

Świat Zdrowia

Tarczycza
W DOBREJ
FORMIE

Podróżowanie
Z DZIEĆMI

TEMAT
MIESIĄCA

ZDROWE
DZIECIŃSTWO
– FUNDAMENT
NA CAŁE ŻYCIE

Nie tylko
mleko
INNE ŹRÓDŁA
WAPNIA

POTRZEBUJĘ MIEĆ
LUDZI WOKÓŁ SIEBIE

Dieta
PRZEDSZKOLAKA

Anna
Szymańczyk

HALEON

Nie pozwól alergii
zepsuć Twoich
przyjemności



Ulgę do **24 godzin**
w długotrwałych
objawach
alergii

**OtriAllergy
Control**

I oddychasz.

OtriAllergy Control 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Wodna zawiesina flutyzonu propionianu 0,5 mg (500 mikrogramów)/ml. Jedna dawka aerozolu (100 mg) zawiera 50 mikrogramów flutyzonu propionianu. Wskazania do stosowania OtriAllergy Control jest wskazany u dorosłych w wieku powyżej 18 lat. Lek ten wskazany jest w objawowym leczeniu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa wywołanego przez pyłki roślin (katar sienny) lub inne alergeny znajdujące się w powietrzu (takie jak roztocza, zarodniki pleśni lub łupież zwierzęcy). Podmiot odpowiedzialny HALEON Poland Sp. z o.o. v. I.2024. Podmiot wprowadzający reklamę: HALEON Poland sp. z o.o. PM-PL-OTRI-26-00011

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

Miesięcznik bezpłatny
Nr 5 (197) czerwiec 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

Grażyna Gudejko, Olga Wojcińska, Magdalena Sobotka,
Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot. Grażyna Gudejko, make-up, włosy: Julita Jaskółka

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 czerwcowym wydaniu naszego magazynu dużo uwagi poświęcamy **dzieciom i rodzinie**, a zwłaszcza zdrowiu najmłodszych oraz nawykom, które mają wpływ na całe dorosłe życie.

Tematem przewodnim numeru jest **„Zdrowe dzieciństwo – fundament na całe życie”**. Eksperti podkreślają, że sposób odżywiania, sen, aktywność fizyczna czy poziom stresu w pierwszych latach życia wpływają na funkcjonowanie organizmu, odporność i ryzyko chorób w przyszłości. W artykule „6 nawyków, które kształtują zdrowie na lata” prezentujemy codzienne wybory mające największe znaczenie dla dalszego rozwoju dzieci.

Poruszamy także temat **diety przedszkolaka** – podpowiadamy, jak budować zdrową relację z jedzeniem i wspierać dobre nawyki żywieniowe bez presji. Z okazji zbliżających się wakacji przygotowaliśmy również praktyczne **wskazówki dotyczące podróżowania z dziećmi**, dzięki którym rodzinne wyjazdy mogą być bezpieczne, spokojne i pełne radości.

W tym numerze nie zabrakło także refleksji nad tym, jak dzieciństwo wpływa na nasze emocje, relacje i sposób dbania o siebie w dorosłym życiu.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

CZERWIEC 2026

12

Potrzebuję
mieć ludzi
wokół siebie



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Potrzebuję mieć ludzi wokół siebie
Rozmowa z Anną Szymańczyk

TEMAT MIESIĄCA

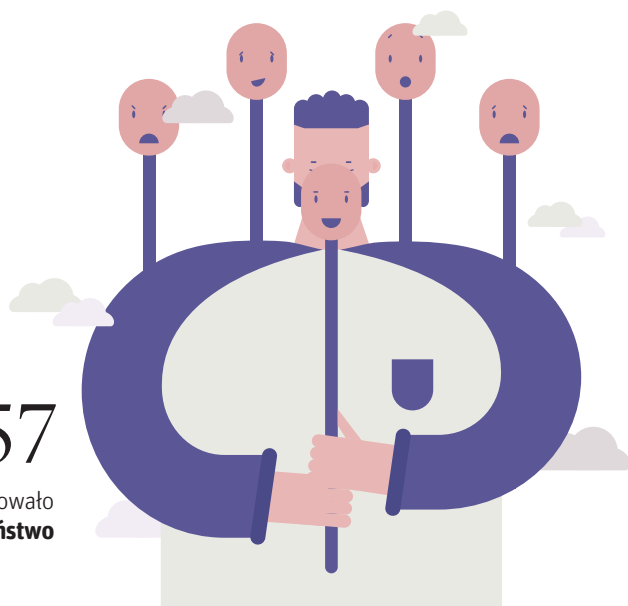
- 16 Zdrowe dzieciństwo – fundament na całe życie
6 nawyków, które kształtują zdrowie na lata

ZDROWIE

- 20 W Dzień Ojca zadбай o zdrowie swoich najbliższych mężczyzn
- 24 Tarczycy w dobrej formie
- 27 Nie tylko mleko
Inne źródła wapnia
- 30 Dlaczego możesz mieć niedobór żelaza mimo właściwej diety?
- 34 Dieta w andropauzie
- 38 Kleszcze i komary
Jak chronić się latem?
- 42 Leki bez recepty
Czy na pewno są bezpieczne?

57

Jak ukształtowało
cię dzieciństwo



44 Stan jamy ustnej
a zdrowie całego organizmu

47 Leki na odchudzanie
a ryzyko niedoborów

MAMA NIE JEST SAMA

50 Podróżowanie
z dziećmi

54 Dieta
przedszkolaka

INSPIRACJE

57 Jak ukształtowało
cię dzieciństwo

60 Kiedy terapia
staje się antyterapią

ZATRZYMAĆ CZAS

64 Blizny
pod kontrolą

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Zdrowe przekąski dla dziecka

RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Zabierz mnie na rower!
Wakacje na dwóch kółkach

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

ZDROWE DZIECIŃSTWO - FUNDAMENT NA CAŁE ŻYCIE



NAWYKI
KSZTAŁTOWANE
W PIERWSZYCH
LATACH ŻYCIA
NIE KOŃCZĄ
SIĘ WRAZ
Z DZIECIŃSTWEM.
SPOSÓB ODŻYWIANIA,
SEN, AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA CZY
RADZENIE SOBIE ZE
STRESEM WPŁYWAJĄ
NA ROZWÓJ
ORGANIZMU, JEGO
ODPORNOŚĆ ORAZ
RYZIKO WYSTĄPIENIA
CHOROÓB W DOROSŁOŚCI.
Z CZASEM **TWORZĄ**
ONE SPÓJNY WZORZEC,
KTÓRY ORGANIZM
UTRWALA ROK PO ROKU,
AŻ STAJE SIĘ ON JEGO
NATURALNYM SPOSOBEM
FUNKCJONOWANIA.
CZY WIESZ, KTÓRE
Z CODZIENNYCH
NAWYKÓW DZIECI MAJĄ
NAJWIĘKSZE ZNACZENIE
DLA ICH PRZYSZŁEGO
ZDROWIA?

MOMENT NA REFLEKSJĘ

Dzień bez Alkoholu, obchodzony w Polsce 1 czerwca, ma **szczególny wymiar symboliczny** – przypada w tym samym dniu co Dzień Dziecka. Ta zbieżność dat nie jest przypadkowa. Zwraca uwagę na wpływ alkoholu nie tylko na zdrowie osób dorosłych, lecz także na funkcjonowanie rodzin i dobrostan najmłodszych.

Choć alkohol jest powszechnie obecny w życiu społecznym, jego wpływ na organizm i psychikę nie pozostaje obojętny. Regularne spożywanie, zwłaszcza w nadmiarze, może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym uzależnienia, a także negatywnie wpływać na relacje, samopoczucie i codzienne funkcjonowanie.

Dzień bez Alkoholu to przede wszystkim **okazja do refleksji nad własnymi nawykami**. Dla wielu osób może być impulsem do sprawdzenia, jak wygląda codzienność bez sięgania po alkohol, oraz do poszukiwania innych sposobów radzenia sobie ze stresem czy spędzania wolnego czasu.

To także ważny sygnał społeczny – pokazuje, że rezygnacja z alkoholu, nawet na jeden dzień, może być **świadomym wyborem i krokiem w stronę zdrowszego stylu życia**. Czasem właśnie od takiego drobnego gestu zaczynają się większe zmiany.

1 czerwca – Dzień bez Alkoholu



DAR, KTÓRY RATUJE ŻYCIE

Światowy Dzień Krwiodawstwa obchodzony jest 14 czerwca i stanowi okazję do wyrażenia wdzięczności wszystkim osobom, które bezinteresownie oddają krew, ratując zdrowie i życie innych. Data nie jest przypadkowa – upamiętnia urodziny Karla Landsteinerja, odkrywcy grup krwi.

Krew jest lekiem, którego nie da się wyprodukować – można ją jedynie otrzymać od drugiego człowieka. Jest niezbędna podczas operacji, w leczeniu chorób przewlekłych, nowotworów, a także w nagłych sytuacjach, takich jak wypadki czy urazy. Każda donacja ma realne znaczenie i może pomóc nawet kilku osobom.

Światowy Dzień Krwiodawstwa to również moment refleksji nad tym, jak ważna jest regularność i dostępność krwi w systemie ochrony zdrowia. Zapotrzebowanie na nią jest stałe, a liczba dawców wciąż niewystarczająca.

To także dobra okazja, by rozważyć oddanie krwi po raz pierwszy. Sama procedura jest bezpieczna, trwa kilkanaście minut i odbywa się pod opieką wykwalifikowanego personelu. Dla wielu osób to prosty sposób, by **realnie pomóc innym**. Światowy Dzień Krwiodawstwa przypomina, że jeden gest może mieć ogromną wartość, a oddana krew to **dar, którego nie da się niczym zastąpić**.

14 czerwca – Światowy Dzień Krwiodawstwa



ZDROWIE TO NAJLEPSZY PREZENT

Dzień Ojca to dobra okazja, by zwrócić uwagę nie tylko na rolę ojców w rodzinie, ale także na ich zdrowie. Mężczyźni nadal **rzadziej niż kobiety korzystają z profilaktyki i badań kontrolnych**, często bagatelizując pierwsze objawy chorób i odkładając wizyty u lekarza na później.

Tymczasem regularne badania, zdrowa dieta, aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu mają kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrej kondycji przez lata. Warto pamiętać, że wiele chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroby serca, przez długi czas może nie dawać wyraźnych objawów, a ich wczesne wykrycie znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Dzień Ojca to dobry moment, by zachęcić bliskich mężczyzn do zadbania o siebie – nie tylko dla własnego komfortu, ale także dla tych, którzy na co dzień na nich polegają. Zdrowy styl życia i regularna profilaktyka to inwestycja w przyszłość własną i całej rodziny.

To również okazja, by przełamywać stereotyp, że dbanie o zdrowie to oznaka słabości. Wręcz przeciwnie. To **wyraz odpowiedzialności i troski o siebie**, który ma realny wpływ na jakość życia i relacje z najbliższymi.

23 czerwca – Dzień Ojca



REKLAMA



HALEON



Zwalczaj ból
z najszybszą kapsułką na rynku*

*Wśród leków OTC z diklofenakiem.

Voltaren Express Forte 25 mg, kapsułki miękkie. Jedna kapsułka miękka zawiera 25 mg diklofenaku potasowego (Diclofenacum kalicum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sorbitol. Wskazania do stosowania: Voltaren Express Forte stosuje się w bólach mięśni, bólach reumatycznych, ostrym bólu okolicy lędźwiowo-krzyżowej (ból pleców), bólu głowy, bólu zębów, bolesnym miesiączkowaniu. Leczenie objawów grypy i przeziębienia (bole uogólnione, gorączka), bólu gardła. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. 22.XI.2023.

PM-PL-CNT-25-00126

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.

Glistnik zakazany w suplementach diety

Od kwietnia 2026 roku glistnik (*Chelidonium majus* L.) nie może być stosowany w suplementach diety ani innych produktach spożywczych. Decyzja wynika z negatywnej oceny bezpieczeństwa – wskazano m.in. na ryzyko uszkodzenia wątroby oraz brak możliwości określenia bezpiecznej dawki przy stosowaniu doustnym.

Badania i analizy wykazały, że **zawarte w glistniku alkaloidy mogą działać toksycznie**. Opisywano przypadki ostrego uszkodzenia wątroby u osób stosujących preparaty z tym składnikiem. Po ich odstawieniu stan zdrowia zwykle się poprawiał, ale zdarzały się nawroty objawów po ponownym użyciu. Dlatego uznano, że ryzyko przewyższa potencjalne korzyści.

Nowe przepisy oznaczają całkowity zakaz sprzedaży glistnika **jako składnika żywności i suplementów diety**. Produkty, które były dostępne

wcześniej, mogły pozostać w sprzedaży tylko przez 30 dni od wejścia przepisów w życie.

Warto wiedzieć, że **zakaz dotyczy wyłącznie stosowania doustnego**. Glistnik nadal może być używany zewnętrznie (np. na brodawki), jednak również w tym przypadku należy zachować ostrożność, gdyż zioło może powodować podrażnienia i reakcje alergiczne.

A co ze stosowaniem „na własny użytek”? Przepisy nie regulują tego wprost, ale eksperci podkreślają, że samodzielne stosowanie – zwłaszcza doustne – może być ryzykowne.



Lek ukryty w czekoladzie

Do europejskich systemów ostrzegania o niebezpiecznej żywności trafiły ostatnio produkty, które na pierwszy rzut oka nie wydają się podejrzane – czekolady reklamowane jako „afrodyzjakalne” lub wspierające libido. Problem polega na tym, że w części z nich wykryto sildenafil, czyli substancję czynną znaną m.in. z leków na zaburzenia erekcji.

Nieprawidłowości ujawniono podczas kontroli prowadzonych w Niemczech. Wśród zabezpieczonych artykułów znalazły się m.in. czekolady promowane jako „sex chocolate” czy „energy chocolate for women”. Towary pochodziły spoza Unii Europejskiej.

Choć część produktów została już wycofana, służby nie wykluczają, że **mogły one trafić również do innych krajów, w tym do Polski**, zwłaszcza poprzez sprzedaż internetową.

Sildenafil jest lekiem stosowanym w leczeniu zaburzeń erekcji. Jego działanie polega na rozszerzaniu naczyń krwionośnych i zwiększaniu przepływu krwi.

Mimo że dla wielu pacjentów jest skuteczny, jego przyjmowanie powinno odbywać się **pod kontrolą lekarza** – głównie ze względu na możliwe działania niepożądane oraz interakcje z innymi lekami.

Dodawanie tej substancji do żywności bez wiedzy konsumenta oznacza, że osoba sięgająca po pozornie nieszkodliwy produkt przyjmuje w rzeczywistości lek, nie znając jego dawki ani przeciwwskazań.

Ekspert podkreśla, że nie jest to odosobniony przypadek wykrycia substancji leczniczych w produktach reklamowanych jako naturalne. **Dlatego warto zachować ostrożność** – szczególnie w przypadku wyrobów obiecujących szybkie efekty w zakresie poprawy potencji czy libido, sprzedawanych bez recepty i określanych jako „naturalne”.

W razie wątpliwości warto sprawdzić komunikaty publikowane przez Główny Inspektorat Sanitarny albo skonsultować się z farmaceutą lub lekarzem.



Dieta wegańska a stawy

Choć bulion na kościach i galaretka od lat uchodzą za „złoty standard” wsparcia stawów, można o nie dbać także na diecie roślinnej.

W wegańskim jadłospisie nie znajdziemy kolagenu ani żelatyny, bo są to białka pochodzenia zwierzęcego. Ich zamienniki, takie jak agar czy pektyny, pełnią jedynie funkcję żelującą i nie dostarczają składników budulcowych chrząstki. Czy to oznacza, że weganie są na straconej pozycji? Niekoniecznie.

Organizm i tak **nie wykorzystuje bezpośrednio kolagenu pochodzącego z diety** – rozkłada go do aminokwasów, z których dopiero powstają nowe białka. Dlatego kluczowe jest dostarczenie „cegiełek” do jego produkcji. W dobrze skomponowanej diecie roślinnej znajdziemy je bez problemu. Są nimi: **białko** (np. z roślin strączkowych), **witamina C** (niezbędna do syntezy kolagenu), **cynk i miedź** wspierające regenerację chrząstki, a także **krzem** (obecny m.in. w pełnych ziarnach i warzywach) oraz **kwas omega-3** z siemienia lnianego czy orzechów włoskich, które pomagają redukować stany zapalne.

Warto jednak pamiętać, że niektóre badania wskazują na niższą gęstość mineralną kości u osób na dietach roślinnych, co może zwiększać ryzyko złamań, zwłaszcza przy źle zbilansowanym jadłospisie. To pokazuje, jak ważne jest **świadome komponowanie diety**.

Co ciekawe, bulion kostny zawiera głównie żelatynę (czyli rozłożony kolagen), niewielkie ilości składników mineralnych i aminokwasów, ale jego działanie nie jest tak wyjątkowe, jak często się uważa. **Dużą rolę odgrywa natomiast styl życia** – regularny ruch, zwłaszcza trening oporowy oraz aktywność poprawiająca zakres ruchu i tolerancję na obciążenia, wspierają produkcję kolagenu i wzmacniają stawy.

Wniosek? Nawet bez produktów odzwierzęcych można skutecznie wspierać stawy – **dzięki dobrze zbilansowanej diecie, odpowiedniej podaży składników odżywczych i codziennej dawce ruchu**.



REKLAMA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

ARTEOMEA

**1500 mg
SIARCZANU
GLUKOZAMINY
W PORCJI
DZIENNEJ**

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ utrzymanie zdrowych i elastycznych stawów (kadm, kadzidłowiec)
- ▶ utrzymanie zdrowych kości (cynk, mangan)
- ▶ prawidłowe tworzenie tkanek łącznych (mangan)



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPPLEMENT DIETY

023/REK/15Z/2026



lek. Joanna Jakubik-Balazy

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



Wanda Łakomy

Edukatorka diabetologiczna,
Świat Zdrowia Operator Medyczny.

Słońce bez ryzyka

Jak długo można przebywać na słońcu bez ryzyka dla zdrowia?

Czytelnik

Trudno określić zakres czasu, jaki można bezpiecznie spędzić na słońcu, dla każdej osoby. Wszystko zależy od czynników takich jak **fenotyp skóry, wiek, pora dnia, szerokość geograficzna oraz stosowane środki ochrony przeciwsłonecznej**. Na przykład u osób o jasnej karnacji pierwsze objawy uszkodzenia skóry mogą pojawić się już po 10-20 minutach ekspozycji w okresie intensywnego nasłonecznienia.

Z punktu widzenia zdrowia zaleca się unikanie bezpośredniego słońca w godzinach 10.00-16.00 oraz ograniczanie jednorazowej ekspozycji – szczególnie bez zabezpieczenia. Kluczową rolę odgrywają filtry przeciwsłoneczne (SPF – *Sun Protection Factor*). Wskaźnik SPF określa, ile razy dłużej można przebywać na słońcu bez wystąpienia rumienia w porównaniu z brakiem ochrony. Na przykład SPF 50 teoretycznie wydłuża ten czas 50-krotnie, w praktyce jednak jego skuteczność może być niższa ze względu na niedokładną aplikację, ścieranie preparatu czy pot.

Zaleca się **stosowanie kremów z SPF co dwie godziny lub po każdej kąpieli, noszenie odzieży ochronnej, nakrycia głowy, okularów przeciwsłonecznych**. Istotne jest **regularne uzupełnianie płynów – najlepiej wody, częste przybywanie w cieniu i robienie przerw od bezpośredniej ekspozycji na słońce**.

Nadmierne narażenie na promieniowanie UV zwiększa ryzyko oparzeń, nowotworów skóry oraz przyspiesza jej starzenie. Dodatkowo mogą pojawić się powikłania ogólnoustrojowe, takie jak udar cieplny, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia.

Sztuczna trzustka

Jestem diabetikiem stosującym pompę insulinową. W ostatnim czasie coraz częściej mówi się o tzw. sztucznej trzustce tworzonej przy użyciu pompy insulinowej. Jak to działa? Czy zastępuje samodzielne podawanie insuliny?

Arkadiusz

„Sztuczna trzustka” to **system automatycznego podawania insuliny**, nazywany także systemem zamkniętej pętli. Łączy on trzy elementy: pompę insulinową, sensor ciągłego monitorowania glikemii (CGM) oraz algorytm sterujący, działający w pompie lub smartfonie dzięki aplikacji.

Niektóre najnowocześniejsze pompy insulinowe mają już fabrycznie wbudowane systemy zamkniętej pętli. Rozwój technologii umożliwia także wykorzystanie rozwiązań, takich jak AndroidAPS (AAPS), które pozwalają na samodzielne stworzenie systemu zamkniętej pętli w wersji „zrób to sam” (DIY – *do-it-yourself*) w pompach insulinowych starszego typu. Wymaga to jednak odpowiedniego przeszkolenia oraz stałego kontaktu z zespołem diabetologicznym.

System zamkniętej pętli **na bieżąco odczytuje poziom glukozy i automatycznie dostosowuje dawki insuliny**: zwiększa je, gdy poziom cukru rośnie, zmniejsza lub wstrzymuje, gdy glikemia spada.

Nie oznacza to jednak całkowitego zastąpienia samodzielnego podawania insuliny. W większości dostępnych systemów nadal konieczne jest wprowadzenie ilości spożytych węglowodanów i podanie bolusa do posiłku, a także kontrolowanie działania zestawów infuzyjnych i reagowanie w sytuacjach szczególnych (np. choroba czy awaria sensora).

„Sztuczna trzustka” nie działa w pełni automatycznie, ale znacząco ułatwia leczenie i poprawia wyrównanie cukrzycy, zmniejszając ryzyko zarówno hiperglikemii, jak i hipoglikemii. Poprawia komfort życia i bezpieczeństwo terapii, jednak nie zastępuje świadomego udziału pacjenta. Dlatego decyzję o jej zastosowaniu warto podjąć wspólnie z lekarzem diabetologiem.



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

Biotyna a poziom TSH

Czy biotyna może wpływać na poziom TSH?

Czytelniczka

Biotyna (witamina H lub B7) w ostatnim czasie cieszy się dużą popularnością wśród pań, które zmagają się z nadmiernym wypadaniem włosów lub osłabionymi paznokciami. Często są to problemy związane ze złym funkcjonowaniem tarczycy, dlatego warto wiedzieć, że **biotyna istotnie wpływa na badanie poziomu TSH** – kluczowego hormonu służącego do diagnostyki chorób tarczycy. Nie oznacza to jednak, że suplementacja biotyny wpływa na pracę tarczycy – błąd oznaczenia TSH wynika z metody immunochemicznej stosowanej w laboratorium. W badaniu TSH stosowane są przeciwciała znakowane biotyną. Jednoczesna obecność biotyny we krwi zaburza badanie, ponieważ **łączy się ze specjalnym podłożem, uniemożliwia połączenie z nim badanego antygeny**. Wynik badania będzie więc fałszywie zaniżony.

Określanie poziomu TSH to niejedyny badanie, na które wpływa suplementowana biotyna. **Zaniża ona również poziom LH, FSH, hCG, PTH, insuliny, tyreoglobuliny i C-peptydu, a zawyża poziom FT3, FT4, przeciwciał anty-TPO i anty-TG, hormonów steroidowych oraz witaminy D.** Ze względu na możliwą interakcję rekomenduje się odstawienie preparatów z biotyną na co najmniej 48 godzin przed wykonaniem badania, a w przypadku przyjmowania dużych dawek (powyżej 5 mg na dobę) – nawet tydzień przed planowanym badaniem.

REKLAMA

EKTIN®

TARCZA DLA OCZU w Alergii



- **DZIAŁA PRZECIWAALERGICZNIE¹**
- **NAWILŻA¹**
- **ZMNIJSZA STAN ZAPALNY¹**

Może być stosowany:¹

- na wrażliwe oczy
- u dzieci
- u osób noszących soczewki kontaktowe
- przez kobiety w ciąży i karmiące piersią

1. Ektin® – Instrukcja stosowania preparatu.

EKT.0030.PL.26

Ektin® to wyrób medyczny przeznaczony do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek, łagodzenia podrażnień oczu wywołanych stanem zapalnym oraz łagodzącego nawilżania oczu. Producent wyrubów: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

BAUSCH + LOMB

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

Potrzebuję mieć ludzi wokół siebie

JEDNA Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH AKTOREK SWOJEGO POKOLENIA. CHOĆ W ZAWODZIE JEST OD KILKUNASTU LAT, TO JEJ GWIAZDA ROZBŁYŚŁA PEŁNYM BLASKIEM PO WEJŚCIU NA EKRANY NOWEJ ADAPTACJI „ZNACHORA”. ZAGRAŁA TAM ROLĘ DRUGOPLANOWĄ I ZROBIŁA TO TAK BRAWUROWO, ŻE OD RAZU POSYPAŁY SIĘ KOLEJNE PROPOZYCJE. NAM OPOWIADA, **JAK Z MAŁEJ ROLI ZROBIĆ MAJSTERSZTYK, CZY TRUDNIEJ OBNAŻYĆ SIĘ FIZYCZNIE CZY PSYCHICZNIE ORAZ JAKIEMU MALARZOWI CHCIAŁABY POZOWAĆ.**

Przed 30. urodzinami miałam poczucie, że za mało osiągnęłam, nie byłam zadowolona z tego, w jakim punkcie swojego życia i kariery jestem. Na szczęście to minęło, a **moja perspektywa się zmieniła.**

Z AKTORKĄ **ANNA SZYMAŃCZYK**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Zacznę od tego, że kojarzy mi się pani z latem, słońcem, wakacjami. Może to dlatego, że pierwszy raz widziałam panią w serialu „Przystań”, gdzie grała pani młodą ratowniczkę. Akcja toczyła się na Mazurach. A ostatnio w „Znachorze”, jako młynarkę Zośkę, i tam też trwało lato. Lubi pani tę porę roku?

Zdecydowanie lato jest moją ulubioną porą roku. Lubię ciepło, a dla mnie zaczyna się ono od 28 stopni i właściwie nie istnieje coś takiego jak „za gorąco”. Kocham słońce, wodę i wszelkie sporty wodne. Moją wielką pasją są kajaki, a ostatnio próbuję swoich sił w pływaniu na SUP-ie. Moim marzeniem jest nauczyć się nurkować.

Wróć do Zosi z nowej ekranizacji „Znachora”. Nie żeby inni aktorzy się nie starali, ale to właśnie panią zapamiętałam najbardziej – była pani świetna! Jak z roli drugoplanowej uczynić taki majstersztyk?

