

# Świat Zdrowia

Perimenopauza  
NIE MUSI BYĆ  
WYZWANIEM

Relaks  
BEZ WYRZUTÓW  
SUMIENIA

TEMAT  
MIESIĄCA

ŚWIADOME  
PRZYGOTOWANIE  
DO MACIERZYŃSTWA

Oparzenia  
słoneczne  
FAKTY I MITY  
NA TEMAT  
PANTHENOLU

NIE UCIEKAM  
PRZED TYM, CO TRUDNE

Pielęgnacja  
stóp  
OD A DO Z

Magdalena  
Stużyńska-Brauer

# Zwalczaj ból z maksymalną siłą\*



\*Voltaren MAX to maksymalna dawka diklofenaku wśród żeli przeciwbólowych OTC.

Voltaren MAX, 23,2 mg/g, żel. 1 gram produktu Voltaren MAX zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Wskazania do stosowania: Voltaren MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzętkowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorosli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwreżeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorosli (powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa 23.02.2024. PM-PL-OTRI-26-00022

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA I TYLKO WTEDY, GDY JEST TO KONIECZNE. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 4 (196) maj 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,  
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**

Materiały kampanii „Stop Spirali Zadłużenia”,  
Albert Pabijanek, Natalia Dolata, iStock

**Okladka**

Fot. materiały kampanii „Stop Spirali Zadłużenia”

**Copyright © Świat Zdrowia S.A.**

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

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

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

SŁOWO

# od redakcji



Droży Czytelnicy,

w maju natura przypomina nam o swojej niezwykłej zdolności do odradzania. W tym miesiącu obchodzimy również Dzień Matki – święto bliskości, troski i wdzięczności, dlatego Temat miesiąca poświęciliśmy tym razem **świadomemu przygotowaniu do macierzyństwa**. To kwestia, która wykracza daleko poza decyzję KIEDY – obejmuje także pytanie, JAK zadbać o siebie, swoje ciało i dobrostan, jeszcze zanim pojawi się nowe życie.

W majowym numerze przyglądamy się również **codziennym wyborom**: dotyczącym stylu życia, diety, świadomego stosowania leków, dbania o układ krążenia i równowagę hormonalną. Pokazujemy, że zdrowie to proces, który budujemy krok po kroku.

W tym wydaniu nie zabrakło także **tematów bliskich wielu kobietom na różnych etapach życia** – od pierwszych lat macierzyństwa, przez wyzwania perimenopauzy, aż po dojrzałe podejście do własnego ciała. Rozmawiamy, inspirujemy i zachęcamy do tego, by znaleźć własną definicję równowagi.

Maj sprzyja byciu bliżej natury, dlatego podpowiadamy, jak aktywnie spędzać czas, czerpać radość z prostych przyjemności oraz odpoczywać bez poczucia winy.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna

# spis treści

MAJ 2026

12

Nie uciekam przed tym, co trudne



## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Nie uciekam przed tym, co trudne  
**Rozmowa z Magdaleną Stuzińską-Brauer**

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Świadome przygotowanie do macierzyństwa  
**Od kwasu foliowego po styl życia**

## ZDROWIE

- 20 Koniec ważności to nie koniec odpowiedzialności  
**Jak zakończyć cykl życia leku?**
- 22 Uczucie ciężkich nóg?  
**Sprawdź, jak naturalnie wspierać krążenie**
- 25 Dezodorant czy antyperspirant?  
**Przewodnik po letniej świeżości**
- 28 Oparzenia słoneczne  
**Fakty i mity na temat panthenolu**
- 31 Ciągły monitoring glikemii  
**a aktywność fizyczna**
- 34 Profilaktyka w praktyce  
**Zadbaj o siebie dziś**

57

Ciało, które nas niesie  
**O ruchu, zdrowiu i wytrwałości**



36 Naturalna ochrona przed komarami  
**Jak radzono sobie z nimi dawniej?**

39 Jelita  
**– drugi mózg zakochanych**

42 Perimenopauza  
**nie musi być wyzwaniem**

46 Groźne opary  
**z e-papierosa**

#### MAMA NIE JEST SAMA

48 Uwaga  
**w świecie dziecięcych emocji**

51 Jelita a odporność dziecka  
**Co warto wiedzieć?**

#### INSPIRACJE

54 Relaks  
**bez wyrzutów sumienia**

57 Ciało, które nas niesie  
**O ruchu, zdrowiu i wytrzymałości**

60 Menopauza  
**– instrukcja obsługi**

#### ZATRZYMAĆ CZAS

64 Pielęgnacja stóp  
**od A do Z**

#### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca  
**Zdrowsze grillowanie**

#### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 K jak kajak  
**Solo, w grupie lub duecie**

74 Krzyżówka

## TEMAT MIESIĄCA

## ŚWIADOME PRZYGOTOWANIE DO MACIERZYŃSTWA

MÓWIĄC O **PLANOWANIU MACIERZYŃSTWA**, NAJCZĘŚCIEJ MYŚLIMY O WYBORZE ODPOWIEDNIEGO MOMENTU NA DZIECKO – KIEDY NASZA SYTUACJA ZAWODOWA JEST STABILNA, A WARUNKI FINANSOWE I MIESZKANIOWE ZAPEWNIĄJĄ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA. W TYM PLANIE NIE POWINNO JEDNAK ZABRAKNAĆ RÓWNIE WAŻNEGO ELEMENTU, JAKIM JEST **PRZYGOTOWANIE ORGANIZMU PRZYSZŁEJ MAMY DO CIĄŻY**.



## RÓWNOŚĆ BEZ BARIER

5 maja obchodzimy Dzień Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnością – święto, które zwraca uwagę na bariery, zarówno fizyczne, jak i społeczne, z jakimi na co dzień mierzą się osoby z niepełnosprawnościami. Jednocześnie ma ono promować społeczeństwo **oparte na szacunku i zapewniające równy dostęp** do miejsc publicznych, edukacji i rynku pracy.

To także okazja do podkreślenia, że niepełnosprawność nie definiuje człowieka. Każda osoba ma prawo do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, edukacyjnym i zawodowym – bez uprzedzeń i wykluczenia.

**5 maja – Dzień Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnością**



## CZYM TAK NAPRAWDĘ JEST ZDROWIE JELIT?

Światowy Dzień Nieswoistych Zapaleń Jelit to okazja, by zwrócić uwagę na osoby żyjące z chorobami przewodu pokarmowego oraz podkreślić znaczenie codziennego dbania o zdrowie jelit. Kondycja jelit wpływa bowiem nie tylko na trawienie, ale także na ogólne samopoczucie, odporność i jakość życia.

Dlatego tak ważne jest precyzyjne rozumienie pojęcia „zdrowie jelit”. Zgodnie z nowym, międzynarodowym konsensusem, współtworzonym przez prof. Hannę Szajewską, oznacza ono nie tylko **brak choroby, ale także prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego bez objawów pogarszających jakość życia**. Obejmuje m.in. sprawne trawienie, wchłanianie składników odżywczych, prawidłową motorykę jelit, funkcjonowanie bariery jelitowej oraz układu odpornościowego. Warto podkreślić, że nawet osoby z chorobami jelit mogą doświadczać „zdrowia jelit” w okresie remisji. Nowa definicja ma także znaczenie praktyczne – ułatwia ocenę skuteczności leczenia oraz wspiera świadome podejście do diety, stylu życia i stosowania probiotyków.

**19 maja – Światowy Dzień Nieswoistych Zapaleń Jelit**



## BEZ DYMU, BEZ WYMÓWEK

Światowy Dzień bez Tytoniu obchodzony jest co roku 31 maja z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia. Celem tego dnia jest zwrócenie uwagi na skalę problemu, jakim jest używanie tytoniu i produktów nikotynowych, a także na ich **negatywny wpływ na zdrowie publiczne**. To jedno z najważniejszych globalnych działań edukacyjnych, które ma zwiększać świadomość społeczną i zachęcać do ograniczania palenia lub całkowitego zerwania z nałogiem.

Każdego roku wydarzeniu towarzyszy inne hasło przewodnie, koncentrujące się na wybranym aspekcie walki z uzależnieniem od nikotyny. Tematy te obejmują m.in. ochronę dzieci i młodzieży przed inicjacją nikotynową, wpływ marketingu przemysłu tytoniowego, skutki zdrowotne palenia oraz konsekwencje ekonomiczne i środowiskowe produkcji i konsumpcji wyrobów tytoniowych. Szczególny nacisk kładzie się na **rosnący problem popularności e-papierosów wśród młodych ludzi**.

Światowy Dzień bez Tytoniu to także okazja do promowania konkretnych działań: kampanii społecznych, programów profilaktycznych, poradnictwa antynikotynowego oraz wsparcia dla osób próbujących rzucić palenie. W wielu krajach organizowane są wydarzenia edukacyjne, bezpłatne konsultacje czy akcje informacyjne, które mają pomóc w podjęciu decyzji o zmianie stylu życia.

Dzień ten przypomina również, że uzależnienie od nikotyny – niezależnie od formy jej przyjmowania, w tym e-papierosów – stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia. Może prowadzić do **chorób układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, nowotworów oraz zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego**. Szczególnie narażone są dzieci i młodzież, u których nikotyna negatywnie wpływa na rozwój mózgu, zdolność koncentracji i kontrolę emocji.

Obchody tego dnia mają więc nie tylko charakter symboliczny, ale też realnie wspierają działania na rzecz zdrowszego społeczeństwa i ograniczenia globalnej epidemii uzależnienia od tytoniu i nikotyny.

### 31 maja – Światowy Dzień bez Tytoniu

## CZERNIAK NIE CZEKA - DZIAŁAJ!

12 maja obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Czerniakiem – inicjatywa mająca na celu zwiększenie świadomości na temat jednego z najgroźniejszych nowotworów skóry oraz **promowanie profilaktyki i wczesnego wykrywania**.

Czerniak może rozwijać się bardzo szybko, jednak wykryty we wczesnym stadium jest w dużym stopniu wyleczalny. Dlatego tak istotna jest regularna kontrola znamion oraz odpowiednia ochrona skóry przed promieniowaniem UV.

Europejski Dzień Walki z Czerniakiem to dobry moment, by **zadbać o skórę** i przypomnieć sobie, że profilaktyka zaczyna się od codziennych nawyków.

### 12 maja – Europejski Dzień Walki z Czerniakiem



## 150 mg MAŚLANU SODU W POSTACI GRANULATU W JEDNEJ KAPSUŁCE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Preparat do postępowania dietetycznego m.in. w:

- ▶ zespole jelita nadwrażliwego (IBS)
- ▶ zaburzeniach funkcjonowania układu pokarmowego o charakterze czynnościowym
- ▶ zaburzeniach flory jelitowej, np. po antybiotykoterapii



REKLAMA

ZYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

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

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

Ważne informacje: preparat należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Produkt przeznaczony jest dla dzieci powyżej 7. roku życia i dorosłych. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Produkt jest niewskazany dla osób niemających określonej choroby, zaburzeń stanu zdrowia lub schorzeń, których dotyczy zamierzone stosowanie.

## Pasożyty malarii – „minisilniki”

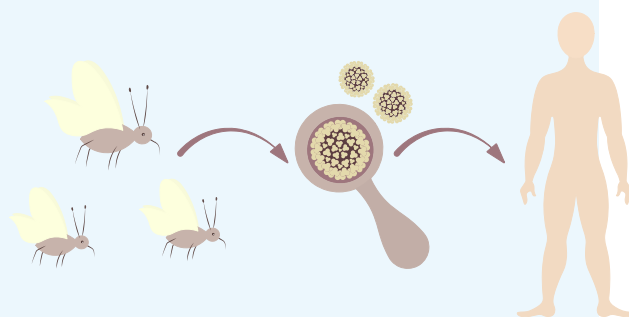
**Najnowsze badania rzucają nowe światło na funkcjonowanie pasożytów malarii. W ich wnętrzu znajdują się malutkie kryształy, które nieustannie się poruszają, dopóki pasożyt żyje. Jakie znaczenie może mieć to odkrycie?**

Przez wiele lat naukowcy nie wiedzieli, dlaczego tak się dzieje, jednak niedawno udało się odkryć mechanizm stojący za tym zjawiskiem. Okazało się, że kryształy są wprawiane w ruch przez reakcję rozkładu nadtlenu wodoru – tę samą, która w większej skali może działać jak paliwo rakietowe. W przypadku pasożyta proces ten zachodzi oczywiście w mikroskali, ale jest wystarczający, by kryształy zaczęły się obracać i przemieszczać we wnętrzu komórki.

Ruch ten nie służy przemieszczaniu się pasożyta w organizmie (odpowiada za to inny mechanizm),

lecz najprawdopodobniej pomaga mu przetrwać – m.in. poprzez usuwanie szkodliwych substancji oraz regulację poziomu żelaza. To odkrycie jest istotne, ponieważ pokazuje, że pasożyt dysponuje dodatkowym, wcześniej nieznanym mechanizmem wspierającym jego przeżycie.

Dzięki temu badacze zyskali nowy punkt wyjścia do opracowania przyszłych leków przeciw malarii. Jeśli uda się zablokować reakcję napędzającą ruch kryształów, możliwe będzie **osłabienie pasożyta „od środka”**.



## Przeciwciała dwuspecyficzne

**Rośnie zainteresowanie przeciwciałami dwuspecyficznymi – specjalnie zaprojektowanymi cząsteczkami, które potrafią jednocześnie rozpoznawać dwa różne cele w organizmie. Dzięki temu mogą działać jak swoisty most pomiędzy komórką nowotworową a komórką układu odpornościowego, ułatwiając precyzyjne rozpoznanie i skuteczniejszą eliminację komórek nowotworowych.**

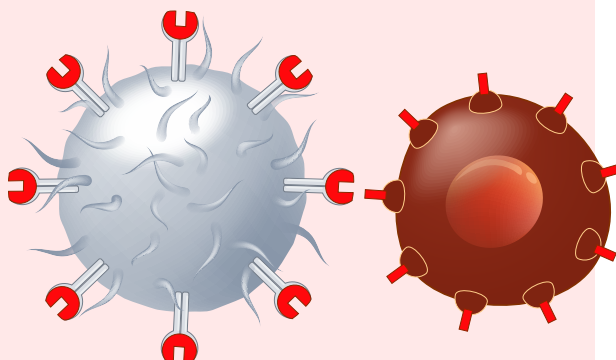
Rozwiązanie to ma szczególne znaczenie w sytuacjach, gdy nowotwór staje się oporny na leczenie. Dzieje się tak np. wtedy, gdy guz „wylęcza” określony receptor lub szlak sygnałowy, przez co dotychczasowa terapia przestaje działać. Przeciwciała dwuspecyficzne utrudniają taki mechanizm „ucieczki”, ponieważ **oddziałują jednocześnie na dwa różne cele**.

W praktyce może to przekładać się na silniejszy efekt przeciwnowotworowy. W niektórych przypadkach obserwuje się również korzystny profil bezpieczeństwa w porównaniu z terapiami ukierunkowanymi tylko na jeden cel, choć nadal mogą

występować działania niepożądane, takie jak zespół uwalniania cytokin (CRS).

Największy rozwój tej technologii obserwuje się obecnie w leczeniu nowotworów hematologicznych oraz guzów opornych na klasyczne formy immunoterapii.

Złożona budowa przeciwciał dwuspecyficznych pozwala im lepiej dostosowywać się do różnych mechanizmów unikania odpowiedzi immunologicznej przez nowotwory. Z tego względu uznawane są za jeden z najważniejszych kierunków rozwoju współczesnej immuno-onkologii, dając nadzieję na skuteczniejsze leczenie zaawansowanych chorób nowotworowych.



## Kurkuma rośliną roku 2026

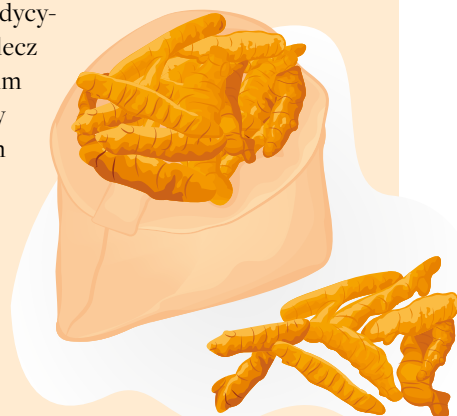
**Kurkuma została wyróżniona przez International Herb Association tytułem „Herb of the Year 2026”, co podkreśla rosnące zainteresowanie jej właściwościami, coraz częściej potwierdzanymi w badaniach naukowych.**

Jej główny składnik – kurkumina – to naturalny związek nadający przyprawie intensywnie żółty kolor, a jednocześnie substancja **znana z wpływu na procesy związane ze stanem zapalnym w organizmie**. Badania wskazują, że kurkumina oddziałuje na kluczowe szlaki sygnałowe, takie jak NF-κB, STAT3 i MAPK, które regulują reakcje zapalne oraz stres oksydacyjny w komórkach. Dzięki temu jej działanie nie ogranicza się jedynie do łagodzenia objawów, ale obejmuje także mechanizmy leżące u podstaw stanu zapalnego.

Szczególną uwagę zwraca jej zastosowanie w problemach skórnych oraz dolegliwościach stawów. Kurkumina może przyczynić się do obniżenia markerów zapalnych w skórze, wspierając łagodzenie

objawów egzemy czy podrażnień. W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów niektóre badania sugerują, że może ona pomagać w redukcji stanu zapalnego i bólu. Pojawiają się również wstępne doniesienia o jej potencjalnym korzystnym wpływie na zdrowie kości, co może być pomocne w osteoporozie, choć obszar ten nadal wymaga dalszych badań.

Wyróżnienie kurkumy wynika więc nie tylko z jej długoletniej obecności w kuchni i medycynie tradycyjnej, lecz przede wszystkim z rosnącej liczby nowoczesnych badań, które potwierdzają jej realny wpływ na funkcjonowanie organizmu.



REKLAMA

Oprac. Szymon Lewandowski

## Starazolin<sup>®</sup> Alergia

## NA SEZONOWE ALERGICZNE ZAPALENIE SPOJÓWEK

**LEK STARAZOLIN ALERGIA  
JEST PRZEZNACZONY  
DO LECZENIA OBJAWÓW**

(świąd, łzawienie, zaczerwienienie, obrzęk powiek i spojówek) u pacjentów z rozpoznaniem sezonowym alergicznym zapaleniem spojówek. Niektóre substancje (alergeny), takie jak pyłki roślin, kurz domowy lub sierść zwierząt mogą powodować reakcje uczuleniowe, objawiające się świądem, zaczerwienieniem, łzawieniem, a także obrzękiem powierzchni oka (bez zaburzeń widzenia).



**nie zawiera  
konserwantów**



Objawy te występują nagle, mają ostry i przemijający przebieg. Często towarzyszą im wodnisty katar i kichanie lub swędzenie w nosie i w uszach.

**W przypadku współistnienia objawów ze strony nosa (katar, kichanie, świąd) podanie leku Starazolin Alergia do oka zmniejsza ich nasilenie.\***

**Starazolin Alergia. Skład i postać:** Każdy ml roztworu zawiera 1 mg olopatadyny (w postaci olopatadyny chlorowodoru). Każda kropla roztworu zawiera 0,03 mg olopatadyny (w postaci olopatadyny chlorowodoru). Krople do oczu, roztwór. Przejrzysty, bezbarwny lub prawie bezbarwny roztwór. Osmolalność: 270-320 mOsmol/kg, pH: 6,7-7,3. **Wskazania:** Leczenie objawów ocznych u pacjentów z roz-poznanym sezonowym alergicznym zapaleniem spojówek. Produkt może być stosowany tylko u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2023.10.23.

\*Ulotka dołączona do opakowania.

Lek OTC

STA-AL/2025/2195

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.



### **lek. Joanna Jakubik-Balazy**

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



### **mgr farm. Tomasz Kolek**

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

## **Alergia czy przeziębienie?**

*Jak odróżnić alergię od przeziębienia?*

**Magdalena**

Odróżnienie alergii od przeziębienia nie zawsze jest łatwe – często dają one podobne objawy, np. katar i kichanie. Istnieją jednak różnice, które mogą nam ułatwić rozpoznanie obu tych dolegliwości.

Podstawową różnicą jest **czynnik wywołujący objawy**. Przeziębienie wywoływane jest przez wirusy i można się nim zarazić od innych osób. Alergia nie jest chorobą zakaźną, lecz reakcją układu odpornościowego na alergeny, takie jak kurz, pyłki roślin czy sierść zwierząt.

Kolejną różnicą jest **czas trwania objawów**. Przeziębienie trwa zwykle około 7-10 dni. Alergia może utrzymywać się nawet kilka tygodni, jeśli nadal mamy kontakt z alergenem. Objawy alergii mogą pojawić się nagle, np. na spacerze w parku w okresie pylenia czy po wejściu do mieszkania, w którym przebywa zwierzę domowe, na którego sierść jesteśmy uczuleni. Alergicy obserwują **sezonowość objawów** – występują one co roku o podobnej porze.

Istotną różnicą są także **objawy**. W alergii zwykle występuje wodnisty i przezroczysty katar oraz kichanie. Często pojawia się świąd nosa, oczu, łzawienie lub zaczerwienienie spojówek. W przeziębieniu katar zmienia swój charakter – z czasem gęstnieje, może zmieniać kolor. Poza tym obecne są również inne objawy, takie jak ból gardła, kaszel, ogólne osłabienie czy gorączka.

**Kluczowe znaczenie ma obserwacja objawów, ich nasilenia oraz okoliczności, w jakich się pojawiają.** Dzięki temu jesteśmy w stanie rozpoznać dolegliwość i odpowiednio zareagować.

## **Suplementy w formie słodczy**

*Czy witaminowe żelki i lizaki dla dzieci są zdrowe? Na co zwracać uwagę, wybierając tego typu produkty?*

**Czytelniczka**

Należy zacząć od tego, że najlepszym źródłem niezbędnych witamin i składników mineralnych są odpowiednio skomponowane posiłki. Dodatkową suplementację witamin u dzieci należy wprowadzać wtedy, gdy **istnieje ryzyko wystąpienia niedoborów**. Witaminy w formie żelków, lizaków czy cukierków nie powinny zastępować zbilansowanej diety. Kiedy jednak dziecko niechętnie je warzywa i owoce lub ma problem z wybiórnością pokarmową, suplementy mogą pomóc uzupełnić poziom witamin.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze? W pierwszej kolejności kierujemy się przeznaczeniem wiekowym oraz zawartością witamin, które chcemy suplementować. Zdrowsze będą produkty, które **nie zawierają cukru i syropu glukozowego**. Dzięki temu nie musimy się obawiać zwiększonego ryzyka rozwoju próchnicy. Warto również upewnić się, **jakie barwniki zostały użyte do produkcji danego suplementu** – zdecydowanie unikajmy tych sztucznych, a jeśli nie jesteśmy pewni składu, wybierajmy produkty o mniej jaskrawych kolorach. Kupując dziecku suplementy witaminowe do złudzenia przypominające zwykłe słodczy, pamiętajmy, że one nimi nie są! **Nie wolno przekraczać zalecanej porcji dziennej**, gdyż grozi to przedawkowaniem witamin, zwłaszcza rozpuszczalnych w tłuszczach. Koniecznie przechowujmy takie produkty w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby maluchy nie sięgały po nie same, zachęczone smakiem i ciekawą formą.



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

## Tatuaż a CGM

**Choruję na cukrzycę typu 1. Latem chcę sobie zrobić tatuaż. Czy jest to możliwe w sytuacji, kiedy noszę sensor do monitorowania glikemii? Jak mam się przygotować?**

### Wojciech

Diabetycy z cukrzycą typu 1 często zastanawiają się, czy mogą sobie zrobić tatuaż. **Choroba nie wyklucza takiej możliwości, ale należy się do tego zabiegu dobrze przygotować.** Tatuaż to ingerencja w skórę, a przy cukrzycy proces gojenia może trwać dłużej, zwłaszcza jeśli poziomy cukru nie są dobrze wyrównane.

Przed wykonaniem tatuażu **kluczowe jest zadbanie o stabilną glikemię.** Gdy cukry są w normie i dobrze kontrolowane, ryzyko powikłań jest znacznie mniejsze. Ważny jest także wybór sprawdzonego studia tatuażu, które pracuje w sterylnych warunkach i używa jednorazowego sprzętu. Po zabiegu istotna jest odpowiednia pielęgnacja skóry oraz jej obserwacja – w przypadku zaczerwienienia, bólu lub oznak stanu zapalnego należy szybko reagować.

Warto również przemyśleć wybór miejsca tatuażu. Diabetycy z cukrzycą typu 1 często korzystają z systemów do ciągłego monitorowania glikemii (CGM), które zwykle noszone są na ramieniu. Sensor CGM musi być umieszczany na zdrowej, niepodrażnionej skórze, dlatego nie powinno się go zakładać na świeży tatuaż ani bezpośrednio w miejscu wzoru. Najlepiej wybierać obszary tatuażu tak, aby nie kolidowały z codziennym użytkowaniem CGM.

Dobrze jest też wcześniej **skonsultować się z diabetologiem** i upewnić się, że jest to odpowiedni moment na taki zabieg. Przy dobrej kontroli cukrzycy tatuaż może być bezpieczny, jednak warto dokładnie przemyśleć decyzję o jego wykonaniu.

REKLAMA

INNOWACYJNA MGIEŁKA

HALEON

Przykładowa wizualizacja; strumień mgiełki zależy od składu produktu.



**Otrivin**  
**Komfortowo**  
**odblokowuje nos**  
już w  
**2 minuty\***



\*Działanie produktu leczniczego rozpoczyna się w ciągu 2 minut po podaniu. Otrivin Menthol, 1 mg/ml, aerozol do nosa, roztwór. Jeden ml roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodoru. Jedna dawka aerozolu zawiera 0,14 mg ksylometazoliny chlorowodoru. Wskazania do stosowania: Nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Produkt leczniczy ułatwia odpływ wydzieliny z zapalnie zmienionych zatok przynosowych. Dzięki zmniejszeniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Produkt ułatwia wznikanie nosa. Otrivin Menthol jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: Haleon Poland Sp. z o.o., 22.09.2023. PM-PL-OTRI-26-0010

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.

# Nie uciekam przed tym, co trudne

OD LAT CIESZY SIĘ NIESŁABNĄCĄ SYMPATIĄ WIDZÓW. MOGŁA ZOSTAĆ DIWĄ OPEROWĄ, ALE POCHŁONĘŁO JĄ AKTORSTWO. CHOĆ WCIELAJĄC SIĘ W KOMEDIOWE ROLE, POTRAFI ROZŚMIESZYĆ DO ŁEZ, TO **W PRAWDZIWYM ŻYCIU NIE UCIEKA OD POWAŻNYCH TEMATÓW**. OSTATNIO ZAANGAŻOWAŁA SIĘ W AKCJĘ SPOŁECZNĄ DOTYCZĄCĄ PROBLEMU ZADŁUŻENIA POLAKÓW. NAM OPOWIEDZIAŁA **O KAMPANII, HERBACIE I O TYM, CO JEJ W DUSZY GRA.**

Z AKTORKĄ **MAGDALENĄ STUŻYŃSKĄ-BRAUER**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Tak sobie myślę, że powinniśmy się spotkać przy herbacie, bo podobno jest to pani ulubiona „używka”. Dlaczego akurat herbata?**

Tak, to już uzależnienie. *(śmiech)* Herbata reguluje moje emocje. Koi mnie i uspokaja, a innym razem pobudza – zależnie od tego, czego akurat potrzebuję. Piję jej naprawdę dużo, co najmniej litr dziennie, a zimą zdecydowanie więcej. I zawsze zabieram zapas na wakacje, szczególnie gdy jadę na południe Europy, gdzie nie zawsze jest dostępna w mojej ulubionej formie, czyli liściastej.

