

Świat Zdrowia

Letnia
pielęgnacja
PO OPALANIU

Pierwszy
miesiąc
MACIERZYŃSTWA

TEMAT
MIESIĄCA

**BEZPIECZNE
LATO**

Po co nam
WAKACJE

**MOJA NIEZALEŻNOŚĆ
NIE WYKLUCZA
PARTNERSTWA**

Upały, sport
i podróże
**JAK ZADBAĆ
O NAWODNIENIE
ORGANIZMU**

Paulina
Chruściel



**Najszybciej¹
gasi chęć palenia
i wapowania²**

30³
sekund

Działa już w 30 sekund.³

1. Dotyczy Nicorette[®] Spray w porównaniu z innymi doustnymi produktami Nicorette[®], w badaniu samooceny, zgodnie z ChPL. 2. Dotyczy podgrzewanych wyrobów tytoniowych. 3. Zmniejsza potrzebę zapalenia papierosa już po 30 sekundach od podania 2 dawek według ChPL.

NICORETTE[®] SPRAY, NICORETTE[®] COOL BERRY: Jedna dawka aerozolu do stosowania w jamie ustnej, roztworu dostarcza 1 mg nikotyny w 0,07 ml roztworu. 1 ml roztworu zawiera 13,6 mg nikotyny. **Wskazania:** Leczenie uzależnienia od wyrobów tytoniowych u osób dorosłych poprzez łagodzenie objawów odstawiennych, w tym głodu nikotynowego, podczas próby rzucania palenia bądź ograniczenia palenia przed całkowitym zaprzestaniem. Końcowym celem stosowania jest trwałe zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych. W miarę możliwości stosować w połączeniu z programem wsparcia behawioralnego. **Podmiot odpowiedzialny:** McNeil AB.

PL-NIC-2026-329705

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 6 (198) lipiec-sierpień 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

Marek Zimakiewicz, Artur Rusek, archiwum prywatne
Pauliny Chruściel, Marta Ciszowska (Lilulaj),
Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot. Marek Zimakiewicz

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść
i formę reklam ani prezencję 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,

lato to czas, na który czekamy przez cały rok. Chociaż wakacje kojarzą się z radością, swobodą i regeneracją, to nie możemy zapominać o **odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo**. Właśnie dlatego w tym wakacyjnym wydaniu naszego czasopisma poruszamy temat „Bezpiecznego lata” – przypominamy, **jak zadbać o siebie podczas upałów, podróży i aktywnego wypoczynku**. Zwracamy uwagę na najczęstsze letnie dolegliwości, takie jak odwodnienie, poparzenia słoneczne, ukąszenia owadów czy infekcje, podpowiadając, jak skutecznie im zapobiegać.

W tym numerze pytamy również psychologa, czy wakacje są nam w ogóle potrzebne do szczęścia i **jak odpoczywać, by się nie zmęczyć**.

Wakacje mają pomóc nam odzyskać równowagę, nabrać sił, spojrzeć na codzienność z nowej perspektywy i spędzić więcej chwil z bliskimi. Jeśli zastosujemy się do porad naszych ekspertów, będziemy mogli w pełni **cieszyć się tym wyjątkowym czasem**, a żadne letnie dolegliwości czy nieprzewidziane sytuacje nie zepsują nam wypoczynku.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

spis treści

LIPIEC–SIERPIEŃ 2026

Fot. Marek Zimakiewicz

12

**Moja
niezależność
nie wyklucza
partnerstwa**



AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 **Moja niezależność nie wyklucza partnerstwa**
Rozmowa z Pauliną Chruściel

TEMAT MIESIĄCA

- 16 **Bezpieczne lato**
Jak uniknąć najczęstszych wakacyjnych pułapek zdrowotnych

ZDROWIE

- 21 Upały, sport i podróże
– **jak zadbać o nawodnienie organizmu**
- 25 Hałas, zmęczenie i zmiana czasu
– **jak dobrze przygotować się do lotu**
- 28 Jak dbać o pęcherz
i drogi moczowe
- 31 Problemy żołądkowe bez paniki
– **dietetyczne fakty i mity**
- 34 Obrzęki i uczucie ciężkości latem
– **jak sobie pomóc**
- 37 Długowieczność kobiet
– **proste nawyki dają wielkie efekty**
- 40 Ciśnienie pod kontrolą
– **dłaczego warto mierzyć je każdego dnia**

44

**Kobiety z ADHD
Myślą szybciej, czują
mocniej**



42 Zmiana wątroby wykryta w USG?
Lekarz uspokaja

44 Kobiety z ADHD
Myślą szybciej, czują mocniej

48 7 sposobów
na zaparcia

MAMA NIE JEST SAMA

50 Pierwszy miesiąc macierzyństwa
– **realia karmienia piersią i mądre wsparcie**

INSPIRACJE

54 Jak przestać
zadawać innym

58 Powrót
do psychicznej równowagi

ZATRZYMAĆ CZAS

61 Letnia pielęgnacja po opalaniu
– **czego warto szukać w kosmetykach**

65 Blefaroplastyka
pod mikroskopem u chirurga okulisty

PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Natalia Dolata poleca
Truskawkowe lato

RECEPTA NA CZAS WOLNY

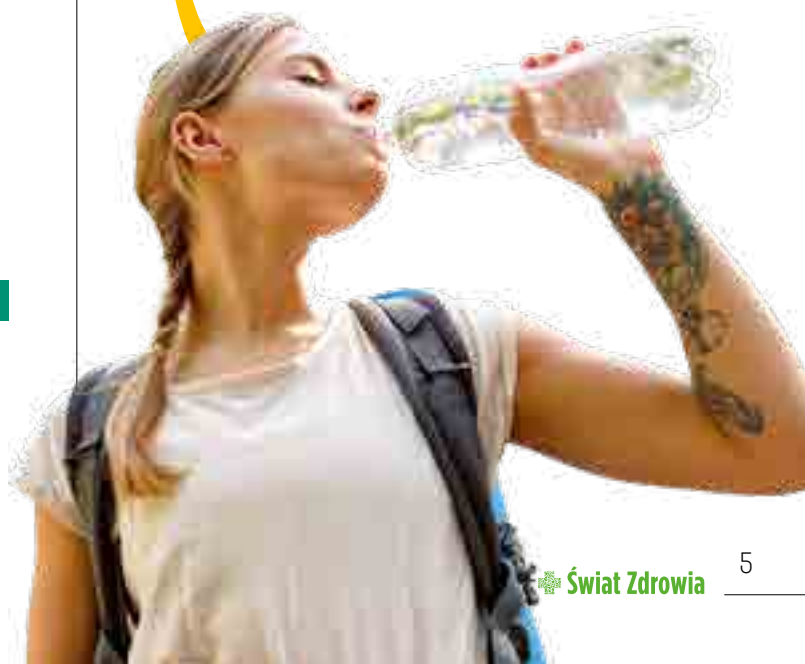
70 Po co nam wakacje
Pytamy psychologa

74 Krzyżówka

TEMAT MIESIĄCA

BEZPIECZNE LATO

LATO KOJARZY SIĘ Z ODPOCZYNKIEM, PODRÓŻAMI I SŁOŃCEM, ALE DLA ORGANIZMU TO CZĘSTO OKRES WIĘKSZEGO OBCIĄŻENIA. WYSOKIE TEMPERATURY, INTENSYWNE PROMIENIOWANIE UV, WIELOGODZINNE LOTY CZY JEDZENIE KUPOWANE W ULICZNYCH PUNKTACH GASTRONOMICZNYCH ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO ODWODNIENIA, PRZEGRZANIA, PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWYCH I INNYCH WAKACYJNYCH DOLEGLIWOŚCI. WIĘKSZOŚCI Z NICH **MOŻNA NA SZCZĘŚCIE ZAPOBIEC – POD WARUNKIEM ŻE ODPOWIEDNIO WCZEŚNIE ROZPOZNAJEMY ZAGROŻENIE I NIE ZLEKCEWAŻYMY PIERWSZYCH NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW.**



CO SŁUŻY NASZEMU MÓZGOWI?

Mózg steruje całym naszym organizmem – odpowiada za pamięć, emocje, koncentrację i podejmowanie decyzji. Pracuje bez przerwy, a my często zapominamy, że tak jak inne organy **potrzebuje regeneracji**. W Światowym Dniu Mózgu warto uświadomić sobie, jak ogromny wpływ na jego kondycję mają codzienne nawyki.

Specjaliści podkreślają, że dla zdrowia mózgu szczególnie ważne są: **odpowiednia ilość snu, regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta oraz ograniczanie przewlekłego stresu**. Nie bez znaczenia pozostaje także **trening umysłowy** – czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, nauka nowych rzeczy, a nawet zwykłe rozmowy.

Warto pamiętać, że problemy z pamięcią, przewlekłe zmęczenie czy trudności z koncentracją nie zawsze wynikają wyłącznie z wieku. Czasami organizm w ten sposób sygnalizuje, że potrzebuje więcej odpoczynku lub wsparcia specjalisty.

22 lipca – Światowy Dzień Mózgu



ŚWIADOME DBANIE O WŁASNY DOBROSTAN

Międzynarodowy Dzień Samoopieki przypomina, że dbanie o zdrowie to nie tylko wizyty u lekarza, ale przede wszystkim **codzienne nawyki** – odpowiednia ilość snu, regularne posiłki, aktywność fizyczna, odpoczynek i uważność na potrzeby własnego organizmu.

Coraz częściej podkreśla się również **znaczenie zdrowia psychicznego**. Chwila wytchnienia, ograniczenie nadmiaru bodźców czy odpoczynek od ekranów mogą mieć ogromny wpływ na samopoczucie. Samoopieka nie oznacza egoizmu ani lenistwa – to **świadome dbanie o własny dobrostan**.

To także dobry moment, by przypomnieć o profilaktyce: regularnych badaniach, kontrolach lekarskich i obserwowaniu sygnałów wysyłanych przez organizm. Czasem nawet drobna zmiana codziennych nawyków może przynieść realne korzyści dla zdrowia.

24 lipca – Międzynarodowy Dzień Samoopieki



DLACZEGO MLEKO MAMY JEST WYJĄTKOWE?

Światowy Tydzień Karmienia Piersią zwraca uwagę na znaczenie naturalnego karmienia dla zdrowia dziecka i mamy. Mleko kobiece dostarcza niemowlęciu **składników odżywczych i przeciwciał wspierających rozwój odporności**, a sam proces karmienia **buduje bliskość i poczucie bezpieczeństwa**.

Eksperti zwracają uwagę, że wokół karmienia piersią nadal funkcjonuje wiele stereotypów. Tymczasem każda mama i każde dziecko mają inne potrzeby, dlatego kluczowe są indywidualne podejście, dostęp do sprawdzonych informacji oraz wsparcie specjalistów.

To także dobry moment, by podkreślić, jak ważne jest tworzenie przyjaznego i wspierającego środowiska dla rodziców – zarówno w placówkach medycznych, miejscach pracy, jak i przestrzeni publicznej. Empatia, zrozumienie i wsparcie społeczne mają ogromne znaczenie dla zdrowia i dobrostanu całej rodziny.

1-7 sierpnia – Światowy Tydzień Karmienia Piersią



KIEDY CIAŁO PROSI O PRZERWĘ

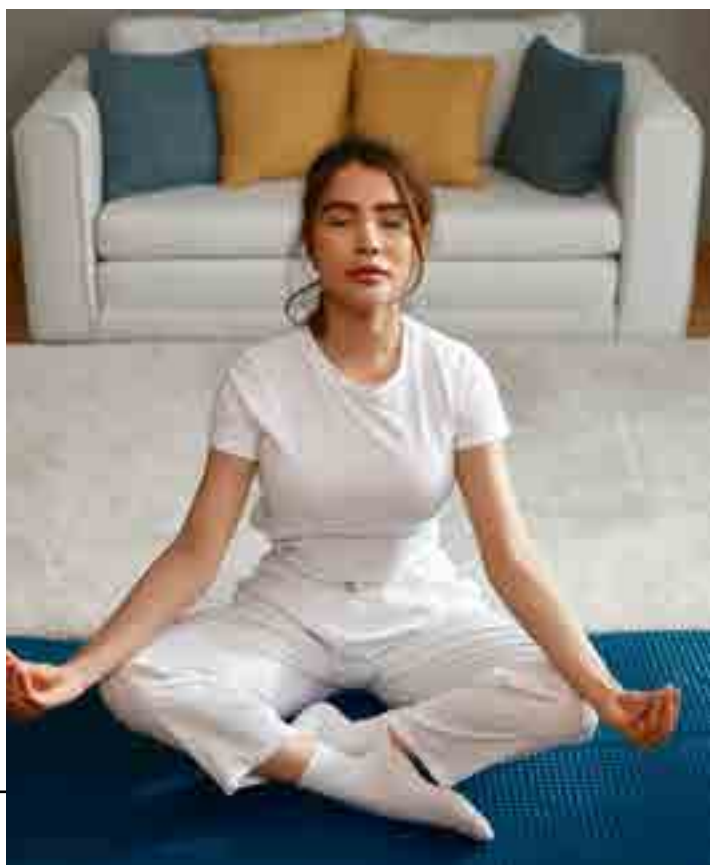
Szybkie tempo życia i nadmiar obowiązków sprawiają, że wielu z nas ma problem z efektywnym wypoczywaniem. Dzień Relaksu to dobry moment, by uświadomić sobie, że **regeneracja jest równie ważna jak aktywność i produktywność**.

Przewlekły stres może wpływać nie tylko na samopoczucie, ale również na zdrowie fizyczne – zwiększać ryzyko problemów ze snem, nadciśnienia, osłabienia odporności czy trudności z koncentracją. Dlatego codziennie warto **znaleźć czas na wyciszenie**.

Relaks nie musi oznaczać dalekiego wyjazdu czy kosztownych atrakcji. Spacer, kontakt z naturą, czytanie książki, ćwiczenia oddechowe czy ograniczenie korzystania z telefonu również pomagają organizmowi **odzyskać równowagę**.

Warto pamiętać, że odpoczynek nie jest oznaką lenistwa, lecz ważnym elementem troski o zdrowie i dobre samopoczucie. Nawet kilka chwil relaksu w ciągu dnia może poprawić nastrój, zmniejszyć napięcie i dodać energii do działania.

15 sierpnia – Dzień Relaksu



Walka z pseudomedycyną

Uruchomiono platformę społeczną dla osób, które ucierpiały w wyniku fałszywych terapii oraz działań osób podszywających się pod specjalistów ochrony zdrowia. Serwis umożliwia anonimowe zgłaszanie przypadków oszustw, manipulacji i praktyk mogących zagrażać zdrowiu lub życiu pacjentów.

Ofiaryszarlatan.pl to inicjatywa Stowarzyszenia Prawda zajmującego się walką z dezinformacją.

– Uruchomiliśmy platformę, na której każda osoba **poszkodowana przez pseudoterapeutę, fałszywego „uzdrowiciela” czy sprzedawcę „cudownych” preparatów** może anonimowo podzielić się swoją historią. Zgłoszenia weryfikujemy, dokumentujemy i – za zgodą poszkodowanych – przekazujemy dalej. Bo w takich sprawach każda historia, każdy paragon, każda faktura ma znaczenie – podkreślają twórcy projektu.

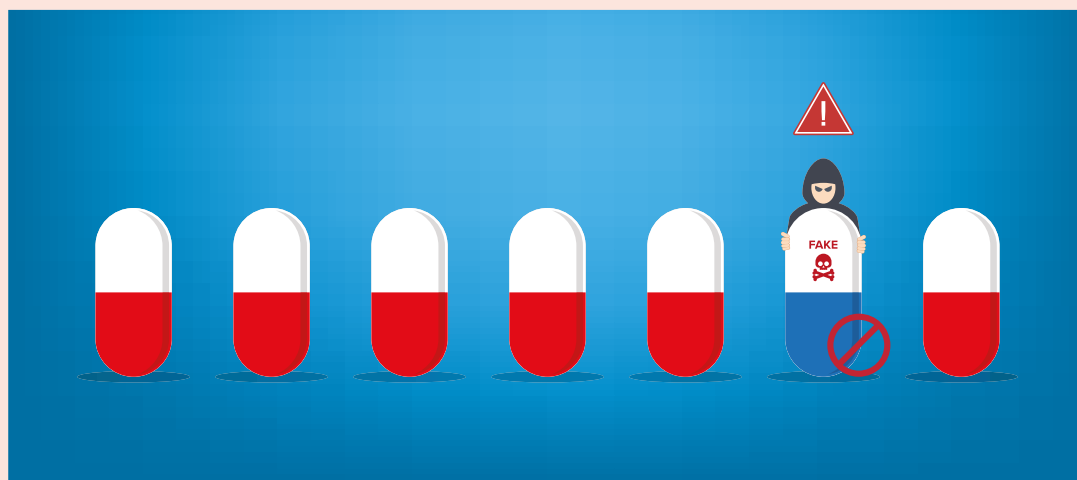
Według organizacji problem pseudomedycyny jest znacznie większy, niż pokazują oficjalne statystyki, ponieważ wiele osób nie zgłasza takich przypadków z obawy przed stygmatyzacją lub brakiem reakcji instytucji. Platforma, która pozwala przysyłać opisy zdarzeń, dokumentację, zrzuty ekranów czy dowody zakupu preparatów reklamowanych jako „cudowne terapie”, ma im to ułatwić.

Rosnąca skala pseudomedycyny

Powstanie platformy zbieгло się z intensyfikacją działań państwa przeciwko pseudomedycynie i dezinformacji zdrowotnej. W ostatnich latach, szczególnie w mediach społecznościowych, nie brakuje propozycji niesprawdzonych metod leczenia, ofert suplementów o wątpliwym składzie i „terapii” zniechęcających pacjentów do leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną. Promocja pseudomedycyny odbywa się przy współudziale influencerów i sztucznej inteligencji. **Tego typu przekazy potrafią wyglądać wiarygodnie i profesjonalnie**, dlatego część osób daje się nabrać na cudowne metody leczenia. Problem dotyczy m.in. fałszywych terapii onkologicznych, preparatów na autyzm, odtruwania organizmu, niesprawdzonych metod leczenia boreliozy czy namawiania pacjentów do rezygnacji z farmakoterapii.

„Lex szarlatan” – rząd przygotowuje nowe przepisy

Równolegle trwają zaawansowane prace legislacyjne nad nowelizacją ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, określaną medialnie jako „lex szarlatan”. Nowe przepisy mają znacząco rozszerzyć kompetencje Rzecznika Praw Pacjenta w zakresie walki z pseudomedycyną.



Polacy ufają medykom

W najnowszym Rankingu Zawodów 2026, przygotowanym przez SW Research, Polacy po raz kolejny najwyżej ocenili profesje związane z ochroną życia, zdrowia i bezpieczeństwa. Zaszła jednak istotna zmiana na samym szczycie zestawienia – dotychczasowych liderów strażaków wyprzedzili ratownicy medyczni.

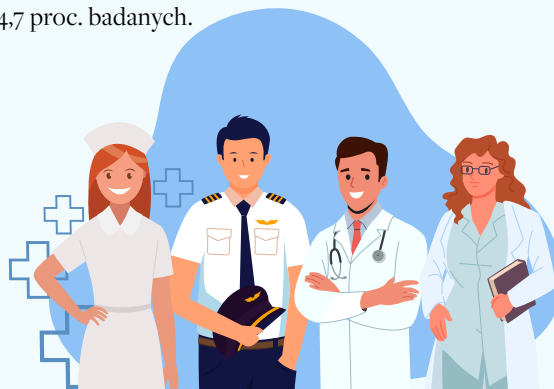
SW Research już po raz szósty zapytało Polaków, jakim poważaniem darzą przedstawicieli różnych profesji. Tegoroczna edycja objęła 56 zawodów, w tym pięć nowych kategorii. Wyniki pokazują, że hierarchia społecznego prestiżu pozostaje stosunkowo stabilna, choć widać pojedyncze przesunięcia. Najwyżej oceniane są nadal **profesje związane z odpowiedzialnością za zdrowie, życie i bezpieczeństwo innych ludzi**.

Największa zmiana w tegorocznym zestawieniu dokonała się na pierwszym miejscu. Najwyżej oceniono ratowników medycznych, którzy uzyskali 79,6 proc. wskazań. Strażacy, którzy od pięciu lat dominowali

w rankingu, spadli na drugą pozycję z wynikiem 78,8 proc. Podium, podobnie jak przed rokiem, uzupełnili piloci samolotów pasażerskich (76,9 proc.). W pierwszej piątce znaleźli się również lekarze oraz pielęgniarki.

W ścisłej czołówce zawodów cieszących się największym społecznym poważaniem ponownie znaleźli się **farmaceuci i aptekarze** (63,4 proc. wskazań). W tym roku zajęli szóste miejsce.

Na przeciwnym biegunie po raz kolejny znaleźli się politycy oraz twórcy internetowi. Najniżej oceniani są influencerzy, których poważaniem darzy jedynie 14,7 proc. badanych.



REKLAMA



LEKKA KOMPRESJA WSPIERAJĄCA STABILIZACJĘ

przyjemna i delikatna dla skóry
oddychający materiał z bawełną,
idealnie dopasowuje się do nadgarstka,
komfort noszenia bez uczucia ucisku
i zaburzeń krążenia



WSKAZANIA:

- profilaktycznie
- pourazowo
- przeciwbólowo
- przeciwobrzękowo

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

SIGVARIS
GROUP

PT0305 - OPASKA ELASTYCZNA NA NADGARSTEK

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



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.

Wpływ klimatyzacji

Czy klimatyzacja może szkodzić zdrowiu?

Anna

Klimatyzacja jest dziś stosowana w środkach lokomocji, miejscach pracy, a także – coraz częściej – w domach. Suche, zimne powietrze **może sprzyjać wychłodzeniu i wysuszeniu błon śluzowych**, a stąd już krótka droga do infekcji. Pacjenci często skarżą się na ból gardła, chrypkę czy podwyższoną temperaturę. Klimatyzacja może powodować też suchość skóry, spojówek i łzawienie oczu.

Daleka jestem jednak od stwierdzenia, że sama klimatyzacja jest źródłem problemów zdrowotnych. Kluczowe jest jej umiejętne użytkowanie.

Podstawowy błąd to **zbyt duża różnica temperatur**. W schłodzonym pomieszczeniu **temperatura powinna być niższa najwyżej o 5-6°C niż na zewnątrz**. Zatem jeśli na dworze panuje 30°C, w klimatyzowanym pomieszczeniu może być nie mniej niż 24-25°C. Większa różnica temperatur osłabia odporność i może przyczyniać się do rozwoju infekcji. Nawiew w samochodzie nie powinien być ustawiony bezpośrednio na twarz, zwłaszcza dziecka.

Należy **pamiętać również o regularnej konserwacji** – czyszczeniu, dezynfekcji i odgrzybianiu. Zaniedbana klimatyzacja może rozprzestrzeniać bakterie i grzyby, powodując zaostrzenie alergii lub infekcje dróg oddechowych.

Przestrzegając tych zasad, nie musimy się martwić negatywnym wpływem klimatyzacji na zdrowie. Prawidłowo użytkowana i regularnie serwisowana klimatyzacja poprawia komfort w upalne dni i pomaga utrzymać odpowiednią jakość powietrza.

Grzybica pochwy a cukrzyca

Od pewnego czasu zmagam się z grzybicą pochwy. Niedawno wykryto u mnie cukrzycę typu 2 i zaczęłam się zastanawiać, czy moje problemy mogą mieć związek z wysokim poziomem cukru.

Barbara

Tak, kiedy poziom cukru we krwi jest wysoki, organizm gorzej radzi sobie z infekcjami. Grzyby mają wtedy bardzo dobre warunki do rozwoju, a ryzyko stanów zapalnych wyraźnie wzrasta. **Dlatego u kobiet z niewyrównaną cukrzycą infekcje intymne często nawracają**, nawet mimo wcześniejszego leczenia.

Najczęstsze objawy to świąd, pieczenie, zaczerwienienie oraz białe upławy. Wiele kobiet leczy infekcję, jednak po kilku tygodniach problem powraca. Same leki przeciwgrzybicze nie zawsze są skuteczne, jeśli poziom cukru we krwi nadal pozostaje zbyt wysoki.

Zdarza się również, że to właśnie nawracające infekcje intymne są pierwszym sygnałem nierozpoznanej cukrzycy. Dlatego przy częstych stanach zapalnych warto skontrolować poziom glukozy we krwi.

Duże znaczenie mają także codzienne nawyki. Zaleca się noszenie bawełnianej bielizny, unikanie bardzo ciasnych ubrań oraz rezygnację z silnie perfumowanych środków do higieny intymnej. Warto również jak najszybciej przebierać mokry strój kąpielowy po wyjściu z basenu czy jeziora.

Najważniejsze pozostaje jednak właściwe leczenie cukrzycy, ponieważ podwyższony poziom glukozy zwiększa podatność na infekcje. Gdy glikemia jest lepiej kontrolowana, a cukrzyca bardziej wyrównana, infekcje pojawiają się rzadziej i łatwiej poddają się leczeniu.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



mgr farm. Tomasz Kolek

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

Moc SPF

Czy moc filtra SPF wpływa na czas jego działania?

Czytelnik

Im wyższa wartość filtra SPF, tym dłuższy czas, jaki bezpiecznie możemy spędzić na słońcu. Teoretycznie jesteśmy w stanie oszacować, o ile czas ten zostanie wydłużony po zastosowaniu filtra o danej mocy.

SPF 30 wydłuży go 30-krotnie, a SPF 50 aż 50-krotnie. Jednak w praktyce kosmetyki z filtrem UV mogą działać znacznie krócej, niezależnie od faktora. Dlaczego? Ścieramy je ze skóry, spłukujemy wodą w trakcie kąpieli, reagują z potem lub utleniają się.

Siła działania kremów chroniących przed promieniowaniem UV **zależy też od ilości nałożonego preparatu i dokładności aplikacji.** Ze względu na wiele innych czynników osłabiających działanie kosmetyków z filtrem UV zaleca się ich **ponowną aplikację co 2-3 godziny**, niezależnie od wartości współczynnika SPF. Podczas plażowania rekomenduje się powtórne nałożenie kosmetyku po każdej kąpieli, nawet w przypadku preparatów wodoodpornych. Decydując się na odpowiedni kosmetyk zabezpieczający przed skutkami nadmiernej ekspozycji na słońce, powinniśmy przede wszystkim brać pod uwagę nasze indywidualne cechy – typ karnacji, wiek czy skłonność do oparzeń słonecznych.

REKLAMA

ANTYSPERSPIRANT Z PREBIOTYKIEM

KOMFORTOWO NA LATO

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



PRODUKT KOSMETYCZNY



DZIAŁA DO
48 GODZIN



SKŁADNIKI
ŁAGODZĄCE



NIWELUJE
NIEPRZYJEMNY
ZAPACH

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

026/REK/SZ/2026

Moja niezależność nie wyklucza partnerstwa

LUBI SIĘ UCZYĆ, POSZUKIWAĆ I **ZANURZAĆ W INNYCH KULTURACH**. GDYBY NIE ZOSTAŁA AKTORKĄ, MOGŁABY UCZYĆ JĘZYKÓW OBCYCH, BO ZNA ICH KILKA. JEDNAK TO WŁAŚNIE AKTORSTWO, JAK MÓWI, **JEST DLA NIEJ NAJBARDZIEJ NATURALNYM JĘZYKIEM OPOWIADANIA O LUDZIACH I ŚWIECIE**. NAM ZDRADZIŁA, CO SĄDZI O **SAMOWYSTARCZALNOŚCI**, ZA CO CENI SKANDYNAWKI I ŚW. HILDEGARDE ORAZ JAK WYGLĄDAŁY JEJ WAKACJE W DZIECIŃSTWIE.

Jestem niezależna i samowystarczalna.
 Doceniam to w sobie i lubię. Ale nie jestem z żelbetu.
Nie wierzę w mit kobiety, która nikogo nie potrzebuje.

Z AKTORKĄ **PAULINĄ CHRUSCIEL**
 ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Moim pierwszym skojarzeniem z panią były rozmazane oczy i emanujący od pani spokój oraz samoakceptacja. Czy w środku też panuje taka harmonia, czy to tylko moje złudzenie optyczne?

To chyba jednak złudzenie optyczne. *(uśmiech)* Myślę, że jestem połączeniem spokoju i bardzo intensywnego życia wewnętrznego. Ale ten spokój wypracowywałam w sobie latami. Kiedyś było we mnie bardzo dużo napięcia – potrzeba udowadniania czegoś, ciągłego biegu. Bywałam wulkanem energii. Praca aktora, z racji swojej natury, powoduje, że jesteśmy mocno przebodźcowani. Żyłam w nieustannym stanie gotowości. Mam wrażenie, że mnóstwo ludzi tak dzisiaj funkcjonuje, choć to oczywiście moja prywatna obserwacja. Dla mnie nie jest to zdrowe, przestało też być atrakcyjne. W życiu prywatnym ważne jest, żeby ciało, emocje, ale i myśli były we mnie zintegrowane. Nie mam na to jednej recepty. Czasem pomaga mi natura, czasem sen, joga, rozmowa, a czasem język obcy, który na chwilę przenosi mnie do innego świata. Myślę, że harmonia nie polega na tym, że wszystko mamy pod kontrolą, tylko że potrafimy wracać do siebie.