Dziękuję! Przede wszystkim trzeba mieć materiał, na którym da się to zrobić. Druga kwestia to partnerzy, z którymi się gra. Miałam to szczęście, że od Leszka Lichoty, grającego główną rolę, dostałam przestrzeń do rozwinięcia skrzydeł. Reżyser również dbał o to, żeby moja postać mogła wybrzmieć. To zdecydowanie praca zespołowa. Muszę jednak przyznać, że Zośka była rolą, którą chciałam zagrać od momentu przeczytania scenariusza. W ogóle bardzo lubię grać postacie drugoplanowe, bo często są niezwykle interesujące. Wszystkie ich cechy są skondensowane, dzięki czemu można je szybko pokazać. Uważam, że dodają filmowi kolorytu, budują kontekst i osadzają główną postać w świecie, w którym funkcjonuje.

Nie tylko ja byłam pod wrażeniem pani talentu, bo po „Znachorze” pani kariera nabrała tempa. Zagrała pani główną rolę w serialu „Lady Love”, wcielając się w gwiazdę

filmów dla dorosłych. I ponownie była pani fenomenalna! Serial porusza kwestie nie tylko intymności cielesnej, lecz także tego, co dzieje się w intymnym świecie wewnętrznym głównej bohaterki. Co było trudniejsze – obnażyć się fizycznie czy psychicznie?

Zdecydowanie psychicznie. Chociaż oczywiście obnażenie ciała również nie było całkiem proste, bo mam już swoje lata i nie jestem filigranową aktorką. Wyszłam jednak z założenia, że skoro zostałam wybrana do tej roli, to właśnie tego potrzebuje serial. Dlatego obnażenie psychiczne okazało się o wiele większym wyzwaniem. Tam była niesamowita paleta różnych emocji do zagrania, co wymagało ode mnie ogromnej koncentracji i gotowości do rozmów na trudne tematy. Najbardziej wymagająca była relacja z moją serialową córką – te sceny najmocniej przeżywałam. W serialu pojawia się też dużo scen przemocy seksualnej wobec kobiet, co również nie było łatwe do zagrania. Po raz kolejny miałam ogromne szczęście do partnerów, ponieważ wszyscy mnie wspierali i mi pomagali. Cały zespół był bardzo oddany temu projektowi.

Pozostając przy temacie ciała i emocji – była pani jedną z ambasaderek kampanii „Lubię Siebie”, której celem jest promowanie samoakceptacji i budowanie

pewności siebie u kobiet. Gdy się na panią patrzy, to aż bije od pani pewność siebie. Taka się pani urodziła czy to rezultat pracy nad sobą?

Rezultat pracy nad sobą. Nie oznacza to jednak, że każdego dnia czuję się świetnie ze swoim ciałem. Są dni, kiedy czuję się z nim bardzo „nieświeżo”. Nie jest to zatem stan permanentny. (*uśmiech*) W pracy traktuję swoje ciało przede wszystkim jako narzędzie. Dlatego prywatnie mam znacznie więcej kompleksów i trudniej mi o pełną akceptację swojego wyglądu niż wtedy, gdy staję przed



Fot. Grażyna Gudejko
Make-up: Włosy: Julia Jaskółka

kamerą czy na scenie. Bo tam traktuję ciało jak tworzywo, które pozwala mi coś wyrazić. Staram się, by nic mnie wtedy nie ograniczało, odcinam się.

To możliwe – odciąć się tak zupełnie?

Nie jest to proste, ale da się to zrobić. Pomagają w tym charakteryzacja i kostium – dzięki nim w pewnym sensie przestaję się w kogoś innego, a moje ciało staje się nośnikiem emocji tej postaci. Często jednak wiąże się to z dużym kosztem. Myślę, że kiedy aktorzy mówią o psychicznym obciążeniu tego zawodu, mają na myśli między innymi właśnie takie sytuacje. W życiu prywatnym przeżywamy różne rzeczy, nierzadko trudne, a jednocześnie na scenie czy przed kamerą musimy pokazać coś zupełnie odmiennego. Dochodzi wtedy do pewnego rodzaju emocjonalnej dysocjacji – przychodzimy z własnym bagażem, który trzeba „zrzucić”, by móc wyjść na scenę z lekkością. Bywa to bardzo wymagające.

Mój nastoletni syn użył ostatnio określenia, które bardzo mi się spodobało. Powiedział o swojej dziewczynie, że za bardzo się wszystkim „tyra”, co miało znaczyć, że za mocno wszystko przeżywa, zamęcza się. Ma pani wrażenie, że my, kobiety, jesteśmy mistrzyniami w „tyraniu się”? Nie umiemy sobie samym odpuszczać, wybaczać?

Na pewno. Zresztą sama jestem osobą mocno „tyrającą się”. Oczywiście życzę sobie i wszystkim kobietom, żebyśmy przestały to robić. A jednocześnie rozumiem, skąd się to bierze. Mamy bardzo dużo obowiązków, zadań do wykonania, pełniemy wiele społecznych ról. Chociaż to się zmienia i mężczyźni coraz częściej angażują się w różne sfery życia domowego, w bardziej tradycyjnym ujęciu nadal to my jesteśmy jego głównym filarem. Tyramy się, bo często mamy za dużo na głowie i trudno nam cokolwiek odpuścić. Moje pokolenie jest nauczone, że trzeba zakasać rękawy i wziąć się do pracy, bo nikt za nas tego nie zrobi.

Ma pani na to jakiś sposób, złotą myśl, po którą pani sięga, gdy zaczyna się zadręczać? Co panią odciąga od czarnych myśli o sobie?

Czasem dzwonię do przyjaciół i im „jęczę”, a czasem zatapiam się w książce i staram się przekierować swoją uwagę na coś innego. Warto też sobie uświadomić, że w pewnych warunkach nie da się czegoś zrobić lepiej. Robimy tyle, ile możemy w danym momencie.

Ważne miejsce w pani życiu zajmuje teatr. Jest pani od lat związana z Teatrem Dramatycznym w Warszawie. W jakim spektaklu możemy panią aktualnie zobaczyć?

W Teatrze Dramatycznym będziemy grali nową sztukę „Muszenie” w reżyserii Jagody Szelc. Dotykamy w niej trudnego tematu i zadajemy pytanie: jak być dorosłym, kiedy nigdy nie było się dzieckiem. Gram tam jedną z głównych ról. Serdecznie zachęcam do obejrzenia spektaklu.

W tym miesiącu przypadają pani 39. urodziny. Zastanawiam się, czy mentalnie czuje się już pani czterdziestolatka?

Myślę, że mentalnie już dawno mam te 40 lat. Pamiętam dokładnie swoje 30. urodziny – był to dla mnie moment podsumowania pierwszej dekady dorosłego życia, a jednocześnie nielatwy czas. Miałam poczucie, że za mało osiągnęłam, że powinnam była robić więcej, nie byłam zadowolona z tego, w jakim punkcie swojego życia i kariery jestem. Na szczęście to minęło, a moja perspektywa się zmieniła. Jak mówi moja koleżanka z teatru – „Wszystko mija, nawet najdłuższa

zmija”. (uśmiech) A kolejną dekadę, tę prowadzącą do czterdziestki, przesłam już znacznie łagodniej.

Gdy chodziłam do podstawówki, to z okazji urodzin przynosiło się do szkoły cukierki i częstowało klasę. Pani przypadały tuż przed wakacjami, jak je pani wtedy świętowała?

Rzeczywiście, mam urodziny 20 czerwca i zwykle był to koniec roku szkolnego, ale i tak przynosiłam cukierki. W ogóle muszę przyznać, że ten zwyczaj mam do dziś. (śmiech) Uważam, że to miłe, a poza tym daje pretekst do tego, żeby ludzie złożyli ci życzenia. (uśmiech)

”

Zawsze widziałam siebie jako Pippi Pończoszkę albo Anię Shirley, czyli to samotne, pojedyncze dziecko. Tymczasem marzyłam, żeby być dzieckiem z Bullerbyn i mieć „stado” obok siebie.

Fot. Grażyna Gudejko
Make-up: Włosy: Jolita Jaskółka



Jest pani jedynaczką. Wciąż funkcjonuje wiele krzywdzących stereotypów na temat jedynaków – że są egoistyczni, rozpieszczeni i nie potrafią się dzielić. Tymczasem to raczej kwestia wychowania, a nie posiadania rodzeństwa. Ale czy spotkały kiedyś panią z tego powodu przykrości?

Takie stereotypy rzeczywiście nadal krążą. Ja jednak uważam się za bardzo dobrze zsojalizowaną jedynaczkę – nie wyobrażam sobie życia bez ludzi, są mi po prostu potrzebni. Poza tym bycie jedynakiem nie zawsze jest komfortowe. Owszem, w dzieciństwie mamy ten przywilej, że rodzice poświęcają nam więcej uwagi, ale w dorosłości wiąże się to z większą odpowiedzialnością. Kiedy przychodzi moment, że trzeba zaopiekować się rodzicami, wszystko spada na jedną osobę.

Jest jeszcze jedna rzecz – w dzieciństwie jedynakom często doskwiera nuda. Sama dobrze pamiętam to uczucie: kiedy byłam chora i nie mogłam wyjść z domu, brakowało mi kogoś do wspólnej zabawy. Jedynacy dość często doświadczają też samotności. A jeśli chodzi o dzielenie się z moich obserwacji wynika, że to właśnie osoby z wielodzietnych rodzin mają z tym większy problem Zagarniają dla siebie, bo kiedyś musiały o coś walczyć, zabiegać. (uśmiech)

Jak rekompensowała sobie pani brak rodzeństwa?

Zawsze miałam wielu przyjaciół. Poza tym pochodzę z dużej rodziny, więc miałam kuzynki i kuzynów, z którymi często się spotykałam, zresztą do tej pory mamy świetny kontakt. Brak rodzeństwa rekompensowałam sobie też, czytając. Książki od dziecka były w moim życiu i świetnie wypełniały mi czas, były odskocznią od samotności. Zawsze widziałam



Fot. Grażyna Gudejko
Make up, włosy: Julia Jaskółka

siebie jako Pippi Pończoszankę albo Anię Shirley, czyli to samotne, pojedyncze dziecko. Tymczasem marzyłam, żeby być dzieckiem z Bullerbyn i mieć „stado” obok siebie. Myślałam, że aktorstwo to idealne zajęcie dla mnie, jedynaczki. Daje mi możliwość połączenia mojego indywidualizmu z potrzebą i umiejętnością pracy w grupie.

Czyli jest pani raczej „zwierzęciem stadnym” niż zosią samosią?

Zdecydowanie zwierzęciem stadnym! Potrzebuję mieć ludzi wokół siebie, są dla mnie wsparciem. Zdarza mi się pytać przyjaciół o opinię przed podjęciem ważnej decyzji. Jestem osobą, która musi „rozgadać” temat, czyli wracam, analizuję, roztrząsam poprzez głośne mówienie. (uśmiech)

Interesuje się pani szeroko pojętą kulturą – literaturą i malarstwem. Gdyby mogła pani przenieść się w czasie – tak na tydzień – to w jakim okresie chciałaby się pani znaleźć?

Nie wiem, czy jest jakaś konkretna epoka, do której chciałabym się przenieść. Może bardziej warstwa społeczna czy status. Jak dotąd byłam obsadzana w rolach chłopek, więc chętnie byłabym przez tydzień księżną. (uśmiech)

Jakiego pisarza chciałaby pani poznać, a może jakiego artystę zapoznać?

Cudownie byłoby się przenieść do ogrodów z obrazów Monet, ponieważ jestem ogromną wielbicielką jego malarstwa. Chciałabym zobaczyć nenufary, które malował, albo przejść się po japońskim mostku z jego obrazu. A jeśli chodzi o pisarza, to chciałabym poznać Bulhakowa, z racji mojej miłości do „Mistrza i Małgorzaty”.



Fot. Grażyna Gudejko
make up, włosy: Julia Jaskółka

ANNA SZYMAŃCZYK

Aktorka teatralna, filmowa, dubbingowa, lektorka audiobooków. W 2010 r. ukończyła studia na Wydziale Aktorskim Akademii Teatralnej w Warszawie. Zadebiutowała rolą Pani Zero w spektaklu „Maszyna do liczenia” w warszawskim Teatrze 6. piętro. W 2010 r. otrzymała nagrodę specjalną na XVIII Festiwalu Szkół Teatralnych w Łodzi. Od 2012 r. związana z warszawskim Teatrem Dramatycznym. Ma na koncie role filmowe i telewizyjne. Zagrała w wielu serialach, m.in. „Przystan”, „Na dobre i na złe”, „Pierwsza miłość”, „Camera Café. Nowe parzenie”, „Lady Love”, oraz w filmach „Znachor”, „Wesele”, „Podlasie” z 2023 r. Pochodzi z Olsztyna.

6 nawyków, które kształtują zdrowie na lata

NAWYKI KSZTAŁTOWANE W PIERWSZYCH LATACH ŻYCIA NIE KOŃCZĄ SIĘ WRAZ Z DZIECIŃSTWEM. SPOSÓB ODŻYWIANIA, SEN, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA CZY RADZENIE SOBIE ZE STRESEM WPŁYWAJĄ NA ROZWÓJ ORGANIZMU, JEGO ODPORNOŚĆ ORAZ RYZYKO WYSTĄPIENIA CHORÓB W DOROSŁOŚCI. Z CZASEM TWORZĄ ONE SPÓJNY WZORZEC, KTÓRY ORGANIZM UTRWALA ROK PO ROKU, AŻ STAJE SIĘ ON JEGO NATURALNYM SPOSOBEM FUNKCJONOWANIA. CZY WIESZ, KTÓRE Z CODZIENNYCH NAWYKÓW DZIECI **MAJĄ NAJWIĘKSZE ZNACZENIE** DLA ICH PRZYSZŁEGO ZDROWIA?

KAMILA ŚNIEŻEK



Dlaczego pierwsze lata życia mają tak duże znaczenie?



Pierwsze lata życia to okres wyjątkowo intensywnego rozwoju, w którym kształtują się nie tylko narządy i układy, ale także mechanizmy regulacyjne odpowiedzialne za metabolizm, odporność i reakcję na stres. Coraz więcej badań wskazuje, że środowisko, w jakim dorasta dziecko – w tym sposób żywienia, rytm snu, poziom aktywności fizycznej oraz stabilność emocjonalna – ma wpływ na funkcjonowanie jego organizmu w kolejnych dekadach życia.

Kluczową rolę odgrywają powtarzalne wzorce, które stopniowo kształtują funkcjonowanie organizmu. W literaturze naukowej określa się to jako **programowanie wczesnorozwojowe** (ang. *early-life programming*), czyli proces adaptacji organizmu do warunków panujących na początkowym etapie życia. Na przykład dieta bogata w żywność wysokoprzetworzoną może sprzyjać utrwalaniu niekorzystnych wzorców metabolicznych, natomiast przewlekły niedobór snu zaburzać regulację hormonalną.

Część tych uwarunkowań można modyfikować w późniejszych latach, jednak wraz z upływem czasu coraz trudniej korygować utrwalone nawyki. To, co dzieje się w dzieciństwie, często wyznacza kierunek funkcjonowania organizmu w dorosłości.

1 Mikrobiota i odporność – niewidoczny fundament

Mikrobiota jelitowa, czyli zespół drobnoustrojów zasiedlających przewód pokarmowy, zaczyna kształtować się już w pierwszych dniach życia. Wpływają na nią m.in. rodzaj porodu, sposób karmienia, dieta oraz stosowanie antybiotyków.

Znaczenie mikrobioty jelitowej nie ogranicza się tylko do trawienia – odgrywa ona istotną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Zaburzenia jej równowagi we wczesnym okresie życia mogą wiązać się z większym ryzykiem infekcji czy alergii, choć zależności te nie są jednoznaczne.



WSKAZÓWKĄ DLA RODZICÓW: najistotniejsze są takie elementy stylu życia dziecka, jak zróżnicowana dieta, unikanie nieuzasadnionej antybiotykoterapii oraz stopniowe, naturalne kształtowanie nawyków żywieniowych. To właśnie one w największym stopniu wspierają rozwój mikrobioty jelitowej, a pośrednio także odporności dziecka.

2 Sen – więcej niż odpoczynek

Sen stanowi jeden z podstawowych elementów regulujących funkcjonowanie organizmu dziecka. Wpływa nie tylko na regenerację, ale również na rozwój układu nerwowego, koncentrację, emocje oraz gospodarkę metaboliczną.

Niedobór snu lub jego nieregularny rytm zaburza pracę układu nerwowego, co może prowadzić do rozdrażnienia, trudności z koncentracją oraz obniżonej kontroli emocji. W dłuższej perspektywie wiąże się to także z większym ryzykiem nadwagi i zaburzeń metabolicznych. Istotna jest nie tylko długość snu, ale również jego jakość i regularność – organizm najlepiej funkcjonuje w warunkach stałego rytmu dobowego.



WSKAZÓWKĄ DLA RODZICÓW: na jakość snu dziecka niekorzystnie wpływają codzienne, często ignorowane elementy, takie jak nieregularne godziny zasypiania, nadmiar bodźców wieczorem czy korzystanie z ekranów tuż przed snem. Nawet niewielkie zmiany nawyków mogą wyraźnie poprawić jakość odpoczynku dziecka.



3 Ruch – inwestycja w zdrowie

Aktywność fizyczna w dzieciństwie to nie tylko sposób na rozładowanie energii, ale także jeden z najważniejszych elementów rozwoju organizmu. Wpływa na układ kostny, mięśniowy i metaboliczny, a także na funkcjonowanie układu nerwowego oraz ogólne samopoczucie dziecka.

Regularny ruch sprzyja budowaniu prawidłowej masy kostnej i poprawia wrażliwość na insulinę, a także wspiera regulację emocji i napięcia. Z kolei jego niedobór wiąże się z większym ryzykiem nadwagi, słabszą kondycją oraz mniejszą sprawnością fizyczną w późniejszych latach.



WSKAZÓWKA DLA RODZICÓW: warto zachęcać dziecko do codziennej aktywności, jednak bez wywierania presji czy nadmiernej kontroli. Najlepsze efekty przynosi ruch, który sprawia przyjemność i naturalnie wpisuje się w rytm dnia, a nie pojawia się wyłącznie jako obowiązek. Nie muszą to być zorganizowane zajęcia sportowe – wystarczy zabawa na świeżym powietrzu, spontaniczny ruch oraz różnorodne formy aktywności.



WSKAZÓWKA DLA RODZICÓW: największe znaczenie mają proste zasady: regularne posiłki, ograniczenie produktów wysokoprzetworzonych i słodzonych napojów oraz budowanie pozytywnych skojarzeń z jedzeniem. Dziecko najczęściej powiela to, co widzi na co dzień, dlatego przykład dorosłych jest nie do przecenienia.



4 Dieta – codzienne wybory, które mają znaczenie

Sposób żywienia dziecka wpływa nie tylko na jego aktualny rozwój, lecz również na funkcjonowanie organizmu w kolejnych latach. Znaczenie ma nie tylko to, co dziecko je, ale także regularność posiłków, ich różnorodność oraz stopień przetworzenia produktów.

Dieta bogata w żywność wysokoprzetworzoną, cukry proste i słodzone napoje może przyczyniać się do zaburzeń metabolicznych oraz nadmiernej masy ciała. Z kolei sposób żywienia oparty na prostych, mniej przetworzonych produktach wspiera prawidłowy rozwój, pomaga regulować apetyt oraz dostarcza składników niezbędnych dla układu odpornościowego i nerwowego.

Warto pamiętać, że **nawyki żywieniowe kształtują się stopniowo i często utrzymują się w dorosłości**. Dzieci uczą się nie tylko tego, co jedzą, ale też, jak jedzą – czy posiłki są regularne, wspólne i spokojne, czy raczej chaotyczne i przypadkowe.

5 Stres i emocje – organizm uczy się reagować

Dzieci, podobnie jak dorośli, doświadczają stresu, ale ich organizm dopiero uczy się, jak na niego reagować. **W pierwszych latach życia kształtują się mechanizmy regulujące odpowiedź na stres**, w tym funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego.

Przewlekły stres lub brak poczucia bezpieczeństwa mogą zaburzać te procesy i wpływać na sposób radzenia sobie z emocjami w przyszłości. Może to przekładać się na większą podatność na napięcie, trudności w regulacji emocji oraz problemy ze snem. Z kolei stabilne, przewidywalne środowisko sprzyja kształtowaniu bardziej adaptacyjnych reakcji.

Znaczenie ma nie tylko to, czy stres pojawia się w życiu dziecka, ale przede wszystkim to, czy ma ono wsparcie oraz przestrzeń do jego przeżywania. Obecność dorosłego, który pomaga nazwać emocje i je wyregulować, jest jednym z najważniejszych czynników ochronnych.



WSKAZÓWKA DLA RODZICÓW: nie da się całkowicie wyeliminować stresu z życia dziecka, ale można pomóc mu lepiej sobie z nim radzić. Warto zadbać o przewidywalność codziennych sytuacji, spokojne reagowanie na emocje dziecka oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa w relacjach.

6 Ekrany i higiena cyfrowa – nowy element codzienności

Urządzenia cyfrowe stały się naturalnym elementem codzienności dzieci, jednak ich nadmierne używanie może wpływać na rozwój i funkcjonowanie na co dzień. Czas spędzany przed ekranem często odbywa się kosztem snu, aktywności fizycznej i bezpośrednich kontaktów, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju.

Długotrwała ekspozycja na światło niebieskie emitowane przez ekrany, szczególnie w godzinach wieczornych, może zaburzać rytm dobowy i utrudniać zasypianie. Wpływa również na koncentrację oraz zdolność regulowania emocji, zwłaszcza u młodszych dzieci.

Znaczenie ma nie tylko czas spędzany przed ekranem, ale również sposób korzystania z urządzeń oraz treści, z jakimi dziecko ma kontakt. Ekrany coraz częściej stają się domyślną formą spędzania wolnego czasu, wypierając inne aktywności. Dlatego kluczowe jest **zachowanie równowagi i świadome wprowadzanie zasad**.



WSKAZÓWKĄ DLA RODZICÓW: warto ustalić jasne i powtarzalne reguły, takie jak unikanie ekranów przed snem czy wyznaczenie konkretnych pór korzystania z urządzeń. Najważniejsze jednak, aby nie zastępowały one snu, aktywności fizycznej ani relacji z rodzicami i otoczeniem, które odgrywają istotną rolę w rozwoju dziecka.

To, co najważniejsze, dzieje się w domu

O zdrowym dzieciństwie decydują głównie codzienne, korzystne dla rozwoju dziecka nawyki. W dużej mierze zależy ono od środowiska, w jakim dziecko dorasta – a to środowisko tworzy przede wszystkim rodzina.

To właśnie codzienne wybory rodziców i starszego rodzeństwa – sposób odżywiania, odpoczynku, reagowania na stres czy korzystania z urządzeń cyfrowych – stają się dla dziecka naturalnym wzorcem do naśladowania. Nawyki kształtują się w praktyce: poprzez obserwację i powielanie zachowań. Z czasem te codzienne schematy stają się oczywiste i intuicyjne, a w dorosłości często są kontynuowane, a nawet przekazywane kolejnemu pokoleniu. Choć wiele można zmienić także w późniejszych latach, to właśnie **wzorce wyniesione z domu rodzinnego zwykle okazują się najtrwalsze**.

REKLAMA

SZYBKĄ ULGĄ W BÓLU BRZUCHA*



*ChPL Nospa Max 08/2023; Eder P. i wsp. W gabinecie lekarza rodzinnego TERAPIA 2022, 11(418)

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

MAT-PL-2600301-11-02-2026

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.



W Dzień Ojca zadbaj o zdrowie swoich najbliższych mężczyzn

#FARMACELITA DLA PACJENTA

DZIEŃ OJCA TO NIE TYLKO OKAZJA DO WRĘCZENIA PREZENTU. TO RÓWNIEŻ DOBRY MOMENT, BY POMYŚLEĆ O ZDROWIU MĘŻCZYZN W NASZEJ RODZINIE.

W CODZIENNYM POŚPIECHU ŁATWO ODŁOŻYĆ BADANIA „NA PÓŹNIEJ”, ZIGNOROWAĆ PIERWSZE OBJAWY CZY UZNAĆ ZMĘCZENIE ZA COŚ ZUPEŁNIE NATURALNEGO. TYMCZASEM TO WŁAŚNIE **PROFILAKTYKA I CODZIENNE NAWYKI** MAJĄ NAJWIĘKSZY WPŁYW NA DŁUGOŚĆ I JAKOŚĆ ŻYCIA.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Zdrowie mężczyzn od lat pozostaje wyzwaniem dla systemów opieki zdrowotnej na całym świecie. Badania pokazują, że panowie **rzadziej niż panie korzystają z konsultacji lekarskich** i znacznie częściej odkładają wizytę do momentu, gdy objawy stają się naprawdę uciążliwe. Wynika to nie tylko z braku czasu, ale również z uwarunkowań kulturowych, np. przekonania, że „trzeba być twardym” i nie okazywać słabości.

W praktyce oznacza to, że **wiele chorób diagnozowanych jest na znacznie późniejszym etapie**, kiedy możliwości leczenia są ograniczone. Dodatkowo część mężczyzn ma tendencję do ignorowania pierwszych objawów, takich

jak przewlekłe zmęczenie, bóle głowy czy spadek formy. Temat zdrowia mężczyzn wymaga szczególnej uwagi nie dlatego, że mężczyźni chorują częściej, lecz dlatego, że rzadziej reagują odpowiednio wcześniej.

Profilaktyka zamiast leczenia – dlaczego to się opłaca?

Regularne badania profilaktyczne to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów dbania o zdrowie. **Wiele chorób rozwija się, przez długi czas nie dając wyraźnych objawów.** Dotyczy to m.in. nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 czy zaburzeń lipidowych. Wczesne

wykrycie pozwala nie tylko na skuteczniejsze leczenie, ale często także na wprowadzenie zmian w stylu życia, które mogą zatrzymać postęp choroby.

Warto podkreślić, że profilaktyka nie musi być skomplikowana ani czasochłonna. Podstawowe badania krwi, pomiar ciśnienia czy kontrola poziomu glukozy, wykonywane regularnie, mogą dostarczyć bardzo dużo informacji o stanie zdrowia.

Najczęstsze problemy zdrowotne po 40. roku życia

Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko wielu chorób przewlekłych.