**Ma pani jakiś ulubiony rodzaj?**

Czarna i mocna. Koniecznie liściasta, parzona w czajniczku. Lubię właściwie wszystkie czarne herbaty, także aromatyzowane, jeśli są dobrej jakości. Smakuje mi też biała i niebieska, lubię mleczny oolong. Najczęściej wybieram herbatę zieloną, mimo że jest uważana za najzdrowszą.

**Kojarzy się pani z pogodą ducha, serdecznym uśmiechem i radosną aurą. Tak jest pani odbierana. A co naprawdę pani w duszy gra? Więcej w niej wesołego C-dur czy raczej mollowych tonów?**

Jak u każdego – jest trochę tego, trochę tego. Proszę, nawet mi się zrymowało! Mam świadomość, że tak właśnie jestem postrzegana, i jest w tym sporo prawdy. Daleko mi jednak do bezrefleksyjnej beztroski. Nie uciekam przed tym, co trudne i smutne. Staram się konfrontować z emocjami, także tymi bardziej mrocznymi. Wierzę, że kształtują i rozwijają nas zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje oraz doświadczenia.

**Nie bez powodu użyłam muzycznych metafor – doskonale je pani zna. Ba! Nawet uczyła się pani śpiewu operowego. Marzyła pani, by zostać diwą? Równolegle kształciłam się w obu kierunkach i marzyłam o obu zawodach, zwłaszcza że są dość pokrewne. Ale życie wybrało trochę**

za mnie. Zaczęłam dostawać tyle propozycji aktorskich, z których nie chciałam rezygnować, że na śpiew zabrakło czasu. Nie da się tego zawodu uprawiać z doskoku i na pół gwizdka. Śpiew to bardzo wymagająca i absorbująca, wręcz zaborcza, dziedzina sztuki.

**Poszła więc pani aktorską ścieżką. Nie jest tajemnicą, że reżyserzy często obsadzają „po warunkach”, dlatego zwykle trafiają do pani role tych „dobrych”. A ja bym zaszalała – zamiast przykładowej matki widziałabym panią jako matkę chrzestną mafii. Co pani na to? Znalazłaby pani w sobie takie pokłady zła?**

Mam nadzieję, że jednak nie jestem obsadzana wyłącznie „po warunkach”, bo zdarza mi się grać postacie komediowe, które bywają dość ograniczone umysłowo. *(śmiech)* A mówiąc poważnie: każdy aktor marzy o roli wbrew warunkom. Na szczęście mam okazję wcielać się nie tylko w przykładowe matki. A jeśli chodzi o pokłady zła – przypuszczam, że każdy z nas je w sobie nosi, co zresztą

potwierdzają różne eksperymenty psychologiczne. W tym zawodzie często musimy sięgać po emocje, które na co dzień pozostają uspięne, a czasem nawet takie, o które sami byśmy się nie podejrzewali. Ważne jednak, że robimy to w sposób bezpieczny i pod kontrolą. Zdarzyło mi się zagrać tzw. pozytywną bohaterkę, która zabija z zemsty i rozpaczy, ale również morderczynię działającą z pełną premedytacją, planującą zbrodnię w najdrobniejszych szczegółach.

**W takim razie muszę to nadrobić, bo chętnie zobaczyłabym panią w roli czarnego charakteru. Tymczasem w prawdziwym życiu**



**angażuje się pani w akcje społeczne i charytatywne. Ostatnio wsparła pani kampanię „Stop Spirali Zadłużenia”. Czego ona dotyczy?**

To inicjatywa społeczna poświęcona problemowi nadmiernego zadłużenia. Powstała z myślą o osobach – często na skutek różnych życiowych okoliczności – i nie są w stanie spłacać swoich zobowiązań. Celem kampanii jest nie tylko edukacja, która może pomóc ograniczyć skalę tego zjawiska, ale także wskazanie konkretnych dróg wyjścia z kryzysu, m.in. poprzez dostęp do pomocy prawnej i wsparcia psychologicznego. Akcja spotkała się z ogromnym odzewem, co potwierdza, jak bardzo jest ona potrzebna.

**Pieniądze wciąż bywają tematem tabu. Zwłaszcza gdy mamy z nimi problemy i wpadliśmy w długi. Towarzyszy temu wstyd, poczucie porażki, myślenie: „zawiodłem”, „jestem beznadziejny”... Cierpi nie tylko portfel, ale też psychika. Jakie mogą być tego konsekwencje?** Niestety często fatalne. Desperacja jest złym doradcą. Często przyczynia się do podejmowania ryzykownych decyzji, takich jak zaciąganie kolejnych pożyczek, z reguły na bardzo niekorzystnych warunkach, co tylko pogłębia problem. W konsekwencji może to prowadzić do wykluczenia społecznego, depresji, a nawet do uzależnień czy prób samobójczych. Dlatego im wcześniej szuka się pomocy, tym lepiej.

**Gdzie jej szukać?**

Na przykład na stronie internetowej kampanii [www.stopspiralizadluzenia.pl](http://www.stopspiralizadluzenia.pl), gdzie dostępne są materiały edukacyjne oraz kontakty do specjalistów oferujących wsparcie. Można tam również anonimowo podzielić się swoją historią albo poznać doświadczenia innych osób, które znalazły się w podobnym kryzysie. To pomaga spojrzeć na własną sytuację z szerszej perspektywy i daje poczucie, że nie

jest się w tym samemu. Pod numerem 884 838 886 można zasięgnąć bezpłatnych porad ekspertów.

**Czy pani zdaniem świadomość problemów finansowych w społeczeństwie rośnie? Jakie działania mogą pomóc w zapobieganiu spirali zadłużenia?**

Na szczęście ta świadomość rzeczywiście rośnie i jestem przekonana, że dużą rolę odgrywają w tym właśnie akcje społeczne i edukacyjne. Edukacja w tej kwestii to podstawa. Dlatego chętnie wzięłam udział w kampanii „Stop Spirali Zadłużenia”. To bardzo cenna inicjatywa,

bo działa wielopoziomowo: nie tylko oferuje konkretną pomoc specjalistów, ale też edukuje i uświadamia. Ja oraz Kacper Kuszewski wspieramy ją jako ambasadorzy, z pełnym zaangażowaniem i przekonaniem, ale warto pamiętać, że za projektem stoją przede wszystkim specjaliści – psychologowie, socjologowie, edukatorzy, ekonomiści oraz eksperci z Biura Informacji Kredytowej. Przeciwdziałanie spirali zadłużenia to nie tylko rozwiązanie problemów ekonomicznych, ale również bardzo ważny element polityki zdrowia publicznego, który znacząco wpływa na jakość naszego życia.

”

**Moja praca daje mi tyle satysfakcji i energii, że nigdy nie postrzegałam jej w kategoriach zła koniecznego. Jest wymagająca, ale bardzo radosną częścią mojego życia.**

spirali zadłużenia to nie tylko rozwiązanie problemów ekonomicznych, ale również bardzo ważny element polityki zdrowia publicznego, który znacząco wpływa na jakość naszego życia.

**Tytuł magazynu zobowiązuje, więc nie mogę nie zapytać: jak pani dba o zdrowie?**

Staram się o nie dbać, choć raczej nie jestem wzorem do naśladowania. Na pewno regularnie wykonuję badania kontrolne, które są wymogiem wieku i hipoglikemii, która mi dokucza.

**Czyli musi pani pilnować diety, żeby nie doszło do nagłego spadku poziomu cukru we krwi. Można się jeszcze cieszyć jedzeniem?**

To zależy, co się lubi jeść. Jeśli białe pieczywo z masłem, lody, czekoladę i tłuste sery, tak jak ja, to niestety nie można.

**Jest pani bardzo aktywna zawodowo – gra pani w serialach i w spektaklach. Gdzie obecnie możemy panią oglądać?**



Fot. materiały kampanii „Stop Spirali Zadłużenia”

Co jakiś czas z wielką radością pojawia się na planie serialu „Rodzinka.pl”. Dołączyłam również do obsady nowego serialu na platformie WOW. Poza tym gram w trzech sztukach teatralnych: „Głowa w piasek” w Teatrze Polonia w Warszawie oraz „Inteligenci” i „Selfie, czyli miłość na pstryk”, które gramy w Warszawie i w całej Polsce. W maju zaczynam próby do sztuki „Imieniny” Marka Modzelewskiego, której premiera zaplanowana jest na październik.

**Zastanawiam się, czy graną postać zostawia pani razem z kostiumem w garderobie, czy też zabiera pani jej część do domu?**

Na etapie prób, kiedy buduję postać na podstawie dramatu czy scenariusza, jej „szkielet” czy też „szkie” towarzyszy mi przez cały czas. Myślę dużo o tej osobie, która ma ożyć na scenie lub ekranie – wyobrażam sobie jej potrzeby, reakcje, uwarunkowania. Jednak dzieje się to na torze równoległym, który nie przecina się z moim realnym życiem. Przypomina to robienie dokumentacji – podejrzewam, że każda twórcza praca



Fot. materiały prywatne

jest podobnie związana z codziennością, bo inspiracji i prawdy szuka się w codziennym życiu. Kiedy już skonstruuję swoją bohaterkę, odkładam ją w „folderze” w głowie i „wyciągam”, gdy zachodzi potrzeba. A potem odkładam z powrotem.

Umiejętność oddzielania postaci, jej życia i emocji od własnego życia to jedna z kluczowych predyspozycji do zawodu aktora. Brak tej umiejętności niemal gwarantuje problemy psychiczne.

**Ostatnio modne jest określenie work-life balance. Czy udaje się pani znaleźć równowagę i po prostu „pożyć”?**

Tak, oczywiście. Bardzo uważnie zarządzam swoim czasem. Kiedy

wiele lat temu zrezygnowałam z etatu w teatrze, naprawdę poczułam, że uprawiam tzw. wolny zawód, i zaczęłam regulować swój czas pracy. Bardzo pomagają w tym dublury (*obsadzenie dwóch lub więcej aktorów w tej samej roli – przyp. red.*). Praca na planie serialu to z kolei kilka, czasami kilkanaście dni w miesiącu. Zresztą moja praca daje mi tyle satysfakcji i energii, że nigdy nie postrzegalam jej w kategoriach zła koniecznego. Jest wymagającą, ale bardzo radosną częścią mojego życia.



Fot. materiały kampanii „Stop Spirali Zadłużenia”

## MAGDALENA STUŻYŃSKA-BRAUER

Aktorka teatralna i filmowa, prezenterka telewizyjna, artystka kabaretowa. Urodziła się w Giżycku. Ukończyła studia na Wydziale Wiedzy o Teatrze im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Przez wiele lat związana z Teatrem Kwadrat. Aktualnie współpracuje z kilkoma teatrami i gra w spektaklach „Głowa w piasek”, „Inteligenci” i „Selfie, czyli miłość na pstryk”. Znana m.in. z seriali „Dom”, „Złotopolscy”, „Na dobre i na złe”, „Hotel 52”, „Rodzinka.pl” i „Przyjaciółki”. W latach 2012-2017 występowała wraz z Kabaretem Moralnego Niepokoju. Współprowadziła program „Pytanie na śniadanie” w stacji TVP2.

# Od kwasu foliowego po styl życia



MÓWIĄC O PLANOWANIU MACIERZYŃSTWA, NAJCZĘŚCIEJ MYŚLIMY O WYBORZE ODPOWIEDNIEGO MOMENTU NA DZIECKO – KIEDY NASZA SYTUACJA ZAWODOWA JEST STABILNA, A WARUNKI FINANSOWE I MIESZKANIOWE ZAPEWNIĄĄ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA. W TYM PLANIE NIE POWINNO JEDNAK ZABRAKNAĆ RÓWNIE WAŻNEGO ELEMENTU, JAKIM JEST **PRZYGOTOWANIE ORGANIZMU PRZYSZŁEJ MAMY DO CIĄŻY**. TYGODNIE, A NAWET MIESIĄCE POPRZEDZAJĄCE POCZĘCIE TO CZAS, KTÓRY W ZNACZNYM STOPNIU DECYDUJE O PRZEBIEGU NAJWCZEŚNIEJSZEGO ETAPU CIĄŻY – JESZCZE ZANIM KOBIETA ZOBACZY DWIE KRESKI NA TEŚCIE.

KAMILA ŚNIEŻEK

Na przebieg ciąży w dużej mierze wpływa kondycja organizmu kobiety w chwili poczęcia. Okres przedkoncepcyjny, obejmujący kilka miesięcy przygotowań, to czas, w którym warto wyrównać ewentualne niedobory, ustabilizować stan zdrowia i zadbać o codzienne nawyki. Najbardziej wrażliwy moment przypada na pierwsze cztery tygodnie po zapłodnieniu, kiedy powstają podstawowe struktury zarodka, w tym **cewa nerwowa**. Proces ten zachodzi bardzo wczesnie, często zanim kobieta potwierdzi ciążę testem lub badaniem, dlatego organizm powinien być do niego odpowiednio przygotowany.

Duże znaczenie ma m.in. sposób odżywiania, masa ciała, aktywność fizyczna czy ewentualne nałogi. Niedobory składników odżywczych, nadwaga lub niedowaga, palenie papierosów lub spożywanie alkoholu nie tylko obniżają płodność, ale mogą też pogarszać warunki, w jakich rozwija się wczesna ciąża.

## Foliany – dlaczego są tak ważne

Wśród wszystkich zaleceń jeden element pojawia się wyjątkowo często – jest to **suplementacja kwasu foliowego**. Foliany to witaminy z grupy B (witamina B9), które odgrywają kluczową rolę w **procesach podziału komórek oraz syntezy DNA**. To właśnie te procesy zachodzą niezwykle intensywnie w pierwszych tygodniach rozwoju zarodka.

Znaczenie folianów zostało najlepiej udokumentowane w kontekście zapobiegania wadom cewy nerwowej, takim jak rozszczep kręgosłupa czy bezmózgowie. Odpowiednia ich

ilość w organizmie kobiety jeszcze przed zajściem w ciążę oraz w jej początkowym okresie istotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia tych poważnych zaburzeń rozwojowych u płodu.

Choć foliany naturalnie występują w wielu produktach spożywczych – przede wszystkim w zielonych warzywach liściastych, roślinach strączkowych, orzechach oraz produktach pełnoziarnistych – ich **dostarczenie wyłącznie z dietą często okazuje się niewystarczające**. Dodatkowo są to związki wrażliwe na działanie wysokiej temperatury, przez co ich zawartość w żywności znacząco obniża się podczas gotowania czy pieczenia.



Zgodnie z aktualnymi zaleceniami suplementacja folianów stanowi standard postępowania u kobiet planujących ciążę. Najczęściej stosowaną i najlepiej przebadaną formą jest kwas pteroilomonoglutaminowy, czyli kwas foliowy. Po wchłonięciu w organizmie ulega on przekształceniu do aktywnych biologicznie form. W preparatach dostępnych na rynku można spotkać również gotowe, aktywne formy folianów (np. 5-MTHF), jednak u większości zdrowych kobiet standardowa, syntetyczna forma kwasu foliowego jest w pełni bezpieczna i wystarczająca do pokrycia zapotrzebowania.

## Kiedy zacząć suplementację? Nie czekaj na pozytywny wynik testu

Wiele kobiet zaczyna przyjmować kwas foliowy dopiero po potwierdzeniu ciąży, jednak najważniejsze procesy rozwojowe zachodzą już na samym jej początku. Z tego względu zalecenia są jednoznaczne – **suplementację warto wdrożyć jeszcze przed poczęciem**. Minimalny okres przyjmowania folianów to około cztery tygodnie przed planowaną ciążą, choć optymalnie przygotowanie powinno trwać kilka miesięcy. Celem jest osiągnięcie właściwego poziomu folianów w organizmie już w momencie zapłodnienia.



U zdrowych kobiet standardowa zalecana dawka wynosi 0,4 mg (400 µg) dziennie i taką ilość zawiera większość preparatów dostępnych bez recepty. W określonych sytuacjach, takich jak choroby przewlekłe, otyłość czy obciążony wywiad położniczy, lekarz może zalecić stosowanie wyższych dawek.

Największe znaczenie ma moment rozpoczęcia suplementacji – im wcześniej, tym lepiej. Jeśli jednak foliany zostaną włączone dopiero po potwierdzeniu ciąży, nadal ma to uzasadnienie i warto kontynuować ich przyjmowanie zgodnie z zaleceniami lekarza.

## Nie tylko kwas foliowy – co jeszcze ma znaczenie

Choć foliany odgrywają szczególnie istotną rolę w okresie planowania ciąży, nie są jedynym elementem, na który warto zwrócić uwagę. Równie ważne jest zapewnienie odpowiedniej podaży innych witamin i składników mineralnych, które wspierają płodność oraz prawidłowy przebieg wczesnej ciąży.

- **Witamina D:** jej niedobór jest bardzo powszechny w populacji. Składnik ten uczestniczy nie tylko w regulacji gospodarki wapniowej, lecz także wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego oraz wpływa na przebieg ciąży, dlatego jego suplementacja jest często zalecana.
- **Jod:** jest niezbędny do prawidłowej pracy tarczycy. Zaburzenia funkcji tego gruczołu mogą utrudniać zajście w ciążę oraz negatywnie wpływać na rozwój układu nerwowego dziecka.
- **Żelazo:** niedobory żelaza mogą prowadzić do niedokrwistości jeszcze przed ciążą, co zwiększa ryzyko osłabienia organizmu i może utrudniać przebieg ciąży.
- **Kwasy tłuszczowe DHA:** odgrywają ważną rolę w rozwoju mózgu oraz siatkówki oka dziecka; ich znaczenie podkreśla się szczególnie już w okresie ciąży.
- **Witaminy B12 i B6:** mają znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, procesów krwiotworzenia oraz metabolizmu homocysteiny. Szczególną uwagę na ich podaż powinny zwrócić osoby stosujące diety roślinne.
- **Cynk i selen:** wpływają na funkcjonowanie układu rozrodczego oraz regulację procesów hormonalnych.



Najważniejsze jest zachowanie równowagi między dietą a suplementacją – te dwa elementy powinny się uzupełniać, a nie zastępować. W przypadku niektórych składników, takich jak foliany, sama dieta może okazać się niewystarczająca, dlatego ich suplementacja stanowi obecnie standard postępowania. Nie zmienia to jednak faktu, że to codzienne nawyki żywieniowe w największym stopniu wpływają na ogólny stan organizmu.

## Badania przed ciążą – co warto sprawdzić wcześniej

Przygotowanie do ciąży to dobry moment, by dokładniej przyjrzeć się swojemu zdrowiu i wykonać podstawowe badania, które pozwolą wykryć ewentualne nieprawidłowości jeszcze przed poczęciem.

Na początek warto **wykonać morfologię krwi, oznaczyć poziom glukozy oraz ocenić funkcję tarczycy (TSH)**. To proste badania, które mogą ujawnić m.in. niedokrwistość, zaburzenia gospodarki węglowodanowej czy nieprawidłową pracę tarczycy, czyli problemy mogące wpływać zarówno na płodność, jak i przebieg ciąży.

Istotna jest również **ocena ewentualnych niedoborów** witamin i składników mineralnych, zwłaszcza jeśli dotychczasowa dieta była nieregularna lub eliminacyjna. W razie potrzeby lekarz może zalecić rozszerzenie diagnostyki o dodatkowe parametry.

Okres przedkoncepcyjny to odpowiedni moment na **przegląd przyjmowanych leków** oraz omówienie chorób przewlekłych. Nie wszystkie preparaty są bezpieczne w ciąży, dlatego ich stosowanie warto wcześniej skonsultować z lekarzem.



Trzeba również pamiętać o **szczepieniach ochronnych**, szczególnie przeciw różyczce, jeśli kobieta nie była wcześniej uodporniona. Zakażenie w czasie ciąży może mieć poważne konsekwencje dla rozwijającego się dziecka.

Wszystkie te działania pomagają uzyskać lepszą kontrolę nad własnym zdrowiem i wejść w ciążę z większym poczuciem bezpieczeństwa.

## Styl życia przed ciążą – detale, które mają znaczenie

Przygotowanie do ciąży nie sprowadza się wyłącznie do suplementacji i badań. O tym, w jakiej kondycji kobieta wchodzi w ten ważny etap, w dużej mierze decydują codzienne nawyki.

- Jednym z najważniejszych czynników jest **masa ciała**. Zarówno nadwaga, jak i niedowaga mogą zaburzać gospodarkę hormonalną, utrudniać zajście w ciążę oraz wpływać na jej przebieg. Okres przedkonceptyjny to dobry moment, by ją ustabilizować – bez restrykcyjnych diet, raczej poprzez stopniową zmianę nawyków żywieniowych.
- Nie można pominąć **aktywności fizycznej**. Regularny ruch wspiera metabolizm, poprawia wrażliwość na insulinę i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Nie chodzi o intensywne treningi, lecz o systematyczność – spacer, jazdę na rowerze czy pływanie.
- Bardzo duże znaczenie mają **użytki**. Palenie papierosów negatywnie wpływa na płodność i zwiększa ryzyko powikłań w ciąży. Spożycie alkoholu w okresie starań o dziecko powinno być ograniczone, a najlepiej całkowicie wyeliminowane, ponieważ nawet na bardzo wczesnym etapie może niekorzystnie oddziaływać na rozwijający się zarodek.
- Warto zwrócić uwagę także na codzienne obciążenia organizmu, takie jak **przewlekły stres czy niedobór snu**. Choć mówi się o nich rzadziej, mogą wpływać na funkcjonowanie układu hormonalnego i ogólną kondycję organizmu.

Przygotowanie do ciąży nie polega na wprowadzeniu jednej zmiany, lecz na uporządkowaniu kilku obszarów życia jednocześnie: diety, suplementacji, stylu życia i podstawowej diagnostyki. To właśnie te świadome decyzje przyszłej mamy tworzą warunki dla prawidłowego rozwoju ciąży już od jej najwcześniejszych etapów.



REKLAMA

# MULTIWITAMINA DLA KOBIET



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU KOBIET

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **utrzymanie zdrowych kości** (wapń, fosfor, wit. D, wit. K, cynk, mangan) i **zębów** (wapń, fosfor, wit. D)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (wit. C, cynk, żelazo, wit. B6, foliany, wit. B12)
- ▶ **zachowanie zdrowych włosów** (cynk, biotyna, selen)



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

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

SUPLEMENT DIETY

018/REK/SZ/2026

# Koniec ważności to nie koniec odpowiedzialności

NIEWŁAŚCIWE POZBYWANIE SIĘ PRZETERMINOWANYCH LEKÓW MOŻE **REALNIE SZKODZIĆ ŚRODOWISKU**. BADANIA POKAZUJĄ, ŻE AŻ 60 PROC. POLAKÓW WYRZUCA JE NIEZGODNIE Z ZASADAMI. ZAMIAST DO KOSZA CZY TOALETY, LEKI POWINNY TRAFIAĆ DO APTEK LUB SPECJALNYCH PUNKTÓW ZBIÓRKI, GDZIE ZOSTANĄ BEZPIECZNIE ZUTYLIZOWANE.

WERYFIKACJA MERYTORYCZNA:  
DR N. FARM. EWA JAWORSKA

## Co oznacza termin ważności leku?

Termin ważności określa datę, do której producent gwarantuje pełną skuteczność i bezpieczeństwo leku, pod warunkiem jego prawidłowego przechowywania. Po jej upływie **preparat może tracić swoje właściwości** – spada skuteczność substancji aktywnej, a niektóre leki mogą ulegać rozkładowi, tworząc związki o nieprzewidywanym działaniu.

Nie oznacza to automatycznie, że lek staje się szkodliwy, jednak stosowanie przeterminowanych farmaceutyków wiąże się z ryzykiem – może prowadzić do

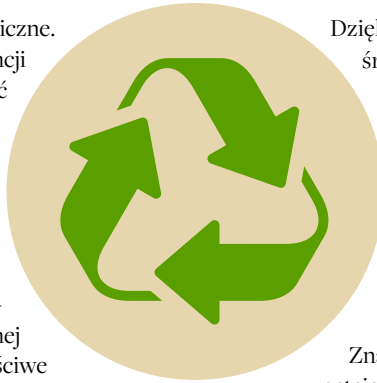
nieskutecznego leczenia lub powikłań zdrowotnych. Termin ważności to więc nie tylko formalność, lecz istotny wskaźnik bezpieczeństwa<sup>1</sup>.

## Niewłaściwe wyrzucanie leków – ciche zagrożenie

Nieodpowiednie pozbywanie się leków, np. wyrzucanie ich do kosza czy splukiwanie w toalecie, prowadzi do zanieczyszczenia wód i powstawania tzw. **płynącego koktajlu leków**. W rzekach i jeziorach wykrywa się różne substancje farmaceutyczne – od antybiotyków, przez hormony, po środki przeciwbólowe – które kumulują się w organizmach wod-



nych i zaburzają naturalne cykle biologiczne. Nawet niewielkie stężenia tych substancji mogą wpływać na rozwój ryb, zakłócać funkcjonowanie ekosystemów wodnych i stwarzać długotrwałe zagrożenie dla środowiska. Światowy Fundusz na rzecz Przyrody (World Wide Fund for Nature, WWF) podkreśla, że skutki tych zanieczyszczeń dotyczą nie tylko zwierząt – chemiczne pozostałości leków mogą przedostać się do wody pitnej i wpływać na zdrowie ludzi. Dlatego właściwe i bezpieczne pozbywanie się leków jest tak istotne<sup>2</sup>.



## Jak odpowiedzialnie zakończyć cykl życia leku?

Najbezpieczniej jest oddać przeterminowane lub niepotrzebne farmaceutyki **do aptek posiadających pojemnik na przeterminowane leki** lub do punktów selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (PSZOK). Apteki zbierają takie preparaty i przekazują je do wyspecjalizowanych firm, które zajmują się ich profesjonalną utylizacją w kontrolowanych warunkach.

Dzięki temu substancje chemiczne nie trafiają do środowiska, a my minimalizujemy ryzyko skażenia gleby, wód i żywności. Profesjonalna utylizacja leków to jedyny sposób, który pozwala zakończyć cykl życia farmaceutyków w sposób bezpieczny i odpowiedzialny.

## Świadomość, która ma znaczenie

Znaczna część kupowanych leków nigdy nie zostaje wykorzystana, a pozbywanie się ich w niewłaściwy sposób stanowi realne zagrożenie dla ludzi i środowiska. Dlatego tak ważne są edukacja i odpowiedzialne nawyki. Lek to nie zwykły produkt, lecz substancja chemiczna, która wymaga właściwego postępowania od momentu zakupu po utylizację.

Koniec terminu ważności leku to nie koniec naszej odpowiedzialności. Odpowiednie postępowanie z farmaceutykami chroni zarówno zdrowie, jak i planetę. **Utylizuj leki świadomie i wybieraj odpowiedzialnie – świat jest w Twoich rękach.**

## Domowa apteczka – praktyczne wskazówki

- Regularnie kontroluj daty ważności leków – najlepiej co pół roku.
- Przechowuj leki w suchym, chłodnym miejscu (nie w łazience), z dala od światła i poza zasięgiem dzieci.
- Oddawaj niepotrzebne lub przeterminowane leki wyłącznie do punktów zbiórki – aptek i PSZOK-ów.
- Zwróć uwagę domowników na odpowiedzialne pozbywanie się leków – wiele osób wciąż nie wie, jakie ryzyko dla zdrowia i środowiska niesie nieprawidłowa utylizacja farmaceutyków.
- Jeśli masz w domu duże ilości leków, sporządź ich listę, aby uniknąć niepotrzebnych zakupów i marnotrawstwa.



### Przypisy:

<sup>1</sup> Jak długo można zażywać leki po terminie ważności bez ryzyka?, Complex-Med.pl, dostęp: <https://complex-med.pl/jak-dlugo-mozna-zazywac-leki-po-terminie-waznosci-bez-ryzyka/>.