W serialach zwykle jest pani obsadzana w rolach samodzielnich, niezależnych kobiet. To bliskie pani charakterowi czy prywatnie lubi pani jednak mieć obok kogoś, na kim można się oprzeć?

Jestem niezależną kobietą. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem samowystarczalna. Doceniam to w sobie i lubię. Ale nie jestem z żelbetu. Nie wierzę w mit kobiety, która nikogo nie potrzebuje. Bardzo lubię silne kobiety, ale takie, które mają dostęp do swojej miękkości, emocji i kobiecości. Paradoksalnie kiedy kobieta wie, że poradzi sobie sama, dużo spokojniej przyjmuje pomoc mężczyzny. Nie z potrzeby ratunku, tylko z wyboru i zaufania. We mnie jest głęboka potrzeba partnerstwa.

W serialu „Singielka” grała pani dziennikarkę, w „Komisarzu Mamie” policjantkę, a w „M jak miłość” wciela się pani w psychoterapeutkę. Do którego z tych zawodów byłoby pani najbliższej, gdyby mogła pani zmienić pracę?

Gdyby istniała kompilacja tych trzech zawodów, to chyba byłby mój zawód idealny. Zostanę więc przy aktorstwie, bo ono jest trochę takim „trzy w jednym”. Trochę przesłuchuję, trochę diagnozuję, a trochę udaję, że wiem, co robię. *(uśmiech)* Najlepsze jest jednak to, że mogę robić to wszystko bez kończenia kolejnych studiów. Choć przy moich edukacyjnych zapędach nigdy nie wiadomo.

Poza aktorstwem skończyła pani także sławistykę i architekturę wnętrz. Podobno lubi też pani rzeźbić. Ambitna z pani osoba! Skąd taka silna potrzeba rozwoju?

Szczerze? Kolejne studia zaczynałam często w momentach zawodowych przestojów. Tylko że potem wkraczało życie – pojawiał się teatr, nowa rola, serial, próby, zdjęcia – i nagle okazywało się, że doba ma tylko 24 godziny, a ja nie jestem

szwajcarskim systemem organizacji pracy. Nie wszystko udało mi się więc formalnie domknąć. Ale potrzeba ciągłego uczenia się została ze mną na stałe. To trochę mój sposób na życie i osvajanie niepewności.

Pani pasją jest nauka języków obcych. Iloma pani włada? I jakiego chciałaby się pani jeszcze nauczyć?

Nie lubię mówić, że „władam” językami. Raczej się w nich poruszam – dogaduję, czasem potykam, ale przede wszystkim dzięki nim wchodzę w inną kulturę. I to interesuje mnie najbardziej: nie perfekcja, tylko możliwość zanurzenia się w innym sposobie myślenia. Znam angielski,

Fot. archiwum prywatne



francuski i czeski, a teraz uczę się też norweskiego. Momentami wygląda to dość absurdalnie, bo rano biegnę na zdjęcia albo próbę, potem wsiadam do samochodu, żeby zagrać spektakl w Łodzi, Warszawie czy innym mieście, a pomiędzy tym wszystkim jeszcze jadę na uniwersytet. Niedługo mam egzaminy z norweskiego, więc funkcjonuję trochę jak kobieta, która jedną ręką trzyma tekst roli, drugą odmianę czasownika, a trzecią – której oczywiście nie ma, choć bardzo by się przydała – ogarnia życie. Obiecałam sobie, że norweski będzie moim ostatnim językiem i że kolejne lata poświęcę już tylko na szlifowanie tego, co znam – żadnych nowych odmian czasowników, żadnych nowych alfabetów. (*uśmiech*) Chociaż sama nie wiem, czy można mi w tej sprawie wierzyć. Francuski kochocham za kulturę i zmysłowość, Skandynawia natomiast jest mi coraz bliższa mentalnie.

Dlaczego?

Kiedy jestem w Skandynawii, często mam wrażenie, że kobiety oddychają tam swobodniej. Nie dlatego, że mają idealne życie – bo nikt go nie ma – tylko dlatego, że ich obecność w świecie i głos w budowaniu życia społecznego są czymś oczywistym. Rzadziej muszą się mierzyć ze społecznym komentarzem czy koniecznością tłumaczenia się z tego, jakie są: czy wystarczająco ambitne, czule, zadbane, mile, silne, rodzinne czy niezależne. Nie muszą nikomu niczego udowadniać. Kobieta może być kompetentna, niezależna, naturalna, nieumalowana, w gumowcach, z dzieckiem pod pachą. Może prowadzić firmę, rąbać drewno, iść do sauny i mieć własne zdanie – i nikt nie robi z tego manifestu ani wielkiej sprawy. Skandynawki mogą być sobą



Fot. Marek Zimakiewicz

”

Aktorstwo wciąż pozostaje moim pierwszym i najbardziej naturalnym językiem opowiadania o ludziach i świecie.

które wymagają ogromnego wysiłku i pochłaniają mnóstwo energii. Bardzo podziwiam ludzi, którzy się na to decydują. Prawda jest jednak taka, że aktorstwo wciąż pozostaje moim pierwszym i najbardziej naturalnym językiem opowiadania o ludziach i świecie.

w prosty sposób. Nie postrzegam tego w kategoriach porównywania krajów ani oceniania kogokolwiek. To raczej inspiracja do szukania własnej przestrzeni, własnego głosu i własnego rytmu. Może dlatego tak mnie tam ciągnie. Bardzo lubię tę skandynawską prostotę. Ona nie jest chłodem, lecz pewnym rodzajem zaufania, szacunku do człowieka i jego integralności.

Czy gdyby w propozycjach aktorskich nastąpiła posucha, to umiałaby się pani odnaleźć w innym zawodzie – np. uczyć francuskiego lub zająć się aranżacją wnętrz? Ma pani jakiś plan B?

Dziś coraz mniej żyjemy według jednego scenariusza na całe życie i bardzo mnie to cieszy. Oczywiście zmiana miejsca zamieszkania, pracy czy profesji to wyzwania,

„Świat Zdrowia” to magazyn, w którym pytamy nie tylko o ciało, ale też o sposób życia. Pani interesuje się św. Hildegardą, praktykuje jogę, dużo mówi o naturze i harmonii. Dla kogoś z zewnątrz może to wyglądać jak zbiór rzeczy niepołączonych.

A dla mnie to wszystko się łączy. Choć rozumiem, że z boku św. Hildegarda, joga, Skandynawia, języki, teatr i ziola mogą wyglądać jak zupełnie osobne półki, dla mnie są jednak częścią poszukiwań – tego, jak ciało przechowuje emocje, jak język zmienia myślenie, jak przestrzeń wpływa na nastrój, jak natura ustawia moje proporcje. Hildegarda fascynuje mnie właśnie dlatego, że nie dzieliła człowieka na kawalki. Była mistyczką,



Fot. Marek Zimakiewicz

lekarką, kompozytorką, pisarką – kobietą absolutnie niezwykłą. I oczywiście nie chodzi o to, żeby dziś udawać średniowiecze albo leczyć wszystko orkiszem. Bardziej pociąga mnie jej sposób patrzenia na człowieka: przekonanie, że ciało i dusza, jednocześnie, rytm natury i emocje są ze sobą ściśle połączone. Joga z kolei pomaga mi opanować głowę i przejść do ciała. Bo to właśnie ciało jest dla mnie najlepszym informatorem, który mówi: „Dobrze, dobrze... a teraz sprawdzamy”. Czy oddychasz? Czy jesteś napięta? Czy naprawdę masz siłę, czy tylko siłą woli przepychasz dzień? To bywa niewygodne i wymaga codziennej dyscypliny, ale jednocześnie bardzo porządkuje. Bo ciało często mówi prawdę szybciej niż głowa.

Aktualnie możemy panią oglądać w serialu „M jak miłość”. Na początku pani wątek rozpalil widzów – Judyta wyznała miłość koleżance z pracy, Marysi. Tego jeszcze w serialu nie było! Teraz sprawy sercowe Judyty nie są już eksponowane. Czy to się zmieni? Psychoterapeutka znajdzie miłość?

Bardzo lubię Judytę, bo nie jest postacią jednoznaczną. To psychoterapeutka – osoba, która rozumie mechanizmy emocji – ale to wcale nie oznacza, że sama jest wolna od rozterek sercowych, tęsknot, pomyłek i własnych życiowych bałaganów. I to wydaje mi się w niej najciekawsze: że można mieć narzędzia do rozumienia świata i innych, ogromną wrażliwość na drugiego człowieka, a jednocześnie nie zawsze radzić sobie z własnym światem. A czy znajdzie miłość? Mam



Fot. Artur Rusek

nadzieję, że tak. W ogóle życzę dojrzałym kobietom miłości, namiętności, przygód i prawa do błędów. Nie tylko rozsądku, dobrych rad i eleganckiego płaszcza.

Przed nami wakacje. Jak pani wspomina swoje wakacje z dzieciństwa?

Moje ukochane wakacje były bardzo analogowe. Jestem milenialsem, więc pamiętam lato bez aplikacji, miliona zdjęć i sprawdzania, czy ktoś dobrze wygląda na tle zachodu słońca. Po prostu było lato. Kochałam dom moich dziadków. Zapach ogrodu, siana, lip, kąpiele w rzece i wieczorne powietrze, które miało w sobie niezwykłą słodycz. Pamiętam, jak wieczorami siadałam na wy-

sokiej ławce, takiej na bańki mleka – dziś już chyba takich nie ma – i czekałam na babcię. Patrzyłam na zachód słońca i taniec wierzbowych liści na ścianie domu. Pamiętam sianokosy z dziadkiem i letnie obiady na świeżym powietrzu, na które zawsze przychodził ktoś z sąsiedztwa. Do dziś, kiedy czuję zapach lip albo skoszonego siana, robi mi się ciepło na sercu. Wspomnienie domu na wsi noszę w sobie jak prywatny talizman.

A jakie ma pani plany na wakacje?

Lipiec i sierpień zarezerwowałam na bycie w drodze. Coraz bardziej fascynuje mnie Skandynawia, więc to będzie nie do końca zaplanowana podróż przez Norwegię i północ Europy. Lubię podróże, które pozwalają poczuć rytm miejsca. Dla mnie ogromnym luksusem jest spokój, przyroda i poczucie przestrzeni. No i brak upału. (uśmiech)



Fot. Marek Zimańkiewicz

PAULINA CHRUSCIEL

Aktorka. W 2005 r. ukończyła studia na Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie i rozpoczęła pracę w zespole warszawskiego Teatru Współczesnego oraz w Teatrze Nowym w Poznaniu. W 2007 r. zagrała rolę Hamleta w reżyserii Waldemara Śmigasiewicza, za którą otrzymała Grand Prix na XI Międzynarodowym Festiwalu Szekspirowskim. W latach 2008–2016 aktorka Teatru Powszechnego w Warszawie. Współpracowała z Teatrem Polskiego Radia. Obecnie występuje m.in. w Teatrze 6. piętro, OCH-Teatrze, Garnizonie Sztuki w Warszawie czy w łódzkim teatrze prowadzonym przez fundację Kamila Maćkowiaka. Szerokiej publiczności znana z głównych ról w takich produkcjach telewizyjnych jak „Singielka” czy „Komisarz Mama”. Zagrała m.in. w serialach: „Pensjonat pod Różą”, „Klinika samotnych serc”, „Apetyt na miłość”, „Linia życia”, „Za marzenia”, „Na dobre i na złe” czy „M jak miłość”, gdzie możemy ją nadal oglądać.

Jak uniknąć najczęstszych wakacyjnych pułapek zdrowotnych

LATO KOJARZY SIĘ Z ODPOCZYNKIEM, PODRÓŻAMI I SŁOŃCEM, ALE DLA ORGANIZMU TO CZĘSTO OKRES WIĘKSZEGO OBCIĄŻENIA. WYSOKIE TEMPERATURY, INTENSYWNE PROMIENIOWANIE UV, WIELOGODZINNE LOTY CZY JEDZENIE KUPOWANE W ULICZNYCH PUNKTACH GASTRONOMICZNYCH ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO ODWODNIENIA, PRZEGRZANIA, PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWYCH I INNYCH WAKACYJNYCH DOLEGLIWOŚCI. WIĘKSZOŚCI Z NICH MOŻNA NA SZCZĘŚCIE ZAPOBIEC – POD WARUNKIEM ŻE **ODPOWIEDNIO WCZEŚNIE ROZPOZNAJMY ZAGROŻENIE** I NIE ZLEKCEWAŻYMY PIERWSZYCH NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW.

KAMILA ŚNIEŻEK



W czasie upałów organizm musi stale oddawać nadmiar ciepła, aby utrzymać prawidłową temperaturę ciała. Pomagają w tym przede wszystkim pocenie się oraz rozszerzanie naczyń krwionośnych. Gdy wysoka temperatura utrzymuje się przez dłuższy czas, a organizm nie jest wystarczająco nawodniony, mechanizmy chłodzenia mogą przestać działać skutecznie. Efekt? Rośnie ryzyko przegrzania, odwodnienia, a nawet udaru cieplnego.

Na przegrzanie szczególnie narażone są małe dzieci, seniorzy oraz osoby chorujące przewlekłe, np. na choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę czy schorzenia neurologiczne. Orga-

nizm gorzej radzi sobie także podczas intensywnego wysiłku fizycznego, przebywania w pełnym słońcu oraz w dusznych, słabo wentylowanych pomieszczeniach.

Jak rozpoznać przegrzanie i udar cieplny?

Pierwsze objawy przegrzania nie zawsze są charakterystyczne. Może pojawić się **niewielkie osłabienie, ból lub zawroty głowy, nudności, wzmożone pragnienie czy bolesne skurcze mięśni**. Niektóre osoby odczuwają także **senność, rozdrażnienie lub trudności z koncentracją**.

Najgroźniejszym następstwem przegrzania jest **udar cieplny**, który może zagrażać życiu. Do alarmujących objawów należą **wysoka temperatura ciała, zaburzenia świadomości, splątanie, trudności w nawiązaniu kontaktu oraz utrata przytomności**. Skóra może być gorąca i zaczerwieniona, a niekiedy również sucha mimo wysokiej temperatury otoczenia.

Co pomaga podczas upałów?



- regularne picie płynów (nawet jeśli pragnienie nie jest nasilone)
- unikanie intensywnego wysiłku w najgorętszych godzinach dnia
- przebywanie w cieniu lub w chłodnych pomieszczeniach
- noszenie lekkiej, przewiewnej odzieży i nakrycia głowy

W przypadku objawów przegrzania należy przerwać wysiłek, odpocząć w zacienionym miejscu i stopniowo schładzać organizm, np. za pomocą zimnych okładów lub prysznicu. **Jeśli pojawiają się zaburzenia świadomości, utrata przytomności lub bardzo wysoka gorączka, konieczne jest niezwłoczne wezwanie pomocy medycznej.**

Odwodnienie – dlaczego sama woda to czasem za mało?

W czasie upałów organizm traci wodę znacznie szybciej niż zwykle – głównie wraz z potem. Razem z płynami dochodzi do utraty **elektrolitów, m.in. sodu, potasu i magnezu**, które odpowiadają za prawidłową pracę mięśni, układu nerwowego i serca. Jeśli straty te nie są na bieżąco uzupełniane, może dojść do odwodnienia i zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej.

Na odwodnienie szczególnie narażone są dzieci oraz osoby starsze, ponieważ w ich przypadku mechanizmy regulujące gospodarkę wodną działają mniej sprawnie. Ryzyko zwiększa także intensywny wysiłek fizyczny, biegunka, wymioty, gorączka oraz spożywanie alkoholu. Problem może pojawić się również podczas wielogodzinnego przebywania na słońcu lub w trakcie długiej podróży.



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, 65-040 Domasław
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

014/REK/SZ/2026

Jak rozpoznać odwodnienie?

Pierwsze objawy bywają stosunkowo łagodne. Pojawia się **wzmoczone pragnienie, suchość w ustach, osłabienie, ból głowy oraz uczucie zmęczenia**. Charakterystycznym objawem może być również **ciemniejszy moc oddawany rzadziej niż zwykle**.

W przypadku bardziej nasilonego odwodnienia mogą wystąpić **zawroty głowy, przyspieszone bicie serca, senność i problemy z koncentracją**. U dzieci alarmującymi objawami są m.in. **placz bez łez, suche usta, apatia czy rzadsze oddawanie moczu**. U seniorów odwodnienie często objawia się **splątaniem, pogorszeniem samopoczucia oraz nagłym osłabieniem**.

Co pomaga podczas odwodnienia i upałów?



- regularne picie płynów małymi porcjami przez cały dzień
- sięganie po wodę jeszcze przed pojawieniem się silnego pragnienia
- uzupełnianie elektrolitów podczas intensywnego pocenia się, biegunki lub wysiłku fizycznego
- ograniczenie spożycia alkoholu i bardzo słodkich napojów
- wybieranie lekkich posiłków bogatych w warzywa i owoce
- unikanie długotrwałego przebywania na słońcu w najgorętszych godzinach dnia
- szczególna dbałość o nawodnienie dzieci i seniorów

Słońce – opalenizna ma swoją cenę

Słońce poprawia samopoczucie i wspiera syntezę witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV zwiększa



ryzyko uszkodzeń skóry. Skutki nie zawsze są widoczne od razu. Oprócz poparzeń słonecznych długotrwałe działanie promieniowania UV przyspiesza starzenie się skóry i zwiększa ryzyko nowotworów skóry, w tym czerniaka.

Sz szczególnie wrażliwa na promieniowanie UV jest skóra dzieci. Większe ryzyko dotyczy również osób o jasnej karnacji, licznych znamionach oraz tych, które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym. Warto pamiętać, że promieniowanie UV oddziałuje na skórę również w cieniu oraz w pochmurne dni.

Jak skóra reaguje na nadmiar słońca?

Najczęstszymi objawami są **zaczerwienienie skóry, pieczenie oraz nadmierna tkliwość po opalaniu**. W cięższych przypadkach mogą pojawić się **obrzęk, pęcherze i silny ból**. Niektóre osoby odczuwają również **osłabienie, ból głowy lub podwyższoną temperaturę ciała**.

Niepokój powinny wzbudzić także **zmiany skórne, które zmieniają kolor, kształt lub wielkość**. Nowe znamiona albo niegójące się zmiany na skórze warto skonsultować z lekarzem, zwłaszcza jeśli były wcześniej narażone na intensywne działanie promieniowania UV.

Co pomaga chronić skórę latem?



- stosowanie kremów z filtrem SPF 30 lub SPF 50
- nakładanie preparatu około 20-30 minut przed wyjściem na słońce
- ponowne aplikowanie kosmetyku z filtrem co 2-3 godziny oraz po kąpieli
- unikanie intensywnego nasłonecznienia między godziną 11.00 a 15.00
- noszenie kapelusza, okularów przeciwsłonecznych i przewiewnej odzieży
- szczególna ochrona skóry dzieci i niemowląt
- chłodzenie skóry oraz odpowiednie nawodnienie po nadmiernej ekspozycji na słońce

Oczy – promieniowanie UV szkodzi nie tylko skórze

Latem oczy są narażone nie tylko na intensywne promieniowanie UV, ale również na działanie wiatru, piasku, stoney lub chlorowanej wody oraz suchego powietrza z klimatyzacji. Wszystkie te czynniki mogą prowadzić do podrażnienia powierzchni oka i nasilać uczucie suchości.

Sz szczególnie ostrożność powinny zachować osoby noszące soczewki kontaktowe. Wysoka temperatura, kąpiele w basenie oraz długotrwałe przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach zwiększają ryzyko podrażnień i infekcji oczu. Problemy częściej występują również u alergików, ponieważ latem w powietrzu utrzymują się pyłki oraz inne alergeny.



Jak rozpoznać podrażnienie lub problem z oczami?

Najczęstsze objawy to **pieczenie, zaczerwienienie, łzawienie oraz uczucie piasku pod powiekami**. Niektóre osoby skarżą się również na **światłowstręt, zamazane widzenie lub nadmierną suchość oczu**.

Niepokój powinny wzbudzić **silny ból oka, wyraźne pogorszenie widzenia, ropna wydzielina** lub objawy utrzymujące się mimo odpoczynku i nawilżania oczu. Takie sytuacje wymagają konsultacji z lekarzem.

Co pomaga chronić oczy latem?

- noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV
- unikanie patrzenia bezpośrednio na słońce
- regularne nawilżanie oczu, zwłaszcza w klimatyzowanych pomieszczeniach
- zdejmowanie soczewek kontaktowych przed kąpielą w basenie lub morzu
- unikanie pocierania oczu brudnymi rękami
- płukanie oczu czystą wodą po kontakcie z piaskiem lub chlorowaną wodą
- robienie przerw od klimatyzacji oraz długiego przebywania w suchych pomieszczeniach



Kleszcze i owady – niepozorne ukąszenia, realne zagrożenie

Lato sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale zwiększa także ryzyko kontaktu z kleszczami, komarami czy meszkami. Większość ukąszeń kończy się jedynie miejscowym podrażnieniem skóry, jednak część z nich może prowadzić do reakcji alergicznych lub przenoszenia chorób zakaźnych.

Największe obawy budzą kleszcze, które mogą przenosić m.in. boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Ryzyko kontaktu z nimi istnieje nie tylko w lesie, ale również w parkach, na łąkach czy

w wysokiej trawie rosnącej przy drogach. Ukąszenia komarów, meszek i innych owadów są szczególnie niebezpieczne dla dzieci oraz alergików, ponieważ mogą wywoływać intensywny świąd, obrzęk i bardziej nasilone reakcje skórne.

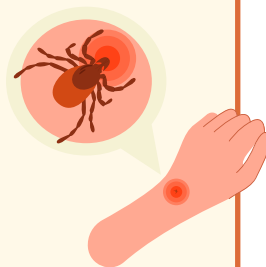
Jak rozpoznać, że ukąszenie wymaga uwagi?

Po ukąszeniu komara lub meszki najczęściej pojawiają się **świąd, zaczerwienienie i niewielki obrzęk skóry**. Objawy zwykle ustępują samoistnie po kilku dniach.

Szczególnej uwagi wymagają nasilony **obrzęk, duszność, zawroty głowy oraz inne objawy reakcji alergicznej** po użądleniu owada. W przypadku ukąszenia przez kleszcza niepokój powinien wzbudzić przede wszystkim **rumień wędrujący – rozszerzająca się zmiana skórna pojawiająca się wokół miejsca ukladka**. Alarmujące mogą być także **gorączka, bóle mięśni i objawy przypominające infekcję**.

Co pomaga chronić się przed kleszczami i owadami?

- stosowanie repelentów odstraszaających owady i kleszcze
- noszenie jasnej odzieży zakrywającej nogi i ramiona podczas spacerów po lesie lub w wysokiej trawie
- dokładne oglądanie skóry po powrocie ze spaceru
- szybkie usunięcie kleszcza cienką pęsetą lub specjalnym przyrządem
- unikanie rozdrapywania miejsc po ukąszeniach
- chłodzenie skóry w przypadku świądu i obrzęku
- konsultacja z lekarzem w przypadku rumienia, gorączki lub nasilonej reakcji po ukąszeniu



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, pociągami, 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 zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

SUPLEMENT DIETY

Czy warto badać kleszcza po ukąszeniu?

Badanie usuniętego kleszcza w kierunku boreliozy **nie jest rutynowo zalecane i nie pozwala rozpoznać ani wykluczyć choroby u człowieka**. Wynik pokazuje jedynie, czy dany kleszcz był nosicielem bakterii wywołujących boreliozę. Nawet zakażony kleszcz nie zawsze przenosi chorobę, a ujemny wynik badania nie daje pewności, że do zakażenia nie doszło po ukąszeniu przez innego, niezauważonego kleszcza. Najważniejsza pozostaje obserwacja organizmu po ukąszeniu i zwracanie uwagi m.in. na rumień wędrujący oraz objawy przypominające infekcję.

Infekcje – lato sprzyja problemom żołądkowym

Wysoka temperatura sprzyja namnażaniu się bakterii i szybszemu psuciu żywności. Ryzyko problemów żołądkowo-jelitowych rośnie szczególnie podczas podróży, spożywania posiłków w przypadkowych miejscach czy przechowywania produktów spożywczych poza lodówką. Dolegliwości mogą pojawić się również po spożyciu nieumytych owoców, nieprzepracowanej wody lub niedogotowanych potraw.

Latem częściej dochodzi także do tzw. biegunki podróżnych. Zmiana diety, klimatu i kontakt z inną florą bakteryjną mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego nawet u osób, które na co dzień nie mają podobnych problemów.

Jak rozpoznać, że problem wymaga uwagi?

Najczęstsze objawy to **ból brzucha, nudności, biegunka i wymioty**. U niektórych osób pojawia się także **gorączka oraz ogólne osłabienie**. Największym zagrożeniem, szczególnie podczas upałów, jest odwodnienie wynikające z utraty płynów i elektrolitów.

Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim **silny ból brzucha, krew w stolcu, wysoka gorączka, utrzymujące się wymioty oraz objawy odwodnienia**. Szczególnej uwagi wymagają dzieci, seniorzy oraz osoby przewlekłe chore, ponieważ u nich pogorszenie stanu zdrowia może nastąpić szybciej.

Co pomaga zmniejszyć ryzyko problemów żołądkowych latem?

- częste mycie rąk przed jedzeniem
- dokładne mycie owoców i warzyw
- przechowywanie żywności w odpowiedniej temperaturze
- unikanie spożywania produktów przez długi czas pozostających na słońcu
- picie bezpiecznej, sprawdzonej wody podczas podróży
- regularne nawadnianie organizmu w przypadku biegunki lub wymiotów
- unikanie przypadkowych punktów gastronomicznych o niskim standardzie higieny

Podróże – zmęczenie, odwodnienie i inne pułapki

Długie podróże samochodem, samolotem czy autokarem często wiążą się z wielogodzinnym siedzeniem, odwodnieniem, zmianami temperatury i zaburzeniem codziennego rytmu funkcjonowania. Wysoka temperatura dodatkowo zwiększa ryzyko osłabienia, obrzęków nóg i pogorszenia samopoczucia.

Problemy częściej pojawiają się u osób starszych, dzieci, kobiet w ciąży oraz osób chorujących przewlekłe. W przypadku podróży lotniczych niekorzystne działanie ma również suche powietrze w kabinie samolotu, które może nasilać uczucie zmęczenia, suchość skóry i błon śluzowych.

Po czym poznać, że organizm źle znosi podróż?

Najczęstsze dolegliwości to **zmęczenie, ból głowy, uczucie ciężkości nóg, nudności oraz zawroty głowy**. Niektóre osoby doświadczają również **choroby lokomocyjnej**, której mogą towarzyszyć **nudności, bladeść i zimne poty**.

Niepokój powinny wzbudzić **silna duszność, ból w klatce piersiowej, jednostronny obrzęk kończyny lub utrata przytomności**. Takie objawy wymagają pilnej konsultacji medycznej.

Co pomaga podczas letnich podróży?



- regularne picie wody podczas jazdy i lotu
- robienie przerw na krótki spacer i rozruszanie nóg
- unikanie ciężkich posiłków przed podróżą
- noszenie lekkiej, przewiewnej odzieży
- ograniczenie spożycia alkoholu podczas podróży
- stopniowe schładzanie wnętrza samochodu oraz klimatyzowanych pomieszczeń
- przechowywanie leków zgodnie z zaleceniami producenta, szczególnie podczas upałów

Bezpieczne lato zaczyna się od prostych nawyków

Większości wakacyjnych problemów zdrowotnych można uniknąć dzięki kilku prostym zasadom: **regularnemu nawadnianiu, ochronie przed słońcem, ostrożności podczas podróży i szybkiej reakcji na pierwsze niepokojące objawy**. Warto o tym pamiętać zwłaszcza w przypadku dzieci, seniorów i osób chorujących przewlekłe, ponieważ u nich nawet pozornie łagodne dolegliwości mogą szybko doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia.

Upalne lato nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności czy podróży. Wystarczy pamiętać, że organizm funkcjonuje wówczas w trudniejszych warunkach niż zwykle i może potrzebować więcej uwagi oraz troski niż na co dzień.

Upały, sport i podróże – jak zadbać o nawodnienie organizmu

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

LATEM NASZ ORGANIZM JEST SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONY NA UTRATĘ WODY I ELEKTROLITÓW. WYSOKIE TEMPERATURY, WYSIŁEK FIZYCZNY ORAZ PODRÓŻE SPRAWIAJĄ, ŻE POCIMY SIĘ ZNACZNIE INTENSYWNIJ, CO ZWIĘKSZA RYZYKO ODWODNIENIA. NAWET NIEWIELKI NIEDOBÓR PŁYNÓW I MINERAŁÓW MOŻE POWODOWAĆ ZMĘCZENIE, BÓLE GŁOWY, SKURCZE MIĘŚNI CZY PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ. NA SZCZĘŚCIE MOŻNA TEMU **SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ.**

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Organizm człowieka w około 60 proc. składa się z wody, a jej odpowiedni poziom jest niezbędny do prawidłowej termoregulacji, transportu składników odżywczych oraz pracy mięśni i mózgu. Wysokie temperatury nasilają pocenie – to naturalny mechanizm chłodzenia organizmu. Wraz z potem tracimy jednak nie tylko wodę, ale też cenne elektrolity, takie jak sód, potas, magnez i chlorki.