- **Choroby sercowo-naczyniowe** pozostają jedną z głównych przyczyn zgonów wśród mężczyzn. Nadciśnienie, miażdżycy czy choroba wieńcowa często rozwijają się „po cichu”, dlatego tak ważna jest regularna kontrola.
- **Rośnie ryzyko zaburzeń metabolicznych**, takich jak cukrzyca typu 2 czy otyłość. Coraz częściej pojawiają się także problemy hormonalne, w tym spadek poziomu testosteronu, który może objawiać się obniżeniem energii, pogorszeniem nastroju czy spadkiem libido.
- Nie można również zapominać o **zdrowiu układu moczowo-płciowego**. Przerost prostaty czy zaburzenia erekcji to częste problemy, które mogą być sygnałem innych schorzeń. Badanie prostaty u mężczyzn po 50. roku życia zaleca się wykonywać regularnie, zwykle raz na 1-2 lata. Jeśli u bliskich krewnych wystąpił rak prostaty, takie kontrole zalecane są wcześniej, nawet już po 40. roku życia.

Rola partnerki i rodziny – wsparcie to droga do realnej zmiany

Bliscy odgrywają ogromną rolę w dbaniu o zdrowie mężczyzn. W wielu przypadkach to właśnie partnerka, żona czy dzieci zauważają niepokojące objawy i zachęcają do wizyty u lekarza. Co ważne, **skuteczna motywacja nie polega na wywieraniu presji**, lecz na spokojnej rozmowie i wspólnym podejmowaniu decyzji.

Codziennie wsparcie może przyjmować różne formy – od przypomnienia o badaniach, przez wspólne planowanie zdrowych posiłków, aż po aktywne spędzanie czasu. Budowanie zdrowych nawyków w rodzinie zwiększa szansę, że będą one trwałe i naturalne. Warto pamiętać, że zmiana



stylu życia jest znacznie łatwiejsza, gdy nie trzeba przechodzić przez nią samemu.

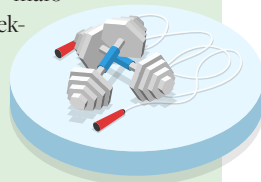
Codziennie nawyki, które robią różnicę

Zdrowie to suma codziennych wyborów, które z pozoru mogą wydawać się mało istotne, ale w dłuższej perspektywie mają ogromne znaczenie.

1

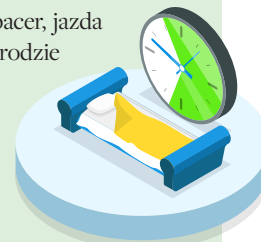
Regularna aktywność fizyczna

– poprawia kondycję serca, wspiera metabolizm i pomaga redukować stres. Nie musi to być intensywny trening. Już szybki spacer, jazda na rowerze czy prace w ogrodzie przynoszą realne korzyści.



2

Sen – równie ważny, choć często niedoceniany. Przewlekłe zaburzenia snu niekorzystnie wpływają na układ hormonalny, zwiększają ryzyko otyłości i pogarszają koncentrację.



3

Zbilansowana dieta – bogata w warzywa, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze, wspiera pracę całego organizmu.



i

Warto podkreślić,

że nie chodzi o radykalne zmiany, ale o **konsekwencję** i stopniowe wprowadzanie zdrowych nawyków.

Stres – cichy wróg zdrowia

Stres stał się niemal nieodłącznym elementem codzienności. Problem pojawia się wtedy, gdy utrzymuje się on przez długi czas i zaczyna wpływać na funkcjonowanie organizmu. **Przewlekły stres może prowadzić do nadciśnienia, problemów ze snem, zaburzeń trawienia czy obniżenia odporności.** U mężczyzn szczególnie widoczna jest tendencja do tłumienia emocji i unikania rozmów o problemach, co może dodatkowo nasilać skutki stresu. Dlatego tak ważne jest szukanie sposobów na jego redukcję. Aktywność fizyczna, czas spędzony z bliskimi czy nawet krótkie chwile odpoczynku w ciągu dnia mogą znacząco poprawić samopoczucie i zdrowie.

Zdrowie intymne bez tabu

Zdrowie intymne wciąż pozostaje tematem, którego wielu mężczyzn woli nie podejmować. Tymczasem problemy takie jak **zaburzenia erekcji, obniżone libido czy trudności z oddawaniem moczu** są stosunkowo częste i mogą być ważnym sygnałem ostrzegawczym. W niektórych przypadkach są one jednym z pierwszych objawów chorób układu krążenia lub zaburzeń metabolicznych. Otwartość w rozmowie i szybka konsultacja z lekarzem pozwalają nie tylko poprawić komfort życia, ale przede wszystkim wykryć ewentualne problemy zdrowotne na wczesnym etapie. Warto podkreślić, że współczesna medycyna oferuje wiele skutecznych metod diagnostyki i leczenia, dlatego nie ma powodu, by odkładać wizytę u specjalisty.

**Profilaktyka w ramach NFZ**

Warto pamiętać, że w ramach NFZ można skorzystać z **bezpłatnych badań profilaktycznych**. W Polsce są one dostępne m.in. w programie „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej”, który od maja 2025 roku zastąpił program „Profilaktyka 40 PLUS”. Program jest dostępny dla osób ubezpieczonych i obejmuje kompleksowy „bilans zdrowia”, wykonywany co pięć lat u mężczyzn w wieku 20-49 lat oraz co trzy lata po ukończeniu 50. roku życia. Procedura rozpoczyna się od wypełnienia ankiety w Internetowym Koncie Pacjenta lub w przychodni POZ, po czym pacjent kierowany jest na odpowiednie badania i wizytę podsumowującą u lekarza rodzinnego.

Zakres badań obejmuje m.in.:

- morfologię krwi,
- lipidogram,
- oznaczenie stężenia glukozy,
- oznaczenie kreatyniny,
- oznaczenie TSH,
- badanie ogólne moczu.



W zależności od wskazań przewidziane są dodatkowe badania, takie jak oznaczenie PSA czy test na krew utajoną w kale. Na podstawie wyników lekarz opracowuje **indywidualny plan zdrowotny**. Korzystanie z programu umożliwia wczesne wykrycie m.in. zaburzeń lipidowych, cukrzycy, chorób serca, nerek czy wątroby, a także stanowi punkt wyjścia do wprowadzania zdrowszych nawyków bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

Prezent na Dzień Ojca? Postaw na wspólne doświadczenia

Dzień Ojca to doskonała okazja, by pomyśleć o prezentach, które będą miały realny wpływ na zdrowie i relacje. Coraz więcej osób odchodzi od klasycznych upominków na rzecz wspólnych doświadczeń. Spacer, wycieczka rowerowa czy



przygotowanie zdrowego posiłku mogą stać się początkiem nowych, zdrowszych nawyków.

Świetnym wsparciem mogą być też praktyczne prezenty, takie jak np. karnet na basen lub zajęcia sportowe, konsultacja z dietetykiem, kijki do nordic walkingu czy wyciskarka do soków.

Wspólne aktywności nie tylko wspierają zdrowie fizyczne, ale także budują więzi i pozwalają spędzić razem czas. Co ważne, nie wymagają dużych nakładów finansowych – liczy się przede wszystkim regularność i zaangażowanie.

Dzień Ojca jako impuls do zmiany

Wprowadzenie zmian w stylu życia często odkładamy na później, czekając na „lepszy moment”. Dzień Ojca może być właśnie takim symbolicznym początkiem. **To dobra okazja, by porozmawiać o zdrowiu, zaplanować badania czy wspólnie ustalić cele**, które będą możliwe do realizacji. Nie chodzi o rewolucję, ale o pierwszy krok, np. zapisanie się na wizytę do lekarza, wyjście na spacer czy zmianę jednego nawyku żywieniowego. Każda taka decyzja ma znaczenie i może prowadzić do trwałej poprawy zdrowia. Bo najlepszym prezentem jest nie tylko pamięć, ale także **realna troska o przyszłość najbliższych**.

Źródła:

- Schlichthorst M., Sancu L.A., Pirkis J. et al., Why do men go to the doctor? Socio-demographic and lifestyle factors associated with healthcare utilisation among a cohort of Australian men, BMC Public Health 16 (Suppl. 3), 1028 (2016).
- Teo C.H., Ng C.J., Booth A., White A., Barriers and facilitators to health screening in men: A systematic review, Soc Sci Med 2016 Sep, 165: 168-176.
- Kim S.W., Men's Health: What Should We Know?, World J Mens Health 2015 Aug, 33 (2): 45-49, doi: 10.5534/wjmh.2015.33.2.45, PMID: 26331120, PMCID: PMC4550596.
- Mursa R., Patterson C., McErlean G. et al., Understanding health literacy in men: a cross-sectional survey, BMC Public Health 24, 1804 (2024).
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/rusza-program-moje-zdrowie-bilans-zdrowia-osoby-doroslej>

REKLAMA

MULTIWITAMINA DLA MĘŻCZYZN



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

KOMPLEKSOWE WSPARCIE ORGANIZMU MĘŻCZYZN

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia** (wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, wit. B6, ryboflawina, foliany, wit. B12)
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie mięśni** (wapń, wit. D)
- ▶ **utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu we krwi** (cynk)



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY



Tarczycza w dobrej formie

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

TARCZYCA ZNAJDUJE SIĘ W PRZEDNIEJ CZĘŚCI SZYI, TUŻ PONIŻEJ KRTANI. CHOĆ JEST NIEWIELKA, PEŁNI NIEZWYKLE ISTOTNĄ FUNKCJĘ W ORGANIZMIE. JAKO GRUCZOŁ ENDOKRYNNY PRODUKUJE HORMONY, KTÓRE REGULUJĄ PRACĘ WSZYSTKICH KOMÓREK. JEJ PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE WPŁYWA NIE TYLKO NA ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE, LECZ TAKŻE NA WYGLĄD. **JAK ZATEM DBAĆ O JEJ KONDYCJĘ?**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

W ostatnich latach stale przybywa osób z zaburzeniami pracy tarczycy. Schorzenia tego gruczołu – obejmujące **nadczynność, niedoczynność, zapalenia, guzki oraz choroby autoimmunologiczne** (takie jak choroba Hashimoto czy Gravesa-Basedowa) – są diagnozowane tak często, że mówi się wręcz o swoistej epidemii nowych zachorowań. Szacuje się, że w Polsce problemy z tarczycą dotyczą nawet 20 proc. społeczeństwa.

Kto i dlaczego choruje na tarczycę?

Najczęściej diagnozowaną chorobą tarczycy jest niedoczynność, często związana z chorobą Hashimoto. Niepokojący jest również wzrost liczby zachorowań na raka tarczycy – prognozuje się, że do 2030 roku liczba nowych przypadków

może przekroczyć 3 tys. rocznie, co czyniłoby ten nowotwór jednym z najczęstszych wśród kobiet.

Na choroby tarczycy szczególnie narażone są kobiety, choć problem ten dotyczy również mężczyzn. Najwyższą zapadalność obserwuje się w grupie kobiet w wieku 55-64 lata, jednak w ostatnich latach diagnozy coraz częściej dotyczą osób młodszych, a nawet dzieci.

Przyczyn rosnącej liczby zachorowań jest wiele. Jedną z nich jest ogólny wzrost liczby przypadków chorób autoimmunologicznych, w tym także dotyczących tarczycy. Istotną rolę odgrywają również czynniki genetyczne – osoby z obciążonym wywiadem rodzinnym powinny szczególnie dbać o zdrowie tego narządu. Należy jednak pamiętać, że rozwój chorób tarczycy nie zależy wyłącznie od genów.

Jaką funkcję pełni tarczyca?

W diagnostyce chorób tarczycy często zwraca się uwagę na poziom TSH, jednak warto pamiętać, że nie jest to hormon produkowany przez tarczycę, lecz przez przysadkę mózgową, z którą tarczyca ściśle współpracuje. Razem z podwzgórzem narządy te tworzą tzw. **oś podwzgórze-przysadka-tarczyca**.

Tarczyca produkuje trzy hormony: tyroksynę (T₄), trójiodotyroninę (T₃) i kalcytoninę. Tyroksyna jest prohormonem i głównym produktem wydzielniczym gruczołu – po odjodowaniu przekształca się w aktywną trójiodotyroninę. Hormony T₃ i T₄ wpływają na wzrost, różnicowanie i metabolizm komórek wielu narządów, stymulując podstawową przemianę materii. Kalcytonina natomiast odpowiada za gospodarkę wapniowo-fosforanową.

Tarczyca pełni wiele istotnych funkcji, m.in.:

- reguluje metabolizm tłuszczów, białek i węglowodanów,
- stymuluje rozwój i wzrost organizmu,
- wspiera kondycję skóry, włosów i paznokci,
- wpływa na pracę układu pokarmowego i mięśniowego,
- oddziałuje na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.

Ponadto warunkuje prawidłowe funkcjonowanie układu rozrodczego. Jej zaburzenia mogą prowadzić do problemów z miesiączkowaniem i owulacją, a tym samym wpływać na płodność. U mężczyzn prawidłowa praca tarczycy jest istotna dla utrzymania właściwego poziomu testosteronu i libido.



Zaburzenia pracy tarczycy oddziałują więc na cały organizm, dlatego niezwykle ważna jest profilaktyka.

Dieta wspierająca tarczycę

O tarczycę powinny dbać nie tylko osoby chore, ale również te znajdujące się w grupie ryzyka. Kluczową rolę odgrywa dieta – gruczoł ten jest szczególnie wrażliwy na niedobór i nadmiar składników odżywczych. Do najważniejszych pierwiastków wpływających na pracę tarczycy należą **jod, selen, cynk oraz żelazo**. Ich odpowiednia podaż wspiera produkcję i przemianę hormonów tarczycy oraz pomaga utrzymać prawidłowe poziomy T₃, T₄ i TSH.

1 Jod. Jego niedobór został w Polsce w dużej mierze ograniczony dzięki jodowaniu soli kuchennej. Jego źródłem są również ryby morskie, owoce morza i nabiał. Zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu mogą być szkodliwe. Nadmiar może nasilać procesy zapalne i uszkadzać komórki tarczycy. Suplementacja jodu w przypadku nadczynności tego gruczołu jest niewskazana, podobnie w przypadku chorób zapalnych autoimmunologicznych, np. hashimoto. Nie powinno się stosować jodu bez uprzedniej konsultacji ze specjalistą.

2 Selen. Spośród wszystkich narządów tarczyca zawiera go najwięcej. Wspiera konwersję T₄ do T₃ i działa antyoksydacyjnie. Znajdziemy go m.in. w rybach, mięsie, produktach zbożowych i nabiale. Nadmiar tego pierwiastka również jest szkodliwy. Nie należy więc

WSPARCIE PRAWDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA TARCZYCY (selen)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie tarczycy (selen)
- ▶ regulację aktywności hormonalnej (witamina B₆)



SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

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

SUPLEMENT DIETY

prowadzić zbyt intensywną i długotrwałą suplementację oraz uważać na bogate w selen składniki diety, szczególnie orzechy brazylijskie. Bezpieczne będzie spożywanie 3-4 sztuk, ale nie codziennie.

3 Cynk. Jest istotnym mikroelementem biorącym udział nie tylko w produkcji hormonów tarczycy, ale

również TSH. Niedobór cynku podejrzewamy w subklinicznej niedoczynności tarczycy oraz często obserwujemy w chorobie Hashimoto. O odpowiedni poziom cynku zadbamy, włączając do diety kaszę gryczaną, podroby, mięso i ryby, nabiał, orzechy oraz zielone warzywa. W przypadku niedoboru możemy go dodatkowo suplementować i jednocześnie łączyć z selenem, pamiętając o zachowaniu umiaru. Nadmiar cynku może prowadzić do zatrucia, uszkodzić wątroby i nerek, a także rozwoju anemii.

4 Żelazo. Jest składnikiem peroksydazy tarczycowej – enzymu niezbędnego do syntezy hormonów T₃ i T₄. Niedobór żelaza występuje nawet u 60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy. Szczególnie bogate w dobrze przyswajalne żelazo hemowe są produkty pochodzenia zwierzęcego, szczególnie **czerwone mięso i podroby**. Sporo nieco trudniej przyswajalnego żelaza niehemowego znajdziemy w **żółtkach jaj** oraz produktach pochodzenia roślinnego – **nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych pełnoziarnistych, niektórych warzywach (szpinak, jarmuż)**. Wchłanianie żelaza można poprawić, uwzględniając w posiłku produkty bogate w witaminę C oraz unikając picia kawy i herbaty w jego trakcie. Suplementy żelaza przyjmujemy rano na czczo, najlepiej razem z witaminą C.

Istotna jest również **witamina D**, której niedobór może obniżać wydajność tarczycy i nasilać procesy zapalne. Osobom dorosłym zaleca się suplementację 1000-2000 j.m. witaminy D₃ dziennie, w szczególności w okresie jesienno-zimowym. Ponieważ wraz z wiekiem zdolność do skórnej syntezy witaminy D₃ maleje, osobom po 75. roku życia zaleca się dawki wyższe, wynoszące 2000-4000 j.m. na dobę i suplementację całoroczną.

Co szkodzi tarczycy?

Tarczycy nie służą przewlekły stres i niedobór snu, co prowadzi do podwyższonego poziomu kortyzolu. Negatywnie wpływają także używki oraz dieta bogata w wysokoprzetworzone produkty, tłuszcze trans i cukry proste.

Coraz więcej mówi się również o szkodliwym wpływie ksenohormonów – substancji chemicznych obecnych w środowisku, które naśladują działanie hormonów. Znajdują się one m.in. w plastiku, pestycydach czy kosmetykach. Mogą zaburzać gospodarkę hormonalną, blokować receptory i prowadzić do objawów niedoczynności tarczycy.

Stosując proste zasady, możemy częściowo **zmniejszyć narażenie na te substancje**. Unikajmy podgrzewania posiłków w plastikowych pojemnikach, plastikowe butelki i bidony zastąpmy szklanymi lub niezawierającymi BPA. Wybierając kosmetyki, zwracamy uwagę na ich skład, unikając parabenów i ftalanów. Mogą nam w tym pomóc specjalne aplikacje analizujące skład.

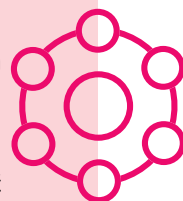
Profilaktyka chorób tarczycy

Podstawą dbania o zdrowie jest profilaktyka, która w przypadku tarczycy ma szczególne znaczenie – pierwsze objawy jej zaburzeń łatwo przeoczyć. Regularne badania umożliwiają wykrycie m.in. subklinicznej niedoczynności. Nadmierne zmęczenie, częste wahania nastroju oraz nagłe, nieoczekiwane zmiany masy ciała powinny skłonić do pogłębionej diagnostyki.

Aby rzetelnie ocenić funkcjonowanie tarczycy, nie wystarczy oznaczenie wyłącznie TSH. Diagnostykę warto rozszerzyć o **oznaczenie hormonów T₃ i T₄ oraz przeciwciał anty-TPO i anty-TG**, które mogą wskazywać na przewlekły proces zapalny.



Dieta wspierająca tarczycę powinna być bogata w antyoksydanty, a jednocześnie uboga w cukry proste i tłuszcze nasycone. W przypadku podejrzenia chorób tarczycy zaleca się ograniczenie warzyw krzyżowych (np. kapusty), które mogą utrudniać wykorzystanie jodu. Wszelkie diety eliminacyjne, takie jak bezglutenowa czy bez nabiału, powinny być wprowadzane wyłącznie po konsultacji ze specjalistą.



Nie tylko mleko – inne źródła wapnia

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

WAPŃ TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W NASZEJ DIECIE – ODPOWIADA NIE TYLKO ZA ZDROWE KOŚCI I ZĘBY, ALE TAKŻE ZA PRAWIDŁOWĄ PRACĘ MIĘŚNI I UKŁADU NERWOWEGO. CHOĆ NAJCZĘŚCIEJ KOJARZYMY GO Z MLEKIEM I JEGO PRZETWORAMI, NIE KAŻDY MOŻE LUB CHCE SIĘGAĆ PO NABIAŁ. NA SZCZĘŚCIE **ISTNIEJE WIELE INNYCH PRODUKTÓW BOGATYCH W WAPŃ**, KTÓRE Z POWODZENIEM MOGĄ UROZMAIĆĆ CODZIENNY JADŁOSPIS.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Warto je poznać, aby świadomie dbać o zdrowie i dostarczać organizmowi odpowiednią ilość tego cennego składnika niezależnie od preferencji żywieniowych.

W jakich produktach znajdziemy wapń i co wpływa na jego wchłanianie?

Wapń czy wapno?

Na początek warto podkreślić, że wapń to nie to samo co wapno. Wapń jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, natomiast wapno kojarzy się raczej z materiałem budowlanym. W aptece zdarzają się sytuacje, gdy pacjent z przekonaniem prosi o „jakieś dobre wapno na wzmocnienie kości”. I choć brzmi to zabawnie, farmaceuta dobrze wie, że chodzi o preparat z wapniem, a nie o worek zaprawy murarskiej. Tak więc wapń to ważny składnik mineralny, a wapno to potoczna nazwa związków wapnia, głównie jego tlenku lub wodorotlenku.

Rola wapnia w organizmie

W kontekście zdrowia wapń kojarzy się przede wszystkim ze wzmacnianiem kości i zębów. Tymczasem **jego rola nie ogranicza się jedynie do funkcji budulcowej**, choć i tu możemy być zaskoczeni – wapń w pewnym stopniu buduje też naczynia krwionośne, paznokcie czy włosy. Poza tym bierze udział w przewodnictwie nerwowym, umożliwia prawidłowy skurcz mięśni, w tym mięśnia sercowego, oraz uczestniczy w procesach krzepnięcia krwi, wpływa na ciśnienie krwi czy przebieg procesów zapalnych.

Wapń wpływa także na funkcjonowanie enzymów i gospodarkę hormonalną. Liczne funkcje sprawiają, że **podaż wapnia jest niezwykle ważna** nie tylko dla układu kostnego, ale też dla sprawnego działania całego organizmu.

Osteoporoza

Jednym ze schorzeń rozwijających się w wyniku niedoboru wapnia jest osteoporoza, często **określana mianem „cichego**



złodzieja kości”. W jej przebiegu dochodzi do stopniowego zmniejszenia gęstości mineralnej kości, co prowadzi do osłabienia ich struktury. Choroba postępuje powoli i przez długi czas nie daje wyraźnych objawów – bywa rozpoznawana dopiero wtedy, gdy dochodzi do patologicznych złamań. Najczęściej dotyczy kobiet po menopauzie, co wynika m.in. z niższej szczytowej masy kostnej oraz gwałtownego spadku poziomu estrogenów, które działają ochronnie na tkankę kostną. Ryzyko rozwoju osteoporozy zwiększa także palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu, mała aktywność fizyczna oraz niedostateczna podaż wapnia w diecie. To pokazuje, jak istotną rolę odgrywa codzienne żywienie.

Jakie produkty warto uwzględnić w jadłospisie, aby zadbać o odpowiednią ilość wapnia?

Nie tylko mleko

Mleko jest najczęściej wskazywanym źródłem wapnia w diecie. Nie bez powodu przez lata powtarzano hasło: „pij mleko, będziesz wielki”. I rzeczywiście, zawiera ono spore ilości tego pierwiastka – około 100-120 mg w 100 g. Jednak aby pokryć dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej wynoszące około 1000 mg, należałoby wypijać niemal litr mleka każdego dnia. Na szczęście wapń znajdziemy także w wielu innych produktach, które mogą skutecznie uzupełniać codzienną dietę.

Dobrym źródłem wapnia są **przetwory mleczne**.

Twaróg, kefir, jogurt czy maślanka mają zbliżoną do mleka zawartość wapnia w 100 g produktu. Na ich tle wyróżniają się sery, zwłaszcza żółte oraz mozzarella, które dostarczają nawet 700-850 mg wapnia w 100 g. Warto jednak pamiętać, że ich minusem jest wysoka zawartość tłuszczów nasyconych. A jakie są mniej oczywiste źródła wapnia?

Podobne ilości wapnia co mleko zawierają np.:

- rodzynki,
- kapusta włoska,
- szpinak,
- jarmuż,
- orzechy włoskie,
- tofu,
- otręby pszenne,
- nasiona sezamu i słonecznika.

Jeszcze więcej – ponad 200 mg w 100 g – zawierają **suszone figi i migdały**. Spore ilości tego pierwiastka znajdziemy w **nasionach roślin strączkowych**, w szczególności w soi czy białej fasoli. Rekordzistą pozostaje **mak**, który zawiera nawet ponad 1200 mg wapnia w 100 g, choć trzeba przyznać, że taką ilość można dostarczyć jedynie, zjadając solidny kawałek makowca.

i

Warto zwrócić uwagę

na produkty spożywcze wzbogacane w wapń, które mogą być cennym uzupełnieniem diety, zwłaszcza u osób ograniczających nabiał, np.:

- napoje roślinne (sojowe, migdałowe, owsiane),
- płatki śniadaniowe,
- produkty zbożowe.

Dzięki **fortyfikacji (wzbogacaniu)** zawartość wapnia w wyżej wymienionych produktach może być porównywalna, a czasem nawet wyższa niż w mleku krowim. Wybierając je, warto jednak zwrócić uwagę na etykietę – nie wszystkie dostępne na rynku produkty są wzbogacane wapniem.

Produkty pochodzenia roślinnego, szczególnie fortyfikowane, powinni rozważyć weganie. Dieta wegańska może dostarczać odpowiednich ilości wapnia, wymaga to jednak większej świadomości żywieniowej. Warto pamiętać, że niektóre składniki obecne w roślinach (np. szczawiany czy fityny) mogą ograniczać wchłanianie wapnia, dlatego dieta wegańska powinna być szczególnie dobrze przemyślana pod kątem odpowiedniej podaży tego pierwiastka.

Nie tylko dieta

Sama zawartość wapnia w diecie to nie wszystko – kluczowe znaczenie ma jego wchłanianie, które niestety obniża się



wraz z wiekiem. Na przyswajalność tego pierwiastka wpływa wiele czynników, z których najważniejszym jest **odpowiedni poziom witaminy D3**. To właśnie ona umożliwia efektywne wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego i jego wykorzystanie w organizmie. Jej niedobór może sprawić, że nawet dieta bogata w wapń nie przyniesie oczekiwanych efektów.

