

Świat Zdrowia

Cynamon
WIĘCEJ NIŻ
SMAK I ZAPACH

Wiosna
ZACZYNA SIĘ
W CIELE

TEMAT
MIESIĄCA


CZEGO
POTRZEBUJE
TWÓJ MÓZG?

Odporność
NA TALERZU

Żeń-szeń
KORZEŃ
Z TRADYCJĄ

ŻYCIE JEST O TYM,
ŻEBY ŻYĆ

Anna
Wendzikowska

 **BEZ DODATKU CUKRU**
ZAWIERA NATURALNIE
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



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.

Miesięcznik bezpłatny
Nr 2 (194) marzec 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

Krzysztof Adamek, Monika Zielińska, archiwum
prywatne dr. Szymona Suwały, HOODCKEVITZ,
Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot. Krzysztof Adamek

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,

czego potrzebuje nasz mózg? – pytamy podczas przypadającego
w marcu **Tygodnia Świadomości Mózgu**.

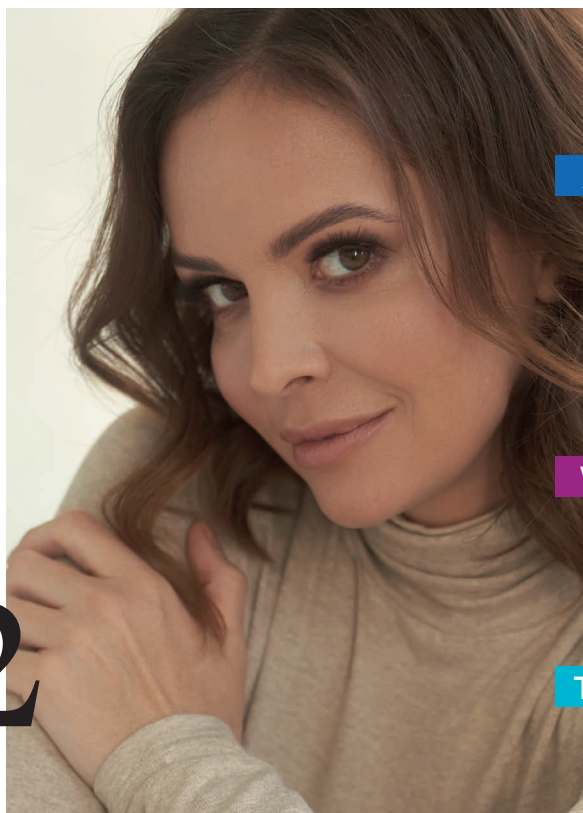
Mózg pracuje bez przerwy, nawet wtedy, gdy odpoczywamy. Każdego
dnia odpowiada za koncentrację, pamięć, emocje i zdolność radzenia
sobie ze stresem. Mimo to często przypominamy sobie o nim dopiero
wtedy, gdy zaczyna brakować nam energii, skupienia lub motywacji.

Tydzień Świadomości Mózgu to doskonała okazja, by zatrzymać się
na chwilę i sprawdzić, **czego naprawdę potrzebuje nasz układ ner-
wowy, by działać sprawnie** – zarówno podczas nauki i pracy pod
presją, jak i w późniejszych etapach życia. W Temacie miesiąca wy-
jaśniamy, jak styl życia, dieta, sen, aktywność fizyczna oraz codzienne
nawyki wpływają na kondycję mózgu oraz co można zrobić, by wspie-
rać jego funkcjonowanie.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

MARZEC 2026



12

Życie jest o tym, żeby żyć

AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Życie jest o tym, żeby żyć
Rozmowa z Anną Wendzikowską

TEMAT MIESIĄCA

- 16 Czego potrzebuje twój mózg?
Tydzień Świadomości Mózgu

ZDROWIE

- 20 Wiosenne porządki, które ratują zdrowie
Domowa apteczka pod kontrolą
- 22 Twój dzień, twoja troska o siebie
- 26 Wiosna zaczyna się w ciele
- 29 Żeń-szeń
Korzeń z tradycją
- 32 Porost islandzki
Bohater z chłodnej północy
- 36 Czym jest lipoproteina (a) i dlaczego warto zadbać o jej poziom
- 40 Cynamon
Więcej niż smak i zapach

51

Czy sztuczna inteligencja zastąpi lekarza?



43 Urazy mięśniowe i napięcie
Jak wspierać szybki powrót do formy

46 Opieka nad seniorem
10 praktycznych wskazówek

48 Ciekawostki dentystyczne
Jak dawniej dbano o zęby

51 Czy sztuczna inteligencja
zastąpi lekarza?

MAMA NIE JEST SAMA

54 Jak skutecznie wspierać młode osoby
z nadwagą i otyłością

INSPIRACJE

57 Kobięca twarz depresji
Co skrywa się za pozorną siłą

ZATRZYMAĆ CZAS

60 Trądzik
nie tylko u nastolatków

63 Onkoestetyka
przywraca twarz codzienności

66 Mocznik
Sprzymierzeniec suchej skóry

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Odporność na talerzu

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Natura w pigułce
Ośrodki edukacji przyrodniczej

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ MÓZG?

W MARCU OBCHODZIMY TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI MÓZGU, POŚWIĘCONY REFLEKSJI NAD ZDROWIEM MÓZGU I CAŁEGO UKŁADU NERWOWEGO. TO DOBRA OKAZJA, BY PRZYPOMNIEĆ, ŻE **SPRAWNOŚĆ UMYŚLOWA WYMAGA REGULARNEJ TROSKI I CODZIENNEGO WSPARCIA**, A NIE JEDYNIIE DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH „OD ŚWIĘTA”.



ZADBAJ O ZDROWIE ŚWIADOMIE

Międzynarodowy Dzień Świadomości HPV to okazja do zwrócenia uwagi na jeden z najczęściej występujących wirusów na świecie. Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) przenosi się głównie drogą kontaktów intymnych, dlatego większość osób ma z nim styczność przynajmniej raz w życiu, często nawet o tym nie wiedząc. W wielu przypadkach infekcja ustępuje samoistnie, jednak **niektóre typy wirusa mogą prowadzić do rozwoju poważnych chorób, w tym nowotworów.**

Ten dzień ma na celu podkreślenie **znaczenia profilaktyki i edukacji zdrowotnej.** Regularne badania, szczepienia ochronne oraz rzetelna wiedza pozwalają skutecznie zmniejszyć ryzyko powikłań związanych z HPV. Świadomość zagrożeń i dostępnych metod zapobiegania im daje realną szansę na ochronę zdrowia – zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Otwarte rozmowy i obalanie mitów są jednym z najważniejszych sposobów walki z chorobami wywołanymi przez HPV.

4 marca – Międzynarodowy Dzień Świadomości HPV



ROLA DENTYSTY W PROFILAKTYCE I LECZENIU

Ogólnopolski Dzień Dentysty to święto wszystkich specjalistów, którzy na co dzień dbają o zdrowie jamy ustnej pacjentów w każdym wieku. Praca dentysty polega **nie tylko na leczeniu zębów, ale także na profilaktyce, edukacji i wczesnym wykrywaniu problemów,** które mogą wpływać na ogólny stan zdrowia. Choroby jamy ustnej mogą mieć związek m.in. z chorobami serca, cukrzycą czy obniżoną odpornością.

Ten dzień jest dobrą okazją, by docenić zaangażowanie i odpowiedzialność osób wykonujących zawód dentysty, a jednocześnie przypomnieć, jak **ważne są regularne wizyty kontrolne.** Systematyczna higiena jamy ustnej i profilaktyka stomatologiczna pomagają uniknąć poważniejszych problemów w przyszłości. Ogólnopolski Dzień Dentysty zachęca do dbania o zdrowy uśmiech i traktowania wizyt u dentysty jako naturalnej części troski o własne zdrowie.

5 marca – Ogólnopolski Dzień Dentysty





1 OPAKOWANIE

25 DNI

TABEX!

Droga do wolności od nikotyny!

Nazwa produktu leczniczego: Tabex, cytyzyna (Cytisinum), 1,5 mg, tabletki powlekane. **Wskazania do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyny. Stosowanie produktu leczniczego Tabex pozwala na uzyskanie stopniowego zmniejszenia zależności organizmu od nikotyny i odwyuczanie od palenia tytoniu bez objawów odstawienia nikotyny. Końcowym celem stosowania leku Tabex jest trwałe zaprzestanie używania produktów zawierających nikotynę. **Przeciwwskazania:** Tabex jest przeciwwskazany w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, jak również w przypadku: niestabilnej dławicy piersiowej, przebytego niedawno zawału serca, klinicznie istotnych zaburzeń rytmu serca, niedawno przebytego udaru mózgu, w okresie ciąży i karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** Sopharma Warszawa Sp. z o.o.

27_2025_TAB

sopharma

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

WYBIERAM WOLNOŚĆ



WYBIERAM

IBUPROM SPRINT Ibuprofenum 200 mg; kapsułki miękkie. **Wskazania do stosowania:** Bóle o różnej etiologii o nasileniu słabym do umiarkowanego, w tym: bóle głowy, bóle zębów, bóle mięśniowe, bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej, bóle kostne i stawowe. Gorączka (między innymi w przebiegu grypy, przeziębienia lub innych chorób zakaźnych). **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 i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wesprzyj pamięć i koncentrację – naturalnie!

Jak w naturalny sposób wspomóc pracę mózgu i zachować sprawność umysłową na dłużej? W czasach ciągłego pośpiechu, nadmiaru bodźców i przewlekłego stresu coraz częściej szukamy rozwiązań, które pomagają zadbać o koncentrację i jasność myślenia w sposób możliwie najbardziej naturalny.

W tym kontekście coraz większe zainteresowanie budzą **adaptogeny** – roślinne substancje, które korzystnie wpływają na zdolność organizmu do przystosowania się do stresu i pomagają utrzymać wewnętrzną równowagę. Nie działają doraźnie, lecz wspierają organizm w dłuższej perspektywie, szczególnie w sytuacjach zwiększonego obciążenia psychicznego.

Dobrym przykładem takiego adaptogenu jest **bakopa** (*Bacopa monnieri*), roślina od wieków wykorzystywana w ajurwedzie – tradycyjnym systemie medycyny indyjskiej, mającym ponad 5 tys. lat. Bakopie przypisuje się korzystny wpływ na pamięć, koncentrację i procesy uczenia się, dlatego coraz częściej jest stosowana w celu wspierania funkcji poznawczych.

Mówiąc o funkcjach poznawczych, mamy na myśli m.in. pamięć, uwagę, koncentrację, zdolność uczenia się czy podejmowania decyzji. To one decydują o tym, jak sprawnie funkcjonujemy na co dzień.

Oprócz wsparcia w postaci adaptogenów **warto pamiętać o regularnym „treningu” mózgu.** Ćwiczenia, takie jak krzyżówki, sudoku, łamigłówki logiczne czy nauka nowych umiejętności, np. języków, pomagają utrzymać umysł w dobrej kondycji i wspierają jego plastyczność, co może mieć znaczenie dla zachowania sprawności poznawczej wraz z wiekiem.



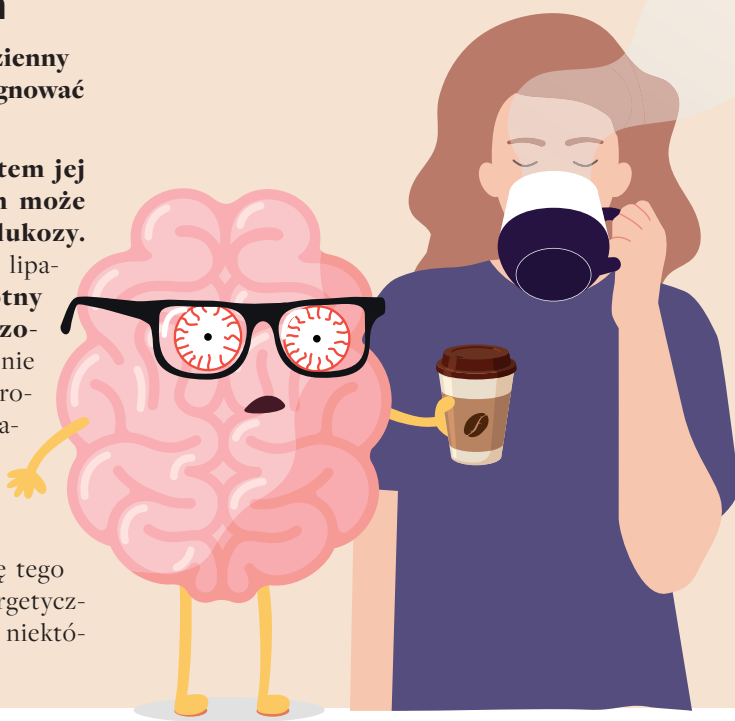
Kawa a wyniki badań

Poranna kawa to dla wielu z nas codzienny rytuał, z którego jednak warto zrezygnować przed badaniami krwi. Dlaczego?

Kofeina inicjuje glikogenolizę, zatem jej wysokie spożycie przed badaniem może spowodować wzrost stężenia glukozy.

Wywołwana przez kofeinę aktywacja lipazy może spowodować nawet **trzykrotny wzrost stężenia kwasów tłuszczowych**. Kofeina zwiększa również stężenie katecholamin i mineralokortykosteroidów oraz zmniejsza zwrotne wchłanianie elektrolitów. Może to prowadzić do **wzrostu czynnika GFR**.

Pamiętajmy, że kofeina występuje nie tylko w kawie. Bardzo dużą dawkę tego związku znajdziemy w napojach energetycznych. Kofeina jest także dodawana do niektórych napojów gazowanych.



Cukrzyca typu 5 – nowa jednostka kliniczna

W 2025 roku Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna oficjalnie uznała cukrzycę typu 5 – jednostkę znaną od dekad, lecz dotąd pomijaną w klasyfikacjach.

Dotyczy ona głównie młodych osób z regionów o niskich i średnich dochodach, u których **niedożywienie w okresie wzrostu doprowadziło do trwałych zaburzeń metabolicznych**.

Pacjenci ci nie wykazują cech autoimmunologicznych typowych dla cukrzycy typu 1 ani insulinooporności charakterystycznej dla

typu 2. Mimo podwyższonej glikemii pozostają wrażliwi na insulinę, są szczupli lub wychudzeni i często zmagają się z zanikiem mięśni oraz chorobami zakaźnymi.

Uznanie cukrzycy typu 5 wymusza zmianę podejścia terapeutycznego. Intensywna insulinoterapia może prowadzić do hipoglikemii, dlatego zaleca się **niskie dawki insuliny bazalnej, traktowane jako leczenie wspomagające**. Kluczowym elementem terapii jest **wsparcie żywieniowe**, ukierunkowane na odbudowę masy ciała i poprawę funkcji komórek beta trzustki, które może znacząco poprawić kontrolę glikemii.



REKLAMA

BAKOBIL FORTE



ZACHOWANIE PAMIĘCI I WSPARCIE KONCENTRACJI (bakopa)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie prawidłowego funkcjonowania mózgu (bakopa), w tym utrzymanie prawidłowego funkcjonowania mózgu u osób starszych (*Ginkgo biloba*)
- ▶ zachowanie pamięci, wzmocnienie funkcji poznawczych (*Ginkgo biloba*, bakopa)
- ▶ wzmocnienie koncentracji (bakopa)



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



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.



Wanda Łakomy

Edukatorka diabetologiczna,
Świat Zdrowia Operator Medyczny.

Pierwsze objawy

Jak reagować na pierwsze objawy infekcji u dziecka?

Anna

Jeśli u dziecka pojawiają się pierwsze symptomy infekcji, takie jak katar, kaszel, ból gardła, osłabienie czy gorączka, **trzeba działać stanowczo, ale i spokojnie**. Najważniejsza jest obserwacja – mierzymy temperaturę, oceniamy poziom aktywności, zachowanie dziecka, jego apetyt. Pilnujemy nawodnienia, zapewniamy warunki do snu i odpoczynku, który wspiera proces regeneracji. W przypadku infekcji dróg oddechowych dbamy o wilgotne i chłodniejsze powietrze w pokoju. Unikamy również przegrzewania dziecka, nie zachęcamy do aktywności, jeśli nie ma na nią ochoty, nie zmuszamy do jedzenia – podstawą są płyny. Dodatkowe działania powinny być uzależnione od występujących u dziecka objawów. Przy gorączce (powyżej 38,5°C lub gdy dziecko wyraźnie źle się czuje) podajemy leki przeciwgorączkowe w dawkach dostosowanych do wieku i masy ciała dziecka. W przypadku kataru warto stosować wodę morską w celu oczyszczenia nosa.

Szczególą czujność powinny wzbudzić objawy takie jak gorączka u niemowląt poniżej 3. miesiąca życia, apatia i nadmierna senność, gorączka powyżej 39°C, duszność, świszczący oddech, drgawki, nietypowa wysypka czy silny ból (np. ucha). W takich sytuacjach konieczny jest pilny kontakt z lekarzem.

Odpowiednia reakcja na pojawiające się objawy może skrócić czas trwania choroby i zapobiec powikłaniom.

Hemoglobina glikowana (HbA1c)

Od października sprawdzam na glukometrze poziom cukru na czczo – zawsze jest w normie. W styczniu wykonałam prywatnie badanie HbA1c i wyszedł mi wynik 7,0 proc., podczas gdy norma jest do 6,5 proc. Na co dzień czuję się dobrze, ale czasem gdy zjem większy posiłek, to staję się senna. Trwa to około pół godziny i potem ustępuje. Czy jest szansa na poprawę wyników bez wdrażania leków?

Małgorzata

Wynik badania hemoglobiny glikowanej (HbA1c) na poziomie 7,0 proc. jest podwyższony i wymaga konsultacji z lekarzem. **Może on świadczyć o cukrzycy, nawet jeśli poziom cukru we krwi mierzony na czczo mieści się w normie.** HbA1c pokazuje bowiem średnie stężenie glukozy z ostatnich trzech miesięcy, a nie tylko wynik pojedynczego pomiaru.

U wielu osób we wczesnym stadium cukrzycy poziom glukozy na czczo pozostaje prawidłowy, natomiast po posiłkach może dochodzić do jego znacznych wzrostów. Nie są one widoczne, jeśli cukier mierzony jest wyłącznie rano za pomocą glukometru. Jednym z możliwych objawów takich skoków glikemii może być właśnie senność po spożyciu obfitego posiłku, utrzymująca się przez kilkanaście lub kilkadziesiąt minut.

Czy można poprawić wyniki bez leków? W niektórych przypadkach jest to możliwe, jednak decyzję zawsze powinien podjąć lekarz. **Ze strony pacjenta kluczowe znaczenie ma zmiana stylu życia**, obejmująca regularną aktywność fizyczną, spożywanie mniejszych porcji, ograniczenie słodczy i produktów bogatych w cukry oraz redukcję masy ciała w przypadku nadwagi. Warto także kontrolować poziom glukozy nie tylko na czczo, ale również około dwóch godzin po posiłku. Jeśli mimo wprowadzonych zmian poziom HbA1c nadal będzie zbyt wysoki, lekarz może zalecić leczenie farmakologiczne. Leki pomagają obniżyć stężenie cukru we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju powikłań cukrzycy w przyszłości.



mgr farm. Tomasz Kolek

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

Odczulanie a leki

Czy w trakcie odczulania można stosować leki przeciwalergiczne?

Czytelniczka

Immunoterapia alergenowa, popularnie zwana odczulaniem, to jedyna metoda przyczynowego leczenia alergii. Preparaty podawane w formie iniekcji podskórnej lub doustne tabletki i krople wymagają długotrwałego stosowania według ściśle określonych schematów. **Sam proces odczulania może trwać nawet kilka lat.** W tym czasie objawy alergii nie tylko mogą, ale nawet powinny być łagodzone za pomocą leków przeciwalergicznych. Często pacjentom podaje się te same leki przeciwalergiczne, które stosowano przed odczulaniem. W razie potrzeby modyfikuje się ich dawkowanie. **Leki przeciwalergiczne mogą być bezpiecznie stosowane przez cały okres trwania immunoterapii**, mała tego – ich stosowanie przed rozpoczęciem terapii umożliwia konieczne ustabilizowanie objawów alergii oraz może zmniejszać nasilenie działań niepożądanych samej immunoterapii. Leki przeciwalergiczne zwiększają tolerancję na dany alergen, co poprawia samopoczucie pacjenta po kolejnych dawkach preparatu odczulającego. Warto więc mieć świadomość, że **nagłe odstawienie leków przeciwalergicznych w trakcie immunoterapii może spowodować nasilenie przykrych dolegliwości** po podaniu dawki preparatu odczulającego, która wcześniej była dobrze tolerowana.



REKLAMA

PONOWNIE W SPRZEDAŻY!

KATAR? ZATKANY NOS? SULFARINOL®

Sulfathiazolum + Naphazolini nitras
(50 mg + 1 mg)/ml, krople do nosa



-  **Nafazoliny azotan – Udrażnia nos, ułatwia oddychanie podczas infekcji**
-  **Sulfatiazol – Działa bakteriostatycznie – hamuje wzrost i rozwój bakterii**

UWOLNIJ NOS OD KATARU W DZIEŃ I W NOCY



Nazwa produktu leczniczego: Sulfarinol. Nazwa powszechnie stosowana: (Sulfathiazolum + Naphazolini nitras).
Dawka substancji czynnej: (50 mg + 1 mg)/ml. Postać farmaceutyczna: krople do nosa. Wskazania do stosowania: krótkotrwałe, doraźne leczenie objawów przekrwienia błony śluzowej nosa - kataru, uczucia zatkania nosa, obrzęku błony śluzowej nosa, spowodowanych przez stan zapalny związany z zakażeniem bakteryjnym. Sulfarinol jest wskazany do stosowania u dorosłych, dzieci i młodzieży w wieku od 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148a/1a, 30-212 Kraków. SULF16/1/26

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.

Życie jest o tym, żeby żyć

JEDNA Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH DZIENNIKAREK W POLSCE. PRZEPROWADZIŁA TYSIĄCE WYWIADÓW Z NAJWIĘKSZYMI GWIAZDAMI ŚWIATOWEGO KINA. PRZEZ LATA UWAŻNIE SŁUCHAŁA INNYCH, AŻ W KOŃCU ZROZUMIAŁA, ŻE BY ODNALEŹĆ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ, MUSI WSŁUCHAĆ SIĘ TAKŻE W SIEBIE. **DZIŚ CHCE INSPIROWAĆ INNYCH DO ZMIANY I PODPOWIADA, JAKIE NAWYKI WARTO WPROWADZIĆ, BY ŻYĆ BARDZIEJ ŚWIADOMIE.**

Z DZIENNIKARKĄ **ANNA WENDZIKOWSKĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

W pani nazwisku kryje się słowo „dziko”. Czy Anna Wendzikowska ma dziką naturę? Bywa impulsywna czy jednak osiągnęła wewnętrzny spokój?

(Śmiech) Myślę, że jedno nie wyklucza drugiego. To, że osiągnęłam wewnętrzny spokój, pozwala mi na, powiedzmy, kontrolowaną dzikość. Nadal jest we mnie dużo zdrowego szaleństwa i bardzo dobrze, bo uważam, że w życiu potrzebny jest balans. Niech harmonia i spokój przeplatają się ze spontanicznością. Życie jest o tym, żeby żyć. Przeżywać. Doświadczać. Mieć odwagę próbować tego, co ciekawe, nawet jeśli na początku wydaje się to niemożliwe do osiągnięcia. Ta odwaga wciąż we mnie jest, mimo że odnalazłam wewnętrzny spokój.

Kiedy poczuła pani, że w ogóle potrzebuje zmiany? Pytam, bo na zewnątrz wszystko wyglądało idealnie – odnosząca sukcesy, przebojowa i piękna kobieta, szczęśliwa mama... Nie było tak?

Z jednej strony tak było, bo moje życie rzeczywiście było realizacją marzeń. Z drugiej – brakowało w nim balansu. Kluczowe okazało się pytanie: po co to wszystko robię, jaka jest moja motywacja i co za nią stoi? Nadal pragnę realizować swoje marzenia, ale robię to z większą świadomością, jest to bardziej spójne ze mną. Przez dużą część życia miałam poczucie, że MUSZĘ osiągać sukcesy, że to właśnie one są gwarantem mojego szczęścia. W pogoni za sukcesem często przekraczałam własne granice. Do tego moje podejście do relacji również nie było wystarczająco zbalansowane.

Co to znaczy?

Przez długi czas miałam przekonanie, że na miłość, czyjąś uwagę i inne wartościowe rzeczy trzeba zasłużyć. Tak więc moja zewnętrzna pewność siebie nie była spójna z tym, co czułam w środku. Jakbym coś odgrywała. Było to bardzo wyczerpujące energetycznie. Momentem przebudzenia okazał się rozpad mojego związku. Moja córka miała trzy tygodnie, gdy partner nas zostawił. Potem nastąpił powrót, później kolejne rozstanie... Wtedy mój świat całkowicie się zawalił. I okazało się, że chyba zbudowałam go na niepewnych podstawach. Zaczęłam odkrywać, że choć działałam skutecznie i osiągałam zamierzone cele, to było to zbyt kosztowne, spalające, bo zbudowane na złych fundamentach. Zaczęłam się więc przyglądać, dlaczego tak się stało: jakie mam przekonania o świecie, co w moim dzieciństwie miało na nie wpływ. Wcześniej nie miałam motywacji, by sięgać do tego, co trudne i bolesne. Gdy odnosiłam sukcesy, miałam wypracowanych tyle świetnie działających mechanizmów obronnych, że mierzenie się z tym wydawało mi się nieopłacalne.

Fot. Krzysztof Adamek



Dlatego dopiero moment, w którym moje życie się rozsypało, zmusił mnie, by sięgnąć do najstarszych pokładów mojej tożsamości i zmierzyć się z tym, co niewygodne i ciężkie.

Co pomogło pani odnaleźć spokój?

Zweryfikowałam swoje fundamenty i zaczęłam budować – może nie od zera, ale z innymi założeniami wyjściowymi. To był moment graniczny, który pozwolił mi zrewidować wszystko i, nie porzucając tego, co wartościowe, zmienić to, co nie działało. Właśnie to dało mi spokój i wewnętrzną harmonię.

Potrzebna była terapia czy osiągnęła to pani dzięki własnej pracy nad sobą?

Zaczęłam od terapii. Korzystałam z niej zresztą niejednokrotnie, bo uważam, że to świetne narzędzie pracy ze sobą i poznawania siebie. Próbowałam terapii indywidualnej i grupowej, a także różnych nurtów terapeutycznych. Jednocześnie bardzo dużo dała mi też praca własna. Jak mówią dobrzy terapeuci – terapia jest wstępem do tego, by nauczyć się autoterapii. Przecież terapeuta jest z nami godzinę w tygodniu, a przez resztę czasu musimy radzić sobie sami.

W terapii chodzi o to, by otworzyć coś w środku, poznać narzędzia, a potem nauczyć się je stosować w pracy własnej. Poznać siebie, zadawać sobie pytania, negocjować i umieć analizować na bieżąco. Na zasadzie: coś sobie pomyślałam, ale dlaczego tak pomyślałam? Dlaczego tak robię, z czego to wynika, co się ze mną dzieje, dlaczego tak się czuję? Pomogły mi także inne metody – próbowałam np. hipnozy, a ogromnie ważnym, bardzo przydatnym i wciąż stosowanym przeze mnie narzędziem jest medytacja. Daje mi uspokojenie, wyhamowuje gonitwę myśli i pozwala dotrzeć do głębszych pokładów siebie. Wycisza reaktywność układu nerwowego, dzięki czemu pojawia się przestrzeń między bodźcem a reakcją. Po to, by nie reagować automatycznie, by nie przechodzić przez życie na autopilocie.