Odwodnienie – jak je rozpoznać?

Utrata minerałów zaburza gospodarkę wodno-elektrolitową, co prowadzi do nasilenia objawów, takich jak: zmęczenie i osłabienie, bóle i zawroty głowy, skurcze mięśni, gorsza

koncentracja i nastrój, a w cięższych przypadkach – spadek ciśnienia i zaburzenia rytmu serca. Badania naukowe pokazują, że już utrata 1-2 proc. wody w organizmie może wywoływać pierwsze objawy odwodnienia. Najczęściej są to pogorszenie koncentracji i funkcji poznawczych, zmęczenie oraz obniżenie nastroju. Ryzyko wyraźnie wzrasta przy utracie płynów przekraczającej 2 proc. masy ciała – wtedy na ogół obserwuje się spadek wydolności fizycznej i sprawności umysłowej.

Kiedy samo picie wody nie wystarcza? Kluczowa rola elektrolitów

Woda jest podstawą właściwego nawodnienia organizmu w codziennych warunkach.



Jednak podczas intensywnego pocenia – np. w trakcie treningu w upale czy długich podróży – tracimy także znaczne ilości elektrolitów. Nie każdy wysiłek trwający ponad 60 minut wymaga sięgania po napój izotoniczny, jednak picie dużych ilości samej wody przy jednoczesnej utracie sodu wraz z potem może prowadzić do nadmiernego rozcieńczenia elektrolitów we krwi i nasilenia objawów odwodnienia. Zjawisko to określa się jako **hiponatremię wysiłkową**, która występuje głównie podczas długotrwałego wysiłku połączonego z nadmiernym spożyciem wody i niewystarczającą podażą sodu.

Elektrolity pełnią ważne funkcje w organizmie:



- **sód** odpowiada za regulację gospodarki wodnej i przewodnictwo nerwowe,
- **chlorki** współdziałają z sodem, utrzymują ciśnienie osmotyczne i wspierają wchłanianie wody w jelitach,
- **potas i magnez** wspierają prawidłową pracę mięśni i serca oraz zapobiegają skurczom.

Zgodnie z wytycznymi American College of Sports Medicine (ACSM) przy wysiłku trwającym 60-90 minut lub w dużym upale konieczne jest uzupełnianie elektrolitów. Wybierając wodę mineralną, warto zwracać uwagę na jej skład podany na etykiecie, zwłaszcza na **zawartość sodu, magnezu i wapnia**. Na co dzień najlepiej sprawdzają się wody nisko- lub średniozmineralizowane. Natomiast podczas upałów oraz zwiększonego wysiłku fizycznego warto rozważyć wodę o wyższej zawartości sodu. Woda bogata w magnez może stanowić dobre uzupełnienie diety osób chcących zwiększyć podaż tego pierwiastka, z kolei woda o większej zawartości wapnia może wspierać osoby ograniczające lub eliminujące nabiał z codziennego jadłospisu.



Kto powinien szczególnie pamiętać o elektrolitach?

Ryzyko odwodnienia wzrasta u osób aktywnych fizycznie, seniorów, dzieci oraz podczas podróży.

Niektóre grupy szybciej tracą wodę i elektrolity lub mają mniejszą zdolność do ich uzupełniania, dlatego powinny zwracać szczególną uwagę na prawidłowe nawodnienie.

- **Osoby aktywne fizycznie i sportowcy** – podczas intensywnego treningu w upale straty potu mogą sięgać nawet kilku litrów na godzinę.
- **Podróżujący** – sucha klimatyzacja w samolotach i pociągach znacząco obniża wilgotność powietrza (w samolotach często do 10-20 proc.), co przyspiesza utratę wody przez skórę i drogi oddechowe. Ryzyko odwodnienia zwiększają także ograniczony dostęp do płynów, zmiany ciśnienia oraz częste spożywanie kawy czy alkoholu. Dodatkowo podróże często wiążą się ze zmianą klimatu na cieplejszy, co sprzyja większej utracie płynów.
- **Seniorzy** – osoby starsze na ogół słabiej odczuwają pragnienie, a ryzyko odwodnienia zwiększa dodatkowo stosowanie leków moczopędnych oraz niższa masa mięśniowa.
- **Dzieci** – są szczególnie narażone na utratę płynów, ponieważ mają większą powierzchnię ciała w stosunku do masy oraz słabiej rozwinięty mechanizm termoregulacji niż dorośli.
- **Osoby z chorobami przewlekłymi** (nadciśnienie, cukrzyca, choroby nerek).

Sport latem – skuteczne nawadnianie podczas aktywności

Lato sprzyja aktywności na świeżym powietrzu. Jak zadbać o to, aby trening w wysokich temperaturach był bezpieczny i efektywny? Warto pamiętać o kilku wskazówkach.

Zaleca się wypicie około 400-600 ml płynów na 2-3 godziny przed rozpoczęciem aktywności. W trakcie treningu najlepiej regularnie nawadniać organizm małymi porcjami – co 15-20 minut wypijając około 150-250 ml płynów. Po zakończeniu aktywności należy uzupełnić utracone płyny. Przyjmuje się, że na każdy kilogram utraconej masy ciała warto spożyć około 1-1,5 l płynów. Wiele instytucji oraz przeglądów naukowych rekomenduje **uzupełnienie płynów w ilości odpowiadającej 150 proc. utraconej masy ciała**, czyli około 1,5 l na każdy utracony kilogram. Wynika to z faktu, że część wypitych płynów jest wydalana z moczem, dlatego spożycie większej ilości płynów pozwala skuteczniej przywrócić równowagę wodno-elektrolitową organizmu.

Podczas wysiłku trwającego dłużej niż 60-90 minut (lub w intensywnym upale) warto sięgać po napoje izotoniczne zawierające zarówno elektrolity, jak i węglowodany. Obecna w doustnych płynach nawadniających (ORS) glukoza wspomaga wchłanianie sodu i wody w jelitach, co znacząco zwiększa skuteczność nawodnienia.



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



BEZ GLUTENU



BEZ LAKTOZY



12 SASZETEK

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO
PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Preparaty nawadniające w saszetkach, do postępowania dietetycznego:

- ▶ w stanach zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu
- ▶ podczas biegunki i wymiotów
- ▶ w celu uzupełnienia elektrolitów

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Należy przyjmować pod nadzorem lekarza. Produkt jest niekompletnym środkiem spożywczym. Nie może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia. Nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.

Formy elektrolitów – co wybrać w aptece?

W aptekach dostępne są elektrolity w różnych postaciach – m.in. tabletek musujących, proszków oraz gotowych napojów. Praktycznym rozwiązaniem są saszetki z proszkiem do rozpuszczenia w wodzie. Są wygodne w użyciu i łatwe do zabrania ze sobą – bez problemu mieszczą się w torebce, plecaku czy schowku samochodowym.

Przy wyborze preparatu należy kierować się składem zgodnym z wytycznymi WHO dla doustnych płynów nawadniających (*reduced osmolality*, ORS): osmolarność około 245 mOsm/l, sód około 75 mmol/l, glukoza, potas (20 mmol/l), obecnością magnezu i potasu, umiarkowaną zawartością cukru (zbyt duża ilość może pogorszyć wchłanianie wody), smakiem – im lepszy, tym chętniej pijemy.

Wybierając preparat w aptece, warto pamiętać, że doustne roztwory nawadniające (ORS) to nie to samo co elektrolity smakowe z niską zawartością sodu.

ORS (ang. *oral rehydration solution*), czyli doustne roztwory nawadniające, różnią się od typowych napojów dla sportowców przede wszystkim przeznaczeniem i składem. ORS mają klinicznie przebadany skład, zoptymalizowany pod kątem szybkiego i skutecznego nawadniania organizmu, szczególnie przy większych stratach wody i elektrolitów. Natomiast napoje dla sportowców lepiej sprawdzają się podczas dłuższego wysiłku fizycznego, ponieważ dostarczają dodatkowo energię w postaci węglowodanów.

Dietetyczne wsparcie nawodnienia – żywność bogata w wodę

Nawodnienie to nie tylko picie – około 20 proc. dziennego zapotrzebowania na wodę pochodzi z żywności. Latem warto szczególnie **często sięgać po produkty bogate w wodę** (zawartość 85-96 proc.), takie jak arbuz, melon, truskawki, pomarańcze, ogórki (nawet 96 proc. wody), pomidory, sałata, cukinia czy szpinak. Świetnym wsparciem są również chłodniki, zupy warzywne i smoothie owocowo-warzywne. Jednocześnie warto ograniczyć spożycie alkoholu, kawy (zwłaszcza w większych ilościach) oraz bardzo słodkich napojów, ponieważ działają one moczopędnie i zwiększają utratę wody.

Praktyczne wskazówki na lato



1. Pij regularnie, małymi porcjami – nie czekaj na silne pragnienie.
2. Zawsze noś ze sobą butelkę wody i saszetkę proszku z elektrolitami.
3. Obserwuj kolor moczu (jasny, słomkowy oznacza, że organizm jest dobrze nawodniony).
4. Unikaj wysiłku w najgorętszych porach dnia (12.00-16.00).
5. W podróży planuj przystanki i miej zapas płynów.
6. Seniorom i dzieciom przypominaj o picciu i podawaj płyny w atrakcyjnej formie (np. schłodzone, z owocami).

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Większość przypadków łagodnego i umiarkowanego odwodnienia można skutecznie leczyć w warunkach domowych poprzez odpowiednie nawadnianie organizmu. Ciężkie odwodnienie stanowi jednak zagrożenie dla zdrowia i życia, dlatego wymaga pilnej interwencji medycznej.

Natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub jedź na SOR, jeśli wystąpią następujące objawy:



- silne osłabienie lub brak energii,
- splątanie, dezorientacja, senność lub trudności z wybudzeniem,
- brak moczu przez wiele godzin (powyżej 6-8 godzin u dorosłych) lub bardzo ciemny, skoncentrowany mocz,
- nieustanne wymioty lub biegunka uniemożliwiające uzupełnienie płynów,
- wysoka gorączka (powyżej 39°C),
- szybki, słaby puls, płytki oddech,
- skurcze mięśni, omdlenia lub drgawki,
- zapadnięte oczy, sucha, mało elastyczna skóra lub sinica.

W przypadku niemowląt i małych dzieci dodatkowe niepokojące objawy to brak leż podczas płaczu, zapadnięte ciemiączko, nadmierna drażliwość lub odwrotnie – wyjątkowa ospałość.

Jeśli mimo nawodnienia i odpoczynku w ciągu 2-4 godzin nie następuje wyraźna poprawa samopoczucia lub objawy się nasilają, warto zgłosić się po profesjonalną pomoc.

Należy pamiętać, że odwodnienie może prowadzić do **udarów cieplnych**, który w cięższych przypadkach stanowi zagrożenie życia. Objawami alarmowymi wymagającymi natychmiastowej reakcji są m.in.: sucha i gorąca skóra, silny ból oraz zawroty głowy, nudności, a także – w poważniejszych przypadkach – splątanie, wysoka gorączka i utrata przytomności.

Prawidłowe nawodnienie late (powinno opierać się na odpowiedniej podaży wody, elektrolitów zgodnych z aktualnymi wytycznymi oraz płynów dostarczanych wraz z pożywieniem. Takie postępowanie pomaga skutecznie chronić organizm przed skutkami upałów, intensywnej aktywności fizycznej oraz wyczerpujących podróży. Warto pamiętać, że zapobieganie odwodnieniu jest znacznie łatwiejsze i bezpieczniejsze niż leczenie jego konsekwencji.

Źródła:

1. Riehl S.K., Davy B.M., The Hydration Equation: Update on Water Balance and Cognitive Performance, ACSMS Health Fit J. 2013 Nov, 17 (6): 21-28.
2. American College of Sports Medicine; Sawka M.N., Burke L.M., Eichner E.R., Maughan R.J., Montain S.J., Stachenfeld N.S., American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement, Med Sci Sports Exerc. 2007 Feb, 39 (2): 377-390.
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4207053/>
4. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FCH-CAH-o6.1>
5. <https://www.scienceinsport.com/sports-nutrition/the-importance-of-hydration-and-electrolytes-for-performance/>
6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900704001029>
7. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17277604/>
9. <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/using-food-to-stay-hydrated>

Hałas, zmęczenie i zmiana czasu – jak dobrze przygotować się do lotu

#FARMACELITA DLA PACJENTA

OKRES WAKACYJNY SPRZYJA PODRÓŻOM, RÓWNIEŻ TYM DALEKIM. WYSOKIE CENY I TŁUMY W POLSKICH KURORTACH SPRAWIAJĄ, ŻE CORAZ WIĘCEJ RODZIN WYBIERA URLOP ZA GRANICĄ. NAJSZYBSZYM SPOSOBEM DOTARCIA DO CELU JEST PODRÓŻ SAMOŁOTEM, JEDNAK SAM LOT CZĘSTO **WIĄŻE SIĘ Z PEWNYMI NIEDOGODNOŚCIAMI.**

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Zmiany ciśnienia, suche powietrze, hałas czy jet lag towarzyszą dalekim wyjazdom mogą skutecznie obniżyć komfort podróżowania. Dzieci zwykle znoszą lot jeszcze trudniej – przez wiele godzin muszą pozostawać w ograniczonej przestrzeni, bez możliwości swobodnego ruchu i zabawy, a dodatkowo oczekuje się od nich ciszy i spokoju. Jak przygotować się do podróży samolotem, aby lot był możliwie komfortowy i nie okazał się najmniej przyjemnym elementem wakacji?

Odwodnienie

Samolot jest zamkniętą „puszką”, w której panują zupełnie inne warunki niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni na co dzień. Powietrze w kabinie jest sprężone, jednak ciśnienie pozostaje niższe niż na ziemi i bardziej przypomina warunki górskie. Zawiera więc mniej tlenu, co sprawia, że organizm pracuje z większym obciążeniem – serce bije szybciej, a oddech staje się płytszy. Dodatkowo suche powietrze, którego wilgotność często spada poniżej 20 proc., sprzyja odwodnieniu. Pojawia się uczucie pragnienia, a błony śluzowe nosa i ust stają się przesuszone. Nie pomagają również wysokie ceny napojów na lotniskach i pokładzie samolotu, przez co wiele osób nie uzupełnia płynów w wystarczającym stopniu.

Czynnikami te sprawiają, że **szybciej odczuwamy zmęczenie, mamy problemy z koncentracją, pojawia**

W CELU OCHRONY
UŻYTKOWNIKA PRZED
SZKODLIWYM DZIAŁANIEM
HAŁASU



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



CE 2777

Zastosowanie:

Po prawidłowym założeniu produkt skutecznie redukuje hałas z otoczenia. Nadaje się do różnych głośnych środowisk, takich jak place budowy, hale produkcyjne, podróże samochodem, samolotem, nauką i sen. Stosowanie produktu zmniejsza ryzyko uszkodzenia słuchu spowodowanego hałasem, ogranicza negatywny wpływ hałasu na organizm, może poprawić efektywność nauki oraz jakość snu.

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Guangdong J&Y Industrial Co., Ltd., No. 285 Juhuashi Rd, Huashan Town, Huadu District Guangzhou, Chiny 510880

Jednostka notyfikowana: SATRA Technology Europe Ltd., Bracetown Business Park, Clonee, Dublin, D15 YN2P, Irlandia

Numer jednostki notyfikowanej: 2777. SATRA Technology Europe jest odpowiedzialna zarówno za badanie typu UE, jak i za bieżącą zgodność.

Importer: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Forteczna 35-37, 87-100 Toruń

Dystrybutor: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

się senność oraz ból głowy. Samopoczucie często przypomina lekkiego kaca. Najprostszym sposobem na poradzenie sobie z odwodnieniem jest... odpowiednie nawodnienie organizmu. Aby uniknąć kupowania drogiej wody na lotnisku, warto zabrać ze sobą bidon lub termos. Na wielu lotniskach dostępne są poidelka z darmową, filtrowaną wodą, dzięki którym można uzupełnić płyny przed lotem. Dobrym pomysłem jest także zabranie pomadki nawilżającej do ust.

Hałas

Kolejnym uciążliwym elementem podróży samolotem jest hałas. Silniki emitują stały dźwięk o niskiej częstotliwości, a część pasażerów dodatkowo źle znosi **nadmiar bodźców słuchowych**. Rozmowy współpasażerów, płacz dzieci czy komunikaty załogi mogą podnosić poziom stresu i kortyzolu, co przekłada się na gorsze samopoczucie podczas lotu.

Na szczęście istnieją proste sposoby, aby ograniczyć dyskomfort. Warto zabrać na pokład stopery do uszu lub słuchawki. Mogą to być zarówno modele z funkcją wygłuszania, jak i zwykłe słuchawki do telefonu. Ulubiona muzyka, podcast czy audiobook pomagają nie tylko umilić podróż, ale także częściowo odciąć się od dźwięków otoczenia.

Niewygoda i brak ruchu

Długi lot wiąże się z koniecznością pozostawania przez wiele godzin w jednej pozycji. Szczególnie osoby wysokie w samolotach tanich linii lotniczych często odczuwają brak miejsca na nogi. Dodatkowo mogą pojawiać się problemy z krążeniem – uczucie ciężkości nóg, **opuchlizna czy obrzęki**. Dlatego warto co jakiś czas wstać i przespacerować się po pokładzie. Osoby znajdujące się w grupie ryzyka zaburzeń krążenia powinny wcześniej skonsultować się z lekarzem i poprosić o przepisanie zastrzyków przeciwzakrzepowych. Dobrym rozwiązaniem jest także wybór luźnego stroju oraz skarpet lub pończoch kompresyjnych, które zapobiegają zastojom żylnym. Warto pomyśleć o podróźnej poduszce, dzięki której komfort siedzenia będzie większy.

Skoki ciśnienia

Podczas startu i lądowania samolotu dochodzi do gwałtownych zmian ciśnienia. Najczęściej pojawia się to **uczuciem zatkanych uszu oraz pogorszeniem**



samopoczucia. Dyskomfort można zmniejszyć poprzez przelknięcie śliny. Pomocne bywa również żucie gumy lub ssanie cukierków, ponieważ ułatwia to otwieranie trąbek Eustachiusza. Skuteczną metodą jest także manewr Valsalvy, polegający na próbie wydmuchania powietrza przy zatkanym nosie. Często pozwala to odblokować uszy. Osoby z infekcją dróg oddechowych, szczególnie zapaleniem zatok lub ucha środkowego, zwykle znacznie mocniej odczuwają zmiany ciśnienia podczas lotu. W takiej sytuacji warto rozważyć przełożenie podróży. Pomocne mogą być także

aerozole do nosa lub preparaty obkurczające błonę śluzową.

Nudności, choroba lokomocyjna

Podczas lotu samolotem część osób doświadcza choroby lokomocyjnej. Wynika ona z **dysonansu między zmysłami – błędnie rejestruje ruch, a wzrok nie**. Objawy zwykle nasilają się podczas turbulencji. Aby zmniejszyć dyskomfort, warto wybierać miejsca nad skrzydłami, gdzie drgania są najmniej odczuwalne. Chorobę lokomocyjną może nasilać również czytanie książek i korzystanie z ekranów. Lepszym rozwiązaniem jest słuchanie muzyki lub audiobooków, a wzrok warto kierować na nieruchomy punkt na horyzoncie.

Pomocne mogą być także środki farmakologiczne.

Naturalnym rozwiązaniem są preparaty z **wyciągiem z imbiru**, dostępne m.in. w postaci tabletek, pastylek do ssania, syropu, kropli czy lizaków. Dzięki temu mogą być stosowane zarówno przez dorosłych, dzieci, jak i kobiety w ciąży.

Ekstrakt z kłącza imbiru pomaga łagodzić

nudności i zmniejsza ryzyko wymiotów. Jeśli naturalne składniki okazują się niewystarczające, można sięgnąć po preparaty zawierające **dimenhydraminę** – syntetyczny lek przeciwhistaminowy, który pomaga zwalczyć nudności poprzez hamowanie ośrodków wymiotnego w pniu mózgu. Dostępny jest m.in. w formie tabletek oraz płynu w saszetkach.



Jet lag i problemy ze snem

Trudny podróżny ból głowy, odwodnienie i nadmiar bodźców



sprawiają, że u wielu osób mimo zmęczenia pojawiają się problemy z zasypianiem. Dodatkowo pokonywanie dużych odległości i związana z tym zmiana stref czasowych mogą wywoływać jet lag. Oprócz trudności ze snem mogą mu towarzyszyć także dolegliwości żołądkowe oraz problemy z koncentracją.

Odpowiednie przygotowanie może jednak złagodzić skutki zaburzenia rytmu dobowego. Warto już na kilka dni przed wylotem stopniowo przesuwając pory snu o 1-2 godziny, dostosowując je do czasu lokalnego w miejscu docelowym podróży. Należy także **uniknąć kofeiny i alkoholu**, które niekorzystnie wpływają na prawidłowy rytm snu. Warto **zadbać również o odpowiednią dietę** – lekkostrawną, ale bogatą w tryptofan (m.in. chude mięso, ryby, nasiona i nabiał). W regulacji rytmu dobowego pomocna może być także **melatonina**, czyli hormon snu. Jest dostępna w formie tabletek, a także sprayu, kropli i żelków – trzy ostatnie formy mogą być podawane dzieciom.

Mali towarzysze podróży

Skoro już o dzieciach mowa, dobre przygotowanie do lotu to podstawa. **Bez przekąsek ani rusz!** Warto dobrze się zaopatrzyć – moim zdaniem świetnie sprawdzają się pokrojone warzywa i owoce, bułki z ulubionymi dodatkami, wafle ryżowe, placuszki, kabanosy czy ciasteczka, oczywiście z dobrym składem. Najlepiej wybierać produkty, które można łatwo zjeść bez brudzenia i rozlewania, trzymając je po prostu w ręce. W naszych bagażach często lądują też musy owocowe w tubkach. Warto jednak pamiętać, że w bagażu podręcznym nie mogą przekraczać 100 ml, a różnica ciśnień może powodować pęcznienie lub nawet pęknięcie opakowania. Podobnie jak u dorosłych, bardzo ważne jest także odpowiednie nawodnienie dziecka. I tutaj mała podpowiedź – jeśli macie wodę w bidonie, przed podaniem jej dziecku warto odkręcić go i zakręcić ponownie, żeby wyrównać ciśnienie. W przeciwnym razie fontanna może oblać was, wasze rzeczy i pasażera z rzędu przed wami – znam to z autopsji.



Popijanie wody, podobnie jak żucie gumy, pomaga złagodzić dyskomfort związany ze zmianami ciśnienia w uszach podczas startu i lądowania. Dla dzieci dużym wyzwaniem w samolocie bywa też **brak ruchu i nuda, dlatego warto wcześniej pomyśleć, czym zająć im czas**. Dobrym pomysłem będzie audiobook albo ulubiona muzyka – oczywiście koniecznie w słuchawkach. Polecam też przygotowanie małego zestawu podróznego: zabawek, figurek, naklejek, kredek i kolorowanek czy magicznego tabletu z rysikiem.

Jeśli podróżujesz z niemowlęciem, podczas startu i lądowania możesz podać mu pierś, mleko w butelce albo smoczek. I przede wszystkim – nie stresuj się nadmiernie, jeśli dziecko płacze lub marudzi. Oczywiście dla innych pasażerów może to być mniej komfortowe, ale z mojego doświadczenia wynika, że większość osób podchodzi do takich sytuacji ze zrozumieniem.

Dobre przygotowanie to podstawa, dlatego nie warto zostawiać pakowania na ostatnią chwilę, aby oszczędzić sobie dodatkowego stresu. W końcu wakacje mają być przyjemnością. Wszystkim Czytelnikom życzę udanych lotów i spokojnych podróży!

REKLAMA

SKRÓCENIE CZASU POTRZEBNEGO NA ZAŚNIĘCIE



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



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.

003/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY



Jak dbać o pęcherz i drogi moczowe

#FARMACELITA DLA PACJENTA

DLACZEGO **ANATOMIA CZĘŚCIEJ NARAŻA KOBIET** NA PROBLEMY Z PĘCHERZEM
I JAKIE CODZIENNE NAWYKI POMOGĄ ZMNIJSZYĆ RYZYKO INFЕКCJI?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Ból, pieczenie i ciągle rozglądanie się za najbliższą toaletą – zapalenie pęcherza moczowego to wyjątkowo uciążliwa dolegliwość. Szacuje się, że problem dotyka nawet połowę populacji, a u wielu kobiet **wraca jak bumerang**, wpływając na komfort życia i codzienne plany.

Dlaczego kobiety chorują częściej?

Choć zakażenie układu moczowego (ZUM) może wystąpić u każdego, znacznie częściej dotyczy kobiet, szczególnie tych w wieku reprodukcyjnym i aktywnych seksualnie. Statystyki pokazują, że zgłaszają one tego typu dolegliwości nawet 50 razy częściej niż mężczyźni. Skąd wynika ta różnica?

Najczęstszą przyczyną zapalenia pęcherza moczowego i cewki moczowej są zakażenia bakteryjne. W większości

przypadków – nawet do 95 proc. – za rozwój ZUM odpowiadają bakterie *Escherichia coli* (*E. coli*). Rzadziej infekcje wywołują bakterie z rodzaju *Proteus*, *Klebsiella* czy *Enterococcus* spp.

W sprzyjających warunkach drobnoustroje te łatwo **kolonizują drogi moczowe**. Mogą zostać przeniesione z okolic odbytu podczas codziennych czynności higienicznych lub korzystania z toalety. Budowa anatomiczna kobiecego układu moczowego nie chroni przed zakażeniami tak skutecznie jak anatomia układu moczowego u mężczyzn. Krótsza cewka moczowa, położona blisko ujścia pochwy i odbytu, ułatwia bakteriom przedostawanie się do dróg moczowych, co zwiększa ryzyko infekcji.

Najczęstsze objawy ZUM

Objawów zapalenia układu moczowego (ZUM) nie sposób przeoczyć.

Objawy zwykle pojawiają się nagle i są na tyle uciążliwe, że skutecznie utrudniają normalne funkcjonowanie.

- 1 Jednym z pierwszych objawów wskazujących na infekcję dróg moczowych jest **ból i pieczenie podczas oddawania moczu**, a także częste parcie na mocz – nawet co kilka minut.
- 2 Dodatkowo infekcji mogą towarzyszyć **bóle podbrzusza i okolicy krzyżowej**.
- 3 W przypadku nasilonej infekcji może pojawić się **gorączka**.
- 4 Zmienia się również wygląd moczu – może stać się mętny, **mieć intensywny, nieprzyjemny zapach**, a niekiedy pojawia się w nim także domieszka krwi.

Takich objawów nie należy lekceważyć. Nielezione zakażenie układu moczowego może prowadzić do rozwoju infekcji nerek oraz zwiększać ryzyko nawracających i trudnych do opanowania zakażeń.

Postaw na profilaktykę!

Aby zmniejszyć ryzyko ostrych zakażeń układu moczowego oraz ograniczyć skłonność do nawrotów, warto zadbać o codzienną profilaktykę. Jednym z jej najważniejszych elementów jest **odpowiednie nawodnienie organizmu**. Wypijanie około 1,5-2 l płynów dziennie sprzyja produkcji odpowiedniej ilości moczu i regularnemu opróżnianiu pęcherza. Częste mikcje pomagają zapobiegać zastojowi moczu oraz wspierają naturalne „przepłukiwanie” dróg moczowych, dzięki czemu bakterie są usuwane, zanim zdążą wywołać infekcję. Zaleganie moczu w pęcherzu stwarza

natomiast sprzyjające warunki do namnażania drobnoustrojów i kolonizacji błony śluzowej pęcherza, co może prowadzić do częstych nawrotów dolegliwości.

Równie ważna jest **odpowiednia higiena okolic intymnych**. Podcieranie i podmywanie w kierunku od przodu do tyłu, a także oddawanie moczu po stosunku zapobiega przenoszeniu bakterii. Szczególne znaczenie ma to w okresie letnim, gdy wysokie temperatury sprzyjają przegrzaniu i nadmiernemu poceniu się. O odpowiednią higienę warto zadbać również podczas wakacyjnych wyjazdów, zwłaszcza przy częstym korzystaniu z publicznych toalet, basenów czy saun. W takich warunkach ryzyko zakażeń bakteryjnych wzrasta, dlatego przestrzeganie zasad higieny odgrywa ważną rolę w zapobieganiu ZUM.

Zaufaj sile ziół

Zarówno w profilaktyce, jak i podczas infekcji układu moczowego pomocne mogą być preparaty ziołowe.

Wybrane zioła wspierają oczyszczanie dróg moczowych, a ich właściwości przeciwzapalne i rozkurczowe mogą pomagać w łagodzeniu bólu.



WSPARCIE FUNKCJONOWANIA DRÓG MOCZOWYCH



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- funkcje wydalnicze nerek (nawłóć)
- wsparcie funkcjonowania dróg moczowych (nawłóć)



SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

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

SUPLEMENT DIETY

- **Pietruszka** – korzeń i natka pietruszki działają moczopędnie i przeciwzapalnie.