Istotną rolę odgrywa także **regularna, umiarkowana aktywność fizyczna** – szczególnie ćwiczenia wzmacniające układ kostny, takie jak marsz, bieganie czy trening siłowy, które stymulują kości do utrzymania i zwiększania gęstości. Dlatego dla zdrowia układu kostnego znaczenie ma nie tylko to, co jemy, ale również styl życia, jaki prowadzimy.

Codzienna profilaktyka

Codzienna profilaktyka osteoporozy nie wymaga skomplikowanych działań, lecz konsekwencji.

Kluczowe znaczenie ma:

1. zbilansowana **dieta** bogata w wapń i witaminę D,
2. regularna **aktywność fizyczna**,
3. **unikanie czynników ryzyka**, takich jak palenie tytoniu czy nadmierne spożycie alkoholu.



Warto także

pamiętać o odpowiedniej ekspozycji na słońce, by wspierać naturalną syntezę witaminy D, a w razie potrzeby rozważyć suplementację po konsultacji ze specjalistą. To proste nawyki, które w dłuższej perspektywie mogą znacząco zmniejszyć ryzyko osłabienia kości i złamań.

ZDROWE KOŚCI I ZĘBY (wapń, witamina D)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY



ANEMIA

Dlaczego możesz mieć niedobór żelaza mimo właściwej diety?

#FARMACELITA DLA PACJENTA

ŻELAZO TO JEDEN Z KLUCZOWYCH MIKROELEMENTÓW NIEZBĘDNYCH DO ŻYCIA, JEDNAK JEGO NIEDOBÓR MOŻE WCALE NIE WYNIKAĆ Z TEGO, ŻE SPOŻYWASZ GO ZA MAŁO. W PRAKTYCE **CZĘSTYM PROBLEMEM JEST JEGO WCHŁANIANIE.** NAWET PRZY DOBRZE ZBILANSOWANEJ DIECIE ORGANIZM MOŻE NIE BYĆ W STANIE EFEKTYWNIE WYKORZYSTAĆ DOSTARCZANEGO ŻELAZA.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Zaburzenia pracy jelit, przewlekły stan zapalny, stres, choroby współistniejące czy nieprawidłowe łączenie produktów w posiłkach mogą znacząco ograniczać przyswajanie żelaza.

Gospodarka żelazem w organizmie jest niezwykle złożona. W zapobieganiu niedoborom nie chodzi wyłącznie o ilość tego pierwiastka w diecie, ale przede wszystkim o to, **ile z niego trafia do krwi i tkanek.**

Organizm człowieka nie ma skutecznego mechanizmu aktywnego usuwania nadmiaru żelaza, dlatego jego poziom regulowany jest głównie poprzez kontrolę wchłaniania w jelitach.



Jak organizm wchłania żelazo?

Żelazo wchłania się głównie w początkowym odcinku jelita cienkiego, czyli w dwunastnicy i jelicie czczym. Jest to proces bardzo precyzyjnie regulowany, ponieważ zarówno niedobór, jak i nadmiar żelaza mogą być szkodliwe. Nadmiar żelaza może powodować stany zapalne i sprzyjać powstawaniu wolnych rodników, które uszkadzają komórki, dlatego **nasz organizm ściśle kontroluje jego dostępność.**

Z codzienną dietą dostarczamy zwykle około 10-15 mg żelaza, ale organizm wchłania jedynie niewielką część –

zwykle 1-2 mg. Co ważne, zdolność wchłaniania żelaza może się zmieniać w zależności od warunków. W sytuacji zwiększonego zapotrzebowania, np. przy niedoborze lub intensywnej produkcji czerwonych krwinek, organizm może zwiększyć wchłanianie, aby częściowo wyrównać braki.

Okolo 70 proc. żelaza w organizmie znajduje się w hemoglobinie odpowiedzialnej za transport tlenu, a reszta jest magazynowana lub transportowana przez wyspecjalizowane białka, takie jak mioglobina, transferyna i ferrytyna.



Żelazo hemowe i niehemowe

W żywności żelazo występuje w dwóch formach, które znacznie różnią się przyswajalnością.

1 **Żelazo hemowe**, obecne w produktach zwierzęcych, takich jak mięso, ryby czy podroby, wchłania się stosunkowo dobrze – nawet w 15-35 proc. Co ważne, jego przyswajanie jest w mniejszym stopniu zależne od innych składników pożywienia.

2 **Żelazo niehemowe**, obecne głównie w produktach roślinnych, wchłania się znacznie słabiej i bardziej zmiennie. Wymaga odpowiednich warunków w przewodzie pokarmowym oraz obecności czynników wspierających jego przyswajanie. To właśnie ta forma żelaza jest najbardziej podatna na wpływ diety, kondycji jelit czy leków.

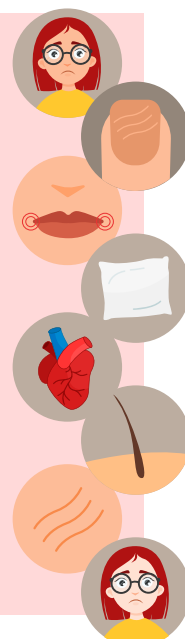
Warto więc pamiętać, że ponieważ żelazo niehemowe cechuje się mniejszą biodostępnością niż żelazo hemowe, osoby stosujące dietę wegańską lub wegetariańską powinny zadbać o większe ilości żelaza niż osoby spożywające produkty zwierzęce.

Objawy niedoboru – nie tylko anemia

Niedobór żelaza rozwija się stopniowo i często przez długi czas pozostaje niezauważony. Zanim dojdzie do pełnoobjawowej anemii, zapasy żelaza w organizmie mogą być już znacznie wyczerpane.

Najczęstsze objawy niedoboru żelaza to:

- przewlekłe zmęczenie,
- osłabienie,
- brak energii,
- gorsza regeneracja,
- spadek wydolności fizycznej, duszność przy wysiłku, kołatanie serca,
- problemy z koncentracją, pamięcią i tzw. mgła mózgowa,
- objawy skórne, np. błądź, wypadanie włosów, łamliwość paznokci.



U dzieci przewlekły niedobór żelaza może wpływać na rozwój i wzrost, dlatego tak ważne jest jego wczesne rozpoznanie.

Dlaczego sama morfologia to za mało?

Ocena gospodarki żelazem nie powinna opierać się wyłącznie na poziomie żelaza w surowicy czy samej hemoglobinie. Znacznie **lepszym wskaźnikiem zapasów żelaza jest ferrytyna**, czyli białko magazynujące ten pierwiastek. Problem polega na tym, że ferrytyna jest jednocześnie białkiem ostrej fazy, co oznacza, że jej poziom rośnie w przypadku stanów zapalnych, infekcji czy chorób przewlekłych. W takich sytuacjach wynik może być prawidłowy mimo rzeczywistego niedoboru żelaza. Dlatego interpretacja wyników zawsze powinna uwzględniać szerszy kontekst zdrowotny.

Hepcydyna – hormon, który „zamyka” żelazo

Kluczową rolę w regulacji gospodarki żelazem odgrywa hepcydyna – hormon produkowany w wątrobie. Można ją traktować jako główny „regulator dostępu” do żelaza w organizmie. Gdy poziom hepcydyny rośnie, blokuje ona działanie ferroportyny, czyli białka odpowiedzialnego za transport żelaza z komórek do krwi. W efekcie **żelazo zostaje zatrzymane w komórkach** i nie może być wykorzystane przez organizm. Prowadzi to do zmniejszenia jego dostępności mimo istniejących zapasów. Poziom hepcydyny wzrasta przede wszystkim w stanach zapalnych, chorobach przewlekłych, przy długotrwałym stresie lub po dużym wysiłku fizycznym. To właśnie dlatego u wielu osób występuje tzw. funkcjonalny niedobór żelaza, który polega na tym, że mimo wystarczających zasobów organizm nie potrafi go wykorzystać.

Dieta, która blokuje wchłanianie

Na wchłanianie żelaza ogromny wpływ ma skład posiłków. Niektóre składniki mogą znacząco ograniczać jego przyswajanie, nawet jeśli dieta jest bogata w ten pierwiastek. Sposób łączenia produktów ma duże znaczenie.

Do najważniejszych inhibitorów wchłaniania żelaza należą:

- **fityniany** obecne w pełnoziarnistych produktach zbożowych, otrębach, orzechach i roślinach strączkowych (np. soczewica, ciecierzycza),
- **polifenole i taniny** z czarnej herbaty, kawy, czerwonego wina czy ciemnej czekolady – hamują wchłanianie żelaza niehemowego, tworząc nierozpuszczalne połączenia (picie kawy lub herbaty w ciągu godziny od posiłku bogatego w żelazo to jeden z najczęściej popełnianych błędów),
- **wapń z nabiału** (mleko, sery, jogurty) konkuruje z żelazem o transport w jelitach, obniżając biodostępność o 40-60 proc., należy zatem unikać łączenia np. steku z serem czy szpinaku z jogurtem,
- **kwas szczawiowy** (szpinak, rabarbar, buraki) i niektóre białka roślinne (np. soja).

Co wspiera przyswajanie żelaza?

Głównym czynnikiem zwiększającym wchłanianie żelaza niehemowego jest **witamina C**. Już niewielkie ilości

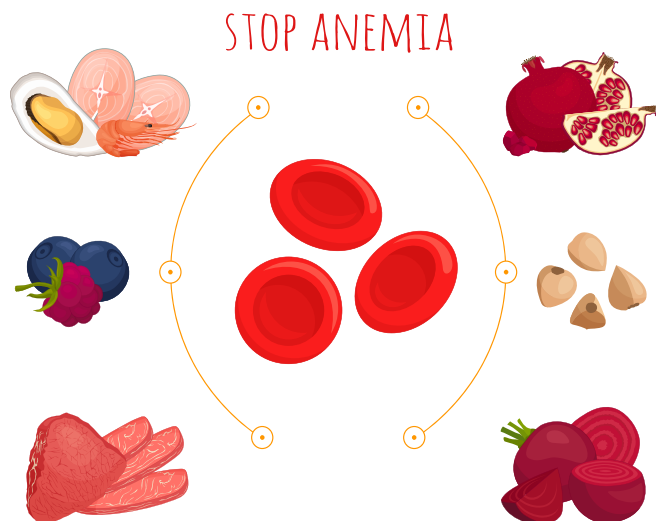


obecne w warzywach i owocach mogą znacząco zwiększyć biodostępność żelaza. Korzystny wpływ mają także produkty fermentowane, takie jak **kiszonki**. Odpowiednie łączenie produktów, np. roślinnych źródeł żelaza z warzywami bogatymi w witaminę C, może poprawić efektywność diety.



Jelita – klucz do wchłaniania

Prawidłowe funkcjonowanie jelit ma fundamentalne znaczenie dla przyswajania żelaza. Zaburzenia mikrobioty jelitowej, przerost bakterii w jelicie cienkim (SIBO) czy przewlekłe stany zapalne mogą znacznie ograniczać wchłanianie składników odżywczych. Dodatkowo niektóre choroby, takie jak zakażenie *Helicobacter pylori*, mogą obniżać kwasowość żołądka, co utrudnia przekształcanie żelaza do formy przyswajalnej. W takich sytuacjach nawet najlepsza dieta może nie przynieść oczekiwanych efektów.





Dlaczego suplementacja nie zawsze działa?

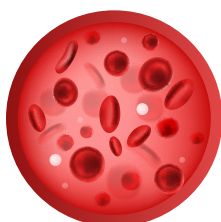
Wiele osób sięga po suplementy żelaza, ale nie zawsze przynoszą one poprawę. Jednym z powodów jest wysoki poziom hepcydyny, która blokuje wchłanianie i wykorzystanie żelaza. Dodatkowo niektóre leki, takie jak inhibitory pompy protonowej, antybiotyki czy preparaty wapnia, **mogą ograniczać jego przyswajanie**. Dlatego tak ważne jest nie tylko to, co przyjmujemy, ale także kiedy i w jakim połączeniu. Coraz częściej stosuje się także **schematy suplementacji naprzemiennej**, które pozwalają poprawić biodostępność żelaza i zmniejszyć działania niepożądane ze strony przewodu pokarmowego.

Szersze spojrzenie – nie tylko żelazo

Gospodarka żelazem jest ściśle powiązana z innymi składnikami odżywczymi. Do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek potrzebne są również **witaminy z grupy B, witamina A oraz miedź**, która uczestniczy w transporcie żelaza. Oznacza to, że skuteczne leczenie niedoboru wymaga kompleksowego podejścia. Samo zwiększenie podaży żelaza nie wystarczy, jeśli inne elementy procesu gospodarki żelazem nie działają prawidłowo.



anemia



norma

Co możesz zrobić?

W przypadku podejrzenia niedoboru żelaza warto uwzględnić nie tylko ilość tego pierwiastka w diecie.

Kluczowe jest:

1. zadbanie o zdrowie jelit,
2. ograniczenie czynników zapalnych,
3. odpowiednie łączenie produktów,
4. świadome podejście do suplementacji.

W wielu przypadkach to właśnie poprawa wchłaniania, a nie zwiększenie dawki żelaza, przynosi najlepsze efekty.

Źródła:

1. Piskin E., Ciansios D., Gulec S., Tomas M., Capanoglu E., Iron Absorption: Factors, Limitations, and Improvement Methods, ACS Omega 2022 Jun 10, 7 (24): 20441-20456, doi: 10.1021/acsomega.2c01833.
2. Gardenghi S., Renaud T.M., Meloni A., Casu C., Crielard B.J., Byström L.M., Greenberg-Kushnir N., Sasu B.J., Cooke K.S., Rivella S., Distinct roles for hepcidin and interleukin-6 in the recovery from anemia in mice injected with heat-killed Brucella abortus, Blood 2014 Feb 20, 123 (8): 1137-1145.
3. Dong K., Liu B., Cheng G., Li Y., Xie F., Zhang J., Qian L., Stress-Induced Dysregulation of Brain Iron Metabolism and Its Links to Neurological Disorders, Biology 2025, 14, 1575.
4. Moustarah F., Daley S.F., Dietary Iron [updated 2024 Jan 8], in: StatPearls [Internet], Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2026 Jan-.
5. <https://diag.pl/sklep/badania/ferrytyna/>
6. <https://cdhf.ca/en/iron-absorption-understanding-factors-that-enhance-or-inhibit-uptake/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448204/>
8. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1701625/full>

PRAWIDŁOWA PRODUKCJA CZERWONYCH KRWINEK I HEMOGLOBINY (żelazo)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu:

- ▶ wspierają prawidłową produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny (żelazo)
- ▶ pomagają w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie (żelazo)



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

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

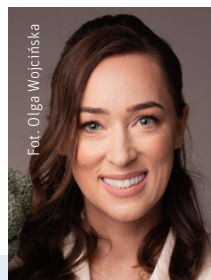
SUPLEMENT DIETY

Dieta w andropauzie



ANDROPAUZA, OKREŚLANA CZĘSTO MĘSKĄ MENOPAUZĄ, TO NATURALNY PROCES ZWIĄZANY ZE STOPNIOWYM SPADKIEM POZIOMU MĘSKICH HORMONÓW, W TYM TESTOSTERONU. MĘSKIE PRZEKWITANIE MOŻE OBJAWIAĆ SIĘ M.IN. SPADKIEM LIBIDO, WAHANIAMI NASTROJU, UTRATĄ MASY MIĘŚNIOWEJ, POGORSZENIEM SNU I KONCENTRACJI. OKAZUJE SIĘ, ŻE **ODPOWIEDNIA DIETA MOŻE WESPRZEĆ GOSPODARKĘ HORMONALNĄ, METABOLIZM I POPRAWIĆ SAMOPOCZUCIE MĘŻCZYZN W OKRESIE ANDROPAUZY.**

Z DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ
SYLWIĄ LESZCZYŃSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Olga Wojcińska

Sylwia Leszczyńska

Dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, specjalistka w zakresie żywienia kobiet, założycielka Instytutu Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej „Sanvita”. Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, obecnie wykładowca tej uczelni. Specjalizuje się w żywieniu kobiet w okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym oraz w dietoterapii zaburzeń hormonalnych. Pracuje w oparciu o najnowsze badania naukowe, łączy medycynę opartą na faktach z praktycznym, indywidualnym podejściem do problemów pacjentek.

Co się dzieje w męskim ciele, gdy zaczyna się andropauza? Jakie są jej pierwsze sygnały, które być może mężczyźni ignorują?

Andropauza nie zaczyna się nagle – to proces, który rozwija się latami. Po 40. roku życia poziom testosteronu spada średnio o około 1-2 proc. rocznie. Dla części mężczyzn te zmiany są początkowo niemal niezauważalne, ale u wielu zaczynają wpływać na codzienne funkcjonowanie.

Pierwsze sygnały andropauzy są często subtelne i dlatego bywają ignorowane:

- spadek energii,
- gorsza regeneracja,
- problemy ze snem,
- obniżone libido,
- trudności z koncentracją,
- przyrost tkanki tłuszczowej mimo braku zmian w stylu życia.



To nie „przypadek” ani „zmęczenie” – to fizjologia, na którą można realnie wpływać.

Jest pani dietetyczką kliniczną i psychodietetyczką. Do pani gabinetu przychodzi mężczyzna 40 plus – na co się skarży?

Najczęściej słyszę:

- „Mam wrażenie, że męczę się szybciej niż kiedyś”.
- „Robię podobne treningi, a efekty są dużo gorsze”.
- „Brzuch mi urosł, a przecież właściwie jem tak samo”.
- „Kiedyś szybciej wracałem do formy”.
- „Śpię, ale często budzę się niewyspany”.
- „Trudniej mi się skupić”.
- „Poziom cholesterolu się podwyższył i chciałbym obniżyć go za pomocą diety”.

Coraz częściej pojawia się też temat nastroju i motywacji. I nie dziwnego, bo **zmiany hormonalne wpływają nie tylko na ciało, ale również na psychikę**. Do tego dochodzą problemy metaboliczne, które wielu mężczyzn bagatelizuje: pogorszenie wyników lipidowych, wzrost cholesterolu, rozwój insulinooporności czy zwiększenie obwodu w pasie. Spadek testosteronu sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej trzewnej, a ta z kolei nasila zaburzenia metaboliczne – powstaje mechanizm, który wzajemnie się napędza. Z moich obserwacji wynika, że mężczyźni często trafiają do gabinetu dopiero wtedy, gdy objawy zaczynają wyraźnie obniżać jakość ich życia albo gdy mają niepokojące wyniki badań. I to jest moment, w którym warto zacząć działać, bo na tym etapie zmiany są jeszcze w dużym stopniu odwracalne.

I tu z pomocą przychodzi pani książka „Dieta w an-dropauzie”. Co w niej znajdziemy?

W książce przedstawiam konkretne narzędzia. Pokazuję, jak dzięki diecie i zmianom stylu życia realnie wpływać na to, co dla mężczyzny po 40. roku życia ma największe znaczenie, czyli poziom testosteronu, utrzymanie i odbudowę masy mięśniowej, metabolizm i kontrolę masy ciała, sen i regenerację, funkcje seksualne oraz koncentrację, nastrój i codzienną sprawność. Książka powstała w oparciu o aktualne rekomendacje i przegląd badań naukowych, ale jej fundamentem jest przede wszystkim wieloletnia praktyka pracy z pacjentami. Dlatego oprócz wyjaśnienia „dlaczego” czytelnik dostaje też informację „jak”. Zawarłam w niej gotowe strategie żywieniowe dopasowane do konkretnych objawów, zbilansowane jadłospisy wspierające kluczowe obszary zdrowia oraz rzetelne wskazówki pomagające odróżnić skuteczne metody od marketingowych obietnic. Proponuję podejście, które można wprowadzić stopniowo – **bez radykalnych zmian i skrajnych restrykcji**.

To książka również dla partnerek, które chcą lepiej zrozumieć zachodzące zmiany i dowiedzieć się, jak realnie wspierać mężczyznę na tym etapie życia. W praktyce to właśnie wspólne działania – dla kobiet opisałam je szerzej w książce „Dieta w menopauzie” – przynoszą najtrwalsze i najbardziej zauważalne efekty.

Masa mięśniowa naturalnie maleje z wiekiem. Jakie produkty pomagają ją utrzymać?

Najważniejsze są produkty wspierające syntezę białek mięśniowych i jednocześnie ograniczające stan zapalny, czyli:



- pełnowartościowe źródła białka: jaja, ryby, dobrej jakości mięso, fermentowane produkty mleczne,
- produkty bogate w leucynę, np. nabiał, odżywki białkowe – w praktyce często bardzo pomocne,
- kwasy omega-3 (tłuste ryby, siemię lniane),
- warzywa i owoce jako wsparcie regeneracji.

To oczywiście ogólne zalecenia, które wymagają dopasowania do konkretnej osoby – jej wieku, poziomu aktywności, składu ciała i celu, który chcemy osiągnąć. Ale **dieta to nie wszystko – potrzebny jest też bodziec w postaci treningu oporowego**. Dopiero połączenie odpowiedniego żywienia z aktywnością fizyczną stanowi dla organizmu wyraźny sygnał do utrzymania i budowy masy mięśniowej.

A jakie produkty będą wspierać równowagę hormonalną, np. podniosą poziom testosteronu?

Największe znaczenie ma ogólny styl życia, a nie jeden „magiczny produkt”.

W praktyce kluczowe są m.in.:

- **odpowiednia podaż energii** – zbyt restrykcyjna dieta może obniżać poziom testosteronu,
- **jakość tłuszczu w diecie** – oliwa, orzechy, tłuste ryby wspierają gospodarkę hormonalną,
- **odpowiednia podaż cynku i selenu** – istotnych dla syntezy testosteronu (ich źródła to np. pestki dyni, jaja, owoce morza),
- **prawidłowy poziom witaminy D** – w naszej szerokości geograficznej zwykle konieczna jest jej suplementacja,
- **dieta o działaniu przeciwzapalnym**, która wspiera funkcjonowanie komórek Leydiga odpowiedzialnych za produkcję testosteronu.

Warto podkreślić, że u mężczyzn z nadmierną masą ciała już redukcja o 5-10 proc. może przełożyć się na wzrost poziomu testosteronu i poprawę ogólnego profilu metabolicznego. To pokazuje, że nie chodzi o radykalne zmiany, tylko o dobrą dobraną strategię, która przynosi efekty w dłuższej perspektywie.

Czytałam, że w łagodzeniu objawów andropauzy może pomóc ashwagandha. Czy to prawda? Jakie inne zioła mogą być pomocne w męskim klimakterium?

Ashwagandha jest jednym z lepiej przebadanych adaptogenów – może korzystnie wpływać na redukcję stresu, jakość snu i niewielki wzrost poziomu testosteronu. Natomiast zioło nie zastąpi podstaw, czyli diety, snu i aktywności fizycznej. Można rozważać je jako element uzupełniający, nie fundament. Warto też podkreślić, że ashwagandhę należy stosować z ostrożnością – może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, m.in. przeciwdepresyjnymi czy wpływającymi na układ nerwowy. Dlatego decyzja o jej włączeniu powinna być świadoma i w razie potrzeby skonsultowana ze specjalistą.

Co z suplementami? Warto jakieś stosować w tym okresie?

Suplementację najczęściej rozważamy indywidualnie – w zależności od stylu życia, sposobu żywienia oraz wyników badań. W praktyce najczęściej dotyczy to witaminy D, ze względu na powszechne niedobory w naszej populacji, a także cynku – gdy jego podaż w diecie jest niewystarczająca lub zapotrzebowanie wzrasta. W określonych sytuacjach zasadne może być również włączenie kwasów omega-3 – zwłaszcza gdy w diecie brakuje tłustych ryb – oraz kreatyny – szczególnie u mężczyzn z obniżoną masą i siłą mięśniową lub regularnie trenujących siłowo. Nie są to jednak rozwiązania uniwersalne. W praktyce klinicznej kluczowe jest **dopasowanie suplementacji do rzeczywistych potrzeb organizmu**. Powinna ona wynikać z analizy diety i wyników badań, a nie być stosowana profilaktycznie, bez wskazań czy pod wpływem przekazów marketingowych.

Czego unikać w diecie, by nie nasilać objawów?

Największe znaczenie mają czynniki, które nasilają stan zapalny i zaburzają metabolizm. W praktyce są to przede wszystkim: nadmiar alkoholu, żywność wysokoprzetworzona oraz duża ilość cukrów prostych. Istotnym elementem jest także przewlekły deficyt snu i energii, który dodatkowo pogłębia zaburzenia hormonalne. Taki model funkcjonowania nie tylko pogarsza wrażliwość insulinową i sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej trzewnej, lecz także obniża wartość odżywczą diety i zwiększa ryzyko niedoborów kluczowych składników. W efekcie organizm ma mniej „narzędzi” do utrzymania równowagi



hormonalnej, co pośrednio może prowadzić do obniżenia poziomu testosteronu, nasilenia objawów, pogorszenia wyników oraz ogólnego samopoczucia.

Alkohol zaburza sen, rozregulowuje hormony, nasila stany zapalne. Mówiąc wprost, nie służy zdrowiu, ale nie każdy jest gotowy, żeby całkowicie z niego zrezygnować. Czy konieczna jest całkowita abstynencja?

Z perspektywy zdrowia metabolicznego i hormonalnego najkorzystniejszym rozwiązaniem jest eliminacja alkoholu – to wtedy organizm ma najlepsze **warunki do regeneracji i stabilizacji gospodarki hormonalnej**. W praktyce jednak dla wielu osób bardziej realnym i skutecznym pierwszym krokiem jest jego ograniczenie. Wiadomo, że zarówno regularne spożywanie alkoholu, jak i jednorazowe spożycie większej ilości obniża stężenie testosteronu. Alkohol wpływa również negatywnie na jakość snu, procesy regeneracyjne, gospodarkę hormonalną oraz kontrolę masy ciała. Dlatego lepiej zacząć stopniowo go ograniczać i zobaczyć efekty, niż nie wprowadzić żadnej zmiany.

Po jakim czasie pojawiają się efekty zmiany diety i czy już do końca życia trzeba będzie jej przestrzegać, żeby nie wystąpił efekt jo-jo?