To „łapanie” siebie w reakcjach pozwala reagować w sposób bardziej świadomy i celowy. Bo skoro ja jestem twórcą swojego życia, to wszystkie moje dotychczasowe decyzje doprowadziły mnie do miejsca, w którym dziś jestem. Gdy biorę za

nie większą odpowiedzialność, kolejne wybory – podejmowane z większą świadomością – mogą zaprowadzić mnie tam, dokąd naprawdę chcę. To praca, która nigdy się nie kończy, ale w pewnym momencie zaczyna dawać satysfakcję, a nawet przyjemność. Przestaje być „orką na ugorze”, a staje się bardziej grą. Obserwowanie siebie zaczyna fascynować, bo stajemy się coraz bardziej ciekawi samych siebie.

Teraz chce pani pomóc tym, którzy również pragną odzyskać wewnętrzną równowagę. Wsparciem ma być dla nich pani książka „Ku zmianie. 102 nawyki świadomego życia”. Proszę o niej opowiedzieć.

To moja druga książka. Pierwsza była zapisem mojego przebudzenia i zbiorem narzędzi, które sama zastosowałam. I choć nadal uważam, że świadomość jest ważnym krokiem, by zacząć coś zmieniać, to równie ważne jest działanie. Dlatego powstała druga książka. Jestem przekonana, że bez zmiany codziennych zachowań i nawyków nic się w naszym życiu nie zmieni. Książka powstała jako swoisty „narzędziownik”, który ma pomóc w rozpoczęciu świadomej zmiany.

Z nawykami jest tak, że one „przyklejają się” do siebie, pączkują. Kiedy wpadamy w złe nawyki, to często jeden pociąga za sobą drugi. Natomiast zaczynając od jednego dobrego nawyku, powoli budujemy poczucie sprawczości – pojawia się pozytywna myśl: „Ha, mogę!”. Na przykład jeśli zacznę od 10 przysiadów dziennie i uda mi się wytrwać w tym przez dwa tygodnie, to po pierwsze – wzrasta moje poczucie sprawczości, po drugie – rośnie poczucie własnej wartości, a po trzecie – kształtuje się moja tożsamość, bo oto jestem kimś, kto potrafi o siebie zadbać. Co więcej, do tego jednego dobrego nawyku z czasem będą „przyklejać się” kolejne.

Książka ma pełnić rolę „osobistego przewodnika”. Czy można powiedzieć, że pani jest też przewodnikiem dla czytelnika?

Chciałam stworzyć kompendium dobrych nawyków, które z jednej strony obejmują proste codzienne działania, a z drugiej – nawyki tożsamościowe, głębsze wartości, które stanowią moje życiowe credo, takie jak akceptacja, zaufanie czy mówienie prawdy. Chciałam dać czytelnikowi coś konkretnego. W książce znalazło się również wiele prawdziwych, szczerych wątków o mnie samej. Każdy opisany nawyk zaczyna się od historii z mojego życia, żeby dać świadectwo, żeby pokazać, że ja też tę drogę przeszłam. I nawet jeśli czasami zaczyna się ona z ciemnego miejsca, to może prowadzić ku światłu. Szczerze mówiąc, choć nie taki był mój pierwotny zamiar, ta książka okazała się jeszcze bardziej osobista niż pierwsza.

Jaki dobry nawyk warto wprowadzić na początek?

Zacząłabym od drobnych zmian. Podstawą dobrego

samopoczucia jest zdrowy sen, więc regulacja rytmu snu jest niezwykle istotna i daje szybkie, wymierne efekty. Kolejnym krokiem może być odrobina codziennego ruchu. Niech to będzie poranny spacer albo 10-20 przysiadów czy 50 brzuszków, ale wykonywanych każdego dnia. Świetnym nawykiem na początek jest też picie wody. Możemy zacząć dzień od wypicia jednej szklanki i postanowić sobie, że w ciągu dnia wypijemy ich osiem. Nawodnienie poprawia funkcjonowanie organizmu, sprawia, że lepiej się czujemy i wyglądamy. Jeśli utrzymamy ten nawyk, pozytywne efekty pojawią się

bardzo szybko. W książce poruszam też temat nawyków, z których warto zrezygnować. Na przykład ograniczenie narzekania, krytykowania innych czy komentowania wszystkiego dookoła również przynosi szybkie, zauważalne rezultaty. Czasami, żeby zacząć zmiany, nie trzeba wprowadzać niczego nowego – wystarczy z czegoś zrezygnować. Oczywiście ważne jest także zdrowe odżywianie. Na początek warto zadbać o ciało, bo ono jest fundamentem wszystkiego. Pamiętam wizytę u psychiatry, który od razu zapytał mnie: „Jak pani śpi, co pani je i czy ćwiczy?” – bo często szukamy poważniejszych problemów, podczas gdy tak naprawdę brakuje nam podstawowej regulacji życia codziennego.

Z pewnością warto zadbać o zdrowie. U pani zdiagnozowano anemię. Jakie niepokojące sygnały pani zauważyła i czy anemia została łatwo wykryta?

Dla mnie to nie było łatwe... Mam taką tendencję, że niezależnie od tego, czy czuję się dobrze, czy gorzej, gdy pojawiają się zadania do wykonania, po prostu je wykonuję. (uśmiech)

Pewnie sama bym nie zauważyła problemu, gdyby nie wyszło to w podstawowych badaniach krwi, które robię regularnie – i do czego bardzo zachęcam. W książce uwzględniłam też ten dobry nawyk: regularne badania. To naprawdę ważne, bo niewielu z nas ma taką świadomość i autoobserwację, by zauważyć, że coś jest nie w porządku. Często problem uświadamiamy sobie dopiero, gdy już nie puka do drzwi, lecz w nie wali. W moim przypadku dopiero leczenie anemii pozwoliło mi zauważyć, że wcześniej brakowało mi energii, byłam osłabiona i pozbawiona sił. Tlumaczyłam sobie te dolegliwości tym, że pewnie źle spałam czy że pogoda była gorsza... Nie pomyślałam wtedy, że przyczyna może być zdrowotna. Dopiero gdy poczułam poprawę, dostrzegłam różnicę. (uśmiech)

”

Życie jest o tym, żeby żyć. Przeżywać. Doświadczać. Mieć odwagę próbować tego, co ciekawe, nawet jeśli na początku wydaje się to niemożliwe do osiągnięcia.

Fot. Krzysztof Adamek



Jak, poza leczeniem farmakologicznym, uzupełnia pani niedobór ferrytyny?

Wróciłam do jedzenia mięsa. Przez kilka ostatnich lat go nie jadłam, nie dlatego, że mi nie smakowało, lecz ze względów ideologicznych. Jednak anemia skłoniła mnie do decyzji, by znów włączyć mięso do diety. Oczywiście istnieją też „pozamięsne” źródła żelaza, dlatego przygotowuję specjalne koktajle i suplementuję żelazo.

Przeprowadziła pani setki wywiadów z gwiazdami i celebrytami. Czasem miała pani tylko kilka minut na rozmowę, bo w kolejce czekali już inni dziennikarze. Co w takich chwilach pomagało pani opanować stres?

Szczerze mówiąc, nigdy nie odczuwałam wielkiego stresu. Raczej mobilizowało mnie to i pozytywnie nakręcało, niż paraliżowało. Myślę, że moją siłą w tej pracy było dobre przygotowanie połączone z otwartością na improwizację. Zawsze byłam dobrze przygotowana, ale miałam też takie „wewnętrzne OK” – przyzwolenie na to, że jeśli coś pójdzie niezgodnie z planem, też jestem na to otwarta. Plan plus gotowość na spontaniczność – to był mój sposób na radzenie sobie ze stresem. Większą treść wywołują u mnie wystąpienia publiczne, kiedy muszę stanąć przed dużą grupą ludzi, np. na scenie. Natomiast rozmowa, nawet z kimś bardzo znanym, nigdy mnie nie stresowała. Mam takie podejście, że nie wynoszę na piedestał kogoś tylko dlatego, że jest sławny. Traktuję to po prostu jak spotkanie dwóch osób, które mają wspólny cel – ja chcę przeprowadzić dobry wywiad, a rozmówca chce dobrze promować swój film.

Czyli nie zdarzyło się, że któraś gwiazda zrobiła na pani takie wrażenie, że zapomniała pani, o co chciała zapytać?

Chyba nie. Natomiast zapadły mi w pamięć wywiady, które szczególnie mnie zmobilizowały. Były to rozmowy z aktorkami, które w moim nastoletnim życiu były dla mnie szczególnie ważne – Sarah Jessicą Parker i Jennifer Aniston. Grały w moich dwóch ulubionych serialach: „Seks w wielkim mieście” i „Przyjaciele”. Swego czasu oglądałam je w kółko. To były moje „bezpieczne kocyki” – w trudnych momentach wracałam do odcinków tyle razy, że znalazłam na pamięć wszystkie kwestie. Spotkanie z kimś, kogo zna się z ekranu tak dobrze, że wydaje się prawie bliską osobą, i nagle zobaczenie tej osoby na żywo, z tymi samymi ruchami, sposobem mówienia i mimiką, ma w sobie coś surrealistycznego.



Fot. Krzysztof Adamek

ANNA WENDZIKOWSKA

Dziennikarka, prezenterka telewizyjna. Współpracowała z TVN, TVN24, TVN Style i TVN Fabuła. Prowadzi autorski podcast „Ku szczęściu”, w którym wraz z ekspertami z różnych dziedzin poszukuje odpowiedzi na pytanie, jak na co dzień zwiększać poziom szczęścia i dobrostanu. Autorka książki „Ku szczęściu. Moja droga do spełnienia i wewnętrznego spokoju”. Trenerka medytacji. Kocha podróże (odwiedziła ponad 120 krajów na siedmiu kontynentach) i sport. Pasjonuje ją literatura i rozwój osobisty. Ukończyła liczne kursy z zakresu wellbeing, m.in. The Science of Well-Being (Yale University), A Life of Happiness and Fulfillment (Indian School of Business) i The Power of Presence u Eckharta Tollego. Jest mamą dwóch córek – i to uważa za swoją najważniejszą życiową rolę.

To dziwne uczucie – mimo że to obca osoba, wydaje się bardzo znajoma. Szczerze mówiąc, spotkanie z tymi dwiema aktorkami zrobiło na mnie większe wrażenie niż rozmowa z Meryl Streep czy Robertem De Niro. (uśmiech)

Jednym z moich pierwszych wywiadów była rozmowa z cudowną aktorką i modelką Heleną Norowicz. Pamiętam, że rozmawialiśmy ponad dwie godziny. Gdy chciałam spisać rozmowę, okazało się, że miałam źle podłączony dyktafon i NIC się nie nagrało. Było mi okropnie wstyd i bałam się, jaka będzie reakcja pani Heleny. Okazało się, że wcale się tym nie przejęła, wykazała się ogromną wyrozumiałością i powiedziała, że z przyjemnością porozmawia ze mną znowu. Czy pani zdarzyło się kiedyś coś podobnego?

Miałam podobną sytuację przy realizacji któregoś z moich podcastów. Rozmawiałam z kimś, a rozmowa – nie z mojej winy, ale z przyczyn technicznych – się nie nagrała. Niestety ta osoba powiedziała, że zmarnowaliśmy jej czas i drugi raz nie będzie z nami rozmawiać. (śmiech) Oczywiście jestem to w stanie zrozumieć, chociaż ja pewnie bym tak nie zrobiła.

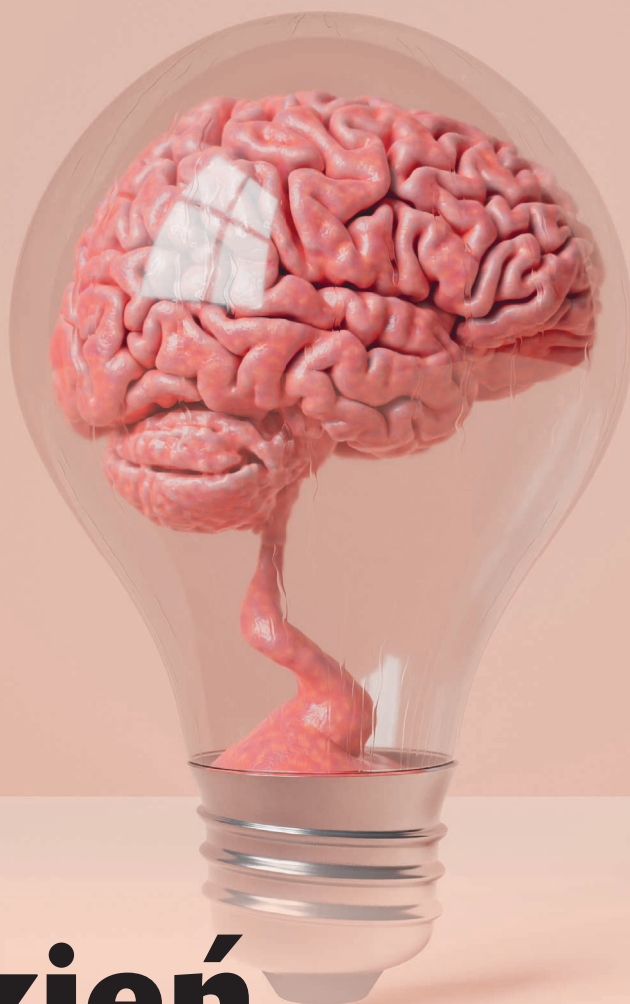
Zaczęłyśmy rozmowę od dzikości w pani. Na koniec zapytam, co by pani teraz wybrała – weekend na dzikiej, tropikalnej plaży, dziczyznę zaserwowaną przez topowego szefa kuchni czy małą rolę w filmie, którego akcja toczy się na Dzikim Zachodzie?

Wszystko brzmi super! Dobrze przyrządzona dziczyzna jest jak najbardziej okej, na dziką plażę właśnie się wybieram – za chwilę wyruszam w rejs po Karaibach, a ostatnio Darek Kordek, znany też jako Mariano Italiano, zaproponował mi udział w teledysku do swojej nowej piosenki. Ponieważ kiedyś grał mojego męża w serialu – nomen omen – „Dziki”, pomyślałam sobie: dlaczego nie? W sumie nigdy nie grałam w teledysku, więc wchodzę w to!

A u jakiego reżysera chciałaby pani zagrać?

Z aktorstwem już się pożegnałam, ale tak jak mówiłam, lubię doświadczać nowych rzeczy, więc gdyby była taka możliwość, to zagrałabym u Tarantino! (śmiech)





Tydzień Świadomości Mózgu

W MARCU OBCHODZIMY TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI MÓZGU, POŚWIĘCONY REFLEKSJI NAD ZDROWIEM MÓZGU I CAŁEGO UKŁADU NERWOWEGO. TO DOBRA OKAZJA, BY PRZYPOMNIEĆ, ŻE **SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWA WYMAGA REGULARNEJ TROSKI I CODZIENNEGO WSPARCIA**, A NIE JEDYNIIE DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH „OD ŚWIĘTA”.

KAMILA ŚNIEŻEK

Mózg pracuje nieprzerwanie – niezależnie od pory dnia, poziomu aktywności czy daty w kalendarzu. Odpowiada za pamięć, koncentrację i uczenie się, ale także za regulację emocji, reakcje na stres oraz koordynację funkcjonowania całego organizmu. Gdy brakuje mu odpowiednich warunków do regeneracji, szybciej pojawiają się objawy zmęczenia psychicznego oraz spadku sprawności poznawczej. Tydzień Świadomości Mózgu może więc być punktem wyjścia do rozmowy o tym, jak mózg działa na co dzień i **czego potrzebuje, by zachować dobrą kondycję.**

Rola mózgu i układu nerwowego w codziennym funkcjonowaniu

Mózg jest najbardziej energochłonnym i jednocześnie najbardziej złożonym narządem ludzkiego organizmu. Choć stanowi niewielki procent masy ciała, **integruje informacje z całego organizmu i środowiska**, umożliwiając podejmowanie decyzji, przetwarzanie bodźców oraz adaptację do zmieniających się warunków.

Z perspektywy neurobiologii mózg nie jest statycznym „centrum sterowania”, lecz dynamiczną siecią neuronów połączonych miliardami synaps. To właśnie sprawność tych połączeń, a nie sama liczba komórek nerwowych, decyduje o efektywności naszych funkcji poznawczych.

Do najważniejszych funkcji mózgu i układu nerwowego należą m.in.:

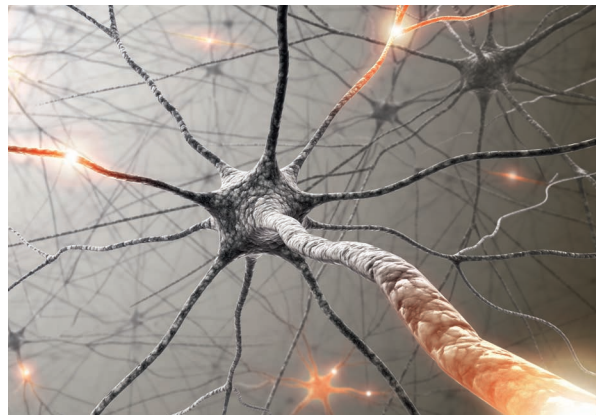
- **przetwarzanie informacji poznawczych** (uwaga, pamięć, uczenie się, myślenie),
- **regulacja emocji i zachowań adaptacyjnych**,
- **koordynacja reakcji stresowych** poprzez mechanizmy neuroendokrynne,
- **kontrola funkcji autonomicznych**, takich jak rytm snu i czuwania czy napięcie mięśniowe.

Układ nerwowy odpowiada również za **uruchamianie reakcji mobilizacyjnych w sytuacjach zwiększonego obciążenia**. Krótkotrwała aktywacja tych mechanizmów sprzyja adaptacji, jednak ich przewlekłe pobudzenie może zaburzać równowagę funkcjonalną mózgu. W badaniach wykazano, że długotrwały stres wpływa na obszary odpowiedzialne m.in. za pamięć i koncentrację, co przekłada się na obniżenie sprawności umysłowej i większą podatność na zmęczenie psychiczne.

Sprawność mózgu zależy zatem nie tylko od bodźców, które do niego docierają, lecz także od **zdolności neuronów do regeneracji**, efektywnego metabolizmu energetycznego oraz prawidłowej syntezy neuroprzekaźników. To właśnie te procesy stanowią biologiczne zaplecze codziennej wydolności umysłowej.

Mózg pod presją – studenci i osoby aktywne zawodowo

U studentów oraz osób aktywnych zawodowo układ nerwowy jest **szczególnie obciążony w okresach intensywnej nauki, sesji egzaminacyjnych czy pracy pod presją czasu**. Wielozadaniowość, stres i niedobór snu mogą negatywnie wpływać na koncentrację, zdolność zapamiętywania oraz szybkość przetwarzania informacji. W takich sytuacjach liczy się nie tylko regeneracja, ale także odpowiednie **wsparcie procesów metabolicznych mózgu**, które warunkują jego wydolność poznawczą i odporność na zmęczenie psychiczne.



WSPARCIE FUNKCJONOWANIA UKŁADU NERWOWEGO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie** (kwas pantotenowy)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego** (tiamina, ryboflawina, wit. B6, wit. B12)



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

Mózg w dojrzałym wieku – wyzwania u seniorów

Wraz z wiekiem w układzie nerwowym zachodzą naturalne zmiany fizjologiczne, które mogą wpływać na tempo przetwarzania informacji, pamięć oraz równowagę emocjonalną. Choć stanowią one element procesu starzenia, ich nasilenie w dużej mierze zależy od stylu życia oraz ogólnego stanu zdrowia. Znaczenie ma nie tylko aktywność umysłowa, lecz także kontrola czynników sercowo-metabolicznych, takich jak ciśnienie tętnicze, poziom glukozy czy cholesterolu, które wpływają na ukrwienie mózgu i funkcje poznawcze.

U seniorów szczególnie istotne staje się wspieranie sprawności umysłowej, dbanie o stabilność emocjonalną oraz utrzymywanie aktywnych kontaktów społecznych. Regularne spotkania z innymi ludźmi sprzyjają zachowaniu funkcji poznawczych i ograniczają ryzyko izolacji, która może nasilać pogorszenie nastroju i sprawności psychicznej. Wszystkie te elementy wpływają na samodzielność oraz jakość codziennego funkcjonowania w starszym wieku.

Czym karmić mózg, by sprawnie pracował?

Mózg, mimo niewielkich rozmiarów, należy do najbardziej wymagających narządów pod względem zapotrzebowania metabolicznego. Ze względu na niewielkie rezerwy energetyczne i wysokie tempo przemian jego prawidłowe funkcjonowanie zależy od ciągłego dopływu tlenu i glukozy oraz od dostępności składników niezbędnych do przemian metabolicznych, syntezy neuroprzekaźników i utrzymania prawidłowego przewodnictwa nerwowego.

Szczególą rolę w tych procesach odgrywają witaminy z grupy B, które uczestniczą w kluczowych szlakach metabolicznych układu nerwowego. Są one niezbędne m.in. **do prawidłowego funkcjonowania neuronów, wytwarzania neuroprzekaźników oraz ochrony komórek nerwowych przed skutkami długotrwałego obciążenia**. Do najważniejszych należą:

- **witamina B1 (tiamina)** – wspiera wytwarzanie energii z glukozy w komórkach nerwowych oraz prawidłowe przewodnictwo impulsów nerwowych. Jej odpowiednia podaż ma znaczenie dla koncentracji i wydolności umysłowej;
- **witamina B6 (pirydoksyna)** – uczestniczy w syntezie neuroprzekaźników regulujących funkcjonowanie układu nerwowego, w tym nastroj i sen, oraz wspiera prawidłową komunikację między neuronami;

- **witamina B12 (kobalamina)** – jej niedobór może powodować objawy neurologiczne i neuropsychiatryczne (szczególnie narażone są osoby na dietach roślinnych oraz seniorzy);
- **witamina B9 (kwas foliowy)** – bierze udział w przemianach i procesach metabolicznych istotnych dla układu nerwowego;
- **witamina B5 (kwas pantotenowy)** – uczestniczy w procesach wytwarzania energii oraz w syntezie substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a także wspiera krążenie mózgowe i prawidłową pracę naczyń, zwłaszcza w okresach zwiększonego obciążenia.



Oprócz witamin z grupy B istotne znaczenie dla pracy mózgu mają także inne składniki odżywcze, w tym:

- **magnez** – wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i pomaga regulować pobudliwość nerwową, co ma znaczenie przy stresie i zmęczeniu;
- **kwasy tłuszczowe omega-3** – są składnikiem błon komórkowych, w tym komórek nerwowych, a ich rola w funkcjonowaniu mózgu jest intensywnie badana;
- **selen** – uczestniczy w ochronie komórek nerwowych przed stresem oksydacyjnym;
- **aminokwasy będące prekursorami neuroprzekaźników** (m.in. glutamina, glicyna, arginina, tryptofan) – są niezbędne do wytwarzania substancji regulujących nastroj, koncentrację i sprawność umysłową.

Odpowiednia podaż wszystkich tych składników wpływa na stabilność pracy układu nerwowego, zdolność koncentracji oraz odporność na zmęczenie psychiczne.

Styl życia, dieta i rozsądne wsparcie układu nerwowego

Prawidłowe funkcjonowanie mózgu opiera się na współdziałaniu wielu czynników, które wzajemnie się uzupełniają. **Podstawą są codzienne nawyki – sposób odżywiania, nawodnienie, poziom aktywności fizycznej, jakość snu oraz zdolność organizmu do regeneracji.**

Zbilansowana dieta (np. śródziemnomorska) dostarcza energii i składników niezbędnych do pracy neuronów, a **odpowiednie nawodnienie** wspiera prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i krążenie, istotne dla funkcjonowania układu nerwowego. Równie ważna jest higiena snu, która umożliwia regenerację struktur mózgowych i utrwalanie informacji w pamięci. Negatywnie na jakość snu wpływa alkohol, który sptycza fazy snu głębokiego, nadmierne spożycie kofeiny oraz napojów energetyzujących, a także ekspozycja na światło niebieskie emitowane przez ekrany telefonów i komputerów, utrudniająca fizjologiczną produkcję melatoniny. Korzystnie na rytm snu i czuwania mogą działać natomiast produkty bogate w tryptofan (aminokwas uczestniczący w syntezie melatoniny), takie jak banany, jogurty naturalne, pestki dyni czy kakao.

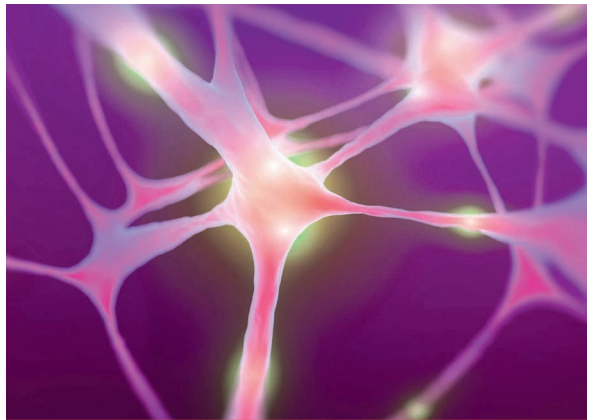
Istotnym elementem dbałości o mózg pozostaje również regularna, **umiarkowana aktywność fizyczna**, taka jak spacer, fitness, pilates czy joga, która sprzyja redukcji napięcia, poprawie samopoczucia i równowagi psychicznej. Co ciekawe, badania pokazują, że wysiłek fizyczny stymuluje wydzielanie białka **BDNF** (Brain-Derived Neurotrophic Factor), które jest nazywane „nawozem dla mózgu”, gdyż wspomaga tworzenie nowych neuronów.



Suplementacja przy niedoborach i w okresach zwiększonych wymagań

W okresach intensywnej nauki, pracy pod presją lub przewlekłego stresu organizm może pozostawać dłużej w stanie podwyższonego pobudzenia osi HPA (oś podwzgórze-przysadka-nadnercza). Wiąże się to m.in. ze zmianami w wydzielaniu glikokortykoidów (kortyzolu) i może prowadzić do pogorszenia koncentracji oraz pamięci, szczególnie przy niedoborze snu i braku regeneracji. W takich okresach rośnie też ryzyko zaniedbywania codziennych nawyków, np. nieregularne spożywanie posiłków czy jedzenie gorszej jakości produktów, warto więc rozważyć suplementację składników wspierających pracę układu nerwowego.

Niezależnie od wieku czy stylu życia potrzebne jest rozsądne podejście: suplementacja nie zastępuje zdrowej diety, ruchu ani regeneracji, lecz może stanowić uzupełnienie w okresach większych obciążeń dla układu nerwowego. To właśnie **konsekwentne dbanie o podstawy**, a nie jednorazowe, spontaniczne działania sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji układu nerwowego.



Czy wiesz, że...

...plastyczność mózgu utrzymuje się przez całe życie? Choć z wiekiem zmniejsza się tempo niektórych procesów poznawczych, mózg zachowuje zdolność tworzenia nowych połączeń nerwowych także w dorosłości i wieku senioralnym. **Neuroplastyczność** leży u podstaw uczenia się, adaptacji i rehabilitacji neurologicznej – i zależy m.in. od aktywności umysłowej, ruchu i stylu życia.

Źródła:

1. PMC, Wpływ przewlekłego stresu na funkcje poznawcze – od neurobiologii do interwencji.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Styl życia dobry dla mózgu.
3. PMC, Metaanalityczny przegląd wpływu ćwiczeń na czynnik neurotroficzny pochodzący z mózgu.
4. NeuroExpert – Encyklopedia Neurofizjologii, Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA).