- **Pokrzywa i liście brzozy** – oba surowce lecznicze działają moczopędnie, a dodatkowo dostarczają witaminę C, która zakwasza mocz, utrudniając kolonizację bakterii. W trakcie trwania infekcji zaleca się przyjmowanie większych ilości tej witaminy, dlatego dodatkowa suplementacja jest jak najbardziej uzasadniona.

- **Żurawina** – początkowo jej lecznicze działanie w infekcjach bakteryjnych dróg moczowych przypisywano wysokiej zawartości witaminy C, jednak dalsze badania dowiodły, że to niejedyny mechanizm działania żurawiny. Zawarte w owocach żurawiny proantocyjanidyny skutecznie utrudniają bakteriom *E. coli* kolonizację dróg moczowych, wpływając niekorzystnie na ich zdolności adhezyjne. Dzięki temu bakterie są łatwiej wypłukiwane z moczem. Żurawina nie zastąpi antybiotyku, jednak jej regularne stosowanie pomaga zapobiegać nawrotom choroby. Działanie utrudniające adhezję bakterii do śluzówki pęcherza ma również D-mannoza – naturalny cukier prosty, który w pęcherzu moczowym wylapuje bakterie niczym magnes i ułatwia ich skuteczne wypłukiwanie.



infekcji. Nie oznacza to jednak, że działanie niskiej temperatury można całkowicie bagatelizować. Pod wpływem zimna dochodzi do **obkurczenia naczyń krwionośnych**, co może osłabiać naturalne mechanizmy obronne w obrębie miednicy mniejszej i pęcherza. W połączeniu ze spadkiem odporności stwarza to korzystniejsze warunki do namnażania bakterii i rozwoju infekcji dróg moczowych.

Dodatkowo u niektórych osób, zwłaszcza po częstych infekcjach układu moczowego, może dojść do nadwrażliwości zakończeń nerwowych pęcherza moczowego i na skutek zimna niemal od razu pojawiają się dolegliwości sugerujące ZUM, choć w tym przypadku za objawy nie odpowiadają bakterie, tylko nadwrażliwy układ nerwowy. Z takimi problemami zmagają się pacjenci chorujący na pęcherz nadreaktywny.



„Nie siadaj na zimnym, bo złapiesz wilka”, czyli fakty i mity na temat zapalenia pęcherza

Często można usłyszeć, że siadanie na zimnych powierzchniach czy wychłodzenie pleców i stóp prowadzi do „przeziębienia” pęcherza. W rzeczywistości zakażenia układu moczowego mają przede wszystkim podłoże bakteryjne, dlatego samo przemarznięcie nie wywołuje



Problemy żołądkowe bez paniki – dietetyczne fakty i mity

BÓL BRZUCHA, BIEGUNKA, NUDNOŚCI CZY OSŁABIENIE POTRAFIĄ SKUTECZNIE ZEPSUĆ DZIEŃ, A NAWET URLOP, I WYWOŁAĆ NIEPOKÓJ. NA SZCZĘŚCIE WIĘKSZOŚĆ PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWO-JELITOWYCH MA ŁAGODNY PRZEBIEG I MIJA PO KILKU DNIACH. KLUCZOWE ZNACZENIE MA JEDNAK ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE, LEKKOSTRAWNA DIETA ORAZ UMIEJĘTNOŚĆ **ODRÓŻNIENIA FAKTÓW OD POPULARNYCH MITÓW ŻYWIENIOWYCH.**

NATALIA DOLATA, DIETETYCKA
KLINICZNA I PSYCHODIETETYCKA

Próbując przywrócić pracę organizmu na właściwe tory, warto wiedzieć, co faktycznie pomoże, a co nie przyniesie żadnych pozytywnych efektów.

Jakie są najczęstsze przyczyny biegunki?

Biegunka jest szczególnie niekomfortowa podczas wakacji, ponieważ zwykle pojawia się nagle i może skutecznie zepsuć wypoczynek. Częste wizyty w toalecie, ból brzucha, osłabienie czy nudności utrudniają, a czasem wręcz uniemożliwiają zwiedzanie, podróżowanie i korzystanie z atrakcji. Wysokie temperatury dodatkowo zwiększają **ryzyko odwodnienia**.

Biegunka może mieć wiele przyczyn, ale najczęściej odpowiadają za nią:

- infekcje wirusowe (np. tzw. jelitówka),
- zatrucia pokarmowe wywołane bakteriami lub toksynami,
- stres i silne emocje,
- antybiotykoterapia zaburzająca florę jelitową,
- nietolerancje pokarmowe lub błędy dietetyczne.

W większości przypadków objawy ustępują samoistnie, jednak organizm w tym czasie traci duże ilości wody i elektrolitów.

Mikrobiota jelitowa ma znaczenie

W jelitach żyją miliardy bakterii wspierających odporność i trawienie. Infekcje oraz antybiotyki mogą zaburzać ich równowagę. W takim wypadku pomocne bywają **probiotyki**.

Szczególnie poleca się bakterie probiotyczne *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* oraz drożdże probiotyczne *Saccharomyces boulardii*. Mogą one wspierać odbudowę mikrobioty i skrócić czas trwania biegunki, zwłaszcza po antybiotykoterapii.

Nawodnienie kluczem do zdrowia

Podczas biegunki i wymiotów najgroźniejsze jest odwodnienie. Dlatego podstawą powinno być regularne picie małych porcji płynów.

W przypadku problemów żołądkowych najlepiej sprawdzają się:

- mineralna woda niegazowana,
- doustne płyny nawadniające z elektrolitami,
- delikatne herbaty, np. napar z rumianku czy mięty pieprzowej,
- płyny o działaniu zapierającym, np. czarna herbata, napar z czarnych jagód,
- lekkie buliony.



Na co szczególnie uważać?

U dzieci odwodnienie rozwija się znacznie szybciej niż u dorosłych.

Niepokojące objawy świadczące o odwodnieniu u dzieci to:

- senność i apatia,
- brak łez podczas płaczu,
- brak chęci picia,
- rzadsze oddawanie moczu,
- suche usta,
- zapadnięte oczy.

W takich sytuacjach konieczna może być szybka konsultacja lekarska.

Co jeść, a czego unikać podczas problemów żołądkowych

Dawniej zalecano ścisłą dietę i głodówkę. Obecnie wiadomo, że organizm szybciej wraca do formy dzięki **lekkostrawnej, ale możliwie normalnej diecie**.

Produkty zalecane to:

- gotowany ryż,
- kleiki ryżowe i kaszki,
- gotowane ziemniaki,
- banany,
- pieczone jabłka,
- gotowana marchew,
- suchy tost lub pieczywo pszenne,
- chude mięso i lekkie zupy.



Produkty, których lepiej unikać:

- potrawy smażone i tłuste, np. fast foody,
- ostre przyprawy,
- słodczyce,
- alkohol,
- napoje gazowane,
- świeże owoce cytrusowe i soki,
- nabiał w dużych ilościach.



Podpowiedź: W czasie trwania biegunki zmień mleko i fermentowane produkty mleczne na odpowiedniki bez laktozy lub wzbogacane napoje i produkty roślinne bez dodatku cukru (np. sojowe, kokosowe, owsiane, migdałowe, ryżowe).

Proste przepisy przy problemach jelitowych

Kleik ryżowy z bananem

- **Składniki:** 3 łyżki białego ryżu, 2 szklanki wody, pół banana
- **Przygotowanie:** Ryż gotuj w większej ilości wody tak długo, aż powstanie kleik. Dodaj rozgniecionego banana.



Zupa marchewkowa

- **Składniki:** 3 marchewki, 1 ziemniak, litr wody, szczypta soli
- **Przygotowanie:** Warzywa ugotuj do miękkości i zmiksuj na delikatny krem.



Pieczone jabłko z ryżem

- **Składniki:** jabłko, ½ szklanki ugotowanego ryżu, odrobina cynamonu cejlońskiego
- **Przygotowanie:** Jabłko z dodatkiem cynamonu upiecz w piekarniku i podaj z ciepłym ryżem.



Najczęstsze mity żywieniowe, czyli co tak naprawdę nie działa

1 „Cola pomaga na biegunkę”. To jeden z najczęstszych mitów. Cola zawiera dużo cukru i kofeiny,

które mogą dodatkowo podrażniać przewód pokarmowy i nasilać odwodnienie. Nie zastąpi płynów nawadniających.

2 „Najlepiej nie jeść”. Głodówka nie przyspiesza zdrowienia. Jelita potrzebują energii do regeneracji, dlatego lekkie posiłki są lepszym rozwiązaniem niż całkowita rezygnacja z jedzenia.

3 „Same sucharki wystarczą”. Sucharki mogą być dodatkiem do diety, ale nie powinny być jedynym posiłkiem przez kilka dni. Organizm potrzebuje także białka, witamin i składników mineralnych.

Spokojnie i rozsądnie

Problemy żołądkowe zdarzają się każdemu i najczęściej mijają bez powikłań. Najważniejsze jest odpowiednie nawodnienie, lekkostrawna dieta oraz obserwacja organizmu. Warto pamiętać, że internetowe porady i popularne mity żywieniowe nie zawsze mają potwierdzenie w aktualnej wiedzy medycznej. Po ustąpieniu objawów warto przez kilka dni **stopniowo rozszerzać dietę**: najpierw spożywać lekkie, a potem bardziej zróżnicowane posiłki. Zbyt szybki powrót do tłustych lub ciężkich potraw może ponownie podrażnić jelita. **Zdrowy rozsądek i stopniowy powrót do codziennej diety to najlepsza droga do pełnej regeneracji.**

WSPARCIE MIKROFLORY JELITOWEJ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Suplement diety dla dzieci od 1. roku życia i dla dorosłych.
Do stosowania:

- ▶ w celu uzupełnienia mikroflory jelitowej,
- ▶ w trakcie lub po antybiotykoterapii,
- ▶ w podróży.

SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

Obrzęki i uczucie ciężkości latem – jak sobie pomóc

#FARMACELITA DLA PACJENTA

UCZUCIE CIĘŻKICH NÓG, OPUCHNIĘTE KOSTKI, OBRZĘKI DŁONI I TWARZY, A TAKŻE NAGŁE WAHANIA MASY CIAŁA CZY PIERŚCIONEK, KTÓREGO NIE DA SIĘ ZDJĄĆ Z PALCA? TO MOGĄ BYĆ OBJAWY ZATRZYMANIA WODY W ORGANIZMIE. TEGO TYPU DOLEGLIWOŚCI **SZCZEGÓLNICZĘSTO NASILAJĄ SIĘ LATEM.**

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Wysokie temperatury powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych i spowolnienie krążenia, co sprzyja gromadzeniu się wody w tkankach. Problem mogą dodatkowo **nasilać niektóre codzienne nawyki oraz zmiany hormonalne** związane z cyklem miesięcznym.

Na szczęście istnieją **proste sposoby, które pomagają usunąć nadmiar wody z organizmu** i zmniejszyć obrzęki. Choć takie dolegliwości często mają charakter przejściowy i wynikają z czynników związanych ze stylem życia, czasem mogą być również sygnałem poważniejszych problemów zdrowotnych. Jak dochodzi do zatrzymania wody w organizmie, jak sobie z nim radzić i kiedy warto skonsultować objawy z lekarzem?

Dlaczego organizm zatrzymuje wodę?

Zatrzymywanie wody w organizmie może pojawiać się okresowo pod wpływem wielu różnych czynników – od pogody i diety, po styl życia czy gospodarkę hormonalną.

I Szczególnie latem, podczas upałów, organizm ma większą tendencję do gromadzenia płynów w tkankach. Wysoka temperatura powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych oraz spowolnienie przepływu krwi i limfy, co sprzyja powstawaniu obrzęków, zwłaszcza w okolicach kostek i łydek.

2 Duże znaczenie ma także siedzący tryb życia.

Wielogodzinne przebywanie w jednej pozycji (przy biurku w pracy, w samochodzie podczas podróży) utrudnia prawidłowe krążenie oraz odpływ limfy. Układ limfatyczny odgrywa ważną rolę w utrzymaniu równowagi płynów w organizmie. Odpowiada za odprowadzanie nadmiaru płynu z tkanek, transport komórek odpornościowych oraz wspieranie procesów detoksykacji. Gdy przepływ limfy zostaje spowolniony, może dochodzić do tzw. **zastojów limfatycznych**. Najczęściej objawiają się one obrzękami kostek, łydek, dłoni oraz okolic oczu, gdzie tkanki są szczególnie podatne na gromadzenie płynów.

3 Do zatrzymywania wody przyczynia się również **dieta bogata w sól** i żywność wysoko przetworzoną. Nadmiar sodu sprawia, że organizm zatrzymuje więcej płynów, aby utrzymać równowagę elektrolitową. Problem dodatkowo nasila zbyt mała ilość potasu w diecie, ponieważ pierwiastek ten pomaga ograniczać negatywne



skutki nadmiernego spożycia sodu.

4 Na gospodarkę wodną wpływają naturalne **zmiany hormonalne** związane z cyklem miesięczkowym, przewlekły stres, a także – co może wydawać się zaskakujące – zbyt małe spożycie płynów. Wbrew pozorom **picie niewielkiej ilości wody nie pomaga ograniczyć obrzęków**. Organizm odbiera taką sytuację jako zagrożenie odwodnieniem i uruchamia mechanizmy ochronne, które prowadzą do zatrzymywania większej ilości płynów w tkankach. W efekcie problem może się jeszcze nasilić.

Choć w większości przypadków obrzęki mają charakter przejściowy, warto pamiętać, że czasami mogą być objawem poważniejszych problemów, np. **chorób układu krążenia, nerek czy tarczycy**. Dlatego jeśli obrzęki pojawiają się często, są bardzo nasilone lub występują asymetrycznie, warto skonsultować się z lekarzem. Niepokój powinny wzbudzić także objawy towarzyszące, takie jak przewlekłe zmęczenie, duszności, zmniejszona ilość oddawanego moczu czy kołatanie serca.



REKLAMA

NORMINELLA HYDRO



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH



**WSPARCIE W USUWANIU
NADMIARU WODY
Z ORGANIZMU**

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ **usuwanie nadmiaru wody z organizmu** (pokrzywa zwyczajna)
- ▶ **odchudzanie** (opuncja figowa)
- ▶ **kontrolę cellulitu** (winogrona)

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

Jak sobie radzić z nadmiarem wody w organizmie?

- **Nawadniaj się.** Podstawą w walce z zatrzymywaniem wody jest **odpowiednie nawodnienie**. Najlepiej regularnie sięgać po wodę, szczególnie o niskiej zawartości sodu, która nie zwiększy podaży tego pierwiastka w diecie. W czasie upałów zapotrzebowanie na płyny dodatkowo wzrasta, dlatego warto zwracać na to szczególną uwagę. Dobrze również czytać etykiety, ponieważ poszczególne wody różnią się składem mineralnym.
- **Ruszaj się.** Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna pomaga usprawnić przepływ krwi i limfy, dzięki czemu zmniejsza obrzęki oraz uczucie ciężkości nóg. Warto **unikać wielogodzinnego siedzenia**, a jeśli nie jest to możliwe – robić krótkie przerwy na rozciąganie lub kilka minut spaceru. Nawet niewielka dawka ruchu może przynieść wyraźną ulgę.
- **Jedz zdrowo.** Istotną rolę odgrywa także **dieta**. Warto ograniczyć nadmiar soli, cukrów prostych oraz wysoko przetworzonej żywności, takiej jak fast foody, słone przekąski czy gotowe dania, które często zawierają bardzo duże ilości soli. Lepiej wybierać produkty bogate w potas i magnez – pierwiastki wspierające prawidłową gospodarkę wodną organizmu. Potas znajduje się m.in. w pomidorach, bananach, awokado i ziemniakach, natomiast źródłem magnezu są m.in. kakao, orzechy oraz pełnoziarniste produkty zbożowe.
- **Pobudzaj krążenie.** Pomocne mogą być **masaże, drenaż limfatyczny oraz wybrane zabiegi fizjoterapeutyczne**. Delikatna stymulacja układu limfatycznego może usprawniać odpływ nagromadzonych płynów i zmniejszać uczucie ciężkości czy napięcia tkanek.

Ziołowe wsparcie

Choć podstawą walki z zatrzymywaniem wody w organizmie pozostają zdrowe nawyki, czasami warto sięgnąć po naturalne wsparcie. Wiele ziół i roślin wykazuje właściwości wspomagające usuwanie nadmiaru płynów z organizmu.

Jednym z najpopularniejszych naturalnych środków o działaniu moczopędnym jest **po-krzywa**. Regularne



picie naparów z tej rośliny może wspierać diurezę, a dodatkowo dostarcza cennych mineralów. Podobne właściwości przypisuje się **mniszkowi lekarskiemu oraz nawłoci**, która tradycyjnie stosowana jest jako roślina wspierająca funkcjonowanie dróg moczowych.

Coraz większą popularność zdobywa także **opuncja figowa**. Oprócz łagodnego działania moczopędnego zawiera składniki mineralne ważne dla utrzymania prawidłowej gospodarki wodno-mineralnej, m.in. potas i magnez.

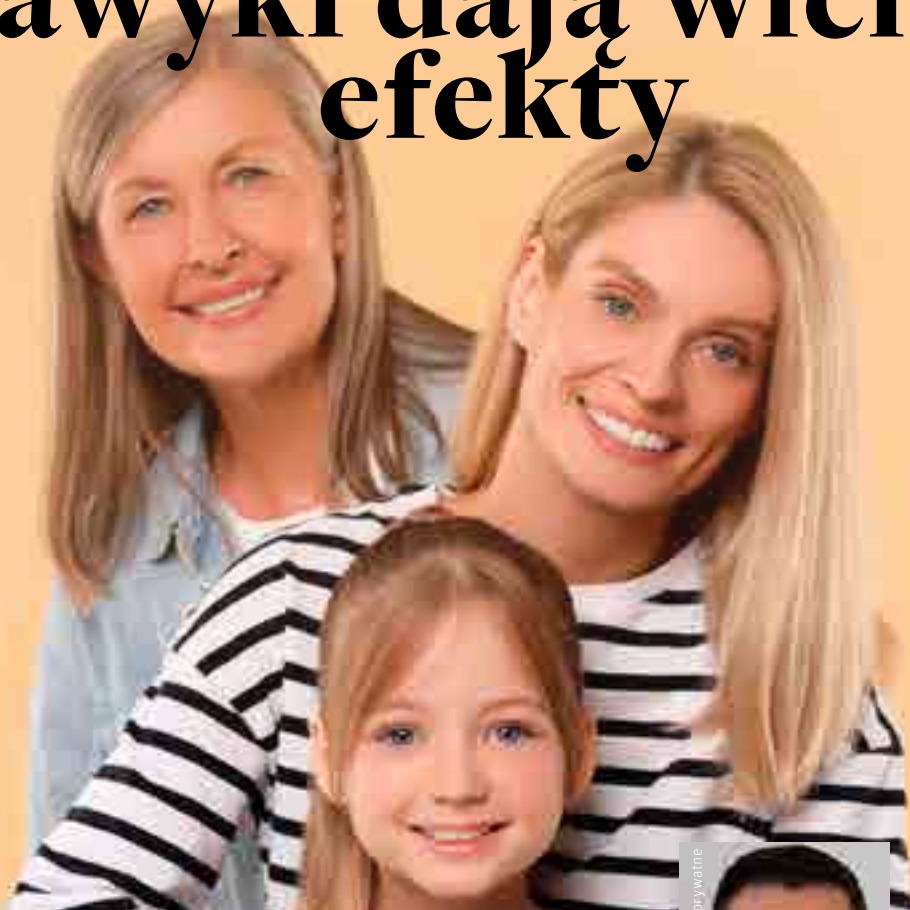
Pomocne mogą być również napary z **bratka polnego**, od dawna wykorzystywanego jako składnik wspierający metabolizm i naturalne procesy detoksykacji organizmu. Popularnością cieszą się także wyciągi z **zielonej herbaty**, której działanie moczopędne i stymulujące metabolizm wiąże się głównie z obecnością katechiny EGCG oraz teiny.

Warto jednak pamiętać, że zioła i preparaty wspomagające usuwanie nadmiaru wody nie są odpowiednie dla każdego. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży i karmiące piersią, a także osoby z chorobami nerek, serca czy zaburzeniami gospodarki elektrolitowej. Należy również

uwzględnić możliwe interakcje z przyjmowanymi lekami – zwłaszcza moczopędnymi, przeciwnadciśnieniowymi oraz przeciwcukrzycowymi.



Długowieczność kobiet – proste nawyki dają wielkie efekty



CHOĆ KOBIETY STATYSTYCZNIE ŻYJĄ DŁUŻEJ, NIE ZAWSZE OZNACZA TO DŁUGIE ŻYCIE W ZDROWIU. TYMCZASEM NIEZALEŻNIE OD WIEKU MOŻEMY WSPIERAĆ ZARÓWNO ORGANIZM, JAK I SPRAWNOŚĆ UMYŚŁU. JAK DBAĆ O CIAŁO I FUNKCJE POZNAWCZE, BY JAK **NAJDŁUŻEJ ZACHOWAĆ ZDROWIE I DOBRĄ JAKOŚĆ ŻYCIA?** PYTAMY EKSPERTA.

Z BIOLOGIEM MOLEKULARNYM
DR. ŁUKASZEM SOBKOWIAKIEM
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały prywatne

dr Łukasz Sobkowiak

Biolog molekularny, popularyzator nauki, ekspert w dziedzinie regulacji ekspresji genów. Na stażu podoktorskim prowadził badania naukowe w Programie Terapii Genowych Człowieka na jednym z najlepszych uniwersytetów świata – w Stanford School of Medicine w Kalifornii. Po przejściu ze świata nauki do przemysłu pracował na stanowiskach menedżerskich w działach medycznych światowych gigantów farmaceutycznych. Obecnie popularyzuje wiedzę o długowieczności i zdrowym stylu życia. Członek Polskiego Towarzystwa Biochemicznego, prowadzi konto na Instagramie, blog naukowy bioportal.info oraz podcast „Czas na długowieczność”.

W mediach sporo się mówi o tajnikach długowieczności, dietach wydłużających życie, bierze się pod lupę mieszkańców Okinawy i innych „krain stulatków”. Pan postanowił się zająć tematem długowieczności kobiet. Dlaczego?

Zająłem się długowiecznością kobiet, ponieważ kobiecie zdrowie ma swoją specyfikę i nie da się go sprowadzić do tych samych zaleceń, które kieruje się do mężczyzn. Hormony, menopauza, metabolizm, kondycja kości i mięśni, sen czy wpływ przewlekłego stresu tworzą odrębny i bardzo ważny obszar. Choć kobiety statystycznie żyją dłużej, często przez wiele lat zmagają się z obniżoną jakością życia. Dlatego kluczowe jest nie tylko dodawanie lat życia, ale także dodawanie zdrowia, siły i niezależności. W książce „Długowieczność kobiet. Proste nawyki, wielkie efekty” chciałem pokazać, że **wiedzę o długim życiu można przełożyć na konkretne, codzienne działania dostępne dla każdej kobiety**. To właśnie małe, regularne wybory – dotyczące stylu życia, odżywiania, regeneracji i profilaktyki – mogą z czasem przynieść największą zmianę.

Jest pan biologiem molekularnym i ekspertem w dziedzinie genetyki. Czy długowieczność jest kwestią genów? Można mieć dobre lub złe geny?

Długowieczność nie jest wyłącznie kwestią genów, choć to właśnie one wyznaczają pewien biologiczny punkt startu – wpływają m.in. na tempo starzenia, odporność na choroby przewlekłe, metabolizm czy zdolność naprawy uszkodzeń komórkowych. Nie mówiłbym jednak o dobrych i złych genach w prosty sposób, ponieważ większość wariantów genetycznych działa kontekstowo.

Przez lata przyjmowano, że geny odpowiadają za około 20-25 proc. długości ludzkiego życia, jednak najnowsze badania wskazują, że dziedziczność w tej kwestii może wynosić około 50-55 proc. To pokazuje, że geny mają większe

znaczenie, niż wcześniej sądziliśmy, ale nadal nie odbierają nam sprawczości. Styl życia, dieta, sen, ruch, relacje, stres i profilaktyka wciąż w dużej mierze decydują o tym, czy w pełni wykorzystamy swój biologiczny potencjał.

Tak jak pan wspomniał, kobiety statystycznie żyją dłużej, ale też częściej spędzają więcej lat w chorobie lub z niepełnością. Co możemy zrobić, by nie tylko

żyć długo, ale także jak najdłużej zachować zdrowie i dobrą jakość życia?

Aby żyć nie tylko długo, ale też w zdrowiu, warto przesunąć uwagę z samej liczby lat na jakość funkcjonowania, czyli tzw. *healthspan* – **czas życia w dobrej sprawności, energii i samodzielności**.

Jednym z najważniejszych filarów tak rozumianej długowieczności są sprawne mięśnie, ponieważ to one decydują nie tylko o sile, ale również o równowadze, metabolizmie glukozy, odporności na upadki, tempie regeneracji i możliwości prowadzenia aktywnego, samodzielnego życia. Starzenie niekorzystnie wpływa na mięśnie. Po 40. roku życia masa mięśniowa spada średnio

o około 8 proc. na dekadę, a siła nawet o około 15 proc., przy czym po 70. roku życia proces ten wyraźnie przyspiesza. Mięśnie kobiet starzeją się nie tylko wraz z wiekiem, ale także pod wpływem zmian hormonalnych. Dlatego zdrowa długowieczność kobiet wymaga świadomego dbania o mięśnie poprzez trening siłowy, odpowiednią podaż białka, codzienny ruch, sen, redukcję stresu, profilaktykę metaboliczną oraz troskę o równowagę hormonalną.

By móc w pełni korzystać z życia, warto zadbać nie tylko o kondycję fizyczną, ale także o sprawność umysłu. Co pomaga zachować jasny umysł na długie lata?

Aby zachować jasny umysł na długie lata, warto dbać o mózg podobnie jak o mięśnie – regularnie go stymulować, regenerować i odpowiednio odżywiać. Najlepiej działają **aktywności, które łączą wysiłek poznawczy z elementem nowości**, takie jak nauka języka, gra na instrumencie, taniec,



Geny mają większe znaczenie, niż wcześniej sądziliśmy, ale nadal nie odbierają nam sprawczości. Styl życia, dieta, sen, ruch, relacje, stres i profilaktyka wciąż w dużej mierze decydują o tym, czy w pełni wykorzystamy swój biologiczny potencjał.

czytanie wymagających treści, trening pamięci, rozwiązywanie problemów czy zdobywanie nowych umiejętności.

Bardzo ważny jest również ruch, zwłaszcza **połączenie treningu aerobowego i siłowego**, ponieważ poprawia ukrwienie mózgu, wrażliwość insulinową, nastrój i jakość snu. Do codziennej profilaktyki warto włączyć także techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, ćwiczenia oddechowe, uważność, kontakt z naturą oraz dobre relacje społeczne. To właśnie relacje należą do najsilniejszych czynników chroniących funkcje poznawcze.

Znaczenie ma również **dieta przeciwzapalna**, bogata w warzywa, owoce jagodowe, oliwę, orzechy, pełnowartościowe białko i ryby. Badania pokazują, że stężenie kwasów omega-3 we krwi jest odwrotnie związane z ryzykiem demencji o wczesnym początku. Osoby z najwyższymi poziomami omega-3 miały około 40 proc. niższe ryzyko takiej demencji, dlatego odpowiednia podaż EPA i DHA może być jednym z elementów wspierających długowieczność mózgu.

Wspomniał pan o dobrych relacjach społecznych. Jak to, jakie mamy relacje, przekłada się na długowieczność?

Relacje są jednym z najważniejszych, choć często niedocenianych filarów długowieczności, ponieważ wpływają na poziom stresu, odporność, sen, stan zapalny, zdrowie serca i funkcjonowanie mózgu. **Samotność działa na organizm jak przewlekły stresor** – według Światowej Organizacji Zdrowia doświadcza jej co szósta osoba na świecie, a pośrednio może przyczyniać się do około 871 tys. zgonów rocznie, czyli niemal 100 zgonów w każdej godzinie. Nie chodzi jednak wyłącznie o to, by „mieć ludzi wokół siebie”, ale o **budowanie relacji, które dają poczucie bezpieczeństwa, sensu i wsparcia**. Negatywne więzi również nie należą do rzadkości – niemal 30 proc. osób deklaruje, że ma w swoim otoczeniu przynajmniej jedną osobę, która utrudnia im życie. Niedawne



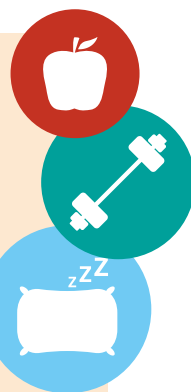
badanie opublikowane w prestiżowym czasopiśmie „PNAS” pokazało, że osoby otoczone większą liczbą problematycznych ludzi starzały się biologicznie szybciej. Dlatego czasami jednym z najważniejszych działań prozdrowotnych nie jest kolejny suplement, ale pielęgnowanie dobrych więzi, wychodzenie z samotności oraz odważne stawianie granic w relacjach, które nam szkodzą.

Jakie jeszcze nawyki warto wprowadzić, by żyć dłużej i w lepszym zdrowiu?