Pierwsze zmiany są odczuwalne szybciej, niż wielu mężczyzn się spodziewa. Już po 2-4 tygodniach często poprawia się poziom energii, jakość snu i koncentracja. To wyraźny sygnał, że organizm zaczyna reagować na wprowadzone zmiany. Na bardziej zaawansowane efekty metaboliczne i hormonalne trzeba poczekać nieco dłużej. Zarówno dane naukowe, jak i praktyka gabinetowa pokazują, że realne, mieralne zmiany pojawiają się zazwyczaj w ciągu 8-12 tygodni. Co ważne, nie trzeba czekać na spektakularne efekty, aby zauważyć korzyści. Już redukcja masy ciała o około 5 proc. może zwiększyć



Fot. Olga Wojcińska



Dieta nie powinna być restrykcją, lecz **narzędziem, które pozwala odzyskać energię, sprawczość i kontrolę nad własnym ciałem.** Gdy pojawiają się korzystne zmiany, konieczność „trzymania się diety na siłę” zastępuje naturalna chęć, żeby ten stan utrzymać.

poziom testosteronu i wrażliwość na insulinę, czyli dwa kluczowe elementy zdrowia metabolicznego mężczyzn po 40. roku życia.

Najważniejsze jednak jest to, że nie chodzi o „trzymanie diety” do końca życia. To **zmiana sposobu funkcjonowania** i dopasowanie stylu życia do aktualnych potrzeb organizmu. Dieta nie powinna być restrykcją, lecz narzędziem, które pozwala odzyskać energię, sprawczość i kontrolę nad własnym ciałem. Gdy pojawiają się korzystne zmiany, konieczność „trzymania się diety na siłę” zastępuje naturalna chęć, żeby ten stan utrzymać. I to jest moment, który bardzo dużo zmienia, bo **mężczyźni widzą, że mają wpływ na efekty i wyniki.**



REKLAMA

ŻEL DO PIELĘGNACJI SKÓRY PO UKĄSZENIACH



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

CHŁODZI I KOI SKÓRĘ

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



PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

014/REK/SZ/2026

Kleszcze i komary – jak chronić się latem?

#FARMACELTA DLA PACJENTA

NASTAŁ CZERWIEC, ROBI SIĘ CORAZ CIEPLEJ. CZĘŚCIEJ SPĘDZAMY CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU – NA SPACERACH W PARKACH I LASACH, KTÓRE KUSZĄ SOCZYSTĄ ZIELENIĄ. TO JEDNOCZEŚNIE OKRES WZMOŻONEJ AKTYWNOŚCI KLESZCZY I KOMARÓW, KTÓRE MOGĄ STAĆ SIĘ REALNYM ZAGROŻENIEM. CHOĆ NA CO DZIEŃ RZADKO O TYM MYŚLIMY, WARTO **ZAWCZASU ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ OCHRONĘ**, ZANIM DOJDZIE DO UKĄSZENIA CZY UKŁĘCIA.

MGR FARM. ADAM PSZCZOŁA

Kleszcz to pasożytniczy pajęczak żywiący się krwią ssaków, ptaków i gadów. Ma osiem odnóży i jest mały jak główka szpilki, przez co łatwo go przeoczyć. Im mroźniejsza zima, tym mniejsza przeżywalność kleszczy, jednak potrafią się one szybko rozmnażać, a te, które przetrwały, wciąż mogą przenosić chorobotwórcze patogeny. Stają się aktywne, gdy temperatura wzrośnie **powyżej 5°C**.

Kleszcze najczęściej kojarzą się z lasem i terenami wiejskimi. Czy zatem mieszkańcy miast nie mają się czego obawiać?

Nie bardziej mylnego! Kleszcze występują także **w miejskich parkach**.

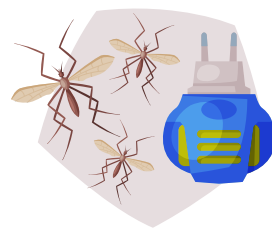
Najchętniej wybierają miejsca sprzyjające żerowaniu, takie jak obrzeża ścieżek czy wysokie trawy. Mogą czaić się na wysokości nawet do około 1,5 m, oczekując na przechodzące zwierzę lub człowieka. Wbrew

obiegowym opiniom kleszcze nie przebywają na drzewach i nie skaczą z nich na żywicieli.

Jak się chronić przed kleszczami?

Najważniejsze jest, aby po spacerze dokładnie obejrzeć całe ciało, zwłaszcza w miejscach ciepłych i osłoniętych – pod pachami, w pachwinach, w zgięciach łokci i kolan oraz za uszami. To właśnie tam kleszcze najczęściej znajdują dogodne warunki do przyczepienia się i rozpoczęcia żerowania.

Warto zakładać jasne ubrania z długimi rękawami i nogawkami – ułatwia to zauważenie kleszcza przemieszczającego się po tkaninie. Nie należy też zapominać o dokładnym sprawdzeniu sierści i skóry zwierząt domowych po spacerze.



Środki odstraszające – co mamy do wyboru?

Gdy już odpowiednio przygotujemy się do spaceru, możemy pomyśleć o dodatkowym zabezpieczeniu w postaci środka odstraszającego. W Polsce dostępne są:

- **Aerozole zawierające DEET** – należy stosować je na skórę lub ubranie, unikając kontaktu ze skaleczeniami, otwartymi ranami, podrażnieniami oraz okolicami oczu i ust. Preparatu z DEET nie wolno aplikować bezpośrednio na twarz – najpierw należy nanieść go na dłoń, a następnie delikatnie rozprowadzić. Nie należy stosować go pod ubraniem. Preparaty zawierające DEET nie powinny być stosowane u dzieci poniżej 2. miesiąca życia. U dzieci starszych dopuszcza się stosowanie produktów o odpowiednio obniżonym stężeniu przy zachowaniu szczególnej ostrożności podczas aplikacji, np. nie należy rozpylać preparatu na dłoń ze względu na ryzyko przeniesienia substancji do oczu i ust. Stosowanie preparatów zawierających DEET u kobiet w ciąży może być uznane za dopuszczalne wyłącznie w uzasadnionych przypadkach oraz przy stosowaniu zgodnie z zaleceniami producenta. Czas działania i siła DEET zależy od jego stężenia, które dobieramy w zależności od warunków i potrzeb – im wyższe stężenie, tym dłuższa ochrona. Przy aplikacji należy unikać wdychania aerozolu oraz nie stosować preparatu w zamkniętych pomieszczeniach.
- **Aerozole zawierające ikarydynę** – stosowane bezpośrednio na skórę. Mają wysoki profil bezpieczeństwa i nieco niższą skuteczność niż DEET. Są bezzapachowe i mogą być stosowane u dzieci – dokładne ograniczenia wiekowe zawsze określa producent na opakowaniu.
- **Aerozole zawierające IR3535** – mają szerokie spektrum działania. Substancja w nich zawarta cechuje się wysokim profilem bezpieczeństwa i niską toksycznością, choć może podrażniać oczy. Zwykle działa krócej i słabiej niż wcześniej wspomniane repelenty, co wymaga częstszej aplikacji, ale jest łatwo zmywalna i biodegradowalna. Niektóre preparaty mogą być stosowane u dzieci już od 1. roku życia.
- **Olejki eteryczne** – działanie odstraszające wykazują m.in. olejek lawendowy, goździkowy, cytrynowy, szalwiowy, rozmarynowy, tymiankowy oraz z mięty pieprzowej. Stanowią naturalną alternatywę dla syntetycznych substancji, jednak nie są w 100 proc. skuteczne i wymagają zachowania zasad ostrożności przy aplikacji.
- **Obroże odstraszające** – do ochrony naszego pupila, z którym lubimy eksplorować zielone tereny.



Ważne!

Nie należy jednocześnie stosować preparatów zawierających DEET oraz ikarydynę, gdyż połączenie tych dwóch substancji jest toksyczne dla człowieka.

Trzeba pamiętać, że nawet używając środków odstraszających, nadal warto odpowiednio się ubrać i dokładnie obejrzeć ciało po powrocie do domu.



Co zrobić, gdy znajdziemy kleszcza?

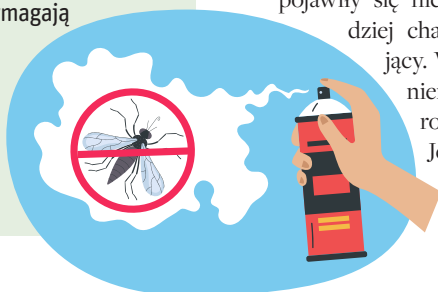
Najważniejsze jest, by go **jak najszybciej usunąć**. Zakażenie krętkami *Borrelia* wywołującymi boreliozę następuje zwykle 12–24 godzin po wkluciu się kleszcza, ponieważ bakterie muszą opuścić jego układ pokarmowy. Natomiast zakażenie wirusem kleszczowego zapalenia mózgu następuje niemal natychmiast, gdyż wirus występuje w ślinie kleszcza.

Jak prawidłowo usunąć kleszcza?

W aptece dostępne są różne **przryządy pomagające w usunięciu kleszcza**, takie jak plastikowa pęseta, plastikowa karta, kleszczolapki, przrząd próżniowy, lub całe zestawy do bezpiecznego usuwania kleszczy. Wybór zależy od osobistych preferencji danej osoby. Należy postępować zgodnie z instrukcją dołączoną do produktu. Najważniejsze, by usunąć kleszcza w całości, nie uszkodzić go i nie doprowadzić do uwolnienia chorobotwórczych krętków.

Co po usunięciu kleszcza?

Po usunięciu kleszcza **należy dokładnie obejrzeć miejsce wklucia**, upewnić się, czy nie zostały w nim fragmenty kleszcza, a następnie je **zdezynfekować**. W kolejnych tygodniach zaleca się obserwować, czy nie pojawiły się niepokojące zmiany, z których najbardziej charakterystyczną jest rumień wędrujący. Wędrujący, bo objawia się zaczerwienieniem wokół miejsca wklucia, które rozchodzi się niczym kręgi na wodzie. Jeżeli po usunięciu kleszcza pojawi się obrzęk, wysoka gorączka, nudności





Szczepienie przeciw KZM

Przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu **mogą się szczepić dorośli i dzieci, które ukończyły 1. rok życia**. Szczepienie należy wykonać zimą lub wiosną w celu wykształcenia pełnej odporności na wirusa przed sezonem aktywności kleszczy. O szczegółowe informacje dotyczące szczepienia warto zapytać farmaceutę – może apteka w sąsiedztwie prowadzi punkt szczepień i będzie możliwe wykonanie go bez konieczności umawiania wizyty w przychodni?

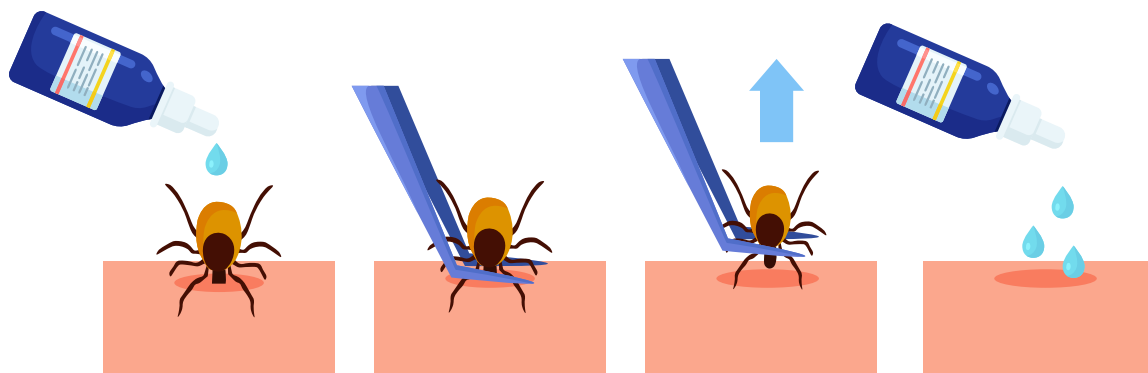
i wymioty, bóle głowy lub objawy neurologiczne, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Czy warto badać kleszcza?

Badanie usuniętego kleszcza ma ograniczoną wartość diagnostyczną, ponieważ nawet wykrycie krętków *Borrelia* w jego organizmie nie oznacza automatycznie, że doszło do zakażenia. O konieczności dalszej diagnostyki zawsze decyduje lekarz, który w razie potrzeby wdroży odpowiednie leczenie.

Borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu

Borelioza jest chorobą bakteryjną, którą we wczesnym stadium można wyleczyć antybiotykiem. Gorzej przedstawia się leczenie kleszczowego zapalenia mózgu, ponieważ nie istnieją swoiste leki zwalczające wirusa wywołującego tę chorobę. Z tego względu jedyną skuteczną i sprawdzoną formą ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu pozostaje **szczepienie**.



Komary – problem mniejszy, choć nadal uciążliwy

Z komarami sprawa wygląda nieco łatwiej (na szczęście!). Gatunki występujące w Polsce nie przenoszą chorób zakaźnych, dlatego ich obecność jest przede wszystkim uciążliwa. Każdy zna to charakterystyczne bzyczenie nad uchem w nocy, gdy próbujemy zasnąć, oraz swędzące ślady po ukłuciach. W tym przypadku również sprawdzi się noszenie odzieży z długimi rękawami i nogawkami, a także zamontowanie w oknach moskitier, które ograniczą przedostawanie się owadów do wnętrza domu. Pomocne mogą być również wspomniane wcześniej preparaty odstraszające.

Miejsce po ukłuciu komara można schłodzić, aby zmniejszyć ból i świąd. W aptece dostępne są także żele o działaniu przeciwświądowym i przeciwalergicznym, które należy przechowywać w lodówce. Jeśli reakcja na ukąszenie jest nasilona, warto skonsultować się z farmaceutą, który zaleci maść ze sterydem lub leki przeciwalergiczne dostosowane do potrzeb pacjenta.



Źródła:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/wywiady/399128,kleszcze-czy-bedzie-ich-mniej-po-tej-zimie>
2. <https://www.kleszcze.info.pl>
3. <https://www.gov.pl/web/psse-szczecinek/jak-odstraszac-kleszcze>
4. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-nalezy-wiedziec-o-kleszczach>
5. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/uwazaj-na-kleszcze>

REKLAMA



ULTRAMAX

MAKSYMALNA SKUTECZNOŚĆ



KOMARY
KLESZCZE
MESZKI

Produkt biobójczy należy używać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności. Przed użyciem należy przeczytać etykietę.
Producent: VACO Retail sp. z o.o., ul. Południowa 14, 55-040 Domasław



Leki bez recepty – czy na pewno są bezpieczne?

#FARMACELITA DLA PACJENTA

GDZIE PRZEBIEGA GRANICA MIĘDZY ODPOWIEDZIALNYM STOSOWANIEM
A **RYZYSKIEM NADUŻYWANIA** FARMACEUTYKÓW?

MGR FARM. GABRIELA LEWANDOWSKA



Zjawisko samoleczenia wśród Polaków jest powszechne – pacjenci samodzielnie podejmują działania na rzecz swojego zdrowia i w pewnym stopniu przejmują odpowiedzialność za proces leczenia. Dotyczy to przede wszystkim stosowania leków dostępnych bez recepty, suplementów diety oraz preparatów ziołowych. Samoleczenie stanowi integralną część systemu opieki zdrowotnej, jednak poziom wiedzy zdrowotnej i świadomości dotyczącej prawidłowej farmakoterapii w Polsce nadal pozostaje niższy niż w krajach Europy Zachodniej. Jedną z przyczyn jest **ograniczony dostęp do rzetelnych informacji o lekach**.

Farmakoterapia z wykorzystaniem leków dostępnych bez recepty niesie ze sobą wiele korzyści. Umożliwia łagodzenie drobnych dolegliwości, co przekłada się na poprawę komfortu życia. Sprzyja także większemu zaangażowaniu pacjentów w dbanie o własne zdrowie oraz wspiera ich współpracę z przedstawicielami zawodów medycznych w procesie leczenia.

Konsekwencje nadmiernego stosowania leków bez recepty

Nadmierne stosowanie leków dostępnych bez recepty stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia. Działania niepożądane mogą nie tylko pogarszać jakość życia pacjentów, lecz także



zwiększać ryzyko hospitalizacji, a w skrajnych przypadkach prowadzić do zgonu.

Edukacja pacjentów w zakresie samodzielnej farmakoterapii

Rosnąca popularność samoleczenia wyraźnie wskazuje na potrzebę edukacji pacjentów w zakresie prawidłowego stosowania leków. Ma to kluczowe znaczenie dla poprawy bezpieczeństwa farmakoterapii oraz efektów leczenia w warunkach powszechnej dostępności leków bez recepty. Zadaniem przedstawicieli zawodów medycznych jest ciągłe **podnoszenie świadomości pacjentów** na temat zagrożeń wynikających z niewłaściwego stosowania leków. Ich rola obejmuje również udzielanie rzetelnych porad oraz promowanie bezpiecznych i odpowiedzialnych praktyk związanych z farmakoterapią.

Korzyści i zagrożenia na przykładzie paracetamolu

Historia paracetamolu sięga XIX wieku. Sprzedaż jednoskładnikowego paracetamolu rozpoczęła się w Wielkiej Brytanii w 1956 roku. Paracetamol to najpopularniejszy lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy wydawany bez recepty lekarskiej, dostępny nie tylko w aptekach, ale również w innych punktach, gdzie często brakuje personelu fachowego. Wskazaniem do stosowania paracetamolu jest krótkotrwale leczenie umiarkowanych dolegliwości

bólowych oraz gorączki. Szeroka dostępność tego leku oraz brak pełnej kontroli nad procesem farmakoterapii prowadzi do **nadużywania paracetamolu**. Stosowanie nadmiernych dawek tego farmaceutyku może być przyczyną występowania działań niepożądanych, zatruc oraz innych nieznanych dotąd skutków ubocznych. Paracetamol występuje na rynku pod różnymi nazwami handlowymi oraz wchodzi w skład preparatów złożonych, konsekwencją czego jest niejednokrotnie przekraczanie dopuszczalnych dawek tego farmaceutyku przez pacjentów. Ostre zatrucia paracetamolem stanowią ogromne wyzwanie dla współczesnej toksykologii.



Leki dostępne bez recepty są powszechnie uznawane za bezpieczne, jednak ich szeroka dostępność nie oznacza całkowitego braku działań niepożądanych. Kluczowe znaczenie ma **świadome oraz odpowiedzialne korzystanie** z tej grupy farmaceutyków, konsultacja z personelem medycznym oraz uważne zapoznanie się z treścią ulotki dołączonej do opakowania leku.

Źródła:

1. Stasieluk M., Bejda G., Kulak-Bejda A., Nadmierne przyjmowanie leków bez recepty problemem współczesnego społeczeństwa, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok 2024: 12-24.
2. Twycross R., Rowbotham D., Booth S., Byrne A., Forbes K., Jurna I., Mahmud T., Stannard K., Vale A., Brandon G., Faull Ch., Hirsch Ch., Krajnik M., Spooner J., Stoner N., Chambers D., Paracetamol. Nowości terapeutyczne Międzynarodowego Centrum Opieki Paliatywnej w Oksfordzie, Seminarium Terapeutyczne Eynsham Hall, Oxfordshire, czerwiec 1999, Polska Medycyna Paliatywna 2002, 1 (1): 35-40.
3. Konopelko M., Szafranec A., Porada D., Puculek M., Przybylska D., Adverse effects of paracetamol, Journal of Education, Health and Sport 2017, 7 (7): 998-1003.

Stan jamy ustnej a zdrowie całego organizmu

WSPÓŁCZESNA MEDYCYNA CORAZ WYRAŹNIEJ WSKAZUJE, ŻE ZDROWIE ZĘBÓW, DZIAŚEŁ I BŁONY ŚLUZOWEJ JAMY USTNEJ MA BEZPOŚREDNI WPŁYW NA FUNKCJONOWANIE CAŁEGO ORGANIZMU. TA **ZAŁĘŻNOŚĆ JEST SZCZEGÓLNIIE SILNA, A JEDNOCZEŚNIE CZĘSTO BAGATELIZOWANA.**

Dr n. med. Aleksandra Kalandyk-Konstanty – specjalistka stomatologii z krakowskiej kliniki Loftdent, autorka pracy naukowej analizującej wpływ higieny jamy ustnej na zdrowie pacjentów po zabiegach kardiochirurgicznych – podkreśla, że jama ustna jest integralną częścią organizmu i nie można traktować jej jako odrębnego „systemu”. Stanowi swoistą bramę do całego organizmu, a bakterie bytujące na zębach, dziąsłach czy w obrębie przyzębia

mogą w sprzyjających warunkach **przedstawić się do krwiobiegu i przyczynić się do rozwoju poważnych chorób ogólnoustrojowych.**

To właśnie dlatego specjaliści stomatologii zwracają coraz większą uwagę na prewencję, regularne leczenie i edukację pacjentów.

Niewidoczny problem

Jama ustna jest środowiskiem sprzyjającym kolonizacji milionów bakterii. Już niewielkie zanie-

dbania mogą doprowadzić do rozwoju próchnicy, stanów zapalnych dziąseł, a w bardziej zaawansowanych przypadkach – chorób przyzębia.

– Utrzymująca się płytka nazębna jest źródłem toksyn i kwasów, które uszkadzają twarde tkanki zęba oraz struktury podtrzymujące zęby – wyjaśnia dr Aleksandra Kalandyk-Konstanty. – Jeśli nie jest regularnie usuwana, proces zapalny szybko się nasila i obejmuje kolejne tkanki.

Nieleczona próchnica nie kończy się na ubytku. Może prowadzić do ostrego zapalenia tkanek okołozębowych, a następnie do powstania ropni okolicy szczękowych wymagających leczenia chirurgicznego. Zlekceważenie tych objawów bywa niezwykle groźne – zakażenie może przenieść się do przestrzeni głębokich, a nawet do mózgu, powodując zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy zakrzepowe zapalenie żył mózgowych.

Jama ustna jako źródło chorób ogólnoustrojowych

Nie każdy pacjent zdaje sobie sprawę, że infekcje pochodzące z zębów mogą być czynnikiem inicjującym choroby odległych narządów. Bakterie i ich toksyny szczególnie łatwo przedostają się do krwiobiegu w okresach obniżonej odporności.

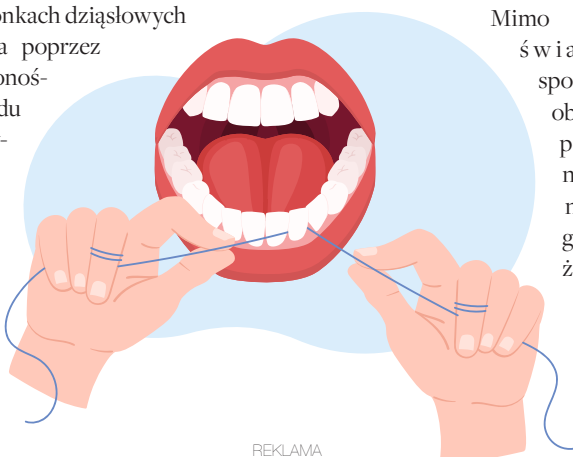
– Pacjenci nie łączą stanów zapalnych jamy ustnej z takimi chorobami jak zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie nerek czy nawet sepsa, a to realne zagrożenia – podkreśla stomatolog. – Badania jednoznacznie potwierdzają, że





choroby przyzębia zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych nawet o 25-70 proc. Mechanizm jest wieloczynnikowy. Bakterie obecne w kieszonkach dziąsłowych uszkadzają tkanki miejscowe, a poprzez rozbudowaną sieć naczyń krwionośnych mogą przenikać do układu krążenia. W blaszkach miażdżycowych wykrywano materiał genetyczny bakterii dominujących w stanach zapalnych przyzębia – wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kalandyk-Konstanty.

Wiąże się to z szybszym rozwojem zmian miażdżycowych, zwiększonym ryzykiem zawału serca oraz udaru mózgu.



REKLAMA

– Dla mnie jako lekarza szczególnie istotne jest to, że jama ustna często staje się „cichym zapalnikiem” problemów sercowo-naczyniowych. Dlatego w przypadku pacjentów chorujących na serce lub cukrzycę standardem powinna być współpraca stomatologa z kardiologiem lub diabetologiem – dodaje dr Aleksandra Kalandyk-Konstanty.

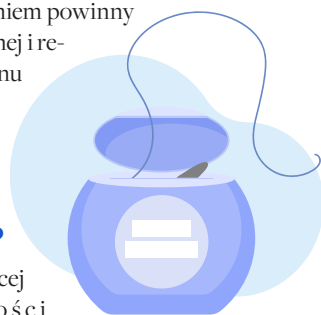
Choroby przyzębia wpływają bowiem również na przebieg cukrzycy. Stymulując przewlekły stan zapalny, podnoszą poziom glukozy we krwi i utrudniają skuteczną terapię. U pacjentów z cukrzycą proces zapalny ma zwykle bardziej nasilony przebieg i szybciej prowadzi do uszkodzenia tkanek podtrzymujących zęby.

Dr Aleksandra Kalandyk-Konstanty zdecydowanie podkreśla, że pacjent z grupy ryzyka musi być pod stałą opieką stomatologiczną.

– Osoby obciążone chorobami serca, z zaburzeniami metabolicznymi, cukrzycą czy nadciśnieniem powinny szczególnie dbać o higienę jamy ustnej i regularnie poddawać się ocenie stanu dziąseł i zębów w gabinecie – mówi.

Dlaczego pacjenci wciąż zaniedbują jamę ustną?

Mimo rosnącej świadomości społecznej nadal obserwuje się w Polsce wysoki poziom występowania próchnicy i chorób przyzębia oraz niedostateczne nawyki higieniczne. Badania pokazują, że wiele osób nie szczotkuje zębów właściwą techniką i z odpowiednią częstotliwością, a nitkowanie czy oczyszczanie języka wciąż pozostają rzadkością.



ASPARDEX EXTRA

PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE SERCA (tiamina)



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



OPAKOWANIE
NA 30 DNI



CYTRYNIAN
MAGNEZU



100 mg KWASU
ASPARAGINOWEGO
W DZIENNEJ PORCJI

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

– Najbardziej niepokojące jest to, że podstawowe zasady, takie jak dokładne szczotkowanie zębów dwa razy dziennie, wciąż nie są oczywistością – zauważa specjalistka. – To właśnie te proste nawyki najskuteczniej chronią przed chorobami jamy ustnej.

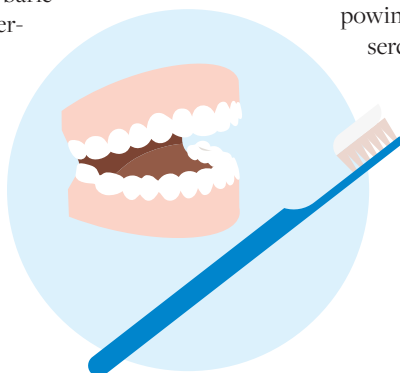
Podstawą jest codzienna dokładna higiena:

- szczotkowanie zębów i języka,
- stosowanie pasty z fluorem,
- nitkowanie,
- używanie dodatkowych środków higienicznych (irygatory, płyny, szczoteczki międzyzębowe).