Wiosenne porządki, które ratują zdrowie – domowa apteczka pod kontrolą

WIOSNA SPRZYJA PORZĄDKOM – NIE TYLKO W SZAFACH I KUCHENNYCH SZUFLADACH, LECZ TAKŻE W DOMOWEJ APTECZCE. CHOĆ JEST ONA STAŁYM ELEMENTEM WYPOSAŻENIA DOMU, JEJ ZAWARTOŚĆ RZADKO BYWA REGULARNIE SPRAWDZANA. TYMCZASEM DOBRZE ZORGANIZOWANA APTECZKA TO **WYRAZ ŚWIADOMEJ TROSKI O ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO** DOMOWNIKÓW ORAZ ISTOTNY ELEMENT CODZIENNEJ PROFILAKTYKI.

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

Dlaczego warto systematycznie przeglądać apteczkę?

Regularny przegląd leków – od sprawdzenia terminów ważności po ocenę ilości i przydatności preparatów – pomaga zachować porządek i poczucie kontroli. Po upływie daty ważności leki tracą skuteczność, a w domowych apteczkach często zalegają środki po zakończonych terapiach, preparaty bez oryginalnych opakowań lub produkty o podobnym składzie, które niepotrzebnie się dublują. **Wiosenny przegląd** pozwala uporządkować zapasy, zmniejszyć ryzyko pomyłek i lepiej dopasować zawartość apteczki do aktualnych potrzeb domowników.

Porządkowanie apteczki – na co zwrócić uwagę

Porządkowanie domowej apteczki warto rozpocząć od **dokładnego sprawdzenia terminów ważności wszystkich leków oraz ich stanu** – czy opakowania nie są uszkodzone, a preparaty nie zmieniły konsystencji, koloru lub zapachu. Kolejnym krokiem jest ocena ilości zgromadzonych środków i dostosowanie ich do rzeczywistych potrzeb domowników, tak aby uniknąć





niepotrzebnych zapasów. Warto również zidentyfikować preparaty o podobnym składzie lub działaniu, które mogą się dublować, co pozwala na bardziej **efektywne wykorzystanie zasobów.**

Przeгляд apteczki to także dobry moment, by zauważyć ewentualne braki i **zaplanować uzupełnienie** niezbędnych produktów. Dla bezpieczeństwa i wygody leki najlepiej przechowywać w oryginalnych opakowaniach wraz z ulotkami informacyjnymi – ułatwia to szybkie odnalezienie potrzebnego preparatu, zapewnia dostęp do informacji o dawkowaniu i przeciwwskazaniach oraz pomaga w prawidłowym stosowaniu leków. Takie rozwiązanie pozwala również na bieżąco kontrolować terminy ważności. W przypadku preparatów, których trwałość po otwarciu jest ograniczona (np. niektórych syropów czy maści), warto dodatkowo zapisać na kartoniku datę otwarcia opakowania bezpośredniego, czyli np. butelki czy tubki.

Odpowiednie przechowywanie leków

Apteczkę należy przechowywać w suchym, chłodnym i zacienionym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci, poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Dobrze zorganizowana – np. z **podziałem na kategorie** i logicznym ułożeniem leków – ułatwia szybkie znalezienie potrzebnego preparatu i bieżące uzupełnianie zapasów. Optymalna temperatura

przechowywania większości leków mieści się w zakresie 15-25°C. Niektóre należy jednak przechowywać w lodówce, w temperaturze 2-8°C, najlepiej na środkowej półce i tak, by nie dotykały tylnej ściany urządzenia. Informacje dotyczące warunków przechowywania znajdują się na opakowaniu leku lub w dołączonej ulotce.

Przygotowanie farmaceutyków do utylizacji

Przeterminowanych lub uszkodzonych leków nie wolno wyrzucać do kosza ani wylewać do kanalizacji – mogą zanieczyszczać środowisko i przez to wpływać negatywnie na nasze zdrowie. Blistry, buteleczki i tubki należy wyjąć z tekturowych opakowań, a te wyrzucić do pojemnika na papier, pod warunkiem że nie są zabrudzone. Przeterminowane leki należy **zanieść do apteki** wyposażonej w odpowiedni pojemnik lub do punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (PSZOK).

Podsumowanie

Wiosenny przegląd domowej apteczki to prosty sposób na zwiększenie bezpieczeństwa domowników i lepsze przygotowanie na codzienne sytuacje. Uporządkowana apteczka daje poczucie spokoju i pewność, że w razie potrzeby wszystko, co niezbędne, jest zawsze pod ręką.

Źródła:

1. Pacjent.gov.pl, Jak przechowywać leki, <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-przechowywac-leki>.
2. Gov.pl, Ministerstwo Zdrowia, Przechowywanie i utylizacja leków, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/przechowywanie-i-utylizacja-lekow>.
3. Dystrych J., Gdzie oddać przeterminowane leki? Jak je utylizować?, Recepta.pl, <https://recepta.pl/artykuly/gdzie-oddac-przeterminowane-leki-jak-je-utylizowac?>

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia



ZENTIVA



Kampania prowadzona we współpracy z:

Twój dzień, twoja troska o siebie

#FARMACELTA DLA PACJENTA

MARZEC TO MIESIĄC, W KTÓRYM ŻEGNAMY ZIMĘ I WITAMY WIOSNĘ. TO CZAS, GDY PRZYRODA PO MIESIĄCACH KRÓTKICH DNI, ŚNIEGU I MROZU STOPNIOWO BUDZI SIĘ DO ŻYCIA. WARTO, ABY WRAZ Z TYM **NATURALNYM PRZEBUDZENIEM** WPROWADZIĆ RÓWNIEŻ POZYTYWNE ZMIANY W NASZYM CODZIENNYM ŻYCIU.

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

O zmianach nawyków najczęściej mówimy na przełomie roku, kiedy podejmujemy różnego rodzaju postanowienia noworoczne. Jedni chcą zrzucić kilka zbędnych kilogramów, drudzy planują rozpocząć regularną aktywność fizyczną, a jeszcze inni obiecują sobie, że w końcu zrealizują marzenia odkładane dotąd „na później”. Pojawia się jednak pytanie, ile z tych postanowień udaje się rzeczywiście wprowadzić w życie.

Niestety statystyki nie napawają optymizmem. Zdecydowana większość osób zapomina o swoich noworocznych planach jeszcze przed końcem

lutego. Wystarczy zaledwie dwa miesiące, by **zweryfikować naszą siłę woli**. Czy to oznacza, że na zmiany powinniśmy czekać do kolejnego stycznia?

Oczywiście, że nie. Nie jest przecież tak, że nagle zapominamy o zdrowych nawykach, które chcieliśmy wprowadzić do codziennego życia. Niepowodzenia związane z noworocznymi postanowieniami nie oznaczają również, że nie warto próbować ponownie. Przecież nikt z nas nie jest robotem zaprogramowanym na perfekcyjną realizację każdego celu.



Pomyśl o swoim zdrowiu już dziś

Jeżeli czytasz ten artykuł i dotarłeś do tego miejsca, to znak, że najlepszy moment na działanie jest właśnie teraz. Nie musisz odkładać zmian na kolejny miesiąc, kwartał czy nowy rok. Marzec oferuje wiele dodatkowych motywatorów, które mogą ułatwić ponowną realizację postanowień. Zmiana nie musi zaczynać się od rewolucji – małe kroki naprawdę mają znaczenie.

Budząca się do życia przyroda pozytywnie wpływa na nasz nastrój, a większa ilość promieni słonecznych sprzyja produkcji witaminy D, odpowiadającej m.in. za lepsze samopoczucie. Wraz z nadejściem wiosny stopniowo zegnamy jesienno-zimową chandrę. Warto więc wykorzystać ten **naturalny zastrzyk energii** i częściej spędzać czas na świeżym powietrzu. Poza tym **8 marca obchodzimy Dzień Kobiet, a 10 marca Dzień Mężczyzny**. Trudno o lepszy moment, by zrobić coś dla siebie, niż dzień własnego święta.

Możliwości jest wiele. Z pewnością warto sprawdzić, w jakiej kondycji jest nasz organizm. Działania profilaktyczne pozwalają lepiej poznać własne potrzeby zdrowotne, a jednocześnie zmniejszają ryzyko pojawienia się problemów w przyszłości.

Profilaktyka na dobry początek

Jeżeli zastanawiasz się, od czego zacząć, warto rozważyć skorzystanie z bezpłatnych badań profilaktycznych oferowanych w ramach rządowego programu „Moje Zdrowie – bilans osoby dorosłej”.

„Moje Zdrowie” – co obejmuje program?

Program „Moje Zdrowie” nie jest pojedynczym badaniem, lecz kompleksowym, ustrukturyzowanym działaniem profilaktycznym. W jego ramach można wykonać zestaw badań kontrolnych, skonsultować wyniki z lekarzem oraz otrzymać Indywidualny Plan Zdrowotny. **Taki plan pełni rolę praktycznego drogowskazu – wyznacza działania, które warto podjąć, aby poprawić lub utrzymać dobrą kondycję zdrowotną.**

Jeżeli więc planowałeś wprowadzić zmiany sprzyjające zdrowiu, Dzień Kobiet lub Dzień Mężczyzny mogą być doskonałą okazją, by rozpocząć udział w bezpłatnym programie „Moje Zdrowie – bilans osoby dorosłej”.



Zakres badań w programie

Dla uczestników przewidziano dwa zakresy badań:

Zakres podstawowy – dostępny dla każdej osoby zgłaszającej się do programu – obejmuje następujące badania:

- morfologia krwi,
- glukoza,
- kreatynina,
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy),
- TSH,
- badanie ogólne moczu.

Zakres rozszerzony – dobierany na podstawie wieku oraz oceny ryzyka wynikającej z ankiety zdrowotnej, którą wypełnia pacjent – obejmuje badania:

- ALAT,
- ASPAT,
- GGTP,
- PSA całkowity u mężczyzn,
- anty-HCV,
- lipoproteina (a).



Jak skorzystać z programu „Moje Zdrowie”?

Program jest powszechnie dostępny – realizowany przez wszystkie przychodnie POZ, a **udział w nim jest bezpłatny**. Co ważne, nie jest wymagane skierowanie.

Udział w programie rozpoczyna się od wypełnienia ankiety zdrowotnej dostępnej:

- w Internetowym Koncie Pacjenta,
- w aplikacji mojeIKP,
- w przychodni POZ (przy wsparciu personelu medycznego).

Osoby w wieku 20-49 lat mogą skorzystać z badań w ramach programu raz na pięć lat, natomiast osoby po ukończeniu 50. roku życia – raz na trzy lata.

Wachlarz programów profilaktycznych

Program „Moje Zdrowie” nie jest jedyną formą profilaktyki finansowanej przez NFZ. Warto zwrócić uwagę również na inne programy, takie jak:

- Program Chorób Układu Krążenia (ChUK), skierowany do osób w wieku 35-65 lat,
- programy profilaktyki nowotworowej, obejmujące m.in. mammografię, cytologię oraz kolonoskopię,
- program profilaktyki chorób oddechowych, umożliwiający ocenę funkcji układu oddechowego i wykonanie spirometrii,
- program profilaktyki gruźlicy dla osób z grup ryzyka,
- program wsparcia dla osób, które doświadczyły traumy wpływającej na zdrowie psychiczne.

i

Gdzie szukać informacji?

Jeśli w nowym roku planowałeś zrobić coś dla zdrowia, a do tej pory ci się to nie udało, marzec jest doskonałym momentem, by spróbować ponownie. Niezależnie od tego, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, warto rozważyć **wdrożenie działań profilaktycznych**, które pomogą zachować zdrowie na dłużej.

Aktualne informacje o dostępnych programach profilaktycznych można znaleźć na stronie: pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne.

Źródło:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>



Profilaktyka to także szczepienia

Działania profilaktyczne nie ograniczają się wyłącznie do badań. Istotnym elementem ochrony zdrowia, zwłaszcza przed chorobami zakaźnymi, są szczepienia ochronne. W ostatnim czasie znacząco ułatwiono do nich dostęp, m.in. dzięki **możliwości wykonywania szczepień w aptekach w ramach ubezpieczenia zdrowotnego NFZ**. Warto podkreślić, że część z nich jest bezpłatna dla seniorów, co dodatkowo ułatwia osobom starszym korzystanie z profilaktyki i dbanie o zdrowie bez obciążania domowego budżetu.



W natłoku codziennych obowiązków warto zatrzymać się na chwilę i **zrobić coś wyłącznie dla siebie**, np. w Dniu Kobiet lub Dniu Mężczyzny. Nie muszą to być kosztowne przyjemności. Czasem wystarczy spacer w słońcu, wśród drzew i śpiewu ptaków, kilka minut rozciągania lub łagodnej jogi, spokojne ćwiczenia oddechowe czy chwila relaksu z kostką gorzkiej czekolady. Małe przyjemności, takie jak świeże kwiaty w mieszkaniu (w końcu wiosna!), smaczny koktajl owocowy czy krótka przerwa, pomagają złapać oddech, poprawiają nastrój i przypominają, że dbanie o siebie to nie luksus, lecz codzienna potrzeba.

KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN I MINERAŁÓW
DLA KOBIEC

- MOCNE KOŚCI¹
- ODPORNOŚĆ²
- WŁOSY, SKÓRA, PAZNOKCIE³

KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN I MINERAŁÓW
DLA MĘCZYŻN

- ENERGIA¹
- MIĘŚNIE²
- TESTOSTERON³

Multiwitamina
DLA KOBIEC

Świat Zdrowia

ZESTAW WITAMIN I MINERAŁÓW

60 tabletek powlekanych 1 tabletko / dzień

SUPLEMENTY DIETY

Multiwitamina
DLA MĘCZYŻN

Świat Zdrowia

ZESTAW WITAMIN I MINERAŁÓW

60 tabletek powlekanych 1 tabletko / dzień

SUPLEMENTY 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.

SUPLEMENTY DIETY

Wiosna zaczyna się w ciele

#FARMACELITA DLA PACJENTA

DNI STAJĄ SIĘ DŁUŻSZE, A NATURA BUDZI SIĘ DO ŻYCIA. TO IDEALNY MOMENT, BY ZROBIĆ **WIOSENNE PORZĄDKI...** TAKŻE W ORGANIZMIE. JAK DZIĘKI PROSTYM NAWYKOM ODZYSKAĆ LEKKOŚĆ, ENERGIĘ I LEPSZE SAMOPOCZUCIE?

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Dłuższy dzień i wyższe temperatury motywują do większej aktywności fizycznej na zewnątrz, a pojawiające się nowalijki pozwalają na przygotowanie lżejszych i zdrowszych posiłków.

W marcu zwykle czujemy potrzebę zrobienia generalnych porządków. Chowamy zimowe dekoracje i cieplejsze ubrania, a gdy pogoda pozwala, wietrzymy dom, żeby pozbyć się zimowego zaduchu. W podobny sposób możemy zadbać także o ciało. Jeśli chcemy poczuć się lżej na wiosnę, warto wprowadzić kilka zdrowych nawyków. Nasze samopoczucie i sylwetka z pewnością nam się za to odwdzięczą!

1. Woda to podstawa

Odpowiednie nawodnienie to jeden z fundamentów zdrowia. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, reguluje tempo

metabolizmu, ułatwia procesy detoksykacyjne i pomaga zapobiegać obrzękom. Tak – paradoksalnie **im mniej pijemy, tym więcej wody organizm zatrzymuje w tkankach**. To mechanizm obronny przed odwodnieniem, polegający na „oszczędzaniu” wody w przestrzeniach międzykomórkowych. Aby temu zapobiec, warto wypijać ponad 2 l płynów dziennie, najlepiej w postaci wody mineralnej lub niesłodzonych naparów ziółowych. Jeśli regularne sięganie po wodę nie przychodzi ci naturalnie, może pomóc:

- **Butelka lub bidon motywacyjny.** Często pijemy mniej, bo nie mamy czasu pójść do kuchni czy pomieszczenia socjalnego po szklankę wody lub w ferworze obowiązków po prostu o tym zapominamy. Jeśli pracujesz przy biurku, każdego dnia rano postaw na nim litrową butelkę lub bidon z wodą (w dyskontach i sklepach sportowych są nawet takie z napisami motywującymi do picia, ale może być to dowolne duże naczynie). Łatwy dostęp do wody sprawi, że mimowolnie po nią sięgniemy podczas odrywania się



od ekranu czy w momencie rozproszenia uwagi i dzięki temu wypijemy więcej płynów w ciągu dnia.

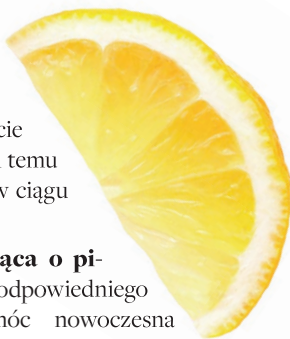
- **Aplikacja przypominająca o pi-ciu wody.** W utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia może pomóc nowoczesna technologia. W smartfonie bez trudu znajdziemy aplikacje, które co jakiś czas przypominają o konieczności sięgnięcia po wodę. To z kolei świetne rozwiązanie dla tych, którzy w pracy nie siedzą w jednym miejscu, oraz osób zajmujących się domem.
- **Dodatek smakowy do wody.** Nie każdy przepada za smakiem niegazowanej wody, co może zniechęcać do regularnego uzupełniania płynów. Wówczas warto dodać do niej kilka listków mięty, plasterki cytryny lub pomarańczy, truskawki czy tabletki lub kostki smakowe. Dzięki temu zyska nie tylko przyjemniejszy smak, ale i atrakcyjny wygląd, a my chętniej sięgniemy po szklankę. Woda gazowana również może być dobrą, niekaloryczną alternatywą, jednak spożywana w większych ilościach bywa przyczyną uczucia pełności i wzdęć. Przy zwiększonej aktywności fizycznej, wysokich temperaturach lub skłonności do nadmiernego pocenia się warto natomiast rozważyć sięgnięcie po preparaty elektrolitowe.

2. Ruch to zdrowie

Wraz z poprawą pogody warto zwiększyć poziom codziennej aktywności fizycznej. Badania pokazują, że wykonywanie około 7 tys. kroków dziennie może obniżyć ryzyko przedwczesnej śmierci. Optymalnym celem jest co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności (takiej jak pływanie, marszbieg czy aerobik) tygodniowo.



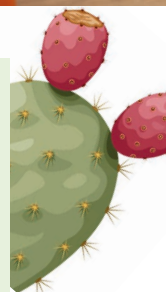
REKLAMA



i

Czy wiesz, że...

...opuncja figowa (*Opuntia ficus-indica*) ma uodwodnione działanie przeciwcukrzycowe, wspomaga stabilizację poziomu glukozy we krwi oraz obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów.



USUWANIE NADMIARU WODY Z ORGANIZMU (pokrzywa zwyczajna)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ usuwanie nadmiaru wody z organizmu (pokrzywa zwyczajna)
- ▶ wspomaganie odchudzania (opuncja figowa)
- ▶ kontrolę wagi ciała oraz cellulitu (winogrona)



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

Jeśli jednak zaczynasz od zera, pamiętaj, że każdy ruch ma znaczenie. Zamiast windy wybierz schody, dojeżdż do pracy rowerem lub wysiądź z autobusu przystanek wcześniej – twoje ciało i umysł ci za to podziękują. Nie tylko spalisz nadmiarowe kilokalorie, ale też przyspieszysz przemianę materii. Przebywanie na świeżym powietrzu dotlenia organizm, a więc czas na spacer!

3. Filmowe pytanie: jak się pozbyć cellulitu?

Cellulit, potocznie nazywany skórą pomarańczową, to źródło kompleksów wielu kobiet. W wyniku zatrzymywania wody w organizmie oraz zmian hormonalnych skóra na udach, pośladkach i brzuchu staje się nierówna i opuchnięta, co sprawia, że niechętnie eksponujemy te partie ciała. Szacuje się, że cellulit występuje nawet u 85-98 proc. kobiet! W jaki sposób możemy z nim walczyć?

- **Odpowiednia dieta** – jeśli chcemy zapobiegać zatrzymywaniu wody w organizmie, należy ograniczyć sól, słodzone napoje i używki. Bardzo dobre efekty daje stosowanie diety wysokobiałkowej, dzięki której skóra staje się bardziej sprężysta i napięta.
- **Domowe zabiegi** – warto codziennie pobudzać przepływ limfy, np. przez szczotkowanie skóry na sucho. Ten prosty rytuał, wykonywany po wieczornej kąpieli przez kilka minut, może przynieść zauważalne efekty. Korzystnie działają też masaże bańką chińską oraz peelingi kawowe. Po takim zabiegu warto wetrzeć w skórę balsam z olejkami oraz kofeiną.
- **Profesjonalna pomoc** – można rozważyć zabiegi takie jak endermologia czy drenaż limfatyczny, które poprawią przepływ limfy, rozbiją grudki tłuszczu i wyraźnie poprawią wygląd skóry.

4. Roślinne wsparcie w wiosennym oczyszczaniu organizmu

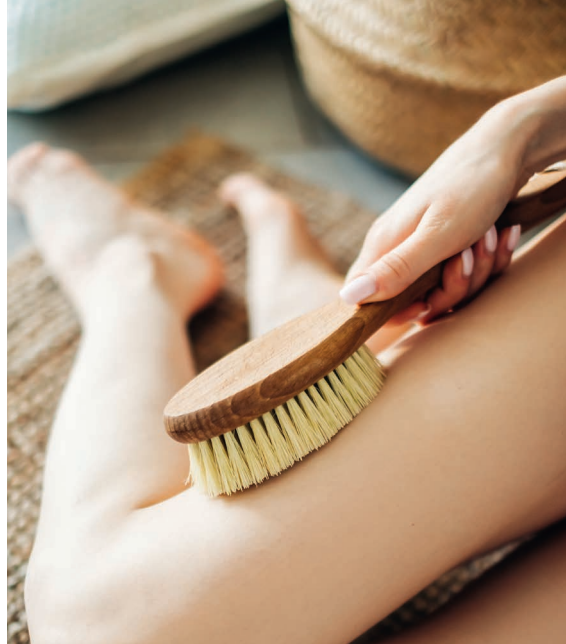
Pomocne w eliminowaniu wody z organizmu są niektóre substancje pochodzenia naturalnego.



i

Czy wiesz, że...

...**mniszek lekarski** (*Taraxacum officinale*) ułatwia trawienie, wspiera pracę wątroby i pobudza wytwarzanie żółci. Działa też moczopędnie, dzięki czemu pozwala pozbyć się obrzęków i toksyn z organizmu.



Wiele ziół znanych jest ze swojego działania moczopędnego. Należą do nich m.in. **liść pokrzywy, ziele skrzypu, liść brzozy, ziele nawłoci czy owocnia fasoli**.

Niektóre rośliny wspierają metabolizm wątroby i sprawiają, że szkodliwe substancje są szybciej przetwarzane i łatwiej usuwane z organizmu wraz z moczem. Do tej grupy należą np. **zielona herbata, fiołek trójbarwny, mniszek lekarski czy dziurawiec**.

W uzyskaniu wiosennej lekkości mogą pomóc także rośliny, które regulują poziom cukru we krwi i hamują łaknienie. Warto zwrócić uwagę m.in. na **morwę białą, cynamonowiec, gurmar oraz opuncję figową**.

Surowce te można stosować w formie naparów, choć wiele z nich występuje także w postaci wyciągów w preparatach złożonych, które wspierają organizm w przypadku obrzęków i nadmiaru wody.

Podsumowanie

Jeśli chcemy poczuć się lżej na wiosnę, **warto podejść do tego holistycznie**. Najlepiej zadbać o:

- **zdrową dietę** – bogatą w witaminy i składniki mineralne, opartą na warzywach, zdrowych tłuszczach i dużej ilości białka,
- **odpowiednie nawodnienie** – najlepiej wypijać co najmniej 2 l wody dziennie,
- **codzienną dawkę ruchu** – jeśli nie w formie treningu, to choćby krótkiego spaceru,
- **zabiegi kosmetyczne**, które nadadzą skórze promienność i sprężystość,
- **roślinne wsparcie** w drodze do wymarzonej sylwetki i pozbycia się nadmiaru wody.

Żeń-szeń – korzeń z tradycją

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

ŻEŃ-SZEŃ WŁAŚCIWY, NAZYWANY W TRADYCJI CHIŃSKIEJ „KORZENIEM ŻYCIA”, OD WIEKÓW JEST **WYKORZYSTYWANY W CELU WSPIERANIA ZDROWIA.** JAKO ADAPTOGEN POMAGA ORGANIZMOWI LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNYMI WYZWANIAM, WSPIERA FUNKCJE POZNAWCZE ORAZ ODPORNOŚĆ.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Dawniej wierzono, że żeń-szeń leczy całe ciało. Wciąż wiele osób uważa go za środek pomocny przy licznych dolegliwościach. W jakich wskazaniach badania naukowe rzeczywiście potwierdzają jego skuteczność?

Adaptogen

Żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*) to najpopularniejszy i najczęściej stosowany gatunek żeń-szenia. Jest to bylina z rodziny araliowatych, której naturalnym siedliskiem są Rosja, Chiny i Korea. Ze względu na intensywne zbiory w celach leczniczych obecnie występuje tylko w nielicznych siedliskach w Chinach i Rosji – w 1975 roku wpisano go do Czerwonej księgi jako gatunek zagrożony w Rosji.

Działa przede wszystkim **jako adaptogen, zwiększając odporność organizmu na stres.** Wspomaga poprawę funkcji poznawczych, choć dokładny mechanizm jego działania nie został jeszcze w pełni poznany. Badania sugerują, że jego korzystny wpływ może wiązać się m.in. z regulacją

poziomu glikemii we krwi oraz oddziaływaniem na poziom kortyzolu. Roślina ta często wchodzi w skład suplementów diety dla seniorów.

Surowcem leczniczym żeń-szenia jest sproszkowany korzeń lub standaryzowany ekstrakt. Główne substancje aktywne korzenia żeń-szenia właściwego to saponiny triterpenowe, znane jako ginsenozydy. Zawiera również pektyny, flawonoidy oraz witaminy z grupy B.

Kiedy warto stosować żeń-szeń?

Żeń-szeń właściwy wykazuje udokumentowaną skuteczność kliniczną w poprawie funkcji poznawczych, leczeniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), wspomaganiu dysfunkcji seksualnych, profilaktyce infekcji oraz redukcji zmęczenia u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym. Pojedyncze badania sugerują ponadto korzyści w leczeniu ADHD, choroby Alzheimera, cukrzycy i nadciśnienia,

a także w zmniejszaniu zmęczenia onkologicznego i łagodzeniu objawów menopauzy.

Żeń-szeń jest częstym składnikiem preparatów na zmęczenie, choć wyniki badań klinicznych poświęconych tym właściwościom pozostają sprzeczne. Niektóre wskazują na pewną skuteczność (np. w redukcji zmęczenia u pacjentów z chorobami przewlekłymi), inne nie potwierdzają jednoznacznych korzyści. Podobnie w kontekście poprawy wyników sportowych wiele badań nie wykazało istotnego wpływu. Naukowcy podkreślają potrzebę dalszych pogłębionych badań, by rozstrzygnąć te kwestie.

Niektóre badania wskazują, że żeń-szeń może obniżyć ciśnienie tętnicze krwi. Warto o tym przypominać w kontekście często powtarzanych mitów, że może je podnosić – to błędnie utrwalone przekonanie wynikające z początkowego, stymulującego efektu adaptogennego surowca.

Wybierając preparat z żeń-szeniem, warto zwrócić uwagę na **standaryzowane wyciągi** w składzie. Standaryzacja gwarantuje określoną minimalną zawartość kluczowych substancji aktywnych (np. ginsenozydów w przypadku żeń-szenia). Oznacza to, że każda partia produktu ma powtarzalną jakość i skuteczność. Dzięki temu otrzymujemy przewidywalną dawkę substancji czynnych, co jest kluczowe w suplementacji.



