z kamicią dróg żółciowych, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem okołopęcherzykowym, zapaleniem przewodów żółciowych, zapaleniem brodawki Vatera; kamicią nerkową, kamicią moczowodową, zapaleniem miedniczek nerkowych, zapaleniem pęcherza moczowego, bolesnym parciem na moc. Leczenie wspomagające w stanach skurczowych mięśni gładkich przewodu pokarmowego, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapaleniu żołądka, zapaleniu jelit, zapaleniu okrężnicy, stanach skurczowych wpustu i odźwiernika żołądka, zespole jelita drażliwego, zaparciach na tle spastycznym i wzdęciach jelit, zapaleniu trzustki, w bolesnym miesiączkowaniu. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Commercial Ltd., Węgry, grupa Sanofi (ChPL 08/2023).

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.

SZYBKĄ ULGĄ W ZAPARCIACH¹ BEZ EFEKTU PRYZWYCZAJENIA²

MAT-PL-2501850-1.0-09.2025

Dulcobis®, 5 mg, tabletki dojelitowe, lek OTC, 60 tabletek

Dulcobis, tabletki dojelitowe 5 mg bisakodylu. **Wskazania:** krótkotrwałe, objawowe leczenie zaparcí; przygotowanie do badań diagnostycznych, leczenie przed i pooperacyjne; stany wymagające ułatwienia defekacji [ChPL 01.2025]. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi. 1. ChPL Dulcobis tabletki, 01.2025. 2. ChPL Dulcobis. W badaniu trwającym 12 miesięcy (minimum 28 dni przyjmowania bisakodylu), większość pacjentów (94,0%, n=218) pozostała przy początkowo zalecanej dawce bisakodylu. Nie zaobserwowano efektu przyzwyczajenia. Bouchoucha M, et al. A Retrospective Real-World Observational Study Assessing the Evolution of Bisacodyl Prescriptions in Patients with Constipation During Long-Term Treatment. *Drugs Real World Outcomes*. 2023 Jun;10(2):249-261.



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.



Świat Zdrowia

SUPLEMENTY DIETY



Wybierz
Elektrolity,
które pasują
do Ciebie

004/OKŁ/SZ/2026

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.

SUPLEMENTY DIETY