<sup>2</sup> Płynący koktajl leków – leki w naszych rzekach, WWF Polska, 2022, dostęp: <https://www.wwf.pl/plynacy-koktajl-lekow>.

Organizator kampanii:



Świat Zdrowia



ZENTIVA



Kampania prowadzona we współpracy z:



# Uczucie ciężkich nóg? Sprawdź, jak naturalnie wspierać krążenie

## #FARMACELTA DLA PACJENTA

BÓL I UCZUCIE CIĘŻKOŚCI NÓG PO DŁUGOTRWALEJ PRACY W POZYCJI STOJĄCEJ LUB SIEDZĄCEJ, A TAKŻE OBRZĘKI STÓP, ZWŁASZCZA W UPALNE DNI, MOGĄ BYĆ PIERWSZYMI SYGNAŁAMI PROBLEMÓW Z KRĄŻENIEM ŻYLNYM. LEKCEWAŻONE OBJAWY BĘDĄ STOPNIOWO SIĘ NASILAĆ. TYMCZASEM MOŻNA JE ŁATWO ZŁAGODZIĆ ORAZ SKUTECZNIE LECZYĆ, BY

**ZAPOBIEC GROŻNYM POWIKŁANIOM W PRZYSZŁOŚCI.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Opuchlizna wokół kostek może również wskazywać na problemy z wydolnością serca i nadciśnienie tętnicze, dlatego tych z pozoru błahych objawów nie należy lekceważyć – to doskonały moment, by kompleksowo ocenić funkcjonowanie układu krążenia. Od czego zacząć i jak dbać o prawidłowe krążenie?

Choć **ryzyko problemów kardiologicznych** wzrasta wyraźnie po 50. roku życia, niepokojące są dane wskazujące na rosnącą liczbę zachorowań także wśród młodszych osób. Niestety, zawały serca przed czterdziestką występują coraz częściej, a niewydolność żylna rozwija się w coraz młodszym wieku.

### Dlaczego tak się dzieje?

Chociaż stan naszego zdrowia w dużej mierze determinują **czynniki genetyczne**, to te środowiskowe, na które mamy realny wpływ, również odgrywają istotną rolę. Mimo szerokiej promocji zdrowego stylu życia nasza **dieta wciąż pozostawia wiele do życzenia** – nadmiar cukru i soli,

żywność wysokoprzetworzona oraz rosnący odsetek osób z nadwagą, także wśród dzieci i młodzieży, nie napawają optymizmem. Podobnie wygląda kwestia aktywności fizycznej – **długie godziny spędzane w pozycji siedzącej lub stojącej w pracy** oraz brak ruchu w czasie wolnym tylko pogarszają sytuację. **Ciągły stres, niewłaściwa higiena snu i używki** stanowią kropkę nad i niezdrowego stylu życia, zwiększając ryzyko rozwoju schorzeń kardiologicznych w coraz młodszym wieku.

### Postaw na aktywność

Zwracanie uwagi na to, by nie przebywać zbyt długo w pozycji siedzącej, jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu krążenia. Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia ogólną kondycję organizmu i samopoczucie, ale również stanowi skuteczną profilaktykę wielu chorób, nie tylko kardiologicznych. Nie trzeba spędzać godzin na siłowni, aby zadbać o zdrowie. Na początek wystarczą



codzienne, półgodzinne **spacery**, które dotlenią organizm i poprawią krążenie. Choć często nie doceniamy tej formy ruchu, regularne spacerowanie jest jedną z najbardziej efektywnych aktywności fizycznych.

Spacer lub szybki marsz mają liczne korzyści – są darmowe, dostępne dla osób w każdym wieku, wspierają układ krążenia, korzystnie wpływają na stawy i kości, pomagają kontrolować wagę, a także redukują stres i poprawiają nastrój. Regularne spacery **pomagają utrzymać dobre krążenie krwi, kontrolować ciśnienie i wzmacniają serce.**

W przypadku obciążającego wywiadu rodzinnego w kierunku niewydolności krążeniowej, nadciśnienia czy innych chorób układu sercowo-naczyniowego regularna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie profilaktyczne. W miarę możliwości zdrowotnych i przy braku przeciwwskazań **warto wybierać sporty dynamiczne, unikając**

**aktywności statycznych.** Praca mięśni szkieletowych wspomaga prawidłowy przepływ krwi w żyłach, zapobiega zastojom, co może zmniejszać obrzęki i obniżyć ryzyko powstawania żylaków.



REKLAMA

## ZDROWIE NÓG I UCZUCIE ICH LEKKOŚCI



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zdrowie nóg - krążenie żyłne i uczucie lekkości nóg** (ruszczyk kolczasty)
- ▶ **zmniejszenie uczucia ciężkości nóg oraz prawidłowe mikrokrążenie żyłne** (winorośl włściwa)



SUPLEMENT DIETY

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

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

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

SUPLEMENT DIETY

## Codziennie dbaj o krążenie

Oprócz regularnej aktywności fizycznej warto w codziennym życiu wprowadzić kilka prostych nawyków wspierających prawidłowe krążenie. Te z pozoru drobne działania nie tylko pomagają łagodzić uczucie ciężkości nóg i zmniejszać opuchliznę, ale także spowalniają rozwój niewydolności żyłnej, a w efekcie mogą zapobiegać powstawaniu pajączków i żylaków.

### Na co warto zwrócić szczególną uwagę?

**1 Nie siedź za długo!** Jeśli twoja praca wymaga długiego siedzenia, staraj się robić krótkie przerwy na ruch i rozprostowanie nóg. W czasie wolnym postaw na małe zmiany w codziennych nawykach. Zamiast prowadzić rozmowy telefoniczne na kanapie, zrób to na spacerze – w ten sposób jednocześnie poprawisz krążenie. Korzystaj ze schodów zamiast windy, jeśli nie stanowi to nadmiernego obciążenia. Możesz też zaopatrzyć się w sportowy zegarek mierzący kroki i przypominający o zbyt długim bezruchu, który będzie motywować cię do większej aktywności.

**2 Odpoczywaj z uniesionymi nogami.** Jeśli odczuwasz zmęczenie nóg lub masz problemy z krążeniem, usiądź lub połóż się, układając nogi nieco powyżej linii serca. W takiej pozycji grawitacja ułatwia odpływ krwi żyłnej, co zmniejsza obrzęki i uczucie ciężkości. Regularne unoszenie nóg pomaga również zapobiegać rozszerzaniu się żył i obniża ryzyko powstawania zakrzepów.

**3 Często zmieniaj pozycję w pracy stojącej.** Jeśli twoja praca wymaga długotrwałego stania, staraj się równomiernie obciążać obie nogi, przenosząc ciężar ciała na zmianę z jednej nogi na drugą, dając tym samym chwilę odpoczynku każdej kończynie.

**4 Postaw na masaż poprawiający krążenie.** W wolnych chwilach rozmasowuj delikatnie zmęczone nogi, możesz również użyć kompresów lub żeli chłodzących, które przyniosą ulgę obolałym kończynom.

### Dieta wspierająca układ krążenia

Nie od dziś wiadomo, że dieta odgrywa kluczową rolę w dbaniu o zdrowie, również w przypadku problemów z krążeniem. Jakie składniki w żywności wspierają kondycję układu krążenia?

- **Antyoksydanty, w tym flawonoidy i witamina C.** Flawonoidy to szeroka grupa związków występujących w owocach



cytrusowych i jagodowych. Znajdziemy wśród nich cenne substancje, takie jak rutyna, hesperydyna i diosmina, które uszczelniają naczynia krwionośne i zwiększają elastyczność żył. Flawonoidy poprawiają krążenie krwi i zapobiegają pękaniu naczynek, a tym samym powstawaniu widocznych pajączków. Witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Antyoksydanty odgrywają również rolę w profilaktyce miażdżycy, chroniąc przed utlenianiem cholesterolu LDL.

- **Większy udział tłuszczów roślinnych w diecie.** Zastępując nasycone kwasy tłuszczowe niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT), wspieramy kondycję układu krążenia. NNKT wykazują działanie kardioprotekcyjne, obniżają poziom tłuszczów we krwi, a niektóre mają również właściwości przeciwzakrzepowe.

### Profilaktyka

Osoby starsze oraz te z podwyższonym ryzykiem problemów z układem krążenia powinny szczególnie zadbać o profilaktykę. Oprócz wymienionych czynności wspierających funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, równie ważne są **regularne badania ciśnienia tętniczego**, a w przypadku podejrzenia problemów z żyłami – również **regularne badania USG**.

Wczesna diagnostyka oraz szybkie wdrożenie leczenia może zapobiec nasileniu dolegliwości.



# Dezodorant czy antyperspirant?

## Przewodnik po letniej świeżości

### #FARMACEUTA DLA PACJENTA

CHOĆ POCENIE SIĘ BYWA UCIAŹLIWE, JEST NIEZBĘDNE DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. WARTO POZNAĆ MECHANIZM TEGO PROCESU ORAZ RÓŻNICE MIĘDZY STOSOWANYMI CODZIENNE PRODUKTAMI - DEZODORANTAMI I ANTYPERSPIRANTAMI - ABY ŚWIADOMIE **ZADBAĆ O KOMFORT I ZDROWIE SKÓRY.**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Pocenie się to naturalny proces fizjologiczny, który odpowiada za regulację temperatury ciała. Gdy dochodzi do przegrzania, gruczoły potowe zaczynają wydzielać pot, który podczas parowania **ochładza skórę**. W wyniku pocenia usuwane są również niektóre produkty przemiany materii, choć główną funkcję detoksykacyjną w organizmie pełnią wątroba i nerki. Intensywność pocenia zależy nie tylko od temperatury, ale również od emocji, stresu, a nawet sposobu odżywiania.

Wbrew powszechnemu przekonaniu pot jest niemal bezwonny. Nieprzyjemny zapach pojawia się dopiero wtedy, gdy bakterie naturalnie obecne na skórze zaczynają rozkładać jego składniki. W efekcie powstają **lotne związki odpowiedzialne za charakterystyczny woń**. To właśnie na tym etapie działają dezodoranty, podczas gdy antyperspiranty ingerują wcześniej, ograniczając sam proces wydzielania potu.

## Dezodorant a antyperspirant – czym się różnią

**1** **Dezodorant** to produkt, którego głównym zadaniem jest neutralizowanie nieprzyjemnego zapachu. Nie wpływa on na ilość wydzielanego potu. Jego działanie polega na:

- **ograniczeniu rozwoju bakterii na skórze,**
- **tworzeniu środowiska mniej sprzyjającego ich namnażaniu (np. poprzez obniżenie pH),**
- **maskowaniu zapachu** za pomocą kompozycji zapachowych.

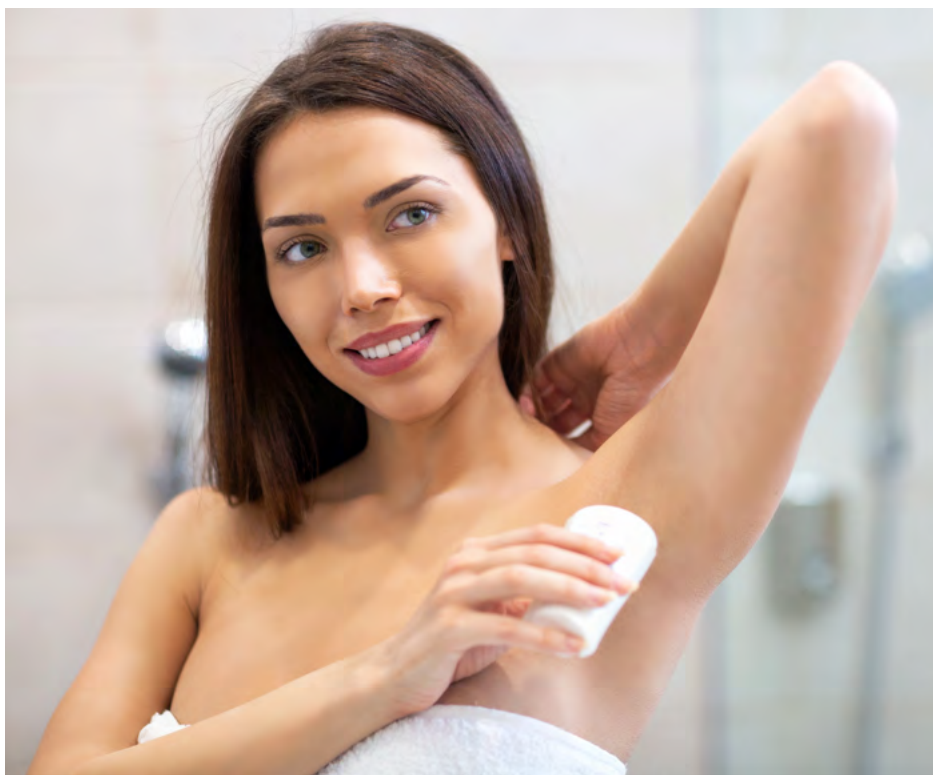
W praktyce oznacza to, że pot nadal jest wydzielany, ale jego zapach jest mniej odczuwalny. Deodoranty najlepiej sprawdzają się u osób, które nie mają problemu z nadmierną potliwością, lecz chcą jedynie zachować świeżość przez cały dzień.

**2 Antyperspirant** działa w inny sposób – jego zadaniem jest **ograniczenie ilości wydzielanego potu**. Zawarte w nim związki glinu (np. chlorowoderek glinu) tworzą w przewodach gruczołów potowych mikroskopijną barierę, która czasowo zmniejsza wydostawanie się potu na powierzchnię skóry. Dzięki temu skóra pozostaje bardziej sucha, a bakterie mają mniej „pożywki” do rozwoju, co pośrednio redukuje także nieprzyjemny zapach. Warto jednak pamiętać, że efekt ten jest przejściowy i ustępuje wraz z naturalnym złuszczeniem naskórka.

Antyperspiranty szczególnie polecane są osobom, które intensywnie się pocą, a także w sytuacjach stresowych lub podczas wysiłku fizycznego.

## Czy związki glinu w antyperspirantach są bezpieczne?

Antyperspiranty zawierają związki glinu (potocznie zwanego aluminium), które odpowiadają za ograniczenie wydzielania potu. Choć w przeszłości pojawiały się wątpliwości dotyczące ich bezpieczeństwa, aktualnie instytucje europejskie oraz towarzystwa dermatologiczne potwierdzają, że **stosowane zgodnie z zaleceniami są bezpieczne dla zdrowia**. Nie ma jednoznacznych dowodów na ich związek z rozwojem chorób nowotworowych. Warto jednak pamiętać, aby nie aplikować ich na uszkodzoną lub świeżo ogoloną skórę, co pozwala ograniczyć ryzyko podrażnień.



Wątpliwości dotyczące antyperspirantów zawierających glin dotyczyły głównie ich stosowania w okolicy pach. Pojawiały się hipotezy, że regularna aplikacja w pobliżu piersi może prowadzić do wchłaniania tych substancji przez skórę oraz ich potencjalnego działania podobnego do estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. Jednak dostępne dane naukowe, w tym publikacje z lat 2023-2025, nie potwierdzają związku między stosowaniem antyperspirantów zawierających sole glinu a zwiększonym ryzykiem rozwoju raka piersi.

## Jak sobie radzić z poceniem w upalne dni?

Latem nawet najlepszy produkt przeciw poceniu może nie wystarczyć, dlatego warto przestrzegać kilku prostych zasad:

- wybieraj lekkie, przewiewne ubrania z naturalnych materiałów,
- bierz prysznic nawet dwa razy dziennie,
- unikaj bardzo obcisłej odzieży,
- pij odpowiednią ilość wody,
- ogranicz ostre przyprawy i gorące napoje,
- noś ze sobą zapasową koszulkę, jeśli to konieczne.

## Skóra wrażliwa – na co zwrócić uwagę?

Osoby z wrażliwą skórą powinny zwracać szczególną uwagę na skład i działanie produktów ograniczających pocenie. Najlepiej wybierać formuły bez alkoholu i intensywnych substancji zapachowych, które mogą powodować

podrażnienia, a także **preparaty zawierające prebiotyki** wspierające naturalną mikrobiotę skóry. Sprawdź się również produkty z łagodnymi składnikami pochodzenia naturalnego. W przypadku skłonności do podrażnień lepiej wybrać delikatny dezodorant lub specjalistyczny antyperspirant przeznaczony do skóry wrażliwej.

i

## Warto wiedzieć

- Pot nie ma zapachu – nieprzyjemna woń powstaje dopiero w wyniku działania bakterii obecnych na skórze.
- Pocenie się może być wywołane nie tylko przez wysoką temperaturę, ale także przez stres i emocje.
- Na ludzkim ciele znajduje się kilka milionów gruczołów potowych.
- Antyperspiranty nie eliminują pocenia na stałe – ich działanie jest odwracalne i czasowe.
- Antyperspiranty ograniczają pocenie dzięki solom glinu. Jeśli produkt nie zawiera związków glinu, nie hamuje wydzielania potu – wówczas jest to dezodorant, który jedynie maskuje nieprzyjemny zapach.
- Choć wraz z potem usuwane są niewielkie ilości niektórych produktów przemiany materii, główną rolę w detoksykacji organizmu pełnią wątroba i nerki.
- Zmniejszenie ilości potu przez antyperspiranty pośrednio ogranicza rozwój bakterii, a tym samym także nieprzyjemny zapach.
- Skład mikrobioty skóry, czyli bakterii naturalnie występujących na skórze, wpływa na intensywność zapachu potu, dlatego różne osoby pachną inaczej.



REKLAMA



### Źródła:

1. Teerasumran P., Velliou E., Bai S., Cai Q., Deodorants and antiperspirants: New trends in their active agents and testing methods, Int J Cosmet Sci. 2023 Aug, 45 (4): 426-443, [https://health.cc.europa.eu/publications/safety-aluminium-cosmetic-products-submission-ii\\_en](https://health.cc.europa.eu/publications/safety-aluminium-cosmetic-products-submission-ii_en).
2. Trinh T.T.K., Myung S.K., Tran T.H., Choi K.S., Use of Antiperspirant Products and Risk of Breast Cancer: A Meta-Analysis of Case-Control Studies, Cancer Invest. 2024 Oct, 42 (9): 782-792.
3. Moussaron A., Alexandre J., Chenard M.-P., Mathelin C., Reix N., Correlation between daily life aluminium exposure and breast cancer risk: A systematic review, Journal of Trace Elements in Medicine and Biology 2023, vol. 79.
4. Hangan T., Bjorklund G., Chirila S., Exploring the Potential Link between Aluminum-Containing Deodorants/Antiperspirants and Breast Cancer: A Comprehensive Review, Curr Med Chem. 2025, 32 (3): 417-433.
5. <https://health.clevelandclinic.org/antiperspirant-vs-deodorant>
6. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/myths/antiperspirants-fact-sheet?>

## KOMFORTOWO NA WIOSENĘ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- ▶ przeznaczony dla osób zmagających się z problemem nadmiernej potliwości
- ▶ długotrwale (nawet do 2 dni) i skutecznie eliminuje wydzielanie potu, również u osób z nadmierną potliwością
- ▶ niweluje nieprzyjemny zapach potu i utrudnia namnażanie się bakterii



do 2 dni

DZIAŁA DO 48 GODZIN



SKŁADNIKI ŁAGODZĄCE



NIWELUJE NIEPRYJEMNY ZAPACH

PRODUKT KOSMETYCZNY

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

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

# Oparzenia słoneczne – fakty i mity na temat panthenolu

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

OSTATNIA ZIMA DAŁA NAM SIĘ MOCNO WE ZNAKI, JEDNAK NADSZEDŁ JEJ KRES I NA NIEBIE POJAWIŁO SIĘ PIĘKNE SŁOŃCE. CHĘTNIE KORZYSTAMY Z JEGO POZYTYWNEGO WPŁYWU NA NASZE SAMOPOCZUCIE I ZAŻYWAMY KĄPIELI SŁONECZNYCH, PRZY OKAZJI WSPIERAJĄC NATURALNĄ SYNTEZĘ WITAMINY D3. JEDNAK NIEKIEDY **ZDARZA NAM SIĘ PRZESADZIĆ Z OPALANIEM**, ZWŁASZCZA LATEM.

MGR FARM. ADAM PSZCZOŁA

Co zrobić w takiej sytuacji? Jak zregenerować podrażnioną słońcem skórę?

### Panthenol – co to jest i jak działa

Panthenol to organiczny związek chemiczny, którego jedną z form – D-panthenol (inaczej dekspanthenol) – jest **prowitaminą B5**. Co to oznacza? W organizmie zostaje on przekształcony we właściwą witaminę B5, czyli kwas pantotenowy.

#### D-panthenol wykazuje działanie:

- **nawilżające** – pomaga zatrzymać wodę w skórze i wspiera nawilżenie nawet bardzo suchej skóry,
- **regenerujące** – łagodzi powstałe podrażnienia, redukuje zaczerwienienia i wspomaga procesy regeneracyjne skóry, przyspieszając jej gojenie.

#### Zastosowanie

Panthenol, dzięki swoim wyjątkowym właściwościom, znajduje wiele zastosowań. W kosmetologii wykorzystywany

jest do **codziennej pielęgnacji** skóry twarzy i włosów, w tym **skóry wrażliwej i podatnej na zaczerwienienia**. W postaci dekspanthenolu występuje w aerozoluach do nosa zawierających ksyłometazolinę – pomaga **chronić błonę śluzową** i łagodzić drażniące działanie substancji czynnej. Ze względu na swoje właściwości kojące i regenerujące jest także często stosowany w przypadku **oparzeń termicznych i słonecznych**.

#### Rodzaje oparzeń

Wyróżniamy oparzenia:

- **chemiczne** – spowodowane substancjami chemicznymi (np. żrąca substancja do udrażniania rur),
- **termiczne** – spowodowane działaniem wysokiej temperatury (wrzątek, żelazko),
- **słoneczne** – rodzaj oparzenia termicznego spowodowanego zbyt długą ekspozycją na promieniowanie UV.



## Latem najczęściej mamy do czynienia z oparzeniami słonecznymi, które klasyfikuje się według trzystopniowej skali:

- **I stopień** – obejmuje wyłącznie naskórek i objawia się widocznym **rumieniem** na skórze. Skóra staje się zaczerwieniona, rozgrzana i bolesna w dotyku.
- **II stopień** – obejmuje naskórek, a także głębiej położoną skórę właściwą. Charakterystyczne są **pęcherze** wypełnione płynem surowiczym, które mogą utrzymywać się nawet do trzech tygodni.
- **III stopień** – zmiany obejmują najgłębiej położoną tkankę podskórną i nerwy. W przypadku uszkodzenia receptorów czuciowych może dojść do **utruty czucia** – w takiej sytuacji konieczna jest konsultacja lekarska i specjalistyczne leczenie.

## Postępowanie

W przypadku oparzenia przede wszystkim zachowaj spokój i nie sięgaj od razu po panthenol – na tym etapie działamy głównie objawowo. Najważniejsze jest **szybkie schłodzenie uszkodzonego miejsca** pod bieżącą, czystą i chłodną wodą lub nałożenie opatrunku hydrożelowego. Może on mieć formę klasycznego opatrunku albo aerozolu, który ułatwia aplikację nawet w trudno dostępnych miejscach. Im szybciej obniżysz temperaturę skóry, tym mniejsze będą skutki oparzenia.



REKLAMA

Aby zwiększyć skuteczność działania, hydrożel można dodatkowo przykryć jałowym opatrunkiem – ograniczy to parowanie i poprawi zdolność pochłaniania ciepła. Hydrożel w aerozolu warto mieć w podręcznej apteczce i przechowywać go w stałym, łatwo dostępnym miejscu.

Nie stosuj na oparzoną skórę jogurtu ani kefiru – to popularny mit. Zawarte w nich białka i tłuszcze mogą tworzyć warstwę zatrzymującą ciepło, co sprzyja pogłębianiu uszkodzeń. Choć mogą przynieść chwilową ulgę, zawierają również bakterie (z czego są de facto znane), których nie powinno się aplikować na uszkodzoną skórę.



## WSPOMAGA NATURALNY PROCES REGENERACJI NASKÓRKA



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



- ▶ pielęgnuje i nawilża skórę przesuszoną, podrażnioną długotrwałym działaniem słońca lub podwyższonej temperatury
- ▶ dla dorosłych i dzieci od 1. roku życia
- ▶ daje efekt chłodzący

PRODUKT KOSMETYCZNY



PREBIOTYKI



EKSTRAKTY Z ALOESU I NAGIETKA



WITAMINA E

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

Osoba odpowiedzialna: Graylabs Sp. z o.o., ul. Gzichowska 115, 42-500 Bedzin  
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

## Kiedy panthenol

Aktualne zalecenia dotyczące stosowania panthenolu po oparzeniach wskazują, że nie należy aplikować go bezpośrednio po oparzeniu termicznym lub słonecznym. Panthenol powinien być stosowany dopiero wtedy, gdy skóra została odpowiednio schłodzona, rana jest sucha, a proces naskórkowania (regeneracji) już się rozpoczął.

Bezpośrednio po oparzeniu najważniejsze jest schłodzenie skóry – nie należy wtedy stosować tłustych kremów ani maści. Zatem kiedy sięgnąć po panthenol? Najlepiej po upływie 24-48 godzin od oparzenia. Dopiero wtedy można wprowadzić preparaty wspierające regenerację skóry, takie jak panthenol.

## Różne formy: krem, żel, spray

Panthenol najczęściej występuje w stężeniach 5 proc. i 10 proc., choć dostępne są także niższe stężenia. Warto zwracać na to uwagę i dobrać preparat do stopnia oparzenia. Niekiedy produkty z panthenolem zawierają także inne substancje wspomagające regenerację skóry, takie jak alantoina.

## W aptekach dostępne są różne formy panthenolu:

- **Spray lub pianka** – najlżejsza forma preparatu, idealna na wczesnym etapie gojenia, gdy skóra jest bolesna. Można je aplikować bez dotykania oparzonego miejsca, co minimalizuje ryzyko dodatkowego podrażnienia.
- **Żel** – ma wodnistą i lekką konsystencję do rozsmarowywania na skórze, daje natychmiastowe uczucie ukojenia. Aby zwiększyć efekt chłodzenia, żel można przechowywać w lodówce.
- **Krem** – postać najcięższa z wcześniejszych wymienionych, jednak lżejsza niż maść. Skóra posmarowana kremem jest dłużej chroniona i odżywiona. Polecany w końcowej fazie leczenia oparzeń słonecznych.



## Kremy z filtrem UV jako pierwsza linia ochrony

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Najskuteczniejszą ochroną przed oparzeniami słonecznymi jest... przebywanie w cieniu. Jeśli jednak nie jest to możliwe lub po prostu lubimy korzystać ze słońca, warto pamiętać o odpowiedniej ochronie skóry za pomocą kremów z filtrem. Latem najlepiej wybierać produkty z filtrem SPF 50+, niezależnie od wieku. Kremy z filtrem częściowo chronią przed nowotworami skóry i spowalniają jej starzenie. Ponadto zaleca się stosowanie kremów z filtrem SPF 30 przez cały rok, ponieważ nawet przez zachmurzone niebo promieniowanie słoneczne dociera do skóry.

## Wpływ diety

Co jeszcze można zrobić, aby przyspieszyć regenerację po oparzeniu?



## Warto zadbać o odpowiednią dietę, bogatą w składniki wspierające odbudowę skóry:

- białko i budujące je aminokwasy – podstawowy budulec naszej skóry,
- witaminę C – wspiera syntezę kolagenu, także budującego naszą skórę,
- witaminę A – wpływa pozytywnie na regenerację skóry, jednak nie należy jej nadużywać, zwłaszcza w okresie ciąży,
- witaminę E – silny antyoksydant, często nazywana „witaminą młodości”,
- kwasy omega-3 – działają przeciwzapalnie, przyspieszając regenerację skóry.

Dni są coraz dłuższe, robi się coraz cieplej i chętniej wychodzimy na słońce. Korzystajmy z jego dobrodziejstw, ale nie zapominajmy także o ochronie naszej skóry.