Czy żeń-szeń jest bezpieczny dla wszystkich?

- Żeń-szeń jest zalecany wyłącznie osobom dorosłym, gdyż brakuje wystarczających badań potwierdzających bezpieczeństwo jego stosowania u dzieci i młodzieży.
- Żeń-szeń może wchodzić w interakcje z lekami przeciwnowotworowymi, takimi jak warfaryna lub acenokumarol, co zwiększa ryzyko krwawienia. Przed zakupem preparatu z żeń-szeniem warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.
- U pacjentów stosujących leki przeciwcukrzycowe zaleca się monitorowanie glikemii – żeń-szeń może obniżyć stężenie glukozy we krwi, zwiększając tym samym ryzyko hipoglikemii.
- Kobiety w ciąży lub karmiącym piersią odradza się przyjmowanie żeń-szenia ze względu na brak wystarczających danych dotyczących bezpieczeństwa zarówno dla matki, jak i dziecka.



Co jeszcze warto wiedzieć o żeń-szeniu?

- Korzeń żeń-szenia osiąga pełną wartość leczniczą po sześciu latach uprawy – wtedy zawiera **najwięcej ginsenozydów**. Jeszcze starsze korzenie są bogatsze w rzadkie ginsenozydy, które we wstępnych badaniach wykazywały działanie przeciwnowotworowe.
- Żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*) to roślina wieloletnia. Dziko rosnące okazy w naturalnych siedliskach Mandżurii (północno-wschodnie Chiny i okolice) mogą osiągać wiek 100-400 lat – wtedy ich ceny sięgają nawet 100 tys. dolarów za sztukę, głównie ze względu na wysoką zawartość rzadkich ginsenozydów, które wykazują silniejsze właściwości biologiczne (np. przeciwnowotworowe i adaptogenne). Jednak z reguły zbiera się je po 4-6 latach uprawy. Status gatunku reliktoowego wynika z prastarego pochodzenia rośliny oraz drastycznego zmniejszenia jej populacji z powodu wykopywania. W praktyce długowieczne korzenie są rzadkością.
- W tradycji koreańskiej podawano go żołnierzom w celu szybkiej regeneracji po bitwach.
- Ginsenozydy zawarte w żeń-szeniu wykazują podwójne działanie na ośrodkowy układ nerwowy – protopanaxadiol (PPA, np. Rb1) działa uspokajająco, podczas gdy protopanaxatriol (PPT, np. Rg1) pobudza. Taki mechanizm prowadzi do charakterystycznego „wyrównanego efektu”, dostosowując się do aktualnych potrzeb organizmu – **relaksuje w stresie, a stymuluje przy zmęczeniu**. To jedna z kluczowych cech adaptogennych tej rośliny, potwierdzona w badaniach farmakologicznych.



Żeń-szeń w kulturze azjatyckiej

Żeń-szeń to jedna z najpopularniejszych roślin leczniczych w Azji, w tradycyjnej medycynie chińskiej stosowana od tysięcy lat na liczne schorzenia oraz jako tonik dla osób starszych. Nazwa „żeń-szeń” wywodzi się z chińskiego określenia réhshēn, oznaczającego „korzeń przypominający człowieka”, co odnosi się do charakterystycznego kształtu kłączy.

W Chinach, Korei i Japonii żeń-szeń od wieków był traktowany jako panaceum. Odkryto go w górach Mandżurii w Chinach. Był najbardziej cenionym ziołem w Azji. Cesarze pili eliksiry z korzeni żeń-szenia, aby zachować długowieczność i siły witalne. Był również stosowany jako afrodyzjak wojowników. Starożytni koreańscy zwiadowcy żuli korzeń, aby zwiększyć wytrzymałość fizyczną podczas swoich misji.

Wzmianki o żeń-szeniu można znaleźć w księgach sprzed ponad dwóch tysięcy lat. Jest on czczony przez Chińczyków, ponieważ uważa się go za zioło „na wszystko” (obecnie jego łacińska nazwa pochodzi od greckiego słowa „panacea” oznaczającego „lek na wszystko”).

Źródła:

1. Wee J.J., Mee Park K., Chung A.S., Biological Activities of Ginseng and Its Application to Human Health, in: Benzie I.F.F., Wachtel-Galor S. (editors), Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, 2nd edition, Boca Raton (FL), CRC Press/Taylor & Francis, 2011, chapter 8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92776/>.
2. Potenza M.A., Montagnani M., Santacroce L., Charitos I.A., Bottalico L., Ancient herbal therapy: A brief history of *Panax ginseng*, J Ginseng Res 2023 May, 47 (3): 359-365, doi: 10.1016/j.jgr.2022.03.004, Epub 2022 Mar 23, PMID: 37252279, PMCID: PMC10214142.
3. <https://opieka.farm/zen-szen-wlasciwy-pogadanki-farmaceutyczne/>
4. <https://www.czytelniamedyczna.pl/2609,rodzaj-panax-systematyka-skad-chemiczny-dziaanie-i-zastosowanie-oraz-analiza-fi.html>
5. <https://businessinsider.com.pl/wideo/dziki-zen-szen-z-korei-poludniowej-bije-rekordy-cen-co-go-wyroznia/rmoyoph>
6. <https://opieka.farm/zen-szen-wlasciwy-panax-ginseng-c-a-meyer/>

REKLAMA

MULTIWITAMINA ENERGIA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

KORZYSTNY WPŁYW NA PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ (żeń-szeń)

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ pamięć, koncentrację (żeń-szeń) i czujność (guarana)
- ▶ utrzymanie witalności i energii (żeń-szeń)



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



Porost islandzki – bohater z chłodnej północy

#FARMACELITA DLA PACJENTA

CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ POROST ISLANDZKI I DLACZEGO **WARTO PO NIEGO**
SIĘGAĆ NIE TYLKO W OKRESIE INFEKЦИИ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Porost islandzki (*Cetraria islandica*), znany w polskiej medycynie ludowej pod nazwą płucnica lekarska, to niegdyś popularny środek leczący wszelkie choroby płuc. Dziś także korzystamy z leczniczych właściwości porostu – najczęściej stosujemy go w stanach zapalnych gardła i dróg oddechowych.

Czym jest, jak wygląda i gdzie go znajdziemy

- **Czym jest?** Porosty swoim wyglądem przypominają mchy i często bywają z nimi mylone, choć pod względem klasyfikacji biologicznej nie są z nimi nawet spokrewnione – do niedawna stanowiły oddzielną grupę, obecnie zaliczane są do królestwa grzybów. To organizmy symbiotyczne,

będące połączeniem grzybów i glonów. W tym niezwykłym związku grzyb zapewnia schronienie i dostęp do wody, a fotosyntetyzujący glon (najczęściej zielenice, rzadziej sinice) dostarcza pożywienia. Tak funkcjonujący organizm jest **niezwykle odporny na niekorzystne warunki środowiskowe**, stąd porosty znajdziemy na jałowych glebach, a nawet na skałach oraz korze drzew.

Porosty zaliczamy do organizmów pionierskich – zasiedlając miejsca niedostępne dla innych roślin, zapoczątkowują procesy tworzenia gleby i jej części próchnicznej. Te wytrzymałe na niskie temperatury i suszę organizmy są jednocześnie bardzo wrażliwe na zanieczyszczenie powietrza i stanowią ważne bioindykatory (naturalne wskaźniki jakości środowiska), ponieważ **rozwijają się jedynie w czystym środowisku**.

- **Jak wygląda?** Gatunek ten ma formę krzaczkową z silnie rozgałęzioną plechą, której brzegi są podwinięte do wewnątrz. Osiąga wysokość około 15 cm. Górna powierzchnia plechy jest zielona lub brunatna, a dolna białawo-brązowa. Wygląd porostu może się różnić w zależności od poziomu wilgotności – gdy jest sucho, porost jest kruchy i sztywny, po opadach plecha staje się elastyczna. **Surowcem farmaceutycznym jest cała plecha porostu.**
- **Gdzie go znajdziemy?** Nazwa sugeruje surowy klimat Islandii, ale gatunek ten powszechnie występuje na znacznie większym obszarze, obejmującym północną część Europy, Azji i Ameryki oraz rejonów arktyczne. W Polsce porost występuje na niżu, w suchych lasach sosnowych, a także na górskich skałach i innych ubogich siedliskach. *C. islandica* podlega w naszym kraju częściowej ochronie prawnej.

Co zawiera porost islandzki

Porost islandzki zawiera charakterystyczne dla tej grupy organizmów **kwasy porostowe**. W jego plesze znajdziemy również kwasy tłuszczowe, karotenoidy oraz związki mineralne, w tym sole jodu i boru.



Najcenniejszymi składnikami porostu islandzkiego są polisacharydy, w tym lichenina i izolichenina.

Mieszaninę tych związków pierwszy raz wyizolowano z płucnicy na początku XIX wieku. Te metabolity pierwotne mogą występować w plesze nawet w ilości 25-50 proc. Lichenina jest glukanem, który w kontakcie z wodą tworzy powlekający żel. Pozostałe polisacharydy to alfa-glukan i galaktomannany, które wykazują działanie immunomodulujące: zwiększają zdolność komórek układu odpornościowego do pochłaniania patogenów, czyli fagocytozy.

Zastosowanie porostu islandzkiego

Porost islandzki był szczególnie popularny na terenach Skandynawii i Rosji, gdzie służył nie tylko jako środek leczniczy, ale także jako pożywienie. Mąkę ze zmielonej plechy wykorzystywano do wypieku chleba. Używano go również do wyrobu słodczy. W medycynie porost znajdował zastosowanie głównie w chorobach górnych dróg oddechowych. Podawano go zarówno przy zwykłych przeziębieniach, jak i w krztuścu, astmie, a nawet gruźlicy – podobno leczył się nim Fryderyk Chopin. Porost stosowano także w dolegliwościach żołądkowo-jelitowych oraz w celu wzmocnienia organizmu w trakcie rekonwalescencji po chorobie.





Obecnie preparaty na bazie porostu islandzkiego stosujemy **w łagodzeniu bólu gardła, kaszlu i chrypki**. Występujące w formie tabletek do ssania lub syropów doskonale powlekają podrażnioną i wysuszoną śluzówkę. Porost islandzki pomaga łagodzić stany zapalne jamy ustnej i gardła spowodowane czynnikami zakaźnymi, a także zmniejszać podrażnienia strun głosowych. Dlatego pastylki z wyciągiem z porostu to pierwsza pomoc dla osób, których praca wiąże się z obciążaniem aparatu mowy, co może skutkować nawracającą chrypką. Polisacharydy zawarte w poroście islandzkim pokrywają ochronną warstwę podrażnioną suchym kaszlem śluzówkę dróg oddechowych. Działanie porostu polega nie tylko na powlekanii i nawilżaniu, co łagodzi stan zapalny, ale także na **ograniczeniu podrażnienia receptorów kaszlowych, co skutecznie redukuje suchy kaszel**.

Silne działanie nawilżające to cecha preparatów z porostem, która sprawia, że stanowią idealne wsparcie w walce z **zapaleniem krtani oraz silnym wysuszeniem śluzówki gardła** spowodowanym zbyt suchym powietrzem.

Właściwości powlekające i łagodzące porostu islandzkiego można również wykorzystać do leczenia dolegliwości związanych z drobnymi zranieniami czy uciążliwymi aftami jamy ustnej.

Wspieranie funkcjonowania górnych dróg oddechowych to niejedyne zastosowanie porostu. Napary lub maceraty z porostu zawierające większe ilości gorzkich kwasów porostowych mogą być stosowane **w zaburzeniach**

trawiennych

oraz w przypadku utraty apetytu.

Porost islandzki jest na ogół dobrze tolerowany i rzadko wywołuje działania niepożądane. Do najczęstszych należą podrażnienia przewodu pokarmowego, dlatego preparaty na bazie porostu nie powinny być stosowane u osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy. Ze względu na wysoki profil bezpieczeństwa można go stosować u dzieci od 1. roku życia, a także u kobiet ciężarnych i karmiących.



i

Warto wiedzieć

W nawilżeniu błon śluzowych pomoże **picie odpowiedniej ilości wody czy utrzymywanie właściwej wilgotności powietrza** w pomieszczeniach. Wilgotność na poziomie 40-60 proc. i temperatura nie wyższa niż 21°C będą pozytywnie wpływać na nawilżenie naszych dróg oddechowych. Zastosowanie nawilżaczy powietrza i regularne wietrzenie na pewno pomoże w osiągnięciu tego celu. Kiedy jednak nasze działania są niewystarczające, warto w pierwszej kolejności sięgnąć po naturalne wsparcie, np. w formie pastylek do ssania z porostem islandzkim.



Kleszczowe zapalenie mózgu w Polsce



Z NAJNOWSZEJ BADAŃ „KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU. WIEDZA, PRAKTYKI I PROFILAKTYKA WŚRÓD POLEK I POLAKÓW” WYNIKA, ŻE POLACY OBAWIAJĄ SIĘ KLESZCZY I CHOROBY PRZEZ NIE PRZENOSZONYCH, ALE ICH WIEDZA JEST WYBIÓRCZA, A MITÓW NA TEMAT ZAGROŻENIA NIE BRAKUJE¹.

Dlaczego Polacy bagatelizują KZM? Z raportu jasno wynika, że strach przed kleszczami nie przekłada się na działania profilaktyczne. Polacy obawiają się boreliozy, ale nie szczepią się przeciw KZM, mimo że to choroba o cięższym przebiegu.

Zidentyfikowano kluczowe czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na KZM. Zamieszkiwanie na terenach wiejskich, posiadanie psa jako zwierzęcia domowego, częste spacerowanie oraz prowadzenie prac ogrodowych istotnie zwiększają możliwość kontaktu z kleszczem i potencjalne zakażenie². **Liczba zachorowań na KZM niepokojąco wzrasta. W 2024 roku odnotowano 793 przypadki, a w 2025 roku – aż 935 przypadków zakażenia wirusem KZM w naszym kraju³.**

Wirus, który uderza w mózg

Przebieg KZM to klasyczny dwufazowy proces, który rozpoczyna się od objawów przypominających grype. Jednak to drugi etap choroby niesie zagrożenie. Jeśli organizm okaże się słabszy i wirus przedostanie się do układu nerwowego, następuje

chwilowa poprawa. Trwa nie dłużej niż trzy dni. Po tym czasie następuje nawrót dolegliwości: oprócz bólu głowy i gorączki pojawiają się objawy neurologiczne.

Przed zakażeniem wirusem KZM chroni szczepienie

Od 14 lutego 2025 roku farmaceutyci zyskali nowe uprawnienia – mogą m.in. przeprowadzać szczepienia ochronne osób dorosłych w aptekach. **Szczepienia można wykonywać przez cały rok.** Pełne uodpornienie wymaga podania trzech dawek w cyklu szczepienia podstawowego. Pierwsze dwie dawki można podać już w odstępie dwóch tygodni. Trzecią dawkę, niezbędną do pełnego uodpornienia,

można zaordynować nawet po kolejnych pięciu miesiącach. Następnie podaje się tzw. dawki przypominające. Pierwsza dawka przypominająca powinna zostać podana po trzech latach, a kolejne co pięć lat⁴. Po ukończeniu 65. roku życia należy wrócić do cyklu trzyletniego.

Material powstał w ramach kampanii edukacyjnej „Nie igrzaj z kleszczem. Wygraj z kleszczowym zakażeniem mózgu”.



Źródła:

1. Sobierajski T., Rzucidło-Zajac P., Grzesiak I., Choroby przewlekłe a postawy wobec szczepień. Analiza przekonań, Raport Health & Social Review, Ośrodek Badań Socjomedycznych, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 202..
2. Nygren T.M., Pilic A., Bohmer M.M. et al. (2022), Tick-Borne Encephalitis Risk Increases with Dog Ownership, Frequent Walks, and Gardening: A Case-Control Study in Germany 2018-2020, *Microorganisms*, 10 (4): 690.
3. NIZP, Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru, Pracownia Monitorowania i Analizy Sytuacji Epidemiologicznej, Informacje o zachorowaniach na choroby zakaźne i zatruciach w Polsce w 2025 roku, meldunki epidemiologiczne dostępne na: https://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2025/index_mp.html.
4. Na podstawie informacji opublikowanych w ramach projektu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH), <https://szczepienia.pzh.gov.pl/> (dostęp: 01.2026).

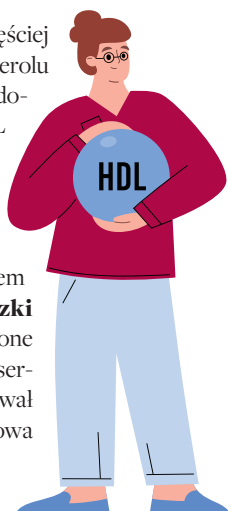
Czym jest lipoproteina (a) i dlaczego warto zadbać o jej poziom

#FARMACELITA DLA PACJENTA

LIPOPROTEINA (A) JEST OBECNIE UZNAWANA ZA ISTOTNY WSKAŹNIK RYZYKA ROZWOJU CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH, W SZCZEGÓLNOŚCI MIAŹDŻYCY ORAZ JEJ GROŹNYCH POWIKŁAŃ. CO WARTO WIEDZIEĆ O TEJ CZĄSTECZCE I DLACZEGO JEJ BADANIE MOŻE MIEĆ **ZNACZENIE DLA NASZEGO ZDROWIA?**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

W profilaktyce miażdżycy najczęściej zaleca się kontrolę stężenia cholesterolu całkowitego oraz jego frakcji lipidowych, takich jak trójglicerydy, HDL i LDL. O lipoproteinie (a) mówi się jednak znacznie rzadziej, a szkoda. Obecnie bowiem wiadomo, że jest ona niezależnym od poziomu cholesterolu czynnikiem sprzyjającym rozwojowi **blaszki miażdżycowej**. Jej podwyższone stężenie zwiększa ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych, takich jak zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa czy udar niedokrwienny mózgu.



Miażdżyca – podstępna choroba

Rozwój blaszki miażdżycowej oraz związanej z nią miażdżycy naczyń krwionośnych często przebiega w sposób niezauważalny. Początkowe zmiany w ścianach naczyń nie wywołują bólu ani innych niepokojących objawów, co sprawia, że problem łatwo zbagatelizować. **Blaszka miażdżycowa odkłada się stopniowo, nie dając wyraźnych sygnałów ostrzegawczych.**

Z czasem narastające zmiany prowadzą do zwężenia naczyń krwionośnych, ograniczając dopływ krwi do tkanek, w tym serca, mózgu i nerek. W skrajnych przypadkach może dojść do całkowitego zamknięcia światła naczynia, skutkującego niedotlenieniem i obumarciem tkanek. Bez odpowiedniej ilości tlenu i składników odżywczych komórki nie są w stanie prawidłowo funkcjonować.

Choroby układu sercowo-naczyniowego – poważne wyzwanie zdrowia publicznego

Powikłań kardiologicznych, w tym tych związanych z miażdżycą, nie należy bagatelizować. Choroby układu krążenia od lat **pozostają główną przyczyną zgonów w Polsce**. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Głównego Urzędu Statystycznego w 2023 roku z tego powodu zmarło ponad 150 tys. osób, co stanowiło niemal 37 proc. wszystkich zgonów w kraju.

Istotnymi czynnikami ryzyka są podwyższony poziom cholesterolu LDL, sprzyjający rozwojowi blaszki miażdżycowej, oraz nadciśnienie tętnicze, którego ryzyko również wzrasta wraz z postępem miażdżycy. W 2023 roku wysoki poziom

LDL wiązano z niemal 79 zgonami na 100 tys. mieszkańców, natomiast nadciśnienie tętnicze – z blisko 220 zgonami na 100 tys. osób.

Prognozy demograficzne wskazują, że w kolejnych latach

problem ten może się nasilać. Starzenie się społeczeństwa spowoduje, że liczba osób wymagających leczenia z powodu miażdżycy i jej powikłań będzie rosła. Dlatego warto już dziś podejmować działania zmniejszające ryzyko rozwoju groźnych powikłań sercowo-naczyniowych.

Lipoproteina (a) – co warto o niej wiedzieć?

Została ona po raz pierwszy opisana w 1963 roku przez norweskiego genetyka Kåre Berga, który zidentyfikował nieznaną wcześniej lipoproteinę o budowie

zbliżonej do LDL, powszechnie określanego jako „zły cholesterol”.

Lipoproteina (a) jest kulistą makrocząsteczką podobną strukturalnie do LDL. Zawiera lipidowy rdzeń, w skład którego wchodzi m.in. fosfolipidy, estry cholesterolu oraz trójglicerydy. Na jej powierzchni, podobnie jak w przypadku LDL, znajduje się apolipoproteina B-100, jednak dodatkowo występuje charakterystyczne białko – apolipoproteina (a).

Lipoproteina (a) jest wytwarzana głównie w wątrobie. Po uwolnieniu do krwiobiegu może odkładać się w ścianach tętnic, sprzyjając rozwojowi stanu zapalnego oraz powstawaniu blaszki miażdżycowej. **Im wyższe jej stężenie we krwi, tym większe ryzyko rozwoju miażdżycy oraz innych chorób sercowo-naczyniowych**, takich jak zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, zwężenie zastawki aortalnej, niewydolność serca czy choroba tętnic obwodowych.

Lipoproteina (a) a inne parametry lipidowe

Warto podkreślić, że mimo podobieństw do LDL **stężenie lipoproteiny (a) jest niezależne od poziomu innych lipidów**. Oznacza to, że możliwe jest jednoczesne niskie stężenie LDL i wysokie stężenie lipoproteiny (a), co nadal wiąże się z podwyższonym ryzykiem miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych. Z tego powodu oznaczenie lipoproteiny (a) warto rozważyć niezależnie od standardowych badań lipidowych. Szacuje się, że nawet jedna na pięć osób może mieć jej podwyższony poziom.



Co ciekawe, u mężczyzn stężenie lipoproteiny (a) pozostaje względnie stałe przez całe życie. U kobiet natomiast obserwuje się jego wzrost po menopauzie, co wiąże się ze spadkiem poziomu estrogenów.

Jak można obniżyć poziom lipoproteiny (a)?

Choć lipoproteina (a) znana jest od ponad 60 lat i dobrze udokumentowano jej negatywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, obecnie nie istnieje lek, który skutecznie i bezpiecznie obniżałby jej stężenie. Nie oznacza to jednak, że nie można zmniejszyć ogólnego ryzyka rozwoju miażdżycy.

Lipoproteina (a) nie jest jedynym czynnikiem sprzyjającym powstawaniu blaszki miażdżycowej.

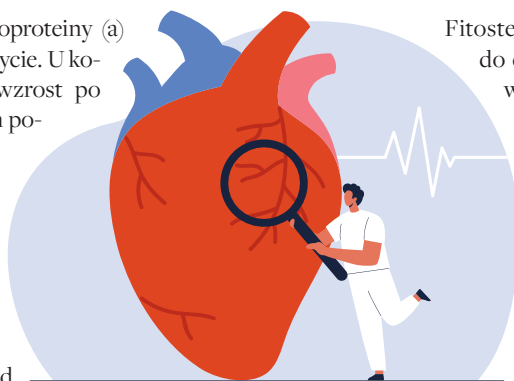
Kluczowe znaczenie ma kontrola pozostałych czynników ryzyka, w szczególności:

- **niskiej aktywności fizycznej** – regularny ruch może sprzyjać obniżeniu poziomu lipoproteiny (a). Nie muszą to być intensywne treningi, zaleca się poświęcanie łącznie 2,5-5 godzin tygodniowo na umiarkowaną aktywność, taką jak spacer, jazda na rowerze, pływanie czy bieganie;
- **nieprawidłowych nawyków żywieniowych i nadmiernej masy ciała** – ograniczenie kaloryczności diety może korzystnie wpływać nie tylko na poziom cholesterolu, ale również na stężenie lipoproteiny (a), zwłaszcza u osób z jej podwyższonym poziomem. Ponadto włączenie do diety składników ograniczających wchłanianie cholesterolu z pokarmu, takich jak naturalne fitosterole roślinne, może wspomóc utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i pozostałych frakcji lipidowych.

Fitosterole – naturalne wsparcie organizmu

O fitosterolach warto wiedzieć więcej, ponieważ ich korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych jest nie do przecenienia. Są to związki powszechnie wytwarzane przez rośliny, naturalnie obecne m.in. w olejach roślinnych, oliwie z oliwek, orzechach, nasionach (np. sezamu) oraz roślinach strączkowych.

Fitosterole mają budowę podobną do cholesterolu, jednak w przeciwieństwie do niego nie tylko nie zwiększają ryzyka rozwoju miażdżycy, ale wręcz pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL. Dzięki podobieństwu strukturalnemu konkurują z cholesterolom w jelitach o wchłanianie, co ogranicza jego przyswajanie z diety, a tym samym zmniejsza ilość cholesterolu wykorzystywanego przez wątrobę do produkcji LDL.





To jednak niejedynie korzystne właściwości fitosteroli. Substancje te mogą również zmniejszać ryzyko rozwoju stanów zapalnych przewodu pokarmowego oraz **chronić wątrobę przed stłuszczeniem**, wynikającym m.in. z otyłości czy stosowania niektórych leków.

Korzystne efekty obserwuje się przy spożyciu minimum 1,5-3 g fitosteroli dziennie. Jednak statystyczny Europejczyk wraz z dietą dostarcza zaledwie około 0,2-0,4 g tych związków. Dlatego konieczne może być rozszerzenie diety o produkty funkcjonalne, takie jak margaryny lub jogurty z dodatkiem steroli roślinnych. Przy systematycznym ich spożyciu po około 2-3 tygodniach można zaobserwować pierwsze korzystne efekty.

Z myślą o zdrowiu serca warto zadbać w diecie o odpowiednią ilość produktów bogatych w fitosterole oraz pamiętać o regularnej aktywności fizycznej. Takie działania mogą nie tylko korzystnie wpływać na poziom lipoproteiny (a), ale także obniżać stężenie „złego” cholesterolu LDL, zwiększać poziom „dobrego” cholesterolu HDL i wspierać prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych.

Źródła:

1. Vinci P, Di Girolamo F.G., Panizon E., Tosoni L.M., Cerrato C., Pellicori F., Altamura N., Pirulli A., Zaccari M., Biasinutto C., Roni C., Fiotti N., Schincarioli P., Mangogna A., Biolo G., Lipoprotein(a) as a Risk Factor for Cardiovascular Diseases: Pathophysiology and Treatment Perspectives, *Int J Environ Res Public Health* 2023 Sep 6, 20 (18): 6721, doi: 10.3390/ijerph20186721, PMID: 37754581, PMCID: PMC10531345.
2. Fogacci F., Di Micoli V., Sabouret P., Giovannini M., Cicero A.F.G., Lifestyle and Lipoprotein(a) Levels: Does a Specific Counseling Make Sense?, *J Clin Med*. 2024 Jan 28, 13 (3): 751, doi: 10.3390/jcm13030751, PMID: 38337445, PMCID: PMC10856708.
3. Boffa M.B., Koschinsky M.L., Lipoprotein(a) and cardiovascular disease, *Biochem J*. 2024 Oct 2, 481 (19): 1277-1296, doi: 10.1042/BCJ20240037, PMID: 39302109, PMCID: PMC11555715.
4. Poli A., Marangoni F., Corsini A., Manzato E., Marrocco W., Martini D., Medea G., Visioli F., Fitosterole, kontrola cholesterolu i choroby sercowo-naczyniowe, *Składniki odżywcze* 2021 Aug 16, 13 (8): 2810, doi: 10.3390/nu1308210, PMID: 34444970, PMCID: PMC8399210.
5. Miszczuk E., Bajguz A., Kiraga L., Crowley K., Chlopecka M., Phytosterols and the Digestive System: A Review Study from Insights into Their Potential Health Benefits and Safety, *Pharmaceuticals (Basel)* 2024 Apr 26, 17 (5): 557, doi: 10.3390/ph17050557, PMID: 38794127, PMCID: PMC11124171.
6. Udział czynników ryzyka w Polsce (zgony na 100 tys. ludności), <https://basiw.mz.gov.pl/mapy-informacje/mapa-2022-2026/analizy/czynniki-ryzyka-i-profilaktyka/>.
7. Mojska H., Sterole roślinne dobre, ale nie dla wszystkich, *Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/sterole-roslinne-dobre-ale-nie-dla-wszystkich/>.