W codziennej rutynie warto zacząć od podstaw, ponieważ to właśnie suma prostych nawyków najmocniej przekłada się na długość i jakość życia. Każdy zdrowy nawyk wiąże się z niższym ryzykiem przedwczesnej śmierci, a osoby realizujące 6-7 takich zachowań mają nawet o 67 proc. niższe ryzyko zgonu.

Najważniejsze zdrowe rutyny to:

- niepalenie,
- wykluczenie alkoholu – najlepiej abstynencja,
- regularny ruch, czyli minimum 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywniej aktywności tygodniowo,
- zbilansowana dieta,
- 7-8 godzin regularnego snu,
- dobre relacje społeczne.



To rzeczy pozornie proste, ale biologicznie bardzo istotne, ponieważ wpływają na stan zapalny, metabolizm, mięśnie, mózg, odporność i regenerację. Najważniejszy wniosek jest taki, że nawet jeśli starzenie osłabiło już organizm, **styl życia nadal ma ogromną moc** – może decydować o tym, czy kolejne lata będą zdrowsze i bardziej komfortowe.



Ciśnienie pod kontrolą – dlaczego warto mierzyć je każdego dnia

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE DOTYCZY JUŻ PONAD 11 MLN DOROSŁYCH POLAKÓW. TRWAJĄCA OD MAJA AKCJA „MAJ MIESIĄCEM MIERZENIA CIŚNIENIA” PRZYPOMINA, JAK WAŻNA JEST **REGULARNA KONTROLA CIŚNIENIA**, POZWALAJĄCA WCZEŚNIE WYKRYĆ PROBLEM I ZAPOBIEC GROŻNYM POWIKŁANIOM.

MGR FARM. IGOR BARAN

Dlaczego tak ważne jest wczesne wykrywanie nadciśnienia?

Nieleczone nadciśnienie może prowadzić do przerostu lewej komory serca, przyspieszonego rozwoju miażdżycy, udaru mózgu czy niewydolności nerek. Problem bywa bagatelizowany, ponieważ początkowe objawy – takie jak bóle głowy, szumy uszne, krwawienia z nosa, trudności z zasypianiem czy przewlekłe zmęczenie – są przypisywane codziennemu stresowi. **U większości pacjentów choroba przez wiele lat przebiega jednak całkowicie bezobjawowo**, a pierwszym sygnałem alarmowym stają



się dopiero poważne uszkodzenia narządów. W Polsce skuteczną kontrolę ciśnienia udaje się osiągnąć jedynie u 23-33 proc. chorych, dlatego wczesna diagnostyka ma kluczowe znaczenie.

Nowe wytyczne, nowe spojrzenie na normy

W najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) z 2024 roku zmieniło się podejście do oceny prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego. Eksperti wskazują, że o optymalnym ciśnieniu można mówić wtedy, gdy **wyniki domowych pomiarów utrzymują się poniżej 120/70 mm Hg**. Zaktualizowano również kategorię

ciśnienia „podwyższonego”. Obejmuje ono wartości od 120 do 139 mm Hg dla ciśnienia skurczowego oraz od 70 do 89 mm Hg dla rozkurczowego. Natomiast o nadciśnieniu tętniczym – w przypadku pomiarów wykonywanych w domu – mówimy wtedy, gdy średnie wyniki wynoszą co najmniej 135/85 mm Hg.

Istotnej zmianie uległy także cele leczenia. Zgodnie z nowymi zaleceniami ESC, jeśli stan pacjenta i tolerancja organizmu na to pozwalają, u większości osób leczonych **powinno się dążyć do obniżenia ciśnienia skurczowego do poziomu 120-129 mm Hg**. Takie postępowanie skuteczniej zmniejsza ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu.

Migotanie przedsionków – niewidzialne zagrożenie

Mówiąc o chorobach układu krążenia, nie sposób pominąć migotania przedsionków (AF) – jednego z najczęstszych zaburzeń rytmu serca. Nielezione nadciśnienie tętnicze jest jednym z głównych czynników sprzyjających jego rozwojowi. Migotanie przedsionków jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ wiąże się z nawet pięciokrotnie wyższym ryzykiem udaru mózgu i odpowiada za blisko 20 proc. wszystkich udarów.

Choroba ta bywa bardzo podstępna. Część pacjentów doświadcza kołatania serca, duszności, bólu w klatce piersiowej czy przewlekłego zmęczenia, u wielu osób przebiega jednak bezobjawowo i zostaje wykryta dopiero w momencie wystąpienia groźnych powikłań.

Coraz większą rolę we wczesnym wykrywaniu zaburzeń rytmu serca odgrywa technologia. Dobrej klasy ciśnieniomierze automatyczne często wyposażone są w funkcję AFIB lub IHB, które umożliwiają wykrycie nieregularnej pracy serca mogącej świadczyć o migotaniu przedsionków. Pojawienie się symbolu ostrzegawczego na ekranie urządzenia nie stanowi jeszcze diagnozy, ale jest **ważnym sygnałem**, którego nie należy lekceważyć i który powinien skłonić do konsultacji z kardiologiem.

Jak mierzyć ciśnienie, by wynik był wiarygodny?

Nawet najlepsze urządzenie nie będzie pomocne, jeśli pomiary wykonujemy nieprawidłowo. Domowa kontrola ciśnienia to fundament skutecznej walki z nadciśnieniem, jednak tylko wtedy, gdy przestrzegamy podstawowych zasad prawidłowego pomiaru.



Najważniejsze zasady pomiaru ciśnienia w domu:



- 1 Odpocznij i zrelaksuj się:** Zanim uruchomisz ciśnieniomierz, usiądź wygodnie i odpocznij w ciszy przez co najmniej 3-5 minut.
- 2 Przyjmij właściwą pozycję:** Oprzyj plecy, swobodnie ułóż przedramię na blacie stołu, a stopy postaw płasko na podłodze. Nie krzyżuj nóg, nie zakładaj nogi na nogę.
- 3 Zwróć uwagę na mankiety:** Powinien znajdować się na wysokości serca i być założony bezpośrednio na nagie ramię – nigdy na ubranie. Zbyt ciasny lub zbyt luźny mankiety może zafałszować wynik.
- 4 Wykonuj dwa pomiary:** Podczas jednej sesji zmierz ciśnienie dwukrotnie, zachowując około 1-2 minut przerwy między pomiarami.
- 5 Milczenie jest złotem:** Rozmowa podczas mierzenia ciśnienia może sztucznie podwyższyć wynik!
- 6 Wybierz odpowiedni moment:** Ciśnienie najlepiej mierzyć rano i wieczorem, przed posiłkiem oraz przed przyjęciem porannej dawki leków. Co najmniej 30 minut wcześniej należy unikać jedzenia, wysiłku fizycznego i kofeiny.

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Leczenie nadciśnienia tętniczego wymaga długofalowego podejścia – to terapia prowadzona przez całe życie. Jeśli lekarz zalecił farmakoterapię, leki należy przyjmować codziennie i zgodnie z zaleceniami. **Nie wolno samodzielnie przerywać leczenia**, nawet wtedy, gdy wyniki pomiarów od dłuższego czasu pozostają prawidłowe. Dobre wartości ciśnienia są bowiem efektem skutecznej terapii.

Regularna kontrola ciśnienia to prosty nawyk, który może uchronić przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. **Warto wykonywać pomiary systematycznie**, prowadzić dokładne notatki i wszelkie wątpliwości konsultować z lekarzem prowadzącym lub ze swoim farmaceutą.

Źródła:

1. <https://mmpolska.pl/> (dostęp: 22.05.2026 r.).
2. <https://www.maymeasure.org/> (dostęp: 22.05.2026 r.).
3. <https://ptkardio.pl/wytyczne> (dostęp: 22.05.2026 r.).
4. Balsam P., Migotanie przedsionków – definicja, patogeniza, etiologia i klasyfikacja, Choroby Serca i Naczyni 2019, 16 (1): 63-65.

Zmiana wątroby wykryta w USG? Lekarz uspokaja

INFORMACJA O „ZMIANIE W WĄTROBIE” WYKRYTEJ W USG LUB TOMOGRAFII POTRAFI WYWOŁAĆ DUŻY NIEPOKÓJ. TYMCZASEM W PRAKTYCE KLINICZNEJ BARDZO CZĘSTO OKAZUJE SIĘ, ŻE NIE JEST TO NIC POWAŻNEGO. KLUCZOWE ZNACZENIE MA JEDNAK WŁAŚCIWA DIAGNOSTYKA **POZWALAJĄCA ODRÓŻNIĆ ZMIANY ŁAGODNE OD TYCH WYMAGAJĄCYCH LECZENIA.**

Wątroba jest narządem, w którym stosunkowo często wykrywa się różnego rodzaju zmiany przypadkowo, przy okazji badań wykonywanych z zupełnie innych powodów. To właśnie moment otrzymania wyniku najczęściej wywołuje największy stres. Tymczasem, jak podkreślają lekarze, statystyki są w tym przypadku uspokajające.

– W rutynowych badaniach USG czy tomografii komputerowej najczęściej trafiamy na łagodne zmiany wątroby. Są to **torbiele, naczyniaki czy FNH**, które w większości przypadków nie wymagają leczenia operacyjnego – mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg ogólny, transplantolog i chirurg onkologiczny z Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa.

Obecność zmiany w wątrobie nie jest więc równoznaczna z chorobą nowotworową. W wielu przypadkach wystarczy obserwacja lub jednorazowe pogłębione badanie diagnostyczne, aby potwierdzić jej łagodny charakter.

Kluczowa jest diagnostyka, nie pochopne wnioski

Najważniejszym krokiem po wykryciu zmiany jest **ustalenie jej charakteru**. W wątrobie mogą bowiem występować zmiany całkowicie niegroźne i nowotwory – zarówno te, które rozwijają się w niej pierwotnie, jak i przerzuty z innych narządów. Od tego rozróżnienia zależy dalsze postępowanie.

– Zabiegi resekcyjne wątroby dzielimy w zależności od tego, czy mamy do czynienia z guzami pierwotnymi, czy przerzutowymi. Każda z tych sytuacji wymaga innego podejścia – wyjaśnia dr Maciej Kowalewski.

W praktyce pojedynczy wynik USG bardzo rzadko daje pełną odpowiedź. Dlatego kolejnym etapem są **dokładniejsze badania obrazowe**, przede wszystkim tomografia

komputerowa lub rezonans magnetyczny. To one pozwalają określić charakter zmiany i zdecydować, czy wymaga ona dalszego postępowania.

Biopsja nie zawsze jest konieczna

Wielu pacjentów zakłada, że kolejnym krokiem powinna być biopsja, czyli pobranie wycinka do badania. W przypadku wątroby nie jest to jednak standardowe postępowanie na początkowym etapie diagnostyki.

– W wielu przypadkach zmian łagodnych albo granicznych biopsja jest niewskazana, a czasami wręcz niezalecana. Decydują o tym wykonywane wcześniej badania obrazowe – podkreśla specjalista.

Dopiero wtedy, gdy obraz nie jest jednoznaczny albo gdy istnieje podejrzenie nowotworu wymagającego konkretnego leczenia, lekarze decydują się na weryfikację histopatologiczną.

Gdy zmiana okazuje się nowotworem

Jeśli diagnostyka potwierdzi, że zmiana ma charakter złośliwy, kolejnym krokiem jest **ustalenie jej pochodzenia**. To bardzo istotne, ponieważ zupełnie inaczej wygląda leczenie nowotworów, które powstają w wątrobie, a inaczej tych, które są przerzutami.

– Najczęstszym nowotworem pierwotnym wątroby jest rak wątrobowokomórkowy, który dość często bywa operacyjny. Problemem jest jednak to, że z reguły rozwija się on w wątrobie już uszkodzonej, np. w przebiegu marskości, co ogranicza możliwości leczenia – tłumaczy dr Maciej Kowalewski.

Znacznie częściej jednak lekarze mają do czynienia z przerzutami do wątroby z innych narządów.

– Około 80 proc. złośliwych zmian w wątrobie to właśnie tego typu przypadki – zaznacza specjalista.

Operacja nie zawsze jest rozwiązaniem

W przypadku przerzutów decyzja o operacji nie jest oczywista i zawsze wymaga oceny indywidualnej. Kluczowe znaczenie ma to, jaki nowotwór jest chorobą podstawową oraz czy zmiany ograniczone są tylko do wątroby.

– W przypadku guzów przerzutowych sytuacja jest niestety bardziej skomplikowana. To przypadki, które wymagają indywidualnego podejścia i dokładnej oceny całej choroby – podkreśla chirurg.

Są jednak sytuacje, w których leczenie operacyjne ma udowodnioną skuteczność. Najlepszym przykładem jest **rak jelita grubego, w którym usunięcie przerzutów z wątroby może realnie wydłużyć życie pacjenta.**

– Jeżeli jesteśmy w stanie wyciąć przerzuty z wątroby w raku jelita grubego, pacjent na tym korzysta. Jest to dobrze udokumentowane – mówi dr Maciej Kowalewski.

Podobnie bywa w przypadku niektórych guzów neuroendokrynnych, gdzie operacja może nie tylko wpłynąć na przebieg choroby, ale też wyraźnie poprawić komfort życia dzięki zmniejszeniu objawów.

Czasem operacja nie przynosi korzyści

Nie wszystkie nowotwory zachowują się jednak w taki sposób. W wielu przypadkach obecność przerzutów w wątrobie oznacza bardzo zaawansowany etap choroby, w którym leczenie chirurgiczne nie zmienia rokowania.

– W takich sytuacjach przerzuty do wątroby są już cechą bardzo zaawansowanej choroby i operacja nie przynosi pacjentowi realnej korzyści – zaznacza specjalista.

Dlatego decyzja o leczeniu operacyjnym zawsze poprzedzona jest dokładną analizą – nie tylko samej zmiany w wątrobie, ale całego obrazu choroby.

Najważniejsze: spokój i właściwa diagnostyka

Informacja o zmianie w wątrobie to dopiero początek drogi diagnostycznej, a nie gotowa diagnoza. W większości przypadków nie oznacza ona poważnej choroby, ale jednocześnie nie powinna być bagatelizowana.

– Przypadkowo wykryte zmiany zazwyczaj wymagają obserwacji lub pogłębionej diagnostyki. O leczeniu operacyjnym myślimy dopiero wtedy, gdy pojawia się podejrzenie nowotworu – podsumowuje specjalista.

Najrozsądniejsze jest więc zachowanie spokoju i **oddanie się w ręce specjalisty**, który krok po kroku przeprowadzi przez proces diagnostyczny i pomoże podjąć właściwą decyzję.

informacja prasowa

REKLAMA

**FRESENIUS
KABI**

**Fresubin® PRO COMPACT
Drink**

**POTWIERDZONY
DOBRY SMAK***



125 ml



**WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA****



**KLINICZNIE WOLNY
OD LAKTOZY**



BEZ GLUTENU



**NALEŻY STOSOWAĆ
POD NADZOREM
LEKARZA**

Podmiot odpowiedzialny
Fresenius Kabi Polska Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 134
02-305 Warszawa
tel: +48 22 345 67 89
fax: +48 22 345 67 87
EN/FPCD/01/05/2026

Ważne informacje:

Nieodpowiedni jako jedyne źródło pożywienia. Nie podawać dzieciom poniżej 7 lat. Należy zachować ostrożność podczas podawania dzieciom poniżej 10 lat. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u chorych na galaktozemię.

* Wyniki testów sensorycznych SAM dla Fresubin PRO COMPACT Drink Vanilla (kraj: Wielka Brytania i Holandia, N=162).

** Fresubin PRO COMPACT Drink zawiera 18 g białka w butelce 125 ml.

Kobiety z ADHD. Myślą szybciej, czują mocniej



PRZEZ LATA ADHD OPISYWANO GŁÓWNIEM PRZEZ PRYZMAT DOŚWIADCZEŃ CHŁOPCÓW, CO SPRAWIŁO, ŻE WIELE DZIEWCZĄT DORASTAŁO BEZ WŁAŚCIWEJ DIAGNOZY, PRÓBUJĄC **DOPASOWAĆ SIĘ DO ŚWIATA**, KTÓRY NIE ROZUMIAŁ ICH SPOSOBU MYŚLENIA, DZIAŁANIA I ODCZUWANIA. JAK WYGLĄDA ADHD U KOBIET, DLACZEGO TAK TRUDNO JE ROZPOZNAĆ I JAKĄ ULGĘ MOŻE PRZYNIEŚĆ ZROZUMIENIE WŁASNYCH MECHANIZMÓW?

Z DR JANINĄ MASCHKE

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



dr Janina Maschke

Doktorka psychologii oraz coachka ADHD i funkcji wykonawczych. Kształciła się w wielu krajach, m.in. USA, Kanadzie, Niemczech, Wielkiej Brytanii, Chinach i Australii, co pozwoliło jej wzbogacić prowadzoną praktykę o międzynarodową perspektywę i stać się ekspertką w dziedzinie ADHD. Od momentu otrzymania diagnozy ADHD dzieli się osobistymi doświadczeniami i nieustannie poszerza swoje kompetencje. W przestrzeni internetowej popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii, pomagając innym odnaleźć drogę do większego zrozumienia siebie i swoich potrzeb.

Czym różni się żeńska lub dziewczęca odmiana ADHD od męskiej? Czy można powiedzieć, że ADHD u chłopców jest bardziej widoczne, a u dziewcząt częściej „dzieje się w środku”?

Tak, to trafny sposób opisanie tego zjawiska, choć oczywiście nie dotyczy on każdego chłopca ani każdej dziewczynki. ADHD występuje w spektrum i zdarzają się dziewczynki wyraźnie nadpobudliwe oraz chłopcy, u których objawy mają bardziej wewnętrzny charakter. Ogólnie jednak chłopcy są bardziej zauważani, ponieważ ich ADHD częściej zakłóca otoczenie, podczas gdy **dziewczęta częściej cierpią w ci-szy**. U dziewcząt i kobiet ADHD może wyglądać mniej jak

bieganie po klasie, a bardziej jak wewnętrzny niepokój, bujanie w obłokach, przeciążenie emocjonalne, perfekcjonizm, potrzeba zadowalania innych, lęk, zapominalstwo, chroniczne trudności z organizacją czy wyczerpanie wynikające z prób utrzymania wszystkiego w ryzach.

Słyszałam, że dziewczęta często maskują symptomy. Czy ukrywają je świadomie? A jeśli tak, to dlaczego?

Czy robimy to świadomie? Czasami tak, ale bardzo często maskowanie zaczyna się, zanim w ogóle zorientujemy się, że to robimy. Od najmłodszych lat dziewczynki otrzymują wyraźne komunikaty dotyczące tego, jak powinny

się zachowywać: „bądź grzeczna”, „bądź pomocna”, „bądź zorganizowana”, „nie zachowuj się zbyt głośno”, „nie bądź zbyt emocjonalna”, „nie sprawiaj kłopotów”. Wiele z nich uczy się więc tłumić swoje impulsy, naśladować innych, nadmiernie się przygotowywać, nieustannie przeproszać i wkładać ogromny wysilek w to, by zachowywać się i wyglądać „normalnie”.

Wiele kobiet z ADHD maskuje swoje trudności, żeby wyglądać jak inni. Dzięki temu często udaje im się wywiązywać z obowiązków, ale kosztem znacznie większego stresu. Jaką cenę za to płacą?

Cena bywa bardzo wysoka. Strach może być skutecznym motywatorem w krótkiej perspektywie, ale na dłuższą metę jest niezwykle obciążającym mechanizmem, z którym trzeba żyć każdego dnia. Wiele kobiet z ADHD uczy się funkcjonować dzięki adrenalinie, wstydu i panice. Kończą zadanie, gdy zbliżający się termin staje się źródłem silnego stresu. Sprzątają dom, bo ktoś ma przyjść z wizytą. Odpowiadają na maile dopiero wtedy, gdy konsekwencje braku odpowiedzi wydają się nie do zniesienia. Z zewnątrz może się wydawać, że świetnie sobie radzą. W rzeczywistości często żyją w stanie ciągłej gotowości i napięcia. Z czasem może to prowadzić do wypalenia, zaburzeń lękowych, depresji, problemów ze snem, napięcia w ciele, dolegliwości trawiennych, emocjonalnego wyczerpania oraz bardzo bolesnej relacji z samą sobą. Zaczynasz wierzyć, że potrafisz działać tylko wtedy, gdy jesteś wystarczająco przestraszona. A to prowadzi do głębokiej utraty zaufania do siebie.

Kobiety z niezdiagnozowanym ADHD często otrzymują inne diagnozy. Z czym ADHD bywa mylone i czy leczenie może być skuteczne, jeśli prawdziwe źródło trudności pozostaje nierozpoznane?

Niezdiagnozowane ADHD u kobiet może być mylone z wieloma innymi zaburzeniami i trudnościami. Najczęściej są to depresja i zaburzenia lękowe, ale bywa ono również błędnie rozpoznawane jako choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenie

osobowości borderline, zaburzenia odżywiania czy zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Czasem jego objawy przypisuje się przewlekłemu stresowi, doświadczeniom traumatycznym, problemom ze snem, niskiej samoocenie, lenistwu, niedojrzałości emocjonalnej albo po prostu przeciążeniu wymaganiami współczesnego życia. Warto podkreślić, że część tych trudności rzeczywiście może współwystępować

z ADHD. Problem nie polega więc na tym, że każda diagnoza jest błędna, lecz na tym, że **ADHD często w ogóle nie jest brane pod uwagę** – zwłaszcza jeśli kobieta na pierwszy rzut oka funkcjonuje „dobrze”.

Leczenie może przynosić korzyści nawet wtedy, gdy ADHD pozostaje nierozpoznane, szczególnie jeśli koncentruje się

na lęku, depresji czy skutkach traumy. Jeśli jednak ADHD pozostaje niewidoczne, terapia często okazuje się niepełna. Kobieta może nauczyć się kwestionować negatywne myśli, ale nadal nie rozumieć, dlaczego tak trudno jest jej rozpocząć zadania. Może leczyć depresję, a mimo to wciąż czuć się przytłoczona codziennymi wymaganiami. Może pracować nad samooceną, jednocześnie nieustannie gromadząc dowody na to, że „nie radzi sobie” z codziennością.

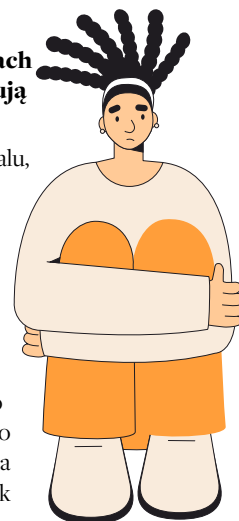
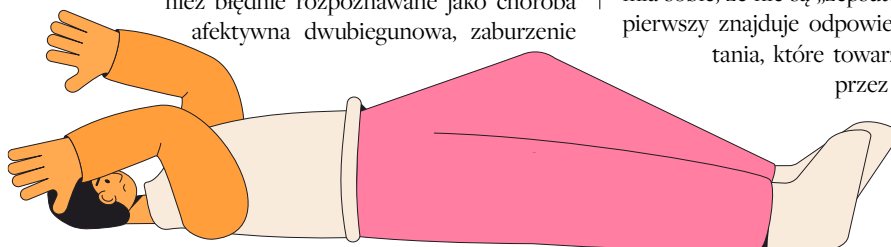
Kiedy ADHD zostaje rozpoznane, leczenie staje się bardziej trafne i kompleksowe. Można wtedy skupić się nie tylko na współwystępujących trudnościach, lecz także na funkcjach wykonawczych, regulacji emocji, farmakoterapii, dostosowaniu środowiska, psychoedukacji oraz praktycznych strategiach, które współpracują z mózgiem osoby z ADHD, zamiast działać przeciwko niemu.

Jak reagują kobiety, kiedy po latach nieskutecznej terapii otrzymują wreszcie diagnozę ADHD?

Reakcja jest często mieszaniną ulgi, żalu, złości i niedowierzania. Ulgę przynosi świadomość, że wreszcie pojawia się wyjaśnienie. Wiele kobiet uświadamia sobie, że nie są „zepsute”, i po raz pierwszy znajduje odpowiedź na pytania, które towarzyszyły im przez całe życie.

Bardzo szybko pojawia się jednak

Diagnoza to nie tylko etykieta. Dla wielu kobiet staje się ona przeglądem całego życia. Zmienia historię, którą opowiadały o samych sobie.



także żal. Kobiety zaczynają myśleć o latach spędzonych na obwinianiu siebie, o relacjach, które na tym ucierpiały, o ścieżkach edukacyjnych i zawodowych, które mogłyby wyglądać inaczej, oraz o wstydzie, który nosiły w sobie przez tak długi czas. Niektóre odczuwają również złość – złość, że nikt wcześniej tego nie zauważył, że były określane jako trudne lub leniwe, że przez lata leczono ich objawy, nie zadając pytania o to, co leży u ich źródła. Myślę, że ta emocjonalna złożoność jest bardzo ważna. Diagnoza to nie tylko etykieta. Dla wielu kobiet staje się ona przeglądem całego życia. Zmienia historię, którą opowiadały o samych sobie.

Hormony są ważnym czynnikiem w życiu kobiety. Czy ich wpływ – np. podczas cyklu miesięczkowego, ciąży lub menopauzy – w jakikolwiek sposób oddziałuje na ADHD? Czy mogą wyciszać objawy albo je nasilać?

Hormony mogą mieć bardzo realny wpływ na objawy ADHD. Wiele kobiet zauważa, że ich koncentracja, regulacja emocji, motywacja i poziom energii **zmieniają się w trakcie cyklu miesięczkowego**. U części z nich objawy nasilają się w dniach poprzedzających miesiączkę, kiedy poziom estrogenu spada. Mogą wtedy być bardziej impulsywne, bardziej zapominalskie, bardziej wrażliwe emocjonalnie, bardziej przeciążone lub mniej odporne na stres.

Ciąża i okres poporodowy również mogą wpływać na przebieg ADHD, choć nie u wszystkich kobiet w ten sam sposób. Niektóre czują się w ciąży bardziej stabilnie, podczas gdy inne zmagają się z większymi trudnościami – zwłaszcza ze zmęczeniem, zaburzeniami snu i zmianami emocjonalnymi. Po porodzie połączenie zmian hormonalnych, braku snu, przeciążenia sensorycznego i nieustannych wymagań związanych z opieką nad dzieckiem może być szczególnie trudne dla układu nerwowego osoby z ADHD.

Perimenopauza i menopauza również mają ogromne znaczenie. Wiele kobiet, które przez dekady dobrze sobie

radziły, nagle czuje, że ich dotychczasowe strategie przestają działać. Mgła mózgowa, reaktywność emocjonalna, problemy z pamięcią i poczucie przytłoczenia mogą stać się bardziej nasilone.

Jest pani psycholożką i coachką ADHD, zresztą zna je pani z własnego doświadczenia, bo sama ma pani diagnozę. Napisała pani książkę „Myślę szybciej, czuję mocniej. ADHD – przewodnik dla kobiet”. Co mogą w niej znaleźć czytelniczki?

Czytelniczki znajdą w niej połączenie wiedzy naukowej, osobistego doświadczenia i praktycznego wsparcia. Książka wyjaśnia, jak ADHD może przejawiać się u kobiet i dlaczego tak wiele dziewcząt oraz kobiet przez lata pozostaje niezauważonych.

Opowiada o maskowaniu, intensywności emocjonalnej, wstydzie, hormonach, relacjach, pracy, macierzyństwie, diagnozie oraz procesie odzyskiwania rozumienia samej siebie po latach zagubienia.

To, co – mam nadzieję – jest w niej szczególnie

ważne, to fakt, że nie przedstawia ADHD wyłącznie jako listy deficytów. Pokazuje realne trudności, ale także wrażliwość, kreatywność, intuicję, szybkość myślenia i głębię odczuwania, które wiele kobiet z ADHD u siebie rozpoznaje.

To przewodnik dla kobiet, które często po cichu zadawały sobie pytanie: „Dlaczego życie jest dla mnie tak trudne, skoro inni wydają się sobie radzić?”. Książka nie wpędza w poczucie winy, lecz daje wyjaśnienie, narzędzia i współczucie.

Jakie male, ale znaczące zmiany warto wprowadzić, aby stopniowo uporządkować codzienność – poczuć się lepiej, skuteczniej zarządzać czasem i zmniejszyć stres?

Zawsze zachęcam do zaczynania od małych kroków. Wiele kobiet z ADHD próbuje zmienić całe swoje życie z dnia na dzień, a potem odczuwa wstyd, gdy to się nie udaje. Łagodniejsze i skuteczniejsze podejście polega na **stopniowym budowaniu zewnętrznych form wsparcia**.

Jedną z pomocnych zmian jest **rezygnacja z polegania wyłącznie na pamięci**. Korzystaj z wizualnych przypomnień, kalendarzy, alarmów, list, pojemników, etykiet czy karteczek na drzwiach – ze wszystkiego, co sprawia, że informacje istnieją także poza twoją głową.



Choć z zewnątrz może się wydawać, że osoby z ADHD świetnie sobie radzą, w rzeczywistości często żyją w stanie ciągłej gotowości i napięcia.