Istotne znaczenie ma również **zdrowa dieta oraz ograniczenie cukrów**. Regularna higienizacja, a także kontrola stanu zębów i przyzębia stanowią podstawę ochrony zdrowia całego organizmu.

Co ważne, często przywoływany argument o barierach finansowych nie znajduje pełnego potwierdzenia w danych. Analizy pokazują, że jedynie 22 proc. osób uprawnionych do bezpłatnej opieki stomatologicznej faktycznie z niej korzysta. Oznacza to, że głównym problemem pozostaje przede wszystkim brak edukacji i świadomości, a nie wyłącznie koszt leczenia.

Zaniedbania w obrębie jamy ustnej nie są jedynie kwestią estetyki. Mogą stanowić źródło przewlekłych stanów zapalnych i infekcji, które wpływają na **funkcjonowanie serca, nerek, trzustki, a nawet mózgu**. Coraz więcej danych wskazuje, że zdrowie ogólne zaczyna się w jamie ustnej.



Infekcje pochodzące z zębów mogą być czynnikiem inicjującym choroby odległych narządów.



Szczególną uwagę na higienę jamy ustnej powinny zwrócić osoby z chorobami serca, zaburzeniami metabolicznymi, cukrzycą czy nadciśnieniem.

W ich przypadku ocena stanu dziąseł i zębów powinna być stałym elementem profilaktyki.

– Zawsze powtarzam pacjentom: zdrowie jamy ustnej to **inwestycja w zdrowie całego organizmu**. I to inwestycja, której nie da się niczym zastąpić – podkreśla dr n. med. Aleksandra Kalandyk-Konstanty z krakowskiej kliniki Loftdent.

informacja prasowa





Leki na odchudzanie a ryzyko niedoborów

NOWOCZESNE LEKI WSPIERAJĄCE ODCHUDZANIE POMAGAJĄ SKUTECZNIE REDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA, POPRAWIAJĄ WYNIKI METABOLICZNE I DAJĄ NADZIEJĘ OSOBOM, KTÓRE WCZEŚNIEJ BEZSKUTECZNIE WALCZYŁY Z NADWAGĄ. JAK JEDNAK WSKAZUJĄ NAJNOWSZE BADANIA, SUKCES TEN MA RÓWNIEŻ MNIEJ OCZYWISTĄ STRONĘ – LEKI TE MOGĄ PROWADZIĆ DO **POWAŻNYCH NIEDOBORÓW ŻYWIENIOWYCH.**

Rosnąca popularność nowoczesnych terapii wspomagających redukcję masy ciała, szczególnie tych opartych na analogach inkretyn, przynosi nie tylko obiecujące efekty kliniczne, ale również nowe wyzwania zdrowotne. Najnowsze badanie opublikowane w „Journal of Translational Medicine”, którego pierwszym autorem jest mgr Sebastian Korus – dietetyk kliniczny, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie – zwraca uwagę na mniej oczywisty aspekt tego typu leczenia: znaczące ryzyko niedożywienia jakościowego.

Mechanizm działania a realne konsekwencje

Działanie leków z grupy agonistów GLP-1 oraz podwójnych agonistów GIP/GLP-1, takich jak semaglutyd czy tirzepatyd, polega głównie na **wyraźnym ograniczeniu apetytu**. W praktyce oznacza to, że pacjenci jedzą mniej – często znacznie mniej, niż wynikałoby to z podstawowych zaleceń żywieniowych.

To właśnie ten mechanizm, choć skuteczny w redukcji masy ciała, okazuje się jednocześnie źródłem problemu. Organizm, który nie otrzymuje odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych, zaczyna funkcjonować w warunkach niedoboru.

Co dokładnie wykazało badanie?

Analiza objęła 387 dorosłych stosujących omawiane leki. Ich sposób żywienia oceniono na podstawie szczególnych dzienników obejmujących dwa dni (roboczy i weekendowy).





Wyniki badania są jednoznaczne:

- średnia podaż energii wyniosła zaledwie około 750 kcal dziennie,
- spożycie białka było zdecydowanie zbyt niskie – większość uczestników nie osiągała minimum,
- dieta zawierała za mało błonnika,
- podaż tłuszczów i węglowodanów również była ograniczona.



Tak niski poziom kalorii i składników odżywczych nie jest wystarczający do utrzymania prawidłowych funkcji organizmu, nawet przy redukcji masy ciała.

Niedobory – cichy skutek uboczny

Największym zagrożeniem nie jest samo zmniejszenie ilości jedzenia, lecz jego jakość. Przy tak ograniczonej podaży kalorii **trudno pokryć zapotrzebowanie na:**

- białko (kluczowe dla mięśni i regeneracji),
- witaminy (np. D, z grupy B),
- składniki mineralne (żelazo, magnez, cynk).



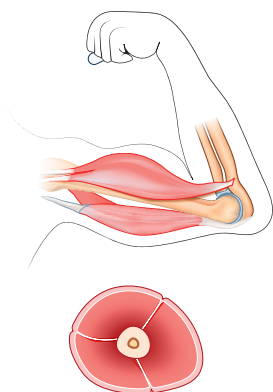
W dłuższej perspektywie może to prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

– Wniosek płynący z badań jest taki, że leki z grupy GLP-1 i GIP/GLP-1 są skuteczne w redukcji masy ciała, jednak ich działanie opiera się przede wszystkim na silnym hamowaniu apetytu – pacjenci po prostu jedzą znacznie mniej. Problem polega na tym, że wraz ze zmniejszeniem ilości spożywanego jedzenia drastycznie spada podaż kluczowych składników odżywczych: białka, witamin i minerałów. To prosta droga do sarkopenii, osłabienia odporności oraz niedoborów mikroelementów – mówi prof. Ewa Stachowska, kierownik Katedry i Zakładu Żywienia Człowieka i Metabolizmu PUM.

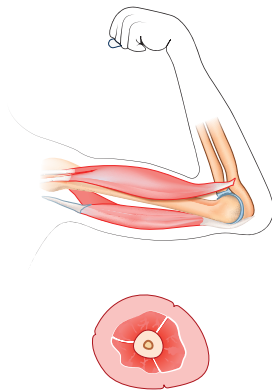
Ciekawym wnioskiem z badania jest także zmienność nawyków żywieniowych. W dni robocze uczestnicy spożywali więcej kalorii niż w weekendy, a ich dieta zawierała również więcej tłuszczu i sodu.



ZDROWE MIĘŚNIE



SARKOPENIA



Może to wskazywać, że rozkład dnia – związany np. z pracą i codzienną rutyną – **wpływa na regularność oraz ilość spożywanych posiłków**, nawet przy wyraźnie obniżonym apetycie.

Dlaczego kluczowa jest opieka dietetyczna?

Nowoczesne leki wspomagające odchudzanie są skutecznym narzędziem w leczeniu otyłości, jednak ich stosowanie wymaga świadomego podejścia. Ograniczenie apetytu nie powinno oznaczać rezygnacji z wartościowego odżywiania. Sama farmakoterapia nie może stanowić jedynego elementu terapii. Bez odpowiedniego wsparcia dietetycznego pacjenci narażeni są na poważne niedobory składników odżywczych, co sprawia, że utrata masy ciała może odbywać się kosztem pogorszenia ogólnego stanu zdrowia. Dlatego przyszłość skutecznego leczenia otyłości opiera się nie tylko na farmakologii, ale przede wszystkim na jej integracji z dietetyką i kompleksową opieką nad pacjentem.

Redakcja (źródło: www.pum.edu.pl)



REKLAMA

CELIVER SLIM, CELIVER HEPA



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE WĄTROBY (cholina)

Składniki preparatów wpływają korzystnie na:

- ▶ prawidłowe funkcjonowanie wątroby (cholina)

SUPLEMENTY DIETY



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENTY DIETY



Podróżowanie z dziećmi

#FARMACELTA DLA PACJENTA

WYMARZONE WAKACJE ZBLIŻAJĄ SIĘ WIELKIMI KROKAMI. CHOĆ CHYBA KAŻDY PRACUJĄCY RODZIC MARZY O CHWILI ODDECHU, **URLOP Z DZIEĆMI** RZADKO BYWA BEZTROSКИM WYPOCZYNKIEM. IM MŁODSZE POCIECHY, TYM WIĘCEJ BAGAŻY I BARDZIEJ WYMAGAJĄCA LOGISTYKA – NAWET JEŚLI WYJAZD JEST KRÓTKI.

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Sama chętnie podróżuję z moimi córkami i z przyjemnością podzielę się doświadczeniem w planowaniu takich eskapad.

1 Dobra lista to podstawa

Każdy, kto choć raz wybrał się w podróż z dziećmi, wie, że oznacza to konieczność zabrania ogromnej ilości rzeczy. Dlatego tak ważne jest przygotowanie dobrej listy – najlepiej z wyprzedzeniem, aby mieć czas na uzupełnienie braków. Do tego celu polecam notes albo notatki w telefonie zamiast luźnej kartki. Przy kolejnej wycieczce będzie łatwiej, bo wiele punktów pozostanie niezmiennych.

Poza oczywistymi elementami bagażu pomyśl o:

- **pieluszkach i ubraniach na zmianę** (również na czas podróży – nie tylko dla niemowlęcia; starszak także może się oblać, pobrudzić czy zaliczyć „toaletową wpadkę”);



- **kocu i jaśku do samochodu czy samolotu** – jeśli dziecko zaśnie, będzie mu znacznie wygodniej; oczywiście można też zabrać ukochaną przytulankę;

- **zapasowej butelce wody w bagażniku** – przyda się na postoju do umycia rąk czy uzupełnienia bidonu;

- **atrakcjach na czas podróży** – dzieciom zwykle szybko zaczyna się nudzić, jednak możliwości jest sporo. Zamiast od razu sięgać po tablet czy telefon, można włączyć audiobook albo ulubione piosenki. Warto też przygotować zestaw: małe zabawki, figurki (najlepiej nowe, których dziecko wcześniej nie widziało), kredki i kolorowanki oraz tzw. magiczny tablet z rysikiem. Dzieci uwielbiają też naklejki i bańki mydlane (rodzice – nieco mniej). Starszych powinno zainteresować bingo samochodowe, quizy i zagadki – to niedrogi sposób na kilka godzin spokojniejszej podróży. Sprawdzają się też klasyczne gry słowne, jak podawanie wyrazu na ostatnią literę poprzedniego czy wyszukiwanie samochodów w określonym kolorze;

- **przekąskach** – to chyba najważniejszy punkt listy. Przygotuj naprawdę dużo różnorodnych propozycji. U nas sprawdzają się: pokrojone warzywa i owoce, kanapki, wafle ryżowe, placuszki, kabanosy oraz ciasteczka – najlepiej bez dodatku cukru (np. w kształcie zwierzątek). Dobrze spakowany koszyk piknikowy lub bagaż podręczny może uchronić nas przed wizytą w restauracji oferującej fast foody czy też przed zakupem drogich i przeciętnych posiłków w samolocie. Ważna uwaga dla podróżujących autem – dziecko nie powinno jeść w foteliku podczas jazdy! Najlepiej zrobić postój w przyjemnym miejscu – w lesie czy nad jeziorem – rozłożyć koc i urządzić mały piknik. Na europejskich autostradach co kilkadziesiąt kilometrów znajdują się MOP-y, gdzie oprócz toalety często są stoliki,

ławki, a nawet place zabaw. To idealne miejsca na regeneracyjny posiłek i chwilę ruchu: dzieci spożytkują nadmiar energii i dalsza podróż będzie dla nich łatwiejsza. W samolocie pamiętaj o gumie do żucia (dla starszych dzieci) lub bidonie na czas startu i lądowania – pomaga to złagodzić skutki zmian ciśnienia.



ZMNIEJSZENIE ODCZUWANIA DYSKOMFORTU PODCZAS PRZEMIESZCZANIA SIĘ RÓŻNYMI ŚRODKAMI TRANSPORTU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zmniejszenie odczuwania dyskomfortu podczas przemieszczania się różnymi środkami transportu – samochodem, pociągami, samolotem, statkiem (imbir)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (imbir, rumianek, witamina C)



STANDARYZOWANY
WYCIĄG Z IMBIRU



WYCIĄG
Z RUMIANKU



WITAMINA C

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

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

SUPLEMENT DIETY



2 Daj sobie czas. Duuuużo czasu

Pikniki, przerwy na toaletę i dziecięce krzysy znacznie wydłużają czas podróży. Zaplanuj wyjazd tak, **by nie stresować się zbyt późnym dotarciem na miejsce**. Jeśli nawigacja pokazuje pięć godzin w trasie, z dziećmi może to oznaczać nawet dwa razy tyle. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej po prostu to zaakceptować i uwzględnić w planie urlopu – nawet jeśli miałyby się to wiązać z krótszym pobytem na miejscu. Przy kilkunastogodzinnych trasach, np. do Włoch czy Chorwacji, dobrze jest zaplanować po drodze jeden lub dwa noclegi. To nie tylko szansa na odpoczynek, ale też okazja, by zobaczyć nowe, ciekawe miejsca. Dla dzieci taka podróż będzie znacznie mniej męcząca.

Wielu rodziców (ja również) poleca **podróże nocne** – istnieje wtedy duże prawdopodobieństwo, że dzieci prześpią sporą część trasy, co pozwoli szybciej dotrzeć do celu. Dotyczy to także lotów: warto rozważyć połączenia nocne, najlepiej z pobliskiego lotniska, aby nie dokładać sobie dodatkowych godzin na dojazd. Trzeba jednak pamiętać o minusach tego rozwiązania. Jeśli dziecko w samolocie jednak nie zaśnie, jego energia może dać się we znaki współpasażerom próbującym odpocząć. W przypadku nocnej jazdy kluczowe jest też zadbanie o kierowcę – dla bezpieczeństwa wszystkich musi być wypoczęty i skoncentrowany. Dlatego dobrym pomysłem jest wyruszenie w trasę nie pierwszego dnia urlopu, lecz dopiero kolejnego. Ten pierwszy można przeznaczyć na spokojne pakowanie i regenerację.

3 Nie daj się chorobie lokomocyjnej

Niestety, u części dzieci podróż oznacza nie tylko nudę, ale też nudności, złe samopoczucie, a nawet wymioty. Jeśli twoje dziecko ma skłonność do takich dolegliwości, zabierz ze sobą leki. Dobrze sprawdzają się **preparaty z wyciągiem z imbiru** – dostępne w formie tabletek, pastylek do ssania, syropu, kropli, a nawet lizaków. Pomagają łagodzić objawy i zmniejszają ryzyko wymiotów. Najlepiej zastosować je około pół godziny przed wyjazdem, a przy dłuższej trasie podać kolejną dawkę.

Jeśli naturalne składniki okażą się niewystarczające, można podać **preparat zawierający dimenhydraminę**. To syntetyczny lek o działaniu przeciwhistaminowym, który hamuje ośrodek wymiotny w pniu mózgu, pomagając zwalczyć nudności. U wielu dzieci powoduje senność, co bywa pomocne podczas podróży. Występuje w postaci tabletek oraz płynu w szaszkach. Z niefarmakologicznych metod dobrze działa świeże powietrze – uchyl okno, a najlepiej rób regularne postoje.

4 Bezpieczeństwo ponad wszystko

Nawet jeśli dziecko czuje się dobrze, co dwie godziny powinno zrobić przerwę od siedzenia w foteliku i „rozprostować kości”. No właśnie – fotelik. W przypadku młodszych dzieci najlepszym wyborem jest tzw. RWF, czyli montowany tyłem do kierunku jazdy. Tego typu modele osiągają najwyższe wyniki w testach bezpieczeństwa. Pamiętaj, by dopasować fotelik do samochodu i zawsze prawidłowo zapinać pasy!

Ze względów bezpieczeństwa dziecko nie powinno jeść ani pić w czasie jazdy. Warto też zadbać o porządek w kabinie – luźne przedmioty, takie jak torba z jedzeniem, w razie nagłego hamowania czy wypadku mogą zamienić się w niebezpieczne, ciężkie „pociski”.

5 Miej plan B, a nawet C. I pozwól dziecku współdecydować

Oczywiście nie chodzi tu o niemowlę, któremu w zasadzie wszędzie dobrze, byle rodzice byli blisko. Jeśli jednak podróżujesz z przedszkolakiem lub



starszym dzieckiem, **warto włączyć je w planowanie wyjazdu**. Pokaż mapę, opowiedz o ciekawych miejscach po drodze – może samo wybierze przystanek albo miasto na nocleg? Moja starsza córka uwielbia oglądać filmy o miejscach, które planujemy odwiedzić, i wskazuje, gdzie chciałaby pójść. My również dzielimy się swoimi pomysłami i w ten sposób zwykle udaje się stworzyć plan, który satysfakcjonuje wszystkich członków rodziny. Ważne, by nie przeladowywać dnia nadmiarem atrakcji. Zbyt napięty harmonogram szybko prowadzi do zmęczenia i pośpiechu, a to prosta droga do niepożądanej frustracji.

Jeśli w deszczowy dzień zamiast kolejnego muzeum wybieriecie salę zabaw, może się okazać, że radość dzieci i chwila wytchnienia dla rodziców przy kawie mają większą wartość niż oglądanie eksponatów. Planuj trasy spacerów tak, by po drodze znalazło się coś atrakcyjnego dla najmłodszych – plac zabaw, budka z lodami, park czy fontanna. Lepiej iść z przerwami, ale dotrzeć do celu, niż wracać do hotelu z płaczącym maluchem. A jeśli nawet tak się stanie – pogódź się z tym. Wspólny wyjazd to przede wszystkim odpoczynek od codzienności i **okazja do bycia razem**, nawet jeśli oznacza to spokojne popołudnie w hotelowym pokoju. Dzieci, które na co dzień spędzają czas w żłobkach, przedszkolach czy szkołach, mogą wtedy po prostu nacieszyć się obecnością rodziców – pobawić się, pograć w gry czy obejrzeć wspólnie bajkę, bez presji w postaci obowiązków domowych. A gdy dzieci zasną, rodzice również **zyskują chwilę tylko dla siebie** – na bliskość i spokojną rozmowę o przyjemnych sprawach, zamiast codziennego ustalania, kto następnego dnia zawiezie córkę na basen, kto zabierze syna do lekarza oraz co przygotować niejadkom do szkolnych śniadaniówek.

Wszystkim rodzicom polecam podróżowanie z dziećmi. Może być ono wspaniałą przygodą, ale wymaga nieco innego podejścia niż wyjazd we dwoje. Opuść sobie presję, **skup się na korzystaniu z wolnego czasu i chwilach spędzonych**



razem. Dobre nastawienie i elastyczny plan to połowa sukcesu – nie wszystko musi się udać zgodnie z założeniami. Podczas zagranicznego wyjazdu zapewne nie zobaczycie wszystkich atrakcji wymienianych w przewodniku, a obok klimatycznych knajpek z lokalną kuchnią pojawiają się też naleśniki i zupa pomidorowa. Na pamiątkę, oprócz lokalnego rękodzieła, w walizce wylądować pewnie kolejna maskotka, autko albo inny „odpuśtowy” przedmiot z napisem „Made in China”. Poza lokalnym bazarem zakupy będziecie robić też w znanych sieciówkach obecnych w Polsce, bo tylko tam dostępny będzie ulubiony soczek albo jogurt dziecka.

Wszystkie te sytuacje znam z autopsji, ale... zupełnie mi to nie przeszkadza. I tego samego życzę każdemu czytelnikowi – po prostu udanych wakacji!



REKLAMA

LOKOCOMFORT

DOBRE SAMOPOCZUCIE W TRAKCIE PODRÓŻY (imbir lekarski)



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Zawarty w preparacie imbir lekarski wpływa korzystnie na:

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

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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



Dieta przedszkolaka

ZDROWE ODŻYWIANIE TO INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ DZIECI – PRAWIDŁOWY ROZWÓJ FIZYCZNY ORAZ INTELEKTUALNY, SILNIEJSZĄ ODPORNOŚĆ, LEPSZE SAMOPOCZUCIE. JAK BUDOWAĆ **ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE** U NAJMŁODSZYCH?

NATALIA DOLATA, DIETETYCKA
KLINICZNA I PSYCHODIETETYCKA

Wiek przedszkolny to niezwykle ważny etap w życiu dziecka – czas intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego, a także kształtowania odporności. To właśnie wtedy powstają **nawyki żywieniowe, które często utrzymują się w dorosłym życiu**. Dlatego odpowiednio zbilansowana dieta i rozsądne podejście do jedzenia mają kluczowe znaczenie dla zdrowia najmłodszych.

Wybiórczość i zmienne gusta – wyzwania dla rodzica

Rodzice przedszkolaków często mierzą się z trudnościami, takimi jak wybiórczość pokarmowa, niechęć do jedzenia warzyw czy nagle zmiany preferencji smakowych. Dziecko jednego dnia uwielbia brokuły, a następnego nie chce ich nawet spróbować. Pamiętajmy jednak, że to naturalny etap rozwoju – ważne jest, aby **nie zmuszać dziecka do jedzenia, lecz cierpliwie zachęcać** i proponować różnorodne produkty.

To zupełnie zrozumiałe, że nasze dziecko najchętniej będzie sięgać po produkty dobrze mu znane, stąd też może pojawiać się niechęć do próbowania nowych rzeczy. Zachowajmy cierpliwość i przede wszystkim dbajmy o to, by dziecko zawsze miało dostęp do produktów zdrowych i nieprzetworzonych. Bo czym innym jest wybiórczość i ciągle sięganie przez dziecko po słodycze, a czym innym wybiórczość i codzienne jedzenie gotowanych ziemniaków. **Zadbajmy o jakość i odżywczość produktów, które jedzą nasze dzieci.**

Sposoby na zachęcenie dziecka do zjedzenia nowego produktu

Istnieje wiele sposobów, które mogą ułatwić wprowadzanie nowych produktów do diety dziecka. Przykładowo różne foremki o ciekawych kształtach pozwalają wycinać z warzyw czy serów gwiazdki, serduszką, a nawet zwierzątka, co z pewnością uatrakcyjni dany produkt w oczach dziecka. Dobrze jest też **wziąć malucha na zakupy, a później**

zachęcić go do wspólnego gotowania, dzięki czemu będzie on obecny na każdym etapie przygotowywania posiłku i zdąży oswoić się z wykorzystanymi składnikami.

Kolejnym pomysłem na wprowadzenie nowego produktu jest dodanie go w niewielkiej ilości do innych produktów, które dziecko lubi i akceptuje. Jedną nowość na tle rzeczy znanych i lubianych może zostać łatwiej zaakceptowana.

Regularność i zbilansowany talerz

Podstawą zdrowej diety jest regularność posiłków – trzy główne posiłki i ewentualnie 1-2 przekąski o stałych porach. **Talerz przedszkolaka powinien być różnorodny i sezonowy**, bo dzięki temu dostarczamy dziecku wszystkie niezbędne składniki odżywcze.



Dbajmy o to, by na talerzu przedszkolaka znalazły się:

- warzywa i owoce jako główne źródło witamin,
- produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste) jako źródło energii,
- białko (np. mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe) jako podstawowy budulec organizmu,
- zdrowe tłuszcze (np. orzechy, oliwa), potrzebne do prawidłowego rozwoju układu hormonalnego.



Zdrowe przekąski – pomysły i przepisy

Oprócz głównych posiłków w menu mogą pojawić się także zdrowe przekąski, które pomogą zaspokoić potrzeby energetyczne organizmu.

Oto kilka prostych propozycji:



1 Kolorowe szaszłyki owocowe

Pokrój owoce (np. jabłko, banana, winogrona) i nabij je na patyczki. To atrakcyjna forma podania, która zachęca dziecko do jedzenia.

2 Placuszki bananowo-owsiane

Rozgnieć banana, dodaj płatki owsiane i jajko, wymieszaj i usmaż na niewielkiej ilości masła klarowanego. To szybka i zdrowa przekąska bez dodatku cukru.

3 Warzywne kanapki z pastą twarogową

Twaróg wymieszaj z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem, podaj na pieczywie graham z dodatkiem ogórka lub papryki.





Nawyki przy stole – więcej niż jedzenie

Rodzice małych dzieci powinni pamiętać, że **ogromne znaczenie mają wspólne posiłki**. Budują relacje rodzinne i uczą dziecko prawidłowych zachowań. Warto zadbać o spokojną atmosferę przy stole – jeść bez pośpiechu, telewizora czy telefonu. Dziecko obserwuje dorosłych i uczy się przez naśladowanie.

Nawodnienie – niedoceniany element

Bardzo często skupiamy się na samych posiłkach, tymczasem odpowiednie nawodnienie jest równie ważne jak jedzenie. Pamiętajmy, że lepszym wyborem niż kolorowe napoje czy soki jest zwykła woda. Dbajmy o to, by nasze dzieci piły jak najmniej słodzonych napojów, które dostarczają jedynie pustych kalorii i mogą prowadzić do rozwoju próchnicy oraz otyłości.

Dieta a odporność przedszkolaka

Dzieci w wieku przedszkolnym często chorują, ponieważ ich układ odpornościowy ciągle się rozwija. Właściwie skomponowany codzienny jadłospis może wpływać korzystnie na odporność dzieci. Odpowiednia ilość składników odżywczych pomaga organizmowi skutecznie bronić się przed infekcjami.



Kluczowe są witaminy i składniki mineralne, takie jak:

- witamina C (np. w owocach i warzywach),
- witamina D (często wymaga suplementacji),
- żelazo (np. w mięsie, roślinach strączkowych),
- wapń (np. w nabiale).

Cierpliwość i konsekwencja – najważniejsza rola rodzica

Pamiętajmy, że budowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci to proces, który wymaga czasu. Najważniejsza jest **cierpliwość i konsekwencja rodzica**. Czasami dziecko potrzebuje nawet kilkunastu prób, aby oswoić się z nowym produktem i zaakceptować jego zapach, a później także smak.

Zawsze jednak warto dawać dobry przykład, proponować różnorodne posiłki bazujące na nieprzetworzonych produktach i akceptować to, że dziecko nie zawsze zje wszystko od razu.