REKLAMA

LIPOCORECT



PRAWDŁOWY POZIOM CHOLESTEROLU (fitosterole)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (fitosterole – korzystny efekt występuje w przypadku spożycia co najmniej 0,8 g steroli/stanoli roślinnych)
- ▶ utrzymanie prawidłowego poziomu lipidów we krwi (karczoch)

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.



Cynamon

– więcej niż smak i zapach

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

CYNAMON NAJCZĘŚCIEJ STOSUJEMY JAKO DODATEK DO CIAST I GORĄCYCH NAPOJÓW, RZADZIEJ ZASTANAWIAJĄC SIĘ NAD TYM, ŻE JEST TO RÓWNIEŻ SUROWIEC **O DŁUGIEJ TRADYCJI LECZNICZEJ**. W PRAKTYCE FITOTERAPEUTYCZNEJ CYNAMONOWIEC BYWA WYKORZYSTYWANY ZNACZNIE SZERZEJ, NIŻ MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ.

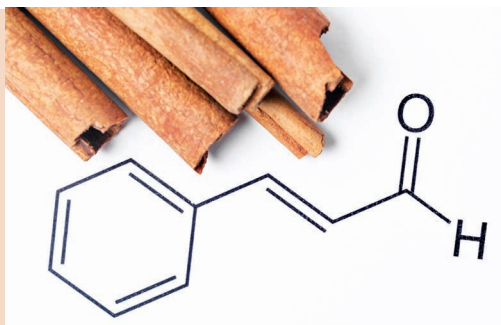
MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Surowcem wykorzystywanym w medycynie i jako przyprawa jest kora cynamonowca (*Cortex cinnamomi*). Najbardziej znane gatunki będące źródłem cennych składników aktywnych to cynamonowiec cejloński (*Cinnamomum verum*) i cynamonowiec wonny, inaczej chiński (*Cinnamomum cassia*).

Cynamonowiec to najczęściej wiecznie zielone drzewo, choć niektóre gatunki mogą mieć formę krzewu. Należy do rodziny wawrzynowatych (*Lauraceae*), a rośliny z rodzaju *Cinnamomum* to ponad 250 różnych gatunków.

Cynamon **jest cenioną przyprawą w przemyśle spożywczym**, dodawaną do ciast, napojów i potraw. Należy do najstarszych przypraw znanych cywilizacji – badania archeologiczne dowodzą jego użycia już około 4000 r. p.n.e.

Jego cenne właściwości lecznicze i kosmetyczne wykorzystywane były już w starożytności. Aromat cynamonu wzbogacał perfumy, kadzidla oraz preparaty przeciwzapalne, rozgrzewające i stymulujące krążenie. Starożytni cenili go także za właściwości wspomagające trawienie i pracę przewodu pokarmowego, stosowano go w stanach zapalnych przyzębia. W medycynie ludowej wykorzystywany był do łagodzenia biegunek, wzdęć, nudności, skurczów żołądka oraz bólów menstruacyjnych. Od wieków cenił się jego właściwości przeciwzapalne, a dzisiejsze badania naukowe dostarczają nowych dowodów na leczniczy potencjał tej rośliny. Cynamon trafił do Europy za pośrednictwem arabskich i fenijskich kupców.



Związki aktywne

Kluczowe substancje cynamonu zawarte są w olejku eterycznym, który stanowi około 1-4 proc. składu kory cynamonowca. Zawiera on:

- **aldehid cynamonowy** (65-80 proc.) – główny składnik odpowiedzialny za aromat, działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i stymulujące krążenie,
- **eugenol** (w liściach do 96 proc.) – silny antyoksydant, wykazujący działanie przeciwbólowe (to jedna z najlepiej udokumentowanych jego właściwości, szeroko wykorzystywana w stomatologii i medycynie), miejscowo znieczulające, przeciwzapalne i przeciwgrzybicze,
- **octan cynamonu, linalol, pinen, β-kariofyllen, karwakrol, tymol, kumarynę**.

Właściwości lecznicze cynamonu

Badania potwierdziły następujące właściwości prozdrowotne cynamonowca:

- korzystny **wpływ na trawienie oraz metabolizm węglowodanów**,
- łagodzenie bólów menstruacyjnych,
- wspomaganie leczenia zespołu metabolicznego, cukrzycy oraz niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby,
- regulacja cyklu miesiączkowego,
- objawowe **leczenie łagodnych, skurczowych dolegliwości żołądkowo-jelitowych**, w tym wzdęć, odbijania, gazów oraz łagodnej biegunki,
- wspomaganie trawienia dzięki stymulacji wydzielania soków trawiennych i żółci oraz poprawa wchłaniania składników odżywczych,
- leczenie przeziębień, grypy i infekcji dróg oddechowych dzięki działaniu antyseptycznemu olejku eterycznego z kory,
- neutralizowanie patogenów bakteryjnych (np. *Escherichia coli*, *Staphylococcus*) oraz łagodzenie objawów infekcji grzybiczych (np. *Candida*),
- działanie przeciwzapalne **w chorobach przyzębia** oraz przy podrażnieniach jamy ustnej wywołanych bakteriami lub grzybicą,
- zwalczanie pasożytów skóry (wszy, świerzb) i jelitowych,
- wspomaganie leczenia infekcji skórnych, takich jak trądzik czy kurczaki (olejek).

Trwające badania wskazują na kolejne potencjalne zastosowania.

Cynamon a metabolizm węglowodanów i tłuszczów

Cynamon wspiera metabolizm węglowodanów (proces przetwarzania cukrów w organizmie) poprzez hamowanie enzymów trawiennych (α -amylaza, α -glukozydaza) i zwiększenie wrażliwości na insulinę, co stabilizuje glikemię i redukuje skoki cukru. Ponadto hamuje wchłanianie kwasów tłuszczowych w jelitach. Pobudza także termogenezę, czyli spalanie substratów energetycznych (głównie tłuszczów i glukozy) w mitochondriach, czyli fragmentach komórek organizmu. Przyspiesza utlenianie lipidów i zmniejsza akumulację tkanki tłuszczowej, szczególnie w jamie brzusznej.

Przegląd badań z 2025 roku potwierdził, że suplementacja cynamonu znacząco zmniejsza glikemię na czczo, insulinę na czczo, stężenie glukozy po



posiłku, poziom hemoglobiny glikowanej, cholesterol całkowity i trójglicerydy. Ponadto suplementacja cynamonu istotnie podnosi poziom „dobrego” cholesterolu HDL. Odkrycia te sugerują jego **potencjał jako terapii wspomagającej w poprawie czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych**.

Cynamonowiec w odchudzaniu

Cynamon wykazuje działanie rozgrzewające i stymuluje termogenezę, przyspieszając przemianę materii. Dodatkowo zwiększa wrażliwość insulinową oraz usprawnia metabolizm węglowodanów i tłuszczów, co długoterminowo może wspierać redukcję masy ciała.

Cynamonowiec – przeciwwskazania

Jak każdy leczniczy surowiec pochodzenia roślinnego, cynamon także należy stosować z umiarem. Za bezpieczną uważa się ilość 1-3 g dziennie. Nadmierne spożycie tej cennej przyprawy może powodować tachykardię, nasiloną perystaltykę jelit, przyspieszenie oddechu



WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU CUKRÓW (morwa biała)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **prawidłowy metabolizm cukrów w organizmie** (morwa biała)
- ▶ **utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi** (cynamonowiec, berberys)



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

i wzmożone pocenie. Wszelkie wątpliwości dotyczące działania i stosowania cynamonu warto omówić ze swoim lekarzem prowadzącym lub farmaceutą.



Mimo licznych zalet cynamon nie jest odpowiedni dla wszystkich. Odradza się go osobom z kamicą żółciową lub chorobami wątroby ze względu na substancje aktywne eugenol, który może zmieniać skład żółci i utrudniać trawienie tłuszczów.

Cynamon bywa alergenem pokarmowym i kontaktowym – najczęściej wywołuje atopowe zmiany skórne wokół ust, na dziąsłach czy dłoniach. Warto zwrócić uwagę, że dzięki właściwościom przeciwzapalnym i przeciwbólowym dodaje się go do past do zębów, ponieważ zapobiega próchnicy i zapaleniu dziąseł. Dlatego osoby z alergią na cynamon powinny sprawdzać skład produktów nie tylko spożywczych, ale też dentystycznych.

Osoby przyjmujące przewlekle leki przeciwzakrzepowe lub hipoglikemizujące powinny zachować szczególną ostrożność

przy stosowaniu cynamonu. Może on wchodzić z nimi w interakcje, nasilając ich działanie. Ostrożność powinni zachować zwłaszcza seniorzy.

Cynamonowiec w ciąży

Bezpieczeństwo stosowania cynamonu w ciąży nie zostało w pełni potwierdzone w badaniach klinicznych. Nadmierne dawki mogą zwiększać ryzyko skurczów macicy i przedwczesnego porodu. Dlatego kobiety w ciąży powinny ograniczyć jego spożycie. Umiarkowane ilości cynamonu cejlońskiego jako przyprawy w potrawach (np. w wypiekach) nie stanowią zagrożenia.



Cynamon w kuchni – warto eksperymentować!

Choć cynamon kojarzy się przede wszystkim z wypiekami, jego dodatek doskonale wzbogaca smak wielu potraw.

Oprócz przypraw, takich jak kmin rzymski, curry czy kurkuma, do rozgrzewającego dania podawanego szczególnie zimą warto dodać odrobinę cynamonu. Połączenie cynamonu ze smażonymi pomidorami i czosnkiem jest nietypowe, ale wyjątkowo pyszne i zaskakujące w smaku. Cynamon doskonale komponuje się także z warzywami bogatymi w beta-karoten, takimi jak bataty, dynia czy marchew – szczypta tej przyprawy podkreśli smak zupy kremu lub pieczonych warzyw w połączeniu z innymi ulubionymi przyprawami. Cynamon sprawdzi się również jako dodatek do jogurtu czy owsianki.



Źródła:

1. Tan Hsiwe Ying, Nabil Wan Najbah Nik, Xu Hong-Xi, Clinical Research on Cinnamomi Cortex: A Scoping Review, *Medycyna i kultura chińska* 2021, 4 (4): 243-250.
2. Jafari A., Mardani H., Faghfoury A.H., Ahmadian Moghaddam M., Musazadeh V., Alaghi A., The effect of cinnamon supplementation on cardiovascular risk factors in adults: a GRADE assessed systematic review, dose-response and meta-analysis of randomized controlled trials, *J Health Popul Nutr.* 2025 Jul 3, 44 (1): 233, doi: 10.1186/s41043-025-00967-3, PMID: 40611215, PMCID: PMC12224812, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12224812/>.
3. <https://opieka.farm/cynamonowiec-cejloński-cinnamomum-verum-l/>
4. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/cinnamomi-cortex>
5. <https://dietetycy.org.pl/cynamonowiec/>
6. <https://dietetycy.org.pl/cynamon-a-cukrzyca/>
7. <https://ktomalek.pl/ziolopedia/cynamonowiec-cejloński-wlasciwosci-lecznicze-dzialanie-zastosowanie/w-3947>

Urazy mięśniowe i napięcie – jak wspierać szybki powrót do formy

#FARMACELTA DLA PACJENTA

ODCZUWASZ BÓL, SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI I OGRANICZENIE RUCHOMOŚCI, KTÓRE UTRUDNIAJĄ CODZIENNE FUNKCJONOWANIE? TE **NIEPRZYJEMNE, A ZARAZEM BARDZO POWSZECHNE DOLEGLIWOŚCI** MOGĄ MIEĆ RÓŻNE PRZYCZYNY I DOTYCZYĆ KAŻDEGO Z NAS.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

U osób aktywnych fizycznie najczęściej są one **efektem przetrenowania lub urazów powstałych podczas ćwiczeń**. Brak odpowiedniej rozgrzewki, niewłaściwe przygotowanie do treningu oraz zbyt intensywne ćwiczenia bez wystarczającej regeneracji to częste czynniki prowadzące do przecięcia mięśni.

Problem bólu mięśni może dotyczyć również osób, które **stronią od aktywności fizycznej**. Przeżywasz silny stres? Prowadzisz głównie siedzący tryb życia i nie zwracasz większej uwagi na prawidłową postawę ciała? Także te czynniki mogą prowadzić do powstawania nieprzyjemnych przewlekłych napięć mięśniowych. Długotrwałe i nasilone napięcia powodują ograniczenia ruchomości, a z czasem mogą prowadzić do trudności w poruszaniu. Charakterystycznym objawem jest tzw. uczucie zastania, odczuwalne zwłaszcza rano, objawiające się sztywnością mięśni, uczuciem

ciężkości oraz lekkim bólem. Co ważne, bagatelizowanie tych sygnałów może w dłuższej perspektywie prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak przeciążenia stawów czy kręgosłupa.

W łagodniejszych przypadkach napięcia mięśniowego oraz przy niewielkich urazach często możemy poradzić sobie samodzielnie, stosując proste metody wspierające regenerację i rozluźnienie mięśni. O dobrą kondycję układu mięśniowo-szkieletowego warto dbać nie tylko wtedy, gdy pojawiają się dolegliwości, ale również po każdym wysiłku fizycznym.

Dlaczego to takie ważne?

Każda osoba uprawiająca sport wie, że intensywna aktywność fizyczna to jedynie połowa



sukcesu w dążeniu do dobrej formy. Odpowiednio zaplanowany trening daje organizmowi sygnał do stopniowego przyzwyczajania się do wysiłku. Warto jednak pamiętać, że same ćwiczenia to nie wszystko – **bez odpoczynku ciało nie ma możliwości regeneracji.** Zbyt częste lub zbyt intensywne treningi mogą prowadzić do zmęczenia, spadku formy albo drobnych urazów czy kontuzji.

Mięśnie potrzebują czasu, żeby się zregenerować i wzmocnić,

dlatego plan treningowy, który uwzględni odpoczynek, pozwala stopniowo poprawiać kondycję i cieszyć się lepszą formą bez nadmiernego przeciążania organizmu. Czas potrzebny na regenerację zależy od wielu czynników, takich jak intensywność treningu, rodzaj wykonywanych ćwiczeń czy indywidualne predyspozycje. Proces odbudowy mięśni po intensywnym wysiłku można dodatkowo wspierać, stosując proste, domowe metody.

Ulęgę zmęczonym mięśniom może przynieść relaksacyjna kąpiel z dodatkiem siarczanu magnezu lub olejków eterycznych, takich jak olejek lawendowy. W przypadku urazów oraz stanów zapalnych pomocne będą chłodzące okłady. Jedną z najczęściej polecanych, a zarazem najbardziej efektywnych metod rozluźniania mięśni i redukcji napięcia pozostaje masaż.

Kojące działanie masażu

Oczywiście najlepszym rozwiązaniem jest skorzystanie z masażu leczniczych wykonywanych przez specjalistów, jednak w wielu przypadkach rozmasowanie zmęczonych i napiętych mięśni w domowym zaciszu może przynieść

równie korzystne efekty. Aby zwiększyć skuteczność takich zabiegów, warto sięgnąć po żele i maści zawierające wyciągi ziołowe o potwierdzonym korzystnym wpływie na mięśnie. Na szczególną uwagę zasługują żywokost lekarski oraz arnika. Znajdują one szerokie zastosowanie – od wspomaganie gojenia urazów, przez rege-



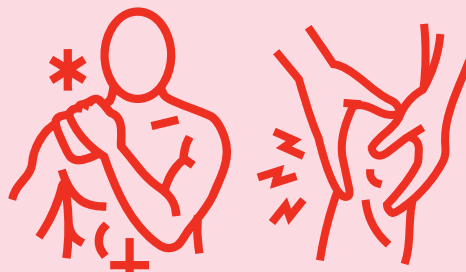
nerację po intensywnym wysiłku, aż po łagodzenie przewlekłych bólów mięśniowych.

Żywokost lekarski

W medycynie ludowej żywokost lekarski był uznawany za środek wspomagający gojenie oraz regenerację kości, czemu zawdzięcza swoją nazwę, wywodzącą się od połączenia słów „żywić” i „kość”. Roślina znana jest także pod innymi nazwami, takimi jak „żywy gnat” czy „kosztywał”. Korzeń żywokostu od pokoleń cieszy się dużą popularnością, szczególnie wśród osób zmagających się z przewlekłymi bólami mięśni o różnym podłożu. Za jego kojące działanie odpowiada unikalna kombinacja substancji aktywnych.

W wyciągach z korzenia żywokostu znajdziemy:

- **alantoinę**, która przyspiesza gojenie ran i redukuje podrażnienia skóry,
- **spora ilość garbników** działających ściągająco i przeciwobrzękowo,
- **kwasy fenolowe** o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych.





Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PIELĘGNACJA I MASAŻ

- ▶ nawilża i łagodzi podrażnienia
- ▶ wspomaga regenerację skóry
- ▶ masaż z użyciem produktu łagodzi uczucie napięcia i przynosi ulgę zmęczonym mięśniom



MAŚĆ Z ŻYWOKOSTEM

REKLAMA



Preparaty zawierające żywokost lekarski świetnie sprawdzają się w przypadku bólu mięśni i stawów wynikającego z **urazów, przeciążeń czy zmian zwyrodnieniowych**. Ale uwaga! Żywokost lekarski można stosować jedynie zewnętrznie ze względu na zawartość szkodliwych alkaloidów pirolizydynowych, które działają toksycznie na wątrobę. Zabiegi z wykorzystaniem wyciągów z żywokostu w formie maści i żeli do masażu nie powinny być przeprowadzane długotrwale, a pomiędzy kuracjami należy zachować przerwy. Preparatów nie wolno stosować u kobiet w ciąży ani aplikować na uszkodzoną skórę.

Arnika górska

Surowce roślinne z reguły kojarzone są z łagodnym działaniem leczniczym, co jednak w wielu przypadkach bywa mylące. Przykładem jest arnika górska (*Arnica montana*) oraz arnika łąkowa (*Arnica chamissonis*). Zawarta w arnicy **heleanina** to substancja o silnym działaniu przeciwzapalnym, porównywalnym nawet z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi! Należy jednak pamiętać, że ma ona również działanie hepatotoksyczne (uszkadza wątrobę), jednak dotyczy to wyłącznie stosowania doustnego. Stosowana miejscowo działa **przeciwzapalnie i przeciwbólowo, a dodatkowo pomaga zredukować obrzęki, uszczelnia nacynia krwionośne oraz przyspiesza wchłanianie siniaków**.

Arnika górska w preparatach do stosowania miejscowego często występuje razem z żywokostem lekarskim, stanowiąc doskonale uzupełnienie jego działania.



PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

049/REK/SZ/2024

Opieka nad seniorem: 10 praktycznych wskazówek

OPIEKA NAD STARSZĄ OSOBĄ WYMAGA UWAGI I CIERPLIWOŚCI. **MOŻNA JĄ SOBIE UŁATWIĆ**, STOSUJĄC PEWNE ZASADY. DZIĘKI NIM PODOPIECZNY BĘDZIE MIAŁ ZAPEWNIONY WIĘKSZY KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO, A OPIEKUN BĘDZIE MNIEJ ZMĘCZONY FIZYCZNIE I PSYCHICZNIE.

MARIA ZIEMIAŃSKA

1 Zadbaj o lekkie sztuczki dla seniora.

Ciężką łyżką trudno trafić do ust, zwłaszcza gdy dokuczają bóle stawów nadgarstków i łokci. Seniorzy z chorobami reumatycznymi często mają też problem z chwytaniem przedmiotów o smukłych kształtach. W takiej sytuacji warto owinać sztuczki gąbką i zabezpieczyć taśmą, aby łatwiej było ująć je w palce i pewnie trzymać. W sklepach medycznych dostępne są również profesjonalne sztuczki z grubą rączką, wykonane z lekkich materiałów. Istotne jest także to, **aby senior jak najdłużej spożywał posiłki samodzielnie**, nawet jeśli zajmuje mu to więcej czasu i nie zawsze przebiega sprawnie. Daje mu to poczucie samodzielności, pewności siebie i kontroli nad codziennym życiem.

2 Piżama musi być wygodna nie tylko dla seniora, ale i dla opiekuna.

W przypadku osób leżących najlepiej sprawdzi się **koszula nocna całkowicie rozpinana**. Ułatwia ona codzienną toaletę oraz zmianę odzieży. Piżamę zakładaną przez głowę trudno zdjąć, co powoduje dyskomfort i zmęczenie zarówno u opiekuna, jak i u podopiecznego. Warto również zwrócić uwagę na szerokie rękawy – można je łatwo podwinąć, np. podczas mierzenia ciśnienia.

3 Wstawanie z łóżka na dwa razy, aby uniknąć zawrotów głowy.

Ta zasada chroni seniora przed ryzykiem upadku. Z pozycji leżącej najpierw powoli przechodzimy do siedzenia. Po kilku minutach wolno wstajemy. Dzięki temu błędnik ma czas na przystosowanie się do nowej pozycji, a ciśnienie krwi się wyrównuje.

4 Nie przestawiaj rzeczy seniora – zgubi się we własnym domu.

Wielu opiekunów chce robić gruntowne porządki w domu podopiecznego, tymczasem każda zmiana powoduje u niego dezorientację. **Dotyczy to szczególnie osób z demencją**. Sprzątaj tak, aby było czysto, ale odkładaj przedmioty na swoje miejsce. Unikaj mocno pachnących środków czystości, które mogą powodować ból głowy i podrażniać drogi oddechowe.

5 Telefon seniora – nie licz na to, że nauczy się obsługiwać ekran dotykowy.

Ten typ urządzenia wymaga precyzji i dobrego wzroku. Starsze osoby często mają trudności z trafianiem w ikonki, nawet przy ustawieniach z większą czcionką i lepszym kontrastem. Smartfony bywają też ciężkie i trudno je utrzymać w jednej ręce przez dłuższy czas. Lepszym rozwiązaniem może być laptop z klawiaturą o dużych klawiszach, na którym można korzystać z popularnych aplikacji telefonicznych. Jeśli senior ma używać telefonu, wybierz model **z dużymi, wygodnymi klawiszami**, dobrze leżący w dłoni.



6 Dywaniki – namów seniora, żeby się ich pozbył.

Największym lękiem seniora jest ten przed upadkiem, zwłaszcza gdy już raz do niego doszło. **Upewnij się, że przestrzeń, po której porusza się podopieczny, jest bezpieczna.** Dywan nie tylko zbiera kurz, ale może też stanowić zagrożenie, nawet jeśli jest zabezpieczony taśmą antypoślizgową. Znane są przypadki, gdy senior potknął się o wystający rant dywanu mający zaledwie kilka milimetrów wysokości.

7 Balkoniki – obejrzyj film instruktażowy w internecie i naucz się, jak właściwie z nich korzystać.

To bardzo ważne! Często przywozimy seniorowi chodzik, rozkładamy go i zakładamy, że będzie intuicyjnie wiedział, jak się nim posługiwać. To błąd. Nieprawidłowe stawianie kroków i przesuwanie chodzika może być niebezpieczne i zwiększa ryzyko upadków.

8 Nie podawaj leków w pozycji półleżącej, nawet jeśli senior jest osobą leżącą.

Zawsze podnoś zagłówek łóżka rehabilitacyjnego, tak aby senior znajdował się w pozycji siedzącej. Dzięki temu zmniejszasz ryzyko zadławienia. Każdą tabletkę podawaj



pojedynczo i dopilnuj, aby podopieczny dobrze popił ją wodą.

9 Podnóżek łazienkowy – niezbędny dla wszystkich seniorów, nie tylko tych, którzy mają problemy z wypróżnieniem.

z wypróżnieniem.

Anatomia jelit sprawia, że w pozycji siedzącej na standardowej toalecie nie zawsze dochodzi do pełnego opróżnienia jelita grubego, co wymaga nadmiernego parcia. Ustawienie stóp na niskim podnóżku pozwala przyjąć **bardziej naturalną, fizjologiczną pozycję.** Optymalna wysokość podnóżka to około 20 cm – kolana powinny znajdować się nieco powyżej linii bioder, co ułatwia wypróżnianie i zwiększa komfort seniora.

10 Termofor – zapomniany przyjaciel seniora.

Ciepło nie tylko ogrzewa ciało – szczególnie stopy osób z niskim ciśnieniem lub mało aktywnych – ale ma także działanie przeciwbólowe. Wraz z wiekiem wiele osób staje się bardziej wrażliwych na chłód, dlatego warto sięgnąć po termofor. Najlepiej wybrać model z miękkim pokrowcem, który można łatwo zdjąć i wyprać. Należy jednak pamiętać o bezpieczeństwie: termoforu nie wolno napelnić wrzątkiem. Optymalna temperatura wody powinna wynosić 40-60°C.

REKLAMA



resource[®]
protein



Nestlé
HealthScience

Teraz w kartoniku!

Ta sama pojemność.
Ten sam wybór smaków.

WSPARCIE ŻYWIENIOWE
w trakcie leczenia i rekonwalescencji

Aż
18,8 g
białka

Kompletny
pod względem
odżywczym

28
witamin i składników
mineralnych



Zwiększone zapotrzebowanie na białko

Ciekawostki dentystyczne – jak dawniej dbano o zęby



Fot. Monika Zielińska

NASI PRZODKOWIE **STARALI SIĘ DBAĆ O ZDROWY UŚMIECH NAJLEPIEJ, JAK POTRAFILI**, KORZYSTAJĄC Z MĄDROŚCI NATURY I DOSTĘPNYCH IM ZIOŁ. CHOĆ NIEKTÓRE Z ICH METOD NA BÓL ZĘBA MOGŁYBY DZIŚ PRZYPRAWIĆ NAS RACZEJ O BÓL GŁOWY...

Z LEK. DENT. **NATALIĄ WIELGOSZ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

lek. dent. Natalia Wielgosz

Lekarz stomatolog oraz dyplomowany lekarz medycyny estetycznej. Przyjmuje pacjentów w gabinecie Dentomania w Toruniu oraz Stomatologia Wielgosz w Radziejowie, gdzie dba o ich zdrowy uśmiech i naturalne piękno.
Instagram: @drn.wielgosz

Starożytni Egipcjanie czyścili zęby mieszanką złożoną z pumeksu, zwęglonych kopyt i skorupki jaj. Ala! W jaki jeszcze sposób dbano o zęby, gdy nie było past i szczoteczek?

Nasi przodkowie byli naprawdę pomysłowi. Jedną z najbardziej szokujących dla nas metod było przepłukiwanie jamy ustnej moczem! Amoniak w nim zawarty rzeczywiście ma właściwości oczyszczające i lekko wybielające, ale nikt współcześnie nie wyobraża sobie takiego sposobu walki z próchnicą, a tym bardziej z nieświeżym oddechem.

A co z modnym dziś węglem drzewnym?