Inna strategia polega na **zmniejszaniu liczby kroków między intencją a działaniem**. Jeśli chcesz regularnie przyjmować witaminy, postaw je w widocznym miejscu, np. obok ekspresu do kawy, jeśli każdego ranka z niego korzystasz. Jeśli chcesz ćwiczyć, przygotuj ubrania wcześniej. Jeśli gubisz klucze, stwórz „stację startową” – jedno stałe miejsce przy drzwiach. W przypadku ADHD wsparcie często polega na tym, by maksymalnie ułatwić wykonanie właściwego działania.

W zarządzaniu czasem pomagają **„widoczność czasu”**. Wiele osób z ADHD nie odczuwa upływu czasu w sposób szczególnie wyraźny. Timery, zegary wizualne, odliczanie i blokowanie czasu w kalendarzu mogą sprawić, że czas stanie się bardziej konkretny. Pomaga również uwzględnianie czasu potrzebnego na przejście między zadaniami, ponieważ mózg osoby z ADHD często nie doszacowuje, ile zajmuje zakończenie jednej czynności i rozpoczęcie kolejnej.

Przydadzą się też wskazówki dotyczące samodzielnej pracy nad redukcją stresu – czy może pani podpowiedzieć jakieś ćwiczenia?

W redukcji stresu najważniejsze jest uspokojenie ciała, a nie tylko przekonywanie umysłu. Proste ćwiczenie to tzw. **fizjologiczne westchnięcie**: weź jeden głęboki wdech, następnie krótki dodatkowy wdech, a potem powoli wypuść powietrze. Powtórz kilka razy. W ten sposób wysyłasz układowi nerwowemu sygnał bezpieczeństwa. Możesz też korzystać z tzw. *calm strips* – to teksturowane naklejki z technikami oddechowymi, które pomagają skupić się na oddechu, gdy przesuwasz po nich palcem. Pomocna bywa również **progresywna relaksacja mięśni** (PMR). Polega na napinaniu mięśni na chwilę, a następnie ich rozluźnianiu – np. zaciskasz pięści, jakbyś wyciskała sok z cytryny, albo napinasz palce u stóp, jakbyś zbierała nimi piasek na plaży.

Wiele osób z ADHD nie zdaje sobie sprawy, jak **dużo stresu wynika z hałasu, światła, bałaganu, powiadomień, obcisłych ubrań czy zbyt wielu rozmów naraz**. Ograniczenie bodźców może szybko uspokoić układ nerwowy. Przykłady to słuchawki z redukcją hałasu, delikatniejsze oświetlenie, mniej powiadomień w telefonie, wygodne ubrania, uporządkowany „kącik spokoju”, albo pięć minut samotności po sytuacjach społecznych.

Jednym z ćwiczeń jest uziemienie poprzez zmysły. Nazwij:

- pięć rzeczy, które widzisz,
- cztery, które czujesz,
- trzy, które słyszysz,
- dwie, które możesz powąchać,
- jedną, którą możesz posmakować.

To sprowadza uwagę z powrotem do chwili obecnej.



Możesz też regulować układ nerwowy, zwalniając tempo podczas wykonywania zadań. Jeśli robisz pranie, nie spiesz się – bądź uważna na to, co robisz: podnosisz koszulkę, wkładasz ją do pralki itd.

Kiedy jesteśmy zestresowani, trudno myśleć jasno. Dlatego warto wcześniej przygotować sobie „menu antystresowe” i mieć taką listę pod ręką, np.:

- opcja 2-minutowa: wypij wodę, pooddychaj, otwórz okno,
- opcja 5-minutowa: rozciągnij się, wyjdź na chwilę, uporządkuj jedną powierzchnię,
- opcja 15-minutowa: spacer, prysznic, pisanie w dzienniku, telefon do kogoś,
- opcja 30-minutowa: drzemka, ćwiczenia, ugotowanie czegoś prostego.

Dzięki temu, gdy pojawia się stres, nie trzeba wymyślać rozwiązania.

Polecam też podejście **„minimum wykonalnego zadania”**. Zamiast „posprzątaj kuchnię”, spróbuj „odłóż pięć rzeczy”. Zamiast „odpowiedz na wszystkie maile”, spróbuj „otwórz skrzynkę i odpowiedz na jedną wiadomość”. Impuls do działania często pojawia się dopiero po rozpoczęciu, a nie przed nim.

Być może najważniejszą zmianą jest język, jakim do siebie mówimy. Zamiast „Dlaczego nie mogę po prostu tego zrobić?” spróbuj „Jakie wsparcie ułatwiłoby mi to zadanie?”. To jedno pytanie potrafi

zmienić
bardzo
wiele.



7 sposobów na zaparcia

LEKI, DIETA, STYL ŻYCIA, A NAWET PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE MOGĄ PROWADZIĆ DO PROBLEMÓW Z WYPRÓŻNIANIEM. JAK ICH UNIKNĄĆ I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ **DOMOWYMI SPOSOBAMI?** OTO BABCINE METODY, KTÓRE WARTO WYPRÓBOWAĆ.

MARIA ZIEMIAŃSKA

1 Suszone daktyle

Zawierają bardzo dużo błonnika pokarmowego – aż około 8 g w 100 g suszonych owoców.

Działa on w jelitach jak „szczotka”:

przyspiesza perystaltykę i zwiększa objętość stolca. Świeże daktyle również mogą wspierać trawienie, jednak zawierają nieco mniej błonnika – około 6 g na 100 g.

Kupując owoce palmy daktylowej, warto wybierać te bez dodatku związków siarki. Substancje te wykorzystuje się, aby owoce zachowały atrakcyjny kolor i były mniej podatne na pleśnienie.

Jak je stosować?

Kilka daktyli zalewamy ciepłą wodą i odstawiamy na noc. Rano, przed pierwszym posiłkiem, wypijamy powstały napar i zjadamy owoce. Warto pamiętać, że błonnik wchłania wodę w jelitach, dlatego w ciągu dnia należy wypić co najmniej 1,5 l płynów. W przeciwnym razie efekt może być odwrotny, a zaparcia mogą się nasilić.



2 Suszone śliwki

Jedzenie suszonych śli-

wek to jeden z najstarszych domowych sposobów na zaparcia. Działają podobnie jak daktyle, jednak oprócz błonnika zawierają również sorbitol – naturalny alkohol cukrowy o właściwościach przeczyszczających.

Jak je stosować?

Pierwszy sposób: na czczo zjadamy od trzech do pięciu śliwek i pijamy je szklanką wody.

Drugi sposób: śliwki zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na noc, a rano wypijamy powstały napar i zjadamy owoce.

Uwaga: nie należy przekraczać porcji 10 śliwek dziennie, ponieważ mogą wystąpić wzdęcia lub zbyt gwałtowny efekt przeczyszczający.



3 Sok z kiszonej buraków

Zakwas z buraków to prawdziwa bomba witaminowa i wsparcie prawidłowej pracy jelit. Powstaje w procesie naturalnej fermentacji, dzięki czemu



wykazuje **właściwości probiotyczne**.

Zawarte w nim żywe kultury bakterii kwasu mlekowego wspierają mikrobiotę jelitową, co może **korzystnie wpływać na trawienie**.

Zakwas bywa stosowany przy przewlekłych zaparciach, ponieważ pomaga stopniowo poprawiać funkcjonowanie układu pokarmowego.

Jak go stosować?

Jeśli dopiero zaczynamy pić zakwas z buraków, warto stopniowo przyzwyczajać do niego przewód pokarmowy. Na początek wystarczy $\frac{1}{3}$ szklanki napoju w temperaturze pokojowej, wypijana małymi łykami. Z czasem można zwiększać porcję do maksymalnie 250 ml dziennie.

Uwaga! Zakwas buraczany zawiera szczawiany, dlatego osoby z chorobami nerek lub dną moczanową powinny skonsultować jego spożywanie z lekarzem.

4 Sok z kapusty

Sok z kiszzonej kapusty jest naturalnym probiotykiem. Przyspiesza metabolizm, pomaga przy zaparciach i łagodzi dolegliwości żołądkowe. Ma także działanie **żółciopędne i przeciwzapalne** w obrębie układu pokarmowego.

Ze względu na wysoką zawartość soli nie jest polecany osobom z nadciśnieniem tętniczym, refluksiem czy chorobą wrzodową żołądka.

Wybierając sok z kiszzonej kapusty, warto zwrócić uwagę na jego jakość. Najlepiej sięgać po produkty pochodzące od sprawdzonych producentów żywności ekologicznej. Sok powinien być naturalnie mętny i zawierać żywe kultury bakterii kwasu mlekowego. Produkty filtrowane lub pasteryzowane mogą mieć mniej korzystnych właściwości.

Jak stosować?

Kurację rozpoczynamy od niewielkiej porcji – około pół szklanki dziennie przez kilka dni. Układ pokarmowy potrzebuje czasu, by przyzwyczaić się do produktu. Następnie można stopniowo zwiększać ilość do 250 ml dziennie. Wypicie zbyt dużej porcji jednorazowo może wywołać efekt przeczyszczający.

5 Drożdże nieaktywne

Drożdże nieaktywne są **źródłem białka, błonnika oraz witamin z grupy B**, dlatego mogą wspierać pracę jelit i pomagać w walce z zaparciami. Zawarty w nich błonnik pęcznieje w przewodzie



pokarmowym, przyspiesza perystaltykę i ułatwia wypróżnianie. Z kolei witaminy z grupy B wspierają metabolizm oraz prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego.

Co ważne, drożdże nieaktywne – w przeciwieństwie do drożdży piekarskich – nie mają właściwości fermentacyjnych, dlatego nie powodują wzdęć ani innych dolegliwości żołądkowych.

Jak je stosować?

Można je spożywać, posypując nimi wytrawne potrawy – mają przyjemny smak i aromat. Wegetarianie często wykorzystują

je do zagęszczania oraz przyprawiania zup i sosów. W celach leczniczych wypijamy dwie łyżki drożdży rozpuszczonych w szklance wody.

6 Rumianek

Kwiat rumianku ma m.in. działanie rozluźniające. Zawarta w nim **apigenina pomaga rozkurczać napięte mięśnie** i wspiera prawidłową perystaltykę jelit. Napar z rumianku ma również właściwości uspokajające, dlatego może być pomocny u osób, u których zaparcia są związane ze stresem.

Do przygotowywania naparów najlepiej używać suszonych koszyczków kwiatowych. Działają one skuteczniej niż fix, czyli herbata w saszetkach.

Jak go stosować?

Łyzkę suszu zalewamy szklanką gorącej wody i zaparzamy pod przykryciem przez około 15 minut. Najlepiej pić go dwa razy dziennie po posiłku.

7 Kefir

W kefirze znajdziemy żywe kultury bakterii probiotycznych oraz kwas mlekowy. Mogą one pomagać w zaparciach, ponieważ stymulują perystaltykę jelit, **przyspieszają pasaż jelitowy** i zmiękczają stolec.

Podobne działanie ma maślanka, jednak jest ono słabsze, ponieważ to w kefirze występują specyficzne szczepy drożdży, które efektywniej działają w jelitach.

Jak go stosować?

W celu łagodzenia zaparcí można pić do trzech szklanek kefiru dziennie (większa ilość może powodować nadmierne rozluźnienie stolca). Dobrym rozwiązaniem jest włączenie go na stałe do diety i rozpoczynanie nim śniadania. Warto dodać do niego łyżkę mielonego siemienia lnianego.



Pierwszy miesiąc macierzyństwa – realia karmienia piersią i mądre wsparcie

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

PIERWSZY MIESIĄC PO PORODZIE, CHOĆ PIĘKNY, JEST RÓWNOCZEŚNIE JEDNYM Z NAJBARDZIEJ **INTENSYWNYCH I WYMAGAJĄCYCH** OKRESÓW W ŻYCIU KOBIETY. NARODZINY DZIECKA PRZYNOSZĄ OGROMNĄ FAŁĘ MIŁOŚCI, ALE TAKŻE ZMĘCZENIE, WĄTPLIWOŚCI, LĘK I TYSIĄCE PYTAŃ. WIELE MAM W TYM CZASIE DOŚWIADCZA TRUDNOŚCI ZWIĄZANYCH Z KARMIENIEM PIERSIĄ – PROCESEM NATURALNYM, ALE RZADKO INTUICYJNYM OD SAMEGO POCZĄTKU.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Karmienie piersią – wybór bez presji i ocen

Karmienie piersią i karmienie butelką to dwie różne, ale wartościowe formy żywienia niemowlęcia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) uznają wyłączne karmienie piersią przez pierwszych sześć miesięcy życia za optymalny sposób żywienia niemowlęcia, z kontynuacją po rozszerzeniu diety do 2. roku życia lub dłużej. Jednocześnie podkreślają, że w wielu sytuacjach życiowych karmienie butelką – mlekiem modyfikowanym lub odciągniętym mlekiem mamy – również może być bezpiecznym i odpowiednim wyborem, jeśli odbywa się zgodnie z zaleceniami.

Decyzja o sposobie karmienia powinna być indywidualna i uwzględniać stan zdrowia mamy i dziecka, sytuację rodzinną, powrót do pracy, problemy laktacyjne czy stan psychiczny matki. Najważniejsze jest, aby dziecko otrzymywało odpowiedni pokarm oraz czuło bliskość i miłość podczas karmienia – niezależnie od tego, czy odbywa się ono przy piersi, czy z butelki. **Dobrostan mamy i dziecka** jest ważniejszy niż spełnianie wyidealizowanego wzorca macierzyństwa.

Co sprawia, że mleko mamy jest tak wyjątkowe?

Mleko kobiece to wyjątkowy pokarm, który zmienia się wraz z potrzebami dziecka. Zawiera nie tylko **idealnie zbilansowane makroskładniki** – białka, tłuszcze i laktozę

– ale także setki bioaktywnych substancji, których nie da się w pełni odtworzyć w żadnym innym pokarmie.

W mleku kobiecym znajdują się m.in. **immunoglobuliny**, które chronią dziecko przed infekcjami, **oligosacharydy** mleka kobiecego działające jak naturalne prebiotyki wspierające zdrową mikroflorę jelitową oraz **czynniki wzrostu wspomagające rozwój mózgu**.

Skład mleka dostosowuje się do wieku dziecka, pory dnia, a nawet do czynników infekcyjnych obecnych w środowisku matki i dziecka.

Mleko dzienne i nocne – niezwykła mądrość natury

Jedną z najbardziej fascynujących cech mleka kobiecego jest jego zmienność w ciągu doby. Mleko produkowane w dzień zawiera **wyższe stężenie kortyzolu i substancji pobudzających**, co pomaga dziecku być bardziej aktywnym w ciągu dnia. Natomiast mleko wieczorne i nocne jest **bogatsze w melatoninę oraz tryptofan** – aminokwas wspierający zdrowy sen i regulację rytmu dobowego.

Dzięki temu karmienie piersią może wspierać kształtowanie rytmu dobowego dziecka i jego synchronizację z naturalnym cyklem dnia i nocy. To doskonały przykład tego, jak precyzyjnie natura dopasowała pokarm do potrzeb noworodka.

Korzyści zdrowotne karmienia piersią

Badania naukowe konsekwentnie potwierdzają korzyści wynikające z karmienia piersią.

U dzieci karmionych piersią statystycznie rzadziej występują:

- infekcje dróg oddechowych,
- biegunki,
- zapalenia ucha środkowego,
- zakażenia układu moczowego.

W dłuższej perspektywie karmienie piersią może wiązać się również z niższym ryzykiem otyłości, cukrzycy typu 1 oraz niektórych alergii.

Korzyści z karmienia piersią dotyczą także matek. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi – średnio o około 4,3 proc. na każde 12 miesięcy karmienia – oraz raka jajnika. Może również wspierać szybszy powrót do równowagi hormonalnej po porodzie.

Najczęstsze wyzwania w pierwszym miesiącu

Pierwsze 4-6 tygodni po porodzie to zwykle najtrudniejszy okres adaptacji.

Do problemów najczęściej zgłaszanych przez młode mamy należą:

- bolesność i uszkodzenia brodawek (zazwyczaj spowodowane nieprawidłowym chwytem piersi przez dziecko),
- zastój pokarmu i zapalenie piersi,
- wahania laktacji (zbyt mała lub za duża ilość mleka),
- silne zmęczenie wynikające z częstego karmienia w nocy,
- baby blues – przejściowe obniżenie nastroju, które dotyka nawet 80 proc. mam w pierwszych tygodniach po porodzie; występuje zwykle w ciągu pierwszych 3-5 dni i najczęściej ustępuje samoistnie w ciągu 2 tygodni.

Jeśli objawy obniżonego nastroju nasilają się lub utrzymują dłużej niż dwa tygodnie, konieczna może być **konsultacja lekarska pod kątem depresji poporodowej**.

Silny ból brodawek lub inne niepokojące objawy nigdy nie powinny być bagatelizowane. Wczesna konsultacja z certyfikowaną doradczynią laktacyjną (IBCLC) często pozwala szybko rozwiązać problem.

W aptece dostępne są preparaty przeznaczone dla mam karmiących, które pomagają zmniejszyć ból brodawek. W ich składzie najczęściej znajdują się **lanolina, alantoina i dekspantenol**.

100% LANOLINY JAKOŚCI FARMACEUTYCZNEJ



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

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



DO SKÓRY
WRAZLIWEJ



ODPOWIEDNIA
DLA DZIECI



REGENERACJA
BRODAWEK SUTKOWYCH



PRZESUSZONA
SKÓRA



PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Osoba odpowiedzialna: Della Cosmetics Sp. z o.o., ul. Leśna 5, 95-030 Rzgów k. Łodzi
Producent: Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa

Warto jednak pamiętać, że niektóre preparaty mogą zmieniać smak lub zapach skóry, co czasami zniechęca dziecko do ssania.

Za pomocne w łagodzeniu bolesności brodawek uznaje się również smarowanie piersi własnym pokarmem oraz stosowanie ciepłych, wilgotnych okładów. Ciepłe okłady przed karmieniem mogą ułatwiać wypływ mleka, natomiast po karmieniu – w przypadku obrzęku piersi lub stanu zapalnego – częściej zaleca się chłodne okłady.

Jak wspierać laktację za pomocą diety?

W okresie karmienia zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o około 330-500 kcal na dobę. Kluczowa jest jednak nie tylko większa ilość jedzenia, ale przede wszystkim odpowiednia jakość diety.

Najważniejsze zalecenia:

- **nawodnienie** – najlepiej pić zgodnie z pragnieniem, zwykle około 2,5-3,5 l płynów dziennie, szklanka wody przy każdym karmieniu to prosty i korzystny nawyk,
- **zbilansowane posiłki** bogate w białko, zdrowe tłuszcze (orzechy, awokado, tłuste ryby), węglowodany złożone oraz warzywa,
- **unikanie głodówek** i bardzo restrykcyjnych diet, które mogą zmniejszyć ilość mleka i pogorszyć samopoczucie mamy.

Tradycyjnie stosuje się różne naturalne substancje wspierające laktację, choć dowody naukowe dotyczące ich skuteczności są ograniczone.

Sylimaryna z ostropestu plamistego (*Silybum marianum* L.) może potencjalnie wspierać laktację poprzez wpływ na receptory estrogenowe. W obrocie dostępne są także preparaty zawierające połączenie sylimaryny i rutwicy lekarskiej.

Koper włoski jest tradycyjnie stosowany w celu wsparcia laktacji i stanowi składnik wielu herbatk dla mam karmiących. Dotychczasowe badania sugerują możliwe działanie wspomagające laktację, jednak dane dotyczące skuteczności i bezpieczeństwa długotrwałego stosowania są ograniczone. Ze względu na potencjalne działanie estrogenne zaleca się umiar-



kowane spożycie u matek karmiących piersią, a także unikanie rutynowego podawania kopru włoskiego dzieciom do 4. roku życia (także w postaci herbatk).

Najlepiej przebadany pod względem wspierania laktacji jest **ślód jęczmienny**, dostępny w suplementach diety i żywności specjalnego przeznaczenia medycznego. Nadal jednak brakuje wysokiej jakości badań, dlatego potrzebne są dalsze analizy potwierdzające jego skuteczność i bezpieczeństwo.

Suplementacja w okresie karmienia piersią

Większości kobiet karmiących rekomenduje się suplementację:

- witaminy D3 – 2000 IU dziennie,
- DHA – minimum 200 mg dziennie, a przy niskim spożyciu ryb 400-600 mg dziennie,
- jod – 150-200 µg dziennie, jeśli podaż w diecie jest niewystarczająca.



W przypadku diet eliminacyjnych (np. bez mleka i produktów mlecznych) warto rozważyć suplementację wapnia w ilości 1000-1300 mg dziennie.

U części kobiet zasadne może być także uzupełnianie żelaza oraz witaminy B12, szczególnie przy diecie wegetariańskiej lub wegańskiej.

Praktyczne wsparcie dla mamy w pierwszym miesiącu

Pierwsze tygodnie po porodzie to czas ogromnych zmian – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Organizm regeneruje się po ciąży i porodzie, a jednocześnie mama uczy się nowej codzienności związanej z opieką nad dzieckiem.

W tym okresie warto świadomie zadbać nie tylko o potrzeby noworodka, ale również o własny odpoczynek, odżywienie i dobrostan psychiczny.



- **Śpij, kiedy śpi dziecko** – nawet krótka, 20-30-minutowa drzemka może poprawić koncentrację, zmniejszyć napięcie i pomóc organizmowi w regeneracji. W pierwszych tygodniach sen nocny jest zwykle bardzo przerywany, dlatego odpoczynek w ciągu dnia ma ogromne znaczenie.
- **Akceptuj pomoc partnera i bliskich** – wsparcie w codziennych obowiązkach domowych, przygotowaniu posiłków, zakupach czy opiece nad starszym

rodzeństwem pozwala mamie skupić się na regeneracji i karmieniu dziecka. Prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz ważnym elementem dbania o siebie.

- **Nie oczekuj od siebie perfekcji** – dom nie musi być idealnie posprzątany, a każdy dzień z noworodkiem może wyglądać inaczej. W pierwszym miesiącu najważniejsze są podstawowe potrzeby mamy i dziecka: odpoczynek, bliskość, karmienie i poczucie bezpieczeństwa.
- **Znajdź chwilę na małe rytuały relaksacyjne** – spokojna muzyka, ulubiony podcast, ciepły napój czy kilka minut świadomego oddechu podczas karmienia mogą pomagać obniżyć poziom stresu i napięcia. Takie drobne momenty realnie wpływają na samopoczucie.
- **Dbaj o regularne posiłki i nawodnienie** – zmęczenie i opieka nad dzieckiem często sprawiają, że mamy zapominają o jedzeniu i piciu. Warto przygotowywać proste, odżywcze przekąski i mieć wodę zawsze pod ręką, szczególnie podczas karmienia.
- **Ogranicz presję i nadmiar porad z internetu** – wiele informacji dotyczących macierzyństwa i karmienia może być sprzecznych i powodować dodatkowy stres. W razie wątpliwości najlepiej korzystać ze wsparcia lekarza, położnej, farmaceuty lub certyfikowanej doradczyny laktacyjnej.
- **Dbaj o zdrowie psychiczne** – wahania nastroju, płaczliwość i większa wrażliwość emocjonalna są częste w pierwszych dniach po porodzie. Jeśli jednak obniżony nastrój, lęk, drażliwość, poczucie bezradności lub przytłoczenia utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie albo utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z lekarzem lub psychologiem. Wczesne wsparcie ma ogromne znaczenie dla zdrowia mamy i dziecka.

Pierwszy miesiąc macierzyństwa to wyjątkowy czas pełen zmian, nauki i głębokich emocji. Warto **być dla siebie łagodną i cierpliwą**. Karmienie to nie tylko sposób odżywiania dziecka – to także budowanie relacji, adaptacja



i wzajemne poznawanie się. Nie istnieje jedna idealna droga dla wszystkich mam. Istnieje tylko droga najlepsza dla konkretnej mamy i jej dziecka.

Źródła:

1. World Health Organization, Breastfeeding recommendations (2024/2025).
2. American Academy of Pediatrics, Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk (2022).
3. Ballard O., Morrow A.L., Human milk composition: nutrients and bioactive factors, *Pediatr Clin North Am* 2013 Feb; 60 (1): 49-74, doi: 10.1016/j.pcl.2012.10.002, PMID: 23178060, PMCID: PMC3586783, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23178060/>.
4. Italianer M.F., Naninck E.F.G., Roelants J.A., van der Horst G.T.J., Reiss I.K.M., Goudoever J.B.V., Joosten K.F.M., Chaves L., Vermeulen M.J., Circadian Variation in Human Milk Composition, a Systematic Review, *Nutrients* 2020 Aug 4; 12 (8): 2328, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32759654/>.
5. Victora C.G., Bahl R., Barros A.J., França G.V., Horton S., Krasevec J., Murch S., Sankar M.J., Walker N., Rollins N.C., Lancet Breastfeeding Series Group, Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect, *Lancet* 2016 Jan 30; 387 (10017): 475-490, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26869575/>.
6. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer, Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease, *Lancet* 2002 Jul 20; 360 (9328): 187-195, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12133652/>.
7. Carlson K., Mughal S., Azhar Y. et al., Perinatal Depression [updated 2025 Jan 22], in: StatPearls [Internet], Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2026 Jan -, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519070/>.

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY



MOC natury w każdej filiżance



bez
barwników
i aromatów



100% surowców
pochodzenia roślinnego



saszetki
typu piramidka



Świat Zdrowia

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.

002/REK/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Jak przestać zadowalać innych

POTRZEBA AKCEPTACJI JEST JEDNĄ Z PODSTAWOWYCH LUDZKICH POTRZEB. CZASAMI JEDNAK TAK SILNIE ODCZUWAMY JEJ BRAK, ŻE ZA WSZELKĄ CENĘ PRÓBUJEMY UZYSKAĆ JĄ OD INNYCH. JEDNYM ZE SPOSOBÓW JEST CIĄGŁE ZADOWALANIE WSZYSTKICH WOKÓŁ – CZĘSTO KOSZTEM WŁASNEGO KOMFORTU CZY ZDROWIA PSYCHICZNEGO. SKĄD BIERZE SIĘ TEN

WEWNĘTRZNY PRZYMUS DOGADZANIA INNYM. DO CZEGO MOŻE PROWADZIĆ I JAK WYJŚĆ Z TEJ PUŁAPKI?

Z PSYCHOŁOŻKĄ I PSYCHOTERAPEUTKĄ

MARTĄ DRINČIĆ

ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Marta Drinčić

Psycholożka, psychoterapeutka specjalizująca się w obszarze relacji interpersonalnych, schematów funkcjonowania oraz pracy z przekonaniami wpływającymi na jakość życia psychicznego. W swojej działalności koncentruje się na psychoedukacji i wspieraniu osób w rozwijaniu świadomości emocjonalnej oraz stawianiu zdrowych granic.

Skąd bierze się potrzeba zadowalania innych?

Potrzeba zadowalania innych (ang. *people pleasing*) może wynikać z wielu czynników. Dużą rolę odgrywa m.in. styl wychowania, na który wpływają aspekty kulturowe i społeczne, przekonania oraz wartości wzmacniane w rodzinie, a także

samoocena, poczucie własnej wartości i indywidualne cechy osobowości.

Jeśli w dzieciństwie doświadczaliśmy warunkowej akceptacji i miłości – byliśmy zauważani i chwaleni tylko wtedy, gdy byliśmy grzeczni i spełnialiśmy oczekiwania najbliższych, bo

właśnie wtedy dostawaliśmy odrobinę ciepła, a jednocześnie unikaliśmy konfliktów i sprawiania trudności, ponieważ wiązało się to z dystansem rodziców, ich chłodem emocjonalnym czy krytyką – bardzo prawdopodobne jest, że **utrwalily się w nas przekonania, które nie są ani zdrowe, ani wspierające**, np. „Moje potrzeby nie są ważne”, „Ja nie jestem ważny”, „Potrzeby innych są ważniejsze”, „Będę zauważona tylko wtedy, gdy inni będą ze mnie zadowoleni”.

Intencja jest dobra – chcemy pomóc, czujemy się potrzebni, a wręcz niezastąpieni, bo jak nie my, to kto to zrobi? Jak rozpoznać, czy to, co robimy dla innych, nie wynika tylko z troski czy odpowiedzialności?

Niezwykle ważne jest to, aby nie tracić kontaktu ze sobą. Zanim po raz kolejny zaangażujemy się w pomoc innym – albo tuż po tym, gdy automatycznie zgłosimy się do pomocy – warto zatrzymać się na moment i zadać sobie pytania: „Co teraz czuję?” oraz „Czego potrzebuję?”.

Pomaganie innym bardzo często jest **strategią unikania własnych problemów** czy odsuwania od siebie własnych potrzeb. Kiedy skupiamy się na zadowalaniu innych, często nie mamy już przestrzeni ani czasu dla siebie. Działanie oparte na trosce, empatii czy odpowiedzialności różni się od zadowalania innych tym, że pozostawia miejsce również na własne potrzeby i emocje.

Dlaczego zadowalanie innych jest szkodliwe?

Zadowalanie innych bardzo często wynika z wewnętrznej lub zewnętrznej presji, która w dłuższej perspektywie nie służy naszemu dobrostanowi. Bywa również strategią chroniącą przed lękiem przed odrzuceniem i wzmacniającą niezdrowe przekonania, takie jak: „Jeśli będę pomocny i potrzebny, nikt mnie nie odrzuci” albo „Jeśli odmówię, ktoś się obrazi lub przestanie się do mnie odzywać”.