### Źródła:

1. <https://www.eucerin.pl/problemy-skory/skora-dojrzala/pantenol-comusisz-wiedziec>
2. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-oparzenia-sloneczne-kiedy-slonce-szkodzi%2C8451.html?utm>
3. <https://pooparzeniu.pl/pierwszy-stopien-oparzenia-jak-zlagodzic-objawy-i-kiedy-do-lekarza/>
4. <https://pantabletka.pl/pantenol-w-piance-na-oparzenia-analiza/>
5. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/>

# Ciągły monitoring glikemii a aktywność fizyczna

W JAKI SPOSÓB AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WPŁYWA NA ORGANIZM DIABETYKA I WARTOŚĆ GLUKOZY ORAZ JAK **KONTROLOWAĆ GLIKEMIĘ** PODCZAS TRENINGU?

WANDA ŁAKOMY, EDUKATORKA DIABETOLOGICZNA

Aktywność fizyczna, obok farmakoterapii i odpowiednio zbilansowanej diety, jest integralną częścią leczenia cukrzycy. Regularny ruch poprawia wrażliwość tkanek na insulinę, wspiera kontrolę masy ciała, obniża ryzyko sercowo-naczyniowe i korzystnie wpływa na samopoczucie.

## Rozwój nowoczesnych technologii

Jeszcze do niedawna osoby z cukrzycą, zwłaszcza leczone insuliną, podchodziły do wysiłku fizycznego z dużą ostrożnością i niepokojem. Najczęściej obawy dotyczyły hipoglikemii, czyli nagłego spadku poziomu glukozy we krwi, albo hiperglikemii, czyli niekontrolowanych wzrostów poziomu cukru po intensywnym treningu.

W ostatnich latach nastąpił dynamiczny rozwój nowoczesnych technologii w dziedzinie diabetologii. Pojawiły się systemy ciągłego monitorowania glikemii, które stały się **ogromnym wsparciem** w bezpiecznym podejmowaniu aktywności fizycznej przez osoby z cukrzycą. Zmieniły one sposób podejścia do kontroli choroby podczas wysiłku – zarówno u diabetyków regularnie trenujących, jak i u tych, którzy uprawiają sport okazjonalnie.

## Jak organizm reaguje na różne rodzaje wysiłku

Aby zrozumieć, dlaczego samokontrola glikemii w trakcie wysiłku jest tak ważna, warto najpierw przyjrzeć się temu, co dzieje się w organizmie podczas ruchu.

Aktywność fizyczna nie działa na każdy organizm w ten sam przewidywalny sposób.

### Reakcja organizmu na zmiany poziomu glukozy zależy od kilku czynników:

- rodzaju wysiłku,
- jego intensywności,
- czasu trwania aktywności,
- poziomu insuliny w organizmie.

**I** Podczas umiarkowanej aktywności tlenowej trwającej powyżej 30 minut, takiej jak np. szybki chód lub marsz, jazda na rowerze czy pływanie, mięśnie zużywają glukozę jako źródło energii. Jednocześnie

wzrasta ich wrażliwość na insulinę. Oznacza to, że **ta sama ilość insuliny działa silniej niż w stanie spoczynku.**

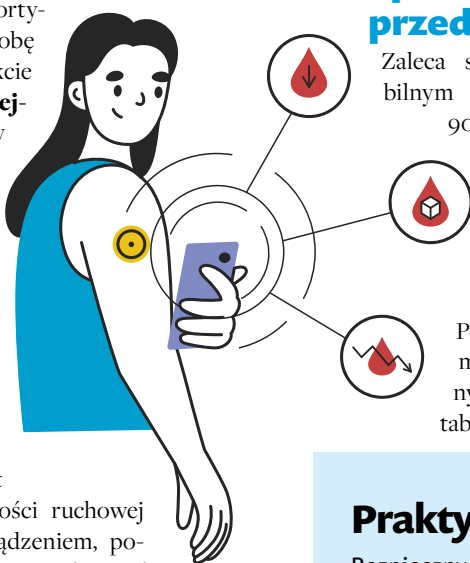
W praktyce poziom glukozy zaczyna się obniżać, czasem nawet kilka godzin po zakończeniu treningu. Dlatego hipoglikemia może wystąpić nie tylko w trakcie ćwiczeń, ale również w nocy po bardzo aktywnym dniu.

**2** Inaczej organizm reaguje na **wysiłek o dużej intensywności**, czyli trening interwałowy lub siłowy, np. podnoszenie hantli, sztangi, podciąganie na drążku lub pompki. Dochodzi wówczas do wyrzutu hormonów stresu, czyli adrenaliny i kortyzolu, które pobudzają wątrobę do uwalniania glukozy. W efekcie **poziom cukru może przejściowo wzrastać.** Dla osoby z cukrzycą oznacza to, że nie każdy rodzaj treningu wiąże się ze spadkiem glikemii.

## Ewolucja samokontroli

Jeszcze do niedawna podstawowym urządzeniem do kontroli poziomu glukozy we krwi był glukometr. Pacjent przed rozpoczęciem aktywności ruchowej wykonywał pomiar tym urządzeniem, powtarzał go w trakcie i po zakończeniu ćwiczeń. Była to metoda skuteczna, ale bardzo ograniczona, wskazywała bowiem aktualny poziom glukozy, bez informacji o tzw. trendzie. Pacjent nie wiedział, czy poziom cukru jest stabilny, czy też szybko spada lub gwałtownie rośnie. W praktyce oznaczało to większe ryzyko zarówno niedocukrzenia, jak i zbyt późnej reakcji na hiperglikemię.

Systemy ciągłego monitorowania glikemii, czyli CGM (ang. *continuous glucose monitoring*) znacząco poprawiły jakość życia osób z cukrzycą, szczególnie tych aktywnych fizycznie. Sensor umieszczony w tkance podskórnej mierzy poziom glukozy w płynie śródtkankowym nawet co minutę i regularnie przesyła dane, np. do aplikacji w smartfonie. **Z punktu widzenia bezpieczeństwa pacjenta to istotny przełom** – osoba planująca trening może na bieżąco kontrolować nie tylko aktualny poziom glukozy, lecz także jego dynamikę i trendy.



## Bezpieczne zakresy glikemii przed treningiem

Zaleca się rozpoczęcie treningu przy stabilnym poziomie glikemii, nie niższym niż 90 mg/dl. U pacjentów leczonych insuliną rekomenduje się – niezależnie od rodzaju aktywności – utrzymywanie glikemii w przedziale 126-180 mg/dl, a u osób z większym ryzykiem hipoglikemii nawet nieco wyższym.

Podczas każdej aktywności fizycznej należy mieć przy sobie źródło szybko przyswajalnych węglowodanów, takie jak kostki cukru, tabletki glukozy czy sok.

## Praktyczne zasady

Bezpieczny trening u osoby z cukrzycą opiera się na kilku zasadach.

- 1 Planowanie** – warto znać indywidualną reakcję organizmu na dany rodzaj wysiłku oraz odpowiednio dostosowywać dawki insuliny lub ilość spożywanych węglowodanów.
- 2 Monitorowanie trendów** – istotna jest obserwacja trendów glikemii podczas ćwiczeń.
- 3 Kontrola glikemii** – po zakończeniu treningu należy sprawdzać poziom glukozy, ponieważ zwiększona wrażliwość na insulinę może utrzymywać się nawet kilkanaście godzin.

## Komfort psychiczny i bezpieczeństwo

Zastosowanie CGM podczas aktywności fizycznej zwiększa komfort psychiczny i przynosi liczne korzyści. W przeszłości



wiele osób z cukrzycą rezygnowało z ruchu z obawy przed niedocukrzeniem, dziś jednak systemy CGM wyraźnie podnoszą poziom bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń. Dzięki funkcji alarmów możliwe jest wczesne wykrycie spadku glikemii – jeszcze przed pojawieniem się objawów takich jak drżenie rąk, osłabienie czy problemy z koncentracją. Ma to szczególne znaczenie podczas biegania, jazdy na rowerze czy treningu siłowego, kiedy nagle pogorszenie samopoczucia może stanowić realne zagrożenie.



Ciągły monitoring glikemii nie zastępuje wiedzy ani doświadczenia, ale stanowi istotne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki niemu aktywność fizyczna przestaje być źródłem lęku i niepokoju, a staje się świadomie kontrolowanym elementem terapii. Współczesne technologie pozwalają osobom z cukrzycą trenować bezpieczniej, efektywniej i z większą pewnością siebie, pod warunkiem że są stosowane zgodnie z ogólnymi wytycznymi oraz indywidualnymi zaleceniami.

REKLAMA



## Poznaj LinX i połącz się ze sobą!

System ciągłego monitorowania glukozy przeznaczony dla pacjentów chorych na cukrzycę

800 800 619  
 Bezpłatna infolinia  
[linxcmg.pl](http://linxcmg.pl)



TERAZ TAKŻE  
 DLA MŁODZIEŻY I DZIECI  
**OD 2 LAT**



CE  
 0197 Wyrób medyczny

Aplikacja LinX CGM, sensor wraz z aplikatorem to wyroby medyczne. Smartfon i zegarek nie wchodzi w skład systemu i nie są wyrobami medycznymi – należy je zakupić osobno. Dane i powiadomienia z aplikacji na zegarek nie powinny być używane jako bezpośrednia podstawa do podejmowania decyzji klinicznych. Do oceny klinicznej zawsze należy odwoływać się do aplikacji mobilnej jako głównego źródła.

LinX system ciągłego monitorowania glukozy składający się z: LinX sensora systemu ciągłego monitorowania glukozy (model: GX-015) oraz aplikacji LinX do ciągłego monitorowania glukozy na urządzeniu z systemem Android (model: RC2109) i na urządzeniu z systemem iOS (model: RC2107). System ten ma na celu ciągły pomiar poziomu glukozy w płynie śródtkankowym i został opracowany w celu zastąpienia badania poziomu glukozy we krwi z opuszką palca przy podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia cukrzycy. **LinX CGM jest wskazany do stosowania u osób w wieku 2 lat i starszych z cukrzycą typu 1, cukrzycą typu 2, szczególnymi typami cukrzycy (z wyjątkiem cukrzycy monogenowej, chorób zewnątrzwydzielniczych trzustki oraz cukrzycy wywołanej lekami lub substancjami chemicznymi), osób z cukrzycą, u których występuje nieprawidłowy poziom glukozy we krwi, osób z cukrzycą wymagających częstego lub ciągłego monitorowania poziomu glukozy we krwi.** System nie jest przeznaczony do stosowania u kobiet w ciąży. Sensor i aplikacja to wyroby medyczne. Smartfon i zegarek nie wchodzi w skład systemu i nie są wyrobami medycznymi – należy je zakupić osobno. Dedykowany zegarek z systemem Android nie jest aktualnie dostępny na polskim rynku.

Producent: MicroTech Medical (Hangzhou) Co., Ltd.

Upoważniony Przedstawiciel w UE: CMC Medical Devices & Drugs S.L.

Importer: Synoptis Industrial Sp. z o.o.

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

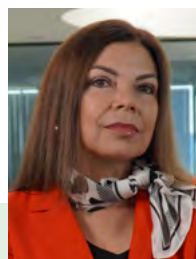
**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**

# Profilaktyka w praktyce – zadbaj o siebie dziś

WIĘKSZOŚĆ CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH DŁUGO ROZWIJA SIĘ PO CICHU – BEZ BÓLU I WYRAŻNYCH SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH. MIMO TO WIELU Z NAS ODKŁADA BADANIA PROFILAKTYCZNE NA PÓŹNIEJ: Z BRAKU CZASU, OBAWY PRZED WYNIKIEM CZY PRZEKONANIA, ŻE „TO MNIE JESZCZE NIE DOTYCZY”. TYMCZASEM **WCZESNE WYKRYCIE NIEPRAWIDŁOWOŚCI** DAJE REALNĄ SZANSĘ, BY ZAHAMOWAĆ ROZWÓJ CHOROBY LUB CAŁKOWICIE JEJ ZAPOBIEC.

DLATEGO FUNDACJA ŚWIAT ZDROWIA NIE CZEKA, AŻ PACJENT TRAFI DO GABINETU – WYCHODZI DO LUDZI, OFERUJĄC BEZPŁATNE BADANIA, PRZYSTĘPNĄ EDUKACJĘ I WSPARCIE SPECJALISTÓW. BO PROFILAKTYKA DZIAŁA TYLKO WTEDY, **GDY JEST DOSTĘPNA I ZROZUMIAŁA.**

ROZMAWIAMY O TYM  
Z **BOGUSŁAWĄ GOLUS-JANKOWSKĄ**



**Bogusława  
Golus-Jankowska**

Prezes zarządu Fundacji Świat Zdrowia

**Fundacja Świat Zdrowia zwróciła na siebie uwagę ustanowieniem rekordu Polski w badaniach poziomu hemoglobiny glikowanej, które odbyły się w Lublinie. W ciągu czterech godzin przebadano 243 osoby – to imponujący wynik. Co było dla państwa najważniejsze w tym wydarzeniu?**

Sam rekord miał dla nas znaczenie symboliczne, ale nie był celem samym w sobie. Najważniejsze było to, że 243 osoby wyszły z badania z konkretną wiedzą o swoim zdrowiu i poczuciem, że ktoś się nimi realnie zajął. W przypadku tego badania jedna kropla krwi może dostarczyć informacji o poziomie stężenia glukozy z ostatnich trzech miesięcy i potwierdzić, czy wszystko jest w porządku. Chcieliśmy pokazać, że profilaktyka może być prosta, szybka i nie musi wiązać się ze stresem.

**Dlaczego akurat hemoglobina glikowana (HbA1c)?**

To jedno z najważniejszych badań służących do oceny ryzyka rozwoju cukrzycy i zespołu metabolicznego. Badanie HbA1c pozwala ocenić średni poziom cukru we krwi z ostatnich

trzech miesięcy i nie wymaga bycia na czczo ani specjalnych przygotowań. To idealne badanie przesiewowe dla osób zabieganych, rodziców, seniorów – właściwie dla każdego dorosłego.

**O cukrzycy ostatnio dużo się mówi. Ale czym jest zespół metaboliczny?**

To nie pojedyncza choroba, lecz zespół powiązanych ze sobą zaburzeń, takich jak **otyłość, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom glukozy we krwi czy nieprawidłowy profil lipidowy**. Problem dotyczy już **około 30-40 proc. dorosłych Polaków**, a jego częstość rośnie wraz z wiekiem. Współwystępowanie tych czynników znacząco zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca i udaru mózgu. Zespół metaboliczny rozwija się stopniowo i **przez długi czas może nie dawać wyraźnych objawów** – dlatego tak ważne są profilaktyka i regularne kontrolowanie podstawowych parametrów zdrowotnych. Właśnie temu służą działania edukacyjne Fundacji Świat Zdrowia oraz projekt „Zrozumieć Zespół Metaboliczny”, który realizujemy w całej Polsce.

## Często powtarzają państwo: „z profilaktyki robimy nawyk”. Co to oznacza dla pacjenta?

To podejście, w którym nie straszymy chorobami ani nie dokładamy pacjentom kolejnych obowiązków. Zamiast tego pokazujemy, **jak małymi krokami można zadbać o zdrowie**: raz w roku wykonać podstawowe badania, wprowadzić dodatkowo 10 minut ruchu dziennie, zadbać o sen czy bardziej świadomie wybierać to, co jemy. Bo zdrowie nie jest **luksusem dla wybranych** – to codzienność, na którą każdy zasługuje.

## Podkreślają państwo znaczenie holistycznego podejścia do zdrowia. Jak pacjent może je odczuć w praktyce?

Holistycznie, czyli całościowo. Zdrowie to nie tylko wyniki badań, lecz także samopoczucie, poziom stresu, sen, relacje, poczucie bezpieczeństwa. Dlatego podczas naszych akcji pacjent nie ogranicza się wyłącznie do wykonania badania – ma również możliwość rozmowy z farmaceutą czy innymi przedstawicielami zawodów medycznych, otrzymuje jasne wskazówki oraz materiały edukacyjne. Zależy nam na tym, by wychodził nie tylko z wynikiem, ale też spokojniejszy, bardziej świadomy i zmotywowany – a nie przestraszony.

## Ważną rolę w waszych działaniach odgrywają farmaceuci. Dlaczego?

Bo apteka to dziś jedno z najbardziej dostępnych miejsc w systemie ochrony zdrowia. **To właśnie farmaceuta często jako pierwszy zauważa problem**, rozmawia z pacjentem, pomaga zrozumieć wyniki i wskazuje kolejne kroki. Profilaktyka nie zaczyna się dopiero w gabinecie lekarskim – zaczyna się od rozmowy. I to właśnie rozmowę chcemy wzmacniać.

## Po ustanowieniu rekordu w Lublinie w Polskę wyruszył zielony bus Fundacji. Co daje pacjentom mobilna forma badań?

Przede wszystkim dostępność. Docieramy tam, gdzie dostęp do badań jest utrudniony, nawet do bardzo małych miejscowości. **Badania są bezpłatne, szybkie i bezbolesne**. A jeśli wynik jest nieprawidłowy, pacjent otrzymuje jasne wskazówki, co dalej robić. To uzupełnienie systemu ochrony zdrowia i sposób, by każdego z nas zachęcić do myślenia o zdrowiu i profilaktyce. Cieszymy się, że nasza akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem. Do końca lutego przebadaliśmy blisko tysiąc pacjentów w trzydziestu lokalizacjach.

## Kto szczególnie powinien zainteresować się waszymi działaniami?

Każdy, niezależnie od wieku i płci, ale szczególnie osoby z nadwagą, żyjące w stresie, mało śpiące oraz rodzice dbający o zdrowie całej rodziny. Wiemy, jak wygląda codzienność – często rezygnujemy z badań, tłumacząc się brakiem czasu czy zmęczeniem, otacza nas chaos informacyjny... Dlatego jako Fundacja oferujemy **proste narzędzia i sprawdzoną wiedzę**, bez oceniania. W naszej zielonej przychodni mobilnej pacjent może nieodpłatnie zmierzyć poziom hemoglobiny glikowanej. Kolejne badania, czyli pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu talii i bioder, wyliczenie wskaźnika BMI i WHR, pomiar ciśnienia tętniczego oraz

konsultację z omówieniem wyników i wręczeniem materiałów edukacyjnych zapewnia – również bezpłatnie – farmaceuta.

## Gdzie można was spotkać w najbliższym czasie?

Serdecznie zapraszamy Czytelników do udziału w wyjątkowym wydarzeniu „Zdrowie dziś i jutro 2026”, które odbędzie się w sobotę **16 maja w Ciechocinku**. Wydarzenie jest efektem współpracy z Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz władzami Gminy Ciechocinek. W programie przewidziano liczne działania promujące zdrowy styl życia i ideę świadomego starzenia się.

## Lokalizacja wydaje się nieprzypadkowa.

Tak, Ciechocinek to nasze polskie miasto-symbol – zdrowia, profilaktyki i długowieczności, czyli tzw. longevity. Starzenie się jest nieuniknioną częścią życia, która wymaga zrozumienia i świadomego przygotowania. Zdrowa długowieczność to dziś jedno z kluczowych wyzwań cywilizacyjnych, które dotyczy nas wszystkich. Nasze wydarzenie nawiązuje do koncepcji longevity, podkreślającej znaczenie nie tylko długości życia, ale przede wszystkim jego jakości. Według koncepcji prof. Marka Postuły kluczowe są cztery filary zdrowia: **regularna aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, regenerujący sen oraz relacje społeczne**, wspierające dobrą kondycję przez lata. Podczas wydarzenia goście – mieszkańcy, turyści i kuracjusze – będą mogli skorzystać z badań profilaktycznych, wysłuchać wystąpień ekspertów, m.in. dr. n. med. Andrzeja Depki i dr. n. med. Piotra Gryglasa, a także wziąć udział w licznych inicjatywach towarzyszących.

## Działają państwo w całej Polsce. O jakich lokalnych inicjatywach wkrótce usłyszymy?

W ramach kampanii „Zrozumieć Zespół Metaboliczny” będziemy promować regularne pomiary ciśnienia krwi. Dołączyliśmy do projektu Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, które w 2017 roku zainicjowało światową kampanię May Measurement Month (MMM) – Maj Miesiącem Mierzenia Ciśnienia Krwi. Będziemy obecni w wielu polskich miejscowościach – szukajcie naszego charakterystycznego zielonego krzyża z sercem.

## Jaką fundacją chcecie być w oczach pacjenta?

Taką, przy której pacjent czuje się bezpiecznie. Wie, że otrzyma rzetelną informację, realną pomoc i szacunek. **Bo zdrowie naprawdę nas łączy.**

# Naturalna ochrona przed komarami – jak radzono sobie z nimi dawniej?

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

KOMARY TO JEDNE Z NAJBARDZIEJ DOKUCZLIWYCH OWADÓW. ICH UKĄSZENIA ZWYKLE NIE ZAGRAŻAJĄ ZDROWIU, ALE WYWOŁUJĄ ŚWIĄD, ZACZERWIENIENIE I ZNACZNY DYSKOMFORT. WIELE OSÓB, ZWŁASZCZA RODZICE MAŁYCH DZIECI, SZUKA **ŁAGODNYCH, NATURALNYCH SPOSOBÓW OCHRONY PRZED KOMARAMI**, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ ALTERNATYWĘ DLA TRADYCYJNYCH REPELENTÓW.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Samice komarów potrzebują krwi jako źródła białka niezbędnego do rozwoju jaj, dlatego to one odpowiadają za ukąszenia ludzi. Podczas pobierania krwi wprowadzają do skóry ślinę zawierającą substancje przeciwkrzepliwie oraz związki wpływające na reakcję układu odpornościowego, które **wywołują typowe objawy – świąd, zaczerwienienie i miejscowy obrzęk**. Ich nasilenie zależy od indywidualnej wrażliwości skóry oraz wcześniejszego kontaktu z alergenami zawartymi w ślinie komara.

### Poszukiwanie naturalnych metod ochrony

Wiele osób szuka łagodniejszych sposobów ochrony przed komarami, które mogą zastąpić tradycyjne, silne repelenty. Szczególnie dotyczy to rodziców dzieci poniżej 2. roku życia, kobiet w ciąży oraz osób unikających preparatów zawierających DEET lub ikarydynę – powszechnie stosowane chemiczne składniki odstrasżające owady.

### Jak radzono sobie dawniej?

Zanim pojawiły się syntetyczne repelenty, ludzie do ochrony przed owadami wykorzystywali głównie **rośliny aromatyczne**. W domach i przy oknach wieszano świeże lub suszone zioła, takie jak lawenda, mięta czy piołun, których intensywny zapach odstraszał komary. Popularne było też rozsypywanie suszonych roślin lub ich palenie, co dodatkowo wzmacniało efekt. W ogrodach sadzono aromatyczne rośliny, tworząc naturalną barierę zapachową wokół domostw.





Wiele z tych praktyk przetrwało do dziś – rośliny takie jak lawenda czy bazylija nadal chętnie sadi się na balkonach i tarasach właśnie ze względu na ich potencjalne działanie odstraszające owady.

## Lawenda – naturalny sposób na komary

**Lawenda** (łac. *Lavandula angustifolia*) jest jedną z najlepiej poznanych roślin stosowanych do ochrony przed

owadami. Jej działanie wynika z obecności olejków eterycznych i ich składników, w tym linalolu i octanu linalylu. Substancje te oddziałują na zmysł węchu komarów, który służy do lokalizowania człowieka. Owady rozpoznają żywiciela m.in. po zapachu skóry i wydychanym dwutlenku węgla. Intensywny aromat lawendy może maskować naturalny zapach człowieka, utrudniając komarom orientację i zmniejszając ich zdolność do atakowania.

Badania pokazują, że olejek lawendowy może działać odstraszająco na komary, choć jego efekt zwykle utrzymuje się krócej niż w przypadku syntetycznych repelentów. W praktyce oznacza to konieczność częstszego stosowania preparatów naturalnych. Mimo to lawenda **może być cennym uzupełnieniem ochrony**, szczególnie w pomieszczeniach lub w sytuacjach, gdy zależy nam na łagodniejszych rozwiązaniach.

## Lawenda skuteczna nie tylko na komary

Poza możliwością odstraszania owadów lawenda ma też udokumentowane działanie **na układ nerwowy**. Zawarte w niej związki mogą działać relaksująco, ułatwiać zasypianie oraz obniżać napięcie i poziom stresu.

Dlatego lawenda jest często wykorzystywana jako naturalne wsparcie przy łagodnych zaburzeniach snu i stanach napięcia nerwowego.



REKLAMA

# OLEJEK GOŹDZIK, OLEJEK LAWENDA

PRODUKTY KOSMETYCZNE



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

NATURALNE  
OLEJKI  
ETERYCZNE

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

## Jak stosować olejek lawendowy latem?

Lawendę można stosować na wiele sposobów. W pomieszczeniach sprawdzą się dyfuzory zapachowe lub sprays na bazie wody z dodatkiem olejku eterycznego. Kilka kropli olejku na poduszkę lub pościel, a także suszone kwiaty w woreczkach zapachowych również wprowadzą przyjemny aromat. Na balkonach i tarasach warto posadzić lawendę – jej zapach uprzyjemni chwile relaksu na świeżym powietrzu, a jednocześnie zmniejszy aktywność komarów.

## Dla tych, którzy nie lubią zapachu lawendy

Kolejną rośliną o potencjalnym działaniu odstraszającym komary jest **goździk** (łac. *Syzygium aromaticum*). Swoje właściwości zawdzięcza przede wszystkim obecności **eugenolu** – związku chemicznego należącego do fenoli, który odpowiada za charakterystyczny, intensywny korzenny zapach. Mechanizm jego działania polega m.in. na oddziaływaniu na układ nerwowy owadów oraz zakłócaniu ich zdolności do lokalizacji żywiciela poprzez maskowanie sygnałów zapachowych.

W badaniach wykazano, że olejek goździkowy może skutecznie odstraszать komary, choć – podobnie jak w przypadku innych olejków eterycznych – czas jego działania jest zwykle krótszy niż syntetycznych repelentów, takich jak DEET. Z tego względu preparaty na bazie goździka mogą być **stosowane jako uzupełnienie ochrony**, szczególnie w domu lub przy krótkotrwałej ekspozycji na owady. Warto również pamiętać, że ze względu na wysokie stężenie substancji aktywnych olejek goździkowy, podobnie jak olejek lawendowy i inne olejki eteryczne, powinien być stosowany ostrożnie, zwłaszcza u dzieci i osób o wrażliwej skórze.



### Źródła:

1. Cheraghi Niroumand M., Farzaei M.H., Karimpour Razkenari .E, Amin G., Khanavi M., Akbarzadeh T., Shams-Ardekani M.R., An Evidence-Based Review on Medicinal Plants Used as Insecticide and Insect Repellent in Traditional Iranian Medicine, Iran Red Crescent Med J. 2016 Feb 13, 18 (2): e22361.
2. Nerio L.S., Olivero-Verbel J., Stashenko E., Repellent activity of essential oils: a review, Bioresour Technol. 2010 Jan, 101 (1): 372-378.
3. Maia M.F., Moore S.J., Plant-based insect repellents: a review of their efficacy, development and testing, Malar J. 2011 Mar 15, 10 (Suppl 1): S11.
4. Koulivand P.H., Khaleghi Ghadiri M., Gorji A., Lavender and the nervous system, Evid Based Complement Alternat Med. 2013, 2013: 681304.
5. Alyahya H.S., Comparative study of three herbal formulations against dengue vectors Aedes aegypti, Saudi J Biol Sci. 2023 Jun, 30 (6): 103651.
6. Fernandes M.J.G., Pereira R.B., Pereira D.M., Fortes A.G., Castanheira E.,MS., Gonçalves M.S.T., New Eugenol Derivatives with Enhanced Insecticidal Activity, Int J Mol Sci. 2020 Dec 4, 21 (23): 9257.
7. <https://www.cdc.gov/mosquitoes/about/about-mosquito-bites.html>
8. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/vector-borne-diseases>
9. <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/new-ecdc-weekly-reports-and-guidance-tackle-mosquito-borne-diseases-across-europe>



# Jelita – drugi mózg zakochanych

BLISKOŚĆ TO NIE TYLKO SŁOWA I DOTYK. TO CIAŁO, KTÓRE MUSI CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE. KIEDY JESTEŚMY ZMĘCZENI, ZESTRESOWANI LUB GŁODNI, TRUDNO O UWAGAŃNOŚĆ I CZUŁOŚĆ. ZATEM JEŚLI ZALEŻY CI NA BUDOWANIU BLISKOŚCI, NIE ZACZYNAJ ROZMOWY O PUSTYM ŻOŁĄDKU.

JAK **WSPÓLNY POSIŁEK MOŻE REGULOWAĆ EMOCJE W ZWIĄZKU**, PYTAMY EKSPERTKĘ.

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ  
**ROKSANA ŚRODA**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



## Roksana Środa

Dietetyczka kliniczna specjalizująca się w zaburzeniach przewodu pokarmowego i układu hormonalnego. W pracy łączy wiedzę naukową z praktyką kliniczną oraz własnym doświadczeniem w radzeniu sobie z chorobami takimi jak IBS, SIBO, PCOS i hashimoto. Założycielka Centrum Zdrowia MajDiet, platformy MajAcademy oraz aplikacji Skanujemy. Uczestniczka 14. edycji programu „MasterChef Polska”, w którym miała okazję wykorzystać wiedzę z obszaru żywienia oraz rozwinąć pasję do gotowania i kulinarną kreatywność.

**Mówi się, że zakochani nie potrzebują jedzenia, bo żywią się miłością. Co na to nauka?**

Mówi się też, że zakochani żywią się powietrzem, a droga do serca prowadzi przez żołądek. Współczesna nauka idzie jednak o krok dalej: coraz więcej wskazuje na to, że **centrum dowodzenia naszymi emocjami i relacjami znajduje się... w jelitach**. To właśnie tam powstaje aż 95 proc. serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia. Mikrobiom jelitowy ma także bezpośredni wpływ na wydzielanie oksytocyny, czyli hormonu przywiązania. A czy zakochani mogą obyć się bez jedzenia? Niekoniecznie – to raczej chwilowa iluzja układu nagrody w naszym mózgu. W fazie silnego zauroczenia mózg jest zalewany

dopaminą i noradrenaliną, co skutecznie tłumi odczuwanie głodu. Dlatego większość zakochanych rzeczywiście może zauważyć spadek apetytu.

**Czyli powiedzenie „przez żołądek do serca” powinniśmy zmienić na „przez jelita do serca”? A może raczej – do mózgu?**

Choć romantycy wolą myśleć o sercu, neurobiolodzy kierują naszą uwagę ku osi jelitowo-mózgowej, która w kontekście uczuć ma ogromne znaczenie. Można ją porównać do dwukierunkowej autostrady, którą pędzą sygnały chemiczne i nerwowe. Jak już wspomniałam, aż 95 proc. serotoniny powstaje w jelitach,

dlatego bez sprawnego „drugiego mózgu” w brzuchu początkowa euforia szybko ustąpiłaby miejsca rozdrażnieniu. Powiedzenie „przez żołądek do serca” powinniśmy więc zamienić na „przez jelita do układu limbicznego”. (*uśmiech*) **To, co jemy, bezpośrednio wpływa na syntezę neuroprzekazników** – serotoniny i oksytocyny, które pozwalają nam odczuwać bliskość, przywiązanie i spokój przy drugiej osobie.

### Czy nasz mikrobiom rzeczywiście działa jak biologiczna swatka? W jakim stopniu ciało – a zwłaszcza jelita – wpływa na naszą gotowość do nawiązywania bliskich relacji?

Okazuje się, że bakterie mogą decydować o tym, kto nam się podoba. Badania sugerują, że nasz unikalny mikrobiom – często porównywany do linii papilarnych – wpływa na zapach ciała i feromony, które odbieramy podświadomie. Zdrowy, zróżnicowany mikrobiom jest sygnałem biologicznej vitalności. Co więcej, stan naszych jelit wpływa na „gotowość do bliskości”. Kiedy mikrobiota jest zaburzona, organizm produkuje więcej cytokin prozapalnych. Efekt? Czujemy się ociężali, wycofani i mniej skłonni do interakcji społecznych. Dodatkowo towarzyszące temu dolegliwości jelitowe skutecznie odbierają chęć do zbliżeń. Z kolei bakterie z rodzaju *Lactobacillus* mogą **stymulować wydzielanie oksytocyny** – hormonu więzi, który sprawia, że chcemy się przytulać i budować relacje. W ten sposób wracamy do punktu wyjścia: dbałość o prawidłowe funkcje jelit i skład mikrobiomu jelitowego ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie, w tym także na chęć do zbliżeń i nawiązywania relacji z drugą osobą.

### Podobno osoby żyjące w bliskich relacjach biologicznie się „synchronizują”. Co to znaczy?

To prawda. Partnerzy mieszkający razem zaczynają się do siebie upodabniać pod względem biologicznym. Badania publikowane w czasopiśmie „mSystems” pokazują, że osoby pozostające w bliskich relacjach mają bardziej zbliżony skład mikrobioty jelitowej niż obcy sobie ludzie. Wspólne posiłki, dotyk, a nawet pocałunki – i tu ciekawostka: podczas jednego 10-sekundowego pocałunku wymieniamy nawet 80 mln bakterii! – sprawiają, że nasze ekosystemy zaczynają się przenikać. Jakie są tego plusy? **Podobny mikrobiom często oznacza zbliżoną odporność i bardziej zsynchronizowany rytm dobowy.** W efekcie zbliżamy się do siebie nie tylko emocjonalnie, lecz także biologicznie.

### Co jeść, żeby ciało i emocje synchronizowały się naturalnie?

Nie szukajmy magicznych afrodyzjaków, ich działanie nie ma zbyt silnego potwierdzenia w nauce i często wynika raczej z efektu placebo.

## Postawmy na produkty, które realnie wspierają zdrowie przewodu pokarmowego, poprawiają krążenie oraz libido.

- **Produkty fermentowane** – kiszonki (kapusta, kimchi, kombucha) dostarczają naturalnych probiotyków, które wspierają produkcję dopaminy. Świetnie sprawdzą się jako przystawki na romantyczną kolację.
- **Błonnik (prebiotyki)** – czosnek, cebula, szparagi czy banany stanowią pożywkę dla korzystnych bakterii.
- **Kwasy omega-3** – tłuste ryby lub orzechy włoskie pomagają wygaszać stany zapalne w organizmie, korzystnie wpływają na nastrój i elastyczność naczyń krwionośnych.
- **Gorzka czekolada** – zawiera polifenole, które odżywiają mikrobiom, oraz magnez, pomagający wyciszyć układ nerwowy po całym dniu.
- **Ostrygi** – bardzo dobre źródło cynku, który wpływa na poziom libido. Alternatywą mogą być inne owoce morza zawierające cynk.
- **Orzechy włoskie i pestki dyni** – orzechy są dobrym źródłem kwasów omega-3 o silnym działaniu przeciwzapalnym oraz stymulują produkcję hormonów płciowych (zwłaszcza u kobiet), a pestki dyni są kolejnym cennym źródłem cynku, wspomagającego libido.





Fot. Albert Pabijanski

Była pani uczestniczką 14. edycji programu „MasterChef Polska”. Jakie danie godne „MasterChefa” przyrządzić, by zrobić wrażenie na swojej drugiej połowie? Polecam wspólne gotowanie! (uśmiech) To idealna okazja do zbliżenia, rozmowy i spędzenia razem czasu. Dlatego zanim usiądziemy do kolacji, warto przygotować ją we dwoje. Komponując posiłek, dobrze przemyśleć składniki, które wspierają mikrobiom jelitowy, libido oraz krążenie krwi – a lepsze krążenie oznacza także lepszy przepływ krwi do narządów płciowych.

## Świetnym pomysłem będzie sałatka z łososiem:

- Zielone warzywa liściaste oraz pomidorki koktajlowe to dobre źródło błonnika, witamin i składników mineralnych, które odżywiają całą organizm, w tym mikrobiom jelitowy.
- Łosoś to bogate źródło kwasów omega-3 o działaniu przeciwzapalnym, które wspierają prawidłową produkcję hormonów.
- Sos na bazie jogurtu naturalnego i ulubionych ziół dostarcza bakterii fermentacji mlekowej korzystnych dla mikrobiomu.
- Do sosu warto dodać pikantne przyprawy, np. chili – zawarta w nim kapsaicyna nie tylko rozgrzewa, ale także wspiera produkcję endorfin.
- Jako dodatek świetnie sprawdzą się pestki dyni, będące dobrym źródłem cynku, który wpływa na libido (zwłaszcza u mężczyzn).

### A na deser?

Wybermy **owoce jagodowe** – truskawki, maliny czy borówki, które **są skarbnicą antyoksydantów i polifenoli**. Podajmy je z dodatkiem gorzkiej czekolady.

REKLAMA

NUTRICIA  
**Nutridrink®**  
Protein



# ODŻYWIA, PRZEZ CO WZMACNIA PRZED, W TRAKCIE I PO SZPITALU

## NUMER 1 W REKOMENDACJI LEKARZY\*

Stosować po zaleceniu i pod nadzorem lekarza.

\*Źródło: PEX - Analiza współczynnika OTX, MAT04/2024, RYNEK: SPECJALISTYCZNE PREPARATY ŻYWIENIOWE - POZOSTAŁE.

Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.

Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym.

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa.

ADLT/PHAM/02/12/2024



# Perimenopauza nie musi być wyzwaniem

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

ZMIANY HORMONALNE PO CZTERDZIESTCE MOGĄ BYĆ ZASKAKUJĄCE - I POJAWIAĆ SIĘ NA DŁUGO PRZED OSTATNIĄ MIESIĄCZKĄ. CHOĆ PERIMENOPAUA CZĘSTO WIĄŻE SIĘ Z UCIAŹLIWYMI OBJAWAMI, **NIE MUSI OZNACZAĆ UTRATY KONTROLI NAD WŁASNYM CIAŁEM I SAMOPOCZUCIEM.**

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Menopauza jest naturalnym etapem w życiu dojrzałej kobiety. Wydzielanie hormonów płciowych – estrogenów i progesteronu – kontrolowane jest przez oś podwzgórze-przysadka-jajniki. U kobiet po 40. roku życia czynność jajników stopniowo wygasa, a rezerwa jajnikowa (czyli pula komórek jajowych możliwych do zapłodnienia) się zmniejsza. Prowadzi to do obniżenia poziomu hormonów płciowych, co z kolei wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Menopauza dotyczy najczęściej kobiet po 50. i 60. roku życia. Nie pojawia się jednak nagle – pierwsze zmiany hormonalne oraz **znaki zbliżającego się klimakterium mogą być obserwowane nawet 10 lat wcześniej!** O menopauzie mówimy bowiem dopiero wtedy, gdy przez 12 kolejnych miesięcy nie występuje miesiączka. Wiele kobiet przechodzi poprzedzający ją okres – nazywany perimenopauzą – ciężko, zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym.

# Co się dzieje w organizmie w okresie perimenopauzy?



przez skarżącą się na ten objaw żonę.

- **Wahania cyklu miesięczkowego** – to najczęściej obserwowany przez kobiety objaw. Krwawienia mogą stawać się obfitsze i częstsze, a czasem odwrotnie – są bardziej skąpe i pojawiają się rzadziej. Budzi to niepokój u kobiet, które wcześniej miesiączkowały regularnie i często obawiają się, że jest to objaw infekcji lub choroby dróg rodnych. Ma to także szczególne znaczenie dla osób stosujących naturalne metody planowania rodziny, ponieważ znacznie utrudnia obserwację oraz określenie dni płodnych i nieplodnych. Jest to o tyle istotne, że ciąża w późniejszym wieku może przebiegać trudniej i wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia wad genetycznych u dziecka.
- **Uderzenia gorąca** – dochodzi do zaburzeń funkcji ośrodka termoregulacji w podwzgórzcu, przez co kobiety doświadczają nagłego uczucia gorąca. Objaw ten jest szczególnie uciążliwy w nocy i często towarzyszy mu nadmierne pocenie się. Zdarza się, że wpływa to także na codzienne funkcjonowanie – znam małżeństwo, które o mało się nie rozpadło, ponieważ mąż przeziębiał się przez ciągłe otwieranie okien w sypialni

- **Problemy ze snem** – oprócz nocnych potów, które zakłócają odpoczynek, kobiety doświadczają obniżenia poziomu melatoniny. Produkcja tego hormonu snu w szyszynce spada po 40. roku życia, co prowadzi do trudności w zasypianiu i wybudzeń w nocy. Spadek poziomu estrogenów i progesteronu zmniejsza produkcję serotoniny (nazywanej hormonem szczęścia), która jest prekursorem melatoniny. To dodatkowy czynnik sprawiający, że neuroprzebieżnik ten nie osiąga odpowiedniego stężenia niezbędnego do właściwego działania.

- **Depresja i obniżenie nastroju** – niedobór serotoniny wpływa negatywnie na stabilność emocjonalną. Kobiety w okresie perimenopauzy mogą doświadczać stanów lękowych, huśtawek nastroju oraz występujące u nich zwiększone ryzyko depresji.
- **Mgła mózgowa** – spadek poziomu estrogenów jest odpowiedzialny za 60-80 proc. przypadków występowania zaburzeń pamięci i koncentracji u kobiet w okresie przejściowym. Hormony te wspierają produkcję dopaminy, a obniżenie jej poziomu zaburza pamięć i funkcjonowanie układu nerwowego.
- **Dolegliwości natury fizycznej** – obniżenie poziomu estrogenów może nasilać demineralizację kości i zwiększać ryzyko osteoporozy. Nie każdy zdaje sobie sprawę, że estrogeny chronią również serce i układ krążenia. Okres perimenopauzy wiąże się więc ze zwiększonym ryzykiem epizodów sercowo-naczyniowych, co tłumaczy częste i nagłe pojawienie się nadciśnienia po 50. i 60. roku życia.



## Jak łagodzić objawy perimenopauzy?

Jak widać, czas po czterdziestce nie jest łatwym okresem dla kobiet. Dla wielu najlepszym sposobem na złagodzenie dokuczliwych objawów jest hormonalna terapia zastępcza. Należy jednak pamiętać, że oprócz oczywistych korzyści niesie ona ze sobą **ryzyko zakrzepicy oraz zwiększone prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwory piersi i jajników**.

Istnieją jednak łagodniejsze, naturalne metody wsparcia.

## Jakie ekstrakty roślinne mogą okazać się przydatne w tym okresie?

- **Czerwona koniczyna** – wyciąg z tej rośliny ma potwierdzone badaniami działanie łagodzące objawy takie jak uderzenia gorąca i nocne poty. Wpływa również korzystnie na profil lipidowy – obniża poziom cholesterolu LDL. Izoflawony zawarte w koniczynie wzmacniają naczynia krwionośne i wykazują działanie obniżające ciśnienie krwi.
- **Szyszki chmielu** – mają udowodnione działanie uspokajające i ułatwiające zasypianie. Podobnie jak wyciąg z czerwonej koniczyny, redukują uderzenia gorąca i nadmierną potliwość. Wyciąg z chmielu korzystnie wpływa także na wygląd skóry, działając przeciwbakteryjnie na drobnoustroje wywołujące trądzik, który w wyniku zmian hormonalnych może pojawiać się nawet u kobiet po 40. roku życia.
- **Liść melisy** – powszechnie znany z działania antystresowego i ułatwiającego zasypianie. Pomaga się wyciszyć i zmniejsza drażliwość. Łagodzi także dolegliwości żołądkowo-jelitowe.
- **Liść szalwii** – redukuje nadmierną potliwość, a dodatkowo, podobnie jak liść melisy, wykazuje działanie rozkurczowe, pomaga przy bólu brzucha i wzdęciach.
- **Pluskwica groniasta** – stosowana w zaburzeniach miesiączkowania, a także przy nadmiernej potliwości i uderzeniach gorąca. Kuracja nie powinna trwać jednak dłużej niż sześć miesięcy.



Surowce te często występują w preparatach złożonych dostępnych w aptece, a także w formie ziół do zaparzania.

## Masa ciała i dieta w perimenopauzie

Wiele kobiet doświadcza również przyrostu masy ciała, związanego m.in. ze zwalniającym metabolizmem. Nerwowość, drażliwość i wahania hormonalne sprzyjają podjadaniu.

Odpowiednia dieta może pomagać nie tylko w kontroli wagi, ale także w łagodzeniu skutków perimenopauzy.



## Jak skomponować jadłospis, aby wspomóc organizm w tym okresie?

- **Fitoestrogeny** – to naturalne związki o budowie podobnej do estrogenów, dzięki czemu wiążą się z receptorami estrogenowymi i łagodzą niektóre objawy, takie jak uderzenia gorąca. Poza wspomnianymi wcześniej wyciągami roślinnymi warto włączyć do diety produkty sojowe, np. tofu czy mleko sojowe, rośliny strączkowe – soczewicę, ciecierzycę i fasolę, a także nasiona i orzechy. Uwaga dla kobiet chorujących na nowotwory sutka – w tym wypadku przyjmowanie większych dawek izoflawonów należy skonsultować z lekarzem.
- **Uzupełnienie wapnia i witaminy D3** – zapobieganie osteoporozie jest szczególnie istotne u kobiet dojrzałych. Najlepsze będą chude produkty mleczne, takie jak twaróg, kefir czy jogurty. Można również włączyć chude mleko, a dla uzupełnienia witaminy D3 polecane są tłuste ryby morskie, np. śledź, makrela czy halibut. Właściwą suplementację warto kontrolować badaniem poziomu cholekalcyferolu we krwi. Optymalny poziom witaminy D3 wynosi 20-40 ng/ml (50-100 nmol/l). Aby osiągnąć takie stężenie, dorosła osoba powinna przyjmować dziennie 800-2000 j.m., natomiast seniorzy 2000-4000 j.m.





- **Zdrowe tłuszcze** – mają istotne znaczenie dla prawidłowego lipidogramu. Ponadto kwasy omega-3 poprawiają pracę mózgu i, co ważne w kontekście perimenopauzy, łagodzą uderzenia gorąca. Najlepsze będą oliwa z oliwek, awokado, siemię lniane (które dodatkowo poprawia wygląd włosów i wspomaga trawienie) oraz nasiona chia.
- **Węglowodany złożone** – ciemne pieczywo, kasze i brązowy ryż zawierają błonnik, który reguluje trawienie. Produkty tego typu zapewniają dłuższą sytość i stabilizują poziom cukru we krwi. Dobrym wyborem będą także owoce spożywane w całości – bez obierania i miksowania. Zimą można spożywać je w formie suszonej.
- **Ograniczenie soli i cukrów rafinowanych** – nadmiar soli i cukru powoduje zatrzymywanie wody w organizmie, co prowadzi do obrzęków i niekorzystnych zmian w wyglądzie ciała. Produkty przetworzone nie przynoszą żadnych korzyści dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego najlepiej całkowicie z nich zrezygnować. Nadmierne spożycie soli jest również jednym z głównych czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego.
- **Ostre przyprawy, kofeina, alkohol** – mogą nasilać uderzenia gorąca, a kofeina i alkohol dodatkowo zwiększać nerwowość oraz utrudniać zasypianie. Ograniczenie ich spożycia może zatem przynieść zauważalne korzyści.

## To może być czas dla siebie

Warto podkreślić, że okres po 40. roku życia sprzyja dbaniu o siebie. Dzieci zazwyczaj nie są już malutkie i nie wymagają ciągłej opieki, a niekiedy opuściły już rodzinne gniazdo. Z okazji zbliżającego się Dnia Matki warto pomyśleć o sobie i **postawić siebie w centrum uwagi**.

Czy jest coś, na co zawsze miałeś ochotę, ale nigdy nie było na to czasu lub możliwości? To jest właśnie ten

moment. Spacer po lesie lub wokół jeziora bez presji czasu? Wizyta u kosmetyczki lub fryzjera? Albo gorąca, relaksująca kąpiel, a potem masaż?

A może to twoja mama zмага się z perimenopauzą i brakuje jej czasu na odpoczynek oraz zadbanie o własne potrzeby? Dzień Matki to doskonała okazja, by pokazać jej, jak bardzo jest dla ciebie ważna. Jeśli codziennie planuje posiłki i gotuje dla całej rodziny, **obiad w dobrej restauracji będzie dla niej wytnieniem i nagrodą**. Przysłuchaj się codzienną rutyną doceni także wyjście do teatru lub na koncert. A może wiesz, że marzy o zabiegu w SPA, ale żał jej wydać na siebie większą kwotę? Wtedy możesz podarować jej **voucher na taką przyjemność**. Moja mama otrzymała kiedyś w prezencie ode mnie i mojej siostry wspólny wyjazd z masażami i relaksującymi kąpielami. Polecam – poza odpoczyn-

kciem i zabiegami na ciało zyskuje się czas spędzony razem, a na to trudno znaleźć chwilę w dorosłym, zabieganym życiu. Jeżeli jesteś nastolatkiem i budżet nie pozwala na taki prezent, nawet aromatyczna kąpiel i relaksująca muzyka mogą sprawić twojej mamie ogromną radość. Liczy się gest i wykazanie zainteresowania. I właśnie tego życzę wszystkim mamom na Dzień Matki – nie tylko tym przechodzącym perimenopauzę!

## SPOKOJNY I KOMFORTOWY PRZEBIEG MENOPAUZY (chmiel, koniczyna)



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **spokojny i komfortowy przebieg menopauzy** (chmiel, koniczyna)
- ▶ **łagodzenie objawów menopauzy, takich jak uderzenia gorąca, pocenie się, napięcie i nadmierna nerwowość** (chmiel, koniczyna)

SUPLEMENT DIETY

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

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

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

SUPLEMENT DIETY



# Groźne opary z e-papierosa

E-PAPIEROSY SIĘ WAPUJE, A NIE PALI. ZDANIEM WIELU PALACZY STANOWIĄ „ZDROWSZĄ” ALTERNATYWĘ DLA PAPIEROSÓW. Z KOLEI DLA MŁODZIEŻY SĄ MODNYM GADŻETEM, KTÓRY – JAK SIĘ WYDAJE – NIE SZKODZI, A WAPOWANIE NIE UZALEŻNIA. **CZY RZECZYWIŚCIE TAK JEST?**

MARIA ZIEMIAŃSKA

E-papieros zawiera płyn, który jest podgrzewany za pomocą baterii. W jego skład wchodzi m.in. glikol propylenowy, glicerol oraz substancje zapachowe; może on również zawierać nikotynę.

## Niepokojące dane

- Badania Głównego Inspektoratu Sanitarnego wskazują, że w 2021 roku 28 proc. polskich nastolatków w wieku 15-19 lat używało e-papierosów.
- Badania Global Youth Tobacco Survey (GYTS) ujawniły, że w 2022 roku 16,5 proc. polskich nastolatków w wieku 13-15 lat korzystało z e-papierosów.

## Mit bezpieczniejszego wapowania

Wielu palaczy zmienia tradycyjne papierosy na elektroniczne, traktując je jako mniej szkodliwe. Skąd to przekonanie? Podczas spalania tytoniu powstaje wiele substancji chemicznych, w tym metale ciężkie, rakotwórcze smoly i tlenek węgla. W e-papierosie nie zachodzi proces spalania – płyn jest podgrzewany, w wyniku czego powstaje aerozol zawierający mniej substancji toksycznych. Nie oznacza to jednak, że nie ma ich wcale. Są, i mają szkodliwy wpływ na **układ oddechowy, sercowo-naczyniowy oraz nerwowy**, a także uzależniają, podobnie jak zwykłe papierosy.

Szczególnie groźne jest, gdy sięgają po nie nastolatki, dla których wapowanie bywa pierwszym kontaktem z nikotyną – jedną z najsilniej uzależniających substancji. Działa ona na układ nerwowy, zwiększając poziom dopaminy.

## Skutki zdrowotne

Chorobą diagnozowaną wśród osób używających jednorazowych e-papierosów jest EVALI (ang. *e-cigarette or vaping product use-associated lung injury*). To **zespół ostrego uszkodzenia płuc po inhalacjach z podgrzanego liquidu**, który zawiera substancje drażniące.

## U chorego występuje:

- kaszel,
- duszność,
- bóle w klatce piersiowej,
- wymioty,
- gorączka.

W ciężkich przypadkach konieczna jest hospitalizacja.

## Uderzenie w serce i mózg

Nie tylko pulmonolodzy ostrzegają przed e-papierosami – również kardiolodzy wskazują, że mogą one zwiększać

ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. U osób wapujących obserwuje się trwale podwyższenie ciśnienia tętniczego, nasilenie stanu zapalnego oraz uszkodzenia naczyń krwionośnych.

Sz szczególnie niepokojące są wyniki badań młodych ludzi korzystających z e-papierosów. Nikotyna ma bardzo negatywny wpływ na rozwój ich mózgow i układu nerwowego. U nastolatków prowadzi m.in. do zaburzeń koncentracji i problemów z kontrolowaniem emocji.

## Groźny skład

Głównymi składnikami płynów do e-papierosów są **glikol propylenowy i gliceryna**. To alkohole powszechnie stosowane np. w produkcji kosmetyków. Nie są one szkodliwe, ale **po podgrzaniu stają się toksyczne**. Szczególnie silnie działają na śluzówkę jamy ustnej, oskrzela i płuca.

Diacetyl to chemiczny związek aromatyczny o maślanym zapachu. Jest stosowany m.in. do podkreślenia aromatu margaryny czy popcornu. Podgrzewany podczas wapowania zwiększa ryzyko wystąpienia tzw. **popcornowych płuc**. Jest to stan zapalny i zwłóknienie dróg oddechowych, które mogą prowadzić do niewydolności oddechowej. Substancja ta jest zakazana w liquidach w całej Unii Europejskiej, jednak może występować w produktach pochodzących spoza jej obszaru.



Płyny stosowane w e-papierosach zawierają nikotynę, która silnie uzależnia. Z powodu wielu odnotowanych zatruć maksymalna dozwolona dawka nikotyny w liquidzie wynosi 20 mg/ml.

## Skutki uboczne używania e-papierosów:

- wzrost ciśnienia krwi,
- wysokie tętno,
- zmniejszenie elastyczności naczyń krwionośnych,
- zwężenie dróg oddechowych.



## UWAGA!

**W Polsce obowiązuje zakaz sprzedaży i używania e-papierosów przez osoby poniżej 18. roku życia.**

REKLAMA

# RECIGAR

Cytisinum 1,5 mg, tabletki powlekane

Z PAPIEROSEM  
MOŻNA ZERWAĆ  
NA DOBRE!

BEZPŁATNA APLIKACJA  
MOBILNA  
WSPIERAJĄCA I MOTYWUJĄCA  
PACJENTA



**Informacja o produkcie leczniczym Recigar. Nazwa produktu leczniczego:** Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** Cytizyna (Cytisinum). **Dawka/stężenie substancji czynnej:** Każda tabletki powlekana zawiera 1,5 mg cytizyny. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: Produkt leczniczy zawiera 0,12 mg aspartamu (E951) w każdej tabletki powlekanej Recigar 1,5 mg. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. Okrągłe, obustronnie wypukłe tabletki powlekane koloru jasnozielonego lub zielonkawego. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania:** Leczenie uzależnienia od nikotyny. Stosowanie produktu Recigar pozwala na uzyskanie stopniowego zmniejszenia zależności organizmu od nikotyny i odstawienie od palenia tytoniu bez objawów odstawienia nikotyny. Końcowym celem stosowania produktu leczniczego Recigar jest trwałe zaprzestanie używania produktów zawierających nikotynę. **Podmiot odpowiedzialny:** Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, Polska. Niniejsza informacja została przygotowana na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Recigar, 1,5 mg, tabletki powlekane, zatwierdzonej 09.06.2025 r., z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku. Dodatkowe informacje dostępne są w: Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 77 00, faks: +48 22 732 78 00, e-mail: adamed@adamed.com.

REC/21471/03/26

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.



# Uważność w świecie dziecięcych emocji

W ŚWIECIE PEŁNYM BODŹCÓW I NADMIARU INFORMACJI DZIECI CORAZ CZĘŚCIEJ DOŚWIADCZAJĄ PRZECIĄŻENIA I STRESU. POJAWIAJĄ SIĘ WTEDY TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ, NADPOBUDLIWOŚĆ, PROBLEMY ZE SNEM, INTENSYWNE EMOCJE CZY STANY LĘKOWE. CZY MOŻNA TEMU PRZECIWDZIAŁAĆ? ROZWIĄZANIEM MOŻE BYĆ UWAŻNOŚĆ, CZYLI **UMIĘTNOŚĆ BYCIA TU I TERAZ.** I CHOĆ KOJARZONA JEST GŁÓWNIEM Z DOROSŁYMI, TO WARTO JĄ ĆWICZYĆ RÓWNIEŻ U DZIECI.

---

Z NAUCZYCIELKĄ UWAŻNOŚCI  
**JOWITĄ WÓWCZAK** ROZMAWIA  
ANNA KOMOROWSKA

---



## Jowita Wówczak

Nauczycielka uważności i medytacji, trenerka i konsultantka ds. redukcji stresu. Prowadzi konsultacje indywidualne i warsztaty poświęcone uważności i zarządzaniu stresem. Jest współtwórczynią programu „Kosmos i Kajo”, rozwijającego uważność u dzieci, prowadzonego przez ponad 500 osób w całej Polsce w szkołach i przedszkolach, a także twórczynią programu „Moc Ciszy”, wspierającego osoby dorosłe w budowaniu równowagi wewnętrznej, by mogły stworzyć rodziny i środowiska oparte na bezpieczeństwie i życzliwości. Autorka kart uważności dla dzieci i książek o tej tematyce, m.in. „Uważności w edukacji”. Działa na rzecz praw dzieci w polskiej szkole.

**Małe dzieci nie potrafią same regulować silnych emocji, stąd reakcje, których dorośli czasem nie rozumieją albo uznają za przejaw złego zachowania. Spotyka się pani z takim podejściem?**

Często zachowanie dziecka, objawy płynące z ciała czy silne emocje są przez dorosłych interpretowane jako przejaw nieposłuszeństwa lub braku kultury. Warto jednak pamiętać, że pod wpływem silnych emocji nasze zachowanie i sposób komunikacji również ulegają zmianie. My, dorośli, także często **zachowujemy się niewłaściwie, gdy działamy pod wpływem silnych emocji.** W sytuacjach stresowych uruchamia się reaktywność, czyli natychmiastowa odpowiedź na bodziec. Tak jesteśmy skonstruowani jako ludzie.

U dzieci, ze względu na wciąż rozwijający się układ nerwowy i niedojrzałe struktury mózgu, ta reaktywność jest jeszcze silniejsza. Co istotne, zachowanie, emocje i sygnały płynące z ciała dziecka to informacje. Często wskazują na niezaspokojone potrzeby, przeciążenie układu nerwowego lub trudności, z którymi dziecko sobie nie radzi. Jeśli zaczniemy traktować je jako informację, łatwiej będzie nam okazać ciekawość, otwartość, zrozumienie i empatię – zamiast podążać za własną reaktywnością.

**Jakie reakcje najtrudniej udźwignąć rodzicom?**

To kwestia bardzo indywidualna. Część rodziców nie radzi sobie ze złością dziecka i metaforycznie mówiąc, „wpina

swoją wtyczkę” w tę emocję. W efekcie to dorośli dostrają się do dziecka, podczas gdy powinno być odwrotnie. **Jeśli reagujemy z poziomu własnej złości, nie jesteśmy w stanie pomóc dziecku.** Warto pamiętać, że to dziecko dostraja się do naszego układu nerwowego. Im więcej w nas spokoju, tym większa szansa, że dziecko szybciej upora się z silnymi emocjami i wróci do równowagi. Dla części rodziców trudne bywa także wycofanie i zamknięcie się dziecka. Inni z kolei nie radzą sobie z jego silnym lękiem – często dlatego, że bardzo empatyzują i sami zaczynają odczuwać intensywne napięcie. W takich momentach trudno jest zachować spokój, poszukać rozwiązania i podejść do sytuacji w sposób odpowiedzialny.

### Samoregulacja, czyli umiejętność regulowania emocji, rozwija się z czasem. Czy można ten proces ułatwić – zarówno dziecku, jak i rodzicom?

Myslę, że samoregulacji uczymy się przez całe życie. Na szczęście neuroplastyczność mózgu sprawia, że także osoby dorosłe mogą przejść od reaktywności i trudności w regulacji emocji do większej odpowiedzialności za własne reakcje. To bardzo dobra wiadomość. Zarówno we wczesnych latach życia dziecka, jak i w dorosłości możemy rozwijać konkretne umiejętności. Jedną z nich jest uważność, która obejmuje kilka elementów: zatrzymanie się, skupienie uwagi, obserwację, bycie zaangażowanym „tu i teraz” oraz akceptację tego, co pojawia się w doświadczeniu.

Możemy zauważyć, że **dzieciom najbardziej służą nasza obecność i akceptacja** – zarówno ich samych, jak i ich emocji oraz stanów. W dzisiejszym świecie dorosłym coraz trudniej się zatrzymać. Nierzadko mamy problem ze skupieniem uwagi na bieżącej chwili i niepodążaniem za własną impulsywnością. Podobnie jest u dzieci. Dlatego powstała moja książka „Przewodnik po uważności dla dzieci” – aby wspierać zarówno rodziców, jak i nauczycieli w rozwijaniu tej kompetencji. Zawiera ona wiele ćwiczeń i zabaw, które w przystępny

sposób pomagają kształtować uważność. Jest ona jednocześnie umiejętnością i życiową postawą.

### Jak możemy wspierać samoregulację dziecięcych emocji?

Po pierwsze, warto zadbać o własne emocje, potrzeby i kondycję psychofizyczną. Dzieci, jak już wspominałam, dostrajają się do naszej kondycji i naszego układu nerwowego. Po drugie, młodzi uczą się od nas, jak radzić sobie z emocjami, stresem i myślami, a także jak funkcjonować w trudnych sytuacjach – jak traktować siebie i innych. Nazywanie emocji oraz proste ćwiczenia oddechowe stanowią ogromne wsparcie. Jeśli jednak sami nie mamy rozwiniętej umiejętności samoregulacji, dziecko nie będzie miało od kogo się jej nauczyć. Nie bez powodu mówi się, że dzieci uczą się nie z wykładu, lecz z przykładu. Warto również rozwijać uważność na ciało, ponieważ pierwsze sygnały emocji pojawiają



**Im więcej w nas spokoju, tym większa szansa, że dziecko szybciej upora się z silnymi emocjami i wróci do równowagi.**

się właśnie w nim. Bez umiejętności ich zauważania trudno jest odpowiednio wcześnie zareagować i wesprzeć proces regulacji. Nazywanie emocji oraz uważność na oddech znacząco wspierają dzieci, rozwijając ich sprawczość w radzeniu sobie z emocjami, stresem i myślami.

### W jaki sposób uważność pomaga dzieciom?

Uważność to umiejętność skupienia uwagi na bieżącej chwili i aktualnym doświadczeniu – w sposób szczególnie, z otwartością, ciekawością i życzliwością, bez oceniania i oczekiwań. **Bardzo często to właśnie nasza interpretacja sytuacji wywołuje stres i silne emocje.** Również określone oczekiwania wobec tego, jak dana sytuacja, relacja czy nasze własne zachowanie powinny wyglądać, mogą prowadzić do napięcia. Gdy nie zostają spełnione, pojawia się stres, a wraz z nim trudne emocje.

Uważność pozwala rozwijać umiejętność zatrzymywania się i bycia z danym doświadczeniem w sposób, który nas wspiera. Uczy odczuwania emocji i pozostawiania z nimi, ale bez działania pod ich wpływem czy chęci natychmiastowej zmiany stanu emocjonalnego. Wydłuża przestrzeń między bodźcem a reakcją. Dzięki temu, gdy pojawia się



trudna sytuacja, myśli lub emocje, potrafimy się zatrzymać i świadomie wybrać swoją odpowiedź. Jeden z uczniów, po miesiącu trenowania uważności w klasie, podszedł do mnie i powiedział: „Proszę pani, ja-koś tam działa ta uważność, bo nie uderzyłem Franka, a było blisko”. To był dla niego ogromny sukces.

### Jak pracować z dzieckiem nad uważnością?

Warto rozpocząć od uważności na zmysły. W codziennym życiu jest to stosunkowo proste – pod warunkiem, że mamy taką intencję i o niej pamiętamy.

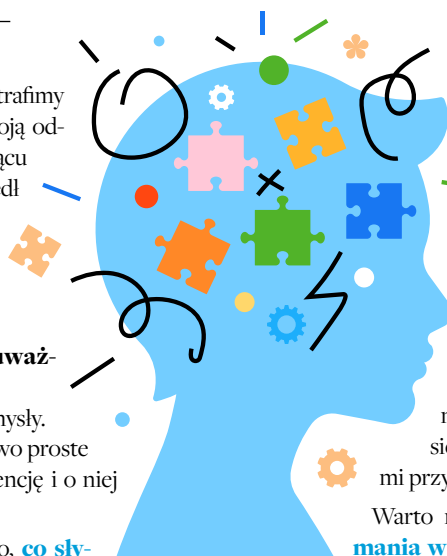
Możemy kierować uwagę dzieci na to, **co słyszą**, proponując na przykład, aby na chwilę się zatrzymały i spróbowały wychwycić cztery różne dźwięki w swoim otoczeniu. Podobnie możemy zwrócić uwagę na

**smak spożywanej potrawy**, zachęcając dziecko, by podczas jedzenia wykonało co najmniej 20 ruchów żucia i spróbowało dostrzec różne niuanse smakowe. Możemy też zaprosić je do **uważności wzrokowej**, proponując, aby odnalazło w swoim otoczeniu pięć niebieskich przedmiotów albo pięć rzeczy zaczynających się na literę „K”.

Kolejnym krokiem jest rozwijanie **uważności na oddech**. Prostim ćwiczeniem jest „oddech rakiety”: wdech trwa dwie sekundy, a wydech cztery. Przy wdechu unosimy dłoń do góry jak startującą raketę, a przy wydechu dłoń powoli opada. Wieczór warto wykorzystać na rozwijanie **uważności ciała**. Możemy zaproponować dziecku masaż pleców lub twarzy, a także zaprosić je do skupienia się na oddechu, prosząc, aby z każdym wydechem coraz bardziej rozluźniało ciało i pozwalało sobie głębiej zanurzyć się w łóżku.

### Uważność można również ćwiczyć w większych grupach, w przedszkolu czy w szkole. Jakie ćwiczenia można przeprowadzić grupowo?

W pracy z grupą warto wprowadzać wspólne rytuały, czyli określony sposób rozpoczynania dnia. Można np. usiąść w kręgu i zaprosić dzieci do uważnego wysłuchania długiego dźwięku. Na zakończenie dnia również można wrócić do kręgu i zaproponować „podawanie oddechu”. Ćwiczenie polega na tym, że pierwsza osoba wykonuje spokojny wdech i wydech, a osoba siedząca po prawej stronie zaczyna swój



oddech dopiero wtedy, gdy zauważy zakończenie wydechu u poprzednika. W ten sposób oddech „krąży” w grupie.

Można także zaprosić dzieci do uważności w ruchu, prosząc, aby poruszały się po sali w określony sposób, np. tylko tyłem, tylko prawym bokiem, na czworaka albo na palcach. Takie zadanie wymaga skupienia i zwykle spowalnia tempo poruszania się, choć młodsze dzieci mogą momentami przyspieszać.

Warto również wprowadzać **chwilę zatrzymania w ciągu dnia**, np. o każdej pełnej godzinie. Wtedy zatrzymujemy się, kierujemy uwagę na stopy, a następnie wykonujemy jeden lub dwa świadome oddechy. W książce „Przewodnik po uważności dla dzieci” zamieściłam nie tylko wiele ćwiczeń, ale także gotowe scenariusze warsztatów. Dzięki temu można pracować zarówno w domu, jak i z grupami w prosty sposób, bez długich przygotowań. Zanim jednak rozpoczniemy tę podróż razem z dziećmi, warto **rozwijać własne doświadczenie uważności i postawę obecności**.



Uważność w dzisiejszym świecie jest bardzo potrzebna – pomaga nam widzieć i słyszeć siebie nawzajem oraz budować relacje. Te z kolei stają się możliwe, gdy zwolnimy i nauczymy się po prostu BYĆ. Często **funkcjonujemy w trybie „3 razy P”: pośpiechu, presji i przytłoczenia**, uznając to za konieczność. Tymczasem możemy wybrać ROZUM jako bardziej świadomą drogę:

- R** – Relacje
- O** – Odpowiedzialność
- Z** – Zatrzymanie
- U** – Uważność
- M** – Miłość.

**To wybór bycia zamiast ciągłego działania, to wybór obecności zamiast pośpiechu. To wybór odpowiedzialności i miłości zamiast presji.**



# Jelita a odporność dziecka – co warto wiedzieć?

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

PRAWIDŁOWO FUNKCJONUJĄCA **MIKROBIOTA JELITOWA** ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ W KSZTAŁTOWANIU ZDROWIA NASZYCH POCIECH. A WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE DZIECI SĄ BARDZIEJ NARAŻONE NA NIEKORZYSTNE ZMIANY W JEJ SKŁADZIE. CO TRZEBA O NIEJ WIEDZIEĆ?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Mikrobiota jelitowa to miliardy dobroczynnych bakterii zamieszkujących jelita. Jej wpływ na organizm człowieka jest od pewnego czasu intensywnie badany, a wyniki potrafią zaskakiwać. Wiemy już, że rola mikrobioty nie ogranicza się jedynie do udziału w procesie trawienia. Bakterie wchodzące w skład mikrobioty pomagają zwalczać infekcje, wpływają na reakcje immunologiczne, a nawet regulują nastrój! Liczne funkcje i masa sięgająca nawet 1,5 kg sprawiają, że naukowcy coraz częściej traktują mikrobiotę jelitową jako dodatkowy, odrębny narząd.

### Mikrobiota a odporność

Jelita są jednym z głównych miejsc kontaktu organizmu ze środowiskiem zewnętrznym. Ich ogromna powierzchnia nieustannie styka się z patogenami, toksynami i alergenami. W jelitach znajduje się też tkanka limfatyczna, stanowiąca pierwszą linię obrony organizmu – szacuje się, że aż 70 proc. komórek układu odpornościowego występuje w przewodzie pokarmowym. A jaką funkcję spełnia mikrobiota jelitowa? Już od najmłodszych lat „uczy” **układ odpornościowy rozpoznawać czynniki szkodliwe**. Dodatkowo wspiera szczelność bariery jelitowej, ograniczając przenikanie patogenów do krwiobiegu.



Zaburzenia funkcjonowania mikrobioty jelitowej (tzw. dysbioza) mogą prowadzić do częstszych infekcji, nietolerancji pokarmowych oraz nadreaktywności układu immunologicznego. U dzieci wiążą się także ze zwiększonym ryzykiem atopii, astmy czy alergii.

## Trawienie i metabolizm

Mikrobiota jelitowa umożliwia rozkład składników pokarmowych, których organizm sam nie potrafi strawić, takich jak błonnik czy skrobia oporna. W procesie fermentacji powstają z nich krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), w tym dobrze znany kwas masłowy. Odżywiają one komórki nabłonka jelit, wspomagają ich regenerację, działają przeciwzapalnie i wzmacniają barierę jelitową, zmniejszając jej przepuszczalność.

To jednak nie wszystko. Mikrobiota bierze również udział w syntezie niektórych witamin (m.in. z grupy B i witaminy K), wspiera wchłanianie składników mineralnych oraz **wpływa na regulację metabolizmu**. Coraz więcej badań wskazuje też na jej związek z gospodarką energetyczną i ryzykiem rozwoju zaburzeń metabolicznych. W praktyce oznacza to, że prawidłowo funkcjonująca mikrobiota jelitowa nie tylko wspiera trawienie, lecz także realnie wpływa na ogólny stan zdrowia i rozwój dziecka.

## Co zaburza równowagę jelitową u dzieci?

Nie ma co ukrywać – współczesna dieta nie rozpieszcza naszej mikrobioty jelitowej. Wysokoprzetworzona żywność, bogata w cukry, tłuszcze i białka, a uboga w błonnik, nie



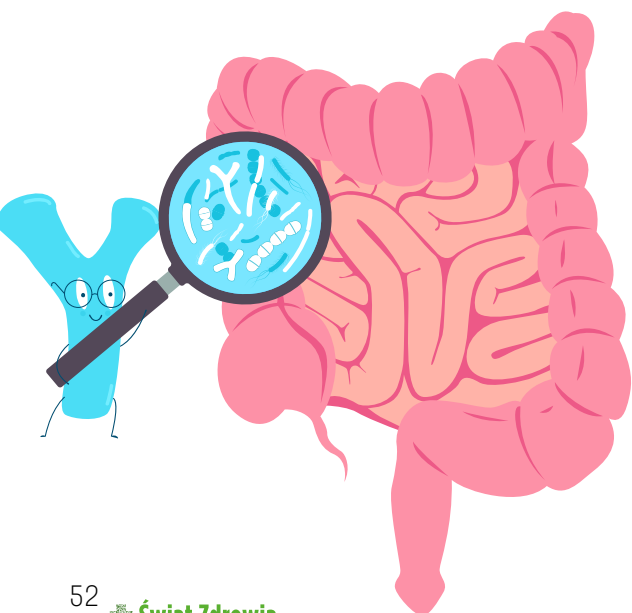
sprzyja jej prawidłowemu funkcjonowaniu. Wielu rodziców zapewne potwierdzi, że przez pewien czas ich dzieci chciały jeść tylko suche bulki czy białe makaron.

Do tego dochodzą częste infekcje przewodu pokarmowego i nawracające infekcje dróg oddechowych, które niekiedy wymagają antybiotykoterapii, będącej prawdziwą „bombą atomową” dla mikrobioty. Warto pamiętać, że mikrobiota dzieci nie jest jeszcze w pełni rozwinięta ani tak różnorodna jak u dorosłych, dlatego jest znacznie bardziej podatna na wszelkie zaburzenia.

## Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki

Na półkach aptecznych znajdziemy różne preparaty wspierające mikrobiotę jelitową.

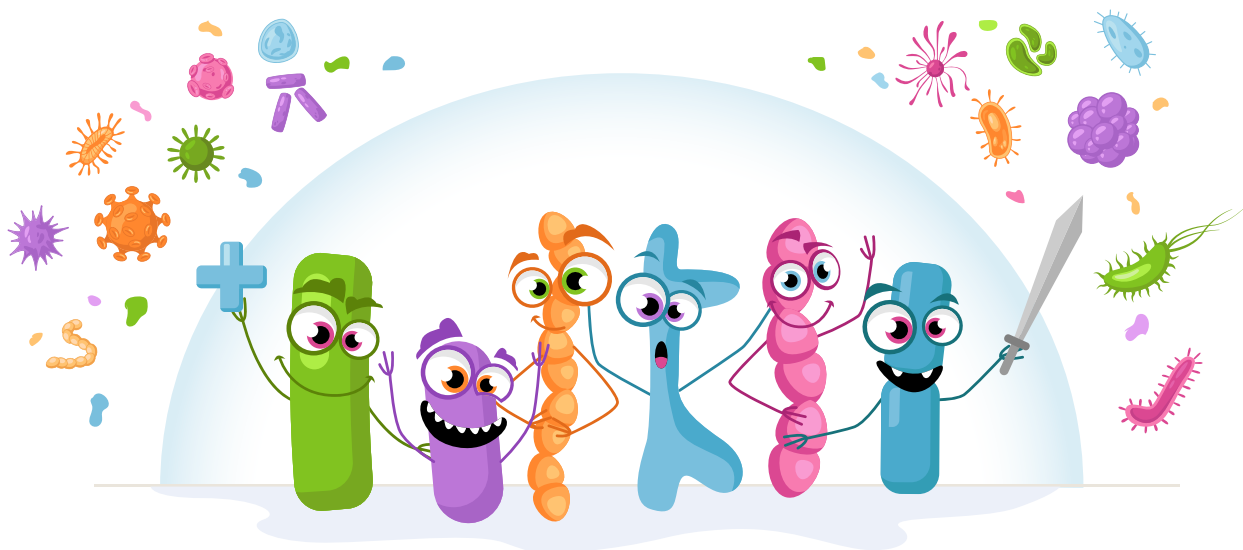
- **Probiotyki** – zawierają określone żywe bakterie probiotyczne. Ich zadaniem jest dostarczenie do przewodu pokarmowego dodatkowych szczepów bakterii, które mają uzupełnić skład mikrobioty.
- **Prebiotyki** – nie zawierają żywych bakterii, ale dostarczają składników odżywczych dla szczepów probiotycznych już obecnych w jelitach. Należą do nich m.in. różne rodzaje błonnika i inulina.
- **Synbiotyki** – stanowią połączenie probiotyku z prebiotykiem.





Mnogość dostępnych w aptekach preparatów wspierających florę jelitową nie ułatwia wyboru. Warto zwrócić uwagę na **zawartość konkretnych szczepów** szczególnie polecanych dzieciom. Jednym z najlepiej przebadanych szczepów w kontekście zdrowia dzieci jest *Lacticaseibacillus rhamnosus* GG. Liczne badania potwierdzają jego skuteczność zarówno w biegunkach (poantybiotykowych i infekcyjnych), jak i we wspomaganiu odporności i łagodzeniu zespołu jelita drażliwego. Suplementacja tego szczepu może wspierać leczenie atopowego zapalenia skóry u dzieci.

Zdrowie jelit stanowi fundament prawidłowego rozwoju i odporności dziecka. Codzienne wybory – przede wszystkim **dieta, styl życia oraz rozsądne stosowanie antybiotyków** – mają istotny wpływ na kondycję mikrobioty jelitowej. W razie potrzeby można ją wspierać odpowiednio dobranymi probiotykami lub synbiotykami. Regularne stosowanie tych preparatów pomaga odbudować równowagę flory jelitowej, wspiera trawienie i przyczynia się do wzmocnienia odporności.



REKLAMA

# SYNBIOTYK WSPARCIE W UZUPEŁNIENIU MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



1 KAPSUŁKA  
DZIENNIE



4,5 MLD  
CFU\*  
BAKTERII W KAPSUŁCE



KAPSUŁKA  
CELEULOZOWA

Zawiera mikrokapsułkowane żywe kultury bakterii uzupełnione o fruktooligosacharydy.

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

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

\*CFU – Colony Forming Unit (jednostka tworząca kolonie)

SUPLEMENT DIETY

# Relaks bez wyrzutów sumienia

WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE TEMPO ŻYCIA BYWA TAK INTENSYWNE, ŻE MIMO SYGNAŁÓW WYSYŁANYCH PRZEZ ORGANIZM **CZĘSTO BAGATELIZUJEMY POTRZEBĘ ODPOCZYNKU.** TYMCZASEM UMIEJĘTNY RELAKS JEST NIEZBĘDNY, BY ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO REALIZACJI CODZIENNYCH ZADAŃ I PLANÓW.

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Moda na kulturę ciągłej produktywności i „bycia w biegu” stała się znakiem naszych czasów. Choć taki styl życia może wydawać się atrakcyjny, nieustannie wypełniony grafik i wysokie wymagania wobec siebie mają swoje konsekwencje. Łatwo w tym wszystkim zapomnieć o potrzebach organizmu i jego regeneracji. Gdy odmawiamy sobie odpoczynku, **narażamy ciało i umysł na nadmierny stres.**

Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, co może prowadzić do problemów ze snem. Trudności ze snem z kolei pogarszają koncentrację. Stres powoduje również napięcie mięśni, szczególnie w okolicy szczęki, szyi, karku, pleców i ramion.

## Skąd poczucie winy podczas odpoczynku?

Tak zwane nicnierobienie na ogół postrzegane jest negatywnie. Zapominamy, że odpoczynek jest niezwykle potrzebny do osiągnięcia dobrostanu. Kiedy nieustannie stawiamy przed sobą nowe wyzwania, **nie dajemy sobie przestrzeni na oddech.**

Stawianie sobie nadmiernych wymagań prowadzi do obarczania się wyrzutami sumienia, że można było zrobić coś więcej lub lepiej. Zamiast doceniać to, co już udało się osiągnąć, skupiamy się na tym, co wciąż nie zostało zrobione. Taka perspektywa podtrzymuje negatywne myśli i emocje, a to nie sprzyja spokojnemu odpoczynkowi. Nawet w chwilach relaksu pozostajemy w stanie gotowości, zadając sobie pytanie: „co jeszcze mam do zrobienia?”, zamiast całkowicie odciąć się od takich myśli.

## Małe rytuały, które pomagają zwolnić tempo

Realistyczne planowanie pomaga uniknąć poczucia przytłoczenia i frustracji. Warto zrezygnować z narzucania sobie zadań niemożliwych do wykonania w danym czasie. Duże cele osiąga się, stawiając małe kroki, które stopniowo przybliżają nas do mety.





## W zwolnieniu tempa pomoże kilka prostych zasad:

- **wpisz odpoczynek na listę zadań** i traktuj go tak samo jak każdy inny cel,
- planuj dzień i skupiaj się na priorytetach – wszystkiego nie da się zrobić w ciągu jednej doby, ale możesz zrobić to, co najważniejsze i najbardziej wartościowe,
- zmień myślenie o odpoczynku – przypominaj sobie, że przerwy są **niezbędne do utrzymania energii**. Z niczego nie da się korzystać nieustannie, dlatego musisz „ładować baterie”, aby mieć zasoby na kolejne dni,
- pod koniec dnia doceniaj swoje dokonania – skup się na tym, co udało ci się osiągnąć, nazwij to i powiedz: „na dzisiaj zrobiłam już wszystko, co mogłam”.

## Ciepła woda jako naturalny sposób rozluźnienia ciała

Kontakt z przyjemnie ciepłą wodą – czy to poprzez naniecie się jej, kąpiel, czy moczenie stóp – to prawdziwy prezent dla siebie. Pod wpływem ciepła ciało stopniowo się rozluźnia, co pozytywnie wpływa na sen. Ta prosta forma relaksu jest łatwo dostępna, dlatego warto z niej korzystać.

REKLAMA



Świat Zdrowia

TIME OF *oil*

## ODPRĘŻAJĄCA I RELAKSUJĄCA KĄPIEL

- ▶ przeznaczona do pielęgnującej i odprężającej kąpieli całego ciała
- ▶ dzięki uwalnianiu się różanego zapachowi kąpiel staje się relaksująca



PRODUKT KOSMETYCZNY

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

Osoba odpowiedzialna: Marba Sp. z o.o. Sp. j.  
ul. Racula-Głogowska 10A, 66-004 Zielona Góra

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

017/REK/15Z/2026

## Kąpiel – wieczorny rytuał regeneracyjny

Kąpiel na zakończenie dnia to symboliczne obmycie ciała ze wszystkiego, co musiało znieść w ciągu dnia. To czas dla siebie, który możemy spędzić tak, jak tego potrzebujemy.

Ciepła kąpiel, najlepiej około dwóch godzin przed snem, **pomaga rozluźnić mięśnie i pozbyć się napięcia z całego dnia**. Aby wzmocnić efekt, warto dodać do wanny specjalne kule do kąpieli czy aromatyczne olejki, zadbać o łagodne, przytłumione światło, włączyć ulubioną muzykę. Taki wieczorny rytuał pomaga uspokoić zarówno ciało, jak i myśli.

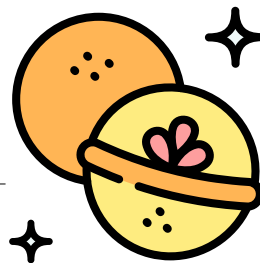
## Zadbaj o równowagę

Obowiązki nie znikają, a doba ma swoje ograniczenia – podobnie jak nasza wytrzymałość. Zarówno niedobór, jak i nadmiar w różnych obszarach życia są nieuniknione, jednak to ich powtarzalność prowadzi do negatywnych skutków. Jeśli raz odmówimy sobie drzemki, bo mamy coś wyjątkowo ważnego do zrobienia, prawdopodobnie za bardzo tego nie odcujemy. Problem zaczyna się wtedy, gdy taka sytuacja staje się normą.

Kiedy regularnie ignorujemy sygnały zmęczenia i potrzebę odpoczynku, stopniowo doprowadzamy organizm do wyczerpania. **Lekceważenie własnych potrzeb obniża możliwości psychiczne i zwiększa ryzyko przeciążenia.**

W dłuższej perspektywie odbija się to na zdrowiu i codziennym funkcjonowaniu – rośnie ryzyko chorób,

pogarszając relację z samym sobą i z innymi, a także zwiększając podatność na uzależnienia czy depresję. Organizm potrzebuje regeneracji, a jeśli sami nie znajdziemy na nią czasu, **prędzej czy później zmusi nas do zatrzymania się.**



W wymagających okresach szczególnie ważne jest przeznaczenie choćby pół godziny na odpoczynek. Jeśli sobie go odmawiamy, rano po przebudzeniu możemy zacząć odczuwać głęboką niechęć do wstania z łóżka.

Systematyczny odpoczynek poprawia wydolność, a większa wydolność wzmacnia motywację – dzięki temu sił wystarczy na dłużej. Odpoczynek to nie tylko podstawa funkcjonowania, ale też coś, na co każdy zasługuje. To naturalna potrzeba człowieka.

**Odpoczynek jest filarem produktywności – nie odwrotnie.**

To inwestycja w dobre życie, bo to właśnie dzięki regeneracji mamy siłę do działania.



# Ciało, które nas niesie. O ruchu, zdrowiu i wytrwałości

NASZE CIAŁO ZAPAMIĘTUJE KAŻDY SPACER I DZIEŃ SPĘDZONY W RUCHU, ALE TAKŻE DŁUGIE GODZINY SIEDZENIA, STRES, POŚPIECH I BRAK CZASU DLA SIEBIE. ZA WSPÓŁCZESNY STYL ŻYCIA CORAZ CZĘŚCIEJ **PLACIMY ZDROWIEM.**

ALEKSANDRA WITUŁA

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego, zespół metaboliczny, bóle pleców i stawów, a także choroby cywilizacyjne, takie jak otyłość, stają się jednym z największych wyzwań zdrowotnych naszych czasów. Nadmierna masa ciała, brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia wpływają nie tylko na metabolizm, lecz także na kondycję kości i stawów, które każdego dnia muszą dźwigać ciężar naszego ciała.

## Znaczenie profilaktyki

Paradoks współczesności polega na tym, że nigdy wcześniej nie mieliśmy tak szerokiego dostępu do wiedzy o zdrowiu, a jednocześnie **coraz częściej zaniedbujemy codzienną troskę o własne ciało.** Tymczasem ruch pozostaje jedną z najprostszych i najskuteczniejszych form profilaktyki. Wzmacnia mięśnie, chroni stawy, wspiera metabolizm, a także korzystnie wpływa na nastrój i poczucie sprawczości.

## Trudno zacząć, trudniej wytrwać

Nie zawsze najtrudniejsze jest to, jak zacząć. Często większym wyzwaniem okazuje się to, jak wytrwać. Dlaczego jedni potrafią zamienić aktywność fizyczną w codzienny nawyk, a inni wciąż zaczynają „od poniedziałku”? Co sprawia, że w młodości ruch przychodzi naturalnie, a z wiekiem coraz częściej odkładamy go „na później”?

## Aktywność fizyczna jako wyraz troski o siebie

Jak budować zdrowe nawyki? Jak zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem i traktować ruch nie jak obowiązek, ale formę troski o siebie – niezależnie od wieku? Bo zdrowe ciało nie jest projektem na kilka tygodni, lecz na całe życie.

**O MOTYWACJI DO RUCHU, PSYCHOLOGII ZMIANY NAWYKÓW ORAZ O TYM, JAK WSPIERAĆ SIEBIE W MOMENTACH SPADKU ENERGII I GDZIE SZUKAĆ SPOŁECZNYCH ZASOBÓW, KTÓRE POMAGAJĄ WYTRWAĆ W ZDROWYM STYLU ŻYCIA, ROZMAWIAMY Z EKSPERTKĄ.**

Z MGR PSYCHOLOGII I COACHEM  
**MONIKĄ BEZ**  
ROZMAWIA ALEKSANDRA WITUŁA



**Monika Bez**

Absolwentka psychologii klinicznej Uniwersytetu Gdańskiego. Od 2013 roku prowadzi indywidualne i zespołowe procesy coachingowe. Wspiera ludzi m.in. w rozwoju, aby mogli stawiać się najlepszą wersją siebie. W pracy chętnie wykorzystuje myślenie wizualne.

**Czy kanapa naprawdę jest dziś jednym z największych zagrożeń dla naszego zdrowia?**

W pewnym sensie tak. Nasze ciało zostało stworzone do ruchu. Przez tysiące lat człowiek chodził, pracował fizycznie, wspinał się, nosił i zbierał. Dziś wiele czynności wykonujemy, siedząc – w pracy, samochodzie czy przed ekranem. Dlatego **ruch coraz częściej traktujemy jak dodatkowe zadanie zamiast naturalnego elementu dnia**. Nasz mózg z natury wybiera to, co łatwe i wygodne. Kanapa daje natychmiastową przyjemność, a wysiłek wymaga energii.

Dlatego warto zaczynać od małych kroków. Pomaga w tym zasada znana z książki „Atomowe nawyki”, aby **stawać się choć o 1 proc. lepszym każdego dnia**. Zamiast planować dwugodzinny trening, można zacząć od 15-minutowego spaceru, wysiąść przystanek wcześniej albo na początek pokonać chociaż jedno piętro schodami.

**Czy motywacja do dbania o ciało i podejmowania aktywności fizycznej zmienia się z wiekiem?**

W młodości głównym motywatorem bywa utrzymanie atrakcyjnego wyglądu i wagi, ale także odreagowanie stresu czy utrzymanie wysokiego poziomu energii, potrzebnej do sprostania codziennym wyzwaniom. Z wiekiem coraz częściej myślimy o zdrowiu, sprawności i zachowaniu niezależności. Niestety dla wielu osób momentem przełomowym staje się dopiero ból lub choroba.

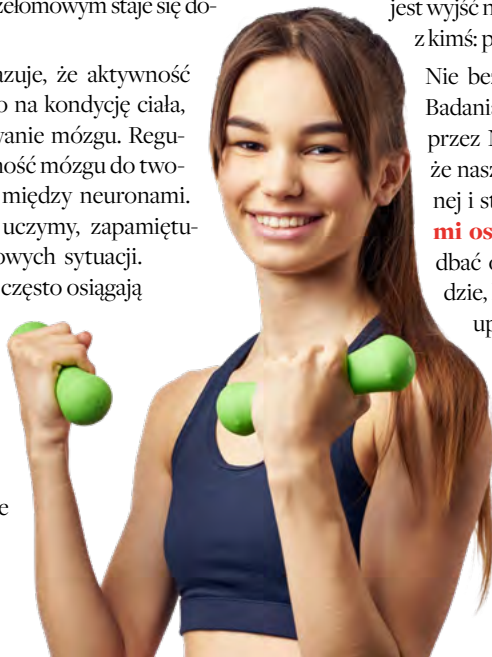
Coraz więcej badań pokazuje, że aktywność fizyczna wpływa nie tylko na kondycję ciała, lecz także na funkcjonowanie mózgu. Regularny ruch zwiększa zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń między neuronami. Dzięki temu łatwiej się uczymy, zapamiętujemy i adaptujemy do nowych sytuacji.

Osoby aktywne fizycznie często osiągają

**lepsze wyniki w testach poznawczych,**

dotyczących pamięci, uwagi i szybkości podejmowania decyzji.

Dodatkowo regularny ruch poprawia ukrwienie



mózgu, zmniejsza stan zapalny i może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera oraz innych form demencji.

**Być może największym wrogiem naszej aktywności fizycznej jesteśmy my sami?**

Często tak. Potrafimy znaleźć wiele wymówek: brak czasu, zmęczenie czy zła pogoda. Dlatego tak ważne jest **budowanie nawyków**. Pomocne może być zaznaczanie w kalendarzu dni, w których udało się wykonać zaplanowaną aktywność. Widoczny ciąg takich dni wzmacnia motywację. Warto też nagradzać się za wytrwałość.

Jeśli zdarzy się przerwa, np. z powodu choroby lub obowiązków, nie warto się zniechęcać. Najważniejsze jest jak najszybsze powrót do nawyku.

Badania nad nawykami pokazują, że ich utrwalenie zajmuje średnio około 60 dni regularnego powtarzania danej czynności, choć jest to kwestia indywidualna. Na pewno z czasem ciało zaczyna przyzwyczajać się do ruchu i wręcz domagać się go.

**Jak relacje mogą pomóc w utrzymaniu zdrowych nawyków?**

Jesteśmy istotami społecznymi i zachowania osób wokół nas mają ogromny wpływ na nasze wybory. Dlatego często łatwiej jest wyjść na spacer lub pójść na siłownię, gdy robimy to razem z kimś: przyjacielem, sąsiadem czy członkiem rodziny.

Nie bez znaczenia jest także to, z kim spędzamy czas. Badania nad sieciami społecznymi prowadzone m.in. przez Nicholasa Christakisa i Jamesa Fowlera pokazują, że nasze nawyki – także te dotyczące aktywności fizycznej i stylu życia – są silnie **powiązane z zachowaniami osób z naszego otoczenia**. Innymi słowy, łatwiej dbać o zdrowie wtedy, gdy w naszym otoczeniu są ludzie, którzy również to robią, ponieważ w dużej mierze upodabniamy się do osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. Naturalnie przejmujemy ich sposób myślenia, styl życia i codzienne nawyki. Dlatego warto umawiać się na wspólne spacerki, zajęcia ruchowe czy wyjścia do parku. Czasami sama świadomość, że ktoś na nas czeka, jest wystarczającą motywacją, aby wyjść z domu.

## Czy zdrowy wysiłek musi być nieprzyjemnym obowiązkiem?

Niekoniecznie. W tzw. błękitnych strefach, czyli miejscach, gdzie ludzie żyją wyjątkowo długo, ruch jest naturalnym elementem dnia. Mieszkańcy takich regionów jak Sardynia, Okinawa czy Ikaria dużo chodzą, często po górzystym terenie, a także wykonują wiele codziennych prac: wyrabiają chleb, przygotowują posiłki, pracują w ogrodzie i dbają o dom oraz zwierzęta.



Nie chodzi więc o intensywne treningi, lecz o **codzienny, naturalny ruch**, taki jak spacer z psem, wyjście na zakupy czy szybza przechadzka po posilku.

### Wybrane źródła badań:

1. Lally P. i in. (2010), How are habits formed: Modelling habit formation in the real world (Jak powstają nawyki – modelowanie kształtowania się nawyków w codziennym życiu), European Journal of Social Psychology.
2. Erickson K.I. i in. (2011), Exercise training increases size of hippocampus and improves memory (Trening fizyczny zwiększa objętość hipokampu i poprawia pamięć), Proceedings of the National Academy of Sciences.
3. Christakis N., Fowler J. (2007), The spread of obesity in a large social network (Rozprzestrzenianie się otyłości w dużej sieci społecznej), New England Journal of Medicine.
4. Ratey J. (2008), Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain (Spark. Rewolucyjna nauka o wpływie ruchu na mózg).
5. Buettner D. (2012), The Blue Zones (Błękitne strefy – miejsca na świecie, gdzie ludzie żyją najdłużej).

REKLAMA

## Pomysły, jak zbudować nawyk

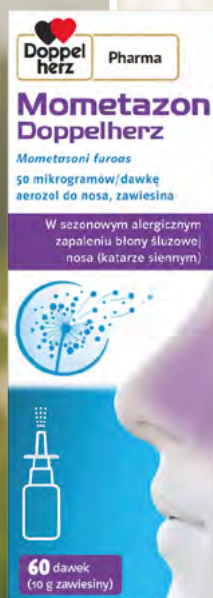
- Metoda małych kroków: obierz na początek tak mały cel, abyś nie mogła/mógł powiedzieć, że nie możesz tego zrobić, np. 10-15 minut szybkiego marszu dziennie.
- Zadbaj, aby rzeczy potrzebne do aktywności, były pod ręką: kijki, buty trekkingowe czy mata niech stoją w widocznym miejscu, abyś nie mogła/mógł powiedzieć, że nie chce ci się ich szukać.
- Połącz nawyk, który chcesz zbudować, z czymś stałym w ciągu dnia. Oglądasz serial? W tym samym czasie wykonaj zestaw ćwiczeń albo porozciągaj ciało zaraz po wstaniu z łóżka.
- Zaznaczaj w kalendarzu dni aktywności. Staraj się, aby ciągi dni, w których udało ci się poruszać, były jak najdłuższe.
- Nagradzaj się za regularność, a jeśli zdarzy się przerwa, wróć do nawyku jak najszybciej.
- Umów się z kimś, kto także chce zadbać o siebie, i dopingujcie się wzajemnie.

Może już dziś warto zrobić dla siebie ten jeden krok więcej, nawet niewielki. **Twoje ciało z pewnością to zapamięta.**



# Alergia?

Nie tym razem!



# Mometazon Doppelherz

Lek OTC



Łagodzi objawy kataru siennego tj.:

- nadmierna wydzielina z nosa
- uczucie zatkanego nosa
- kichanie
- świąd

Nazwa produktu leczniczego: Mometazon Doppelherz, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: Mometazonu furoinolan. Dawka substancji czynnej: Każda dostarczana dawka zawiera mometazonu furoinolanu jednowodny odpowiadający 50 mikrogramom mometazonu furoinolanu. Postać farmaceutyczna: aerozol do nosa, zawiesina. Biała lub prawie biała, lepka zawiesina. Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania: Produkt leczniczy Mometazon Doppelherz wskazany jest do stosowania u osób dorosłych w leczeniu objawów sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wcześniejszym zdiagnozowaniu przez lekarza. Podmiot odpowiedzialny: Doppelherz Pharma GmbH, Schleswiger Straße 74, 24941 Flensburg, Niemcy. Opracowano na podstawie ChPL z dnia 31.05.2024 r.

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.**



# Menopauza – instrukcja obsługi

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO  
**TRANSFORMACJI MENOPAUZALNEJ,**  
ABY ZACHOWAĆ ZDROWIE, FIGURĘ  
I ENERGIĘ, PYTAMY DIETETYCZKĘ  
SPECJALIZUJĄCĄ SIĘ W ZDROWIU  
Kobiet DOJRZAŁYCH.

Z ANNA KOPAŃCZYK  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



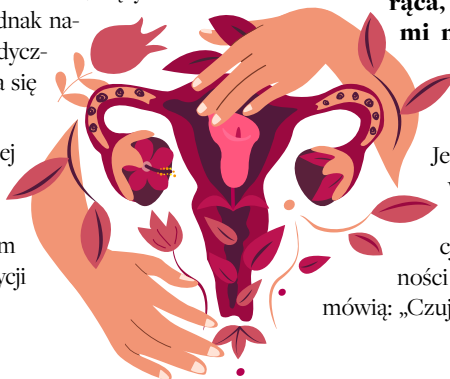
## Anna Kopańczyk

Dietetyczka specjalizująca się w zdrowiu kobiet dojrzałych. Wspiera kobiety w dostrzeżeniu stylu życia do menopauzy. Edukuje w zakresie wpływu zmian hormonalnych w menopauzie na dobrostan kobiet i zdrową długowieczność. Ukończyła z wyróżnieniem magisterskie studia na wydziale Food, Nutrition and Health na University College Dublin. Członkini International Menopause Society. Wiedzę o menopauzie propaguje na Instagramie (@dietapo40.menopauza) oraz na swoim blogu (www.dietapo40.pl).

### Specjalizuje się pani w zdrowiu kobiet dojrzałych. Dlaczego ta grupa jest pani szczególnie bliska?

Zainteresowałam się tym obszarem, ponieważ zauważyłam ogromną lukę. O zdrowiu kobiet intensywnie dba się w wieku rozrodczym – koncentrujemy się na płodności, ciąży i profilaktyce nowotworowej. Potem jednak następuje długa cisza. Kobieta znika z medycznego radaru aż do momentu pojawienia się chorób wieku senioralnego.

A przecież menopauza, która najczęściej przypada między 45 a 55 rokiem życia, jest dla kobiety biologicznym punktem zwrotnym. To etap, który w ogromnym stopniu decyduje o tym, w jakiej kondycji przeżyjemy kolejne 30-40 lat.



Chciałam wypełnić tę lukę **rzetelną wiedzą i konkretnymi narzędziami**, które mogą pomóc kobietom zadbać o zdrową długowieczność.

**Menopauzę kojarzymy głównie z uderzeniami gorąca, zaburzeniami snu czy wahaniami nastroju. Jakie inne, mniej charakterystyczne objawy mogą świadczyć, że wchodzimy w ten okres?**

Jednym z najczęstszych, a wciąż lekceważonych objawów, jest tzw. **mgła mózgowa** – problemy z koncentracją, pamięcią, planowaniem czy trudności w dobieraniu słów. Kobiety często mówią: „Czuję się, jakby mój mózg był za mleczną

szybą”. To nie tylko metafora – estrogeny realnie wspierają funkcje poznawcze, regulują neuroprzekaźniki i przepływ krwi w mózgu. Gdy ich poziom spada, odczuwamy to jako pogorszenie pracy mózgu. Na szczęście jest to stan przejściowy.

Często pojawiają się także bóle stawowo-mięśniowe oraz tzw. **zamrożony bark**. Spadek poziomu estrogenów wpływa na procesy zapalne, dlatego ciało może boleć bez wyraźnego powodu.

Zmienia się również skóra – **staje się cieńsza, sucha, mniej elastyczna** i bardziej reaktywna na czynniki zewnętrzne. Ponieważ receptory estrogenowe znajdują się także w skórze, niektóre kobiety odczuwają nietypowe wrażenia, takie jak np. „pełzanie”, zauważają zmianę zapachu ciała czy wcześniej niewystępującą nadwrażliwość na kosmetyki.

W okresie perimenopauzy typowa jest też **nadwrażliwość na zapachy i dźwięki**. Część kobiet doświadcza nie tyle huśtawek nastroju, ile jego wyraźnego obniżenia. Pojawiają się lęki, kołatanie serca, a nawet ataki paniki.

Menopauza może udawać depresję, przemęczenie, a nawet problemy kardiologiczne. Dlatego ważne jest, aby jak najwięcej wiedzieć o tym, co się z nami dzieje.

### To tylko część skutków menopauzy, a jakie są długoterminowe konsekwencje niedoboru estrogenów?

Nawet jeśli menopauza przebiega łagodnie, spadek poziomu estrogenów wpływa na trzy kluczowe obszary zdrowia kobiety: **serce, kości i mózg**.

Po utracie ochronnego działania estrogenów często **pogarsza się lipidogram** – rośnie poziom cholesterolu LDL, wzrasta ciśnienie tętnicze i spada wrażliwość na insulinę. Co istotne, zmiany te mogą zachodzić mimo braku zmian w diecie czy stylu życia. To właśnie dlatego po menopauzie wyraźnie rośnie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Drugim ważnym obszarem są kości. W okresie okołomenopauzalnym kobiety **tracą najwięcej gęstości kostnej** w całym życiu. Niski poziom estrogenów przyspiesza proces kościogubienia i zwiększa ryzyko osteoporozy.

Trzeci obszar to mózg. Menopauza nie wywołuje demencji, jednak utrata wsparcia estrogenów sprawia, że **mózg staje się bardziej podatny na działanie czynników ryzyka**. Warto zauważyć, że aż dwie trzecie osób chorujących na chorobę Alzheimera stanowią kobiety – to nie jest przypadek.

## Menopauza może udawać depresję, przemęczenie, a nawet problemy kardiologiczne.



Menopauza nie jest etapem, który należy jedynie przecze-kać czy przetrzymać. To moment, w którym warto podjąć świadome działania będące inwestycją w zdrowie na kolejne dekady życia.

### Menopauzy nie da się powstrzymać, ale można się do niej przygotować i złagodzić objawy. W jaki sposób?

Najlepiej wejść w ten etap w możliwie najlepszej kondycji metabolicznej. Estrogen działa przeciwzapalnie, dlatego gdy jego poziom spada, nasila się stan zapalny niskiego stopnia, który wpływa na układ sercowo-naczyniowy, kości i funkcje poznawcze.

### Warto zacząć od wykonania następujących badań:

- lipidogramu,
  - poziomu glikemii,
  - poziomu witaminy D,
  - densytometrii (jako punktu odniesienia),
- a także od pomiaru ciśnienia tętniczego.

Dzięki nim wiemy, z jakiego miejsca startujemy i na co szczególnie zwrócić uwagę.

Kolejny krok to opracowanie strategii obejmującej **dieta, aktywność fizyczną, sen oraz metody radzenia sobie ze stresem**. Szerzej opisuję to w książce „Menopauza. Instrukcja obsługi”, która stanowi praktyczny przewodnik po tej hormonalnej transformacji. Zależało mi, aby wyposażać kobiety w konkretne narzędzia pomagające świadomie przejść przez ten etap życia.

### Wiele kobiet w okresie menopauzy zauważa, że zaczyna przybierać na wadze, mimo że nie zmieniło swoich nawyków żywieniowych – to frustrujące! Czy można uniknąć menopauzalnej „oponki”?

Przyrost masy ciała w tym czasie dotyczy nawet 70 proc. kobiet. Warto jednak podkreślić, że nie jest to wyłącznie kwestia hormonów – nadal kluczowy pozostaje bilans



energetyczny. Zmiany hormonalne wpływają jednak na apetyt, uczucie sytości, poziom energii i jakość snu.

Estrogen zmniejsza uczucie głodu i ma wpływ na poziom naszej energii. Gdy jego ilość spada, **łatwiej o podjadanie i trudniej o motywację do ruchu**, zwłaszcza gdy w nocy pojawiają się zlewne poty, a w dzień dokuczają uderzenia gorąca.

Wspomniana przez panią menopauzalna „oponka” wynika w dużej mierze ze zmiany rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. W tym okresie mniej odkłada się jej w okolicach bioder, a więcej w talii. Zdarza się, że masa ciała pozostaje bez zmian, ale sylwetka się zmienia – to naturalny proces fizjologiczny. Warto go częściowo zaakceptować, jednocześnie zwracając uwagę na obwód brzucha, który ma znaczenie nie tylko estetyczne, ale przede wszystkim zdrowotne. Nadmiar tkanki tłuszczowej w tej okolicy może wiązać się z jej gromadzeniem wokół narządów wewnętrznych i zwiększonym ryzykiem chorób metabolicznych.

Jak sobie z tym radzić? W pierwszej kolejności warto zająć się objawami, które odbierają energię. Bez odpowiedniej ilości snu i równowagi emocjonalnej trudno o dobre decyzje żywieniowe.

## Najpierw warto zająć się objawami, które odbierają energię. Bez odpowiedniej ilości snu i równowagi emocjonalnej trudno o dobre decyzje żywieniowe.



Fot. Fot. archiwum prywatne

Następnie **warto uczciwie przyjrzeć się diecie**: zwiększyć podaż białka do około 1,2-1,5 g/kg masy ciała, zadbać o odpowiednią ilość błonnika i zdrowych tłuszczów oraz unikać nadwyżki kalorycznej.

**Najważniejszy jest ruch**: codzienna aktywność na poziomie 8-12 tys. kroków oraz trening siłowy. Mięśnie w tym okresie są naszym sprzymierzeńcem: poprawiają wrażliwość insulinową, wspierają kości i pomagają redukować tłuszcz trzewny.

### Jaki sposób odżywiania najlepiej wspiera kobiece zdrowie w czasie menopauzy?

Najlepiej przebadanym i jednocześnie bezpiecznym modelem żywienia pozostaje dieta śródziemnomorska. Opiera się ona na warzywach, owocach, roślinach strączkowych, pełnoziarnistych produktach zbożowych, rybach, chudym mięsie, orzechach, nasionach oraz oliwie z oliwek jako głównym źródle tłuszczu.

To dieta dostarczająca antyoksydantów i składników o działaniu przeciwzapalnym, które wspierają zdrowie serca, mózgu i kości. Równie ważne jest ograniczenie cukru oraz żywności wysokoprzetworzonej, które mogą nasilać stany zapalne w organizmie.

Często obserwuję, że kobiety – przerażone przybieraniem na wadze – stosują restrykcyjne diety. Tymczasem w okresie intensywnych zmian hormonalnych są one nie tylko trudne do utrzymania, ale także stanowią dodatkowe obciążenie dla organizmu i mogą negatywnie wpływać na gospodarkę hormonalną.

W czasie menopauzy nie potrzebujemy żywieniowych restrykcji, tylko mądrego odżywiania organizmu.

**Właściwa dieta będzie zatem wspierać zdrowie kobiety w tym okresie. Wiele kobiet decyduje się też na farmakoterapię, suplementy lub naturalne preparaty łagodzące objawy menopauzy. Co jednak jest skuteczniejsze – hormonalna terapia menopauzalna czy środki roślinne?**



Jeśli chodzi o uderzenia gorąca i nocne poty, hormonalna terapia menopauzalna (HTM) pozostaje najskuteczniejszą metodą. Dodatkowo chroni kości, często poprawia jakość snu, zmniejsza bóle stawów i wspiera utrzymanie odpowied-

niego poziomu energii. W zespole urogenitalnym miejscowa HTM jest bezkonkurencyjna. Nie każda kobieta może lub chce z niej korzystać. W takiej sytuacji alternatywą mogą być preparaty roślinne zawierające fitoestrogeny. Ich działanie jest jednak słabsze i nie zapewnia takiej ochrony kości, choć u części kobiet może przynieść odczuwalną ulgę. Kluczowe znaczenie ma tutaj jakość preparatu, odpowiednia dawka oraz standaryzacja. Często błędem jest stosowanie produktów o zbyt niskim stężeniu fitoestrogenów lub preparatów niskiej jakości, bez standaryzacji. Warto również wiedzieć, że jedynie około 30 proc. kobiet pochodzenia nieazjatyckiego metabolizuje izoflawony sojowe do ich aktywnej formy. To może tłumaczyć, dlaczego preparaty na bazie soi nie zawsze przynoszą oczekiwane efekty. Wszystko to dokładnie wyjaśniam w swojej książce.



REKLAMA

## WSPARCIE BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY JUŻ PO 1 MYCIU

**CeraVe**  
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

**NR 1 WYBÓR  
W OCZYSZCZANIU SKÓRY  
W APTEKACH W POLSCE!**



*Skuteczne i delikatne!*

<sup>1</sup> Marka nr 1 w oczyszczaniu skóry w aptekach w Polsce. Na podstawie wewnętrznej analizy przeprowadzonej przez L'Oréal Polska sp. z o.o., z wykorzystaniem danych z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope & ePharmacy Tracker YTD 05/2025; OTC2: 83A PRODUKTY PRZECIWOJOTOKOWE, Ilości, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacja handlowa wyświetlona na zlecenie L'Oréal Polska Sp. z o.o z siedzibą w Warszawie: Grzybowska 62, 00-844 Warszawa, tel. +48 22 676 0 100

# Pielęgnacja stóp od A do Z

NA CO DZIEN RZADKO ZWRACAMY NA NIE UWAGĘ. PRACUJĄ CICHU I NIOSĄ NAS NIEPRZERWANIE PRZEZ ŻYCIE. UMOŻLIWIAJĄ SPACERY, BIEGANIE CZY ZABAWĘ Z BLISKIMI – A RUCH JEST PRZECIEŻ KLUCZEM DO DOBREGO SAMOPOCZUCIA. SVOJE STOPY ZWYKLE ZACZYNAJĄM DOCENIĄĆ DOPIERO WTEDY, GDY

**POJAWIA SIĘ BÓL LUB PRZESTAJĄ PRAWIDŁOWO FUNKCJONOWAĆ.**

ARLETTA GALERA, PODOLOG I PIEŁĘGNIARKA

Wystarczy przypomnieć sobie skręconą kostkę lub moment, gdy niefortunnie uderzyliśmy palcem o nocną szafkę. Większość z nas choć raz w życiu doświadczyła takiego urazu i pamięta, jak bardzo tęskniliśmy wtedy za „zwykłym” chodzeniem bez bólu. Jednak ból i dyskomfort stóp nie pojawia się tylko w wyniku urazów – czasem już niewielki odcisk potrafi skutecznie odebrać radość z ruchu. Co więcej, próbując unikać bólu, podświadomie zmieniamy sposób stawiania stóp, co prowadzi do przeciążeń w wyżej położonych partiach ciała: kolanach, biodrach, a w dłuższej perspektywie nawet w kręgosłupie – z czego wiele osób nie zdaje sobie sprawy.

## Dlaczego stopy wymagają specjalnego traktowania?

Zanim przejdziemy do pielęgnacji stóp, warto zrozumieć, że ich skóra różni się od skóry pozostałych partii ciała. Przede wszystkim nie ma gruczołów łojowych, przez co nie wytwarza naturalnej bariery tłuszczowej chroniącej przed wysychaniem. Jednocześnie jest bogata w gruczoły potowe, co sprzyja maceracji naskórka.

Dodatkowo warstwa rogową na podszewkach jest kilkakrotnie grubsza niż np. na przedramionach, aby amorty-

zować nacisk całego ciężaru ciała. Ta specyficzna budowa sprawia, że stopy wymagają produktów z konkretnymi składnikami aktywnymi – zwykły balsam do ciała może okazać się niewystarczający.

## Czego szukać w składach kosmetyków?

- **Mocznik (urea)** – w niższych stężeniach (do 10 proc.) skutecznie nawilża skórę, natomiast w wyższych (powyżej 15 proc.) wspomaga złuszczenie zrogowaceń. W stężeniu 25 proc. (maksymalnym dopuszczalnym dla diabetyków) zmiękcza skórę i ułatwia przenikanie innych substancji aktywnych; można stosować nie częściej niż trzy razy w tygodniu w miejscach z twardą, grubą i zrogowaciałą skórą. Preparaty o stężeniu 30 proc. i wyższym powinny być używane wyłącznie po konsultacji z podologiem lub dermatologiem ze względu na silne właściwości złuszczące.

- **Lanolina lub masło shea** – wzmacniają naturalną barierę skóry i zatrzymują w niej wodę.
- **Alantoina lub panthenol** – łagodzą podrażnienia i przyspieszą regenerację.
- **Ekstrakty roślinne** (np. z aloesu czy rumianku) – działają kojąco i przeciwzapalnie.
- **Olejki eteryczne lub oliwa ozonowana** – działają przeciwdrobnoustrojowo.

## Gdy skóra woła o pomoc

Problem nadmiernego rogowacenia (hiperkeratozy) dotyczy aż 78 proc. społeczeństwa. Wiąże się z powstawaniem na stopach zmian, takich jak **modzele, odciski czy pękające pięty**. To nie tylko kwestia estetyki – niewłaściwie zaopatrzone pęknięcia mogą powodować bolesne rozpadliny, a długotrwałe odciski – rany utrudniające chodzenie. Do tego dochodzą inne wstydlive dolegliwości: nadpotliwość, nieprzyjemny zapach czy infekcje grzybicze, bakteryjne i wirusowe, co często wywołuje stres i blokadę przed noszeniem odkrytego obuwia.

Jak temu zapobiegać? Kluczem jest zachowanie równowagi. Zarówno brak pielęgnacji, jak i jej nadmiar – np. stosowanie pumeksu, wysokich stężeń mocznika bez wskazań czy skarpet zluszczeniowych – może pogorszyć stan stóp.

## Zasady pielęgnacji stóp

- 1 Codzienna higiena.** Myj stopy w wodzie o temperaturze poniżej 40°C. Jeśli to możliwe, używaj środków o kwaśnym lub neutralnym dla skóry pH, dokładnie je pieniąc. Następnie dokładnie splucz stopy pod bieżącą wodą.
- 2 Kąpiele stóp.** Stosuj sole przeznaczone do stóp. W zależności od składu mogą działać przeciwzapalnie lub odświeżająco. Kąpiele stóp to także doskonała forma relaksu po całym dniu spędzonym w zakrytym obuwiu.
- 3 Staranne osuszanie.** To kluczowy element profilaktyki infekcji. Zwracaj szczególną uwagę na przestrzenie międzypalcowe. W przypadku infekcji korzystaj z jednorazowych ręczników papierowych, aby nie rozprzestrzeniać choroby i nie zarazić domowników. Osuszanie zaczynaj zawsze od przestrzeni między paluchem a drugim palcem.

**4 Peeling.** Jeśli nie masz przeciwwskazań, wykonuj go 1-2 razy w tygodniu. Możesz użyć gotowych produktów lub domowej mieszanki soli do stóp, cukru czy zmielonej kawy z odrobiną oleju kokosowego lub oliwy z oliwek.

**5 Regularne kremowanie.** Krem stojący na szafce nocnej sam nie zadziała! Najlepiej aplikować go dwa razy dziennie. Jeśli rano brakuje ci czasu, uczyni z wieczornej aplikacji stały rytuał. Regularne, codzienne stosowanie, np. wieczorem po kąpieli, jest znacznie skuteczniejsze niż sporadyczne użycie raz w miesiącu. Unikaj nakładania kremu w przestrzeniach międzypalcowych. Dobierz preparat odpowiedni do stanu skóry stóp – w razie wątpliwości skonsultuj się z podologiem.

- Jeśli skóra jest bardzo sucha, nałóż grubszą warstwę kremu i załóż bawełniane skarpetki na noc albo skorzystaj z gotowych maseczek nawilżających do stóp.
- Jeśli nie chcesz brudzić rąk kremem, połącz przyjemne z pożytecznym i poćwicz, rozcierając krem tylko za pomocą stóp.

**6 Wsparcie dla aktywnych.** Przed treningiem, wyjściem w góry, po basenie czy latem, gdy stopy łatwiej się pocą, warto sięgnąć po spray lub specjalny puder-zasypkę. Chronią one przed otarciami, dają uczucie lekkości i świeżości, pochłaniają wilgoć i ograniczają rozwój bakterii odpowiedzialnych za nieprzyjemny zapach. Zaletą sprayu jest także łatwość użycia – nie wymaga kontaktu rąk ze skórą, co często zniechęca do regularnej pielęgnacji stóp.





## Obuwie – fundament sukcesu

Higiena i kosmetyki to nie wszystko – bez właściwego obuwia i skarpet, najlepiej z naturalnych materiałów, nie osiągniemy celu w postaci zdrowych stóp. Buty powinny mieć odpowiednią długość i szerokość. Cieszy fakt, że coraz większą popularność zyskuje obuwie typu **barefoot**, które daje swobodę palcom i przodostopiu, a jednocześnie dobrze współpracuje z wkładkami ortopedycznymi.



## Ćwiczenia i masaże

Nie tylko poprawiają krążenie i wzmacniają mięśnie, ale również pomagają zapobiegać bólom, np. przy płaskostopiu lub długotrwałej pracy stojącej. Warto od czasu do czasu skorzystać z masażu stóp u fizjoterapeuty, podologa czy refleksologa, a proste **ćwiczenia wykonywać samodzielnie w domu**. Do takich ćwiczeń należą m.in.: rolowanie stopy na piłce z wypustkami, wspinanie się na palce, chwytanie i zwijanie palcami ręcznika leżącego na podłodze, wkładanie palców rąk między palce stóp i wykonywanie okrężnych ruchów – wiele z nich można znaleźć w bezpłatnych materiałach wideo dostępnych w internecie.

Podsumowując słowami Leonarda da Vinci, ludzka stopa to „machina o mistrzowskiej konstrukcji i dzieło sztuki”. Aby ta potężna „machina” mogła sprawnie funkcjonować, potrzebuje codziennej troski. Zadbajmy o nią, zanim przypomni o sobie bolesną dolegliwością.



# zadbaj o stopy



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH



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

\* Osoba odpowiedzialna: P.P.H. „KOSMED”® Zbigniew Leżański, ul. gen. W. Andersa 3, 48-100 Głubczyce

\*\* Osoba odpowiedzialna: Aerosol Service Sp. z o.o., Charnowo 36, 76-270 Ustka

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

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

# ZDROWSZE GRILLO- WANIE



NATALIA DOLATA POLECA



## Natalia Dolata

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

GRILLOWANIE NIE MUSI OZNACZAĆ CIĘŻKICH I TŁUSTYCH POTRAW. WYSTARCZY KILKA PROSTYCH ZMIAN, BY ULUBIONE DANIA STAŁY SIĘ LŹEJSZE, A PRZY TYM NADAL PEŁNE SMAKU. **NA PRZYKŁAD WARTO PAMIĘTAĆ O DODANIU KOLOROWYCH WARZYW.** **ZDROWSZE GRILLOWANIE TO NIE REZYGNACJA Z PRZYJEMNOŚCI, LECZ ŚWIADOMY WYBÓR, KTÓRY SPRZYJA DOBREMU SAMOPOCZUCIU.**

## SAŁATKA Z GRILLOWANYM HALLOUMI I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

**Składniki (4 porcje):** 4 garście miksusa, 225 g sera halloumi, garść pomidorków koktajlowych, 4 łyżki płatków migdałowych, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka wody, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu, szczypta suszonego oregano, bazylii, soli i czarnego pieprzu

**Przygotowanie:** Ser pokrój w mniejsze kawałki i połóż na ruszcie grillowym. Miksusa wrzuć do miski, dodaj pokrojone pomidorki oraz podpieczony ser. Przygotuj dressing: wymieszaj oliwę z musztardą, miodem, wodą i przyprawami. Dodaj dressing do sałatki i dokładnie wymieszaj. Na koniec posyp sałatkę podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.



## SAŁATKA ZIEMNIACZANA IDEALNA NA GRILLA

**Składniki (8 porcji):** młode ziemniaczki (ok. 15 sztuk), 700 g ogórków kiszonych, 1 czerwona cebula, mały pęczek szczypiorku, 100 g jogurtu naturalnego, 4 ząbki czosnku, 4 łyżki majonezu, szczypta soli i pieprzu

**Przygotowanie:** Ugotuj ziemniaki i poczekaj, aż wystygną. Następnie obierz je i pokrój w kostkę. Ogórki kiszone także pokrój w kostkę, a cebulę w piórka. Szczypiorek posiekaj. Wszystkie składniki wrzuć do miski i dodaj do nich sos czosnkowy (wymieszaj jogurt naturalny z majonezem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem). Dokładnie wszystko wymieszaj i włóż do lodówki na 1-2 godziny przed podaniem. Ta sałatka idealnie pasuje do dań z grilla.



## BURGER WOŁOWY NA GRILLU

**Składniki:** 1 bułka grahamka, łyżeczka musztardy, łyżeczka ketchupu, 4 liście sałaty masłowej, 1 kiszony ogórek, ½ pomidora, 150 g mięsa mielonego wołowego, szczypta soli, czarnego pieprzu, słodkiej papryki, oregano i płatków chili

**Przygotowanie:** Mięso mielone wymieszaj z przyprawami i uformuj burgera. Przygotuj mięso na grillu. Bułkę przekrój na pół. Jedną część posmaruj musztardą, a drugą ketchupem. Na spodniej części bułki połóż liście sałaty, plastry pomidora i ogórka. Na to połóż kawałek mięsa i przykryj wierzchem bułki.



# Kajak

„SPOJRZENIE NA ŚWIAT Z INNEJ PERSPEKTYWY” NABIERA W PRZYPADKU TURYSTYKI WODNEJ BARDZO REALNEGO ZNACZENIA. W TEN SPOSÓB MOŻEMY BOWIEM DOTRZEĆ DO MIEJSC INACZEJ NIEDOSTĘPNYCH – TAM, GDZIE NIE DA SIĘ ANI DOJŚĆ, ANI DOJECHAĆ ŁĄDEM. NAWET JEŚLI NIE JESTEŚMY ZAPRAWIONYMI WODNIAKAMI, WARTO CZASAMI PRZEKONAĆ SIĘ, **CO MAJĄ NAM DO ZAOFEROWANIA RZEKI, JEZIORA I MORZE.**

MAREK ROKITA

Najpopularniejszą formą turystyki wodnej w Polsce jest niewątpliwie kajakarstwo. Jest ono tańsze i bardziej dostępne niż np. żeglarstwo. Poza tym kajakarstwo rekreacyjne ma niewiele wspólnego ze zmaganiem, które oglądamy podczas zawodów sportowych, i jest odpowiednie niemal dla każdego.

**Nie wymaga świetnej kondycji fizycznej ani dużych umiejętności.** Przeciwnie – dzięki temu, że można je uprawiać w parach, przygodę z kajakami można rozpocząć niemal od razu. Oczywiście istnieją bardzo wymagające szlaki, ale są też takie, gdzie woda jest spokojna, a na trasie nie napotkamy wielu przeszkód. To sprawia, że kajakarstwo rekreacyjne jest świetną formą aktywności dla rodzin z dziećmi, a także dla osób starszych.

## Natura dla zdrowia

Wielką zaletą jest możliwość bliskiego kontaktu z przyrodą – szczególnie gdy wybierzemy mało uczęszczany szlak, najlepiej wczesnym rankiem lub tuż przed zmierzchem. Mamy

wówczas szansę na **spotkanie z naprawdę dziką naturą.** Widok przefruwających nad taflą wody zimorodków czy jelenia przy wodopoju nie będzie przesadnie wyjątkowy.

Kajakarstwo przynosi także wymierne korzyści dla zdrowia. Wzmacnia organizm, wspiera układ krążenia oraz poprawia kondycję i samopoczucie. **Angażuje przy tym górne partie mięśni,** zwłaszcza ramiona, plecy i brzuch, które nie są tak intensywnie wykorzystywane podczas jazdy na rowerze czy biegania. Jako jedyna forma ruchu może nie wystarczyć, jednak w połączeniu z innymi aktywnościami da wiele korzyści.

## Solo, w grupie lub duecie

Na tle innych dyscyplin kajakarstwo wyróżnia się tym, że częściej uprawiane jest w grupach i w formie zorganizowanych spływów. W wersji rekreacyjnej można je więc uznać za jedną z najbardziej **towarzyskich aktywności.** Dlaczego? Powód jest prosty – tradycyjny kajak wykonuje się z laminatów o różnym składzie i właściwościach lub

z polietylenu. Jest sztywny, a przy tym dość duży, bo w zależności od typu ma zwykle od 3,5 do 5 m długości. Trudno go więc transportować, a nawet przechowywać.

Przez dziesięciolecia kajakarze najczęściej korzystali ze sprzętu wypożyczanego. Choć w ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem cieszą się kajaki dmuchane (pneumatyczne), które po złożeniu można przewieźć w bagażniku samochodu osobowego, a nawet przenieść w specjalnym plecaku, wciąż ustępują one popularnością tradycyjnym modelom. Również dlatego, że mimo coraz doskonalszych technologii nadal nie są tak niezawodne jak ich bardziej znane odpowiedniki.



Własny kajak otwiera przed miłośnikami splywów nowe możliwości – pozwala planować indywidualne trasy na podobnych zasadach, jak robią to piechurzy, rowerzyści czy żeglarze. Indywidualne kajakarstwo w pewnym sensie się zdemokratyzowało, bo cena kajaka pneumatycznego jest zbliżona do kosztu roweru turystycznego, a bywa nawet niższa. Co więcej, o ile tandem rowerowy jest rozwiązaniem

REKLAMA



## OPTYMALNA KOMPRESJA I WSPARCIE STAWU KOLANOWEGO

wysoka elastyczność

delikatna dla skóry

[materiał z dodatkiem bawełny]



## WSKAZANIA:

- profilaktycznie
- pourazowo
- przeciwbólowo
- w przewlekłych zmianach zwyrodnieniowych

Wyrób medyczny  
Producent: SIGVARIS S.A.  
ul. Mazowiecka 11/49  
00-052 Warszawa, Polska

SIGVARIS  
GROUP

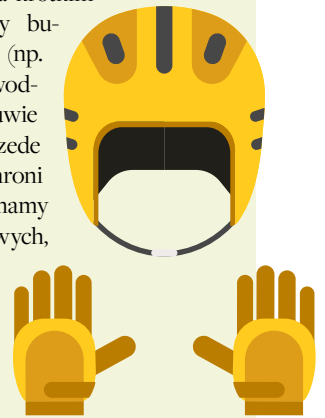
**PT0301 - OPASKA ELASTYCZNA STAWU KOLANOWEGO**

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

dość kłopotliwym – zwłaszcza w transporcie – o tyle **tandem kajakowy stanowi standard**. Modele dwuosobowe są popularniejsze niż jedyńki, co dobrze wpisuje się w charakter kajakarstwa jako sportu wyjątkowo towarzyskiego.



w upalne dni wiele osób pływa boso. Warto jednak pamiętać, że na trasie zdarzają się sytuacje, gdy trzeba wejść do wody, np. podczas cumowania czy pokonywania przeszkód, takich jak powalone drzewa lub pływizny. Na szlakach trafiają się też miejsca, w których kajak trzeba przenieść na krótkim odcinku lądem, choćby przy budowach hydrotechnicznych (np. elektrowniach czy stopniach wodnych). W takich sytuacjach obuwie okazuje się nieocenione – przede wszystkim dlatego, że chroni przed skaleczeniami. Jeśli nie mamy specjalnych butów kajakowych, sprawdzą się inne, w których będziemy czuć się komfortowo, nawet jeśli przemokną. Ważne, aby osłaniały palce i nie ślizgały się na mokrych kamieniach.



## Od stóp do głów

O czym warto pamiętać, wybierając się na wycieczkę kajakiem?

- Przede wszystkim o **odpowiednim stroju**, który zapewni ochronę zarówno przed deszczem, jak i słońcem. Oczywiście jeśli spływ ma trwać tylko kilka godzin, a prognozy nie przewidują opadów, można rozważyć rezygnację z kurtki przeciwdeszczowej.
- O **ochronie przed promieniami słonecznymi** należy jednak pamiętać zawsze, tym bardziej, że nie zwiększy to znacząco wagi ekwipunku, a słońce na wodzie bywa szczególnie zdradliwe. Chłód bijący od wody może uspić naszą czujność i opóźnić odczuwanie skutków działania promieni UV. **Okulary przeciwsłoneczne oraz czapka z odpowiednio długim daszkiem to absolutna podstawa**. W ten sposób chronimy głowę, zwłaszcza nos i uszy. Dodatkową ochronę zapewni krem z filtrem UV.
- Ważnym elementem są także **buty**. Trzeba się liczyć z tym, że w kajaku raczej nie unikniemy kontaktu z wodą. Na rynku dostępne jest specjalne obuwie dla kajakarzy, choć

## Ekspert na dobry początek

Osoby, które dopiero zaczynają przygodę z kajakarstwem, powinny skorzystać z wypożyczalni – najlepiej **w towarzystwie kogoś bardziej doświadczonego**. To zresztą zasada, którą warto stosować w przypadku każdego rodzaju turystyki.

Wypożyczalnie działają na większości szlaków wodnych. Zapewniają nie tylko kajaki i wiosła, lecz także kapoki oraz wodoszczelne torby lub pojemniki (zwykle za dodatkową opłatą), a przede wszystkim transport na miejsce rozpoczęcia i (lub) zakończenia spływu. Wielu przedsiębiorców oferujących wynajem kajaków organizuje również spływy oraz zapewnia noclegi – zarówno pod dachem, jak i na polach namiotowych.

## Płynny bezpiecznie

Aby uniknąć przykrych niespodzianek, warto dowiedzieć się więcej o odcinku rzeki czy jeziora, którymi planujemy płynąć. Miejsca przenoszek da się przewidzieć, dostępna jest również wiedza na temat charakteru szlaku i stopnia jego trudności. W sieci – i nie tylko – można znaleźć **wiele cennych wskazówek dotyczących trasy**, a aktualnymi informacjami chętnie dzielą się także osoby wypożyczające kajaki.



Kajakarstwo to aktywność na wodzie, dlatego często pojawia się pytanie, czy jest odpowiednia dla osób nieumiejących pływać. Wiele zależy od głębokości rzeki lub akwenu oraz towarzystwa. Osoby, które nie potrafią pływać, powinny nie tylko bezwzględnie założyć kapok, ale też wybierać spokojne, niewielkie rzeki i uczestniczyć w spływach z bardziej doświadczonymi osobami, które w razie potrzeby udzielą pomocy. Zresztą samotne wyprawy dzikimi szlakami nigdy nie są bezpieczne – nie da się bowiem przewidzieć wszystkiego, co może się wydarzyć.

## Niecodzienna przygoda

Na wycieczkę kajakiem trzeba zabrać prowiant, a przede wszystkim odpowiednią ilość napojów. Rowerzysta w razie potrzeby może zatrzymać się w sklepie lub poprosić kogoś o wodę, natomiast kajakarz najczęściej jest zdany na siebie. Dlatego musi również **pamiętać o apteczce** – najlepiej takiej, jaką zabrałibyśmy w każdą inną podróż, uzupełnionej o wodoodporne plastry.

Większość osób zabiera na kajak również telefon komórkowy, dokumenty czy aparat fotograficzny. Aby zabezpieczyć je przed wodą, warto używać specjalnych



**wodoszczelnych pojemników lub sakiewek** – najlepiej własnych. Przyda się także większa torba, w której zmieścimy suchą odzież, zapasowe buty oraz jedzenie.

W Polsce szlaki kajakowe znajdują się niemal w całym kraju i cechują się dużą różnorodnością. Najwięcej popularnych tras jest na północy – na Pomorzu i Mazurach. Szlaki w centralnej Polsce są zwykle spokojniejsze, podczas gdy te górskie bywają bardziej wymagające. Jeśli szukasz sposobu na oderwanie się od codzienności, być może odpowiedź czeka właśnie na wodzie!

REKLAMA

POCZUJ **SZYBKĄ**  
**ULGĘ W ALERGII**<sup>1</sup>  
**BEZ ZABURZEŃ KONCENTRACJI!**



ChPL Allegra 04/2024.

1. Działanie przeciwhistaminowe leku rozpoczyna się w ciągu godziny i utrzymuje się przez 24 godziny.  
ChPL Allegra 04/2024.

**Allegra**, tabletki powlekane, 120 mg chlorowodoru feksofenadyny, co odpowiada 112 mg feksofenadyny. **Wskazania:** Leczenie objawowe alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., grupa Sanofi.

MAT-PL-2500102-1.0-01.2025

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.



# Acatar Allergy

Aerazol na objawy alergicznego nieżyty nosa

✓ Szybki efekt działania

15 minut

✓ Na wszystkie alergeny wziewne:

• pyłki • pleśń • kurz • sierść zwierząt

✓ Do stosowania doraźnie lub długotrwale, aż do ustąpienia objawów<sup>1</sup>

✓ Nie wchodzi w interakcje z innymi lekami



Azelastini hydrochloridum,  
1 mg/ml,  
aerazol do nosa, roztwór

**DZIAŁA  
PRZECIWAALERGICZNIE**

W leczeniu objawowym  
alergicznego zapalenia błony  
śluzowej nosa:

• sezonowego  
• całorocznego

Dla dorosłych, młodzieży  
i dzieci w wieku  
powyżej 6 lat.

USP Zdrowie 10ml

Opracowano na podstawie CHPL Acatar Allergy.

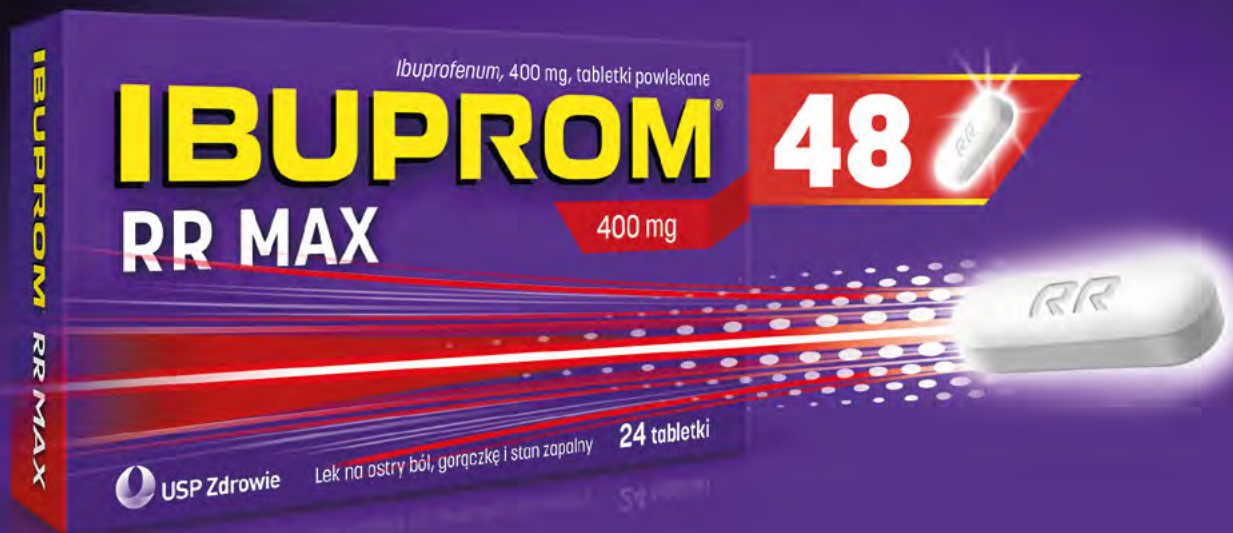
1. Najdłuższy okres obserwacji u dorosłych, u których stosowano chlorowodorek azelastyny w postaci aerozolu do nosa w badaniu klinicznym wynosił 12 miesięcy, a u dzieci 6 miesięcy.

Skrócona informacja o leku: Acatar Allergy. Każdy ml roztworu zawiera 1 mg azelastyny chlorowodoru, aerazol do nosa, roztwór. Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe sezonowego i całorocznego (niesezonowego) alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Dla dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. Przeciwwskazania: Dzieci w wieku poniżej 6 lat. Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.

Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

# Na ratunek w ostrym bólu



**IBUPROM RR MAX**, Ibuprofen 400 mg; tabletki powlekane. **Wskazania do stosowania:** Ostre bóle o nasileniu łagodnym lub umiarkowanym: pooperacyjne, mięśniowe, kostne, migrenowe oraz menstruacyjne. Łagodne i umiarkowane bóle o różnej etiologii: głowy, zębów, okolicy łędźwiowo-krzyżowej, nerwobóle, bóle stawów. Gorączka (w przebiegu przeziębienia i grypy). **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.



Świat Zdrowia

SUPLEMENTY DIETY



Wybierz  
**Elektrolity,**  
które pasują  
do Ciebie

004/OKŁ/SZ/2026

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

SUPLEMENTY DIETY