To żadna nowość – nasi pradziadkowie używali go od wieków. Zanim jednak skusimy się na współczesną „czarną pastę”, miejmy świadomość, że wiele z nich działa jak papier ścierny

dla szkliwa i nie zawiera fluoru, który chroni przed próchnicą. Pamiętajmy też, że dawniej w menu nie królował cukier. To współczesny wróg numer jeden dla naszych zębów, z którym metody naszych przodków mogłyby sobie nie poradzić.

Innym sposobem, z którego korzystali starożytni, było **wsmarowywanie w zęby sproszkowanych ziół, takich jak szalwia, mirra, kora dębu, mięta czy goździki**. Brzmi znajomo? My też chętnie sięgamy po pasty zawierające mieszanki ziół. Szczególnie goździki zasługują na uwagę. Zawarty w nich eugenol do tej pory czasami stosowany jest w gabinetach stomatologicznych i odpowiada za charakterystyczny zapach kojarzący się z tym miejscem.

Zastanawiam się, co nasi przodkowie robili, gdy zaczął boleć ich ząb. U kogo szukali pomocy?

Na przykład król Szwecji Gustaw I Waza za radą alchemików co sobotę tarzał się w złotych dukatach, by usmierzyć ból zębów. Choć zalecenie wydaje się kuriozalne, król miał pewną intuicję – złoto jest jednym z najlepszych materiałów stomatologicznych, o świetnych właściwościach bakterio- i statycznych. W tym przypadku działało jednak bardziej na ego monarchy niż na jego zęby. Do dziś w gabinetach u starszych pacjentów trafiamy na złote korony, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu były symbolem bogactwa. Jeszcze niedawno zdarzało się, że ktoś prosił, by w protezie wstawić choć jeden złoty ząb, „żeby można było pokazać się na mszy w niedzielę”. Dziś to raczej synonim kiczu, choć moda potrafi być przewrotna – amerykańscy raperzy od czasu do czasu lansują złote „grillz”, czyli tzw. zbroje na zęby.

Gdy dawne metody zawodziły, nasi przodkowie ruszali... do kowala. Choć brzmi to jak powrót do mrocznych wieków, duch „kowskiej” stomatologii wciąż bywa obecny. Sama, będąc na studiach, zdawałam egzamin z chirurgii stomatologicznej, „dokańczając” usuwanie zęba, którego nietrzeźwi kolezdy pacjenta próbowali pozbyć się... kombinerkami. Polamane resztki stanowiły ogromne wyzwanie, ale pacjent przeżył, a do mojego indeksu wpadła piątka (*śmiech*).

Jeszcze kilka lat temu spotykałam też pacjentów stosujących metody rodem z warsztatu, jak przemywanie zęba olejem silnikowym czy wciąganie dymu papierosowego nosem – podobno była to stara wojskowa praktyka. Na szczęście coraz częściej wracamy do bezpieczniejszych sposobów przodków, np. rozgryzania goździków. Dzięki zawartości eugenolu potrafią one rzeczywiście usmierzyć ból, przynosząc chwilową ulgę w oczekiwaniu na wizytę u profesjonalisty.

Kiedyś nie było znieczulenia, a połączenie bólu i strachu sprawiało, że pacjentowi trudno było usiedzieć spokojnie. Jak więc „znieczulano”?

Kiedyś wizyta u dentysty przypominała scenę z horroru. Trudne do zniesienia odczucia próbowano łagodzić alkoholem, chloroformem lub – w drastycznych przypadkach – ogłuszając nieszczęśliwie uderzeniem w głowę. Skutki tej ostatniej metody bywały oplakane. Jednak to obrazy pacjentów mocno przywiązanych do krzesła najbardziej utrwaliły się w sztuce i przekazach pokoleniowych. To one do dziś wywołują w nas atawistyczny lęk przed fotelem dentystycznym.

Na szczęście **współczesna stomatologia to inna galaktyka**. Choć istnieją urządzenia do komputerowego podawania znieczulenia, wciąż nie są one doskonałe. Dzięki zastosowaniu żelu znieczulającego oraz karpuli, czyli specjalnej strzykawki stomatologicznej, moment podania znieczulenia może się wiązać z lekkim dyskomfortem, ale u wielu pacjentów jest on praktycznie niewyczuwalny. Często słyszę wtedy zdziwione: „O, to już?”.

Gdy tylko znieczulenie zacznie działać, pojawia się głęboki relaks. Zdarza się, że pacjenci ucinają sobie drzemkę. Nie ma tygodnia, bym u kilku z nich nie usłyszała głębokiego oddechu czy nawet lekkiego chrapania. Rekordzista na 16 wizyt przespał aż 15! To dla mnie sygnał najwyższego zaufania, a w takim spokoju mogę precyzyjnie „rzeźbić” w zębie anatomiczne bruzdy i górki. Inną skuteczną metodą zmniejszania lęku jest **sedacja wziewna, czyli podanie podtlenku azotu**, który wprowadza w stan błogiego spokoju. Warto jednak wiedzieć, że około 20 proc. osób nie reaguje na ten gaz. Co ciekawe, wielu pacjentów z czasem tak bardzo oswaja się z fotelem dentystycznym, że rezygnuje z sedacji na rzecz tradycyjnych metod.

W średniowieczu „winę” za ból zęba przypisywano „robakowi zębowemu”. W jaki sposób, poza usunięciem zęba, próbowano się go pozbyć?



Dziś nie musimy już bać się dentysty, ale powinniśmy obawiać się naszych zaniedbań i złych nawyków.



Rzeczywiście przez wieki wierzono, że za ból odpowiada legendarny robak zębowy. Choć próby wywabienia go miodem czy kwasem żołądkowym świnia brzmią dziś jak żart, ta teoria pokazuje, jak długo błędziśmy po omacku. Co ciekawe, przetrwała ona do dziś – w bajkach to wciąż robaki powodują dziury w zębach. Ja osobiście mam do nich pewien sentyment, bo to właśnie kultowa seria „Było sobie życie” i przedstawiona tam obrazowa walka z bakteriami sprawiły, że zostałam lekarzem. (uśmiech) Warto więc docenić te mityczne robaki za to, że działają na wyobraźnię, choć musimy pamiętać o jednym: to nie bajkowe stwory, lecz **realne bakterie, które nieusuwane mogą wyrządzić ogromne szkody w całym naszym organizmie.**

Dzisiaj nie musimy bać się dentystów, powinniśmy też regularnie korzystać z zabiegów higienizacyjnych. Badania wskazują, że kamień nazębny ma negatywny wpływ nie tylko na zdrowie jamy ustnej. Ustalono, że bakteria odpowiedzialna za jego powstawanie może być przyczyną choroby Alzheimera.

To prawda – dzisiaj nie musimy już bać się dentysty, ale powinniśmy obawiać się naszych zaniedbań i złych nawyków. Kamień nazębny to nie tylko defekt estetyczny, lecz prawdziwe siedlisko bakterii. Jako lekarz zawsze przypominam pacjentom: jama ustna to pierwszy odcinek przewodu pokarmowego. Coraz częściej na konferencjach medycyny estetycznej, w których uczestniczę, podkreśla się, że dbałość o mikrobiom naszych jelit to klucz do pięknej skóry i dobrego nastroju. Zapominamy jednak, że ta flora z a c z y n a się właśnie w ustach!

Bakterie ukryte w kamieniu oraz w kieszonek dziąsłowych – małych rowkach otaczających ząb – łatwo przenikają do krwiobiegu. Mogą osiadać na płatkach zastawek serca czy w tkankach stawów, zaostając choroby takie jak reumatoidalne



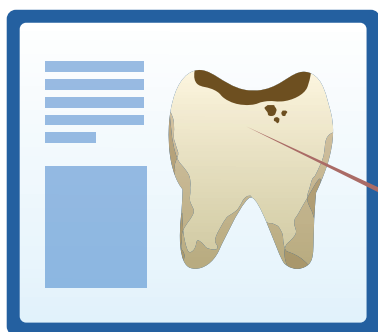
zapalenie stawów (RZS). Badania wskazują również na silny związek między stanem zapalnym dziąsła a chorobami tarczycy, w tym hashimoto, oraz zwiększonym ryzykiem choroby Alzheimera, co potwierdzają publikacje w „Science Advances”. Bakterie te mogą także przyczynić się do przedwczesnych porodów i stanowią realne zagrożenie dla osób z cukrzycą, nowotworami oraz innymi schorzeniami, obniżając skuteczność terapii.

Wiadomo, że w trosce o zdrowe zęby powinniśmy – poza ich myciem i wizytami u stomatologa – unikać cukru. Co jeszcze niszczy nasze zęby?

Musimy pamiętać, że **dla bakterii „paliwem” są wszelkie węglowodany** – nie tylko biały cukier z cukiernicy, ale też ten obecny w białym pieczywie, owocach czy żywności przetworzonej. Nawet z pozoru zdrowe śniadanie składające się z chrupiącej bułki

może skończyć się na fotelu stomatologicznym, o czym przekonał się mój pacjent. Niewinne ziarenko ugrzęzło w kieszonkach dziąsłowej

pod jędynką tak niefortunnie, że spowodowało stopniową destrukcję kości. Ząb trzeba było usunąć i zastąpić implantem. Pamiętajmy, że nie tylko twarde ziarna, ale też łuski popcornu czy nasiona owoców mogą ugrzęznąć w zakamarkach jamy ustnej, doprowadzając do groźnego stanu zapalnego lub mikropęknięć szkliwa.





Czy sztuczna inteligencja zastąpi lekarza?

TRWAJĄ ROZWAŻANIA, CZY **SZTUCZNA INTELIGENCJA MOŻE W PRZYSZŁOŚCI WYRĘCZYĆ LEKARZY** W DIAGNOSTYCE OBRAZOWEJ, CZY TEŻ RACZEJ BĘDZIE STANOWIĆ DLA NICH JEDYNIENIE NARZĘDZIE POMOCNICZE.

O ROSNĄCEJ ROLI TECHNOLOGII W MEDYCYNIE, SZANSACH I OGRANICZENIACH AI ORAZ O PRZYSZŁOŚCI ZAWODU LEKARZA MÓWI DR N. MED. MACIEJ KOWALEWSKI

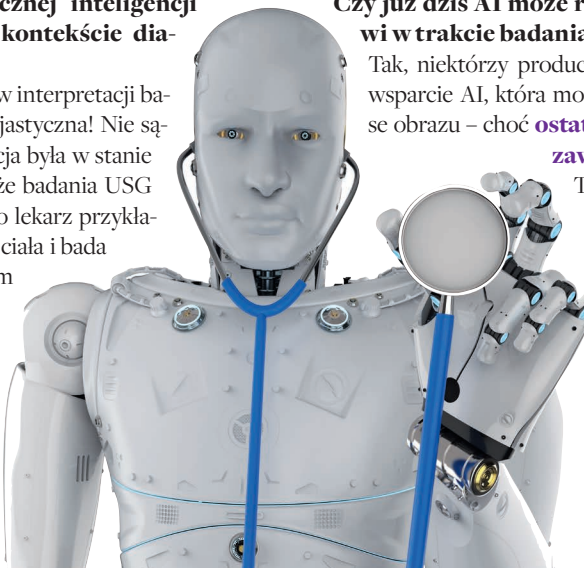


dr n. med.
Maciej Kowalewski

Chirurg i transplantolog Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, od lat zaangażowany w populacyjne badania profilaktyczne USG.

Jak ocenia pan rozwój sztucznej inteligencji w medycynie, szczególnie w kontekście diagnostyki obrazowej?

Moja opinia na temat wsparcia AI w interpretacji badań obrazowych jest bardzo entuzjastyczna! Nie sądzę jednak, aby sztuczna inteligencja była w stanie zastąpić lekarza. Choćby dlatego, że badania USG są procedurami dynamicznymi – to lekarz przykłada głowicę do wybranego obszaru ciała i bada go w czasie rzeczywistym. W tym kontekście nie widzę zagrożenia, aby sztuczna inteligencja mogła zastąpić człowieka. Do przeprowadzenia samego badania zawsze będzie potrzebny specjalista.



Czy już dziś AI może realnie pomagać lekarzowi w trakcie badania USG?

Tak, niektórzy producenci aparatów USG oferują wsparcie AI, która może zwracać uwagę na niuanse obrazu – choć **ostateczna interpretacja i tak zawsze należy do lekarza.**

To rozwinięcie technologii znanych już wcześniej jako „trenerzy” czy „mentorzy” ultrasonograficzni, które podpowiadały, jak uzyskać optymalną projekcję danego narządu. Dziś, dzięki uczeniu maszynowemu, sztuczna inteligencja



może również pomagać w wyostrzaniu obrazu czy wskazywać niewidoczne na pierwszy rzut oka zmiany.

Czy tego typu rozwiązania są już dostępne i stosowane w Polsce?

Owszem, choć do tej pory spotykałem się z nimi głównie w formie płatnych dodatków do aparatów. Ich cena często nie uzasadniała korzyści, zwłaszcza dla lekarzy z dużym doświadczeniem. Jednocześnie nie można zapominać, że następuje zmiana pokoleniowa. Do zawodu wchodzi coraz młodszy lekarze, w większym stopniu polegający na cyfrowej obróbce obrazu. Dla nich takie rozwiązania mogą stanowić realne wsparcie – szczególnie na etapie nauki czy w diagnostyce przypadków nietypowych.

W których dziedzinach medycyny AI ma największy potencjał, by wspomóc, a może nawet zastąpić lekarza?

Zdecydowanie w diagnostyce obrazów statycznych: zdjęć rentgenowskich, tomografii komputerowej czy rezonansu magnetycznego. W tych przypadkach badanie jest w pierwszej kolejności wykonywane, a dopiero potem oceniane. Wyobraźmy sobie bazę wszystkich zdjęć TK porównanych z opisami i potwierdzonymi diagnozami – na takiej podstawie **AI mogłaby**

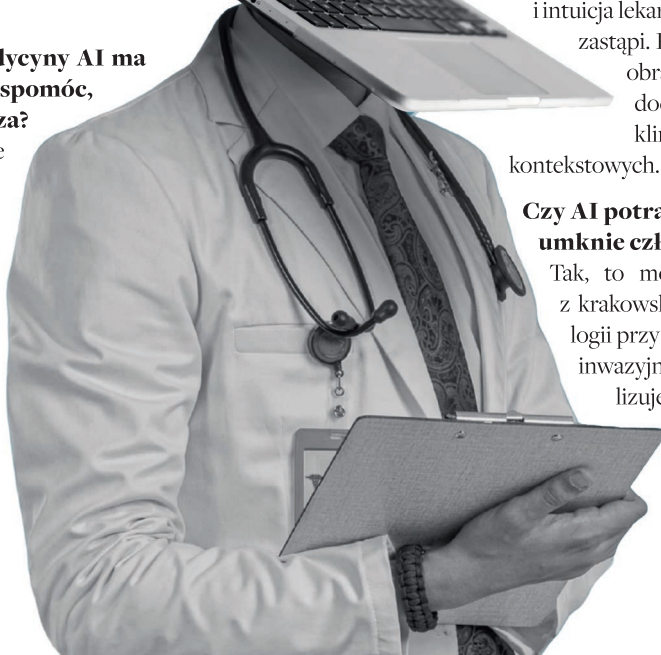
w kilka sekund wskazywać możliwe zmiany. Taki rozwój jest moim zdaniem jak najbardziej realny i myślę, że w tym zakresie sztuczna inteligencja będzie z czasem coraz częściej wykorzystywana przez specjalistów.

Czy możliwe jest, żeby AI w przyszłości całkowicie przejęła proces diagnostyczny?

Nie sądzę, aby szybko nastąpił moment, w którym człowiek nie będzie musiał tego procesu nadzorować. **Przyszłość rzeczywiście może przynieść automatyzację w rutynowych czynnościach**, takich jak zbieranie wywiadu lekarskiego czy opracowywanie dokumentacji. Ale doświadczenie i intuicja lekarza to coś, czego AI nie zastąpi. Poza tym interpretacja obrazu zależy także od dodatkowych danych – klinicznych, osobistych, kontekstowych.

Czy AI potrafi zauważyć coś, co umknie człowiekowi?

Tak, to możliwe. Współpracuję z krakowskim instytutem onkologii przy projekcie badania nieinwazyjnego, w którym AI analizuje obrazy. Zdarza się, że wykrywa zmiany, których oko ludzkie nie wyłapuje. To pokazuje, jak **ogromny**



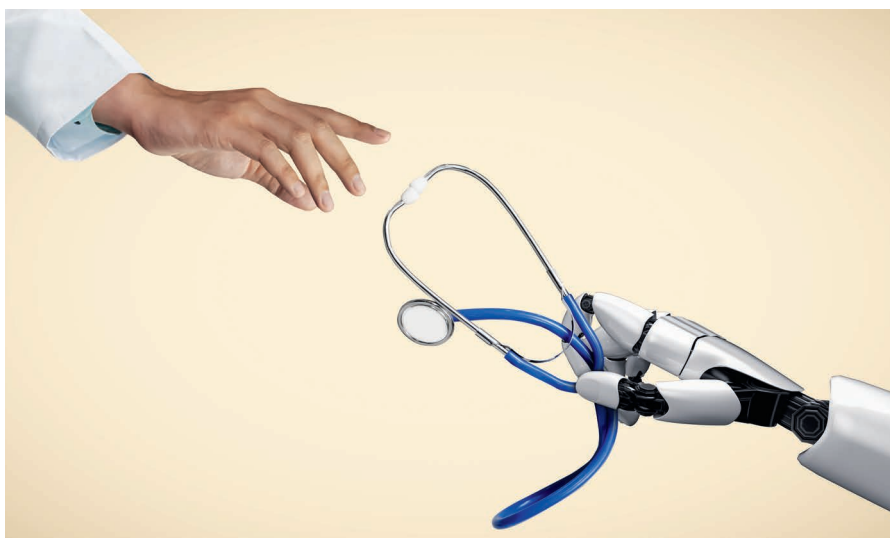
potencjał drzemie w tej technologii, zwłaszcza jeśli chodzi o moc obliczeniową i dostęp do danych.

Czy jako lekarz obawia się pan, że AI może kiedyś zagrozić roli człowieka w medycynie?

Nie. To nie pierwszy raz, gdy medycyna staje przed pytaniem, czy nowa technologia ją wyprze. Przypomnę przykład sprzed kilkunastu lat, kiedy trwały prace nad hodowlą narządów transgenicznych. Przewidywano wówczas, że za jakiś czas transplantologia może stać się zbędna. Tak się jednak nie stało. Ze sztuczną inteligencją jest podobnie. Może nas ona skutecznie wspierać, ale decyzje i odpowiedzialność nadal będą spoczywały na lekarzach.

Sztuczna inteligencja zmienia sposób, w jaki myślimy o medycynie, ale to lekarz pozostaje jej fundamentem. Moim zdaniem AI nie zastąpi człowieka, ale **może mu realnie pomóc** – pod warunkiem że będzie traktowana jako narzędzie, a nie substytut doświadczenia, wiedzy i intuicji.

informacja prasowa



Przyszłość może przynieść automatyzację w rutynowych czynnościach, takich jak zbieranie wywiadu lekarskiego czy opracowywanie dokumentacji. Ale doświadczenie i intuicja lekarza to coś, czego AI nie zastąpi.

REKLAMA

PROFESJONALNA POMOC NA SILNĄ ZGAGĘ¹



POL-MAX/2026/312

Polprazol MAX. Wskazania: Polprazol Max jest wskazany do stosowania w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego (np. zgagi i zarzucania kwaśnej treści żołądkowej) u pacjentów dorosłych. **Skład i postać:** Każda kapsułka dojelitowa twarda zawiera 20 mg omeprazolu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza, sól, erytryzyna (E127). Każda kapsułka zawiera 80,02 mg sacharozy i mniej niż 1 mmol sodu (23 mg) na dawkę, to znaczy lek uznaje się za „wolny od sodu” oraz erytryzynę (E127). **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.05.09.

1. Omeprazol (substancja czynna leku Polprazol Max) należy do inhibitorów pompy protonowej - grupy leków o największej skuteczności w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego [Dabrowski A. Leczenie choroby refluksowej przełyku. Medycyna po Dyplomie 2014; 5(218):37-44.

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.

Jak skutecznie wspierać młode osoby z nadwagą i otyłością

BLISKO 60 PROC. NASTOLATKÓW JEST PRZEKARMIANYCH PRZEZ DZIADKÓW, A ZDANIEM 41 PROC. RODZICÓW WYCHOWANIE FIZYCZNE JEST MNIEJ ISTOTNE NIŻ INNE PRZEDMIOTY. PYTAMY EKSPERTA, CO ZROBIĆ, BY POLSKA SKUTECZNIE PORADZIŁA SOBIE Z **PROBLEMEM OTYŁOŚCI MŁODEGO POKOLENIA.**

Z DR. N. MED. SZYMONEM SUWAŁĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

W Polsce mamy 2 mln osób przed 18. rokiem życia, które już teraz mają nadwagę lub otyłość. Skąd taka skala problemu?

Skala problemu wynika ze złożonej etiologii choroby, w której splatają się czynniki genetyczne i środowiskowe. Kluczową przyczyną otyłości pozostaje nadwyżka kaloryczna, czyli dodatni bilans energetyczny prowadzący do kumulacji tkanki tłuszczowej. Niestety żyjemy w czasach i środowisku promujących nawyki sprzyjające tyciu, takie jak nadmierne spożycie żywności wysokoprzetworzonej

czy brak ruchu. Nie mniej istotną rolę odgrywają stres, presja szkolna i społeczna, a także określone standardy kulturowe. Niedawno powstało wartościowe opracowanie pt. „PoMOCnik dla rodziców i opiekunów. Jak wspierać młode osoby chorujące na otyłość lub nadwagę?”, które zawiera istotne wyniki badań.

Czytamy na przykład, że 59 proc. rodziców dostrzega, iż u dziadków dzieci jedzą więcej lub mniej zdrowo niż w domu. Dla seniorów karmienie wnuków jest wyrazem miłości i troski, warto jednak mieć świadomość, że jeśli



Fot. archiwum prywatne
dr. Szymona Suwały

dr n. med. i n. o zdr. Szymon Suwała

Lekarz specjalista endokrynologii i diabetologii, asystent kliniczny i naukowo-dydaktyczny Katedry i Kliniki Endokrynologii i Diabetologii Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, a także kierownik Kliniki Rehabilitacji Metabolicznej 22. Wojskowego Szpitala Uzdrawiskowego w Ciechocinku. Przewodniczący Oddziału Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, członek Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego i tożsamyh towarzystw o zasięgu międzynarodowym. Autor licznych publikacji naukowych oraz wielu doniesień konferencyjnych. Edukator medyczny stawiający na prosty przekaz skierowany do szerokiego grona odbiorców.

jest ono niewłaściwe, może sprzyjać rozwojowi poważnych chorób, w tym otyłości wraz z jej powikłaniami – cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią... Dlatego **kluczowa wydaje się współpraca międzypokoleniowa** oraz ustalenie wspólnych, zdrowych zasad żywienia najmłodszych członków rodziny.

Rodzice często czują się bezradni wobec choroby swoich dzieci, a młodzi ludzie stygmatyzowani i samotni. Jak zatrzymać tę falę zachorowań?

Przede wszystkim należy problem dostrzec. Im później postawiona zostanie diagnoza, tym trudniejsze będzie leczenie. Należy także zerwać z krzywdzącym mitem, że z otyłości dziecięcej się wyrasta – to nieprawda. Dzieci i młodzież z otyłością najpewniej staną się dorosłymi z jeszcze bardziej rozwiniętą chorobą. Kluczem jest podejście kompleksowe. Nie chodzi o krótkoterminowe, szybkie „odchudzanie”, lecz o wielokierunkowe leczenie prowadzone przez zespół specjalistów, w tym lekarza, dietetyka, fizjoterapeutę i psychologa, a także o trwałą zmianę stylu życia całej rodziny. Złą drogą jest również obwinianie kogokolwiek – zwłaszcza najmłodszych – o rozwój choroby, ponieważ prowadzi to do stygmatyzacji, izolacji i zniechęcenia do działań mogących przynieść długofalowe efekty.

Wspomniał pan, że w ramach kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” ukazał się „PoMOCnik”. Co w nim znajdziemy?

„PoMOCnik” to unikalna publikacja stworzona przez zespół 12 ekspertów – lekarzy, ambasadorów kampanii, psychologów, dietetyków i trenerów. Dzięki połączeniu ich doświadczeń daje pacjentom i ich otoczeniu realne wsparcie – MOC – co zostało podkreślone w tytule. W środku znajdziemy materiały prowadzące krok po kroku przez cały proces: od zrozumienia, czym naprawdę jest choroba otyłościowa, po praktyczne wskazówki, jak wspierać młode osoby



z nadwagą i otyłością każdego dnia. Znajdują się tam m.in. zdrowe jadłospisy i przepisy na bezpieczne przekąski, gotowe pomysły na aktywność ruchową (w tym tzw. przekąski ruchowe), a także narzędzia do przygotowania emocjonalnego, np. „emocjonalna rozgrzewka” przed trudną rozmową czy mapy wspierającej komunikacji. „PoMOCnik” jest dostępny całkowicie bezpłatnie na stronie: <https://ootylosci.pl/pomocnik/>.

Zaciekawiła mnie ta „emocjonalna rozgrzewka” przed trudną rozmową. Na czym ona polega?

„Emocjonalna rozgrzewka” to specjalna technika opracowana dla rodziców i opiekunów przez psychoterapeutkę Karolinę Stępień-Cach. Jej celem jest przygotowanie dorosłych do świadomej i bezpiecznej rozmowy z dzieckiem na temat emocji związanych z jedzeniem i masą ciała. Technika polega m.in. na przypomnieniu sobie, w jaki sposób tematy jedzenia, wyglądu i wagi pojawiały się w dzieciństwie i młodości rodzica, oraz na **przywołaniu własnych emocji z tym związanych**. Następnie dorosły wyobraża sobie, jak mógłby wówczas właściwie reagować. Proces ten ma prowadzić do przemyślenia

klucznych kroków ku empatycznemu podejściu wobec własnego dziecka. W istocie jest to **autorefleksja ukierunkowana na zrozumienie, co może czuć dziecko dzisiaj**, np. gdy siada przy wspólnym stole czy idzie do szkoły. Chodzi o to, by zamiast oceniać, stać się uważnym słuchaczem



i budować relację opartą na zaufaniu, co stanowi fundament skutecznego wsparcia.

W opracowaniu natknęłam się na smutną refleksję nastolatków: 55 proc. przyznało, że „kiedy ktoś ma nadwagę lub otyłość, nie jest lubiany przez rówieśników”. Czy takie przekonanie może zamykać na świat?

Niestety tak. Otyłość jest chorobą widoczną „na pierwszy rzut oka”, co naraża dzieci i młodzież na intencjonalne oceny i hejt ze strony środowiska, zwłaszcza rówieśników. Poczucie bycia nielubianym w oczywisty sposób prowadzi do niskiej samooceny, izolacji i wycofania się z życia społecznego, tak istotnego w młodym wieku. Jeśli młody człowiek słyszy, że jest „gorszy”, „leniwy”, „brzydki”, niestety zaczyna w to wierzyć. Doświadczając stygmatyzacji, często unika zajęć sportowych czy wyjść na basen, co **zamyka go w błędnym kole** – brak ruchu pogłębia chorobę, a choroba potęguje lęk przed oceną. Nie można więc czekać – problem sam się nie rozwiąże. Trzeba pójść do lekarza.

Jak dobrze przygotować się do wizyty?

1 Właściwa diagnostyka zaczyna się od **dokładnego i szczerego wywiadu**. „PoMOCnik” zawiera gotową ankietę o stanie zdrowia, którą warto przeanalizować i zabrać ze sobą. Znajdują się w niej pytania dotyczące zarówno wywiadu rodzinnego, jak i aktualnego stanu zdrowia młodej osoby.