Szkodliwość zadowalania innych polega przede wszystkim na tym, że bardzo często odbywa się ono **naszym kosztem**. Potrzeby innych stawiamy ponad własne, a w relacjach zaczyna brakować równowagi między daniem a braniem. W efekcie więzi mogą opierać się głównie na spełnianiu oczekiwań i ciągłym daniu, zamiast na wzajemności i autentycznym kontakcie.

Co możemy zrobić, jeśli uświadomimy sobie, że nasze relacje były budowane głównie na spełnianiu oczekiwań innych i brakuje w nich autentyczności?

Uświadomienie sobie tego, jak wyglądają nasze relacje i na jakich fundamentach są budowane, może być dużym zasobem. Daje nam możliwość zareagowania, zadbania o siebie oraz wprowadzenia zmian w swoim życiu. W relacjach między dorosłymi **poziom zaangażowania powinien być w miarę równy i obustronny**. W zdrowych relacjach istnieje przestrzeń zarówno na potrzeby, jak i emocje obu stron. Warto przyrzec się



W zdrowych relacjach istnieje przestrzeń zarówno na potrzeby, jak i emocje obu stron.





temu, co dzieje się, gdy stajemy się bardziej autentyczni i zaczynamy stawiać granice – jak reaguje na to nasze otoczenie. To przede wszystkim my mamy sprawczość i możemy się wzmocnić, uświadamiając sobie, że nie chcemy już funkcjonować w dotychczasowy sposób.

Nie wszystkich można po prostu „skreślić” czy zakończyć każdą relację. Jeśli przez lata funkcjonowaliśmy w schemacie zadowalania innych, może się okazać, że był on obecny właściwie we wszystkich naszych relacjach. Pojawia się wtedy lęk: co, jeśli po zmianie zostaniemy sami? Jak poradzić sobie z takim dylematem?

Nie trzeba od razu kończyć relacji, choć warto mieć świadomość, że czasami taka konieczność może się pojawić. Dobrze jest zadać sobie pytanie: **jakie relacje chcę budować i jakich ludzi chcę mieć wokół siebie?** Następnie warto przyjrzeć się temu, jak wygląda to w rzeczywistości – czego faktycznie doświadczamy w obszarze relacji.

Jeśli są osoby, które odsunęły się od nas dlatego, że przestaliśmy spełniać ich oczekiwania, może to być trudne i bolesne doświadczenie. Jednocześnie nie jesteśmy w stanie zatrzymać nikogo przy sobie na siłę.

Jeżeli okaże się, że w naszym otoczeniu nie zostaje nikt, może to wskazywać na obecność niezdrowych schematów w budowaniu i utrzymywaniu relacji. Choć jest to trudna sytuacja, może stać się ważnym punktem wyjścia do pracy nad bardziej wspierającymi i autentycznymi wzorcami relacyjnymi.

Jak przestać zadowalać innych?

Zwykle jest to proces składający się z kilku etapów.

- Po pierwsze – uświadomienia sobie, że zadowalanie innych nie jest mechanizmem zdrowym ani wspierającym, lecz raczej obciążającym.
- Po drugie – zastanowienia się, skąd ten mechanizm się wzięł. Być może w dzieciństwie często słyszeliśmy z pozoru niewinne komunikaty, takie jak: „bądź grzeczna”, „nie sprawiaj problemów”, „bądź mądrzejszy, przeproś”, które mogły mieć na nas większy wpływ, niż dziś nam się wydaje.



Warto również podkreślić, że **nie jesteśmy w stanie zadowolić wszystkich**, co w pewnym sensie stawia nas w sytuacji z góry przegranej. Nawet jeśli spełnimy czyjeś oczekiwania, należy zadać sobie pytanie, jakim kosztem i co wtedy dzieje się z nami.

Musimy pogodzić się z tym, że **zawsze znajdzie się ktoś niezadowolony**. Nie oznacza to jednak, że mamy z tym walczyć czy rezygnować z siebie. Możemy uznać, że inni mają swoje oczekiwania, i pozwolić im na to, jednocześnie uważając, by nie przejmowały

kontroli nad naszymi potrzebami i nie stawaly się naszymi priorytetami.

Od jakiej malej zmiany można zacząć?

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że mamy tendencję do wpadania w pułapkę zadowalania innych – często kosztem siebie. Warto **przyjrzeć się myślom i przekonaniom**, które uruchamiają się w sytuacjach społecznych. To, co myślimy o danej sytuacji, wpływa na nasze emocje, a w konsekwencji również na nasze działania. Jeśli towarzyszą nam myśli, które nie są wspierające, pomocne może być świadome zastępowanie ich bardziej życzliwymi, np. „Nie muszę odpowiadać ani zgłaszać się od razu”, „To, że postąpię zgodnie ze sobą, a nie z czyimiś oczekiwaniami, w przypadku zdrowej relacji nie powinno prowadzić do jej zerwania”, „Co mogę zrobić, żeby zadbać również o siebie?”. Warto zacząć od uważności na siebie, refleksji i stopniowego odzyskiwania kontaktu z własnymi potrzebami oraz emocjami.

Może jakieś ćwiczenie albo przykład z codziennej sytuacji – co możemy powiedzieć, żeby zaznaczyć granicę?

Pomocne bywa zatrzymanie się i zadanie sobie kilku ważnych pytań:

- „Czy naprawdę chcę to zrobić?”,
- „Czy robię to z lęku, presji czy z własnej chęci?”,
- „Co by się stało, gdybym odmówiła?”,
- „Jak mogę się poczuć, jeśli odmówię?”.



Warto dać sobie przestrzeń na refleksję przed podjęciem decyzji – np. powiedzieć: „Zastanowię się i dam znać” albo „Potrzebuję chwili, żeby to przemyśleć”. Dzięki temu łatwiej wyjść z automatycznego działania i sprawdzić, czego naprawdę chcemy.

Można też wzmacniać bardziej wspierające przekonania, takie jak:

- „Dbanie o siebie jest dla mnie równie ważne, jak dbanie o innych”,
- „Mam prawo decydować w zgodzie ze sobą”,
- „Nie każda moja decyzja spotka się z aprobatą innych”,
- „Ważne jest dla mnie funkcjonowanie w zgodzie ze sobą”.

W dbaniu o siebie i relacje pomocne jest **połączenie empatii i asertywności**. Empatia pozwala lepiej rozumieć drugą osobę i jej potrzeby, natomiast asertywność pomaga chronić własne granice i dbać o siebie.

Warto pamiętać, że każdy ma prawo do własnych emocji. Może się zdarzyć, że nasza decyzja spotka się z niezadowoleniem albo z tym, że ktoś miał inne oczekiwania – i jest to naturalne. Nie oznacza to jednak, że relacja przestaje być zdrowa.

Powrót do psychicznej równowagi

MAMY CORAZ WIĘKSZĄ WIEDZĘ NA TEMAT PROBLEMÓW Z PSYCHIKĄ, A MIMO TO WIELU Z NAS **OBAWIA SIĘ WIZYTY U PSYCHOTERAPEUTY**. GDY KTOŚ ZNAJOMY KORZYSTA Z TAKIEJ POMOCY, POTRAFIMY GO WSPIERAĆ I TRZYMAĆ ZA NIEGO KCIUKI. JEDNAK KIEDY CHODZI O NAS SAMYCH, CZĘSTO POJAWIA SIĘ OPÓR I NIECHĘĆ DO TEGO, BY KTOŚ „MIESZAŁ NAM W GŁOWIE”.

Z MAGDĄ MAŁKIEWICZ
ROZMAWIA MAJA ERDMANN



Magda Małkiewicz

Psycholożka, specjalistka w zakresie psychoseksuologii, certyfikowana seksuolożka kliniczna i superwizorka Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, dyplomowana psychotraumatolożka, certyfikowana psychoterapeutka.

Prezeska Polskiego Stowarzyszenia Analizy Bioenergetycznej i członkini zarządu European Federation for Bioenergetic Analysis – Psychotherapy. Pracuje z osobami dorosłymi, prowadzi terapię indywidualną, grupową oraz terapię par w Gdańsku.

Czy psychoterapeuta może „namieszać w głowie”?

To jeden z najczęstszych lęków związanych z psychoterapią, ale warto go odczarować. Psychoterapia nie polega na manipulacji ani „wchodzeniu z butami” w cudze przekonania. Profesjonalna pomoc terapeutyczna opiera się na wiedzy dotyczącej ludzkiej psychiki i fizjologii, a jej celem nie jest

„mieszanie w głowie”, lecz lepsze rozumienie siebie. Terapeuta pomaga pacjentowi odczytać sygnały wysyłane przez organizm – te, które na co dzień bywają ignorowane lub niezauważane. Zamiast narzucać cokolwiek, towarzyszy w procesie **odzyskiwania dostępu do własnej witalności i sprawczości**. Psychoterapia ma prowadzić do większej

świadomości siebie i swoich reakcji oraz większej swobody emocjonalnej, a nie do „pomieszania” w myślach.

Jakie są metody diagnozy pacjenta, na co zwraca się uwagę?

Metody diagnozy i terapii mogą różnić się w zależności od nurtu, w którym pracuje psychoterapeuta. Współczesna diagnostyka wykracza daleko poza samą rozmowę. W podejściu zintegrowanym ciało i umysł człowieka postrzega się jako jedność. Terapeuta zwraca uwagę nie tylko na słowa i sposób myślenia pacjenta, ale także na emocje, reakcje oraz sygnały płynące z ciała. Istotne znaczenie ma historia życia pacjenta – doświadczenia związane z poczuciem bezpieczeństwa, relacjami z innymi ludźmi czy momentami silnego przeciążenia i traumatycznych przeżyć. Analizowane są również takie elementy jak sposób oddychania, przewlekłe napięcia mięśniowe czy nieświadome gesty, które mogą stanowić **ważne komunikaty**. W podejściach uwzględniających pracę z ciałem terapeuta obserwuje charakterystyczne wzorce napięć odzwierciedlające historię i sposób funkcjonowania pacjenta. Przykładowo zaciśnięta szczęka może być związana z tłumioną złością. Ciało jest jak kronika – zapisuje bolesne doświadczenia, których umysł czasem nie chce pamiętać. Terapeuta wraz z pacjentem stara się odczytać tę historię.

Zdarza się, że podczas terapii coś „nie zaiskrzy”. Można po prostu nie trafić na „swojego” psychoterapeuta. I co wtedy zrobić?

Tak, to całkowicie naturalne. Psychoterapia opiera się na relacji terapeutycznej, a ta – jak każda ludzka więź – wymaga pewnego rodzaju dopasowania. Jeśli czujemy, że „nie iskrzy”, najważniejszym krokiem jest... poruszenie tego tematu na sesji. Często sam dyskomfort lub trudność w relacji mogą być ważnym elementem procesu terapeutycznego, określanym jako opór lub przeniesienie. Jeśli jednak mimo szczerej rozmowy nadal brakuje poczucia zaufania czy bezpieczeństwa, **pacjent ma pełne prawo poszukać innego specjalisty**. Wybór terapeuty, przy którym można czuć się swobodnie i bezpiecznie, ma duże znaczenie dla skuteczności całego procesu terapeutycznego.

Czy bez wzajemnego zaufania proces terapii i powrotu do równowagi psychicznej jest w ogóle możliwy?

Zaufanie to fundament psychoterapii. Bez poczucia bezpieczeństwa nasze mechanizmy obronne – zarówno psychiczne bariery w głowie, jak i fizyczne blokady w ciele – po prostu nie puszcza. To właśnie w bezpiecznej relacji z terapeutą możemy pozwolić sobie na stopniowe odsłanianie swoich zranień, trudności i emocji, by dotrzeć do sedna problemu i odblokować jego emocjonalne źródło. A to wspiera proces zdrowienia i powrót do psychicznej równowagi.

Psychoterapia może być prowadzona w różnych nurtach. Czym różnią się poszczególne podejścia i które z nich są najczęściej wybierane?



Obecnie istnieje kilka głównych nurtów, które różnią się sposobem pracy, choć często dążą do podobnych celów.

Główne nurty psychoterapii to:

- psychodynamiczny,
- psychoanalityczny,
- integracyjny,
- poznawczo-behawioralny,
- humanistyczno-doświadczeniowy,
- systemowy.



Podejście psychodynamiczne koncentruje się na nieświadomych procesach, snach i wpływie wczesnych relacji z dzieciństwa na dorosłe życie. W terapii poznawczo-behawioralnej pracuje się głównie nad zmianą dysfunkcyjnych schematów myślenia i konkretnych zachowań. Z kolei terapia systemowa umożliwia terapeutyczną pracę z rodziną. Jeśli psychoterapeuta wykorzystuje terapię Gestalt, to kładzie duży nacisk na świadomość „tu i teraz” oraz na sygnały płynące z ciała w trakcie sesji. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się również podejścia uwzględniające pracę z ciałem, takie jak analiza bioenergetyczna według Alexandra Lowena. Koncentruje się ona na oddechu, napięciach mięśniowych i uwalnianiu blokad zapisanych w ciele, aby wspierać odzyskiwanie naturalnej równowagi psychofizycznej.





Dobór metody zależy od terapeuty czy od pacjenta?

To dialog. Psycho-terapeuta zwykle specjalizuje się w konkretnym nurcie, w którym się kształcił przez minimum cztery lata. Zadaniem pacjenta jest natomiast **sprawdzenie, czy dana metoda mu odpowiada**. Osoba poszukująca szybkiego rozwiązania konkretnego problemu może skłaniać się ku terapii poznawczo-behawioralnej, podczas gdy ktoś pragnący głębokiej transformacji, obejmującej również sferę cielesną i emocjonalną, wybierze np. analizę bioenergetyczną.

Można kogoś zmusić do terapii czy jest to bezcelowe?

Zmuszanie kogoś do terapii jest zazwyczaj przeciwnie skuteczne. Psychoterapia nie jest zestawem wytycznych, które można komuś



Ciało jest jak kronika – zapisuje bolesne doświadczenia, których umysł czasem nie chce pamiętać. Terapeuta wraz z pacjentem stara się odczytać tę historię.



wbić do głowy, lecz procesem, który wymaga wewnętrznej gotowości. Bez motywacji pacjenta sesje stają się jedynie pustym odgrywaniem roli, pod którym nadal kryje się lęk i opór. Zmiana zaczyna się tam, gdzie pojawia się autentyczna chęć zrozumienia samego siebie.

Czy psychoterapia jest jak fizjoterapia dla psychiki – specjalista pomaga, ale to my wykonujemy największą pracę?

Alexander Lowen porównywał ciało do instrumentu muzycznego – gdy jest dobrze nastrojone, gra piękne melodie, a gdy jest spięte, wydaje fałszywe dźwięki. Terapeuta jest kimś w rodzaju „nauczyciela strojenia”, który pomaga rozpoznać

blokady i proponuje ćwiczenia (np. ugruntowanie czy pracę z oddechem). Jednak to pacjent, poprzez swoją uważność i codzienne bycie w kontakcie ze sobą, „stroji” swój instrument każdego dnia. Specjalista daje narzędzia i tworzy bezpieczną relację opartą na jasnych zasadach, ale to pacjent krok po kroku odzyskuje swoją vitalność i wewnętrzną równowagę.

Letnia pielęgnacja po opalaniu – czego warto szukać w kosmetykach

EKSPOZYCJA SKÓRY NA PROMIENIOWANIE UV JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH CZYNNIKÓW WPŁYWAJĄCYCH NA PRZYSPIESZONE STARZENIE SIĘ SKÓRY ORAZ POGORSZENIE FUNKCJONOWANIA BARIERY NASKÓRKOWEJ. NAJCZĘŚCIEJ **SKUTKI NADMIERNEGO OPALANIA** KOJARZYMYSZ RUMIENIEM, PRZESUSZENIEM CZY POJAWIENIEM SIĘ ZMARSZCZEK. WARTO JEDNAK PODKREŚLIĆ, ŻE PROMIENIOWANIE UV WYWOŁUJE RÓWNIEŻ SZEREG ZMIAN ZACHODZĄCYCH NA POZIOMIE KOMÓREK SKÓRY, LIPIDÓW NASKÓRKOWYCH ORAZ MECHANIZMÓW ODPOWIEDZIALNYCH ZA UTRZYMANIE PRAWDŁOWEGO NAWILŻENIA SKÓRY.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Bariera skórna znajduje się głównie w obrębie warstwy rogowej naskórka i odpowiada za utrzymanie prawidłowej homeostazy skóry. Chroni organizm przed nadmierną utratą wody oraz niekorzystnym wpływem czynników środowiskowych. Jej prawidłowe funkcjonowanie zależy przede wszystkim od odpowiedniej organizacji komórek naskórka – korneocytów – oraz obecności lipidów międzykomórkowych.

Do najważniejszych lipidów należą ceramidy, cholesterol oraz wolne kwasy tłuszczowe. **Promieniowanie UV zaburza strukturę tych elementów, prowadząc do zwiększenia przesnaskórkowej utraty wody (TEWL), osłabienia spójności naskórka oraz pogorszenia poziomu nawilżenia skóry.** Udowodniono, że już po kilku dniach intensywnej ekspozycji na promieniowanie UVB dochodzi do wyraźnego pogorszenia funkcji bariery

naskórkowej. Dodatkowo promieniowanie UV zmniejsza wytrzymałość mechaniczną skóry oraz zaburza połączenia międzykomórkowe odpowiedzialne za utrzymanie integralności naskórka.

Stres oksydacyjny i fotostarzenie skóry

Promieniowanie słoneczne wpływa również na powstawanie reaktywnych form tlenu (ROS), czyli wolnych rodników odpowiedzialnych za stres oksydacyjny. Uszkadzają one lipidy błon komórkowych, białka strukturalne oraz materiał genetyczny komórek skóry. Dodatkowo wolne rodniki **aktywują metaloproteiny (MMP), czyli enzymy odpowiedzialne za degradację włókien kolagenowych**. Szczególnie istotna jest aktywacja MMP-1, która odpowiada za rozpad kolagenu typu I – najważniejszego białka podporowego skóry. W efekcie dochodzi do utraty jędrności, elastyczności oraz przyspieszonego fotostarzenia skóry.

Dlaczego skóra regeneruje się dłużej niż widać?

Warto podkreślić, że regeneracja skóry po ekspozycji na promieniowanie UV trwa znacznie dłużej niż ustępowanie widocznych objawów, takich jak zaczerwienienie czy uczucie ściągnięcia. Choć dyskomfort może zmniejszyć się po kilku dniach, **odbudowa funkcji bariery hydrolipidowej zwykle trwa około trzech tygodni**. Największe nasilenie zaburzeń funkcji bariery obserwuje się zwykle w pierwszym tygodniu po ekspozycji na UV, kiedy dochodzi do największego wzrostu TEWL. Dopiero po kilku kolejnych tygodniach lipidy naskórka stopniowo się odbudowują, a warstwa rogowa wraca do prawidłowego funkcjonowania. Znaczenie ma tutaj również naturalny cykl odnowy naskórka, który średnio trwa około 28 dni. Pod wpływem promieniowania UV proces ten może ulec wydłużeniu, szczególnie u osób ze skórą dojrzałą oraz przewlekłe ekspozowaną na słońce.

Pantenol w pielęgnacji po opalaniu

Jednym z najlepiej opisanych w literaturze naukowej składników stosowanych w preparatach po opalaniu jest pantenol (prowitamina B5). Związek ten jest szeroko wykorzystywany ze względu na swoje **działanie nawilżające, łagodzące i regenerujące**. Pantenol działa jak humektant – wiąże wodę w naskórku, poprawiając poziom nawilżenia



skóry i zmniejszając jej przesuszenie po ekspozycji na promieniowanie UV. Wspiera również odbudowę bariery hydrolipidowej oraz ogranicza TEWL, co pomaga przywrócić skórze równowagę i elastyczność. Dodatkowo wykazuje działanie kojące i przeciwzapalne, redukując zaczerwienienie, uczucie pieczenia oraz podrażnienia związane z lekkimi oparzeniami słonecznymi. Po wnikięciu w skórę pantenol przekształca się w kwas pantotenowy (witaminę B5), który uczestniczy w procesach regeneracji komórek nabłonka,

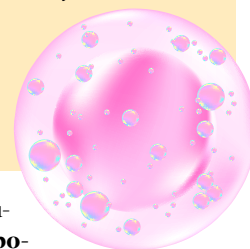
wspierając gojenie i odnowę naskórka uszkodzonego przez promieniowanie słoneczne.

Ceramidy – fundament odbudowy skóry po lecie

W ostatnich latach szczególne znaczenie w pielęgnacji skóry po lecie przypisuje się ceramidom. Są to podstawowe składniki lipidów międzykomórkowych warstwy rogowej naskórka. Ich niedobór wiąże się ze zwiększoną utratą wody, przesuszeniem oraz osłabieniem funkcji ochronnych skóry.

Preparaty zawierające ceramidy:

- wspierają odbudowę bariery naskórkowej,
- poprawiają poziom nawilżenia skóry,
- zmniejszają szorstkość,
- ograniczają negatywne skutki działania promieniowania UV.



Dodatkowo wykazano, że formuły wzbogacone w **ceramidy pomagają utrzymać prawidłową organizację keratocytów** oraz wspierają prawidłowy skład lipidowy warstwy rogowej.

Humektanty, które pomagają utrzymać nawilżenie

W pielęgnacji skóry po opalaniu ogromne znaczenie mają również humektanty, czyli substancje zdolne do wiązania wody w naskórku. Najbardziej znanym humektantem jest **gliceryna**. Zwiększa ona zawartość wody w warstwie



Świat Zdrowia
POLEGAJ NA EKSPERTACH

rogowej naskórka, poprawiając elastyczność skóry oraz zmniejszając uczucie suchości. Jej działanie jest szczególnie korzystne latem, kiedy wysoka temperatura oraz promieniowanie UV nasilają utratę wilgoci. Podobne właściwości ma **kwas hialuronowy**. Ten niezwykle popularny składnik posiada zdolność wiązania bardzo dużych ilości wody, dzięki czemu poprawia poziom uwodnienia skóry. Dodatkowo niskocząsteczkowe formy kwasu hialuronowego mogą wpływać na aktywność fibroblastów i stymulować produkcję kolagenu.

Antyoksydanty w pielęgnacji po opalaniu

Jednym z najważniejszych antyoksydantów wykorzystywanych w kosmetologii jest **witamina E – tokoferol**. Już od dawna uznawana jest za składnik chroniący komórki skóry przed stresem oksydacyjnym.

Tokoferol:

- neutralizuje wolne rodniki,
- ogranicza degradację lipidów,
- wspiera ochronę błon komórkowych,
- zmniejsza uszkodzenia wywołane promieniowaniem UV.



W preparatach kosmetycznych **witamina E bardzo często łączona jest z lipidami oraz emolientami**, wspierając regenerację bariery hydrolipidowej i poprawiając elastyczność skóry.

Aloes i składniki łagodzące podrażnienia

Do składników o dobrze udokumentowanym działaniu łagodzącym należy również aloes (*Aloe barbadensis*). Zawiera polisacharydy, aminokwasy, witaminy oraz związki fenolowe o **działaniu przeciwzapalnym i nawilżającym**. Badania potwierdziły, że aloes może zmniejszać rumień wywołany promieniowaniem UV, wspierać regenerację naskórka oraz poprawiać poziom nawilżenia skóry.



PANTHENOL SPRAY 15%

WSPOMAGA NATURALNY PROCES REGENERACJI NASKÓRKA

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



PREBIOTYKI



EKSTRAKTY
Z ALOESU
I NAGIETKA



WITAMINA E

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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



Nagietek

Ekstrakty z nagietka stanowią cenny składnik preparatów wspomagających regenerację naskórka i skóry po opalaniu. Zawarte w nich składniki aktywne wykazują działanie łagodzące i przeciwzapalne, wspierają procesy regeneracyjne skóry oraz pomagają zmniejszać zaczerwienienia i podrażnienia. Dzięki tym właści-

wościom znajdują zastosowanie w kremach, balsamach, preparatach po opalaniu oraz kosmetykach przeznaczonych do pielęgnacji skóry wrażliwej.

Ektoina i ekstrakty morskie

Coraz częściej w preparatach regeneracyjnych wykorzystuje się również składniki pochodzenia morskiego. Jednym z nich jest **ektoina** – naturalny aminokwas produkowany przez mikroorganizmy żyjące w ekstremalnych warunkach środowiskowych. Substancja ta stabilizuje struktury komórkowe, chroni DNA przed uszkodzeniami wywołanymi promieniowaniem UVA i jednocześnie działa nawilżająco. Podobne właściwości wykazują **ekstrakty z brunatnic**, np. *Laminaria* sp., bogate w polisacharydy oraz składniki antyoksydacyjne ograniczające degradację włókien podporowych skóry.

Mikrobiom skóry a ekspozycja na słońce

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o znaczeniu mikrobiomu skóry. Promieniowanie UV, wysoka temperatura, słona woda czy częste oczyszczanie mogą zaburzać równowagę mikroorganizmów zasiedlających powierzchnię skóry. Dlatego coraz częściej w kosmetykach pojawiają się **prebiotyki wspierające mikrobiotę skóry**. Utrzymanie prawidłowego mikrobiomu może korzystnie wpływać na zmniejszenie reaktywności skóry oraz poprawę jej zdolności regeneracyjnych.

Jakie formuły kosmetyków sprawdzają się latem?

Po ekspozycji na promieniowanie UV najlepiej sprawdzają się **lekke emulsje, żele i mleczka**, które umożliwiają dostarczenie składników aktywnych bez nadmiernego obciążania skóry. W okresie letnim ciężkie, silnie okluzyjne preparaty mogą być gorzej tolerowane, szczególnie przez osoby ze skórą mieszaną i tłustą. Warto również pamiętać, że **szczególnie ważna jest pielęgnacja wieczorna**. Nocą zachodzą intensywne procesy naprawcze skóry, obejmujące odbudowę lipidów naskórkowych oraz regenerację uszkodzonych struktur komórkowych. Dlatego po całodziennym narażeniu



na promieniowanie UV warto sięgać po preparaty zawierające ceramidy, humektanty, antyoksydanty oraz składniki wspierające regenerację skóry. Dobrym uzupełnieniem wieczornej pielęgnacji są maseczki w płachcie zawierające wspomniane wcześniej składniki aktywne, ponieważ produkty tego typu często charakteryzują się wyższym stężeniem substancji pielęgnujących niż kremy czy żele.



Pielęgnacja skóry dojrzałej po lecie

Skóra dojrzała, szczególnie po 40. roku życia, wykazuje mniejszą zdolność do zatrzymywania wody oraz wolniejszą regenerację bariery hydrolipidowej. W tej grupie wiekowej szczególnie korzystne może być stosowanie preparatów zawierających ceramidy, kwas hialuronowy, antyoksydanty oraz peptydy wspierające przebudowę włókien podporowych skóry.

Kompleksowa regeneracja skóry po opalaniu

Współczesna pielęgnacja skóry po opalaniu opiera się na wielokierunkowym działaniu obejmującym odbudowę bariery naskórkowej, ograniczanie stresu oksydacyjnego oraz wspieranie naturalnych procesów regeneracyjnych. Dzięki coraz większej wiedzy na temat mechanizmów uszkodzeń wywołanych promieniowaniem UV powstają coraz lepsze preparaty, które nie tylko łagodzą dyskomfort, ale także długofalowo wspierają zdrowie i kondycję skóry – dlatego warto świadomie po nie sięgać.



Blefaroplastyka pod mikroskopem u chirurga okulisty

CHIRURGICZNA PLASTYKA POWIEK, CZYLI BLEFAROPLASTYKA, TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH ZABIEGÓW W OBRĘBIE TWARZY. CHOĆ CZĘSTO POSTRZEGANA JEST JAKO PROCEDURA ESTETYCZNA, W RZECZYWISTOŚCI ŁĄCZY W SOBIE **ELEMENTY CHIRURGII PLASTYCZNEJ I OKULISTYKI**. NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ, DECYDUJĄC SIĘ NA TEN ZABIEG?

Blefaroplastyka to zabieg chirurgiczny polegający na **korrekcji powiek górnych i (lub) dolnych**. Jego celem jest nie tylko poprawa wyglądu, ale często również funkcji oka.

– Blefaroplastyka to zabieg, który pozwala usunąć nadmiar skóry powiek i przepukliny tłuszczowe, dzięki czemu znacząco odmładza spojrzenie i górną partię twarzy, ale też poprawia pole widzenia. Mam wielu pacjentów, którzy decydując się na plastykę powiek, kierują się właśnie tym drugim, bardziej medycznym wskazaniem – wyjaśnia dr n. med. Violetta Tomczyk-Dorożyńska z kliniki OKO-TEST w Olskuszu i Nowym Targu.

Procedura trwa zwykle około półtorej godziny i wykonywana jest **w warunkach ambulatoryjnych, w znieczuleniu miejscowym**, a pacjent wraca do domu bezpośrednio po zabiegu. Choć blefaroplastyka może wydawać się prostym i mało inwazyjnym zabiegiem, w rzeczywistości wymaga ogromnej precyzji ze strony lekarza oraz właściwej kwalifikacji pacjenta.