Jak ukształtowało cię dzieciństwo

CZY CZASAMI ZASTANAWIASZ SIĘ, DLACZEGO TAK ŁATWO BIERZESZ WINĘ NA SIEBIE, BOISZ SIĘ PROSIĆ O POMOC, OKAZAĆ SŁABOŚĆ, POWIEDZIEĆ, ŻE COŚ CIĘ BOLI? **ODPOWIEDZI NALEŻY POSZUKAĆ W DZIECIŃSTWIE.** PYTAMY EKSPERTKĘ, JAK WARUNKI I DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA WPŁYNĘŁY NA TO, JACY SIĘ STALIŚMY... ŻEBY PRZETRWAĆ.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ

DR ANNA PALUSZAK

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



dr Anna Paluszak

Naucza w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu. Przez ponad 10 lat wykładała psychologię na Uniwersytecie Wrocławskim i Zielonogórskim. Od dekady pracuje jako psychoterapeutka, pozostając w superwizji. Autorka książek „Mój przyjaciel lęk” i „Suma wszystkich strat. Jak ukształtowało cię dzieciństwo”, współautorka pozycji „Ścieżki miłości. O tym, jak zbudować trwałą i szczęśliwą relację”, „Uwikłani w rodzinne schematy. O tym, jak dzieciństwo wpływa na dorosłe życie” oraz kompendium „Endometrioza. Nie taka Twoja uroda”.

Zdawałam sobie sprawę, że wczesne relacje i doświadczenia mają ogromny wpływ na to, jakimi jesteśmy dorośli, że kształtują nasz charakter. Zaskoczyło mnie jednak stwierdzenie, że charakter to nie tyle „my”, ile wyuczony w dzieciństwie sposób przetrwania. Szczególnie to słowo mnie poruszyło. Jak je rozumieć?

Kiedy mówimy o przetrwaniu, nie chodzi wyłącznie o sytuacje skrajne. Dla dziecka przetrwanie oznacza przede

wszystkim utrzymanie więzi z opiekunem, poczucia bezpieczeństwa oraz bycia zauważonym. Jeśli dziecko doświadcza napięcia, odrzucenia lub braku stabilności, musi się do tego jakoś dostosować. Jedno się wycofa, inne zacznie bardziej się starać, jeszcze inne spróbuje przejąć kontrolę albo będzie intensywnie zabiegać o uwagę. Te strategie pomagają mu **przeżyć na poziomie emocjonalnym**. Problem pojawia się wtedy, gdy jako dorośli wciąż automatycznie z nich korzystamy, mimo że okoliczności już tego nie wymagają.

Jakie konkretne cechy lub zachowania służące przetrwaniu „wymusza” na na dziecku otoczenie?

To w dużej mierze zależy od środowiska, w jakim dziecko dorasta, jednak często są to takie postawy jak:

- nadmierna odpowiedzialność,
- grzeczność,
- samokontrola,
- tłumienie emocji,
- dostosowanie się do innych albo przeciwnie – przyciąganie uwagi.

Dziecko bardzo szybko uczy się, co jest „bezpieczne”, a co nie. Jeśli za okazywanie złości spotyka je kara, zaczyna ją tłumić. Jeśli za bycie „dzielny” otrzymuje uwagę i uznanie, uczy się ukrywać słabość. Nie jest to świadoma decyzja, lecz naturalny sposób adaptacji.

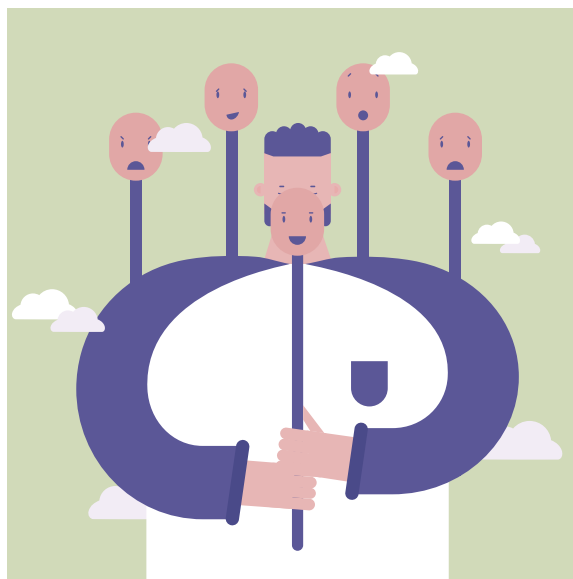
W książce „Suma wszystkich strat. Jak ukształtowało cię dzieciństwo” omawia pani podstawowe style charakteru.

Opisuję kilka podstawowych stylów, które są różnymi odpowiedziami na doświadczenia z dzieciństwa, m.in.:

- styl myśliciela (wycofanie i świat wewnętrzny),
- styl tęsknoty (silna potrzeba bliskości),
- styl fuzji (zlewanie się z innymi),
- styl lustra (budowanie własnej wartości poprzez uznanie),
- styl kontroli (porządek i przewidywalność),
- styl oddania (poświęcenie i tłumienie siebie),
- styl ekspresji (szukanie kontaktu poprzez emocje i ich wyrażanie).

To nie są sztywne kategorie, tylko pewnego rodzaju mapy, które pomagają lepiej zrozumieć siebie.

Każdy styl charakteru ma swoje mocne i słabe strony. Proszę je opisać w przypadku dwóch wybranych stylów.



Dla przykładu opiszę styl tęsknoty i styl kontroli. Styl tęsknoty z jednej strony charakteryzuje się dużą empatią i wrażliwością, z drugiej – **trudnością w stawianiu granic** oraz brakiem umiejętności proszenia o pomoc i przyjmowania wsparcia. Styl kontroli może imponować odpowiedzialnością, dokładnością, sumiennością i umiejętnością organizowania życia, ale jednocześnie wiąże się z **ciągłym napięciem, trudnością w odpuszczaniu** oraz lękiem przed błędem i chaosem. Każdy styl ma w sobie określone zasoby – problem pojawia się wtedy, gdy korzystamy z nich w sposób, który zaczyna nas ograniczać.

W książce zwraca pani także uwagę na aspekt somatyczny, czyli tzw. pamięć ciała – na to, że niezaspokojone emocje mogą się w nim kumulować. W jakich częściach ciała się „ukrywają” i jak dają o sobie znać?

Najczęściej napięcia i związane z nimi dolegliwości somatyczne odczuwamy w tych miejscach, w których kiedyś coś





było zatrzymywane. Można więc z pewnym prawdopodobieństwem założyć, że w klatce piersiowej zapisuje się niewyrażony smutek, w brzuchu – lęk lub złość, w gardle często kryje się smutek podszyty lękiem, a w szczękach – powstrzymywana złość. Objawy te mogą przybierać formę **napięcia, ścisku, trudności z oddychaniem, klucia, uczucia guli w gardle czy też zamrożenia**. Ciało często sygnalizuje to, czego nie dopuszczamy do świadomości.

Czy styl charakteru znajduje odbicie w objawach somatycznych?

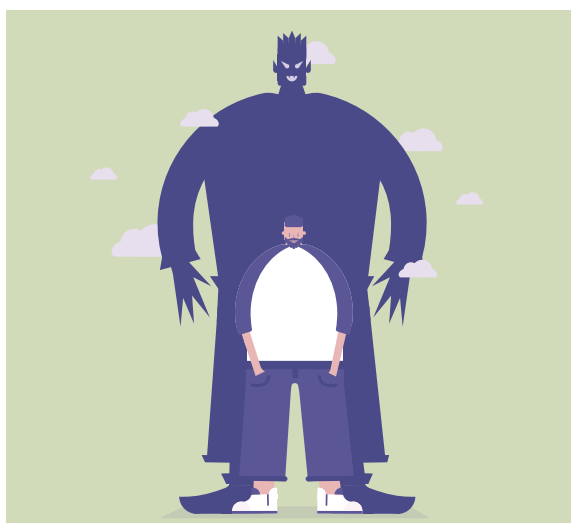
Tak, bardzo często. Na przykład styl myśliciela wiąże się z tendencją do odcinania się od ciała i słabszego kontaktu z oddechem. Osoba funkcjonująca w stylu tęsknoty może częściej odczuwać napięcie w klatce piersiowej czy mieć wrażenie „braku powietrza”, natomiast przy stylu kontroli typowa bywa trudność w rozluźnieniu i stałe napięcie. Są to jednak pewne powtarzalne tendencje, a nie jednoznaczne diagnozy.

Pani książka ma interaktywny charakter – zawiera liczne ćwiczenia, zarówno do pracy indywidualnej, jak i w parach, a każdy rozdział kończy się quizem. Co możemy dzięki nim sprawdzić?

Quizy pomagają określić, który styl jest nam najbliższy oraz jakie mechanizmy najczęściej się u nas uruchamiają. Nie są to jednak testy oceniające, które mają wskazać, „czy coś jest z nami nie tak”, lecz narzędzie wspierające lepsze rozumienie siebie. Dzięki nim łatwiej zauważyć własne schematy i zacząć świadomie je zmieniać.

Dlaczego warto odkrywać, co kryje się za naszymi codziennymi zachowaniami? Co dzięki temu zyskamy?

Warto lepiej poznawać siebie, ponieważ wtedy przestajemy działać automatycznie. Zamiast pytać „co jest ze mną nie tak?”, zaczynamy rozumieć, dlaczego tak reagujemy. Taka zmiana perspektywy daje większą wolność w relacjach, w podejmowaniu decyzji oraz w codziennym życiu.



Czy da się całkowicie uwolnić od dawnych schematów?

Naszym celem nie jest całkowite pozbycie się schematów, lecz sprawienie, by nie były one jedyną możliwą reakcją na trudności, które napotykamy. **Zmiana ma przede wszystkim przywrócić nam wybór** – możliwość zauważenia własnego schematu i zdecydowania, czy chcemy za nim podążyć, czy spróbować zareagować inaczej. To proces wymagający czasu, ale możliwy, szczególnie wtedy, gdy towarzyszy mu zrozumienie oraz życzliwe podejście do samego siebie.



Kiedy terapia staje się antyterapią

PSYCHOTERAPIA JEST WAŻNA I POTRZEBNA. ZDARZA SIĘ JEDNAK, ŻE PROWADZONA NIEUMIEJĘTNIE MOŻE PRZYNIEŚĆ WIĘCEJ SZKÓD NIŻ POŻYTKU. O TYM, CO POWINNO NAS ZANIEPOKOIĆ I NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ, **WYBIERAJĄC SPECJALISTĘ**, ROZMAWIAMY Z AUTORKĄ KSIĄŻKI O ANTYTERAPII.

Z **ANNĄ BIMER**

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Anna Bimer

Dziennikarka i redaktorka (m.in. „Machiny”, „Polska The Times”, „Zwierciadła”) oraz autorka książek: „Oczy wojownika”, „Rak time”, „Chciałem być piosenkarzem”, „Świat według Machulskich”, a także współautorka poradników napisanych z Katarzyną Miller: „Być córką i nie zwariować” oraz „Być synową i nie zwariować”.

Odnoszę wrażenie, że mamy już za sobą czasy i myślenie, że psychoterapia jest przeznaczona tylko dla osób z poważnymi zaburzeniami psychicznymi lub dla bogatych celebrytów. Czy Polacy przekonali się do psychoterapii?

Zdecydowanie tak – widać to chociażby w danych. Najnowsze badania pokazują, że już **co piąty dorosły Polak korzystał z psychoterapii**. Warto przy tym zaznaczyć, że statystyki te nie obejmują nastolatków, a wiemy, że szczególnie po okresie pandemii i lockdownu wielu młodych ludzi zmagало się z trudnościami emocjonalnymi i szukało pomocy u psychologów lub psychoterapeutów. Można zatem powiedzieć, że **psychoterapia robi w Polsce zawrotną karierę**. Uwolniliśmy się już od przekonania,

że jest to forma wsparcia zarezerwowana wyłącznie dla osób chorych czy głęboko zaburzonych. Nie jest też domeną jedynie osób zamożnych czy „wtajemniczonych”. Korzystają z niej ludzie o bardzo różnych doświadczeniach i potrzebach – to dziedzina, która staje się coraz bardziej powszechna, rzekłabym – demokratyczna.

Rynek usług psychoterapeutycznych nie wymaga zatem reklamy. W swojej książce „Kiedy terapia staje się antyterapią” rozmawiała pani z czołowymi polskimi specjalistami w tej dziedzinie. W jaki sposób ten zawód jest odbierany przez pacjentów? Czy psychoterapeuta bywa traktowany jak swego rodzaju guru od emocji – zaufany przewodnik, który posiadał tajemną wiedzę i powie nam, jak żyć?

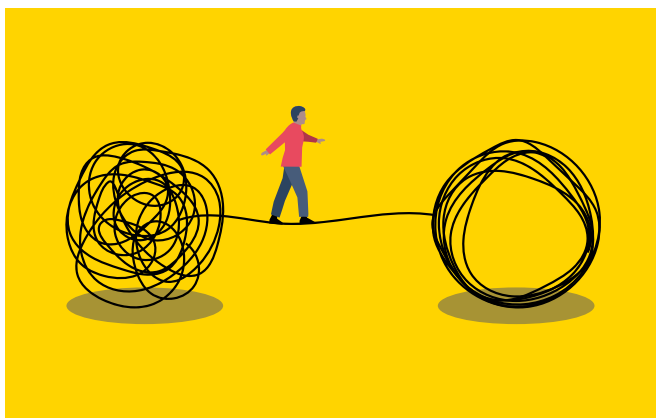
Rosnąca popularność psychoterapii doprowadziła do pewnej apoteozy psychoterapeutów. Nierzadko widzimy w nich niemal zbawców – imponują nam swoją wiedzą, stają się autorytetami, którym powierzamy życie, problemy i emocje. Sama psychoterapia jest jednym z najbardziej intymnych doświadczeń, bo odsłaniamy przed obcą osobą nasze wnętrza. Moi rozmówcy potwierdzają, że dla wielu ludzi to także swoisty świecki konfesjonal. I podkreślają, że w tym „konfesonale” nie powinno być miejsca ani na ocenę, ani – co najważniejsze – na jakiegokolwiek nadużycia wynikające ze szczególnej relacji i możliwości wywierania wpływu.

Niestety, ze względu na obecność na rynku wielu pseudoterapeutów za zamkniętymi drzwiami gabinetów dochodzi do różnych nadużyć. Skala problemu byłaby mniejsza, **gdyby funkcjonowanie rynku usług terapeutycznych było jasno uregulowane prawnie**. Tymczasem wciąż panuje tu duża dowolność – praktycznie każdy może nazwać się psychoterapeutą, a nadal brakuje przepisów, które pozwalałyby komukolwiek zdjąć z gabinetu szyld „świadcymy usługi psychoterapeutyczne”.

No właśnie, a my przez ten swoisty „etos terapeutyczny” czasem tracimy czujność i możemy trafić do osoby, która nie nadaje się do wykonywania tego zawodu albo jedynie podszywa się pod psychoterapeuta. Po czym rozpoznać złego terapeuta?

Podstawą dobrej psychoterapii jest tzw. przymierzanie terapeutyczne, czyli poczucie wzajemnego zrozumienia, wspólnego języka i bezpiecznej atmosfery. Nie oznacza to jednak budowania relacji koleżeńskiej czy przyjacielskiej, bo tego rodzaju więź nie powinna mieć miejsca w terapii. Psychoterapeuta powinien zachować wobec klienta profesjonalny dystans i **emocjonalną neutralność**.

Oczywiście pacjent powinien czuć się w kontakcie z terapeutą bezpiecznie i komfortowo. Warto też zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała. Jedną z osób, które doświadczyły nadużyć w psychoterapii, opowiadała mi, że sama myśl o kolejnej sesji wywoływała u niej silne napięcie – uczucie ścisku w żołądku, podobne do stresu przed klasówką. To z pewnością sygnał alarmowy. Jeśli już po pierwszym



**W pewnym momencie trzeba zakończyć proces „przepracowywania siebie”.
Psychoterapia nie powinna być protezą na całe życie.**





spotkaniu czujemy dyskomfort, niepokój albo mamy poczucie, że coś jest nie w porządku, należy poszukać innego specjalisty. W onkologii mówi się, że satysfakcjonującą i komfortową relację pacjent często nawiązuje dopiero z czwartym lekarzem. W psychoterapii bywa podobnie – znalezienie odpowiedniej osoby może wymagać czasu.

Równie istotne jest przestrzeganie granic. Psychoterapeuta nie powinien się spoufalać ani nadmiernie odsłaniać. To nie znaczy, że nie może wspomnieć o neutralnych aspektach swojego życia, jak choćby miejscu spędzenia wakacji, ale nie powinien dzielić się szczegółami dotyczącymi swoich wyborów życiowych, osobistych przeżyć czy stanów emocjonalnych. Niedopuszczalne są także zachowania takie jak irytacja wobec klienta, a tym bardziej podnoszenie głosu czy traktowanie go w sposób protekcyjny.

Profesjonalista nie powinien mieć również problemu z potwierdzeniem swoich kompetencji – okazaniem certyfikatów czy informacji o ukończonych szkoleniach. W wielu krajach zachodnich standardem jest umieszczanie na wizytówce nie tylko własnych danych, ale także kontaktu do superwizorów, co dodatkowo **wzmocnia wiarygodność terapeuty w oczach klienta.**

Kiedy terapia działa przeciwko nam?

Przede wszystkim wtedy, gdy terapeuta zawłaszcza klienta – zbyt długo podtrzymuje terapię, niekiedy będąc świadomym, że bardziej adekwatna dla danej osoby byłaby inna forma pomocy lub inny nurt terapeutyczny. Psychoterapia powinna mieć swój początek oraz jasno domknięte, podsumowujące zakończenie.

Niepokojące są sytuacje skrajne, o których wspominają terapeuci, z którymi rozmawiałam – np. przypadek, gdy poprzednia terapeutka miała dosłownie gonić pacjentkę na ulicy, nawołując ją do powrotu na terapię. Każda forma nadużycia władzy czy wpływu działa na niekorzyść pacjenta.

Niebezpieczne jest także zjawisko tzw. **wciśnięcia terapeutycznego, czyli uporczywego drażenia jednego wątku.** Chodzi o sytuacje, w których terapeuta nalega na powracanie do określonego tematu, mimo że nie ma już takiej potrzeby. Może to wynikać z jego osobistych preferencji czy zainteresowań, ale bywa też motywowane chęcią przedłużania terapii, co czyni ją dla niego bardziej opłacalną finansowo.

Słuchając wywiadów z niektórymi hollywoodzkimi gwiazdami oraz rozmawiając z kilkoma

rodzimi, usłyszałam nie raz, że „całe życie są w terapii”. Rozumiem, że to proces, jednak „wieczna terapia” budzi mój niepokój i podejrzenia. Czy od terapii można się uzależnić?

Bycie w terapii przez całe życie można uznać za pewnego rodzaju wypaczenie jej idei. Jak już wspomniałam, **psychoterapia powinna mieć początek, diagnozę, postęp i – w odpowiednim momencie – zakończenie**. Jeśli trwa bez końca, przestaje pełnić swoją właściwą funkcję. Wówczas zaczyna przypominać coś na kształt „paraprzyjaźni na godzinę”, co bywa niebezpieczne i rzeczywiście może prowadzić do uzależnienia.

Taka sytuacja sprzyja powstawaniu przekonania, że odpowiedzialność za własne życie można – choćby częściowo – przenieść na drugą osobę. To trochę jak nieustanne przeglądanie się w lustrze przed każdym istotniejszym wyborem. Problem w tym, że nie chodzi tu o wybór stroju, lecz o kluczowe życiowe decyzje. Jeśli ktoś staje się niesamodzielny w ich podejmowaniu, oznacza to, że w procesie terapii nie osiągnął wystarczającej dojrzałości. W konsekwencji **pojawia się ryzyko, że nie uczestniczy w pełni we własnym życiu** – a na to psychoterapeuta nie powinien pozwalać.

Oczywiście są osoby, którzy kończą jedną psychoterapię i rozpoczynają następną, bo czują, że chciałyby jeszcze coś zmienić, nad czymś jeszcze popracować albo poprzednia psychoterapia nie przyniosła satysfakcjonujących efektów. Jednak w pewnym momencie trzeba ten proces przepracowywania siebie zakończyć. Psychoterapia nie powinna być protezą na całe życie.

Czym się kierować przy wyborze specjalisty? Skąd wiedzieć, który nurt będzie dla nas odpowiedni?

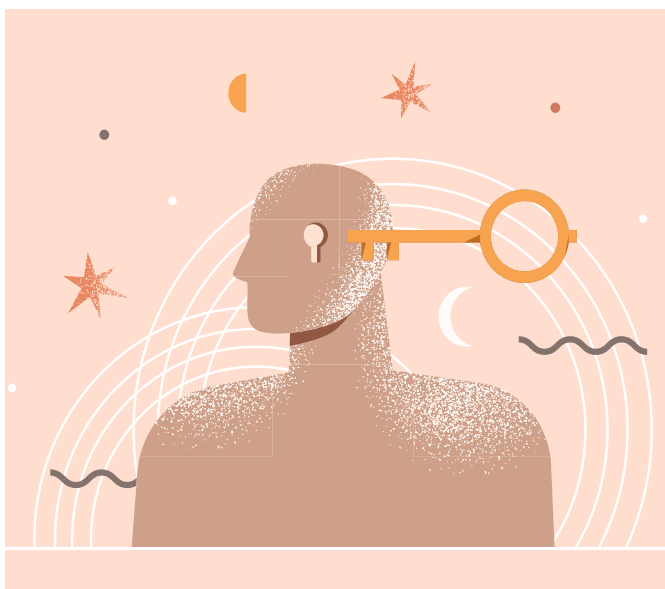
Wybór specjalisty jest niezwykle trudny. Łatwiej powiedzieć, czym się nie kierować, niż wskazać jeden sprawdzony sposób. Na pewno nie warto opierać się wyłącznie na cudzych opiniach. To, że komuś znajomemu pomogła terapia w danym nurcie, nie oznacza, że u nas będzie podobnie. Psychoterapia nie działa jak restauracja, do której idziemy, bo ktoś ją nam polecił. Ostateczna decyzja należy do pacjenta, dlatego dobrze jest zrobić wstępne rozeznanie: sprawdzić kwalifikacje,



certyfikaty, przynależność do uznanych organizacji. Równie ważne są jednak pierwsze spotkania – to wtedy warto uważnie wsłuchać się w siebie i sprawdzić, czy mamy poczucie, że jesteśmy we właściwym miejscu.

Problem polega na tym, że wiele osób trafia na terapię w bardzo trudnym stanie – np. w depresji lub z innymi poważnymi zaburzeniami – i często wybiera pierwszego specjalistę, ponieważ nie ma siły na długie poszukiwania. Tym większe znaczenie ma **etyka, uczciwość i odpowiedzialność osób wykonujących ten zawód**, bo nie każdy pacjent będzie w stanie samodzielnie zweryfikować kompetencje

terapeuty. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie jasnych regulacji prawnych, które uporządkują ten obszar i zwiększą bezpieczeństwo pacjentów.



Blizny pod kontrolą

BLIZNY TO NIE TYLKO WIDOCZNY ŚLAD PO URAZIE, ALE TEŻ ZŁOŻONY PROBLEM MEDYCZNY, KTÓRY DLA WIELU OSÓB STAJE SIĘ ŹRÓDŁEM FRUSTRACJI. ICH LECZENIE NALEŻY DO NAJTRUDNIEJSZYCH **WYZWAŃ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**, A BŁĘDY POPEŁNIONE NA WCZESNYM ETAPIE MOGĄ WPŁYWAĆ NA EFEKT PRZEZ DŁUGIE LATA.

Blizny zmieniają się w czasie, mogą się pogłębiać i często nie reagują na leczenie tak, jak byśmy oczekiwali. Dlaczego tak się dzieje i co rzeczywiście przynosi efekty?

Czym jest blizna?

Blizna jest efektem procesu gojenia skóry, w którym organizm odbudowuje uszkodzoną tkankę, zastępując ją tkanką włóknistą. Choć to naturalny mechanizm naprawczy, w wielu przypadkach staje się **istotnym problemem estetycznym i funkcjonalnym**. Jak podkreśla dr Marek Wasiluk, lekarz medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki L'experta, blizna to swego rodzaju „żywa” struktura, który może zachowywać się nieprzewidywalnie i różnie reagować na leczenie. To właśnie ta zmienność sprawia, że terapia blizn jest tak wymagająca.

Dlaczego leczenie blizn jest trudne?

Trudność terapii wynika z faktu, że blizna nie stanowi jednego, prostego problemu, lecz jest kombinacją kilku nakładających się zaburzeń.

W leczeniu blizn trzeba uwzględnić kilka aspektów jednocześnie:

- strukturę skóry, czyli jej gładkość lub nierówność,
- gęstość – stopień zbicia lub wiotkości,
- kolor,
- ilość tkanki, która może być nadmierna lub przeciwnie – zanikowa.

Aby terapia była skuteczna, konieczne jest oddziaływanie na wszystkie te elementy. Dodatkowo każdy z nich może występować z różnym nasileniem.

– Nie istnieje jedna uniwersalna metoda ani schemat leczenia blizn. Każdy przypadek jest inny i wymaga indywidualnego podejścia – podkreśla dr Marek Wasiluk.

Dodatkową trudność stanowi nieprzewidywalny charakter tkanki bliznowatej. W praktyce może ona wykazywać zarówno oporność na leczenie, jak i reagować w sposób nadmierny.



Rodzaje blizn – dlaczego każda jest inna?

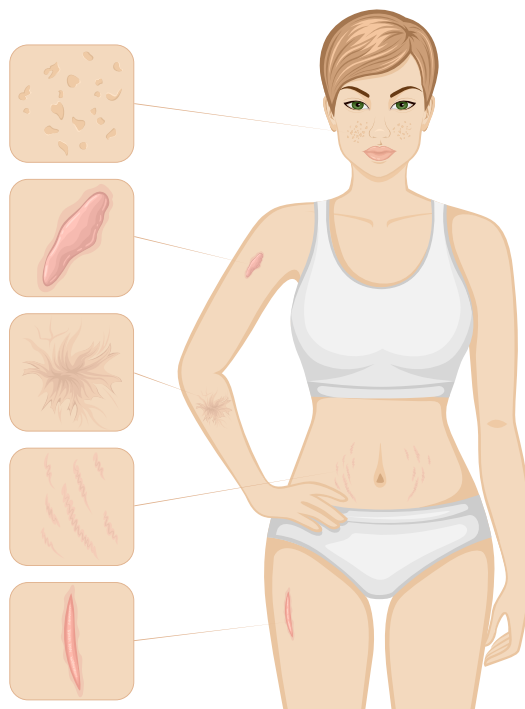
Blizny mogą powstawać w wyniku różnych urazów. Mogą być efektem operacji, wypadków, chorób, takich jak trądzik czy ospa, a także powikłań po zabiegach.