2 Dobrze jest też przygotować **dzienniczek żywieniowy**, będący bezcennym źródłem wiedzy o realnych nawykach żywieniowych dziecka. Najlepiej prowadzić go przez dwa tygodnie, notując wszystko, co dziecko zjada i wypija, ze wskazaniem składu potraw, sposobu ich przygotowania, stosowanych dodatków oraz wielkości porcji. Warto korzystać przy tym z praktycznych miar kuchennych, takich jak łyżeczka, kromka, łyżka, szklanka.

3 Warto zastanowić się nad **aspektami psychoemocjonalnymi**, a zwłaszcza nad czynnikami wpływającymi na apetyt dziecka, a także nad tym, czy jedzenie pełni funkcję regulacji emocji (np. podjadanie pod wpływem stresu).

4 Jeśli posiadamy jakiegokolwiek **wyniki badań**, zarówno aktualne, jak i nieco starsze, mogą one być bardzo przydatne. Dotyczy to również wcześniejszej historii medycznej, zwłaszcza jeśli dziecko cierpi na choroby przewlekłe.

5 **Nie należy bać się tej wizyty ani odwlekać jej w czasie** – rolą lekarza jest wspieranie, a nie ocenianie. W przebiegu nieleczonej choroby otyłościowej czas działa na niekorzyść dziecka, dlatego szybka konsultacja jest bardzo ważna.



Jak jeszcze możemy wspierać młodych ludzi chorujących na otyłość?

Dzieci nas obserwują, a zatem najlepiej samemu dawać dobry przykład. Nie możemy od naszych podopiecznych oczekiwać zmiany nawyków, jeśli sami nie wykazujemy chęci do tego, by być aktywnymi. Według statystyk tylko 25 proc. Polaków ćwiczy regularnie – to zatrważające dane, zwłaszcza że naprawdę niewiele trzeba, by to zmienić.

- Zamiast „kazać” dziecku iść na spacer, **wyjdźmy wspólnie**, aktywizując zarówno dziecko, jak i siebie samego.
- **Wspólnie możemy też gotować**, oczywiście pamiętając o dobrych wzorcach i zasadach żywieniowych.
- Nie mniej istotny jest **język, którego używamy na co dzień** – zastąpmy słowa „musisz”, „powinieneś”, „trzeba” bardziej elastycznymi i pozytywnymi sformułowaniami: „chcę”, „mogę”, „potrzebuję”, które wzmacniają poczucie sprawczości. Działajmy wspólnie i nie skupiamy się na ocenianiu czy alienacji dziecka – np. zamiast „musisz schudnąć” powiedzmy „chcę, żebyśmy wszyscy byli zdrowsi i sprawniejsi”, zamiast „powinieneś mniej jeść” – „potrzebujemy mądrych zmian w naszym żywieniu”.

Młody człowiek potrzebuje zrozumienia, poczucia bezpieczeństwa i mądrego przewodnika. Budujmy zatem otoczenie, w którym zdrowie jest wspólną wartością, jedzenie nie jest karą ani nagrodą, a ruch jest przyjemnością.



Kobieca twarz depresji

DEPRESJA TO CHOROBA, KTÓRA CZĘSTO ROZWIJA SIĘ PO CICHU, SKRYWANA ZA UŚMIECHEM, PERFEKCJONIZMEM I POZORNĄ SIŁĄ. DOTYKA ZWŁASZCZA TE KOBIETY, KTÓRE DBAJĄC O WSZYSTKICH WOKÓŁ, ZAPOMINAJĄ O SOBIE, PRZEKRACZAJĄ WŁASNE GRANICE. ZACISKAJĄ ZĘBY, IGNORUJĄ ZMĘCZENIE I SYGNAŁY Z CIAŁA, AŻ... **DOCHODZĄ DO PRZEPAŚCI. JAK Z NIEJ ZAWRÓCIĆ?** O TYM ROZMAWIAMY Z DZIENNIKARKĄ, KTÓRA WYSŁUCHAŁA HISTORII KOBIET ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z DEPRESJĄ.

Z **MAŁGORZATĄ SERAFIN**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Małgorzata Serafin

Prezenterka telewizyjna, dziennikarka newsowa związana m.in. z Superstacją, TVP Info i Wirtualną Polską. Była wydawczynią i prowadzącą serwisów informacyjnych. Po 11 latach pracy w mediach mikrofon zamieniła na nożyczki i została fryzjerką. W trakcie pandemii doświadczyła kryzysu psychicznego, po którym zaczęła dzielić się swoim świadectwem leczenia depresji. Na Youtube prowadzi podcast „Bez farbowania”, do którego zaprasza osoby po przejściu kryzysu psychicznego. Autorka podcastu „W czułym zwierciadle”. Współautorka (wraz z Markiem Sekielskim) książki „Jest ok. To dlaczego nie chcę żyć?”.

Depresja nie jest nagłym złamaniem, lecz procesem. Rozwija się stopniowo i często niezauważalnie dla otoczenia, ale czy także dla samego chorującego? Można długo nie zauważać objawów depresji, jeśli nie ma się świadomości, jak ta choroba się manifestuje. A potrafi dawać o sobie znać nie tylko w sferze psychicznej, lecz także poprzez sygnały płynące z ciała. Problem polega na tym, że

w dzisiejszym zabieganym świecie trudno nam się zatrzymać i odpowiedzieć sobie na pytanie: jak ja się tak naprawdę czuję?

Nie widzimy objawów czy też nie chcemy ich widzieć? Jakie są mechanizmy wypierania choroby?

Kliniczne objawy depresji to m.in. obniżony nastrój, spadek energii, trudności z koncentracją, zaburzenia snu czy

obniżona samoocena. To symptomy, z którymi da się „jakoś” funkcjonować. **Problem w tym, że to „jakoś” potrafi trwać bardzo długo – rozwija się po cichu, powoli, niemal niezauważalnie.** Często myślimy, że to tylko gorszy moment, że samo minie, że jeszcze nie jest tak źle albo że inni mają gorzej. Znam wiele osób, które w ten sposób bagatelizowały problem i przez długi czas odkładały wizytę u specjalisty.

Jakich sygnałów nie można bagatelizować?

Dla mnie absolutnie alarmowym objawem depresji, wymagającym pilnej interwencji, są myśli rezygnacyjne i samobójcze oraz poczucie całkowitej beznadziei i braku sensu życia. Niepokój powinno wzbudzić także wycofanie z kontaktów społecznych, narastająca izolacja, przekonanie o bezsensowności podejmowania jakichkolwiek aktywności, np. zaniedbywanie higieny. Istotnym sygnałem jest również stale zmęczenie nieadekwatne do wysiłku, a także drażliwość, wybuchy złości lub przeciwnie – utrata zdolności do przeżywania emocji.

Napisała pani poruszającą książkę „Jak odzyskać siebie. Kobięca twarz depresji”. Przeprowadziła pani kilkanaście wywiadów z kobietami, które mierzyły się z depresją. Czy – poza samą chorobą – coś łączy ich historie?

Bardzo często łączy je to, co doprowadziło do depresji. To opowieści o przekraczaniu siebie, pracy ponad siły i braku odpoczynku. Bohaterki mówią o zaciskaniu zębów, braniu się w garść, dawaniu sobie rady za wszelką cenę. Część z nich ignorowała sygnały płynące z ciała. To także historie kobiet, które stawiały potrzeby innych na pierwszym miejscu, dbając przede wszystkim o to, by



wszyscy wokół byli otoczeni opieką i zadowoleni.

Można powiedzieć, że przeżyła to pani na własnej skórze, a właściwie na własnej duszy. Jaka jest pani historia i w którym jej miejscu jest pani dziś?

Ja swoje zachowanie, podejście do świata i do siebie odnajduję w doświadczeniach każdej z bohaterek mojej książki. Pracowałam bardzo dużo, nie umiałam odpoczywać ani dbać o siebie. Nie potrafiłam odmawiać, bo bałam się, że mogę stracić pracę. Choć przez wiele miesięcy towarzyszył mi obniżony nastrój i zmęczenie, **nie myślałam o tym w kategoriach depresji.** Wydawało mi się, że tak po prostu wygląda dorosłe życie. Nawet gdy zaczęłam mieć problemy ze snem, nie przyszło mi do głowy, że powinnam zgłosić się do specjalisty. Dopiero gdy zaczęły pojawiać się myśli, że

nie mam już siły dłużej tak żyć i że bardzo chciałabym zniknąć, przeraziłam się nimi i poszłam do psychiatry. Pierwszy epizod depresji miałam ponad 10 lat temu, kolejny w czasie pandemii. Dziś mam chorobę pod kontrolą. Wiem, kiedy i jak reagować, co mi służy, a czego unikać, by depresja nie wróciła.

W książce pokazuje pani, jak często kobiety przekraczają własne granice, biorą na siebie zbyt wiele obowiązków, ignorują zmęczenie i sygnały wysyłane przez ciało. Dlaczego tak bardzo chcemy być „siłaczkami”? A może tego się od nas oczekuje?

Mam wrażenie, że od najmłodszych lat jesteśmy socjalizowane do tego, by być grzeczne i nie na-

rzekać, dbać o wszystkich wokół i zadowalać otoczenie. Ten przekaz wynosimy z domu, a nasze matki przejęły go od swoich matek. Często też porównujemy się z innymi





i myślimy, że skoro X daje radę, a ma tyle na głowie, to ja też dam radę. Skoro Y potrafi pogodzić tak wiele obowiązków, to dlaczego nie ja? Problem w tym, że **nie wiemy, jakie koszty ponoszą X i Y**. Jest takie powiedzenie: „**Nie porównuj swojego zaplecza do cudzej wystawy**”. Staram się do niego wracać zawsze wtedy, gdy zaczynam obwiniać się o to, że powinnam robić coś bardziej, szybciej, mocniej tylko dlatego, że innym się to udaje.

Takie przekraczanie siebie może prowadzić do depresji. Potrzebna jest edukacja w tym zakresie. Jaka, pani zdaniem, byłaby najbardziej skuteczna?

Taka, która rozpoczyna się najwcześniej, czyli od dziecka. Dobrze, że wprowadzono nowy przedmiot, czyli edukację zdrowotną. Podejście do zdrowia psychicznego powoli się zmienia. Rozmowa o depresji czy wizyta u psychiatry przestają być powodem do wstydu. Na szczęście jest już dużo mądrych książek, artykułów, podcastów, z których można czerpać wiedzę na temat tego, jak dbać o zdrowie psychiczne.



W dzisiejszym zabieganym świecie trudno nam się zatrzymać i odpowiedzieć sobie na pytanie: jak ja się tak naprawdę czuję?

szą potrzebuje akceptacji, obecności. To, co możemy dla niej zrobić, to nie oceniać tego, co czuje, i **nie podważać choroby**. Traktować z życzliwością i uważnością. Po prostu być.

Depresję da się wyleczyć, choć droga do zdrowia jest długa i wyboista. Co pozwoliło bohaterkom pani książki odzyskać siebie? I jak wspierać chorego?

Zrobienie tego pierwszego, najtrudniejszego kroku, czyli **przyznanie przed sobą, że potrzebują pomocy specjalisty**, i umówienie konsultacji u psychiatry lub psychoterapeuty. Jeśli była taka konieczność, włączenie wsparcia farmakologicznego, rozpoczęcie psychoterapii. Bohaterki książki wprowadziły też zmiany w swoim życiu, które wsparły proces zdrowienia. Leczenie to proces. Czasem długi i trudny.

O s o b a
z m a g a
j ą c a s i ę
z d e p r e s j i



Trądzik nie tylko u nastolatków

TRĄDZIK OSÓB DOROSŁYCH, OKREŚLANY RÓWNIEŻ JAKO **TRĄDZIK WIEKU DOROSŁEGO**, JEST PRZEWLEKŁĄ CHOROBAŁ ZAPALNĄ JEDNOSTKI WŁOSOWO-ŁOJOWEJ WYSTĘPUJĄCĄ PO 25. ROKU ŻYCIA. W ZALEŻNOŚCI OD PRZEBIEGU KLINICZNEGO WYRÓŻNIA SIĘ KILKA JEGO POSTACI.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

- Najczęściej spotykany jest **trądzik przetrwały** (*persistent acne*), który rozpoczyna się w okresie dojrzewania i utrzymuje w wieku dorosłym.
- Drugą formą jest **trądzik o późnym początku** (*late onset acne*), pojawiający się po raz pierwszy dopiero po 25. roku życia.
- Opisany jest również **trądzik nawrotowy** (*relapsing acne*), cechujący się okresami remisji i zaostrzeń występującymi od wieku młodzieńczego aż do dorosłości.

Wbrew powszechnym przekonaniom trądzik dorosłych nie jest problemem marginalnym – jego częstość systematycznie wzrasta, szczególnie **wśród kobiet, które stanowią ponad 80 proc. pacjentów**. Największe nasilenie zmian obserwuje się w grupie wiekowej 25-35 lat. W kolejnych dekadach życia częstość występowania stopniowo maleje, jednak trądzik nadal może występować u części populacji po 50. roku życia.

Wieloczynnikowa etiologia trądziku dorosłych

- 1** **Predyspozycje genetyczne.** Odgrywają one istotną rolę – większość pacjentów w wywiadzie deklaruje występowanie trądziku u krewnych, co potwierdza znaczenie obciążenia rodzinnego w rozwoju choroby.
- 2** **Czynniki hormonalne.** Również zajmują ważne miejsce w patogenezie trądziku dorosłych. U wielu kobiet, mimo prawidłowych wyników badań laboratoryjnych, dochodzi do zwiększonej wrażliwości receptorów androgenowych w skórze lub nasilonej miejscowej syntezy hormonów, co sprzyja powstawaniu zmian trądzikowych. Na poziomie patofizjolo-

gicznym kluczowe znaczenie mają nadmierna aktywność gruczołów łojowych, nieprawidłowe rogowacenie ujęść mieszków włosowych oraz kolonizacja skóry przez bakterię *Cutibacterium acnes*, co prowadzi do uruchomienia złożonych mechanizmów zapalnych.

3 Wpływ diety. Dane wskazują, że spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym sprzyja wzrostowi stężenia insuliny oraz czynnika IGF-1, co z kolei prowadzi do nasilenia łojotoku. Dostępne są też badania sugerujące możliwy związek między spożyciem nabiału (zwłaszcza mleka) a nasileniem zmian trądzikowych, choć wyniki nie są jednoznaczne i wymagają dalszych analiz. Podobnie przedstawiają się wyniki badań dotyczących związku między spożyciem czekolady a nasileniem objawów trądziku. Pomocne w doborze właściwej diety dla osób z trądzikiem dorosłych mogą być zalecenia dostępne na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia, gdzie przedstawiono praktyczne wskazówki żywieniowe oraz informacje, jakich produktów warto unikać w celu ograniczenia nasilenia zmian trądzikowych (<https://diety.nfz.gov.pl/porady/dieta-w-chorobie/tradziki-zadbaj-o-odpowiednia-diete>).

4 Przewlekły stres. Prowadzący do zwiększonego wydzielania kortyzolu i androgenów oraz nasilenia procesów zapalnych jest istotnym czynnikiem zaostreżającym zmiany trądzikowe.

Rozpoznanie trądziku

Rozpoznanie trądziku osób dorosłych opiera się przede wszystkim na **ocenie klinicznej**. Pomocniczo mogą być stosowane skale nasilenia zmian, takie jak Investigator Global Assessment (IGA). Diagnostyka w tej grupie pacjentów bywa bardziej wymagająca niż w przypadku trądziku młodzieńczego, ponieważ obraz kliniczny może przypominać inne jednostki chorobowe. W obrazie klinicznym dominują **zmiany zapalne w postaci grudek i guzków**, przy rzadszym występowaniu zaskórników w porównaniu z okresem dojrzewania. Istotnym elementem procesu diagnostycznego jest **diagnostyka różnicowa, obejmująca wykluczenie trądziku różowatego, zapalenia mieszków włosowych, okołoustnego zapalenia skóry oraz zmian wynikających z nawykowego skubania i drapania skóry (skin picking)**.

Rutynowe badania hormonalne zazwyczaj nie są konieczne, jednak w wybranych przypadkach, zwłaszcza u pacjentek z zaburzeniami miesiączkowania lub objawami hirsutyzmu (nadmiernego owłosienia), wskazane jest ich wykonanie.

Terapia

W terapii miejscowej trądziku dorosłych zaleca się stosowanie preparatów o różnych mechanizmach działania, co pozwala na skuteczną kontrolę zmian zapalnych i niezapalnych oraz zapobieganie nawrotom choroby.



REKLAMA

VISACERA ACNE-SKIN

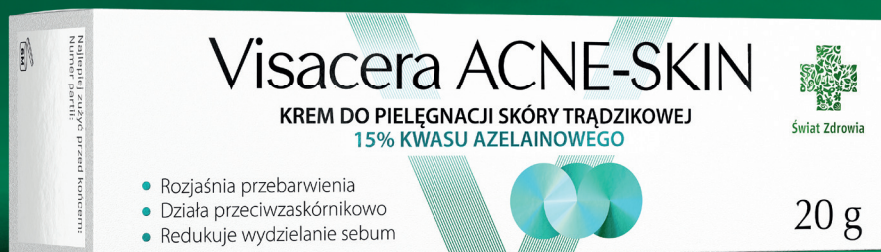
KREM DO PIELĘGNACJI SKÓRY TRĄDZIKOWEJ



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKT KOSMETYCZNY



- Rozjaśnia przebarwienia
- Działa przeciwzaskórnikowo
- Redukuje wydzielanie sebum



Świat Zdrowia

20 g

Visacera ACNE-SKIN

Krem do pielęgnacji skóry trądzikowej:

- ▶ polecany także do cery tłustej
- ▶ odpowiedni również dla osób z cerą naczynkową i skłonną do zaczerwienień
- ▶ matuje skórę

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

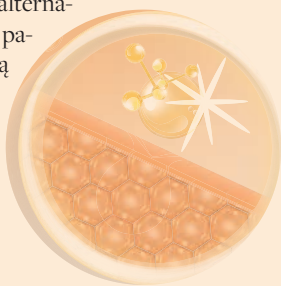
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

001/REK/SZ/2025

1 Podstawę leczenia stanowią **retinoidy, takie jak adapalen, tretynoina czy tazaroten**, które mają działanie przeciwzapalne i przeciwzaskórnikowe oraz wspomagają utrzymanie prawidłowej keratynizacji mieszków włosowych.

2 Uzupełnieniem terapii jest **nadtlenek benzoilu**, działający przeciwdrobnoustrojowo poprzez uwalnianie wolnych rodników tlenowych i wykazujący jednocześnie łagodne działanie komedolityczne (rozpuszcza i usuwa zaskórniki), a także **antybiotyki miejscowe, m.in. klin-damycyna i erytromycyna**, które redukują liczbę bakterii i nasilenie stanu zapalnego, jednak ze względu na ryzyko rozwoju oporności nie powinny być stosowane w monoterapii.

3 Istotną rolę w terapii trądziku dorosłych odgrywa również **kwaz azelainowy** – wszechstronny lek miejscowy o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i komedolitycznym, dobrze tolerowany w przewlekłym przebiegu choroby. Hamuje procesy zapalne dzięki redukcji ekspresji receptorów TLR2 w gruczołach łojowych, zapobiega powstawaniu zaskórników oraz wykazuje działanie antytyrozynazowe, umożliwiające leczenie przebarwień pozapalnych, często współistniejących z trądzikiem dorosłych, zwłaszcza u kobiet. **Kwas azelainowy jest zalecany w leczeniu trądziku dorosłych jako terapia pierwszego wyboru, element leczenia skojarzonego lub leczenie podtrzymujące**, stanowiąc jednocześnie korzystną alternatywę dla retinoidów u pacjentów z cerą wrażliwą oraz bezpieczną opcję u kobiet w ciąży i karmiących piersią ze względu na minimalne wchłanianie ogólnoustrojowe.



i

Warto wiedzieć

Na terenie Unii Europejskiej procedowana jest obecnie rejestracja nowego miejscowego leku przeciwtrądzikowego – klaskoteronu (*clascoterone*), będącego nowoczesnym miejscowym antyandrogenem hamującym syntezę lipidów oraz cytokin zapalnych, co może w przyszłości rozszerzyć możliwości terapeutyczne w leczeniu trądziku dorosłych.



Rola pielęgnacji

Skóra osób dorosłych z trądzikiem jest zwykle bardziej wrażliwa i gorzej toleruje leczenie niż skóra nastolatków, dlatego jednym z najczęstszych błędów terapeutycznych jest jej nadmierne wysuszenie. Zaburzenie bariery hydrolipidowej, wynikające zarówno z działania leków przeciwtrądzikowych – takich jak miejscowe retinoidy, nadtlenek benzoilu, antybiotyki miejscowe czy doustna izotretynoina – jak i z niewłaściwej pielęgnacji, prowadzi do kserozy (nadmiernej suchości skóry), podrażnień, rumienia, złuszczenia oraz wzrostu transepidermalnej utraty wody, co stanowi jedną z głównych przyczyn przerywania terapii.

Skóra trądzikowa dorosłych często charakteryzuje się niedoborem ceramidów i zaburzoną funkcją bariery ochronnej, a stosowanie wysuszających lub komedogennych preparatów dodatkowo nasila stan zapalny, sprzyja dysbiozie mikrobiomu i obniża tolerancję leczenia.

Z tego względu **nowoczesne podejście do terapii trądziku zakłada systematyczne wspieranie regeneracji bariery skórnej poprzez stosowanie delikatnych preparatów myjących oraz regularne używanie emolientów i kremów z ceramidami** (*oil-free, non-comedogenic*), które redukują podrażnienia i poprawiają skuteczność oraz tolerancję leczenia farmakologicznego. Istotne jest także unikanie drażniących nawyków pielęgnacyjnych, takich jak intensywne pocieranie skóry podczas oczyszczania, stosowanie preparatów na bazie alkoholu czy intensywnych peelingów. Pielęgnacja powinna mieć charakter ciągły, również po zakończeniu aktywnej terapii, jako element leczenia podtrzymującego. Niezbędnym uzupełnieniem jest codzienna ochrona przeciwsłoneczna, ograniczająca ryzyko nadwrażliwości na promieniowanie UV oraz powstawania przebarwień pozapalnych.

Onkoestetyka przywraca twarz codzienności

ONKOESTETYKA JEST DZIEDZINĄ ŁĄCZĄCĄ W SOBIE ELEMENTY DERMATOLOGII, MEDYCYNY ESTETYCZNEJ I ONKOLOGII. JEJ CELEM JEST NIE TYLKO ŁAGODZENIE SKUTKÓW UBOCZNYCH LECZENIA NOWOTWORÓW, WSPIERANIE REGENERACJI SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI, LECZ RÓWNIEŻ **PRZYWRACANIE PACJENTOM KOMFORTU PSYCHICZNEGO I POCZUCIA ATRAKCYJNOŚCI.**

– To nie jest fanaberia. To element powrotu do normalności – mówi dr Kamila Białek-Galas, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej z krakowskiego Centrum Medycznego Sublimed.

Czym jest onkoestetyka?

Z perspektywy lekarza jest to opieka nad wyglądem i kondycją skóry osób w trakcie lub po zakończeniu terapii onkologicznej. Obejmuje leczenie i łagodzenie widocznych następstw operacji, chemioterapii i radioterapii, ale także działania, które stopniowo pozwalają pacjentowi na nowo **zobaczyć w lustrze siebie sprzed terapii.**

Jest tu miejsce zarówno dla specjalistycznej pielęgnacji skóry wrażliwej i błon śluzowych, pracy nad bliznami, poprawy kondycji włosów i paznokci, jak również dla leczenia skórnych powikłań zastosowanych terapii.

– Jest to szeroka dziedzina na pograniczu dermatologii i medycyny estetycznej. Z jednej strony niwelujemy skutki terapii

w postaci blizn, teleangiektazji, problemów z włosami i paznokciami, a z drugiej we właściwym momencie możemy pomóc pacjentowi czy pacjentce znowu poczuć się komfortowo we własnym ciele – podkreśla dr Kamila Białek-Galas.

Pacjenci niczyi: luka, którą trzeba nazwać

Rozmowy z pacjentami ujawniają powtarzający się schemat. Po stronie onkologii jest plan leczenia, pilne badania i kolejne cykle. Na pytania o blizny, przebarwienia czy możliwość zrobienia botoksu brakuje czasu, a często zwyczajnego, ludzkiego zrozumienia.

– Onkolog w poradni ma z reguły kilka minut na pacjenta i w tym czasie musi skupić się na życiowo najważniejszych decyzjach. Z perspektywy pacjentek bywa frustrujące, kiedy słyszą: „my tu walczymy o życie, a pani pyta o zmarszczki”. Tymczasem **samopoczucie psychiczne jest w terapii onkologicznej absolutnie kluczowe** – mówi ekspertka.

Pokutuje również społeczny stereotyp, który zderza poważną chorobę z nadmierną troską o wygląd.

– Onkoestetyka budzi kontrowersje u osób niezorientowanych. Często słyszy się pytanie: jak można myśleć o zabiegach estetycznych w kontekście nowotworu? A przecież ludzie żyją latami z chorobą lub po leczeniu. Mają więc prawo czuć się we własnym ciele dobrze – konkluduje specjalistka.

O możliwościach decyduje etap terapii

Onkoestetyka nie jest zestawem gotowych procedur, lecz planem powrotu do zdrowia rozpisany na etapy. Bezpośrednio przed operacją i tuż po niej szczególną uwagę zwraca się przede wszystkim na higienę, łagodną pielęgnację i rygor aseptyki, bez stosowania metod inwazyjnych. **Chodzi o to, by wspierać gojenie, a nie je komplikować.** W trakcie terapii uzupełniającej – chemioterapii, radioterapii, immunoterapii czy terapii celowanej – pojawia się już przestrzeń na delikatne działania, ale każda decyzja wymaga osobnej oceny. Toksyna botulinowa bywa włączana jako element terapii blizn, ale w czasie trwania immunoterapii jej skuteczność może okazać się ograniczona. Metody naruszające ciągłość naskórka, jak mikronakłuwanie czy mezoterapia, bywają odrzucane ze względu na zwiększone ryzyko infekcji i reakcji nadwrażliwości.

Szersze okno terapeutyczne zwykle otwiera się po 6-12 miesiącach od zakończenia leczenia uzupełniającego, pod warunkiem braku aktywnej choroby i przy ścisłej współpracy z onkologiem. Można wtedy planować leczenie teleangiektazji i innych defektów skóry po radioterapii, laserowy resurfacing blizn, a także stopniowy powrót do zabiegów regeneracyjnych. Procedury typowo estetyczne – botoks wykorzystywany przeciwzmarszczkowo, wypełnianie tkanek kwasem hialuronowym czy przeszczepy tłuszczu autologicznego – można rozpocząć dopiero później (po około roku) i w warunkach potwierdzonej remisji. – Zabiegi anti-aging rozpatrujemy dopiero, gdy mamy pewność co do bezpieczeństwa onkologicznego – zaznacza dr Kamila Białek-Galas.

Czy zabieg estetyczny może przyspieszyć przebieg choroby?

W powszechnym odbiorze ostrożność kojarzy się z obawą przed wpływem zabiegu na przebieg choroby. Tymczasem kluczowe są jeszcze dwa inne aspekty:

1 Diagnostyczny: niektóre materiały stosowane w zabiegach medycyny estetycznej, zwłaszcza biostymulatory tkankowe na bazie CaHA, PLLA czy PCL, mogą zaburzać obraz w badaniach obrazowych, jak np. USG czy MRI. Taka sytuacja rodziłaby realne ryzyko zafalszowania badań kontrolnych w terapii onkologicznej. Z tego powodu takich zabiegów nie zaleca się w trakcie terapii i w pięcioletnim okresie obserwacji po jej zakończeniu.

2 Immunologiczny: układ immunologiczny pacjenta podczas terapii onkologicznej może pracować inaczej, zwłaszcza w trakcie stosowanej immunoterapii. Ten sam preparat, który u osoby zdrowej działa przewidywalnie, u chorego może wywołać niepożądaną odpowiedź – włącznie z rozpoznaniem go jako antygenu. – To nie tylko pytanie, czy zabieg nie przyspieszy przebiegu choroby. Równie ważne jest, czy nie utrudni diagnostyki albo

nie wywoła nietypowej reakcji immunologicznej – mówi lekarka.

Kontrowersyjne pozostaje także stosowanie preparatów krwiopochodnych, takich jak osocze czy fibryna bogatopłytkowa. Dane są niejednoznaczne: pojedyncze publikacje dopuszczają stosowanie tych metod w zabiegach regenerujących i w terapii blizn po 6-12 miesiącach, inne zwracają uwagę na możliwą stymulację angiogenezy. W praktyce **decyduje zapada-**

ją ostrożnie i wspólnie z onkologiem prowadzącym.

Pacjenci, którzy wracają, i ci, którzy przychodzą po raz pierwszy

W gabinecie medycyny estetycznej obserwuje się różne motywacje pacjentów onkologicznych. Jedną grupę stanowią pacjentki, które przed diagnozą korzystały z zabiegów poprawiających wygląd, a po przerwie spowodowanej leczeniem pytają, do jakich procedur i kiedy mogą powrócić. Drugą są osoby, które nigdy nie rozważały zabiegów, ale po mastektomii, laparotomii czy radioterapii szukają pomocy z powodu blizn, teleangiektazji, zaniku i przebarwień skóry czy przerzedzonych włosów. Nierzadko zgłaszają się również pacjenci będący w trakcie aktywnego leczenia onkologicznego, którzy zmagają się z ostrymi powikłaniami skórnymi po chemioterapii i wymagają objawowego wsparcia.





– Najczęściej pracujemy nad bliznami i zmianami po radioterapii. Zgłaszają się też osoby w trakcie leczenia z powikłaniami skóry i jej przydatków po chemioterapii, a część pacjentów chce po prostu znów poczuć się sobą – mówi dr Kamila Białek-Galas.

Lasery, toksyna, wypełniacze: co znaczy „we właściwym momencie”?

Zastosowanie laserów ma sens, ale nie od razu. Warunkiem jest wygaszenie zapalenia oraz uwzględnienie fotouczuleń wynikających z przyjmowanych leków. Lasery naczyniowe pomagają w **teleangiektazjach po radioterapii**, ablacyjne CO₂ i Er:YAG służą **resurfacingowi blizn**, a urządzenia emitujące krótkie impulsy (np. laser pikosekundowy) wykorzystuje się przy **usuwaniu wytatuowanych znaczników po radioterapii**. W trakcie leczenia lub w początkowym okresie po jego zakończeniu toksyna botulinowa znajduje zastosowanie głównie w **terapii blizn**, a nie w estetyce przeciwzmarszczkowej. Wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego i przeszczepy tłuszczu autologicznego uznaje się za rozwiązania o wysokim profilu bezpieczeństwa po zakończonym leczeniu – z zasadą ograniczonego zaufania u pacjentów po immunoterapii, ze względu na podwyższone ryzyko powstawania ziarniaków czy reakcji nadwrażliwości. Podejście na zasadzie „najpierw regeneracja i komfort, potem subtelna estetyka” chroni efekty leczenia podstawowego i pozwala uniknąć komplikacji w trakcie zabiegów.

Co należy odłożyć w czasie

W ciągu pierwszych 12 miesięcy po zakończonej terapii uzupełniającej nie zaleca się wykonywania

zabiegów radiofrekwencji (także mikroigłowej), HIFU, zabiegów z wykorzystaniem biostymulatorów tkankowych i procedur z użyciem materiałów krwiopochodnych (PRP/PRF). Niezależnie od upływu czasu **bezwzględny przeciwwskazaniem jest brak zgody onkologa, zaburzenia krzepnięcia lub gojenia, istotne cytopenie i aktywne powikłania popromienne**.

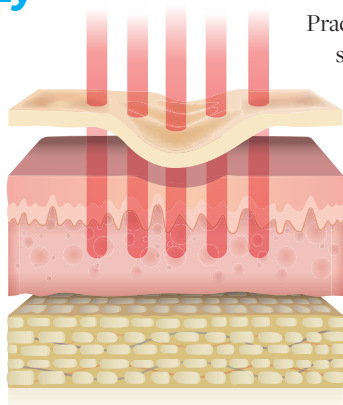
Nie chodzi o to, by pacjentowi czegoś zabronić, lecz by ułożyć decyzje w bezpiecznej kolejności – tak, by kolejne kroki naprawdę wspierały leczenie.

Plan szyty na miarę: od pielęgnacji do sprawczości

Prawidłowo zaplanowana onkoestetyka powinna zaczynać się zawsze od rozmowy z pacjentem, uzgodnienia jego priorytetów oraz zapoznania się z dokumentacją medyczną leczenia onkologicznego. W pierwszej kolejności trzeba zawsze mieć na względzie dbałość o komfort skóry i gojenia – poprzez właściwą emolientoterapię, ochronę przeciwsłoneczną i delikatne procedury gabinetowe, które nie podnoszą ryzyka infekcji.

Pracę nad bliznami i teleangiektazjami rozpoczyna się dopiero wtedy, kiedy jest to możliwe i wskazane. W odpowiednim momencie i po uzyskaniu zgody lekarza onkologa można zaplanować przemyślany powrót do zabiegów, które mają znaczenie dla samopoczucia i wyglądu. Nie jest to droga na skróty, lecz postępowanie podyktowane troską o bezpieczeństwo pacjenta.

– Skóra i wygląd to też zdrowie – fizyczne i psychiczne. Naszym zadaniem jest mądrze i bezpiecznie pomagać we właściwym czasie – mówi dr Kamila Białek-Galas.



Onkoestetyka to coś więcej niż tylko estetyka

Onkoestetyka nie konkuruje z leczeniem nowotworu. Uzupełnia je, porządkuje na osi czasu i daje pacjentowi narzędzia, by **odzyskać wcześniejszą jakość życia**. Przy braku oficjalnych wytycznych o powodzeniu decydują doświadczenie lekarza, współpraca z onkologiem i indywidualizacja planu terapii. „Efekt uboczny” w postaci odzyskania poczucia sprawczości – momentu, w którym w lustrze widać już nie chorobę, lecz człowieka, który wygrał prawo do codzienności – często jest w tym procesie najcenniejszy.

informacja prasowa

Mocznik – sprzymierzeniec suchej skóry

#FARMACELTA DLA PACJENTA

MOCZNIK TO ZWIĄZEK, KTÓRY MA **SZEROKIE ZASTOSOWANIE W PIELĘGNACJI SKÓRY.** DLACZEGO WARTO SIĘGAĆ PO KREMY Z MOCZNIKIEM I W JAKICH SYTUACJACH SPRAWDZAJĄ SIĘ NAJLEPIEJ?

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Już sama nazwa może budzić skojarzenia z moczem i nie jest to przypadkowe. To właśnie z niego na początku XVIII wieku po raz pierwszy wyizolowano mocznik. Dzięki pracy komórek wątroby toksyczny amoniak, powstający podczas przemian aminokwasów, zostaje przekształcony w mocznik, który następnie jest bezpiecznie usuwany przez nerki. Proces ten chroni organizm przed zatruciem amoniakiem.

Rola mocznika w dermatologii

Warto jednak podkreślić, że mocznik stosowany w kosmetykach nie pochodzi z moczu. Obecnie jest syntetyzowany w laboratoriach i dodawany do preparatów ze względu na swoje wyjątkowe właściwości pielęgnacyjne.

Mocznik wspiera kondycję skóry. Występuje w naskórku jako **składnik naturalnego czynnika nawilżającego (NMF)**. Dzięki swojej higroskopijności, czyli zdolności wiązania wody z otoczenia, zapewnia odpowiednie nawodnienie warstwy rogowej naskórka oraz wspiera jej integralność. Dodatkowo wzmacnia funkcję bariery skórnej, poprawiając ochronę przeciwdrobnoustrojową.

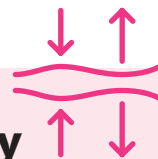
Mocznik jest substancją dobrze tolerowaną przez skórę i bezpieczną, w niskich stężeniach również dla najmłodszych dzieci oraz dla kobiet w ciąży.



Dermatologiczny „pięciobój” mocznika

Można wymienić pięć głównych właściwości dermatologicznych mocznika:

- **Nawilżenie warstwy rogowej naskórka.** Dzięki zdolności wiązania wody działa jak wewnętrzna gąbka, która pomaga utrzymać odpowiednie nawodnienie nawet w warunkach uszkodzenia bariery hydrolipidowej. W efekcie zmniejsza przeznaskórkową utratę wody.
- **Wzmocnienie bariery skórnej i obrony przeciwdrobnoustrojowej.** Mocznik może regulować aktywność genów odpowiedzialnych za różnicowanie keratynocytów (głównych komórek naskórka) oraz produkcję białek przeciwdrobnoustrojowych wspierających tworzenie bariery ochronnej skóry.
- **Regulacja procesów wzrostowych naskórka.** Wpływa na strukturę i funkcjonowanie naskórka, normalizując tempo podziału i dojrzewania jego komórek.
- **Działanie keratolityczne.** W wyższych stężeniach prowadzi do denaturacji białek skóry, m.in. keratyny, co skutkuje zmiękczeniem, rozpuszczeniem i złuszczeniem warstwy rogowej.



- **Zwiększenie przenikania substancji aktywnych.** Mocznik zaliczany jest do promotorów wchłaniania, dzięki czemu ułatwia penetrację leków (m.in. substancji przeciwgrzybiczych i kortykosteroidów) przez skórę, poprawiając skuteczność terapii dermatologicznych.

Szczegółowe zastosowanie produktów z mocznikiem w zależności od jego stężenia

Stężenie mocznika	Zastosowanie
2-10%	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pielęgnacja w celu utrzymania zdrowej skóry. 2. Nawilżenie suchej skóry. 3. Zapobieganie przesuszeniu skóry w atopii, dermatozach popromiennych, ichtiozie (rybia łuska), łuszczycy.
10-30%	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łagodzenie kserozy – nadmiernej suchości, szorstkości i łuszczącej się skóry. 2. Nawilżenie i złuszczenie martwego naskórka w atopii i łuszczycy.
30-50%	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zmniejszanie miejscowej hiperkeratozy (np. na piętach, stopach, łokciach), czyli nadmiernego rogowacenia naskórka objawiającego się szorstkością, suchością czy żółtym zabarwieniem skóry, mogącego prowadzić do pęknięć skóry. 2. Łagodzenie łupieżu (w peelingach trychologicznych) – wysokie stężenie pomaga złuszczyć martwy naskórek. 3. Wsparcie w leczeniu łuszczycy i grzybicy paznokci. 4. Łagodzenie keratozy aktywnej, m.in. rogowacenia słonecznego.

Dobór odpowiedniego stężenia mocznika do potrzeb skóry może budzić wątpliwości. Dlatego warto najpierw skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, aby zadbać o bezpieczeństwo i uniknąć stosowania preparatu o nieodpowiednim działaniu. Taka porada jest szczególnie przydatna w przypadku produktów o wysokim stężeniu mocznika (powyżej 30%), które mają silne działanie keratolityczne, czyli zmiękczają i złuszcza nadmiernie zrogowaciałą warstwę naskórka.

Źródło:

1. Piquero-Casals J, Morgado-Carrasco D, Granger C, Trullàs C, Jesús-Silva A, Krutmann J, Urea in Dermatology: A Review of its Emollient, Moisturizing, Keratolytic, Skin Barrier Enhancing and Antimicrobial Properties, Dermatol Ther (Heidelb). 2021 Dec, 11 (6): 1905-1915, doi: 10.1007/s13355-021-00611-y, Epub 2021 Oct 1, PMID: 34596890, PMCID: PMC861129.

Stężenie decyduje o działaniu

Ze względu na swoje właściwości mocznik znalazł szerokie zastosowanie w dermatologii i kosmetologii. Występuje w kremach, maściach, żelach, balsamach i emulsjach. Kluczowe znaczenie ma jednak jego stężenie w preparacie:

- 2-10% – działanie nawilżające i wspierające barierę skórą,
- 10-30% – efekt nawilżający i keratolityczny,
- 30-50% – silne działanie złuszczające.



Marzec – dobry moment, by zadbać o skórę

Wraz z nadejściem wiosny wiele osób chce odświeżyć skórę, pozbyć się zrogowaceń i szorstkości oraz przywrócić jej odpowiednie nawilżenie i zdrowy wygląd. Mocznik doskonale się do tego nadaje. Jego działanie można precyzyjnie **dopasować do indywidualnych potrzeb skóry**, co czyni go jednym z najbardziej uniwersalnych składników pielęgnacyjnych.

INTENSYWNE ZŁUSZCZENIE, ZMIĘKCZENIE I NAWILŻENIE SKÓRY



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Krem mocznikowy 50
35% mocznika

15% pochodnej mocznika:

- ▶ przeznaczony do miejscowego stosowania na zrogowaciale miejsca na skórze pięt, stóp, łokci i kolan
- ▶ ułatwia usuwanie stwardniałego, martwego naskórka, dając efekt wygładzenia skóry
- ▶ uelastycznia i poprawia jej wygląd



PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: produkt.swiatzdrowia.pl

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

ODPORNOŚĆ NA TALERZU



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

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

TO, CO JEMY KAŻDEGO DNIA, REALNIE WPŁYWA NA ZDOLNOŚĆ ORGANIZMU DO WALKI Z INFEKcjAMI. ODPOWIEDNIO **ZBILANSOWANA DIETA** MOŻE WZMOCNIĆ UKŁAD IMMUNOLOGICZNY, SKRÓCIĆ CZAS CHOROBY I ZMNIJSZYĆ RYZYKO JEJ NAWROTU. ABY WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ, WARTO UWZGLĘDNIĆ W CODZIENNYM MENU WARZYWA, OWOCE, TŁUSTE RYBY MORSKIE, PRODUKTY FERMENTOWANE, ORZECHY, PESTKI I NASIONA, DOBREJ JAKOŚCI BIAŁKO ZARÓWNO ZWIERZĘCE, JAK I ROŚLINNE, A TAKŻE PRZYPRAWY, TAKIE JAK CZOSNEK, IMBIR CZY KURKUMA. PONIŻEJ KILKA FANTASTYCZNYCH PRZEPISÓW, KTÓRE PRZYCZYNIĄ SIĘ DO WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI – **BO ZDROWIE BUDUJE SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM W KUCHNI.**

OWSIANKA Z KIWII I NASIONAMI CHIA

Składniki: 4 łyżki płatków owsianych górskich, łyżka nasion chia, ¾ szklanki mleka 2%, szczypta cynamonu cejlońskiego, 1 kiwi, łyżka płatków migdałowych, 150 g skyr naturalnego

Przygotowanie: Do garnuszka wsyp płatki owsiane i nasiona chia. Całość zalej mlekiem i ugotuj. W trakcie dodaj cynamon. Owsiankę przetóż do miseczki, dodaj skyr, pokrojone w plastry kiwi i posyp płatkami migdałowymi.

Owsianka to około 500 kcal.



SAŁATKA BROKUŁOWA

Składniki (6 porcji): 1 brokuł (ok. 500 g), garść pomidorków koktajlowych, garść czarnych oliwek, 1 czerwona papryka, 200 g sera feta, 2 łyżki nasion słonecznika, 2 ząbki czosnku, płaska łyżka majonezu, 4 łyżki jogurtu naturalnego, szczypta soli i czarnego pieprzu

Przygotowanie: Brokuł ugotuj al dente, a następnie pozostaw do ostudzenia. Warzywo pokrój na mniejsze kawałki i wrzuć do miski. Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę, fetę oraz pokrojone na pół pomidorki i oliwki. Następnie przygotuj sos. Wymieszaj ze sobą majonez, jogurt naturalny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól i pieprz. Sos dodaj do warzyw, całość dokładnie wymieszaj. Na koniec posyp sałatkę uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

Jedna porcja to około 200 kcal.



NATKOWY KOKTAJL MOCY

Składniki: natka pietruszki (spora garść), mały banan, 1 kiwi, ½ cytryny, 1 szklanka wody

Przygotowanie: Wyciśnij sok z cytryny i wlej do naczynia. Następnie dodaj obrane owoce i natkę pietruszki. Całość zalej wodą i zblenduj na gładki koktajl. Na zdrowie!

Koktajl to około 180 kcal.



Natura w pigułce

NIC NIE ZASTĄPI BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU Z PRZYRODĄ. DOBRZE JEDNAK WIEDZIEĆ, CO SIĘ WIDZI, I ROZUMIEĆ PROCESY, KTÓRYCH JESTEŚMY ŚWIADKAMI. WARTO ZATEM PRZEBYWANIE NA ŁONIE NATURY POŁĄCZYĆ Z WIZYTĄ W **OŚRODKU EDUKACJI PRZYRODNICZEJ.**

MAREK ROKITA

Otwarte pozostaje pytanie, czy poznawanie danego obszaru lepiej rozpocząć od wizyty w takim ośrodku, czy też potraktować ją jako zwieńczenie pobytu w terenie i sposób na uporządkowanie zdobytych już informacji. Bardziej logiczne wydaje się pierwsze rozwiązanie, choć osoby ceniące wyprawy w nieznaną mogą z powodzeniem rozważyć również drugą możliwość.

Multi-multi

Centra edukacji przyrodniczej to miejsca otwarte dla wszystkich, którzy chcą lepiej poznać charakter danego obszaru, jego florę i faunę, a także zobaczyć z bliska elementy przyrody, których często sami nie byłiby w stanie dostrzec. Łączą one funkcje muzeów przyrodniczych i sal doświadczalnych dla osób w różnym wieku, choć w praktyce **najczęściej odwiedzane są przez grupy dzieci i młodzieży.**

W ostatnich latach takich miejsc stale przybywa i coraz częściej zaskakują one poziomem swojej oferty. Ich znakiem rozpoznawczym są multimedialność (czyli przekazywanie informacji różnymi kanałami) i – być może w jeszcze większym stopniu – multisensoryczność, polegająca na an-





gażowaniu wielu zmysłów, nawet jeśli odbywa się to przy użyciu środków analogowych, a nie cyfrowych. Ich celem jest edukacja, jednak aby była ona skuteczna, muszą przede wszystkim budzić ciekawość. Ponieważ zaś oferta w dużej mierze kierowana jest do najmłodszych, nie brakuje w niej gier i zabaw, quizów oraz questów.

Zwykle część atrakcji zlokalizowana jest na łonie natury. Przy ośrodkach edukacji wyznacza się szlaki turystyczne i ścieżki ekologiczne. Zdarza się też – jak w **Centrum Edukacji Przyrodniczej Narodowego Parku „Bory Tucholskie”** – że na ich terenie funkcjonuje zagroda pokazowa z gatunkami zwierząt charakterystycznych dla danego obszaru.

Żywe zwierzęta zobaczymy również w akwariach, np. w **Ośrodku Edukacji Przyrodniczej „Młynarzówka”** przy Narwiańskim Parku Narodowym czy Regionalnym Centrum Promocji Obszaru Natura 2000 „Tarnobrzeska Dolina Wisły” w Tarnobrzegu.

Chronic i edukować

Ośrodki edukacji przyrodniczej najczęściej kojarzą się z parkami narodowymi. I rzeczywiście to właśnie tam pojawiły się najwcześniej, co bezpośrednio wynika z ich ustawowej funkcji. Parki narodowe mają bowiem nie tylko chronić najcen-

niejsze elementy przyrody dla kolejnych pokoleń, lecz także edukować i kształtować postawy. **W Polsce funkcjonują 23 parki narodowe** i przy każdym z nich działa stacjonarna placówka realizująca tę misję. Część z nich to ośrodki nowo powstałe, bardzo nowoczesne, część zaś została przekształcona z działających od lat muzeów przyrodniczych, często równie bogatych w atrakcje, również multimedialne.

Podobne miejsca można jednak znaleźć nie tylko w parkach narodowych. Szczególnie w ostatnich latach powstawały one m.in. przy samorządach, fundacjach, parkach krajo-
brazowych oraz w Lasach Państwowych. Nie wszystkie



zdołyły uznanie odwiedzających, lecz w założeniu każde z nich miało przybliżyć gościom przyrodę regionu, wyjaśniać zachodzące w niej procesy i kształtować postawy sprzyjające jej ochronie.

Czego się spodziewać?

W tradycyjnych muzeach przyrodniczych mogliśmy spodziewać się przede wszystkim wypreparowanych zwierząt, jaj, roślin i innych obiektów. Ekspozowano je zarówno w gablotach, jak i w tzw. dioramach – konstrukcjach przypominających trójwymiarowe obrazy, które miały jak **najwierniej oddawać wygląd środowiska, w którym dane gatunki występują**.

Te analogowe formy ekspozycji nie odeszły do lamusa. Przeciwnie – zwłaszcza dioramy coraz częściej stają się punktem wyjścia do tworzenia rozbudowanych scenariuszy wystaw, wzbogaconych o efekty dźwiękowe, świetlne, a nawet zapachowe.

Przy okazji warto wspomnieć, że podczas gdy w przeszłości zwierzęta przeznaczone do preparacji uśmiercano specjalnie w tym celu, dziś standardem jest raczej wykorzystywanie ciał osobników, które zginęły w wypadkach komunikacyjnych, a nawet stosowanie sztucznych eksponatów.

Im bardziej wystawa jest nasycona efektami multimedialnymi, tym większe praw-



dopodobieństwo, że jej zwiedzanie odbywa się wyłącznie w grupach. Na szczęście nie muszą to być grupy zorganizowane, lecz również spontaniczne.



Nie chodzi przecież o to, by ograniczać dostęp do miejsc, które mają popularyzować wiedzę o przyrodzie. Trzeba jednak zauważyć, że oprócz oferty wystawowej ośrodki edukacji przyrodniczej prowadzą również – w różnej formie – zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży, a także dla osób w starszym wieku. Na nie raczej nie zapiszemy się z dnia na dzień.

Wartość przyrody

Efekt multimedialności i multisensoryczności



łatwiej osiągnąć w placówkach zbudowanych lub zmodernizowanych w ostatnich latach. A działo się i dzieje w tym zakresie sporo. Do najbardziej nowoczesnych, a zarazem największych tego typu obiektów należy **Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzańskiego Parku Narodowego**. To przykład ośrodka z mnóstwem atrakcji, głównie dla najmłodszych. Znajdziemy tam m.in. rozbudowane dioramy prezentujące tatrzańską faunę i florę, multimedialne wystawy, kino 5D, gry i zabawy dla najmłodszych, a nawet imitację jaskini. Podobne, choć mniejsze ośrodki znajdziemy chociażby w **Krempnej (Magurski Park Narodowy)**, **Słońsku (Park Narodowy „Ujście Warty”)** i **Kudowie-Zdroju (Park Narodowy Gór Stołowych)**. Jednak to tylko przykłady. I nie trzeba ich szukać wyłącznie w parkach narodowych, których mamy tylko 23.

Centra edukacji przyrodniczej działają też przy instytucjach opiekujących się lasami, zarówno państwowymi, jak i miejskimi. W tym wypadku dominują znacznie mniejsze i pozbawione multimedialnych efektów wiaty edukacyjne i leśne klasy. Są też ośrodki edukacyjne, które swoją ofertę kierują w zasadzie wyłącznie do grup szkolnych i przedszkolnych. Inna jest też nieco misja takich ośrodków, gdyż oprócz pokazywania piękna i wartości przyrody często przybliżają gospodarczy aspekt lasów.



REKLAMA

SOLLIEVO

PhysioLax

Uwolnij
się od zapańc.
Dzięki Sollievo.



Dostępny w dwóch rozmiarach:
27 i 45 tabletek

Dla dorosłych i młodzieży
od 12. roku życia

bez
glutenu

w 100%
NATURALNA
BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA

BRAK
SUBSTANCJI
SYNTEZY-
CZNYCH

**DZIAŁANIE
NIEFARMAKOLOGICZNE**

Aboca posiada certyfikat B Corp - dobrowspolne.aboca.com
Producent: Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR) - Italia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Aboca Polska Sp. z o.o.

W APTEKACH
WYROBY MEDYCZNE € € 0477

Aboca

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

KRZYŻÓWKA

zachęta do kupna		polemika, wymiana poglądów	11	kojarzenie par		gatunek zająca		rozum, intelekt	techniczna spoina		trójnóg aparatu fotograficznego	relacja guma do żucia		czeski traktor		elektroda z minusem	
						4	Tumski na Odrze we Wrocławiu	19				pisak, flamaster		10			
czczony przedmiot		waśnie, kłótnie			6			podokiennik pełen smieci								rzeczny skorupiak	
basior							ślaska gra w karty					pojazd jednośladowy potocznie					
w ręku dyrygenta							polowanie ma nibynóżki					zdobi stary kawał				20	
5																	
podobna do gracy							kartka propagandowa		obraca śmigami miły zapach								
				mnich, zakonnik		Polihymnia z Parnasu				8							
narzuta	brak mu piątej klepki		kolor przewodni zimy				15		arena piarkarzy								
	2					małe dziecko ocena za występ											
podmucha powietrza		zna budowę ciała															
		indyjska suknia					1										
								Ceed lub Niro									
					7			haracz									
portowe lub stołeczne		łuk architektoniczny		mowa zakończona wypiciem drinka						18							
ikrzak								miejsce dla Julii z Werony			dzwoni w uszach		pracuje w młeczarni		materiał budowlany	koń maści czarnej	mienie, majątek
gatunek lemura																	
	14			rybi postrach móż		ustronie dwa kwartety					21			linia pochyła			
odzie-dziczony majątek	rozłogowy chwast		płynna kopalina jednostka siły					statek Noego				radiolokator sąsiad Chorwata				łóżko majtka	
							3	sznur kowboja					13	krasa, piękno		12	
obwiesz-czenie króla								agrest lub aronia				9		odmiana jabłoni			
							23	dwu-kołowa taczka		17				szkic literacki			24
porcja bielizny do frani	22	satelitar-na na balkonie									pojazd konny 4-kołowy				16		



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – powiedzenie.

Silniejszy od przeziębienia i grypy



**Dla dzieci
w wieku 6-12 lat**



Ból głowy i gardła



Gorączka i dreszcze



Katar



MAT-12982

COLDREX JUNIOR C, (300 mg + 5 mg + 20 mg)/saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. **Skład:** Jedna saszetka zawiera: paracetamol (Paracetamolum) 300 mg, chlorowodorek fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum) 5 mg, kwas askorbowy (Acidum ascorbicum) 20 mg. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Jedna saszetka zawiera: 1,9 g sacharozy, 3,325 g glukozy, 56,5 mg sodu i 1 mg siarczynów. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie grypy lub przeziębienia, przebiegających z gorączką, dreszczami, bólem głowy, bólem gardła, nieżytem nosa (katar) u dzieci w wieku 6-12 lat. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Perrigo Poland Sp. z o.o.

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.

UCZUCIE ULGI W PRZYPADKU PODRAŻNIENIA GARDŁA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatów wpływają korzystnie na:

- ▶ uczucie ulgi w przypadku podrażnienia gardła (bez czarny*, 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 zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

* Bez czarny występuje tylko w preparacie POROST ISLANDZKI JUNIOR.