Koronkowa praca

Okolica oka to jedna z najbardziej delikatnych struktur anatomicznych twarzy. Skóra na powiekach i wokół nich jest wyjątkowo **cienka, silnie unaczyniona, a u osób starszych także wiotka i pofaldowana**. W przypadku blefaroplastyki usunięcie lub pozostawienie każdego milimetra tkanki wpływa na ostateczny efekt zabiegu.

– Blefaroplastyka to koronkowa praca. Zabieg wykonujemy na bardzo delikatnych tkankach, dlatego wymaga on absolutnej precyzji.

W naszej klinice zawsze przeprowadzamy go pod mikroskopem, co pozwala dostrzec nawet najmniejsze struktury. Dzięki temu możemy omijać naczynia krwionośne lub od razu je zamykać, co znacząco ogranicza krwawienie i późniejsze zasinienia, a także przyspiesza gojenie – podkreśla specjalistka.

Konsultacja i przygotowanie

Każdy taki zabieg powinien być poprzedzony szczegółową konsultacją oraz **odpowiednim przygotowaniem pacjenta**.

– To absolutna podstawa. Pacjent musi być zdrowy, mieć wykonane badania i poinformować lekarza o wszystkich chorobach oraz przyjmowanych lekach, zwłaszcza przeciwkrzepliwych – wyjaśnia specjalistka.

Jak się okazuje, istotne są również czynniki, które pacjenci często bagatelizują.

– Pytamy nawet o takie kwestie jak cykl miesięczkowy u kobiet, ponieważ może on wpływać na

krwawienie podczas zabiegu. Ważne jest także, aby nie wykonywać blefaroplastyki bezpośrednio po niektórych procedurach, np. podaniu toksyny botulinowej, po której mięśnie nie pracują w naturalny sposób. W takiej sytuacji nie jesteśmy w stanie precyzyjnie ocenić, ile skóry należy usunąć. To może skutkować niezadowalającym efektem zabiegu lub, co gorsza, powikłaniami – tłumaczy lekarka.

Precyzja decyduje o efekcie

Przed rozpoczęciem zabiegu pacjent ma dokładnie wyznaczone i rysowane linie cięcia. To kluczowy etap, ponieważ od niego zależy zachowanie odpowiednich proporcji i symetrii powiek, a także bezpieczeństwo zabiegu.

– Każda twarz jest w pewnym stopniu asymetryczna, a powieki dodatkowo pozostają w ciągłym ruchu. Jeśli ich tkanka jest mocno zwiotczała, linie cięcia trzeba ocenić z wyjątkową precyzją. Chirurg musi dokładnie określić, **ile tkanki może**

usunąć, aby uzyskać jak najlepszy efekt estetyczny i jednocześnie nie zaburzyć funkcji powieki. Usunięcie zbyt dużej ilości skóry lub niewłaściwe wyznaczenie linii cięcia może prowadzić do powikłań, takich jak niedomykalność powiek,

uczucie ciągnięcia czy nienaturalny wygląd. Rysunek uwzględnia również naturalne załamania skóry, napięcie tkanek oraz indywidualną anatomię pacjenta. Dzięki precyzyjnym pomiarom zabieg jest bardziej przewidywalny, a ryzyko błędów znacząco się zmniejsza – opisuje dr n. med. Violetta Tomczyk-Dorożyńska.



Nowoczesne technologie i technika operacyjna

Obecnie podczas blefaroplastyki coraz częściej wykorzystuje się zaawansowane narzędzia, które zwiększają

bezpieczeństwo i precyzję zabiegu, m.in. radiofrekwencję monopolarną i bipolarną zamiast tradycyjnego skalpela. Technologia ta wykorzystuje wysoką temperaturę do jednoczesnego przecinania i koagulacji tkanek.

– Stosowanie nowoczesnych narzędzi chirurgicznych to ogromna zaleta. Dzięki radiofrekwencji chirurgicznej praktycznie nie występuje krwa-



wieniem, pole operacyjne pozostaje czyste, a naczynia są natychmiast zamykane. Co ważne, tkanki przecinane są przy użyciu odpowiedniej temperatury, dzięki czemu nie dochodzi do ich nadmiernego przegrzewania ani zwęglenia – wyjaśnia dr n. med. Violetta Tomczyk-Dorożyńska.

Kluczowe znaczenie ma również technika szycia.

– Bardzo cienkie szwy oraz precyzyjne, śródskórne szycie pozwalają uzyskać minimalną, praktycznie niewidoczną bliznę – dodaje okulistka.

Podczas zabiegu wykonywanego z wykorzystaniem zaawansowanych technik usuwa się nie tylko nadmiar skóry, ale także przepukliny tłuszczowe, co pozwala uzyskać pełniejszy efekt estetyczny.

– Przepukliny tłuszczowe to fragmenty naturalnej tkanki tłuszczowej oczodołu, które uwypuklają się przez osłabioną przegrodę. Leczenie polega na kontrolowanym usunięciu tej tkanki podczas zabiegu chirurgicznego. Ważne jednak, aby usunąć jej tylko tyle, ile trzeba. Dzięki temu powieka staje się gładsza, a twarz wygląda na mniej zmęczoną – mówi ekspertka.

Chirurg okulista – najlepszy wybór dla pacjenta

Blefaroplastyka powinna być wykonywana tylko przez doświadczonego chirurga, najlepiej, gdy jest nim **chirurg okulista, który doskonale zna anatomię oka i powiek.**

– Zawsze podkreślam, że nie jest to zwykły zabieg estetyczny, lecz operacja wykonywana w obrębie narządu wzroku. Okulista rozumie nie tylko aspekt estetyczny, ale przede wszystkim funkcję powiek – ich ruch, napięcie oraz rolę w ochronie oka – zaznacza dr n. med. Violetta Tomczyk-Dorożyńska.

Jak dodaje specjalistka, brak doświadczenia może skutkować poważnymi powikłaniami, np. **niedomykalnością powiek.**

– Do mojego gabinetu trafiają pacjenci po nieudanych zabiegach, z problemem niedomykalności powiek. To bardzo poważne powikłanie, które wpływa zarówno na komfort życia, jak i zdrowie oka. Niedomykalność powiek, czyli brak pełnego zamknięcia oka, prowadzi przede wszystkim do **zaburzenia jego naturalnej ochrony i nawilżenia.** W efekcie dochodzi do **wysychania powierzchni oka**, co objawia się pieczeniem, uczuciem piasku pod powiekami oraz dyskomfortem. Odsłonięta rogówka jest bardziej narażona na działanie czynników zewnętrznych, co może wywołać przewlekłe podrażnienie. W bardziej



zaawansowanych przypadkach pojawiają się **mikro-uszkodzenia rogówki**, które wpływają na jakość widzenia i mogą prowadzić do jego pogorszenia. Dodatkowo **zwiększa się ryzyko infekcji bakteryjnych i wirusowych.** Szczególnie nasilone objawy występują rano, jeśli powieki nie domykają się podczas snu, ponieważ oko przez wiele godzin pozostaje bez odpowiedniego nawilżenia. Co

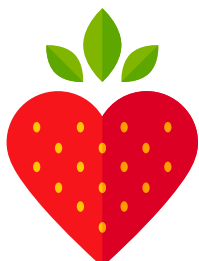
ważne, takie powikłanie jest bardzo trudne do leczenia. Dlatego zawsze powtarzam: warto pytać i sprawdzać doświadczenie oraz kwalifikacje osoby wykonującej tego typu zabiegi. To naprawdę ma ogromne znaczenie – zaznacza okulistka.

Blefaroplastyka może przynieść spektakularne efekty – znacząco odmłodzić spojrzenie i całą górną partię twarzy, poprawić komfort widzenia oraz samopoczucie pacjenta. Warunkiem jest jednak odpowiednie podejście – **doświadczenie chirurga, właściwa kwalifikacja oraz precyzja wykonania zabiegu.**

informacja prasowa



TRUSKAW- KOWE LATO



NATALIA DOLATA POLECA



Natalia Dolata

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

LATO SMAKUJE NAJLEPIEJ WTEDY, GDY NA STOLE POJAWIAJĄ SIĘ ŚWIEŻE, SOCZyste TRUSKAWKI. TE WYJĄTKOWE OWOCE NIE TYLKO ZACHWYCAJĄ AROMATEM I SŁODYCZĄ, ALE SĄ TAKŻE **PRAWDZIWĄ SKARBNICĄ WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH**. **TRUSKAWKI ZAWIERAJĄ DUŻE ILOŚCI WITAMINY C, WSPIERAJĄ ODPORNOŚĆ, POMAGAJĄ ZADBAĆ O SKÓRĘ ORAZ DOSTARCZAJĄ CENNYCH ANTYOKSYDANTÓW**. SĄ LEKKIE, NISKOKALORYCZNE I DOSKONALE SPRAWDZAJĄ SIĘ ZARÓWNO W DESERACH, JAK I DANIACH WYTRAWNYCH.

TRUSKAWKOWE TIRAMISU

Składniki (1 porcja): 3 łyżki płatków owsianych górskich, łyżka nasion chia, 35 ml naparu espresso, ½ łyżeczki kakao 100%, 150 g skyru waniliowego, 2 małe garście truskawek, łyżka płatków migdałowych

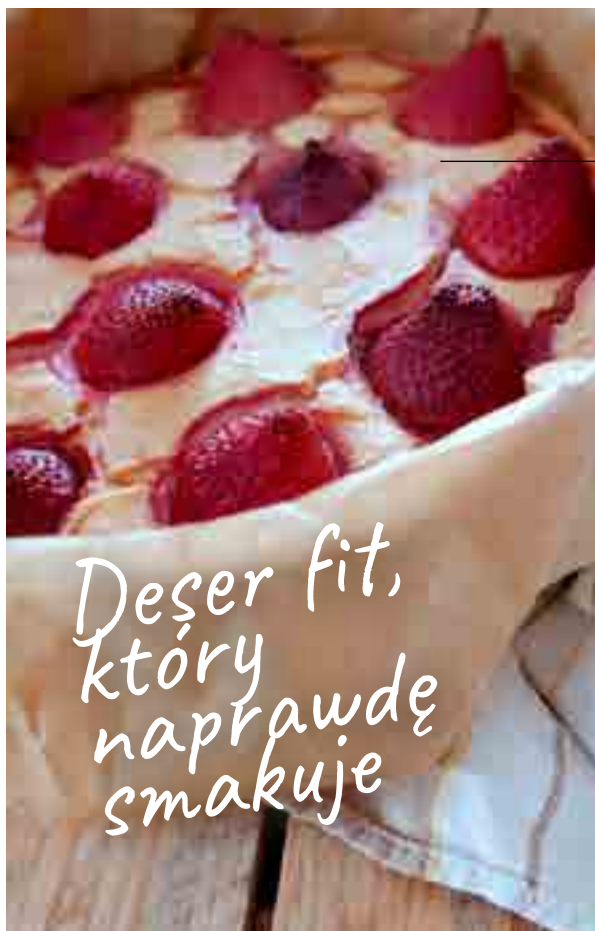
Przygotowanie: Wymieszaj ze sobą suche płatki owsiane i nasiona chia, a następnie wlej na nie gorący napar espresso i raz jeszcze wymieszaj. Oprósz kakao. Na wierzch wyłóż połowę truskawek zblendowanych na mus, następnie skyr waniliowy i na koniec drugą warstwę truskawek (tym razem w kawałkach). Całość posyp płatkami migdałowymi. Deser przed spożyciem polecam włożyć do lodówki lub odstawić na kilkanaście minut, by płatki napęczniały.



SAŁATKA Z BURRATĄ I SOCZYSTYMI TRUSKAWKAMI

Składniki (2 porcje): 1 opakowanie sera burrata (masa netto 125 g), 2 garście roszponki, garść świeżych truskawek, 2 pomidory malinowe, 2 łyżki oliwy z oliwek, szczypta soli i pieprzu, 2 łyżki płatków migdałowych

Przygotowanie: Umyj i osusz warzywa i owoce. Pomidora i truskawki pokrój w mniejsze kawałki. Na talerzu ułóż roszponkę i pomidora z truskawkami. Połóż także burratę w kawałkach. Całość dopraw solą, pieprzem i skrop oliwą z oliwek. Na koniec udekoruj sałatkę prażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.



SERNICZEK Z KASZY JAGLANEJ Z TRUSKAWKAMI

Składniki (tortownica o średnicy 24 cm, 12 porcji): 2 szklanki ugotowanej i przestudzonej kaszy jaglanej, 150 g twarogu półtłustego, 3 jajka, 1 czubata łyżka mąki ziemniaczanej, 10 suszonych moreli niesiarkowanych, szczypta cynamonu cejlońskiego, 4 krople ekstraktu z wanilii lub kilka ziarenek laski wanilii, 3 łyżki soku z cytryny, garść truskawek

Przygotowanie: Ugotuj 150 g suchej kaszy w około 2 szklankach wody i wystudź ją (polecam najpierw podprażyć suchą kaszę w garnuszku, aby pozbyć się charakterystycznej goryczki). Rozgrzej piekarnik do 170°C (funkcja termoobiegu). Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Suszone morele zalej wrzątkiem na około 5 minut, aby były miękkie i łatwiejsze do zblendowania. Do kielicha blendera wrzuć ugotowaną i schłodzoną kaszę jaglaną, twaróg, jajka, mąkę ziemniaczaną, morele, sok z cytryny, ekstrakt z wanilii i cynamon. Możesz dorzucać składniki stopniowo. Zblenduj na gładką masę. Masa powinna mieć dość gęstą konsystencję. Na tym etapie możesz np. dodać więcej soku z cytryny albo musu morelowego – zależy, jaki smak chcesz uzyskać. Gotową masę przelej do tortownicy. Na wierzchu ułóż truskawki, delikatnie je przyciskając. Sernik piecz około 60 minut, aż góra będzie lekko zrumieniona.

Po co nam wakacje



JAK SPĘDZIĆ URLOP? WYJECHAĆ DALEKO, A MOŻE ZOSTAĆ W DOMU? JAK WRÓCIĆ WYPOCZĘTYM I CZY WAKACJE W OGÓLE SĄ NAM **POTRZEBNE DO SZCZĘŚCIA?**

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ
JOLANTĄ PYKĄ
ROZMAWIA MAREK ROKITA



Jolanta Pyka

Psychoterapeutka i psycholog prowadząca Centrum Szkoleń i Psychoterapii w Łodzi.

Czy wakacje faktycznie są nam potrzebne? Przecież kiedyś ludzie obywali się bez nich.

Tak, obywali się bez wakacji, ale nie bez odpoczynku. Właściwie każda kultura i każda religia wyznacza czas pracy oraz przynajmniej jeden dzień odpoczynku w tygodniu. Człowiek potrzebuje bowiem regeneracji – zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

Być może nasi dziadkowie nie wyjeżdżali na wakacje, ale po pracy siadali na przyzbie i – jak dziś byśmy powiedzieli – medytowali, czyli po prostu **rozluźniali się i uwalniali od napięcia**. Mieli przestrzeń, by po prostu być, a nie ustawicznie działać i pracować. Może dlatego nie potrzebowali formalnego urlopu ani wyjazdu.

My natomiast potrzebujemy różnych form odpoczynku, również krótkich, weekendowych. Przede wszystkim po to, by wprowadzić zmianę do codzienności, na chwilę wyłączyć się z trybu pracy, napięcia i ciągłej gotowości, np. do odpowiadania na telefony czy maile. Potrzebujemy czasu dla

siebie i swoich bliskich. Krążył nawet żart, że odkąd wprowadzono niehandlowe niedziele, ludzie dowiedzieli się, do której klasy chodzą ich dzieci i gdzie znajdują się parki.

Można by to jednak skontrolować stwierdzeniem, że niedzielna wizyta w centrum handlowym również może być formą spędzania wolnego czasu i oderwania się od pracy, prawda?

Z pewnością, zwłaszcza osoby pracujące po kilkanaście godzin dziennie muszą kiedyś znaleźć czas na zakupy. Pytanie jednak, czy rzeczywiście jest to dla nich forma relaksu. Myślę, że nie.

W pewnym sensie każda praca wymaga innego rodzaju odpoczynku. Osoby wykonujące pracę fizyczną potrzebują bezruchu, aby ich mięśnie mogły się zregenerować. Z kolei ci, którzy pracują intelektualnie, często potrzebują aktywności fizycznej i zmiany otoczenia. **Nasz mózg potrzebuje neuroplastyczności – czegoś odmiennego od**

codzienności. Stąd potrzeba nowych sytuacji, kontaktu z innymi ludźmi, kulturami czy językami. To wytrąca nas z rutyny i skłania do refleksji nad tym, jak radzimy sobie i kim jesteśmy poza pracą.

Wakacje mają także ogromne znaczenie dla relacji z bliskimi. To czas bez pośpiechu – czas wspólnych rozmów, spotkań, śmiechu i tworzenia wspomnień. Wiele naszych najważniejszych wspomnień wiąże się właśnie z wakacjami. W tym okresie gromadzimy energię i siłę na kolejne miesiące – mniej słoneczne i zwykle bardziej wymagające pod względem pracy.

Tym bardziej że dni powszednie często zlewają się ze sobą i po czasie trudno dokładnie

powiedzieć, co się robiło konkretnego dnia. Tymczasem z wakacji potrafimy przywołać niemal każdy dzień, czasem nawet ze szczegółami.

Właśnie.



Nie da się funkcjonować wyłącznie w trybie pracy i nieustannych obowiązków. Każdy organizm potrzebuje regeneracji.

Czym innym jest jednak codzienny odpoczynek, o którym mówiliśmy wcześniej, a czym innym wakacje. Trwają tydzień, dwa, trzy, a czasem nawet dłużej. Czy tak długi wypoczynek przynosi dodatkowe korzyści?

Zdecydowanie tak. Pełna regeneracja następuje zwykle dopiero między drugim a trzecim tygodniem odpoczynku. Wtedy organizm i psychika **rzeczywiście się resetują**. Początkowo jedynie zwalniamy tempo, później

REKLAMA

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

**LEK
NA BIEGUNKI
RÓŻNEGO
POCHODZENIA**



Enterol (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745). Skład: Jedna kapsułka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków *S. boulardii* CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze m.in.: laktoza jednowodna. Postać farmaceutyczna: kapsułka. Wskazania: Leczenie ostrych biegunk infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróży, wspomagająco w leczeniu biegunk występujących w zespole jelita drażliwego (IBS). Podmiot odpowiedzialny: BIOCODEX, 22 rue des Aqueuds, 94250 Gentilly, Francja | Data ostatniej aktualizacji ChPL: 09.2024 r. | ENTEC-021-26

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

przyzwyczajamy się do nowej sytuacji, a dopiero w kolejnym etapie naprawdę odpoczywamy.

Kiedyś okres wypoczynku trwał dłużej, a ludzie podczas wakacji nawiązywali relacje. Dziś często wyjeżdżamy jedynie na tydzień, a czasem tylko na weekend, dlatego rzadziej odczuwamy potrzebę budowania więzi z osobami spotkanymi na miejscu.

Myszę, że duże znaczenie ma zakorzenienie się w wypoczynku – zarówno wewnętrznym, jak i w otaczającej nas przestrzeni. Coraz rzadziej mamy okazję pobytu z dala od hałasu i cywilizacji, wsłuchać się w śpiew ptaków, zanurzyć się w przyrodzie. Tymczasem właśnie w takich warunkach można osiągnąć bardzo głęboki poziom odpoczynku i regeneracji.



Nasuwa się zatem pytanie, czy ktoś, kto na co dzień żyje blisko natury, w ogóle musi wyjeżdżać. Czy można dobrze spędzić wakacje w domu?

Nie ma obowiązku wyjazdu. Choćby neuroatypowość pokazuje, że nie dla wszystkich taka forma odpoczynku jest korzystna. Są osoby, np. w spektrum autyzmu, które nie lubią nowych miejsc i związanych z nimi wyzwań. Dla nich pozostawanie w znanym otoczeniu może być bezpieczniejsze, spokojniejsze i bardziej regenerujące. Nie istnieje jeden uniwersalny sposób spędzania wakacji odpowiedni dla wszystkich.

Czy to dotyczy wyłącznie osób w spektrum, czy również osób neurotypowych?

Każdy z nas ma cechy związane z różnego rodzaju nadwrażliwością. Nie ma tu wyraźnej granicy określającej, co dla kogo jest właściwe. Warto jednak zwrócić uwagę na osoby, które nie wyjeżdżają z powodu lęku przed nowymi miejscami i sytuacjami. W ich przypadku terapeutyczne może być właśnie stopniowe konfrontowanie się z tym lękiem.

Wspomniałaś, że prawdziwy wypoczynek zaczyna się dopiero między drugim a trzecim tygodniem urlopu. Można więc powiedzieć, że większość Polaków nigdy takiego odpoczynku nie doświadcza. Z badań CBOS-u wynika, że jedynie 60 proc. z nas wyjeżdża na wakacje – rozumiane jako co najmniej jeden nocleg poza domem. Osób, które wyjeżdżają na dwa lub trzy tygodnie, jest zatem jeszcze mniej.

Rzeczywiście. I być może jest to jeden z powodów rosnącej skali depresji. Kiedyś kolonie dla dzieci trwały trzy tygodnie,

podobnie jak turnusy rehabilitacyjne. Rodziny wyjeżdżały na całe lato do miejscowości letniskowych. Dziś ludzie są przebudzowani, przemęczeni i odpoczywają zbyt rzadko oraz zbyt krótko, co niesie określone konsekwencje. Gdyby zestawieć te dane z liczbą osób przyjmujących leki antydepresyjne, moglibyśmy zauważyć pewną zależność. Nie da się funkcjonować wyłącznie w trybie pracy i nieustannych obowiązków. Każdy organizm potrzebuje regeneracji.

Jak taka regeneracja powinna wyglądać? Dziś często się zdarza, że ktoś jest na wakacjach, ale stale ma przy sobie telefon i odbiera służbowe połączenia. Czy powinni-

śmy całkowicie odcinać się od takich sytuacji, czy jednak jest to dopuszczalne?

Myszę, że trzeba patrzeć na to realistycznie. Dla części osób całkowite odcięcie się od pracy jest po prostu niewykonalne – czasem z obawy o jej utratę, a czasem z powodu potrzeby bycia na bieżąco i poczucia własnej ważności. Wiele zależy od tego, na co ktoś jest gotowy i czego rzeczywiście potrzebuje. Znam też osoby, które mówią, że nie są w stanie spędzić pięciu dni w jednym miejscu, ponieważ byłoby to dla nich zbyt monotonne.

Na to akurat jest dobry sposób – wakacje w trasie, czy to samochodem, rowerem, kajakiem, czy w jakikolwiek inny sposób.

Oczywiście.

Czy w takim razie istnieją lepsze i gorsze formy wypoczynku?

Nie ma jednej dobrej odpowiedzi na to pytanie. Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb.

Jak te potrzeby rozpoznać?

Myszę, że kluczowe jest odróżnienie tego, czego unikamy z lęku, od tego, co rzeczywiście jest naszą potrzebą. Warto zadać sobie pytanie: czy nie chcę wyjechać dlatego, że jest to dla mnie zbyt trudne, czy raczej dlatego, że byłoby to nadmiernym obciążeniem dla mojego układu nerwowego i kolejnym wyzwaniem? Odpoczynek nie powinien przecież polegać na dodatkowym przeciążaniu siebie.

Czy odpoczynek nigdy nie powinien wiązać się z wyzwaniami? Przecież wiele osób wyjeżdża na wakacje

po to, by zdobywać góry albo mierzyć się z innymi trudnościami.

To bardzo indywidualna kwestia. Są osoby, które właśnie wyzwania traktują jako formę odpoczynku i źródło satysfakcji. Dlatego wakacje mogą wyglądać bardzo różnie. Jedni wyjeżdżają na jogę, inni na plener artystyczny, jeszcze inni po to, by zdobywać góry albo uczestniczyć w koncertach. **Najważniejsze jest znalezienie własnego sposobu odpoczynku** i większa świadomość siebie – tego, co się z nami dzieje, czego naprawdę potrzebujemy oraz jak i z kim chcemy spędzać wakacje. Być może czasem ważniejsze od pytania „dokąd?” jest właśnie pytanie „z kim?”.

A może samotnie?

Być może. Jeśli jednak ludzie wolą przeżywać przyjemności całkowicie osobno, zwykle nie jest to najlepszy sygnał. Najczęściej dążymy przecież do bliskości, wspólnego przeżywania ważnych chwil i budowania wspomnień. Są jednak sytuacje, w których partnerzy mają odmienne zainteresowania i potrzeby – i planując wakacje, warto to uwzględnić.

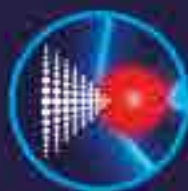
Na co jeszcze zwrócić uwagę, żeby wakacje rzeczywiście przyniosły nam korzyści?



Przede wszystkim na to, by pozostawać w zgodzie ze sobą, a nie z obowiązującą modą. Zdarza się, że ludzie wybierają wakacje typu all inclusive, choć ani tego nie potrzebują, ani ich na to nie stać. Czasem ze snobizmu podejmujemy decyzje, które w rzeczywistości nam nie służą. **Dlatego warto kierować się własnymi potrzebami i prawdą o sobie.**

REKLAMA

Ulgą w bólu mięśni i stawów!



Silnie koncentruje się
w tkance zapalnej,
usuając ból¹



Usuwa ból, stan
zapalny i obrzęk



Przezroczysty żel,
który dobrze się
wchłania¹

¹ Charakterystyka Produktu Leczniczego Difortan.

DIFORTAN Ecefenamat 100 mg/g, żel. **Wskazania do stosowania:** Difortan jest wskazany u dorosłych w miejscowym leczeniu łagodnych lub umiarkowanych bólów mięśni, struszeń, bólu porażeniowego, łagodnego i umiarkowanego bólu reumatycznego (choroba zwyrodnieniowa stawów/zapalenie stawów), łagodnego i umiarkowanego bólu stawów miejscowego leczenia zapalenia błony maziowej, (nieczakobrego) zapalenia stawów, zapalenia kaletki, zapalenia ścięgna, umiarkowanego stanu zapalnego pochodzenia mięśniowo-szkieletowego, czyli pourazowego lub reumatycznego. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** US Pharmacia Sp. z o.o., ul. Żabińska 40: 50-507 Wrocław. Lek dostępny bez recepty (OTC).

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.

KRZYŻÓWKA

grupa osób popierających się		czub na helmie		puchowa wśród pościeli	kozacka włócznia		rodzaj lampy	decydujący serw tenisie		gryzoń podobny do myszy	twardy ser		strzęp pakul		porażenie	
amator wśród speców	12				debata, dyskusja w TV						pomieszczenie zmysłów				26	
dobro dla zła								warzywo, które wyciska łzy z oczu							dobrany zespół ludzi	
beka			10								4					
					kurcz mięśni				1		robotnik portowy					16
											porcja do martena					
tusz do drukarki	klasztór mnichów		podwójny mat					obozowisko						pułapka na muchy		ciąg zdarzeń
			władca wybrany					soda rodzima								
					państwo władców mongolskich	inserirat							skała glinowa			
					23	kartuzi										
amator nikotyny							glon									
yerba ... herbata						17	baza strażaków						kolejowa zajezdnia			3
			18	odporność psychiczna	21				pompa próżniowa	wyśluzona miotła	2					
ważki argument	20	kruche ciasteczko														
	7				grecka prefektura											
					damska bielizna											
blaszany róg podobny do trąbki		roślina oleista	święto-pietrze													
							rzeczywiste zjawisko	świński tłuszcz	6							
mrugająca gwiazda			kicz, szmira		dawna kadź											
atrapa włosów							rezultat matematycznego działania	potrawa nie dla jarosza								
soczewka z rączką	15															
					kryształ do tamowania krwi	suma pieniędzy			14			taśma pleciona ze szpagatu	drzewo podmokłych terenów		małpa wąskonosą	
						prycza									służył do narkozy	powróż do bicia
manat																8
sok brzozy									9		podłoga w dawnej chacie wiejskiej					
							złota lub srebrna w brokacie									
			13													11
największy instrument		silnik przepływowy							25		forma motywu dekoracyjnego					
							jubilerska jednostka masy		5							
													</			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – dokończenie cytatu Georga Christopha Lichtenberga: „Poczucie zdrowia...”.

NOWOŚĆ - NAJMNIEJSZA KAPSUŁKA NUROFEN¹



3X SZYBSZE WCHŁANIANIE²

1. Dotyczy kapsułek Nurofen 400mg. 2. Wchłania się 3 razy szybciej niż tabletki. Na podstawie badania in-vitro SORL 50034/01, 2018.

Nurofen Express Forte Mini 400 mg, kapsułki miękkie. Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (ibuprofenum). Ten produkt leczniczy jest wskazany u osób dorosłych i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (w wieku 12 lat i powyżej) w krótkotrwałym objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RT-M-CSNYaP

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.



1 OPAKOWANIE

25 DNI

TABEX!

Droga do wolności od nikotyny!

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

27_2025_TAB

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



BEZ DODATKU CUKRU
ZAWIERA NATURALNIE
WYSTĘPUJĄCE CUKRY



Świat Zdrowia

POLEGAJ NA EKSPERTACH

ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



ŻYWNOSĆ WZBOGACANA



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.