- **Blizny pourazowe i pooperacyjne** – powstają w wyniku przerwania ciągłości skóry. Zwykle mają bardziej uporządkowaną strukturę i są przewidywalne w leczeniu.
- **Blizny pochorobowe**, np. po ospie, mają charakter nieregularny i często okazują się bardziej wymagające.
- **Blizny potrądzikowe** – najczęściej mają charakter zanikowy i występują w dużej liczbie, co dodatkowo utrudnia terapię.
- **Blizny pooparzeniowe** – należą do najbardziej wymagających – obejmują rozległe obszary i cechują się dużą niejednorodnością. W jednej części tkanka może być bardzo zbita, w innej wiotka, często towarzyszą im także zaburzenia koloru.
- **Blizny przerostowe, czyli wypukłe** – cechują się nadmiarem tkanki i dużą nieprzewidywalnością. – To właśnie ten typ blizn może nie tylko nie reagować na leczenie, ale przy niewłaściwie dobranej terapii nawet się pogłębiać – podkreśla ekspert.
- **Blizny zanikowe** to z kolei ubytki tkanki, które choć często łatwiejsze w leczeniu niż blizny przerostowe, również wymagają odpowiednio dobranej terapii.

Metody leczenia – co naprawdę działa?

W leczeniu blizn wykorzystuje się głównie laser frakcyjny CO₂. Tworzy on mikrouszkodzenia w skórze, co prowadzi do jej przebudowy. Wiązka lasera frakcjonuje tkankę, inicjując proces regeneracji i produkcji nowego kolagenu.

– Laser frakcyjny CO₂ to główne narzędzie w terapii blizn, ponieważ działa głęboko i pozwala realnie przebudować tkankę – tłumaczy dr Marek Wasiluk.



W przypadku blizn pooperacyjnych i pourazowych często jest to metoda z wyboru. Jednak w bardziej złożonych przypadkach konieczne jest łączenie różnych technik.

Stosuje się m.in. **radiofrekwencję mikroigłową**, która również stymuluje przebudowę skóry, czy **mikronakłuwanie**.

– Warto jednak podkreślić, że metody takie jak mikronakłuwanie są mniej skuteczne i wymagają znacznie większej liczby zabiegów. Radiofrekwencja mikroigłowa polega na jednoczesnym nakłuwaniu skóry mikroigłami i emitowaniu energii o częstotliwości radiowej (RF) w głąb skóry. Mikronakłucia stymulują procesy regeneracyjne, a energia RF podgrzewa tkankę w głębszych warstwach, pobudzając produkcję kolagenu. W efekcie blizna stopniowo ulega spłyceciu, a skóra staje się bardziej elastyczna i wyrównana. Dzięki precyzyjnemu działaniu metoda ta znajduje szczególne zastosowanie w leczeniu blizn zanikowych, potrądzikowych i przerostowych.

Istnieją również inne techniki, takie jak **podcinanie blizn**, jednak – jak zaznacza ekspert – nie są one uniwersalne.

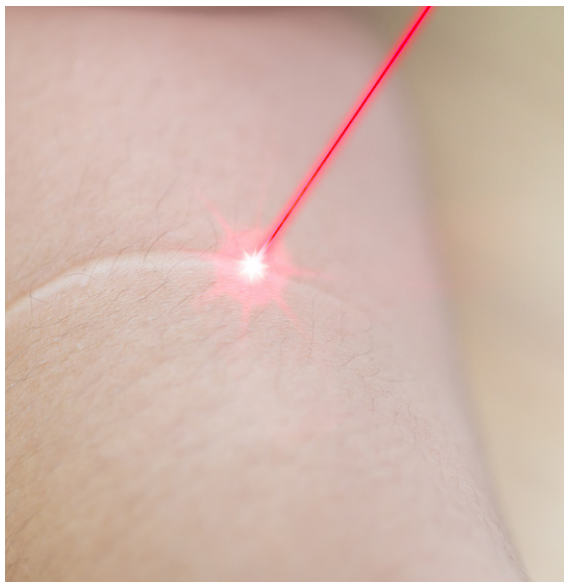
– Podcinanie ma sens tylko w przypadku blizn głębokich, sięgających tkanki podskórnej. W większości przypadków jest wykonywane niepotrzebnie – mówi.

Podobnie jest z wypełnianiem blizn. Choć daje szybki efekt wizualny, jest on jedynie tymczasowy.

– Wypełnianie blizn sprawdza się raczej doraźnie, np. przed ważnym wydarzeniem. Nie jest metodą leczenia, tylko maskowania problemu – wyjaśnia specjalista.

Ekspert zwraca także uwagę na ryzyko związane ze stosowaniem przestarzałych technik, takich jak głębokie peelings chemiczne czy dermabrazja. Są one trudne do kontrolowania i mogą prowadzić do powikłań, m.in. przebarwień, odbarwień czy powstania nienaturalnie stwardniałej struktury skóry.

– Współczesna medycyna oferuje skuteczniejsze i bezpieczniejsze rozwiązania, które umożliwiają bardziej precyzyjną przebudowę blizn przy jednoczesnym ograniczeniu ryzyka dla pacjenta – tłumaczy dr Marek Wasiluk.



Dlaczego blizny pooperacyjne są najtrudniejsze w leczeniu?

Blizny pooperacyjne stanowią szczególne **wyzwanie terapeutyczne**. Wynika to z ich rozległości oraz niejednorodności. W obrębie jednej blizny mogą współistnieć różne problemy – od nadmiernego zbiecia tkanki po jej wiotkość, od nierównej

struktury po zaburzenia koloru. To sprawia, że terapia musi być bardzo precyzyjna i wieloetapowa.

Co robić, gdy dochodzi do urazu?

W profilaktyce powstawania blizn kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Najważniejsze jest wspomaganie prawidłowego gojenia. Należy dbać o higienę rany, zapobiegać infekcjom, nie zrywać strupów oraz unikać rozciągania skóry.

– Im szybciej zaczniemy działać, tym większy mamy wpływ na to, jak blizna będzie wyglądała – podkreśla dr Wasiluk.



Najczęstsze mity i błędy

Wokół leczenia blizn narosło wiele mitów.

- Jednym z najczęstszych błędów jest przekonanie, że z rozpoczęciem leczenia należy odczekać kilka miesięcy. Tymczasem to właśnie świeże blizny najlepiej reagują na terapię.
- Niewłaściwe jest także stosowanie preparatów silikonowych w każdym przypadku. Są one wskazane głównie przy bliznach przerostowych, natomiast przy zanikowych mogą pogorszyć sytuację.
- Często popełnianym błędem jest korzystanie z nieskutecznych metod i tym samym tracić cennego czasu, który ma kluczowe znaczenie dla powodzenia terapii.
- Istotną kwestią jest również ekspozycja na słońce. Blizny nie powinny być wystawiane na promieniowanie UV, jednak – jak podkreśla dr Marek Wasiluk – lepszym rozwiązaniem niż stosowanie filtrów chemicznych jest ochrona mechaniczna, np. zakrycie blizny ubraniem lub plastrem, ponieważ filtry mogą zaburzać proces gojenia.
- Nie zaleca się stosowania agresywnych peelingów chemicznych, które mogą prowadzić do powikłań i pogorszenia wyglądu skóry.

Terapię można rozpocząć już około miesiąca po wygojeniu rany. To kluczowy moment, ponieważ w pierwszych 3-6 miesiącach blizna dojrzewa i często ulega pogorszeniu. Właściwie dobrane działania w tym okresie mogą skutecznie ograniczyć niekorzystne zmiany.



Co można zrobić w domu?

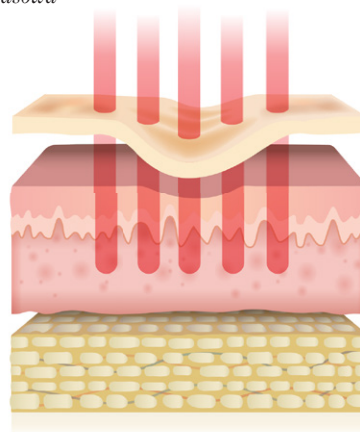
Domowa pielęgnacja odgrywa rolę wspomagającą.

- Po wygojeniu można **masować bliznę**, szczególnie w przypadku blizn pooperacyjnych. Pomaga to poprawić jej elastyczność.
- Ważne jest także **natłuszczanie skóry oraz dbanie o jej kondycję**. Można stosować delikatne preparaty czy mikronakłuwanie przy użyciu prostych narzędzi, takich jak rollery.
- Plastry silikonowe znajdują zastosowanie głównie w przypadku blizn z tendencją do przerastania, czyli stawiania się twardymi i wypukłymi. Dotyczy to zwłaszcza blizn po operacjach czy usuwaniu zmian skórnych (np. włókniaków lub tłuszczaków). W takich sytuacjach mogą ograniczać nadmierną produkcję kolagenu. Nie są natomiast wskazane przy bliznach zanikowych, takich jak potrądzikowe, ponieważ mogą dodatkowo hamować procesy regeneracyjne.

– Są to metody wspomagające. Mogą przynieść poprawę, ale nie zastąpią profesjonalnego leczenia – zaznacza ekspert. Kluczowe pozostaje skonsultowanie się ze specjalistą, który dobierze odpowiednią terapię.

Blizny to problem złożony i wymagający. Nie istnieje jedna metoda leczenia, a **skuteczna terapia zawsze musi być dopasowana indywidualnie**. Kluczowe znaczenie ma czas, właściwa diagnoza i odpowiedni dobór metod. Jak podsumowuje dr Marek Wasiluk, leczenie blizn to proces, który wymaga wiedzy, doświadczenia i cierpliwości. – Nie ma drogi na skróty, ale przy właściwym podejściu można osiągnąć bardzo dobre efekty – mówi.

informacja prasowa



ZDROWE PRZEKĄSKI DLA DZIECKA



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

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

ZDROWE PRZEKĄSKI TO WAŻNY ELEMENT W CODZIENNEJ DIECIE DZIECKA, KTÓRY POMAGA **DOSTARCZAĆ ENERGIĘ I NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH** MIĘDZY GŁÓWNYMI POSIŁKAMI. WARTO WYBIERAĆ **PRODUKTY NATURALNE, BOGATE W WITAMINY I MINERAŁY**, A JEDNOCZEŚNIE UNIKAĆ NADMIARU CUKRU I SZTUCZNYCH DODATKÓW. DZIĘKI TEMU PRZEKĄSKI NIE TYLKO SMAKUJĄ, ALE TEŻ WSPIERAJĄ **PRAWIDŁOWY ROZWÓJ I DOBRE SAMOPOCZUCIE DZIECKA**. PONIŻEJ KILKA PYSZNYCH PROPOZYCJI, KTÓRE Z ŁATWOŚCIĄ MOŻNA PRZYGOTOWAĆ W DOMU I PRZECHOWYWAĆ W LODÓWCE, DZIĘKI CZEMU WYSTARCZĄ NA KILKA DNI.

FANTAZJA W ZDROWEJ WERSJI

Składniki: 150 g jogurtu naturalnego, ½ banana, garść owoców leśnych lub wiśni (mogą być mrożone – należy je wcześniej rozmrozić)

Przygotowanie: Kawatek banana podziel na dwie części. Jogurt naturalny zblenduj z jednym kawałkiem banana i przetóż do naczynia. Owoce leśne zblenduj z drugim kawałkiem i nałóż owocowy mus na część jogurtową.



KULECZKI DAKTYLOWO- -ORZECHOWE

Składniki (30 sztuk): 2 szklanki suszonych daktyli bez pestek, 2 łyżki kakao 100%, 3 łyżki masła orzechowego 100%, 1 szklanka wiórków kokosowych niesiarkowanych oraz około $\frac{1}{3}$ szklanki do obtoczenia kuleczek, $\frac{1}{2}$ szklanki zmielonych płatków owsianych

Przygotowanie: Zalej daktyle wrzątkiem i odstaw je na około 20 minut, aby zmiękły. Zmiel płatki owsiane. Odsącz daktyle z wody i zblenduj je na gładki krem. Dodaj do daktyli zmielone płatki, kakao, wiórki kokosowe i masło orzechowe. Wszystko zblenduj lub dokładnie wymieszaj. Z powstałej masy uformuj kuleczki i obtaczaj je w wiórkach kokosowych. Przed zjedzeniem włóż kuleczki do lodówki na około 30 minut, a później rozkoszuj się ich smakiem.



BABECZKI JAJECZNE Z WARZYWAMI

Składniki (10 sztuk): 5 jajek, 3 łyżki zielonego groszku konserwowego, $\frac{1}{2}$ czerwonej papryki, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, opcjonalnie ulubione przyprawy, np. szczypta soli, pieprzu, ziół prowansalskich, do wykonania babeczek potrzebne są także silikonowe foremki

Przygotowanie: Rozgrzej piekarnik do 180°C, funkcja góra-dół. Paprykę pokrój w drobną kostkę, a zielony groszek dokładnie przepłucz. Jajka wbij do miseczki, rozbełtaj i opcjonalnie dopraw do smaku. Do każdej foremki wrzuć trochę groszku i papryki. Zalej warzywa masą jajeczną (proporcjonalnie, aby wystarczyło na 10 foremek). Na koniec posyp każdą z porcji szczypiorkiem. Zapiekać babeczki przez około 20 minut. Po tym czasie odstaw na chwilę do wystygnięcia i wyjmij z foremek.



Zabierz mnie na rower!

JEŹDZISZ ROWEREM I SPRAWIA CI TO PRZYJEMNOŚĆ. WYPUSZCZASZ SIĘ ZA MIASTO, ŻEBY AKTYWNIIE I PRZYJEMNIE SPĘDZIĆ CZAS. Z CZASEM ROBISZ TO CORAZ CZĘŚCIEJ I Z CORAZ WIĘKSZĄ PASJĄ. W PEWNYM MOMENCIE POJAWIA SIĘ MYŚL: **A MOŻE BY TAK WRÓCIĆ DO DOMU DOPIERO ZA KILKA DNI?** TO MOŻLIWE I WCALE NIE WYMAGA DROGIEGO SPRZĘTU ANI DŁUGICH PRZYGOTOWAŃ. A CO, JEŚLI MASZ DZIECI? TO NIE PRZESZKODA, LECZ SZANSA – NA WSPÓLNE PRZEŻYCIA, UMOCNIE NIE WIĘZI I ZASZCZEP NIE PIĘKNEJ PASJI.

MARK ROKITA

Pamiętam pewną złotą myśl z relacji podróżnika rowerowego, który w swoją pierwszą – od razu wielomiesięczną – wyprawę wyruszył bez przygotowania i na tanim rowerze z marketu: „Nie trzeba budować formy, ona będzie się budować wraz z przejechanymi kilometrami”. Ze sprzętem jest jednak trochę inaczej. Powinien być przede wszystkim niezawodny. W tamtym przypadku już po pierwszym dniu jazdy okazało się, że rama pękła pod ciężarem bagażu i konieczny był zakup nowej. Trzeba jednak dodać, że była to podróż z bardzo dużym obciążeniem, którego standardowa rama i bagażnik mogły po prostu nie wytrzymać. Wróćmy jednak na ziemię...

Prosta sprawa

Choć nie trzeba być wyczynowym sportowcem, żeby wybrać się na rowerowe wakacje, warto znać możliwości swojego organizmu i nie spędzać poprzednich 50 tygodni wyłącznie na kanapie. Ortopedzi dobrze znają przypadki wakacyjnych urazów wynikających z braku regularnej aktywności fizycznej. Dotyczą one również rowerzystów, choć częściej osób, które podczas długo wyczekiwanego urlopu nagle postanowiły intensywnie grać w siatkówkę czy piłkę nożną.



Do sprzętu oczywiście warto mieć zaufanie. W praktyce oznacza to przede wszystkim sprawdzony serwis rowerowy. Warto też zwracać uwagę na parametry techniczne. Standardowa rama rowerowa jest zwykle przystosowana do obciążenia wynoszącego około 100 kg – łącznie dla rowerzysty i bagażu. Obciążenie bagażnika, w zależności od konstrukcji, wynosi zazwyczaj 15-25 kg. Te wartości się nie sumują, jednak bagaż zabierany na tygodniową wycieczkę rowerową waży zwykle nie kilkanaście, lecz zaledwie kilka kilogramów. Dlatego osoby ważące mniej niż 90 kg mogą podchodzić do tych wartości ze spokojem.

A co, jeśli rowerzysta waży więcej? Tę kwestię najlepiej uwzględnić już na etapie zakupu roweru i otwarcie porozmawiać o tym ze sprzedawcą w dobrym sklepie rowerowym. Fachowiec pomoże dobrać **model odpowiedni do ciężaru ciała użytkownika**. W tym wypadku trzeba wziąć pod uwagę kilka czynników – nie tylko wytrzymałość ramy, ale również rodzaj kół rowerowych, bo to właśnie one są najbardziej narażone na przeciążenia.

Gdy wybierasz się w podróż sam lub sama, sprawa wydaje się prosta – i w dużej mierze taka właśnie jest. Wystarczy podjąć decyzję: jadę! Odpowiadasz wyłącznie za siebie, więc ewentualne błędy czy niedociągnięcia dotkną tylko ciebie. Możesz pozwolić sobie na pomyłki i uczyć się w drodze, zdobywając doświadczenie z każdym kolejnym kilometrem.

Zmiana perspektywy

Sytuacja zmienia się jednak wtedy, gdy bierzesz odpowiedzialność za innych – zwłaszcza za dzieci. A odpowiedzialność ta ma dwa wymiary. Pierwszy jest bardzo konkretny i dotyczy samej wycieczki: bezpieczeństwa, komfortu



i dobrego samopoczucia najmłodszych. Drugi ma charakter długofalowy, bo nieudana wyprawa może skutecznie zniechęcić dziecko do podobnej aktywności na długi czas. Obey nie na zawsze.



Miejsca, które wcześniej miało się obojętnie – place zabaw, strumyki, w których można pogrzebać patykiem, czy niewielkie leśne polany – nagle stają się ważnymi punktami wyprawy. Jeśli dawniej celem były górskie przełęcze, dziś większe znaczenie będą miały płaskie, spokojne, choć najlepiej kręte drogi. Jeśli kiedyś przejechanie stu czy dwustu kilometrów nie było

szczególnym osiągnięciem, teraz wyzwaniem mogą okazać się dystanse pięć, a nawet dziesięć razy krótsze.

Piach i korzenie mogą być ciekawym urozmaicheniem, ale szybko się nudzą i skutecznie zniechęcają do dalszej jazdy. **Droga powinna być nie tylko bezpieczna, ale również wygodna. I koniecznie musi prowadzić do konkretnego celu.** Jazda dla samej jazdy na ogół nie jest dla dzieci interesująca. Trzeba więc jechać dokąds – do zagrody ze zwierzętami, parku linowego, nad jezioro albo chociaż do sklepu z lodami. Tak, ta motywacja bywa najbardziej skuteczna.

Oczywiście rowerowa przygoda z dziećmi nie powinna zaczynać się od wielodniowej wyprawy. Znacznie lepiej zacząć od krótkich, kilkugodzinnych wycieczek i stopniowo oswajać najmłodszych z taką formą spędzania czasu. Z czasem można jednak spróbować czegoś więcej – może wyprawy z noclegiem pod namiotem albo objazdowej wycieczki z nocowaniem w jakimś zacisznym pensjonacie lub gospodarstwie agroturystycznym? Zresztą sam nocleg w nowym miejscu bywa dla dzieci ogromną atrakcją i dodatkową motywacją do jazdy. Szczególnie jeśli ma to być biwak, kemping albo noc spędzona pod namiotem.



opiekuna. To rozwiązanie pozwala zachować poczucie samodzielności, a jednocześnie daje możliwość szybkiej pomocy, gdy zabraknie sił. Zmęczenie potrafi być dużym wyzwaniem, zwłaszcza gdy do celu pozostaje jeszcze wiele kilometrów. Dlatego nie warto przeceniać swoich sił – ani możliwości dzieci. Trudno jednak stworzyć uniwersalną zasadę określającą, ile kilometrów dziecko w danym wieku „powinno” być w stanie przejechać. Każde jest inne, podobnie jak każdy dorosły. Znacznie lepiej niż tabelki sprawdza się praktyka i stopniowe poznawanie możliwości

własnych oraz pozostałych uczestników wyprawy.

Kolejnym dużym wyzwaniem jest podróżowanie z więcej niż jednym dzieckiem. Trzeba wtedy pogodzić różne tempo jazdy, odmienne możliwości i oczekiwania. Bywa to trudne, zwłaszcza w wypadku dużej różnicy wieku. A w przypadku nieco starszych dzieci – również płci. To jednak jedno z tych wyzwań, z którymi naprawdę warto się mierzyć.

Wyzwanie i mobilizacja

Jazda na rowerze powinna być dla dziecka przede wszystkim przyjemnością. Dlatego tak ważne jest, by miało ono dobrze dopasowany i sprawny rower. Przydaje się też własny, choćby symboliczny bagaż. Wystarczy **mała sakwa albo torba czy koszyk na kierownicę**, w których zmieszczą się ulubiona maskotka i butelka z napojem. Dzieci lubią czuć się „dorosłe”, a własny ekwipunek daje im właśnie takie

poczucie odpowiedzialności

i uczestnictwa w wyprawie. Podobnie jak **własny licznik rowerowy**, będący dodatkową motywacją do przejechania kolejnych kilometrów.

Młodsze dzieci można wygodnie przewozić w przyczepce rowerowej. Ciekawym rozwiązaniem są również hole do rowerków dziecięcych. Dzięki nim dziecko jedzie na własnym rowerze, ale w razie potrzeby może być ciągnięte wyłącznie siłą nóg rodzica lub



Jazda na szlak!

W te wakacje wiele osób rezygnuje z dalekich podróży lotniczych, mając na uwadze niepewną sytuację geopolityczną oraz problemy na rynku paliw. W tym kontekście spędzenie choć części urlopu na rowerze wydaje się rozwiązaniem, które naprawdę warto rozważyć.

Można wybrać jeden z oznakowanych szlaków rowerowych, których stale przybywa zarówno w Polsce, jak i za naszą granicą – zwłaszcza w Niemczech i Czechach. W kraju na szczególną uwagę zasługują **trasy w Małopolsce, takie jak Velo Dunajec czy Wiślana Trasa Rowerowa, a także szlaki na Pomorzu Zachodnim, m.in. Stary Kolejowy Szlak i Velo Baltica**. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by zaplanować własną trasę – dopasowaną do zainteresowań, możliwości i stylu podróżowania. W dobie internetu, sztucznej inteligencji i mediów społecznościowych jest to łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Mimo wszystko najlepszą rekomendacją będzie opinia kogoś zaufanego, kto podróżuje w podobny sposób i ma podobne oczekiwania wobec rowerowej wyprawy.





Świat Zdrowia



Wybierz
Elektrolity,
które pasują
do Ciebie

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

004/OKŁ/SZ/2026

SUPLEMENTY DIETY

KRZYŻÓWKA

pożywny napój	sport na korycie		stalowy łącznik budowlany		topola nadwiślańska	społeczeństwo wzór, ornament		maestro		hala bez ścian		japoński samochód	karciana wziętka		werniks chiński	
	nóż świetlny											karnacja	drzewo sagowe		dawny pług	
	12				idea, motto						15	chelbia modra				
niedobór tlenu we krwi										ścierka w kuchennym zlewie						
rzeszoto			6		jakość towaru			16		dziesięciolecie czarny ptak			14			
					wiadukt			7						staro-polski przegierz		owoc zwany jabłkiem Orientu
kisiel lub lody		kluczowy dla mocnych kości				8	alians	produkt z kurnika		unik susem jesienna płucha					2	
								5				krzew podzwrotnikowy		oman, roślina azjatycka		
							więzień terrorysty									
							blizna po operacji	konkurent w grze		przytrzymuje haczyk z przynętą		hinduska księżniczka				
											1	wróble jęczyczki, chwast		okres rozwoju, stadium		daleko od omegi
							odmiana galopu	kawalek gruntu pod budowę						11		
								19			szczegół		13			
biuro pielęgniarstwa		jar, parów	wolny po faulu sprzymierzeniec		chrześcijanin dla żyda		bębni o szyby	cyrkowa estrada nadzorca formali							radio-źródło pozagalaktyczne	
				10	gipsowy z formy wstępny projekt	20				zadzyska oseska						
										płyn odkażający						
zamiast zasłon								strój Szkota samica samy				18	miłowy naprząd	skroplona wilgoć na trawie		skrzynia na żywe ryby
greko-katolik																
operowa solówka		3					bungee jumping	17				niszczenie wapieni				
					odwaga w sposobie bycia					wielki strach						4
jeździec																
krawędź												fusy na dnie filizanki		9		
					baśniowy skarbiec					ordynuje sposoby kuracji						

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie cytatu Lorda Byrona: „Śmieję się, kiedy tylko mogę...”

ZWALCZAJ TE WSZYSTKIE OBJAWY ALERGII

NA MIESIĄC
30
TABL.
KURACJI



WODNISTY KATAR
ALERGICZNY,
KICHANIE, ŚWIĄD NOSA



ŁZAWIENIE,
ZACZERWIENIENIE,
ŚWIĄD OCZU



ŚWIĄD SKÓRY,
POKRZYWKĘ



3x
**WIĘKSZE
OPAKOWANIE***

SPRAWDŹ

*w porównaniu do Aleric Deslo Active 5mg 10 tabletek ulegających rozpadowi w jamie ustnej; **dla pacjentów kontynuujących leczenie desloratadyną ALERIC DESLO ACTIVE desloratadyna 5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej. Wskazania do stosowania: U dorosłych i młodzieży w wieku od 12 lat, w celu łagodzenia objawów związanych z: alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa; pokrzywką. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław

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

LECZY OSTRĄ I PRZEWLEKŁĄ BIEGUNKĘ¹ TAKŻE WIRUSOWĄ

USP Zdrowie



1.ChPL Stoperan

Stoperan, Loperamidi hydrochloridum (loperamidu chlorowodorek) 2 mg, kapsułki twarde. Postać: kapsułki twarde. **Wskazania:** Stoperan jest wskazany w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. Lek jest wskazany do stosowania u dorosłych, dzieci w wieku powyżej 6 lat. **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. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN DLA DZIECI



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY