

ŚWIAT ZDROWIA

TEMAT MIESIĄCA

*Jak odzyskać
wewnętrzny spokój*

7 olejków
eterycznych
na chłodniejsze dni

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

Wyprzedź wirusa
– zaszczep się!

**Olga
Szomańska**

*Mam w sobie
dużo słońca*

Odporność
to nie przypadek

ŁAGODZI BÓL GARDŁA



SZYBKO ŁAGODZI
BÓL GARDŁA



ZWALCZA
BAKTERIE I WIRUSY

Strepsils z miodem i cytryną, Alcohol 2,4-dichlorobenzyllicus + Amylmetacresolum, 1,2 mg + 0,6 mg, pastylki twarde.

Wskazania do stosowania: Objawowe leczenie stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

RT-M-nmeeSy

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

Miesięcznik bezpłatny
Nr 8 (200) październik 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

Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

Dystrybucja

W wybranych aptekach

Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

Fotoedycja

NEKK

Zdjęcia

Karolina Grzesiak, Krzysztof Piątek, Sandra
Matyszewska / Visual Silent, Marta Ciszowska / Lilulaj,
Natalia Dolata, iStock

Okładka

Fot. Karolina Grzesiak

Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

Napisz do nas

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



Drodzy Czytelnicy,

jesień przypomina nam, że warto zwolnić. Dni stają się krótsze, poranki chłodniejsze, a codzienność często przynosi więcej zmęczenia, stresu i pierwszych sezonowych infekcji. To dobry moment, by zadać sobie pytanie: **co pomaga nam zachować równowagę?**

W Temacie miesiąca zastanawiamy się, **jak odzyskać wewnętrzny spokój** – wcale nie po to, by uciec od problemów, ale wykształcić w sobie umiejętność odzyskiwania równowagi mimo napięcia, nadmiaru obowiązków czy niepewności. Przyglądamy się temu, jak odpoczywać skuteczniej, wyciszać przebudzowany umysł i budować codzienne nawyki, które pomagają lepiej radzić sobie ze stresem.

Jesień to również czas, kiedy **szczególnej uwagi wymaga nasza odporność**. W sezonie przeziębień i infekcji organizm potrzebuje nie tylko odpowiedniej diety czy ruchu, lecz także snu, regeneracji i troski o dobrostan psychiczny. W tym wydaniu szukamy sposobów, by wspierać je równolegle.

Anna Rokita
Redaktor naczelna

Spis treści

AKTUALNOŚCI

6 Kalendarz

6

8 Ciekawostki

10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

12

Olga Szomańska

*Mam w sobie
dużo słońca*

TEMAT MIESIĄCA

16 Jak odzyskać
wewnętrzny spokój

ZDROWIE

- 20 Odporność
to nie przypadek
- 24 Wyprzedź wirusa
– zaszczep się!
- 26 Spray, tabletki, syrop
– wybieramy formę preparatu
- 30 Prawoślaz lekarski
Roślina, która przetrwała próbę czasu
- 32 Zdrowie
w centrum uwagi
- 34 Oddech
i jego znaczenie dla zdrowia
- 37 Czy oczy zdradzają wiek?
Jak dłużej cieszyć się dobrym
widzeniem
- 40 Skuteczna profilaktyka
POCHP
- 42 Niepłodność
dotyka dwoje
- 45 Dbajmy o siebie mądrze
Jak zawalczyć o zdrowie partnera?
- 48 Soki
bez marketingowych pułapek
- 52 Jak pomaga
fizjoterapia uroginekologiczna
- 56 Morskie skarby dietetyczne
pod lupą
- 58 Opryszczka
Dlaczego problem tak często
powraca?





72

MAMA I DZIECKO

61 Wszawica
Profilaktyka i leczenie

INSPIRACJE

64 Wpływ zapachów
na emocje i samopoczucie

66 7 olejków eterycznych
na chłodniejsze dni

66

ZATRZYMAĆ CZAS

67 Z masażem
Ci do twarzy

PRZEPIS NA ZDROWIE

70 Natalia Dolata poleca
Jesień smakuje dynią

CZAS WOLNY

72 Do wód
po zdrowie

16

TEMAT MIESIĄCA

Jak odzyskać wewnętrzny spokój

Budzik, praca, zakupy, wiadomości, obowiązki, kolejne sprawy „na już”... Nawet kiedy wreszcie siadamy na kanapie, głowa często nadal pędzi – układa listę zadań, wraca do niedokończonych rozmów i przypomina o tym, czego jeszcze nie zrobiliśmy. W świecie, który premiuje szybkość, dostępność i ciągłą aktywność, spokój zaczyna być luksusem.



1.10

MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ OSÓB
STARSZYCH

Szacunek, troska i obecność nie mają wieku

Święto zostało ustanowione przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) w 1990 roku, aby zwrócić uwagę **na sytuację seniorów, ich potrzeby i prawa, a także na ważną rolę, jaką odgrywają w społeczeństwie.**

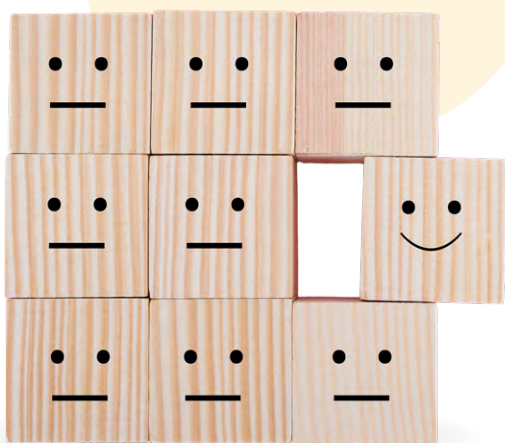
Celem tego dnia jest przede wszystkim promowanie szacunku wobec osób starszych, przeciwdziałanie ich samotności i wykluczeniu oraz zachęcanie ich do aktywnego udziału w życiu społecznym. To także okazja, aby przypominać o potrzebie zapewnienia seniorom odpowiedniej opieki, bezpieczeństwa, dostępu do ochrony zdrowia oraz możliwości rozwijania zainteresowań.

Osoby starsze są ważną częścią społeczeństwa. Przekazują młodszym pokoleniom wiedzę, doświadczenie, tradycje i wspomnienia. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych zachęca więc do budowania więzi międzypokoleniowych, rozmów z seniorami oraz okazywania im życzliwości i zainteresowania.



10.10

ŚWIĄTOWY
DZIEŃ ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



Zdrowie zaczyna się w głowie

Celem tego dnia jest zwrócenie uwagi na znaczenie zdrowia psychicznego oraz zwiększanie **świadomości w zakresie problemów emocjonalnych i psychicznych**, które mogą dotyczyć każdego – niezależnie od wieku.

Dbanie o zdrowie psychiczne obejmuje m.in. odpoczynek, odpowiednią ilość snu, aktywność fizyczną, dobre relacje z innymi oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. Ważne jest również, aby nie ignorować pogorszenia samopoczucia i w razie potrzeby korzystać z pomocy specjalistów.

Ten dzień przypomina także, jak duże znaczenie mogą mieć rozmowa, życzliwość i wsparcie drugiego człowieka. Warto przełamywać stereotypy związane ze zdrowiem psychicznym i tworzyć atmosferę, w której prośenie o pomoc nie jest powodem do wstydu.

18.10

ŚWIATOWY DZIEŃ
MENOPAUZY
I ANDROPAUZY



Dojrzałość w dobrej formie

Menopauza i andropauza to naturalne etapy życia związane ze starzeniem się organizmu i zachodzącymi w nim zmianami hormonalnymi. Mogą one wpływać nie tylko na zdrowie fizyczne, lecz także na samopoczucie, poziom energii, jakość snu czy zdolność koncentracji.

W tym okresie szczególnie ważne jest uważne obserwowanie sygnałów wysyłanych przez organizm. Regularne badania, ruch, zdrowe odżywianie oraz odpowiednia ilość odpoczynku mogą pomóc łagodniej przejść przez te zmiany i dłużej zachować dobrą kondycję.

Menopauza i andropauza nie powinny być traktowane jako temat tabu – to naturalny etap życia, w którym **profilaktyka i troska o siebie nabierają szczególnego znaczenia.**

Mocne kości na lata

Celem Światowego Dnia Osteoporozy jest zwrócenie uwagi na profilaktykę, wczesne wykrywanie oraz leczenie osteoporozy – choroby, która prowadzi do stopniowego osłabienia kości i zwiększa ryzyko złamań.

Osteoporoza przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych objawów. Szczególnie narażone są osoby starsze, a także kobiety po menopauzie. Złamania związane z osteoporozą mogą znacznie ograniczyć ich sprawność i samodzielność.

Światowy Dzień Osteoporozy przypomina, że **o zdrowe i mocne kości warto dbać przez całe życie.**

20.10

ŚWIATOWY
DZIEŃ
OSTEOPOROZY



REKLAMA

OROFAR ULTRA

ELIMINUJE BÓL GARDŁA I ZWALCZA JEGO PRZYCZYNĘ – STAN ZAPALNY¹

- Łagodzi obrzęk już po 1 tabletku¹
- Zaczyna zwalczać ból gardła już po 2 minutach¹

Skrócona informacja o produkcie leczniczym: **Orofar Ultra Spray**, 8,75 mg/dawkę, aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. **Skład jakościowy i ilościowy w odniesieniu do substancji czynnych oraz tych substancji pomocniczych, które mają istotne znaczenie dla właściwego stosowania produktu leczniczego:** Jedna dawka (3 rozpylenia aerozolu) zawiera 8,75 mg flurbiprofenu. Jedno rozpylenie aerozolu zawiera 2,92 mg flurbiprofenu. 1 mL aerozolu do stosowania w jamie ustnej zawiera 16,2 mg flurbiprofenu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Etanol 0,26 mg na mL, co odpowiada 0,14 mg na dawkę. Aromaty miętowy i wiśniowy (zawierają d-limonen, cytral, eugenol): 0,324 mg na dawkę. **Postać farmaceutyczna:** Aerozol do stosowania w jamie ustnej, roztwór. Przezroczysty roztwór o smaku miętowym i wiśniowym. **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Orofar Ultra Spray jest wskazany w krótkotrwałym objawowym łagodzeniu ostrego bólu gardła u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** STADA Arzneimittel AG, Stadastrasse 2-18, 61118 Bad Vilbel, Niemcy. **Autoryzowany przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Stada Pharm Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 44, 02-255 Warszawa. **Pozwolenie nr:** 29301 wydane przez Prezesa URP LWMIPB. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Charakterystyka Produktu Leczniczego z 04.2026 r.

1. Charakterystyka produktu leczniczego Orofar Ultra Spray, 04/2026

ORU/25/05/00182

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.



Leki biologiczne bliżej pacjentów



Pacjenci leczenia biologicznie mogą w przyszłości zyskać łatwiejszy dostęp do swoich leków. Ministerstwo Zdrowia proponuje, aby część preparatów, które dziś są wydawane głównie w szpitalach w ramach programów lekowych, była dostępna także **w lokalnych aptekach**.

Dla chorego oznaczałoby to przede wszystkim mniej dojazdów do szpitala i formalności oraz brak konieczności organizowania całego dnia tylko po to, by odebrać lek. To szczególnie ważne dla osób, które mieszkają daleko od ośrodka prowadzącego leczenie.

Pacjent zachowałby przy tym możliwość pozostania w programie lekowym. Gdyby terapia preparatem dostępnym w aptece okazała się niewystarczająca, leczenie można byłoby kontynuować w szpitalu z zastosowaniem innego leku.

To na razie propozycja zmian w przepisach, a nie rozwiązanie, które już obowiązuje. Jeśli nowelizacja wejdzie w życie, dostęp do części terapii biologicznych może stać się dla pacjentów znacznie prostszy.

Źródło: Krajowi Producenci Leków

Wieczorem nie siedź bez przerwy

Naukowcy sprawdzają, czy **krótkie przerwy od siedzenia** wieczorem mogą korzystnie wpływać na poziom cukru, ciśnienie i sen.

W pilotażowym badaniu opublikowanym w sierpniu 2026 roku w czasopiśmie „Diabetes, Obesity and Metabolism” uczestnicy zamiast siedzieć przez kilka godzin bez ruchu, regularnie wstawali i wykonywali krótką, lekką aktywność. Badacze analizowali, czy takie przerywanie długiego siedzenia może przynieść korzyści metaboliczne i poprawić nocny odpoczynek.

Wstępne wyniki pokazują, że dla zdrowia może liczyć się nie tylko codzienny trening, lecz także to, jak długo pozostajemy bez ruchu. Autorzy podkreślają jednak, że potrzebne są badania na większą skalę, zanim będzie można sformułować konkretne zalecenia.



Zamiast cytologii – test HPV HR

Ważna zmiana w profilaktyce raka szyjki macicy. Od 1 sierpnia 2026 roku tradycyjna cytologia nie jest już podstawowym badaniem w bezpłatnym programie NFZ. Zastąpił ją test **HPV HR, który wykrywa obecność wysokoonkogennych typów wirusa HPV**, czyli głównej przyczyny raka szyjki macicy.

Badanie jest bezpłatne dla kobiet w wieku 25-64 lata, nie wymaga skierowania i przy prawidłowym wyniku wykonuje się je zasadniczo raz na pięć lat. Można je zrobić w poradniach ginekologicznych oraz w wybranych placówkach POZ realizujących program NFZ.

Co ważne, cytologia nie znika całkowicie z procesu diagnostycznego. Najpierw przeprowadza się test HPV HR. Jeśli wykaze on zakażenie wirusem wysokiego ryzyka, laboratorium wykonuje cytologię na podłożu płynnym (LBC), wykorzystując tę samą próbkę. Dzięki temu pacjentka nie musi ponownie zgłaszać się do lekarza wyłącznie w celu pobrania materiału.

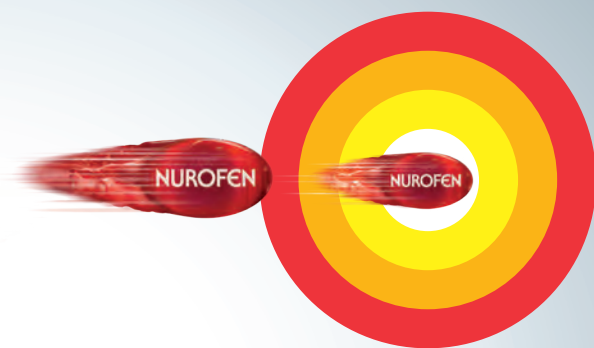
Dlaczego to istotne? Klasyczna cytologia wykrywa przede wszystkim zmiany, które już pojawiły się w komórkach szyjki macicy, natomiast test HPV HR może wcześniej wykryć jeden z głównych czynników, który do takich zmian prowadzi. Dlatego NFZ uznaje nowy schemat badań za skuteczniejszą metodę profilaktyki.

Warto też podkreślić, że zmiana dotyczy programu przesiewowego NFZ. Nie oznacza to jednak, że lekarz nie może zlecić cytologii z innych wskazań medycznych.

REKLAMA



NOWOŚĆ NAJMNIEJSZA KAPSUŁKA NUROFEN¹



3X SZYBSZE WCHŁANIANIE²



1. Dotyczy kapsułek Nurofen 400mg. 2. Wchłanianie się 3 razy szybciej niż tabletki Nurofen. Na podstawie badania Miles, L. et al. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: Tlag, Tlow, Tmed, and a novel parameter, TCmaxRef. Current Medical Research and Opinion, 2018 Aug;34(8):1483-1490
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 z przeziębieniem. Podmiot odpowiedzialny: Reckitt Benckiser (Poland) S.A. RT-M-CSNYaP

Polegaj na ekspertach

Nasi eksperci
odpowiadają na
pytania czytelników.



Lek. Joanna Jakubik-Bałązy

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

Sposób na odporność

Jak dbać o zdrowie jesienią, by uniknąć nawracających infekcji?

Maria

Jesienią łatwiej o infekcje i osłabienie. O odporność najlepiej zadbać, **zanim pojawią się pierwsze objawy choroby.**

Podstawą jest dieta – różnorodna, bogata w warzywa i owoce, z odpowiednią ilością białka, produktów pełnoziarnistych, ryb, dostosowana do wieku i stanu zdrowia. Organizm potrzebuje również **odpowiedniej ilości snu.** Dla większości optymalne jest 7-8 godzin na dobę.

Pamiętajmy o czynnikach mogących mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego – warto **ograniczyć alkohol oraz palenie papierosów,** które dodatkowo osłabia naturalne mechanizmy obronne dróg oddechowych i zwiększa podatność na infekcje.

Ważna jest **regularna aktywność fizyczna.** Nie rezygnujmy z codziennych spacerów, nawet gdy zrobi się chłodniej. Ruch wzmacnia kondycję organizmu, poprawia samopoczucie i pomaga redukować stres.

Warto pamiętać o **suplementacji witaminy D,** zwłaszcza jesienią. Dawkę dobieramy stosownie do wieku, diety i indywidualnych potrzeb.

Równie istotnym elementem jest profilaktyka. **Szczepienia ochronne,** szczególnie w sezonie infekcyjnym, m.in. przeciw grypie, RSV czy pneumokokom, pomagają zmniejszyć ryzyko zachorowania oraz ciężkiego przebiegu infekcji.

Zachęcam do świadomej troski o zdrowie. Warto pamiętać, że odporność budujemy każdego dnia poprzez właściwe odżywianie, odpowiednią ilość snu, aktywność fizyczną i rozsądną profilaktykę. Zdrowa jesień nie wymaga wyjątkowych metod.



mgr farm. Tomasz Kołek

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



dr n. med. Katarzyna Kocińska

Dermatolog i wenerolog z toruńskiego Centrum Medycznego Świat Zdrowia.

Przedawkowanie witaminy D

Czy witaminę D można przedawkować?

Czytelnik

Tak, witaminę D można przedawkować, **jeśli przez dłuższy czas przyjmuje się ją w zbyt dużych dawkach**. Nie grozi nam to jednak na skutek diety ani zbyt długiego przebywania na słońcu. Synteza witaminy D w skórze jest regulowana, a jej nadmiar organizm samoczynnie rozkłada.

Regularne przyjmowanie zbyt wysokich dawek witaminy D, która rozpuszcza się w tłuszczach i może kumulować się w tkance tłuszczowej, **prowadzi niekiedy do hiperkalcemii, czyli wzrostu stężenia wapnia we krwi**. Czym to grozi? Przewlekły nadmiar wapnia uszkadza narządy wewnętrzne, w tym nerki, przyczyniając się do rozwoju kamicy, a nawet powodując ich nieodwracalne uszkodzenie. Złogi wapnia mogą się również odkładać w naczyniach krwionośnych, sercu i innych narządach. Gwałtowny wzrost stężenia wapnia wskutek przyjęcia nadmiernej dawki witaminy D może objawiać się zaburzeniami pracy serca, nudnościami, bólem brzucha i głowy, silnym osłabieniem, nadmierną potliwością, a nawet przejściowym otępieniem.

Aby uniknąć przedawkowania witaminy D, należy stosować ją rozsądnie, w dawce dostosowanej do wieku. W przypadku osób dorosłych jest to zazwyczaj 2000 j.m. na dobę, a u osób starszych – 4000 j.m. O konieczności przyjmowania wyższych dawek każdorazowo powinien decydować lekarz. Podczas suplementacji zaleca się regularne wykonywanie badań kontrolnych stężenia witaminy D. Za optymalny uznaje się zwykle poziom 30-50 ng/ml, natomiast wartości przekraczające 100 ng/ml wiążą się z ryzykiem działania toksycznego.

Kiedy ze zmianą do lekarza

Po czym poznać, że zmiana skórna wymaga konsultacji z dermatologiem?

Anna

Najczęściej występującymi nowotworami złośliwymi są nowotwory skóry. Na szczęście najgroźniejszy z nich, czerniak, rozwija się stosunkowo rzadko, choć obserwuje się wzrost liczby zachorowań. **Profilaktyczna ocena znamion** powinna odbywać się raz w roku, niezależnie od tego, czy zauważono w nich niepokojące zmiany. Ważna jest również regularna samokontrola, w której pomocna może być reguła ABCDE:

A (ang. *asymmetry*) – asymetria, czyli zmiana kształtu. Okrągłe lub owalne znamię staje się nieregularne albo powiększa się w jednym kierunku.

B (ang. *border*) – granice. Dotychczas wyraźnie odgraniczone znamię staje się słabo odgraniczone, a jego brzegi są nieregularne, zatarte lub postrzępione.

C (ang. *color*) – kolor, czyli zmiana zabarwienia. Znamię staje się ciemniejsze, jaśniejsze lub różnobarwne. Może również przybrać kolor czerwony, niebieski bądź biały.

D (ang. *diameter*) – zmiana średnicy. Szczególną czujność powinny wzbudzić znamiona, które szybko się powiększają lub osiągają średnicę powyżej 6 mm.

E (ang. *evolution/evolving over time*) – ewolucja. Znamię zmienia wielkość lub kształt albo staje się wypukłe.

Powodem do niepokoju są także niegojące się nadżerki, zmiany pokryte strupem, który po potarciu odpada, a następnie pojawia się znowu, oraz wszelkie zmiany krwawiące lub sączące się. Jeśli utrzymują się przez kilka tygodni, należy skonsultować się z dermatologiem.

Mam w sobie dużo słońca

Gdziekolwiek się pojawi, wzbudza sympatię. Widzowie pokochali ją za rolę Marzenki w popularnym serialu, a teraz kochają słuchać, jak śpiewa piosenki Roxette. Bo to droga wokalna jest dla niej najważniejsza. Nam opowiada o swoim niezwykłym show, bliskim spotkaniu z drapieżnym ptakiem oraz wspomina hity, które śpiewała, choć nie wszyscy ją z nimi kojarzą.

Z WOKALISTKĄ OLGĄ SZOMAŃSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Olga Szomańska – śpiewająca aktorka. A jak jest teraz? Częściej śpiewa pani na scenach koncertowych czy teatralnych?

Jestem przede wszystkim wokalistką. Od najmłodszych lat chciałam być piosenkarką i występować na estradzie. To zamilowanie do sceny i musicali sprawiło, że zaczęłam mnożyć swoje zawodowe ścieżki. Z wykształcenia jestem aktorką, ale najważniejsze było i nadal jest dla mnie śpiewanie. I tym właśnie zajmuję się zawodowo.

Teatr zszedł na dalszy plan.

Tak. Oczywiście nadal występuję w teatrze, przede wszystkim na scenach musicalowych. Emocjonalnie najbliższe jestem związana z Teatrem Syrena w Warszawie. To jednak bardziej przyjemność i potrzeba pozostania w świecie musicalu, który jest dla mnie niezwykle ważny, niż podstawa mojego zawodowego funkcjonowania. Moje główne spotkania z publicznością opiera się na relacji wokalista–sluchacz.

W zeszłym roku wydała pani singiel „Aves”. W zoologii termin ten oznacza ptaki. W dzieciństwie zaatakował mnie kogut i od tego czasu ptaki trochę mnie przerażają. Rozumiem, że pani kojarzą się lepij?

Tak, mnie ptaki kojarzą się bardziej z wolnością niż z Hitchcockiem. (*śmiej*) Są piękne, nieuchwytnie, wolne. Czuję wewnętrzny sprzeciw, gdy widzę ptaka uwięzionego w klatce. To nie jest jego naturalny stan. Chociaż muszę wyznać, że na planie teledysku miałam podobne do pani doświadczenie. Towarzyszą mi w nim ptaki drapieżne. Podczas nagrywania scen z jastrzębiem lub sokołem – nie pamiętam dokładnie, bo żaden ze mnie ornitolog – w pewnym momencie ptak postanowił wyrwać się z lekkiego uścisku i wbił swoje imponujące szpony w moją głowę. Oczywiście nie miałam mu tego za złe, w końcu to drapieżne zwierzę, a my nie znaliśmy się zbyt dobrze. Ale i tak uważam, że poradziliśmy sobie całkiem nieźle.

Odwagi pani nie brakuje. Wzięła pani na warsztat repertuar ikonичnego szwedzkiego duetu Roxette! Jest pani w trasie od lutego. Proszę opowiedzieć o tym niezwykłym projekcie. To projekt, który jest spełnieniem jednego z moich muzycznych marzeń. Roxette to połączenie Olgi dzisiejszej z tą młodzieńką, która

marzyła o występach na wielkich scenach. To znakomity show wyreżyserowany przez Marcina Kołaczewskiego. Występujemy ze wspaniałym zespołem, prezentując piosenki w doskonałych, nowych aranżacjach autorstwa Jacka Subocially. Tańczymy do świetnej choreografii Jarka Stańka. W duecie ze mną śpiewa Michał Lech, młody, fantastyczny wokalista i gitarzysta. Mój osobisty Per Gessle. To wszystko gwarantuje świetną zabawę na koncertach. Ludzie reagują niesamowicie, bo znają i kochają wszystkie te utwory. Atmosfera jest znakomita już od pierwszych chwil.

Gdy byłam dzieckiem, miałam kasety ze składanką popularnych wówczas utworów. Pamiętam, jak z siostrą urządzałyśmy koncerty w łazience i do dezodorantów śpiewałyśmy wymyśloną angielską „Sleeping in my car”. Czy pani też ma jakieś szczególne wspomnienia związane z Roxette?

O, tak! Gdy byłam małą dziewczynką, dostałam od Świętego Mikołaja dwie kasety VHS. Włożył mi je pod poduszkę, nie do buta. (*uśmiech*) Były na nich teledyski Roxette. Zakochałam się w ich piosenkach bez pamięci! Marie Fredriksson stała się dla mnie ikoną stylu i absolutnie cudowną wokalistką. Ta miłość towarzyszy mi nieprzerwanie od 30 lat. Cieszę się, że teraz mogę wykonywać te utwory. A najpiękniejsze jest to, że fani Roxette, którzy tłumnie przyjeżdżają na nasze koncerty, mówią, że w całym zespole, a przede wszystkim we mnie, widać miłość do tego repertuaru. A wspomniane przez panią „Sleeping in my car” wykonujemy jako drugi utwór na koncertach, więc proszę zabrać siostrę! I dezodoranty. (*uśmiech*)

Gdzie odbędą się najbliższe koncerty?

Przed nami intensywna koncertowa jesień z projektem Roxette. Są to składy akustyczne, ale też duży show „Hello, Roxette?”. Gramy m.in. 11 października w Krakowie i 20 października w Toruniu. Potem jeszcze w Jasionce i Tychach. Zapraszam serdecznie!

Podobnie jak wielu Polakom skradła pani moje serce rolą Marzenki w serialu „M jak miłość”. Grała pani przez osiem lat! Tęsknię za nią bardziej niż za Hanką Mostowiak. Nie rozumiem, dlaczego uśmiercono tę postać, może mi to pani wyjaśnić?

Mam poczucie, że w życiu nic nie dzieje się bez przyczyny. Przez lata grałam w różnych serialach,



choć „M jak miłość” jest oczywiście tym flagowym. Można powiedzieć, że moja ścieżka zawodowa toczyła się dwutorowo – byłam i wokalistką, i aktorką. To wprowadzało pewne zamieszanie: ci, którzy kojarzyli mnie z serialu, nie wiedzieli, że śpiewam. I odwrotnie – ci, którzy wiedzieli, że jestem wokalistką, nie do końca zdawali sobie sprawę, że to ja gram w serialu. Postanowiłam więc wybrać jedną drogę i poszłam za głosem serca. Zdecydowałam się na estradę i śpiewanie swoich piosenek. Teraz zupełnie odłożyłam granie w serialach i nie żałuję. Zdecydowanie bardziej lubię spotkania z widzami na żywo niż przez szklany ekran.

Czy ja dobrze usłyszałam, że to pani „uśmierciła” Marzenkę, bo zdecydowała się odejść z serialu? To nie był pomysł scenarzystów?

Takich rzeczy nie mogę do końca zdradzać... Mogę tylko powiedzieć, że była to wspólna decyzja podjęta z bardzo różnych powodów. Serial też rządzi się swoimi prawami. Producentom zależy na tym, aby przyciągnąć przed telewizory jak najwięcej widzów. A nie tak nie podnosi oglądalności jak śluby i pogrzeby. (*uśmiech*) Stworzyliśmy z Tomkiem Oświecińskim wspaniały duet, ale wydaje mi się, że po ośmiu latach pewne wątki zaczynają się wyczerpywać. Czasami warto zamknąć za sobą jedne drzwi i otworzyć kolejne. Przeskoczyć przez płot i zobaczyć, co jest dalej.

Czyli nie miała pani pretensji do produkcji?

Nie, absolutnie! Bardzo dobrze wspominam ten czas! Marzenka miała mnóstwo fanów. Do dziś zdarza się, że ktoś do mnie powie „Marzenka Szomańska”.

Pozostając trochę w temacie seriali z miłością w tytule, nie wszyscy być może wiedzą, że to pani głos słyszą w tytułowej piosenke jednego z hitów Polsatu.

Tak, to prawda. Od ponad dwóch dekad mój głos można usłyszeć w czołówce serialu „Pierwsza miłość”. A kiedy produkcja świętowała swoje 20-lecie, dostałam propozycję zagrania w nim i bardzo się z tego ucieszyłam. To było piękne spotkanie z reżyserami oraz aktorami. Na razie moja przygoda z serialem dobiegła końca, ale moja postać, Adela, żyje i ma się świetnie, więc niewykluczone, że jeszcze kiedyś wróci. Dobrze się czulam „w dobrym i mądrym Wrocławiu”. (*uśmiech*)

Wrocław jest pani szczególnie bliski?

Tak, jestem rodowitą Wrocławianką. Tu się wychowałam, skończyłam podstawówkę i liceum, mam tu wielu przyjaciół. Moi rodzice są tu mocno muzycznie zakorzenieni.

Można powiedzieć, że są takimi wrocławskimi ikonami kultury. Dorastałam wśród fantastycznych muzyków i aktorów. Jako mała dziewczynka chodziłam na koncerty i spektakle, które tato tworzył na wrocławskiej scenie. To miasto jest mi niesamowicie bliskie.

Można powiedzieć, że miłość panią przesładowe. Niektórzy klaskali u Rubika, a pani u niego śpiewała! I to chyba ten najpopularniejszy hit. Jak pani wspomina tamten czas? Ludzie klaskali, gdy mijali panią na chodniku?

Nie, ponieważ kiedy zaczynałam śpiewać „Niech mówią, że to nie jest miłość” razem z Przemkiem Brannym, to były trochę inne czasy. Dziś, gdy wszystko dzieje się w social mediach, pewnie by klaskali, ale wtedy nie mieliśmy takich zasięgów, a właściwie takich możliwości internetowych. Za to czekaliśmy na teledyski. Pamiętam, że gdy miała być premiera teledysku „Niech mówią, że...” i wiedzieliśmy, że będzie on emitowany kilka razy, siadaliśmy przed telewizorem i oglądaliśmy. Faktycznie, to był hit, wybuchło wręcz szaleństwo na punkcie tej piosenki. Puszczali ją w radiu non stop. Natomiast niewiele osób wiedziało, jak wygląda wokalistka, która ją śpiewa. Mogę nawet opowiedzieć anegdotę.

Bardzo proszę!

Przez długi czas pracowałam w warszawskim Teatrze Rampa, do którego codziennie dojeżdżałam autobusem. Pamiętam, że ludzie ściągali ten utwór i ustawiali go sobie jako dzwonek w telefonie. W drodze do pracy co chwila słyszałam, jak u któregoś z pasażerów rozbrzmiewa „Niech mówią, że to nie jest miłość”. Odbierali telefony, nie mając zielonego pojęcia, że dziewczyna w kapturze, która jedzie razem z nimi, to właśnie ta, która śpiewa ten wielki hit. (*uśmiech*)

Zaśpiewała pani z Andreą Bocellim – taki duet to dla wielu artystów marzenie. Jakie marzenia są na pani liście?

Od zawsze marzyłam, żeby zaśpiewać w duecie z Philem Collinsem. I z Sealem. Czuję, gdzieś wewnątrz, że z Philem Collinsem mi się raczej nie uda. Ale taki duet z Sealem albo występ na jego



Fot. Krzysztof Piatek

koncercie byłby dla mnie czymś niezwykłym. Na swojej liście mam jeszcze sporo marzeń, ale nie chcę wypowiadać ich na głos, bo wtedy podobno się nie spełniają. Będę się starała konsekwentnie je realizować i wówczas o nich mówić.

Ma pani syna w wieku swojego syna. Mój ma zupełnie inny gust muzyczny niż ja. A czy pani syn słucha np. Roxette? Bywa na pani koncertach?

Mój syn Władek ma 14 lat i słucha rapu. Większości wykonawców nie znam, ale nadrabiam zaległości, bo musi mnie zabierać na koncerty. *(uśmiech)* To znaczy, płacę za nie, a tak zupełnie serio, to nie jest jeszcze pełnoletni, więc musi być pod opieką dorosłego. Role się odwróciły, bo przez wiele lat to on jeździł ze mną na wszystkie występy. Teraz uczestniczy w moich domowych próbach i zna wszystkie piosenki, które wykonuję. Niedawno miałam koncert w Świnoujściu i Władek pojechał tam ze mną. Spędziliśmy fantastyczny czas we dwójkę, ale na sam koncert już się nie wybrał, bo nie był zainteresowany. Po wszystkich przyznał



”

Mam poczucie, że zawsze trzeba płynąć ku górze, starać się nie zamartwiać, bo wiosna przyjdzie i tak.

i tak”. To była piosenka promująca ścieżkę dźwiękową do „Przedwiośnia”. Mam poczucie, że zawsze trzeba płynąć ku górze, starać się nie zamartwiać, bo wiosna przyjdzie i tak.

jednak, że żałuje tej decyzji, bo wszyscy mówili, że było świetnie. *(uśmiech)*.

Jesień to dla wielu osób trudny czas: mniej słońca, a do wakacji daleko. Jaki jest pani sposób na jesienną chandrę?

Mam dużo słońca w sobie. Zbieram je przez cały rok, choć mnie też dopadają smutki, chandry i załamania. Nie cierpię zimy! Jesień jeszcze jestem w stanie wytrzymać, bo cieszę mnie kolorowe drzewa, kasztany i to specyficzne, piękne światło polskiej złotej jesieni. Natomiast zima jest dla mnie koszmarem – trzema miesiącami niewyobrażalnej męki. Dlatego wiosną i latem staram się napelniać słońcem, kumulować w sobie tę pozytywną energię. A kiedy jest mi ciężko, przypominam sobie słowa Kayah: „Wiosna przyjdzie



Olga Szomańska

Wokalistka o niezwyklej wrażliwości muzycznej, wielkim talencie i niesłabnącej sympatii publiczności. Pierwsza Polka, która zaśpiewała w duecie z Andream Bocellim. Współpracowała również z Bobbym McFerrinem, zespołem Scorpions i plejadą największych gwiazd polskiej sceny muzycznej. Laureatka Superjedyńki festiwalu w Opolu, Grand Prix festiwalu Top Trendy, Festiwalu Jedyńki w Sopocie za piosenkę „Niech mówią, że to nie jest miłość”, Srebrnej Twarzy VI edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znamo” oraz Teatralnej Nagrody Muzycznej im. Jana Kiepury dla najlepszej wokalistki. Wydała trzy albumy autorskie oraz wystąpiła gościnnie na kilkunastu krążkach tematycznych. Jako aktorka dubbingowa wzięła udział w ponad 100 produkcjach, w tym wielu filmach Disneya. Urszula, jedna z głównych postaci filmu Disneya „Mała Syrenka” z 2023 r., mówi i śpiewa głosem Olgi Szomańskiej. Na deskach teatralnych możemy obecnie podziwiać artystkę w popularnym musicalu „SIX”. Nieustannie koncertuje z autorskim materiałem muzycznym oraz projektami specjalnymi, jak „Hello, Roxette?”.

Jak odzyskać wewnętrzny spokój

KAMILA ŚNIEŻEK

Budzik, praca, zakupy, wiadomości, obowiązki, kolejne sprawy „na już”... Nawet kiedy wreszcie siadamy na kanapie, głowa często nadal pędzi – układa listę zadań, wraca do niedokończonych rozmów i przypomina o tym, czego jeszcze nie zrobiliśmy. W świecie, który premiuje szybkość, dostępność i ciągłą aktywność, spokój zaczyna być luksusem. I choć nie zawsze możemy zmienić tempo życia, to jesteśmy w stanie **LEPIEJ CHRONIĆ SIĘ** przed nadmiarem bodźców, presji i oczekiwań.



Czasem wystarczy kilka drobnych zmian, by w codziennym pośpiechu znów znaleźć miejsce na oddech.

Dlaczego nie umiemy odpoczywać?

Kończymy pracę, wracamy do domu – ale nie zawsze oznacza to, że naprawdę przestajemy pracować. W głowie zostają niedokończone sprawy, wiadomości, na które trzeba odpowiedzieć, i plan na kolejny dzień. Do tego dochodzi nieustanny strumień informacji z telefonu. Nawet kilka wolnych minut łatwo wypełnić przewijaniem ekranu, sprawdzaniem poczty i nowinek z mediów społecznościowych.



Granica między czasem pracy a odpoczynkiem staje się przez to mniej wyraźna. Jesteśmy dostępni niemal bez przerwy, a cisza i bezczynność mogą wręcz wywoływać poczucie, że marnujemy czas. Wolny wieczór szybko zmienia się więc w nadrabianie zaległości, porządkowanie mieszkania, planowanie zakupów albo załatwianie spraw, na które wcześniej zabrakło czasu.

Problem w tym, że **odpoczynek nie polega wyłącznie na odłożeniu na bok obowiązków zawodowych**. Potrzebujemy czasu, w którym nie musimy być produktywni, reagować na kolejne bodźce, spełniać cudzych oczekiwań ani od razu myśleć o następnym zadaniu. Tymczasem nawet wolne chwile próbujemy „dobrze wykorzystać”. W efekcie odpoczynek staje się kolejną pozycją na liście rzeczy do zrobienia.

Jak to zmienić? Warto poszukać w codzienności takich momentów i nawyków, które pozwalają choć na chwilę zwolnić.

Ogranicz nadmiar bodźców

Telefon wibruje, w tle gra telewizor, a między jednym zadaniem a drugim odruchowo sprawdzamy, co nowego pojawiło się w mediach społecznościowych. Każdy z tych bodźców z osobna może wydawać się nieistotny, ale razem sprawiają, że coraz trudniej choć na chwilę побыć w ciszy.

Nie trzeba od razu fundować sobie cyfrowego detoksu. Czasem wystarczy wyłączyć część powiadomień, odłożyć telefon podczas posiłku albo nie sięgać po niego za każdym razem, gdy pojawia się kilka wolnych minut. Dobrze też wydzielić w ciągu dnia choć krótki moment bez dodatkowych dźwięków i informacji – spacer bez słuchawek, jazdę autobusem bez przewijania ekranu czy kilka minut przy kawie ze wzrokiem zawieszonym na zieleni za oknem.

Cisza w głowie może początkowo wydawać się dziwna, zwłaszcza jeśli przywykliśmy do ciągłego dopływu nowych treści. Z czasem jednak pozwala zauważyć, że męczyły nas nie tylko same obowiązki, lecz także nieustanne pozostawanie w gotowości.

Zostaw trochę czasu na nicnierobienie

Wolna chwila często uruchamia w nas odruch, by natychmiast czymś ją wypełnić. Sięgamy po telefon, włączamy serial, nadrabiamy zaległości albo zaczynamy planować kolejne zadania. Tymczasem **nie każda minuta musi być produktywna**, zajmująca czy dobrze wykorzystana.

Warto zostawić w ciągu dnia trochę czasu, który nie ma konkretnego celu. Usiąść na balkonie, popatrzeć przez okno, przejść się bez planu, chwilę posiedzieć w ciszy. Taka pozorna bezczynność nie jest stratą czasu. To moment, w którym przestajemy reagować na wszystko, co dzieje się wokół, i możemy po prostu być ze sobą.

Dla wielu osób właśnie to okazuje się najtrudniejsze. Kiedy zwalniamy, do głosu dochodzą myśli, które wcześniej skutecznie zagłuszyliśmy kolejnymi zajęciami. Nie oznacza to jednak, że trzeba od nich uciekać. Czasem kilka spokojnych minut bez żadnego zajęcia daje więcej oddechu niż wieczór wypełniony rozrywką.





Rób jedną rzecz naraz

Gotujemy obiad i jednocześnie odpisujemy na wiadomość. Oglądamy film i zerkamy na telefon. Rozmawiamy z kimś, a w głowie już układamy listę rzeczy do zrobienia później. Wielozadaniowość może dawać poczucie, że oszczędzamy czas, ale często zostawia nas z wrażeniem **ciągłego pośpiechu i rozproszenia**.

Warto od czasu do czasu świadomie zwolnić i skupić się tylko na tym, co robimy w danej chwili. Zjeść posiłek bez telefonu, wysłuchać rozmówcy bez zerkania na ekran, dokończyć jedno zadanie, zanim zaczniemy następne. Chodzi o to, by odzyskać choć kilka chwil, w których uwaga nie rozprasza się na kilka rzeczy naraz.

Kiedy nie próbujemy być wszędzie jednocześnie, łatwiej zauważyć, że wiele codziennych czynności wcale nie musi odbywać się w pośpiechu.

Naucz się odpuszczać

Nie wszystko musi być zrobione dzisiaj. Nie każda sprawa wymaga pilnej reakcji, nie każdy obowiązek trzeba wykonać idealnie i nie każdą prośbę trzeba spełnić od razu. Część napięcia dokładamy sobie sami, gdy wszystkie zadania traktujemy priorytetowo.

Odpuszczanie nie musi oznaczać rezygnacji z odpowiedzialności. To raczej umiejętność rozpoznania, co rzeczywiście wymaga naszej uwagi, a co może poczekać. Czasem oznacza to odłożenie porządków na jutro, odmowę przyjęcia kolejnego zobowiązania albo pogodzenie się z tym, że coś zostało zrobione po prostu dobrze, a nie perfekcyjnie.

Warto też pamiętać, że **nie wszystko zależy od nas**. Nie mamy wpływu na cudze decyzje, zachowanie innych ludzi ani na każdą niespodziewaną sytuację. Próba kontrolowania tego, czego kontrolować się nie da, potrafi pochłaniać ogromnie dużo energii. Czasem ulgę przynosi już samo od-

dzielenie tego, co możemy zmienić, od tego, co pozostaje poza naszym wpływem.

Zadbaj o ciało

Kiedy jesteśmy niewyspani, głodni, przemęczeni albo od wielu godzin siedzimy w jednej pozycji, trudno oczekiwać, że głowa będzie spokojna. Ciało i psychika są ze sobą ściśle powiązane, dlatego czasem najlepiej zacząć od zaspokojenia podstawowych potrzeb.

Regularny sen, spokojny i wartościowy posiłek, spacer na świeżym powietrzu czy relaksująca kąpiel mogą wydawać się zbyt proste, by mogły realnie wpłynąć na nasze samopoczucie. A jednak to właśnie takie zwyczajne czynności pomagają wyhamować po intensywnym dniu i wrócić do własnego rytmu. Dobrze sprawdza się też prosty wieczorny rytuał – przygaszenie światła, odłożenie telefonu, herbata, książka albo kilka minut ciszy.

Czasem wystarczy zauważyć, że jesteśmy zmęczeni, i zamiast wymagać od siebie jeszcze więcej, po prostu pozwolić sobie na odpoczynek.

Szukaj ludzi, przy których możesz po prostu być

Nie każda rozmowa musi prowadzić do rozwiązania problemu. Czasem największą ulgę przynosi sama obecność kogoś, przy kim nie trzeba niczego udowadniać, tłumaczyć ani udawać, że wszystko jest w porządku.

W codziennym pośpiechu **łatwo pomylić kontakt z bliskością**. Możemy wymieniać dziesiątki wiadomości, a jednocześnie rzadko naprawdę ze sobą rozmawiać. Wspólny spacer, kawa bez telefonu na stole czy spokojny wieczór z bliską osobą mogą dać więcej niż kolejna godzina spędzona na przeglądaniu internetu.

Warto pielęgnować relacje, w których można powiedzieć „mam dość”, „nie wiem” albo po prostu pomilczeć. Świadomość, że nie ze wszystkim musimy mierzyć się w pojedynkę, często daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala złapać oddech.





Nie walcz z każdą trudną emocją

Wewnętrzny spokój nie oznacza, że zawsze czujemy się dobrze. Złość, smutek, lęk, rozczarowanie czy zwykłe zmęczenie są częścią życia i nie każdą z tych emocji trzeba natychmiast wyciszać. Im bardziej próbujemy je od siebie odsunąć, tym więcej energii może kosztować sama walka z tym, co czujemy.

Czasem lepiej **dać sobie prawo do gorszego dnia**. Nazwać to, co się dzieje, pozwolić sobie przez chwilę pobyc z własnymi emocjami i nie oczekiwać od siebie, że za moment wszystko wróci do normy.

Spokój może polegać na tym, że nie musimy uciekać przed trudnymi emocjami. Gdy przestajemy wymagać od siebie nieustannego dobrego samopoczucia, łatwiej zaakceptować, że nie każdy dzień będzie lekki – i że to także jest w porządku.

Kiedy odpoczynek to za mało

Bywa jednak i tak, że napięcie nie mija mimo odpoczynku, spokojniejszego weekendu czy próby ograniczenia obowiązków. Jeśli przez dłuższy czas trudno nam się rozluźnić, pojawiają się problemy ze snem, lęk, rozdrażnienie, przygnębienie albo coraz gorzej radzimy sobie z codziennymi obowiązkami, warto potraktować to poważnie.

Rozmowa z psychologiem, psychoterapeutą lub lekarzem nie jest rozwiązaniem zarezerwowanym wyłącznie na moment kryzysu. Czasem **wsparcie z zewnątrz** pomaga wcześniej dostrzec, skąd bierze się przeciążenie, uporządkować emocje i znaleźć sposób, by odzyskać poczucie wpływu na własne życie.

Nie zawsze trzeba radzić sobie samemu. Czasem właśnie decyzja, by poprosić o pomoc, jest pierwszym krokiem do tego, by poczuć prawdziwą ulgę.

Nie musisz zdążyć ze wszystkim

Świat prawdopodobnie nie zwolni tylko dlatego, że tego potrzebujemy. Nadal będą pojawiać się nowe wiadomości, obowiązki, plany i oczekiwania. Nie na wszystko mamy wpływ, ale możemy zdecydować, że nie każdej sprawie poświęcimy tyle samo uwagi i energii.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego może być dobrą okazją do tego, by sprawdzić, jak naprawdę czujemy się w swojej codzienności. Jeśli odpowiedź brzmi: jestem zmęczony, rozdrażniony, ciągle w biegu – warto potraktować to jak **sygnał, że pora się zatrzymać** i zrobić w swoim życiu trochę więcej miejsca dla siebie.



Odporność to nie przypadek



Dobra odporność nie jest efektem pojedynczego działania, lecz wynikiem sprawnego funkcjonowania organizmu oraz **wielu codziennych decyzji** podejmowanych przez cały rok.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Układ odpornościowy chroni organizm przed czynnikami mogącymi wywołać chorobę, przede wszystkim wirusami, bakteriami, grzybami i pasożytami. Uczestniczy również w usuwaniu uszkodzonych komórek, gojeniu tkanek i utrzymywaniu tolerancji wobec własnych struktur oraz nieszkodliwych elementów środowiska. Nie uaktywnia się zatem jedynie podczas infekcji, lecz działa nieustannie.

Odporność wrodzona i odporność nabyta

Odporność wrodzona stanowi pierwszą linię obrony organizmu. Działa szybko i reaguje na szerokie

grupy potencjalnych zagrożeń. Obejmuje m.in. bariery fizyczne, takie jak skóra i błony śluzowe, a także komórki zdolne do rozpoznawania i eliminowania patogenów, w tym neutrofile, makrofagi i komórki NK. Jej zadaniem nie jest „zapamiętywanie” konkretnego wirusa, lecz szybkie rozpoznanie zagrożenia i uruchomienie odpowiedzi obronnej.

Odporność nabyta, nazywana też adaptacyjną, rozwija się wolniej, ale jest bardziej specyficzna. Uczestniczą w niej przede wszystkim limfocyty B i T. Limfocyty B wytwarzają przeciwciała skierowane przeciwko określonym antygenom, natomiast limfocyty T biorą udział m.in. w regulowaniu odpowiedzi immunologicznej



i eliminowaniu zakażonych komórek. Ważną cechą odporności nabytej jest pamięć immunologiczna, dzięki której przy ponownym kontakcie z określonym antygenem organizm może zareagować szybciej i skuteczniej. Mechanizm ten stanowi podstawę działania szczepień.

Sen

Sen często postrzegamy przede wszystkim jako czas regeneracji psychicznej i fizycznej, jednak jego rola jest znacznie szersza. Układy nerwowy i odpornościowy pozostają ze sobą w ścisłej komunikacji, a badania wskazują, że sen wpływa m.in. na aktywność komórek odpornościowych. Szczególnie interesujące są obserwacje dotyczące reakcji organizmu na szczepienia. Ograniczenie snu może osłabiać odpowiedź immunologiczną, natomiast jego odpowiednia ilość sprzyja procesom związanym z tworzeniem pamięci immunologicznej. Dlatego warto zadbać o regularny i odpowiednio długi sen w tygodniu, zamiast próbować nadrabiać jego niedobory tylko podczas weekendu.

Przewlekły stres a odporność

Stres nie jest zjawiskiem wyłącznie negatywnym. Krótkotrwała reakcja stresowa mobilizuje organizm i może powodować przejściowe zmiany w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Problem pojawia się wtedy, gdy stres utrzymuje się przez długi czas, a organizm przez wiele tygodni lub miesięcy pozostaje w stanie ciągłej mobilizacji.

Przewlekły stres może prowadzić do zaburzeń w regulacji odpowiedzi immunologicznej. W budowaniu odporności pomocne są ograniczanie długotrwałego przeciążenia, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i odpoczynku, a także podtrzymywanie relacji społecznych.

Aktywność fizyczna

Ruch jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym co najmniej 150-300 minut umiarkowanej aktywności



fizycznej tygodniowo albo 75-150 minut aktywności o dużej intensywności. Rekomenduje również wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie, czyli ćwiczeń siłowych, co najmniej dwa razy w tygodniu.

Badania wskazują, że aktywność fizyczna wpływa na działanie systemu immunologicznego oraz regulację procesów zapalnych. Nie oznacza to jednak, że im intensywniejszy trening, tym większa odporność. Znacznie **ważniejsza jest regularność**. Jesienią spacer, jazda na rowerze, nordic walking czy umiarkowany trening na świeżym powietrzu mogą być równie wartościowe jak ćwiczenia wykonywane w pomieszczeniu. Warto więc uwzględnić codzienną dawkę ruchu w swoim planie dnia.

Zdrowa dieta a odporność

Do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego potrzebne są m.in. witaminy A, C, D, E, B6 i B12, foliany oraz składniki mineralne, takie jak cynk, żelazo, miedź i selen. Niedobór niektórych z nich może zaburzać odpowiedź immunologiczną. Nie oznacza to jednak, że suplementowanie ich przez osobę, u której



nie stwierdzono niedoborów, automatycznie poprawi odporność. **Suplementacja powinna odpowiadać rzeczywistym potrzebom organizmu** i nie może zastępować prawidłowo zbilansowanej diety. Na co dzień warto zadbować o jej różnorodność, uwzględniając m.in. warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, źródła białka, orzechy i nasiona, zdrowe tłuszcze oraz odpowiednią ilość płynów.

Błędy, których warto unikać



Jesienią nie trzeba wprowadzać rewolucyjnych zmian, by wspierać organizm. Często większe znaczenie ma unikanie kilku powtarzających się błędów, takich jak:

- **Przewlekłe niedosypianie.** Krótki sen w tygodniu i odsypianie w weekend nie zapewniają organizmowi odpowiedniej regeneracji.
- **Rezygnacja z aktywności fizycznej.** Chłodniejsza pogoda nie musi oznaczać spędzania całych dni w pomieszczeniach.
- **Monotonna dieta.** Jesienią często zastępujemy różnorodne posiłki produktami wysoko przetworzonymi, które dostarczają dużo energii, ale nie zapewniają odpowiedniej ilości składników odżywczych.
- **Palenie tytoniu i nadmierne spożywanie alkoholu.** Nie są to sposoby na „rozgrzanie organizmu”, lecz zachowania szkodliwe dla zdrowia.
- **Ignorowanie zasad profilaktyki zakażeń.** Higiena rąk, wietrzenie pomieszczeń, pozostawianie w domu podczas choroby i aktualne szczepienia to podstawowe sposoby ograniczania ryzyka infekcji.





Surowce roślinne na jesień

Jesienią chętniej sięgamy po rośliny tradycyjnie wykorzystywane w łagodzeniu różnych dolegliwości. Jedną z najbardziej znanych jest **bez czarny** (*Sambucus nigra*). Jego owoce i kwiaty od dawna stanowią składnik preparatów stosowanych w infekcjach dróg oddechowych.

Wyniki badań klinicznych nad preparatami z owoców bzu czarnego wskazują na ich możliwy korzystny wpływ na niektóre objawy infekcji dróg oddechowych. Dostępne dowody są jednak ograniczone i jednoznacznie nie potwierdzają skuteczności tych preparatów.

W okresie jesienno-zimowym tradycyjnie wykorzystuje się również m.in. **kwiat lipy, dziką różę, czosnek i imbir**.

Źródła:

1. Calder P.C. et al., Nutrition, Immunosenescence, and Infectious Disease: An Overview of the Scientific Evidence on Micronutrients and on Modulation of the Gut Microbiota, *Adv Nutr.*, 2022, 13, S1-S26.
2. Besedovsky L. et al., Sleep and immune function, *Pflugers Arch.* 2012, 463, 121-137.
3. Morey J.N. et al., Current Directions in Stress and Human Immune Function, *Curr Opin Psychol.*, 2015, 5, 13-17.
4. World Health Organization, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (dostęp: 1.09.2026 r.).
5. Elmadafa I., Meyer A.L., The Role of the Status of Selected Micronutrients in Shaping the Immune Function, *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets* 2019, 19, 1100-1115.
6. Wieland L.S. et al., Elderberry for prevention and treatment of viral respiratory illnesses: a systematic review, *BMC Complement Med Ther.* 2021, 21, 112.



REKLAMA



Wsparcie układu
oddechowego
i odpornościowego



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu
wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (lipa, bez czarny, czosnek, imbir)
- **prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych** (lipa, imbir)

SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

051/REK/SZ/2026



Wyprzedź wirusa – zaszczep się!

Nieodłącznym elementem sezonu jesienno-zimowego są infekcje dróg oddechowych. Najczęściej mają postać niegroźnych przeziębień, jednak mogą to być również COVID-19, grypa lub zakażenie RSV. Ich powikłania bywają nie tylko uciążliwe, lecz także niebezpieczne.

Jak się przed nimi uchronić?



NASZ EKSPERT:

dr n. med. i n. o zdr.
Beata Plewka

Odpowiedzią są szczepienia – dzięki nim wyposażamy nasz organizm w tarczę ochronną przed wirusami.

Jak działają szczepionki?

Szczepionki nie wywołują choroby, lecz stymulują układ odpornościowy do wytworzenia odporności, dzięki czemu organizm może szybciej i skuteczniej zwalczać prawdziwą infekcję. Zawierają niewielkie ilości antygenu, czyli całe wirusy lub bakterie – najczęściej inaktywowane – ich produkty (toksyny, polisacharydy, białka) albo materiał genetyczny stanowiący podstawę syntezy antygenu. Warto wiedzieć, że celem szczepień jest przede

wszystkim ochrona przed ciężkim przebiegiem infekcji oraz uniknięcie poważnych, często nieprzewidywalnych powikłań.

Szczepienie przeciw grypie

Co roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), na podstawie danych z Globalnego Systemu Nadzoru i Reagowania na Grypę (GISRS), wydaje zalecenia dotyczące składu szczepionek przeciw grypie na dany sezon. Najlepiej zaszczepić się **przed szczytem zachorowań**, który zwykle przypada między styczniem a marcem. Szczepienie chroni przed powikłaniami grypy, takimi jak zapalenie

płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego i osierdza, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych. Choć u osób ogólnie zdrowych ryzyko powikłań jest niewielkie, u pacjentów z grup ryzyka – m.in. chorujących przewlekle, z otyłością lub w starszym wieku – mogą one prowadzić nawet do zgonu. Dlatego szczepienia służą nie tylko ochronie osoby zaszczepionej, lecz także osób szczególnie narażonych na ciężki przebieg grypy, z którymi ma ona kontakt. Pacjentom powyżej 60. roku życia zaleca się wysokodawkowe szczepionki, które zapewniają silniejszą odpowiedź układu odpornościowego.

Szczepienie przeciw COVID-19

Podobnie jak wirus grypy, wirus SARS-CoV-2 często mutuje, dlatego od 2022 roku szczepionki na COVID-19 również są aktualizowane pod kątem najczęściej występujących wariantów. Obecnie w Polsce są to głównie szczepionki mRNA. Oznacza to, że zawierają fragment mRNA, na podstawie którego nasze komórki wytwarzają białko podobne do tego, które znajduje się na powierzchni wirusa. Dzięki temu organizm uczy się je rozpoznawać. Również w tym przypadku celem szczepienia jest zmniejszenie ryzyka powikłań, takich jak zapalenie płuc czy zaostrzenie choroby przewlekłej, które mogą prowadzić do śmierci. Zaszczepić się powinny przede wszystkim osoby powyżej 60. roku życia, z zaburzeniami odporności lub chorobami przewlekłymi, a także kobiety w ciąży.

Szczepienie przeciw RSV

RSV, czyli syncytialny wirus oddechowy, jest kolejną dość częstą przyczyną infekcji dróg oddechowych. Stanowi szczególne

zagrożenie dla najmłodszych dzieci oraz osób starszych, zwłaszcza z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, wadami serca, po przeszczepach oraz poddawanych immunosupresji. Może u nich wywoływać zapalenie oskrzelików i płuc oraz utrzymującą się nadwrażliwość oskrzeli. Infekcja często kończy się hospitalizacją, a jej przechorowanie nie zapewnia odporności. Obecnie szczepienia przeciw RSV nie wymagają powtarzania w kolejnych sezonach, dlatego zaleca się przyjęcie jednej dawki szczepionki.

Gdzie można się zaszczepić?

Osoby, które chcą się zaszczepić, mają do wyboru **przychodnie POZ lub apteczne punkty szczepień**. W pierwszym przypadku należy uzyskać receptę, zrealizować ją w aptece i umówić się na szczepienie w POZ. W aptece farmaceuta wystawia receptę, kwalifikuje do szczepienia i szczepi w trakcie jednej wizyty. Dla wielu osób będzie to zatem najszybsza droga, szczególnie że możliwa jest tzw. koadministracja, czyli jednoczesne przyjęcie dwóch, a nawet trzech szczepionek.

Źródła:

1. szczepienia.pzh.gov.pl.
2. WHO, Recommendations for influenza vaccine composition for the 2026-2027 northern hemisphere season, <https://www.who.int/news/item/27-02-2026-recommendations-for-influenza-vaccine-composition-for-the-2026-2027-northern-hemisphere-season>.
3. Gajewski P. (red. prow.), Interna Szczeklika 2025, Medycyna Praktyczna, Kraków 2025.
4. Charakterystyki Produktów Leczniczych szczepionek Efluvide, Influvac, Vaxigrip.



Zapytaj farmaceutę o usługi opieki farmaceutycznej dostępne w Twojej aptece.

Spray, tabletki, syrop – wybieramy formę preparatu

Kiedy szukamy w aptece odpowiedniego leku, zwykle zwracamy uwagę na jego skład i dawkowanie. Często musimy również zdecydować, **w jakiej postaci będziemy go przyjmować**. Do wyboru mamy m.in. tabletki, kapsułki, syropy lub spraye. Czy jednak postać leku w ogóle ma jakieś znaczenie?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Okazuje się, że odgrywa ona istotną rolę w procesie leczenia. Wpływa na to, jak szybko substancja czynna dostanie się do organizmu, **jak długo będzie działać i w jakim stopniu zostanie przyswojona**. Odpowiednio dobrana postać leku decyduje więc nie tylko o komforcie stosowania, lecz także o tym, jak szybko pocujemy ulgę. Leki płynne zwykle działają szybciej niż tabletki. Z kolei tabletki o przedłużonym uwalnianiu zapewniają określony efekt terapeutyczny na dłużej. Przy wyborze postaci leku musimy również wziąć pod uwagę kilka innych czynników – wiek pacjenta, wygodę stosowania oraz warunki przechowywania i podawania leku, np. podczas podróży.

Postać leku dostosuj do wieku

Wybór odpowiedniej postaci leku jest bardzo istotny w przypadku małych dzieci. Zazwyczaj zaleca się im postacie płynne, czyli syropy, krople, a także spraye. Wynika to z **bezpieczeństwa**

oraz wygody stosowania. Warto przy tym uwzględnić preferencje smakowe dziecka. Niektóre dzieci wolą przyjąć niewielką ilość preparatu i nie przeszkadza im gorzki smak, dlatego dobrze tolerują krople. Inne akceptują jedynie słodki smak – dla nich lepszym wyborem będzie syrop.

Wielu producentów tabletek dla dzieci zaleca ich stosowanie od 6. roku życia. O przejściu z postaci płynnej na tabletki powinien jednak decydować moment, w którym rodzic uzna, że dziecko poradzi sobie z ich polykaniem bez ryzyka zakrztuszenia. Podobnie jest z tabletkami do ssania – nawet

jeśli preparat jest dopuszczony do stosowania w danym wieku, rodzic może mieć wątpliwości, czy dziecko będzie prawidłowo ssać pastylkę.

W takiej sytuacji warto wybrać łatwy i bezpieczny w aplikacji spray. Jego dodatkową zaletą jest możliwość precyzyjnego podania preparatu w miejsce, w którym ma działać.

Ważnym aspektem, który musimy uwzględnić przy wyborze postaci leku, jest masa ciała dziecka, ponieważ to od





niej zależy zalecana dawka. Jeśli powinna być ona mniejsza niż dawka dostępna w tabletkach, należy wybrać krople lub syrop, które pozwalają precyzyjnie odmierzyć odpowiednią ilość leku.

Seniorzy

Kolejną grupą wiekową, dla której wybór postaci leku ma istotne znaczenie, są seniorzy. Konieczność przyjmowania wielu leków w ciągu dnia może skutecznie zniechęcać starsze osoby do sięgania po kolejne tabletki. Alternatywą mogą być krople, syrop lub spray. Płynne postacie leku są często jedynym rozwiązaniem w przypadku osób, które mają trudności z polykaniem. Ich wadą w porównaniu z tabletkami jest jednak konieczność precyzyjnego odmierzenia dawki, z czym nie każdy senior sobie poradzi, chociażby ze względu na problemy ze wzrokiem lub koordynacją ruchową.

W przypadku osób dorosłych wybór postaci leku zależy niemal wyłącznie od indywidualnych preferencji. Najczęściej wybierane są tabletki, które można łatwo i szybko zażyć niemal w każdej sytuacji, a dzięki niewielkim opakowaniom wygodnie nosić przy sobie.



Wspomaga leczenie gardła i migdałków



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Wyrób medyczny
Spray do gardła antyseptyczny może być stosowany wspomagająco podczas:

- zapalenia migdałków podniebiennych
- okresu po usunięciu migdałków podniebiennych
- zapalenia błony śluzowej gardła
- zapalenia błony śluzowej jamy ustnej

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: GLOBAL PHARMA CM S.A. ul. Berezów 49A 26-130 Suchedniów. **Dystrybutor:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, Polska.

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

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

REKLAMA

WYRÓB MEDYCZNY



30 ml

054/REK/SZ/2026

Która postać leku będzie najlepsza w podróży?

Jeśli wybieramy się w podróż, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów przy kompletowaniu apteczki.

1 Wybierając leki bez recepty przeznaczone do różnego stosowania, warto zdecydować się na **mniejsze opakowania** tabletek lub kapsulek, które ze względu na niewielką objętość i wagę **łatwo spakować i przewieźć**. Tabletek i kapsulek nie obejmują także restrykcyjne limity dotyczące płynów w bagażu podręcznym na lotniskach.

2 Taka postać leku zwiększa także bezpieczeństwo transportu – w przypadku kropli i syropów istnieje ryzyko uszkodzenia butelki i zalewania pozostałej zawartości bagażu.

3 Warto wziąć pod uwagę warunki higieniczne podczas podróży. Podawanie syropu za pomocą strzykawki lub specjalnego kieliszka wymaga umycia tych akcesoriów przed ich ponownym użyciem. Tabletki i kapsułki są natomiast pakowane oddzielnie, dzięki czemu można je łatwo podać kilku osobom.

4 Zabierając leki na wyjazd, powinniśmy zwrócić uwagę na **warunki ich transportu**. Jeśli mamy taką możliwość, spośród dostępnych produktów wybieramy te, które nie wymagają przechowywania w lodówce – dotyczy to np. preparatów z florą fizjologiczną.

5 Wysoka temperatura i wilgotność nie sprzyjają pastylkom do ssania, które mogą się topić i przyklejać do opakowania – zamiast nich warto wybrać preparat w sprayu.

6 W podróży dobrze sprawdzą się **opakowania jednodawkowe**, np. w formie saşetek z gotowym do spożycia roztworem. Zajmują niewiele miejsca, a ich aplikacja jest łatwa i wygodna.

7 Dodatkową zaletą gotowych preparatów w płynie lub tabletek ulegających rozpadowi w jamie ustnej jest brak konieczności popijania wodą, dzięki czemu można je wygodnie przyjąć w każdych warunkach.



Zwróć uwagę na zalecenia producenta

Wybierając konkretną postać leku, zwróć uwagę na informacje zamieszczone na opakowaniu i w ulotce. W przypadku preparatów dla dzieci sprawdź, czy są dostosowane do ich wieku. Jeśli dane wiekowe nie pokrywają się z tymi odnoszącymi się do masy ciała, zawsze kieruj się wagą dziecka lub zastosuj podany przelicznik dawki na kilogram masy ciała. Upewnij się również, jaką miarkę dołączył producent. W przypadku niemowląt najlepszym rozwiązaniem będzie strzykawka, natomiast łyżeczki i kieliszki sprawdzą się u starszych dzieci. Planując podróż, sprawdź też, w jakich warunkach należy przechowywać lek.

Wybór postaci leków jest szeroki, ale w razie wątpliwości farmaceuta pomoże dobrać odpowiedni preparat.



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Sezonowe wsparcie

SUPLEMENTY DIETY



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENTY DIETY

Prawoślaz lekarski

– roślina, która
przetrwała
próbę czasu



Prawoślaz lekarski to jedno z ziół stosowanych już w starożytności, które do dziś jest dostępne w aptekach jako **tradycyjny produkt leczniczy**. Z czego wynika jego niesłabnąca popularność?

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Prawoślaz lekarski (*Althaea officinalis*) to wieloletnia roślina z rodziny ślazowatych (*Malvaceae*). Osiąga zwykle 1-1,5 m wysokości. Ma miętko owłosione liście oraz jasnoróżowe lub białawe kwiaty. Kwitnie od lipca do sierpnia, a rośnie m.in. na solniskach, łąkach i murawach.

Co odpowiada za działanie prawoślazu?

- **substancje śluzowe** (5-10 proc. i więcej) – dzięki nim prawoślaz działa osłaniająco na gardło, krtani, przełyk i żołądek
- **pektyny** – wspomagają ochronę błon śluzowych przewodu pokarmowego i wpływają na konsystencję śluzu roślinnego
- **skrobia** – w znacznych ilościach występuje w korzeniu, stanowi materiał zapasowy rośliny
- pozostałe składniki – **flawonoidy, kumaryny, fitosterole, aminokwasy i związki azotowe, kwasy organiczne oraz składniki mineralne**

Pod względem leczniczym najcenniejsze są śluzowe polisacharydy, które tworzą ochronną warstwę na błonach śluzowych gardła, krtani, przełyku i żołądka. To właśnie one odpowiadają za tradycyjne zastosowanie syropu prawoślazowego przy suchym kaszlu, chrypce oraz podrażnieniu gardła. Po kontakcie z wodą substancje te pęcznieją, tworząc na powierzchni błon śluzowych ochronny film. Dzięki temu **prawoślaz działa osłaniająco, łagodząco, przeciwkaszlowo i nawilżająco**.



Zastosowanie

Preparaty na bazie prawoślazu najczęściej stosuje się w celu łagodzenia:

- suchego, drażniącego kaszlu,
- chrypki,
- zapalenia gardła i krtani,
- podrażnienia strun głosowych,
- dolegliwości związanych z podrażnieniem przewodu pokarmowego.

Stosowane zewnętrznie mogą również łagodzić podrażnienia skóry.

W ziołarstwie wykorzystuje się zarówno korzeń, jak i liście prawoślazu. To jednak **korzeń, ze względu na szczególnie wysoką zawartość śluzów roślinnych**, jest najcenniejszym surowcem leczniczym. Przy kaszlu i dolegliwościach gardła prawoślaz najczęściej stosuje się w postaci syropu. Jeśli zależy nam na uzyskaniu jak największej ilości śluzów oraz zachowaniu naturalnej formy surowca, najlepszym wyborem będzie macerat z korzenia przygotowany na zimno – śluz łatwiej przechodzi bowiem do wody w niskiej temperaturze niż podczas sporządzania naparu z użyciem wrzątku.

Historia prawoślazu

Pierwsze wzmianki o leczniczych właściwościach prawoślazu pojawiają się już u Dioskurydesa. Od użytego przez niego określenia *althaia*, wywodzącego się od słowa oznaczającego „uzdrawiać”, pochodzi łacińska nazwa rośliny – *Althaea*. Prawoślaz stosowano m.in. na siniaki, obrzęki, stany zapalne i dolegliwości bólowe. Pliniusz Starszy wspominał także o jego działaniu moczopędnym oraz zastosowaniu przy porodzie, wrzodach i problemach skórnych.

W średniowieczu prawoślaz nadal był cenioną rośliną leczniczą. Korzenie przykładano na ropnie, olej z nasion stosowano na łupież, a Hildegarda z Bingen zalecała go m.in. przy gorączce, bólach głowy i reumatyzmie.

Od VI wieku zioła lecznicze, w tym prawoślaz, zaczęto uprawiać w ogrodach klasztornych. Szczególną rolę odegrali w tym benedyktyni z Monte Cassino. Mnisi nie tylko uprawiali rośliny, ale także je suszyli, przetwarzali, a później destylowali i macerowali. W 812 roku Karol Wielki wydał edykt zalecający uprawę przydatnych gatunków, wśród których znalazł się również prawoślaz. Klasztorna tradycja ziołarska przyczyniła się do rozpowszechnienia tych roślin w europejskich ogrodach.

Z czasem coraz lepiej poznawano skład prawoślazu i odkryto obecne w nim polisacharydy śluzowe, które odpowiadają za większość korzystnych właściwości rośliny.

Ciekawostka

Angielska nazwa prawoślazu to *marshmallow*. Dawniej z korzenia tej rośliny wytwarzano słodycze o konsystencji zbliżonej do dzisiejszych pianek. Francuscy cukiernicy ręcznie przygotowywali *pâte de guimauve* (krem z pianek *marshmallow*) z cukru, piany z białek oraz ekstraktu z korzenia prawoślazu. Kto – jak ja w dzieciństwie – zaczytywał się w „Dzieciach z Bullerbyn”, z pewnością pamięta, że amatorem cukierków ślazowych był dziadek Britty i Anny.



Dlaczego niektóre zioła przetrwały próbę czasu?

Rozwój metod analitycznych pozwala dziś dość precyzyjnie określić skład surowców roślinnych i ocenić, które z nich zawierają substancje o korzystnym działaniu. Rośliny, w których nie stwierdzono obecności takich związków, stopniowo traciły na znaczeniu. Te natomiast, których skład i właściwości zostały dobrze poznane, a wielowiekowa tradycja stosowania potwierdza ich bezpieczeństwo, nadal znajdują miejsce w aptekach i są chętnie wykorzystywane.

Ponadto współczesne ziołolecznictwo wymaga **standaryzacji surowców roślinnych** pod względem zawartości składników aktywnych oraz zapewnienia ich powtarzalnej jakości. W rezultacie wiele uprawianych roślin nie spełnia kryteriów pozwalających na ich wykorzystanie. Niekiedy okazuje się również, że synteza danego związku chemicznego jest tańsza i korzystniejsza niż pozyskiwanie go z roślin. Przykładem może być kwas acetylosalicylowy, którego historia sięga salicyny obecnej w korze wierzby.

Czym są tradycyjne leki roślinne?

Tradycyjne leki roślinne (tradycyjne produkty lecznicze roślinne) to preparaty zawierające jako składniki aktywne wyłącznie substancje lub przetwory roślinne. Ich stosowanie opiera się przede wszystkim na wieloletnim, udokumentowanym doświadczeniu i tradycji.

Przykładem tradycyjnych leków roślinnych są preparaty zawierające rumianek, miętę pieprzową, kozłek lekarski (walerianę), kwiat nagietka czy wspomniany prawoślaz.

Mimo dynamicznego rozwoju leków syntetycznych tradycyjne surowce roślinne nadal odgrywają istotną rolę we współczesnej farmacji. W ostatnich latach obserwuje się wręcz wzrost zainteresowania fitoterapią – pacjenci chętnie wybierają produkty, które znają i stosowały ich babcie.





Zdrowie w centrum uwagi

Profilaktyka to inwestycja w zdrowie. Regularne badania pozwalają wykryć zagrożenia zdrowotne na wczesnym etapie, kiedy możliwości leczenia są największe. Warto korzystać z dostępnych programów i świadomie dbać o swoje zdrowie każdego dnia.



NASZ EKSPERT:

Anna Kucharewicz,
pielęgniarka,
Centrum Medyczne
Świat Zdrowia
w Toruniu

„Moje Zdrowie” – program, który wspiera codzienną profilaktykę

Wiele chorób przez długi czas rozwija się bez wyraźnych objawów, dlatego regularne badania są jednym z najważniejszych elementów profilaktyki zdrowotnej. Program profilaktyczny NFZ „Moje Zdrowie” pomaga ocenić stan zdrowia, zidentyfikować czynniki ryzyka i zaplanować działania dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Program jest przeznaczony dla osób od 20. roku życia. Jego celem jest nie tylko wczesne wykrywanie chorób, lecz także kształtowanie nawyku regularnego wykonywania badań profilaktycznych. Obejmuje ocenę ryzyka wystąpienia m.in. cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, schorzeń nerek i tarczycy oraz niektórych nowotworów.

Uwzględnia również aspekty związane ze zdrowiem psychicznym.

Jakie są etapy programu „Moje Zdrowie”?

1. Udział w programie rozpoczyna się od **wypełnienia ankiety zdrowotnej** za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub bezpośrednio w placówce, w której złożyliśmy deklarację wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).
2. Na podstawie udzielonych odpowiedzi uczestnicy otrzymują **skierowanie na badania podstawowe**, m.in. morfologię krwi, oznaczenie poziomu glukozy, lipidogram, badanie ogólne moczu, poziom

TSH i lipoproteiny (a). W zależności od wieku oraz indywidualnych czynników ryzyka zostają zlecone także badania dodatkowe.

3

Ostatnim etapem jest **wizyta podsumowująca**, podczas której omawia się wyniki badań oraz opracowuje Indywidualny Plan Zdrowotny. Dokument ten zawiera zalecenia dotyczące profilaktyki, zdrowego stylu życia, szczepień ochronnych oraz ewentualnej dalszej diagnostyki.

Co ważne, aby wziąć udział w programie, trzeba mieć wybraną placówkę podstawowej opieki zdrowotnej. To właśnie lekarz lub pielęgniarka POZ koordynują proces, analizują wyniki badań oraz pomagają pacjentowi podejmować decyzje dotyczące zdrowia.

Więcej możliwości dbania o zdrowie

Profilaktyka zdrowotna odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobom oraz ich wczesnym wykrywaniu. W Centrach Medycznych Świat Zdrowia pacjenci mogą także skorzystać z programów profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia, które wspierają monitorowanie zdrowia na różnych etapach życia.

Jednym z najważniejszych jest **Program Profilaktyki Raka Piersi**, skierowany do kobiet w wieku 45-74 lata. Jego podstawę stanowi bezpłatna mammografia, która pozwala wykryć zmiany nowotworowe na wczesnym etapie, jeszcze zanim pojawią się objawy. Regularne wykonywanie tego badania znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie i powrót do zdrowia.

Pacjenci mogą również skorzystać z **Programu Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK)**. Jest on przeznaczony dla osób w wieku 35-65 lat

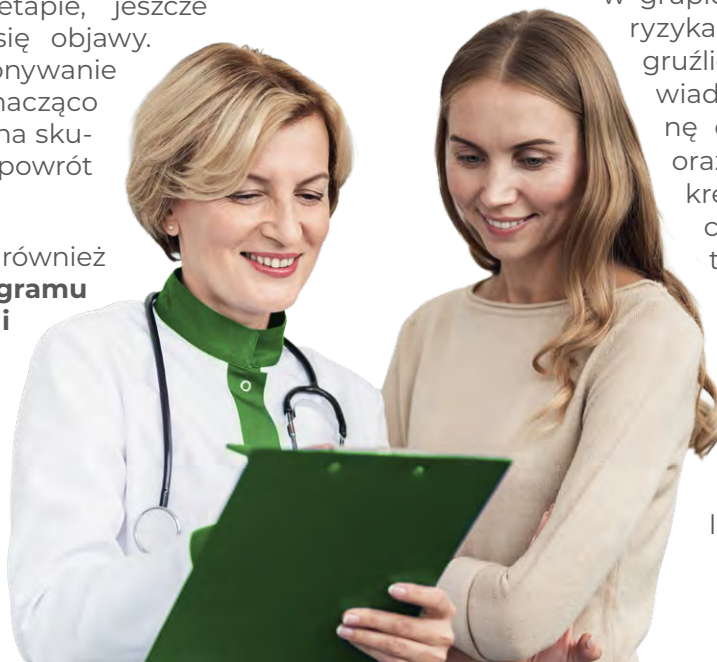


Deklarację POZ można złożyć m.in. w Centrach Medycznych Świat Zdrowia udzielających świadczeń w ramach NFZ. Informacje o realizowanych programach profilaktycznych i zasadach udziału znajdują się na stronie: swiatzdrowia.pl/profilaktyka.

i obejmuje ocenę najważniejszych czynników ryzyka chorób serca i naczyń krwionośnych. W ramach programu wykonywane są m.in. badania poziomu glukozy i lipidów, pomiary ciśnienia tętniczego, tętna oraz masy ciała. Pozwala to wcześniej wykryć zagrożenia i podjąć działania zmniejszające ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Ważnym elementem profilaktyki nowotworowej jest także **Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy**, adresowany do kobiet w wieku 25-64 lata. Regularne wykonywanie cytologii pozwala wykryć zmiany przednowotworowe i nowotworowe jeszcze przed pojawieniem się objawów, co zwiększa szanse na szybkie wdrożenie skutecznego leczenia.

Ofertę badań profilaktycznych uzupełnia **Program Profilaktyki Gruźlicy**. Skierowany jest do osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na gruźlicę. Obejmuje wywiad zdrowotny, ocenę czynników ryzyka oraz edukację w zakresie zapobiegania chorobie. Dzięki temu możliwe jest wczesne rozpoznanie zagrożenia i szybkie podjęcie odpowiednich działań diagnostycznych lub leczniczych.





Oddech i jego znaczenie dla zdrowia

Oddychamy automatycznie i na co dzień zwykle nie zwracamy na to uwagi. Dopiero zatkały nos, wysiłek fizyczny lub stresująca sytuacja uświadamiają nam, jak ważne jest to, w jaki sposób **powietrze trafia do organizmu**.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Nos nie jest jedynie „przewodem”, którym powietrze dociera do płuc. Oczyszcza je, ogrzewa i nawilża, a jego drożność może wpływać także na komfort snu.

Przez nos czy przez usta?

Powietrze może dostawać się do organizmu przez nos lub przez jamę ustną, jednak to nos odgrywa szczególnie ważną rolę w przygotowaniu wdychanego powietrza. Jego wnętrze pokrywa błona śluzowa, która wraz ze znajdującym się na jej powierzchni śluzem stanowi pierwszą barierę dla wielu obecnych w powietrzu cząstek. Dzięki temu powietrze zostaje **prze-filtrowane, ogrzane i nawilżone**, zanim dotrze do dalszych części układu oddechowego.

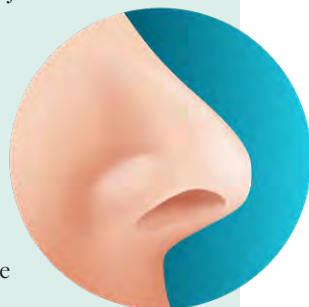
Jama ustna nie przygotowuje wdychanego powietrza w takim samym stopniu jak nos. Oddychanie przez usta jest przydatne np. podczas intensywnego wysiłku. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się ono dominującym sposobem oddychania także w spoczynku, np. z powodu niedrożności nosa.

Dlaczego nos się zatyka?

Niedrożność nosa może mieć wiele przyczyn – należą do nich m.in.:

- infekcje wirusowe,
- zaostrzenie alergicznego nieżytu nosa,
- skrzywienie przegrody nosowej,
- przewlekły nieżyt nosa,
- polipy nosa,
- przerost niektórych struktur wewnątrz nosa.

Warto pamiętać, że uczucie zatkanego nosa nie zawsze wiąże się z obecnością dużej ilości wydzieliny. Już sam obrzęk błony śluzowej może znacznie ograniczać przepływ powietrza.



Drożność nosa a jakość snu

Zatkany nos szczególnie mocno daje o sobie znać nocą. Podczas snu nie mamy świadomej kontroli nad sposobem oddychania, dlatego utrudniony przepływ powietrza przez nos może sprzyjać oddychaniu przez usta. Badania wskazują na związek między chorobami nosa, takimi jak alergiczny nieżyt nosa, przewlekłe zapalenie zatok czy skrzywienie przegrody nosa, a pogorszeniem subiektywnej jakości snu. Niedrożność nosa może również nasilać chrapanie oraz pogarszać przebieg bezdechu sennego. Jeśli każdej nocy występuje silna niedrożność nosa, chrapanie, częste wybudzenia, a w ciągu dnia odczuwamy wyraźną senność, warto skonsultować ten problem z lekarzem.

Oddech a samopoczucie

Sposób oddychania zmienia się w zależności od sytuacji. Podczas wysiłku oddech przyspiesza, a w stanie napięcia emocjonalnego może stać się szybszy i płytszy. Jest on ściśle związany z autonomicznym układem nerwowym, który odpowiada m.in. za regulację procesów zachodzących w organizmie niezależnie od naszej woli. Świadome spowolnienie oddechu może więc pomóc w chwilowym obniżeniu pobudzenia. Nie oznacza to jednak, że ćwiczenia oddechowe stanowią metodę leczenia zaburzeń lękowych lub innych problemów zdrowotnych. Mogą natomiast służyć jako łatwo dostępne narzędzie wspierające regulację napięcia. Przeglądy badań wskazują, że różne techniki oddechowe mogą korzystnie wpływać na poziom odczuwanego stresu i nasilenie objawów lękowych.



REKLAMA

Wsparcie układu odpornościowego i oddechowego



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłową pracę układu oddechowego** (bez czarny, werbena)
- **funkcjonowanie gardła, krtani i strun głosowych** (bez czarny)



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.

043/REM/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

Proste ćwiczenie oddechowe obniżające napięcie

W stresującej sytuacji warto wypróbować następujące ćwiczenie:

1. Usiądź wygodnie i rozluźnij ramiona.
2. Jeśli jest to dla Ciebie komfortowe, oddychaj przez nos.
3. Weź spokojny wdech, nie starając się nabrać maksymalnej ilości powietrza.
4. Następnie wykonaj powolny, swobodny wydech, który może być nieco dłuższy niż wdech. Wydłużenie wydechu względem wdechu silnie aktywuje układ przywspółczulny, sprzyjając wyciszeniu i relaksacji.
5. Powtarzaj ćwiczenie przez kilka minut, skupiając się na spokojnym rytmie oddechu.

Nie należy na siłę pogłębiać oddechu ani wykonywać długich bezdechów. Ćwiczenie powinno przebiegać w sposób komfortowy i naturalny. Jeśli pojawiają się zawroty głowy, duszność lub dyskomfort, należy je przerwać. Badania dotyczące wolnego oddechu wskazują, że może on wpływać m.in. na aktywność autonomicznego układu nerwowego oraz sprzyjać odczuwaniu relaksu.

Higiena nosa jesienią

W sezonie infekcyjnym wiele osób sięga po różnego rodzaju preparaty do nosa. Podstawą powinno jednak pozostać

prawidłowe oczyszczanie nosa i odpowiednie postępowanie w zależności od przyczyny niedrożności. Do oczyszczania i nawilżania nosa można stosować preparaty zawierające roztwory soli, np. sól fizjologiczną. Przy większej ilości wydzieliny pomocne mogą być również irygacje nosa z użyciem odpowiednich roztworów.

Preparaty zawierające miejscowo działające substancje obkurczające błonę śluzową nosa mogą szybko przynieść ulgę i zmniejszyć uczucie zatkania nosa. Nie należy



jednak stosować ich długotrwale bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Nadużywanie takich preparatów może prowadzić do polekowego nieżytu nosa, czyli utrzymującej się niedrożności związanej z przewlekłym stosowaniem leku. Dlatego jeśli często sięgamy po krople lub aerozole „na zatłokany nos”, warto zastanowić się nad przyczyną dolegliwości, zamiast ograniczać się jedynie do łagodzenia objawu.

Oddech – prosty mechanizm, wiele funkcji

Oddychanie jest czynnością automatyczną, nie oznacza to jednak, że nie możemy świadomie wpływać na jego rytm. Nos oczyszcza, ogrzewa i nawilża wdychane powietrze, a jego drożność ma znaczenie dla komfortu snu. Z kolei spokojne ćwiczenia oddechowe mogą pomagać w regulowaniu napięcia. Jesienią warto pamiętać o odpowiedniej higienie nosa, prawidłowym stosowaniu preparatów donosowych, regularnym wietrzeniu pomieszczeń i reagowaniu na utrzymujące się objawy. Choć na co dzień rzadko zastanawiamy się nad oddechem, jego jakość może realnie wpływać na nasze samopoczucie i codzienne funkcjonowanie.

Źródła:

1. Sobieski J.L., Munakomi S., Anatomy, Head and Neck, Nasal Cavity, StatPearls Publishing, 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544232/> (dostęp: 22.08.2026).
2. Fried J., Yuen E., Zhang K., Li A., Rowan N.R., Schlosser R.J., Nguyen S.A., Gudis D.A., Impact of Treatment for Nasal Cavity Disorders on Sleep Quality: Systematic Review and Meta-analysis, Otolaryngology – Head and Neck Surgery 2022, 166 (4): 633–642.
3. Miguels D.P., Thuler L.C., Lemes L.N., Moreira C.S., Joffily L., Araujo-Melo M.H., Systematic review: the influence of nasal obstruction on sleep apnea, Brazilian Journal of Otorhinolaryngology 2016, 82 (2): 223–231, DOI: 10.1016/j.bjorl.2015.05.018.
4. Bentley T.G.K., D'Andrea-Penna G., Rakic M., Arce N., LaFaille M., Berman R., Cooley K., Sprimont P., Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature, Brain Sciences 2023, 13 (12): 1612.
5. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B., Gemignani A., How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing, Frontiers in Human Neuroscience 2018, 12, 353, DOI: 10.3389/fnhum.2018.00353.
6. <https://rpubisher.org/index.php/ijitss/article/view/3640>.

Czy oczy zdradzają wiek?

O wieku świadczą nie tylko zmarszczki czy siwe włosy. Z czasem zaczynają zdradzać go również **nasze oczy**.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Trudniej rozszyfrować drobny druk, do czytania potrzeba więcej światła, a widzenie po zmroku nie jest już tak komfortowe jak kiedyś. To naturalne następstwa starzenia się narządu wzroku, na które wpływają także codzienne nawyki – długie godziny spędzane przed ekranami, przemęczenie oczu i niedostateczna troska o ich zdrowie. Nasuwa się więc pytanie: czy można spowolnić te zmiany i dłużej cieszyć się dobrym wzrokiem?

Zmiany postępujące z wiekiem

Pewne zmiany zachodzące w naszych oczach wraz z upływem lat są całkowicie naturalne i niestety nie da się ich uniknąć.

1 **Prezbiopia (starczo-wzroczność).** Polega na stopniowej utracie elastyczności soczewki, a w efekcie jej zdolności do zmiany kształtu. To właśnie ta zdolność umożliwia akomodację oka, czyli dostosowanie ostrości widzenia do odległości, w jakiej znajduje się oglądany przedmiot. Proces ten zwykle rozpoczyna się

około 40. roku życia i z czasem daje o sobie znać w dobrze znany sposób – pojawia się syndrom „krótkich rąk”. Książkę, gazetę czy telefon trzeba stopniowo odsuwać coraz dalej od oczu, aby tekst pozostał wyraźny. Tempo pojawiania się tych zmian nie u wszystkich jest takie samo. Znaczenie mogą mieć m.in. palenie tytoniu, niektóre choroby przewlekłe, przyjmowane leki czy indywidualne predyspozycje. Z kolei wielogodzinne korzystanie z ekranów może dodatkowo nasilać zmęczenie oczu i sprawiać, że problemy z widzeniem z bliska stają się bardziej dokuczliwe.

2 **Gorsze widzenie przy słabym oświetleniu.** Przyczyn tego zjawiska jest kilka. Z jednej strony zmniejsza się średnica źrenicy, a soczewka staje się bardziej żółta i pochłania więcej światła. W efekcie do siatkówki dociera go znacznie mniej – szacuje się, że u 60-lątka jest to zaledwie około jednej trzeciej ilości, która w tych samych warunkach oświetleniowych dociera do siatkówki 20-lątka. Z drugiej strony wraz z wiekiem maleje liczba i sprawność pręcików, czyli fotoreceptorów odpowiedzialnych za widzenie przy słabym oświetleniu. Pogarsza się również zdolność oka do adaptacji do ciemności. Nic więc dziwnego, że prowadzenie samochodu po

zmroku czy przejście z jasnego pomieszczenia do ciemnego z czasem staje się coraz większym wyzwaniem.

3 Większa skłonność do występowania zespołu suchego oka. Z wiekiem zmienia się również **film łzowy**, który chroni i nawilża powierzchnię oka. Proces starzenia może prowadzić zarówno do zmniejszenia wydzielania łez, jak i pogorszenia ich jakości. Szczególne znaczenie ma praca gruczołów Meiboma, produkujących lipidową warstwę filmu łzowego, która ogranicza jego parowanie. Z czasem ich funkcjonowanie może się pogarszać, przez co powierzchnia oka staje się bardziej podatna na wysychanie. Nic więc dziwnego, że wraz z wiekiem wzrasta ryzyko wystąpienia zespołu suchego oka.

Najczęstsze objawy zespołu suchego oka to:

- pieczenie,
- uczucie piasku pod powiekami,
- zaczerwienienie,
- nadwrażliwość na światło,
- okresowe zamazywanie obrazu.

Problem może dodatkowo nasilać długotrwałe korzystanie z ekranów – podczas pracy przy komputerze czy smartfonie mrugamy rzadziej, przez co film łzowy nie jest tak często odnawiany i szybciej wysycha.

Profilaktyka

Naturalne zmiany związane z wiekiem nie oznaczają, że pogarszający się wzrok trzeba po prostu zaakceptować. Regularne badania okulistyczne pozwalają nie tylko **dobrać odpowiednią korektę**, lecz przede wszystkim ocenić stan całego narządu wzroku i **wcześnie wykryć choroby**, które przez



długi czas mogą nie dawać wyraźnych objawów. Dotyczy to m.in. jaskry, zaćmy oraz schorzeń siatkówki. Niektóre z nich mogą pozostawać niezauważone, ponieważ pogorszenie widzenia następuje stopniowo lub początkowo obejmuje jedynie niewielki obszar pola widzenia. Dlatego

okulisty nie powinniśmy odwiedzać dopiero wtedy, gdy przestajemy widzieć drobny druk. Regularna kontrola wzroku jest ważnym elementem profilaktyki, który z wiekiem nabiera coraz większego znaczenia.



Zadbaj o oczy... od kuchni

O wzrok warto dbać, stosując odpowiednią dietę. Szczególnie cenne są **luteina i zeaksantyna** – karotenoidy, które gromadzą się w plamce żółtej i pomagają chronić siatkówkę przed stresem oksydacyjnym oraz szkodliwym działaniem światła. Ich dobrym źródłem są przede wszystkim zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, jarmuż czy rukola, ale występują również w żółtkach jaj, kukurydzy, papryce, brokułach i groszku. Warto zadbąć także o obecność w diecie kwasów tłuszczowych omega-3, cynku, witamin i innych związków o działaniu antyoksydacyjnym. Nie chodzi jednak o jeden „cudowny” produkt czy suplement, lecz o regularne dostarczanie organizmowi różnorodnych składników odżywczych. W praktyce zasada jest prosta: im bardziej kolorowy i urozmaicony talerz, tym lepiej dla całego organizmu, w tym także dla oczu.



Sport to zdrowie – również dla oczu

Oczy są częścią naszego organizmu, dlatego troska o jego ogólną kondycję sprzyja także zdrowiu narządu wzroku.

Ruch poprawia krążenie, w tym przepływ krwi w obrębie siatkówki, co wspomaga jej prawidłowe dotlenienie i odżywienie. Pomaga również **regulować ciśnienie tętnicze**, a tym samym ograniczać ryzyko rozwoju niektórych chorób oczu, w tym jaskry. Aktywność fizyczna ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała i poziomu glukozy we krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko chorób metabolicznych, które mogą negatywnie wpływać na wzrok. Z kolei ruch na świeżym powietrzu pozwala oczom odpocząć od długotrwałego patrzenia z bliska, np. w ekran komputera czy smartfona.

Profilaktyka chorób oczu zaczyna się więc od codziennej troski o kondycję całego organizmu.

REKLAMA



Wsparcie
prawidłowego
widzenia
i zdrowia oczu



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu
wpływają korzystnie na:

- **zdrowie oczu** (róża stulistna)
- **utrzymanie prawidłowego widzenia** (cynk)

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

049/REK/SZ/2026



Skuteczna profilaktyka POChP

Zdrowe płuca to większy komfort życia, a profilaktyka pozostaje najprostszym sposobem, by zadbać o nie odpowiednio wcześniej.



NASZ EKSPERT:

Anna Nagiecka,
koordynatorka
programu
profilaktyki POChP
w Fundacji
Świat Zdrowia

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) należy do najczęściej występujących schorzeń układu oddechowego. Rozwija się stopniowo, a jej pierwsze objawy, takie jak:

- ✓ przewlekły kaszel,
- ✓ duszność,
- ✓ szybkie męczenie się podczas codziennych aktywności,

często są bagatelizowane. Tymczasem wczesne wykrycie choroby pozwala skuteczniej spowolnić jej rozwój i poprawić jakość życia pacjentów.

Nie tylko palenie zwiększa ryzyko POChP

POChP najczęściej kojarzona jest z paleniem tytoniu, jednak na rozwój choroby wpływają **także zanieczyszczenie powietrza, czynniki zawodowe oraz częste infekcje dróg oddechowych**. Wiele osób przez lata nie zdaje sobie sprawy z pogarszającej się kondycji płuc, dlatego regularna diagnostyka ma tak duże znaczenie.

Profilaktyka lokalnie

Dobrym przykładem jest projekt, w którym mieszkańcy Torunia mogą skorzystać z bezpłatnych badań płuc, konsultacji lekarskich oraz działań edukacyjnych realizowanych w ramach miejskiego programu profilaktyki POChP. Program został przygotowany przez Miasto Toruń, a jego realizatorem jest Świat Zdrowia Operator Medyczny. Działania edukacyjne wspiera Fundacja Świat Zdrowia, której celem jest zwiększanie świadomości zdrowotnej mieszkańców i promowanie profilaktyki.

Program jest przykładem skutecznej współpracy samorządu z partnerem medycznym i organizacją społeczną. Dzięki temu mieszkańcy zyskują łatwiejszy dostęp do badań, konsultacji oraz rzetelnej wiedzy zdrowotnej blisko miejsca zamieszkania.

Badania, konsultacje i edukacja

W ramach programu uczestnicy mogą wykonać badania diagnostyczne oraz skorzystać z konsultacji medycznych. Istotnym elementem przedsięwzięcia są również działania edukacyjne dotyczące rozpoznawania objawów chorób płuc i codziennej profilaktyki zdrowotnej.

– Programy profilaktyczne realizowane lokalnie pozwalają dotrzeć do osób, które często odkładają badania na później. Dzięki temu możemy wcześniej wykrywać problemy zdrowotne i kierować pacjentów do dalszej diagnostyki. To realna inwestycja w zdrowie mieszkańców i przykład odpowiedzialnej współpracy na rzecz społeczności lokalnej



Takie wspólne inicjatywy samorządu, partnera medycznego i organizacji społecznej **wspierają wczesne wykrywanie chorób układu oddechowego.**

– mówi Błażej Kotkiewicz, kierownik Centrum Medycznego Świat Zdrowia w Toruniu.

Znaczenie edukacji podkreśla również Bogusława Golus-Jankowska, prezes Fundacji Świat Zdrowia:

– Zależy nam na tym, aby mieszkańcy nie tylko korzystali z badań, ale również lepiej rozumieli, jak ważna jest codzienna troska o zdrowie płuc. Im wcześniej wykryjemy nieprawidłowości, tym większa szansa na skuteczne leczenie i zachowanie komfortu życia.

Rosnąca liczba samorządowych programów zdrowotnych pokazuje, że profilaktyka staje się ważnym elementem lokalnej polityki zdrowotnej. Program realizowany w Toruniu potwierdza, że połączenie wiedzy ekspertów, doświadczenia partnera medycznego i zaangażowania samorządu przynosi wymierne korzyści mieszkańcom.



**MIASTO
TORUŃ**

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

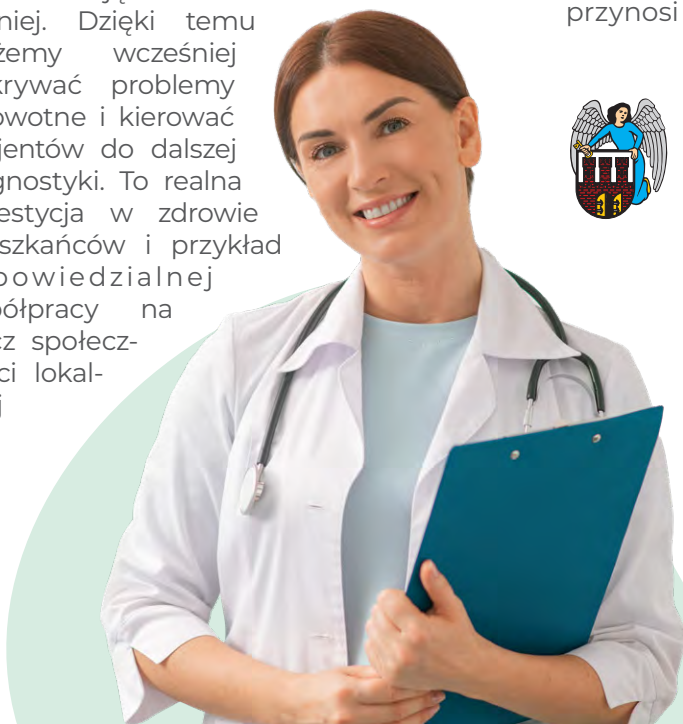


ŚWIAT ZDROWIA
OPERATOR MEDYCZNY

Partnerzy:



Projekt finansowany ze środków Gminy Miasta Toruń oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.



Niepłodność dotyka dwoje



Niepłodność i jej leczenie to niezwykle trudne i obciążające doświadczenie, któremu często towarzyszą długotrwały stres i huśtawka emocjonalna. Oczekiwanie na wyniki, kolejne próby oraz związane z nimi rozczarowania mogą sprawić, że życie pary zaczyna koncentrować się wyłącznie na staraniach o dziecko. **Jak w tym czasie dbać o relację, rozmawiać z partnerem o niepłodności i gdzie szukać wsparcia?**

O to pytamy ekspertkę.

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ
MARTĄ DRINĆIĆ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Marta Ciszewska / Litulaj

Marta Drinć

Psycholożka, psychoterapeutka i interwentka kryzysowa. Zwolenniczka teorii poliwalnej oraz nauczycielka jogi nidra. Wspiera osoby w trudnych i kryzysowych sytuacjach, pomagając im wypracować zdrowe i skuteczne sposoby radzenia sobie.

Niepłodność to problem nie tylko medyczny, ale również dotyczący psychiki. Z jakimi emocjami przychodzą do pani osoby starające się o dziecko?

Pacjentom poszukującym wsparcia w procesie starań o dziecko towarzyszy przewlekły stres, który wpływa na wszystkie obszary funkcjonowania. Pojawia się szerokie spektrum trudnych emocji, takich jak bezradność, bezsilność, złość, żal, smutek czy lęk. W sferze fizjologicznej często obserwujemy napięcie w ciele oraz różnego rodzaju dolegliwości somatyczne. Pogorszeniu może ulec również funkcjonowanie poznawcze,

czego skutkiem bywają trudności z koncentracją, pamięcią czy przyswajaniem nowych informacji. Zmiany dotyczą także zachowania. Niektóre osoby zmagają się z problemami ze snem lub nadmierną sennością, wycofują się z relacji społecznych i ograniczają kontakty z innymi. Częściej reagują też irytacją, co może prowadzić do napięć i konfliktów interpersonalnych. Długotrwałe obciążenie stresem zwiększa ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, zaburzeń lękowych oraz wyczerpania emocjonalnego, co niewątpliwie wpływa również na przebieg leczenia.



Nie da się oddzielić ciała od tego, co dzieje się w naszej głowie, od myśli i emocji. Czy ma pani wrażenie, że pary bezskutecznie starające się o dziecko funkcjonują czasem tak, jakby traciły kontakt z własnym „czuciem”?

Nieplodność i jej leczenie to niezwykle trudne i obciążające doświadczenie, które spełnia kryteria przewlekłego kryzysu. W takiej sytuacji wiele par koncentruje się przede wszystkim na działaniu i realizacji planu leczenia. Zdarza się, że kontakt z własnym ciałem, emocjami i potrzebami schodzi na dalszy plan. Niekiedy można odnieść wrażenie, że osoby zmagające się z nieplodnością w pewnym sensie odcinają się od „czucia”. Najczęściej jest to jednak forma adaptacji do bardzo trudnej sytuacji i sposób na przetrwanie. Taka strategia pełni funkcję ochronną, choć w dłuższej perspektywie może prowadzić do wyczerpania psychicznego, nasilenia lęku czy obniżenia nastroju. Nie jest to bowiem jednorazowy kryzys, lecz długotrwale obciążenie, które wymaga wewnętrznych zasobów, troski o siebie i odpowiedniego wsparcia.

Zbliżenia stają się mechaniczne, zadaniowe, nastawione na cel, jakim jest dziecko. To może zniszczyć bliskość. Jak sobie z tym radzić?

W procesie leczenia nieplodności intymność często przestaje być spontanicznym obszarem bliskości, a zaczyna być podporządkowana celom prokreacyjnym, kalendarzowi owulacji czy procedurom medycznym. To może powodować poczucie mechaniczności, napięcie, a nawet dystans w relacji. Praca nad intymnością polega przede wszystkim na odzyskiwaniu jej wymiaru relacyjnego, a nie zadaniowego. Pomocne jest świadome oddzielanie czasu „na starania” od czasu „na bycie razem”, czyli budowanie

przestrzeni, w której bliskość nie wiąże się z presją wyniku. Ważna jest także otwarta komunikacja na temat potrzeb, granic i emocji towarzyszących temu doświadczeniu. Dla niektórych par pomocne bywa też czasowe „odciążenie” seksualności od funkcji prokreacyjnej, jeśli jest to możliwe na danym etapie leczenia. Kluczowe jest, aby nie oceniać siebie nawzajem, lecz traktować intymność jako element więzi, który może wymagać świadomej troski i odbudowy w warunkach przewlekłego stresu.

Partnerzy mogą patrzeć na sytuację z różnych perspektyw. Kobieta nierzadko odczuwa presję związaną z upływem czasu i „tykającym zegarem biologicznym”, podczas gdy mężczyzna może mieć poczucie, że nie musi się jeszcze spieszyć. Takie różnice bywają źródłem napięć. Jak zatem rozmawiać o nieplodności, aby lepiej rozumieć siebie nawzajem?

Różnice w podejściu, postrzeganiu sytuacji czy sposobach radzenia sobie z nią są czymś naturalnym. Kluczowe

jest więc nie tyle wzajemne przekonywanie się do swoich racji, ile podjęcie próby zrozumienia perspektywy drugiej osoby. Pomaga w tym otwarta i regularna rozmowa, dotycząca nie tylko samego leczenia, lecz także emocji, obaw i potrzeb. Warto mówić o tym, co dzieje się „tu i teraz”, bez oceniania partnera i przypisywania mu określonych intencji. Pomocne może być formułowanie komunikatów w pierwszej osobie, np.: „czuję...” czy „martwię się...”, zamiast interpretowania zachowania drugiej osoby. Budowaniu porozumienia sprzyja również zaakceptowanie, że partnerzy mogą przeżywać ten sam proces w odmiennym rytmie i z różną





intensywnością, a mimo to nadal pozostawać po tej samej stronie. Różne sposoby radzenia sobie ze stresem, nierównomierne obciążenie emocjonalne i organizacyjne czy podporządkowanie życia intymnego staraniom o dziecko mogą prowadzić do napięć. Jednocześnie dla wielu par doświadczanie niepełności, choć trudne, staje się szansą na wzmocnienie więzi i pogłębienie wzajemnego zrozumienia.

Poproszę o kilka wskazówek, które pomogą parze zadbać o relację w czasie starań o dziecko.

Warto pamiętać, że niepełność wpływa nie tylko na każdą z osób, lecz również na ich relację. Dlatego tak ważne są samoświadomość oraz znormalizowanie emocji i reakcji, których doświadczają para mierząca się z trudnościami w poczęciu dziecka. Smutek, złość, frustracja, poczucie bezradności czy zazdrość to naturalne reakcje na przewlekły stres i niepewność. Kluczowe znaczenie ma również otwarta komunikacja. Partnerzy mogą przeżywać tę samą sytuację w odmienny sposób, dlatego oboje potrzebują przestrzeni do mówienia o swoich uczuciach, potrzebach i granicach. Warto regularnie rozmawiać nie tylko o leczeniu, lecz także o tym, jak każde z nich funkcjonuje i czego aktualnie potrzebuje od drugiej osoby. Pomocne jest również wypracowanie skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem, w tym umiejętności samoregulacji emocjonalnej. Mogą to być techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna, praktyki uważności czy korzystanie ze wsparcia psychologicznego. Ważne, by życie pary nie koncentrowało się wyłącznie na leczeniu i staraniach o dziecko, ale pozostawiało przestrzeń na bliskość i przyjemność.

Czy osoby, z którymi pani pracuje, dopuszczają myśl, że mimo starań może im się nie udać zostać rodzicami? Czy warto konfrontować się z takim scenariuszem, czy raczej może on odbierać nadzieję i motywację?

W pracy psychologicznej z osobami doświadczającymi niepełności ważne jest nie tylko wspieranie ich w radzeniu sobie z bieżącymi wyzwaniami związanymi z leczeniem, lecz także tworzenie przestrzeni do rozmowy o różnych możliwych scenariuszach. Obejmuje to również refleksję nad tym, co nadaje życiu sens i wartość niezależnie od wyniku leczenia. Nie oznacza to utraty nadziei, ale przygotowanie się na niepewność związaną z leczeniem niepełności. Wzmacnianie poczucia sensu, sprawczości oraz tożsamości wykraczającej poza perspektywę przyszłego rodzicielstwa może stanowić ważny zasób psychiczny, szczególnie wtedy, gdy droga do rodzicielstwa okazuje się dłuższa lub bardziej skomplikowana, niż początkowo zakładano.

Gdzie szukać wsparcia w czasie leczenia niepełności?

Do leczenia niepełności warto podejść kompleksowo. Wsparcia można szukać nie tylko w klinikach leczenia niepełności, ale również u psychologów i psychoterapeutów specjalizujących się w tej tematyce. Pomocne mogą być także warsztaty dla par, grupy wsparcia oraz interwencyjne wsparcie psychologiczne w trudniejszych momentach leczenia. Ważną rolę odgrywają również edukacja i psychoedukacja dotyczące niepełności. Świadomość i wiedza stanowią ważny fundament w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z leczeniem.





Dbajmy o siebie mądrze

Polscy mężczyźni żyją przeciętnie o siedem lat krócej niż kobiety.
To jedna z największych różnic odnotowywanych w Unii Europejskiej.
Dlaczego tak jest i czy można to zmienić?

MARIA ZIEMIAŃSKA

Wielu mężczyzn nie wykonuje żadnych badań profilaktycznych. Do wizyty u lekarza skłaniają ich dopiero wyraźne objawy choroby lub uporczywy ból. Być może ma to związek z wciąż obecnym u nas stereotypem silnego mężczyzny, który nie płacze, nie ugina się przed niczym i uważa, że jest panem swojego ciała i życia. Czasami jednak powodem unikania badań jest... wstyd. Dotyczy to szczególnie profilaktyki chorób prostaty i jelita grubego.

Rutyna dbania o zdrowie

Dlaczego kobiety chętniej poddają się badaniom profilaktycznym i rzadziej odkładają wizyty u lekarza? Być może wynika to z uwarunkowań biologicznych. Już od okresu dojrzewania regularnie odwiedzają ginekologa, co sprzyja przełamywaniu bariery wstydu. Później, gdy zostają matkami, troska o zdrowie własne i dziecka wiąże się z **systematycznym korzystaniem z opieki medycznej i badań profilaktycznych**.

Nie każdy partner zostaje jednak włączony w taki rodzinny model dbania o zdrowie. Często zmienia się to dopiero z wiekiem, gdy profilaktyka i regularne kontrole stają się koniecznością, a wprowadzenie prozdrowotnych nawyków może mieć realny wpływ na długość i jakość życia.

Motywacja

Z pewnością nie pomogą krytyka, obrażanie czy wytykanie, że mężczyzna o sobie nie dba. Nieskuteczne okazują się również pouczanie i narzucanie własnej woli. Najlepszą

Spokojny i komfortowy przebieg menopauzy



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

034/REM/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY



pozwólcie sobie na drobne kulinarne odstępstwo.

2 Aktywność we dwoje

Zdanie „Ruszyłbyś się wreszcie z tej kanapy” raczej nie zmotywuje partnera do aktywności fizycznej. Nawet jeśli się z niej ruszy i zacznie biegać czy jeździć na rowerze, prawdopodobnie nie będzie mu to sprawiać przyjemności. A bez niej motywacja szybko słabnie, za to rośnie frustracja. Dlatego warto zacząć od **metody małych kroków**. Zaplanujcie krótki spacer po obiedzie, wybierzcie się pieszo na zakupy albo odwiedźcie muzeum. Ważne, by takie aktywności były komfortowe i bezpieczne. Jeśli wiesz, że partnera boli kręgosłup, wybieraj trasy

motywacją jest **dawanie dobrego przykładu**. Jeśli partnerka sama troszczy się o zdrowie, zdrowo się odżywia i regularnie wykonuje badania profilaktyczne, staje się dla drugiej połówki naturalną inspiracją.

z miejscami, gdzie będzie mógł odpocząć. Organizowanie nawet krótkich wypraw wymaga uważności i przewidywania. To ważne, by nie zniechęcić partnera już na starcie.

1 Gotujcie razem

Zdrowa dieta to podstawa profilaktyki wielu chorób. Zaczynajcie wspólnie gotować i szukać nowych, zdrowych przepisów. Dowiadujcie się także, jakie właściwości prozdrowotne mają poszczególne produkty. Czas spędzony razem w kuchni, na przygotowywaniu posiłków z pomysłem i pasją, wzmacnia więź i daje **poczucie wzajemnej troski**. Jeśli trudno wam zrezygnować z mniej zdrowych, ale smacznych potraw, raz w tygodniu



3 Zadbajcie o sen

Sen to podstawa zdrowego życia. Nasz organizm lubi rytm i powtarzalność, dlatego warto **kłaść się spać o stałej porze**. Przed snem dobrze jest wspólnie się wyćwiczyć i zarezerwować sobie godzinę bez telewizora, komputera czy telefonu. Wykorzystajcie ten czas na okazanie



sobie czułości i bliskości. To ważny element dobrostanu psychicznego. Masaż, przytulanie, ciepłe słowa wzmacniają więź i budują zaufanie.

4 Rozmowa i zrozumienie

Narzucanie własnego zdania, szantaż emocjonalny, ciche dni, obrażanie się czy wymuszanie określonych zachowań nie wnoszą do związku nic dobrego. Rozmowa to przede wszystkim umiejętność słuchania i próba zrozumienia drugiej osoby. Nie da się nikogo zmienić na siłę. **Zadawaj pytania i uważnie słuchaj odpowiedzi.** Zaproponuj alternatywne rozwiązania. Nie mów: „Nie dbasz o siebie”, „Zrób coś ze sobą”, „Kiedy ty wreszcie zmądrzejesz i się przebadasz?”. Spróbuj zapytać, dlaczego

sytuacja wygląda właśnie tak, co druga osoba czuje i czego się obawia. Wysłuchaj jej i razem poszukajcie rozwiązania.

5 Wspólne badania

Jak zmotywować partnera do wykonywania badań profilaktycznych? Przede wszystkim nie strasz go chorobami ani ich konsekwencjami. Zamiast tego podkreśl, że badania pozwolą wam zyskać pewność co do stanu zdrowia i zapewnią spokój. Dobrym pomysłem może być wspólne umówienie wizyt i wykonanie badań w tym samym terminie. **Korzystajcie z dostępnych programów profilaktycznych**, obejmujących m.in. badanie jelita grubego czy słuchu. Najważniejsze jednak, by partner czuł twoje wsparcie i wiedział, że jego zdrowie jest dla ciebie ważne.

REKLAMA

**Dla mężczyzn
po 40. roku
życia**



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **zachowanie zdrowia prostaty** (palma sabałowa, wierzbownica, pokrzywa, dynia)
- **utrzymanie prawidłowego funkcjonowania pęcherza moczowego** (dynia, śliwa afrykańska) **oraz przepływu moczu** (dynia)

SUPLEMENT DIETY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

050/REK/SZ/2026

Soki bez marketingowych pułapek



„100%”, „NFC”, „naturalny”, „bez dodatku cukru” – informacje umieszczane na opakowaniach soków mogą sugerować, że jeden produkt jest zdecydowanie lepszy od drugiego. Jak czytać etykiety, aby świadomie wybierać między sokiem, nektarem a napojem?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Ocenę produktu warto rozpocząć od sprawdzenia jego nazwy. Określenia „sok”, „nektar” i „napój” nie oznaczają bowiem tego samego.

I Sok. Jest otrzymywany z jadalnych części zdrowych, dojrzałych owoców. Może powstawać bezpośrednio z owoców lub z zagęszczonego soku, do którego dodaje się taką ilość wody, jaka została wcześniej usunięta podczas procesu zagęszczania. W obu przypadkach produkt może być oznaczony jako sok. Co ważne, do soków owocowych nie wolno dodawać cukru ani substancji słodzących. Wyjątek przewidziany w przepisach stanowi sok z rokitnika, do którego można dodać cukier w ilości do 140 g/l. Dlatego umieszczony na opakowaniu napis „bez dodatku cukru” może wprowadzać w błąd, sugerując wyższą jakość produktu. Już sama nazwa „sok” wskazuje bowiem, że producent nie mógł dodać do niego cukru. Nie oznacza to jednak, że sok jest go całkowicie pozbawiony. Zawiera cukry naturalnie występujące w owocach, z których powstał.

Przepisy UE przewidują nowe kategorie soków owocowych o obniżonej zawartości cukrów:

- sok owocowy o obniżonej zawartości cukrów,
- sok owocowy o obniżonej zawartości cukrów z zagęszczonego soku owocowego,
- odpowiednie kategorie koncentratów o obniżonej zawartości cukrów.

W takich produktach zawartość naturalnie występujących cukrów musi zostać obniżona o co najmniej 30 proc. w porównaniu z typowym sokiem.

2 Nektar. Powstaje przez dodanie wody do soku, przecieru lub ich mieszaniny. W zależności od rodzaju owocu musi zawierać określoną minimalną ilość soku lub przecieru, wynoszącą od 25 do 50 proc. Przepisy dopuszczają w nektarach owocowych dodatek cukrów lub miodu, a w określonych przypadkach także substancji słodzących. Dlatego warto dokładnie sprawdzić wykaz składników i tabelę wartości odżywczej.

3 Napój. Określenie „napój owocowy” daje producentowi największą swobodę w komponowaniu receptury. W Polsce dla tej kategorii produktów nie obowiązują szczegółowe wymagania dotyczące minimalnej zawartości soku, takie jak w przypadku nektarów. Napój może więc zawierać różną ilość składników pochodzących z owoców, a jego skład może obejmować m.in. wodę, cukier, substancje słodzące oraz inne dodatki.

NFC, czyli „not from concentrate”

Skrót NFC oznacza sok, który nie powstał z koncentratu, czyli nie był wcześniej zagęszczany, a następnie odtwarzany przez dodanie wody. Mówiąc najprościej, jest on **otrzymywany bezpośrednio z owoców i nie przechodzi etapu koncentracji**. Czy oznacza to jednak, że jest świeżo wyciśnięty? Niekoniecznie. Sok NFC może być poddany np. pasteryzacji, czyli krótkotrwałemu działaniu podwyższonej temperatury w celu ograniczenia liczby drobnoustrojów i zapewnienia bezpieczeństwa oraz trwałości produktu. Warto też pamiętać, że samo oznaczenie NFC nie jest gwarancją większej wartości odżywczej. Sok z koncentratu, który został prawidłowo odtworzony i nie zawiera dodatkowego cukru, również może być pełnowartościowym produktem w swojej kategorii. NFC mówi więc przede wszystkim o tym, w jaki sposób sok został wyprodukowany, a nie o tym, czy jest zdrowszy od innych.

Dlaczego warto czytać skład produktu?

Etykieta pomaga odziedziczyć informacje istotne z punktu widzenia żywienia od komunikatów

marketingowych. Jej lekturę warto zacząć od wykazu składników, które są wymieniane w kolejności malejącej według masy. Oznacza to, że na początku listy znajdują się te obecne w produkcie w największej ilości.

W przypadku soków owocowych wykaz składników jest zazwyczaj krótki, ponieważ przepisy

ograniczają możliwość stosowania dodatków. W zależności od rodzaju produktu mogą się w nim znaleźć m.in. sok z określonych owoców, witaminy lub składniki mineralne. W soku pomidorowym dopuszczalne są także m.in. sól, przyprawy i zioła. Znacznie dłuższa lista składników może natomiast występować w nektarach i napojach. Jeśli znajdują się na niej cukier, syrop cukrowy lub substancje słodzące, warto zastanowić się, czy produkt rzeczywiście odpowiada naszym oczekiwaniom.

Cukier naturalny a cukier dodany

Na etykiecie soku można znaleźć kilka, kilkanaście, a czasem nawet więcej gramów cukrów w 100 ml. Nie oznacza to jednak automatycznie, że producent dodał cukier. W sokach owocowych cukry pochodzą przede wszystkim z samych owoców. Z punktu widzenia zaleceń żywieniowych nie są one jednak traktowane tak samo jak cukry zawarte w całych owocach.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zalicza cukry naturalnie występujące w sokach owocowych i koncentratkach soków owocowych do tzw. cukrów wolnych. Do tej grupy należą również cukry dodawane przez producentów, kucharzy lub konsumentów, a także cukry naturalnie obecne w miodzie i syropach. To istotna różnica w porównaniu z całymi owocami. Spożywając owoc, dostarczamy organizmowi również jego strukturę oraz





blonnik. W przypadku soku większość tej struktury zostaje usunięta, przez co cukry są łatwiej przyswajane i można spożyć ich więcej w krótszym czasie. Dlatego określenie „bez dodatku cukru” nie oznacza, że produkt jest „bez cukru”.

Czy sok może być elementem zdrowej diety?

Tak, ale nie powinien zastępować całych owoców ani wody. Zgodnie z zaleceniami WHO podstawą podaży węglowodanów powinny być m.in. produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i rośliny strączkowe. WHO podkreśla również, że większość soków owocowych, także tych bez dodatku cukru, dostarcza znacznych ilości cukrów wolnych, których spożycie należy ograniczać. Jednocześnie polskie zalecenia żywieniowe wskazują, że soki owocowe mogą być składnikiem codziennej diety, ale **w ilości nie większej**

niż szklanka dziennie. Podstawowym napojem powinna pozostać woda. W praktyce warto więc traktować sok jako jeden z elementów diety, a nie zamiennik porcji owoców.

Co z sokiem 100%?

Określenie „100%” informuje przede wszystkim, że produkt jest sokiem owocowym lub warzywnym, a nie napojem zawierającym jedynie określoną ilość soku. Nie oznacza jednak, że można spożywać go bez ograniczeń. Nawet jedna szklanka soku może dostarczać znaczną ilość naturalnie występujących cukrów, mimo że produkt nie zawiera cukru dodanego. Dlatego przy jego ocenie warto zwracać uwagę nie tylko na procentową zawartość owoców, ale także na ilość wypijanego soku.

Szybki przewodnik po sklepowej półce

NAPIS NA ETYKIECIE	CO TO OZNACZA?
SOK OWOCOWY	produkt zdefiniowany przepisami; do soku owocowego nie dodaje się cukru ani substancji słodzących
NFC / NOT FROM CONCENTRATE	sok nie został wcześniej zagęszczony, a następnie odtworzony wodą
ZSOKU ZAGĘSZCZONEGO	sok powstał przez odtworzenie koncentratu wodą
NEKTAR	sok lub przecier został rozcieńczony wodą; zależnie od receptury mogą być dodane cukry, miód lub substancje słodzące
NAPÓJ OWOCOWY	nie jest sokiem ani nektarem; receptura może być bardzo różna – trzeba sprawdzić skład
BEZ DODATKU CUKRU	nie oznacza braku cukrów; produkt może zawierać cukry naturalnie występujące w surowcach



Na co zwrócić uwagę podczas zakupów?

Podczas zakupów warto kierować się kilkoma prostymi zasadami.

- **Sprawdź nazwę produktu.** Upewnij się, czy wybierasz sok, nektar, czy napój. To podstawowa informacja, od której najlepiej zacząć ocenę produktu.
- **Przeczytaj skład.** Im krótszy, tym łatwiej go przeanalizować. W przypadku nektarów i napojów zwróć szczególną uwagę na obecność cukru, miodu oraz substancji słodzących.
- **Sprawdź zawartość cukrów.** Nie ograniczaj się do pytania: „Czy dodano cukier?”. Zobacz również, ile cukrów zawiera porcja, którą rzeczywiście wypijesz.
- **Nie traktuj oznaczenia NFC jako synonimu zdrowszego produktu.** Informuje ono jedynie o technologii produkcji. Sok z koncentratu nie musi być gorszy pod względem żywieniowym tylko dlatego, że został wcześniej zagęszczony, a następnie odtworzony przez dodanie wody.
- **Nie utożsamiaj określenia „bez dodatku cukru” z niską zawartością cukru.** Sok owocowy może nie zawierać dodanego cukru, a jednocześnie dostarczać znacznej ilości cukrów naturalnie występujących w owocach.
- **Zwróć uwagę na wielkość porcji.** Łatwo wypić 300-500 ml soku, zwłaszcza gdy produkt jest sprzedawany w dużej butelce. Zgodnie z zaleceniami najlepiej traktować sok jako niewielki element codziennej diety, a nie podstawowy sposób nawadniania organizmu.

Źródła:

1. WHO, WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children, <https://www.who.int/news-room/detail/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>.
2. Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IJAARS), Sok czy nektar? Zwróć uwagę, co naprawdę kupujesz i co znajduje się na etykiecie, <https://www.gov.pl/web/ijahars/sok-czy-nektar-zwroc-uwage-co-naprawde-kupujesz-i-co-znajduje-sie-na-etykiecie>.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Soki, nektary, napoje w świetle aktualnych wymagań, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/soki-nektary-napoje-w-swietle-aktualnych-wymagan>.
4. Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2024/1438 z dnia 14 maja 2024 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT>.
5. WHO, Healthy diet, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
6. Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, Zmiany w przepisach dla soków i nektarów owocowych oraz dżemów, konfitur, galaretek, marmolad i powideł – mniej cukru, więcej owoców, <https://www.gov.pl/web/ijahars/zmiany-w-przepisach-dla-sokow-i-nektarow-owocowych-oraz-dzemow-konfitur-galaretek-marmolad-i-powidel--mniej-cukru-wiecej-owocow>.
7. WHO – wytyczne dotyczące cukrów wolnych, <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/4be74f01-de93-4596-bbd1-02a97afb1221/content>.

Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



REKLAMA

ZYWNOSĆ WZBOGACONA

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (witamina C, bez czarny)
- **utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi** (bez czarny)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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



Jak pomaga fizjoterapia uroginekologiczna

Komu może pomóc fizjoterapeuta specjalizujący się w uroginekologii, jakie są najczęstsze przyczyny nietrzymania moczu i jakich błędów należy unikać podczas mikcji? Odpowiada specjalistka.

Z FIZJOTERAPEUTKĄ UROGINEKOLOGICZNĄ
DOMINIKĄ KORCZAK
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Dominika Korczak

Fizjoterapeutka uroginekologiczna specjalizująca się w terapii dna miednicy kobiet i mężczyzn. Na co dzień pracuje w warszawskim gabinecie PELVITA Fizjoterapia Dna Miednicy. W pracy stawia na kompleksowe podejście, uważność, empatię oraz poczucie bezpieczeństwa i komfortu pacjenta.

Fot. materiały prywatne

Fizjoterapia uroginekologiczna dla wielu nadal brzmi tajemniczo. Proszę wyjaśnić, czym zajmuje się ta dziedzina medycyny.

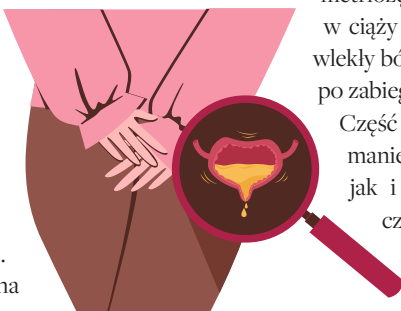
Jest to prężnie rozwijająca się gałąź fizjoterapii, która skupia się na schorzeniach z zakresu urologii, proktologii i ginekologii. Ponieważ wszystkie te obszary są ze sobą ściśle powiązane, nie możemy patrzeć na każdy z narządów osobno – konieczne jest podejście holistyczne. Choć fizjoterapia uroginekologiczna koncentruje się na pracy w obrębie miednicy mniejszej, obejmuje również pracę z całym ciałem. Dysfunkcje pęcherza, mięśni dna miednicy czy odbytnicy mogą dawać specyficzne, ściśle ze sobą powiązane objawy, dlatego skuteczne leczenie wymaga kompleksowego podejścia. Również dysfunkcje w innych częściach ciała mogą wpływać na zdrowie miednicy mniejszej. Przykładowo ustawienie kolan przekłada się na napięcie mięśni dna miednicy.

Z jakimi problemami zgłaszają się do pani pacjenci?

Ponieważ fizjoterapia uroginekologiczna jest bardzo szeroką dziedziną, zgłaszają się do mnie pacjenci z wieloma problemami i o różnych potrzebach: od nietrzymania moczu, przez obniżenie narządów miednicy, nietrzymanie gazów i stolca, dysfunkcje pęcherza oraz problemy proktologiczne, po przygotowanie do zabiegów ginekologicznych, endo-

metrioze, ból podczas współżycia, wsparcie w ciąży i przygotowanie do porodu, przewlekły ból miednicy mniejszej, a także blizny po zabiegach operacyjnych i urazach kroczu.

Część z tych problemów, w tym nietrzymanie moczu, dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Pomagam także mężczyznom po radykalnej prostatektomii, z zaburzeniami erekcji oraz w prehabilitacji, czyli przygotowaniu do zabiegu operacyjnego.



Wiele osób zмага się z nietrzymaniem moczu. Jakie są pierwsze niepokojące objawy, których nie należy bagatelizować?

Rozróżniamy dwa typy nietrzymania moczu: wysiłkowe oraz w wyniku parcia. Pierwsze objawia się mimowolnym wyciekaniem moczu podczas śmiechu, kichania, kaszlu lub aktywności fizycznej. W drugim przypadku pojawia się nagle, silna potrzeba oddania moczu, której nie można odczekać. Nawet jeśli takie epizody zdarzają się sporadycznie, np. raz w tygodniu czy miesiącu, warto skonsultować się ze specjalistą. Im wcześniej rozpoczniemy leczenie, tym większa szansa na jego skuteczność.



Ważne jest natomiast przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, ani zbyt małej, ani zbyt dużej, co ma szczególne znaczenie u pacjentek z parciami nagłymi.

Część kobiet doświadcza problemów z nietrzymaniem moczu w okresie menopauzy. Dlaczego? Co się wówczas dzieje?

Kluczową rolę odgrywa tu spadający poziom estrogenów, który wywołuje szereg zmian określanych jako atrofia urogenitalna. Po pierwsze, błona śluzowa pochwy staje się cieńsza i bardziej przesuszona, a ilość kolagenu i elastyny w tkankach maleje, co osłabia ich elastyczność oraz

funkcję podporową dla pęcherza i cewki moczowej. Po drugie, zmieniają się mikroflora i pH pochwy, zwiększając podatność na infekcje. Po trzecie, ponieważ receptory estrogenowe znajdują się również w obrębie cewki moczowej, niedobór estrogenów może bezpośrednio wpływać na funkcjonowanie pęcherza i cewki. Dodatkowo na zmiany związane z gospodarką hormonalną nakłada się osłabienie mięśni dna miednicy wynikające z wieku oraz nieprawidłowych nawyków utrwalanych przez lata. Znaczenie ma także mniejsza aktywność fizyczna, a wpływ mogą mieć również przebyte wcześniej powikłania, np. związane z porodami.

W jaki sposób może pani pomóc pacjentkom w gabinecie?

W gabinecie stosuję terapię indywidualnie dopasowaną do potrzeb pacjenta, wykorzystując szeroki wachlarz dostępnych metod. Warto podkreślić, że już sama edukacja w zakresie prawidłowych nawyków toaletowych oraz fizjoprofilaktyka przynoszą znaczące korzyści i często stanowią

Czy są jakieś niekorzystne nawyki związane z oddawaniem moczu, którymi możemy zaszkodzić pęcherzowi?

- Zdecydowanie nie należy chodzić do toalety „na zapas” ani zbyt długo wstrzymywać oddawania moczu. Oba te nawyki mogą zaburzać naturalne odruchy pęcherza, a także utrudniać prawidłowe rozluźnianie mięśni dna miednicy, co z kolei może prowadzić do niepełnego opróżnienia pęcherza.
- Błędem jest również tzw. sikanie na Małyszka, czyli oddawanie moczu w pozycji pochylonej do przodu, z jednoczesnym parciem brzuchem na pęcherz. Zamiast umożliwić mięśniom dna miednicy swobodne rozluźnienie i naturalny wypływ moczu, wymusza się wówczas opróżnianie pęcherza poprzez zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej. Taki nawyk może z czasem zaburzać współpracę między mięśniami brzucha a mięśniami dna miednicy oraz utrudniać prawidłowe opróżnianie pęcherza.
- Nie zaleca się także przerywania strumienia moczu podczas mikcji, ponieważ może to prowadzić do rozregulowania odruchów odpowiedzialnych za prawidłowe oddawanie moczu.





pierwszy, niezwykle ważny etap terapii. Poza tym wykorzystuję m.in. biofeedback, czyli metodę opartą na elektrodach, które pozwalają wizualizować pracę mięśni dna miednicy. Dzięki temu pacjent uczy się świadomie je aktywować i rozluźniać. Stosuję również sonofeedback, będący odmianą biofeedbacku, w którym aktywność mięśni obserwujemy w czasie rzeczywistym za pomocą ultrasonografii. USG służy nie tylko do oceny mięśni dna miednicy, lecz także do oceny pęcherza moczowego i mięśni brzucha przez powłoki brzuszne. Pacjent może dzięki temu obserwować pracę tych struktur na ekranie, co ułatwia naukę prawidłowego wykonywania ćwiczeń. W terapii wykorzystuję również elektrostymulację, radiofrekwencję oraz pracę z całym ciałem, obejmującą m.in. poprawę funkcjonowania mięśni brzucha i odruchów regulujących mikcję. Niezależnie jednak od zastosowanych metod kluczowym elementem leczenia pozostaje trening dna miednicy. Musi on być odpowiednio dobrany do potrzeb pacjenta i na bieżąco kontrolowany pod kątem prawidłowego wykonywania ćwiczeń. O powodzeniu terapii w dużej mierze decydują jednak zaangażowanie

i systematyczność samego pacjenta. Jest to często proces wymagający czasu, a osiągnięcie oczekiwanych efektów może zająć nawet kilka miesięcy.

Jak kobiety mogą ćwiczyć w domu?

Mięśnie dna miednicy aktywują się pośrednio podczas wielu codziennych czynności oraz ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Jeśli jednak mówimy o treningu izolowanym, ukierunkowanym bezpośrednio na tę partię mięśni, najbezpieczniej rozpocząć go od

konsultacji ze specjalistą. Bez wcześniejszej weryfikacji łatwo bowiem o błąd. Pacjentka może być przekonana, że aktywuje mięśnie dna miednicy, podczas gdy w rzeczywistości napina pośladki, brzuch lub uda. Zdarza się również, że zamiast właściwego skurczu wykonuje parcie, czyli ruch odwrotny do zamierzonego, który może pogłębić problem. Dlatego przykładowe ćwiczenie, polegające na delikatnym „przytrzymaniu tamponu” lub wykonaniu ruchu przypominającego wstrzymanie strumienia moczu, warto najpierw przeprowadzić pod okiem fizjoterapeuty. Specjalista sprawdzi, czy pacjentka rzeczywiście aktywuje właściwe mięśnie.

Dopiero po takiej weryfikacji można bezpiecznie kontynuować



trening w domu, wykonując ćwiczenia w różnych pozycjach: leżącej, siedzącej i stojącej.

Problem nietrzymania moczu dotyka też mężczyzn. Jakie są jego przyczyny?

Najczęściej jest on związany z nieprawidłowym funkcjonowaniem prostaty, zwieracza cewki moczowej lub mięśni dna miednicy. Szczególnie często pojawia się po zabiegach dotyczących prostaty, w tym po jej częściowym lub całkowitym usunięciu wykonywanym m.in. w leczeniu raka prostaty. Operacje te mogą wiązać się z powikłaniami prowadzącymi do trudności w utrzymaniu moczu. Istotną rolę odgrywa także prawidłowa praca mięśni dna miednicy. Zarówno ich osłabienie, jak i zaburzona koordynacja czy nadmierne napięcie mogą wpływać na kontrolę pęcherza. Na występowanie i nasilenie objawów oddziałują również zaburzenia pracy pęcherza, przerost prostaty, choroby neurologiczne, zaparcia, niektóre leki oraz nieprawidłowe nawyki związane z oddawaniem moczu.



Choć fizjoterapia uroginekologiczna koncentruje się na pracy w obrębie miednicy mniejszej, obejmuje również pracę z całym ciałem.

REKLAMA

DAILEE DISCREET PREMIUM WKŁADKI ANATOMICZNE

dailee
DRYLOCK® TECHNOLOGY INSIDE

Dla aktywnych, mobilnych osób i kobiet w ciąży z problemem lekkiego nietrzymania moczu.

- Skutecznie chroni przed lekkim osłabieniem pęcherza
- Bezpieczny wybór dla aktywnych użytkowników
- Dyskretna niezawodność
- Wyjątkowo cienkie
- Problem lekkiego nietrzymania moczu

Chłonność 1/6

Rozmiar 190x73



WYRÓB MEDYCZNY

Przeznaczenie: Wyrób medyczny Jednorazowe wkładki do lekkiego nietrzymania moczu „Dailee Lady Premium” przeznaczone są do wychwytywania moczu. Przeznaczony jest głównie do rozwiązywania problemów z nietrzymaniem moczu. Ma anatomiczny kształt zapewniający idealne dopasowanie i maksymalny komfort. Zapewnia długotrwałe uczucie suchości.

Producent: Drylock Technologies, Spinnerijstraat 12, 9240 Zele, Belgia

Upoważniony przedstawiciel w UE: Drylock Technologies s.r.o., Vlámská 801, 463 34 Hrádek nad Nisou, Czechy

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

Morskie skarby dietetyczne pod lupą



Ryby, owoce morza oraz substancje pozyskiwane z organizmów morskich dostarczają nie tylko pełnowartościowego białka, ale również **unikalnych związków bioaktywnych**, które trudno znaleźć w produktach pochodzenia lądowego.

NATALIA DOLATA, DIETETYCZKA
KLINICZNA I PSYCHODIETETYCZKA

Morza i oceany od wieków stanowią źródło cennych składników odżywczych, które mogą wspierać zdrowie człowieka na wielu płaszczyznach.

Kwasy omega-3

Na szczególną uwagę zasługują **kwasy tłuszczowe omega-3** (przede wszystkim EPA i DHA), które znajdziemy głównie w tłustych rybach morskich, takich jak losось, śledź, makrela czy sardynki.

Kwasy tłuszczowe omega-3 odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu całego naszego organizmu:

- wspomagają układ sercowo-naczyniowy dzięki zmniejszaniu poziomu trójglicerydów we krwi,
- wspierają pracę mózgu,
- działają korzystnie na wzrok,
- pomagają obniżyć procesy zapalne zachodzące w organizmie.

Alkiloglicerole

Mniej znanym, lecz niezwykle interesującym składnikiem pochodzenia morskiego są **alkiloglicerole**. Naturalnie występują one m.in. w oleju z wątroby rekina. Badania sugerują, że mogą wspierać funkcjonowanie układu odpornościowego oraz uczestniczyć w procesach regeneracyjnych organizmu. Choć nie są niezbędnym składnikiem diety, wzbudzają coraz większe zainteresowanie naukowców i specjalistów zajmujących się żywieniem.



Skwalen

Kolejnym cennym związkiem jest **skwalen** – naturalny lipid obecny m.in. w oleju z wątroby rekina, ale również w niektórych olejach roślinnych, zwłaszcza oliwie z oliwek. Skwalen wykazuje właściwości antyoksydacyjne, pomagając chronić komórki przed



stressem oksydacyjnym. Jest także składnikiem ludzkiego sebum, dlatego znajduje szerokie zastosowanie w kosmologii i dermatologii.

Miejsce ryb i owoców morza w diecie

Ryby i owoce morza dostarczają **wysokiej jakości białka, jodu, selenu, witaminy D** oraz wielu innych składników odżywczych. Regularne spożywanie



ryb, zwłaszcza gatunków morskich, wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób serca i korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego. Warto sięgać po nie przynajmniej 1-2 razy w tygodniu oraz wybierać różnorodne gatunki, zwracając uwagę na ich pochodzenie.

A jeśli nie jesz ryb...

Jeśli jednak nie możesz spożywać ryb, np. z powodu alergii lub silnej niechęci do ich smaku, warto zadbać o odpowiednią podaż cennych składników winny sposób. W takiej sytuacji pomocne mogą być suplementy diety zawierające składniki pochodzenia morskiego. Przy ich wyborze zwróć uwagę na standaryzowaną zawartość substancji aktywnych, takich jak kwasy omega-3 (DHA i EPA), skwalen czy alkiloglicerole. Dzięki temu masz pewność, że dostarczasz organizmowi konkretną ilość składników o udokumentowanym działaniu prozdrowotnym.



Morskie organizmy to prawdziwe bogactwo składników odżywczych.



Odpowiednio wkomponowane w codzienny jadłospis mogą stanowić ważny element zdrowej, zbilansowanej diety, wspierając organizm na wielu poziomach i dostarczając substancji, które trudno znaleźć w innych grupach produktów.

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY



Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (witamina D, czosnek)
- **prawidłową pracę układu oddechowego** (czosnek)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

048/REK/SZ/2026



Opryszczka. Dlaczego problem tak często powraca?

Znacząca **większość dorosłych jest zakażona wirusem** wywołującym opryszczkę wargową, zwaną potocznie „zimnem”, jednak tylko u połowy z nich dochodzi do nawrotów. To, że ktoś nigdy nie miał objawów opryszczki, nie oznacza, że wirus nie pozostaje w jego organizmie w stanie uśpienia.

MGR FARM. ADAM PSZCZOŁA

Opryszczkę zna każdy, przynajmniej ze słyszenia. Objawia się ona pęcherzykami wypełnionymi płynem surowiczym, które tworzą okrągłe ognisko. Wywołują ją dwa blisko spokrewnione wirusy: HSV-1 i HSV-2. Pierwszy z nich zazwyczaj powoduje zmiany w górnej części ciała – w obrębie jamy ustnej, nosa czy warg. Drugi atakuje głównie okolice narządów płciowych, choć zdarza się również odwrotnie.

Jak dochodzi do zakażenia?

Zakażenie wirusem opryszczki jest łatwe, ponieważ można zarazić się również od osób, które nie mają żadnych objawów. Wirus przenosi się wraz z wydzieliną z pęcherzyków, ze śliną oraz poprzez kontakt z błonami śluzowymi lub skórą, np. podczas pocałunków. Rzadziej do zakażenia dochodzi przez picie z jednego naczynia, używanie tych samych sztućców, maszynek do golenia czy ręczników, gdyż poza organizmem człowieka wirus szybko traci zdolność zakażania, podobnie po wyschnięciu, choć taka droga transmisji



nie jest całkowicie wykluczona. Najbardziej zakaźny jest płyn znajdujący się w pęcherzykach, dlatego podczas aktywnej opryszczki wargowej należy zachować szczególną ostrożność.

Czy opryszczkę można całkowicie wyleczyć?

Co zrobić, jeśli mamy wirusa opryszczki w organizmie? Niestety nie da się go całkowicie usunąć ani w pełni wyleczyć zakażenia. Po wnikięciu do organizmu wirus namnaża się, a następnie wędruje wzdłuż nerwów do neuronów czuciowych, gdzie przechodzi w stan „uśpienia”. **Pozostaje z nami do końca życia** – u niektórych nie wywołuje żadnych objawów, u innych co pewien czas się uaktywnia i daje o sobie znać.

Co może wywołać nawrót opryszczki?

W jakich warunkach wirus się aktywuje? Czynnikiem jest wiele.

Czynniki, które mogą wywołać opryszczkę:

- ekspozycja na silne światło słoneczne,
- zakażenia górnych dróg oddechowych,
- gorączka,
- przemęczenie,
- niedożywienie,
- wyziębienie,
- urazy,
- zabiegi stomatologiczne,
- miesiączka,
- operacje,
- spadek odporności,
- stres.

Osoby zmagające się z nawrotami opryszczki wargowej zazwyczaj wiedzą, które czynniki najbardziej im szkodzą.

Nawrót mogą wywołać także określone sytuacje i aktywności, takie jak:

- nurkowanie,
- jazda na nartach,
- lot samolotem,
- stresujące wydarzenia w życiu.

Warto wcześniej zaopatrzyć się w leki przeciwwirusowe na opryszczkę w postaci tabletek lub kremu do stosowania miejscowego.



REKLAMA



Plastry na opryszczkę z kwasem hialuronowym



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Miękki poliuretanowy krążek pokryty jest hipoalergicznym klejem, w którym został rozproszony kwas hialuronowy. Kwas hialuronowy, dzięki swojej zdolności do magazynowania wody, utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia, łagodząc uczucie swędzenia. Skuteczność przez 12 godzin. Plaster stanowi barierę, która chroni przed środowiskiem zewnętrznym, zmniejszając możliwość infekcji i chroniąc skórę przed powstawaniem blizn.

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Eurosirel S.p.A., Viale Europa, 30, 20047 Cusago (MI), Włochy
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

042/REM/SZ/2026

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

Najważniejsze jest zastosowanie leków jak najszybciej po pojawieniu się pierwszych objawów, takich jak:

- swędzenie,
- pieczenie,
- mrowienie,
- ból,
- miejscowe uczucie ciepła.

Można je również zastosować profilaktycznie, jeśli wiemy, że będziemy narażeni na czynniki sprzyjające nawrotowi opryszczki. O dobór odpowiedniego preparatu warto zapytać farmaceutę.

Jak postępować przy opryszczce?

Co jeszcze możemy zrobić, gdy na ustach pojawi się opryszczka? Przede wszystkim warto uzbroić się w cierpliwość, ponieważ zmiana może goić się nawet do dwóch tygodni, zazwyczaj nie pozostawiając po sobie blizn ani przebarwień.

Wśród domowych sposobów wymienia się smarowanie zmian czosnkiem lub cebulą, jednak skuteczność tych metod nie została potwierdzona. Popularne jest także nakładanie na opryszczkę pasty do zębów, która co prawda wysusza zmianę i może przynosić chwilową ulgę, ale nie hamuje namnażania się wirusa. Zamiast tego można stosować płyny do odkażania ran w aerozolu.



Pod żadnym pozorem **nie należy przebiegać pęcherzyków** wypełnionych płynem. Podczas aktywnej opryszczki warto też szczególnie zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych. W tym czasie najlepiej powstrzymać się od pocałunków, nie korzystać ze wspólnych sztućców lub naczyń.

Ryzyko zakażenia przez przedmioty codziennego użytku jest co prawda niewielkie, ale nie można go całkowicie wykluczyć.

Kiedy do lekarza?

Ze względu na ryzyko zakażenia także w okresie bezobjawowym **nie należy całować noworodków w usta**, nawet jeśli wydaje nam się, że jesteśmy zdrowi. Wirus opryszczki jest dla nich szczególnie niebezpieczny, a zakażenie ma u małych dzieci cięższy przebieg niż u starszych.

Jeżeli zauważymy objawy opryszczki u niemowlęcia, należy zgłosić się do lekarza. Konsultacji lekarskiej wymaga również opryszczka, która pojawiła się na plecach lub pośladku – także u osoby dorosłej – ponieważ nie są to typowe miejsca występowania i często towarzyszy jej ból.

Niepokój powinna wzbudzić także opryszczka na powiece. Zakażenie może objąć rogówkę, a w skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do utraty wzroku. Dlatego należy wówczas niezwłocznie zgłosić się do lekarza rodzinnego, który w razie potrzeby skieruje pacjenta do specjalisty.

Źródła:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/choroby/zakazenia-wirusowe/158823,opryszczka-zwykla-herpes-simplex-hsv-objawy-przyczyny-leczenie>
2. <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/choroby/zakazenia-wirusowe/386978,opryszczka-wargowa-przyczyny-i-leczenie-opryszczki-na-ustach>
3. <https://www.mp.pl/okulistyka/okulistyka-dla-nieokulistow/artykuly/121551,zakazenie-wirusem-opryszczki-zwyklej> <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/wywiady/242127,czego-nie-lubi-opryszczka-czy-mozna-pozbyc-sie-jej-na-zawsze>

Wszawica – profilaktyka i leczenie

Świadomość zasad higieny stale rośnie, a wraz z nią poprawia się dbałość o czystość i zdrowie. Mogłoby się więc wydawać, że wszawica powinna stopniowo znikać z naszego otoczenia. Tymczasem nadal **pozostaje dość powszechnym problemem, zwłaszcza wśród dzieci.** Z czego to wynika?

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Przede wszystkim warto rozprawić się z jednym z najbardziej utrwalonych mitów: wszawica wcale **nie jest skutkiem braku higieny**. Wszy nie kierują się żadnymi kryteriami przy wyborze żywiciela. Mogą pojawić się u każdego, również u osób, które bardzo dbają o czystość. Do ich rozprzestrzeniania dochodzi przede wszystkim podczas bliskiego kontaktu z osobą, u której występuje wszawica. Jak zatem skutecznie jej zapobiegać i co zrobić, gdy mimo wszystko pojawi się w domu?

Jak rozprzestrzenia się wszawica?

Wbrew kolejnemu popularnemu przekonaniu wszy nie potrafią skakać ani latać – przemieszczają się, pełzając po włosach, i robią to naprawdę szybko. Mimo niewielkich rozmiarów (zaledwie 2-3 mm) wesz ludzka może pokonać nawet 23 cm w ciągu minuty. Do zarażenia dochodzi więc przede wszystkim **podczas bezpośredniego kontaktu**



głowa-głowa. Z tego względu problem szczególnie dotyczy dzieci, które podczas zabawy przebywają bardzo blisko siebie. Znacznie rzadziej wszy przenoszą się **za pośrednictwem wspólnie używanych przedmiotów**, takich jak czapki, szczotki czy gumki do włosów.

Warto również pamiętać, że wszawica nie daje charakterystycznych objawów od razu – pierwszym sygnałem może być uporczywe swędzenie skóry głowy, odczuwalne dopiero po kilku, a nawet kilkunastu dniach od zarażenia.

Cykl rozwojowy wszy

Aby zrozumieć, dlaczego od momentu zarażenia do wystąpienia objawów może upłynąć trochę czasu, warto przyjrzeć się cyklowi rozwojowemu wszy. Po zarażeniu samica składa jaja zwane gnidami. Za pomocą substancji przypominającej cement są one mocno przytwierdzone do włosów tuż przy skórze głowy. Mają perłowobiały kolor i zaledwie 0,5-1,5 mm



długości, dlatego trudno je zauważyć i usunąć, zwłaszcza bez użycia odpowiedniego grzebienia. Po około 7-8 dniach z jaj wykluwają się młode wszy, które zaczynają żerować na skórze głowy. Ich ukąszenia mogą powodować uporczywy świąd. W ciągu kolejnych kilkunastu dni młode osobniki dojrzewają, a około 13. dnia samice są już zdolne do składania jaj. Każda z nich może złożyć ich nawet około 10 dziennie, dlatego nieleczona wszawica stosunkowo szybko się nasila.

Poza skórą głowy żywiciela wszy nie są w stanie przetrwać dłużej niż 1-2 dni.

Profilaktyka

Podstawową formą profilaktyki jest **regularne kontrolowanie włosów i skóry głowy**, szczególnie u dzieci uczęszczających do żłobka, przedszkola lub szkoły. Należy zwracać uwagę na uporczywe swędzenie, zwłaszcza w okolicach uszu i karku. Długie włosy warto spinać w kucyk lub zaplatać w warkocz. Ważnym elementem profilaktyki przeciwwszawiczej jest również edukowanie dzieci, aby korzystały wyłącznie z własnych grzebieni, akcesoriów do włosów, ręczników i nakryć głowy. Uzupełnieniem podstawowych działań profilaktycznych mogą być specjalne preparaty dostępne w aptekach. Należy jednak

pamiętać, że nie zapewniają one całkowitej ochrony przed zarażeniem.

Leczenie

W przypadku stwierdzenia wszawicy należy **jak najszybciej rozpocząć leczenie**. W aptekach dostępne są preparaty o różnych mechanizmach działania. Do klasycznych środków owadobójczych należy **permetryna**, jednak zawierające ją produkty można stosować dopiero od 3. roku życia i nie są one zalecane kobietom w ciąży. Popularną al-

ternatywę stanowią preparaty działające fizycznie, zawierające silikony takie jak **cyklometikon**

lub dimetikon. Pokrywają one

wszy i gnidy szczelną warstwą, prowadząc do ich uduszenia. Zaletą tych środków jest brak klasycznego działania neurotoksycznego oraz ryzyka rozwoju oporności

pasożytów. Są również bezpieczne dla dzieci, ponieważ niektóre preparaty na bazie silikonów można stosować już od

2. roku życia. Na rynku dostępne są ponadto produkty zawierające **hipertoniczne kompleksy mineralne**, które dosłownie wysysają wodę z wszy i gniid, powodując ich całkowite wysuszenie.





Niezależnie od wybranej metody bardzo ważne jest dokładne przestrzeganie instrukcji stosowania preparatu. Po upływie określonego czasu konieczne może być powtórzenie zabiegu, a pozostałe po kuracji gndy warto usunąć mechanicznie. Należy również sprawdzić włosy wszystkich domowników oraz innych osób, które miały bliski kontakt z osobą zarażoną, aby zapobiec ponownemu przeniesieniu wszy.

Oprócz zastosowania odpowiedniego środka ważne jest mechaniczne usuwanie wszy i gnd za pomocą specjalnego gęstego grzebienia. Dokładne wyczesywanie odpowiednio przygotowanych włosów pozwala pozbyć się zarówno dorosłych osobników, jak i jaj. Najlepiej używać do tego grzebienia o gęsto rozmieszczonych zębach, który część producentów dołącza do swoich preparatów. Po każdym użyciu należy go dokładnie umyć lub wymienić na nowy.



REKLAMA

Nowe rozwiązania w zwalczaniu i zapobieganiu wszawicy!

CE

WYRÓB MEDYCZNY



SZAMPON przeciw wszawicy

Szampon Finito APTEO to produkt przeznaczony do zwalczania wszy głowowych – eliminuje zarówno dorosłe osobniki, jak i ich jaja (gndy) już po jednym zastosowaniu.



Zabija wszy i nie wymaga powtarzania



Działa w 10 minut



Może być stosowany nawet bez wyczesywania



Ochrona do 18 godzin



Przyjemny zapach

SPRAY zapobiegający wszawicy

Finito APTEO Spray zapobiegający wszawicy to Spray do codziennego stosowania, opracowany w celu ochrony przed wszawicą.



CE

WYRÓB MEDYCZNY

Producent: Ivy Medics B.V. Blasiusstraat 82-4, 1091CW Amsterdam Holandia
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, Polska, office@synoptispharma.com
 Wszystkie zamieszczone informacje dotyczące wyrobów medycznych zostały podane zgodnie z dokumentacją techniczną producenta.

A/08/2026/75

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



Wpływ zapachów na emocje i samopoczucie

Czując określony zapach, możemy przypomnieć sobie związane z nim wydarzenie, miejsce lub osobę. Na czym polega ten mechanizm?

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Zmysł węchu jest ściśle powiązany z emocjami. Zapachy oddziałują na układ limbiczny, który odpowiada m.in. za emocje i pamięć. Bódcze zapachowe są odbierane przez receptory węchowe i przekazywane do opuszki węchowej, skąd szybko docierają do struktur związanych z emocjami i pamięcią, takich jak ciało migdałowate oraz hipokamp.

W tej sekwencji reakcja emocjonalna wyprzedza logiczną analizę, czyli najpierw odczuwamy emocje, a dopiero później zaczynamy zastanawiać się nad zapachem.

Każdy z nas ma wspomnienia, które odżywiają pod wpływem określonych aromatów. Zapach szarlotki może przywoływać chwile spędzone w domu dziadków, a woń choinki budzić skojarzenia ze świętami. Zjawisko to nazywane jest „efektem Prousta” i polega na tym, że zapach lub smak wywołuje żywe, nasycone emocjami wspomnienia z przeszłości, często z okresu dzieciństwa.

Wpływ zapachów na samopoczucie

Wrażenia węchowe mogą wywoływać zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne emocje.

Gdy aromat nam się podoba, poprawia się nasze samopoczucie, dlatego zapachy mogą wpływać na dobrostan.

- Lawenda, bergamotka, wanilia – mogą sprzyjać odprężeniu i wyciszeniu.
- Cytrusy, zielona mandarynka, grejpfrut – mogą wspomagać koncentrację, dodawać energii i zwiększać motywację.
- Cedr, wetyweria, kadzidło – są często stosowane podczas praktyk medytacyjnych.





Badania wskazują, że zapachy mogą pomagać w redukcji napięcia, poprawiać jakość snu i koncentrację oraz sprzyjać odprężeniu. Ich wyjątkowa moc polega na tym, że oddziałują na nas już od pierwszego wdechu, bez świadomego wysiłku z naszej strony.

Domowe rytuały wyciszające

Aromaterapia to prosty sposób na odprężenie, z którego możemy skorzystać niemal w każdej chwili. Warto więc znaleźć rytuał najlepiej odpowiadający naszym potrzebom. Może to być świeca zapachowa, filiżanka herbaty, kąpiel z dodatkiem olejku czy inna forma odprężenia, która przynosi ulgę. Gdy potrzebujemy spokoju i harmonii, pomocne mogą okazać się aromaty wanilii lub drzewa sandałowego. Z aromaterapii często korzysta się także podczas medytacji – np. zapach kadzidła może sprzyjać skupieniu i odprężeniu. Z kolei kąpiel z dodatkiem olejku lawendowego może pomóc wyciszyć się przed snem.

Znaczenie odpoczynku jesienią

Jesienią dni stają się krótsze i chłodniejsze, nastrój często się pogarsza, a ryzyko infekcji wzrasta. To pora roku, w której szczególnie warto o siebie zadbać. Odpowiednia regeneracja pomaga odzyskać siły, zwolnić po intensywnym lecie i przygotować organizm na nadejście zimy.

Odpoczynek jest jednym z fundamentów zdrowia, a potrzeby odprężenia nie należy lekceważyć. **Systematyczna regeneracja** wspiera organizm i pomaga zachować równowagę w codziennym funkcjonowaniu.

Dobrym rozwiązaniem może być kilka minut relaksu każdego dnia, kilka godzin odpoczynku co parę dni oraz dłuższa przerwa raz na kilka tygodni. Taki rytm sprzyja odzyskiwaniu sił i pozwala zmniejszyć obciążenie związane z codziennymi obowiązkami i wysiłkiem.

Warto również rozważyć masaż albo kąpiel z dodatkiem olejku eterycznego. Można też wlać kilka jego kropli do kominka zapachowego, by aromat stopniowo wypełnił całe pomieszczenie.

Kształtowanie zdrowych nawyków relaksacyjnych

Każda zmiana zaczyna się od zmiany świadomości i stopniowego wprowadzania nowych nawyków. Warto przede wszystkim uświadomić sobie, jak ważną rolę w codziennym życiu odgrywa relaks, a następnie znaleźć na niego czas.



Najlepiej zacząć od małych kroków. Przeznacz w ciągu dnia kilkanaście minut na odpoczynek i wybierz moment, który nie będzie kolidował z innymi obowiązkami. Nie bądź dla siebie zbyt surowy i nie oczekuj od razu zbyt wiele. Doceniaj to, co udało ci się zrobić danego dnia.

Pielęgnacja i natłuszczenie skóry



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

- produkt przeznaczony do masażu
- zawiera 7 naturalnych olejków eterycznych
- odpowiedni dla delikatnej i wrażliwej skóry dziecka



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Osoba odpowiedzialna: Pharma-C-Food Sp. z o.o., ul. Mokra 7, 32-005 Niepołomice. **Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa



2 Olejek jodłowy

Wyróżnia się intensywnym, żywicznym aromatem, który może działać odświeżająco i sprzyjać relaksowi.



Olejek eukaliptusowy

Jego intensywny aromat może dawać wrażenie lekkości i odświeżenia.

Olejek rozmarynowy

Dzięki wyrazistemu, ziołowemu zapachowi działa pobudzająco, ułatwia koncentrację i sprzyja pracy umysłowej.



olejków eterycznych na chłodniejsze dni



6 Olejek cytrynowy

Wyróżnia się świeżym, cytrusowym aromatem, który może dodawać energii i poprawiać nastrój.



1 Olejek sosnowy

Ma świeży, leśny zapach. Może dawać poczucie odświeżenia, komfortu i odprężenia, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

Olejek miętowy



Ma wyrazisty, chłodny i orzeźwiający zapach. Często wybierany jest wtedy, gdy zależy nam na poczuciu świeżości i pobudzeniu.



7 Olejek imbirowy

Ma korzenny zapach, który sprzyja odprężeniu oraz daje poczucie ciepła i komfortu.





Z masażem Ci do twarzy

Automasaż twarzy to nie tylko sposób na poprawę wyglądu, lecz także ważna chwila dla siebie, która pozwala odpocząć, ukoić zmysły i wyciszyć się. W czym jeszcze może pomóc samodzielnie wykonany masaż twarzy? Pytamy ekspertkę.

Z CERTYFIKOWANĄ MASAŻYSTKĄ KOBIDO
KAROLINĄ MAZGAJ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Karolina Mazgaj

Certyfikowana masażystka kobido oraz facetapingu estetycznego. Absolwentka Krakowskiej Wyższej Szkoły Promocji Zdrowia i Krakowskiej Medycznej Szkoły Policealnej. Swoich klientów i obserwatorów w social mediach uczy, jak skutecznie rozpocząć przygodę z automasażem twarzy oraz szczotkowaniem ciała. Dzieli się swoją wiedzą z zakresu masażu twarzy i facetapingu estetycznego na YouTube, Instagramie, TikTok i Facebooku pod nickiem @mazgajevska.

Fot. materiały prywatne

Okazuje się, że masaż twarzy może nie tylko poprawić nasz wygląd. W czym jeszcze może pomóc?

Masaż przynosi wiele korzyści, nie tylko tych związanych z wyglądem naszej twarzy. Ogromną wartością automasażu jest praca z napięciem. Twarz bardzo silnie reaguje na stres i emocje. Zacinamy szczękę, marszczymy czoło, napinamy okolice oczu czy brody, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Z czasem te utrzymujące się napięcia mogą uwidaczniać się na twarzy w postaci zmarszczek.

Masaż pomaga rozluźnić napięte mięśnie twarzy i szyi, co ma ogromny wpływ nie tylko na wygląd, ale także na nasze samopoczucie. Dla wielu osób staje się chwilą wyciszenia i świadomego kontaktu z własnym ciałem. Często podkreślam to również w swoich postach w mediach społecznościowych, gdzie działam jako @mazgajevska.

Bruksizm, czyli nieświadome zaciskanie i zgrzytanie zębami, może prowadzić do przeciążenia mięśni żwaczy oraz uszkodzeń

zębów. Skoro jednak jest to czynność nieświadoma, to jak możemy jej zapobiegać?

Bruksizm to złożony problem, dlatego często wymaga konsultacji z kilkoma specjalistami. Warto zwrócić się do fizjoterapeuty, ortodonta, stomatologa, a niekiedy również psychologa. Przyczyna może tkwić bardzo głęboko, a my możemy nawet nie zdawać sobie z niej sprawy. Masaż nie wyleczy bruksizmu, ale może wspomóc jego leczenie, ponieważ pomaga rozluźnić napięte mięśnie żwaczy, przynosząc dużą ulgę. Każdemu polecam regularne masowanie żwaczy. Są to duże mięśnie, a ich napięcie wpływa zarówno na nasze samopoczucie, jak i wygląd twarzy. Warto o tym pamiętać. Bruksizmowi poświęciłam wiele uwagi w swojej książce „Z masażem Ci do twarzy”, do której przeczytania serdecznie zachęcam.

Co możemy zrobić, gdy boli nas głowa, a nie mamy pod ręką tabletki?

Jeżeli mówimy o bólach napięciowych, polecam masaż karku oraz skóry głowy.



Opuszkami palców masujemy skórę głowy, koncentrując się właśnie na niej, a nie na włosach. Im mniej słychać włosy podczas masażu, tym lepiej, ponieważ jest to znak, że pracujemy głębiej. Jeśli skóra głowy jest ruchoma, to dobrze. Jeżeli natomiast trudno ją przesunąć, może to świadczyć o napięciu czepca, które warto rozluźniać masażem. Przy większych napięciach masaż bywa bolesny, jednak często przynosi wyraźną ulgę. Nie wykonujemy go na siłę, lecz zgodnie z odczuciami własnego ciała. Pamiętajmy również o odpowiednim nawodnieniu. Nasz organizm funkcjonuje jako całość, dlatego ból głowy może mieć związek także z napięciami występującymi w innych obszarach ciała. Jeżeli jednak ból pojawia się nagle, jest wyjątkowo silny lub towarzyszą mu inne niepokojące objawy, masaż nie powinien zastępować konsultacji lekarskiej.

W sieci pojawiają się różne dziwne trendy, np. młodzi chłopcy objągają sobie żuchwy, żeby uzyskać efekt szerokiej, amerykańskiej szczęki, a kobietom proponuje się antycellulitowy masaż... odkurzaczem. Co pani sądzi o tych metodach?

Wyznaję zasadę, że nasza twarz i ciało nie potrzebują przemocy, by wyglądać dobrze. Objaniu żuchwy czy masażowi odkurzaczem mówię zdecydowanie nie. To metody nie tylko nieskuteczne, ale przede wszystkim niebezpieczne dla zdrowia. W mediach społecznościowych bardzo łatwo wypromować coś, co na filmie wygląda spektakularnie. I często właśnie na tym kończą się tego zalety. Tymczasem regularny



Polecam krótkie, ale regularne masáže zamiast długich zabiegów wykonywanych raz lub dwa razy w miesiącu.

masaż wykonywany własnymi dłońmi, kamieniem gua sha czy rollerem daje znacznie lepsze efekty niż masaż odkurzaczem czy uderzanie się po twarzy. Proste, sprawdzone metody i systematyczność naprawdę potrafią zdziałać więcej niż internetowe „rewelacje”.

O tym, jak prawidłowo wykonywać automasaż w domu, dowiemy się z pani książki „Z masażem Ci do twarzy. Poznaj naturalne metody dbania o swoją urodę”. Co jeszcze w niej znajdziemy?

Przede wszystkim chciałam stworzyć książkę praktyczną i autentyczną – zbiór moich najlepszych rad oraz sprawdzonych sposobów przekazywanych przez kobietę drugiej kobiecie. Taką, którą można otworzyć, stanąć przed lustrem i od razu wiedzieć, co robić. Pokazuję w niej techniki automasażu twarzy krok po kroku, ale równie ważne było dla mnie wyjaśnienie, dlaczego wykonujemy konkretne ruchy i z jakimi obszarami pracujemy. Czytelniczki znajdą tam również instrukcje masażu kamieniem gua sha, rollerem, bańkami

chińskimi czy masażerem punktowym. Opisuję także taping estetyczny twarzy, szczotkowanie na sucho oraz moje sprawdzone wskazówki pielęgnacyjne. Piszę o napięciach w obrębie twarzy i o tym, jak odbijają się na niej emocje, stres oraz codzienne nawyki. Zależało mi na tym, aby po lekturze książki kobieta nie tylko potrafiła samodzielnie wykonać automasaż twarzy, lecz także spojrzeć na dbanie o siebie w sposób bardziej holistyczny i świadomie zatroszczyła się o całe ciało.

Masowanie którego obszaru twarzy przynosi najszybsze efekty, a nad czym trzeba dłużej popracować?

Jeżeli mówimy o efekcie, który możemy szybko poczuć lub zauważyć, bardzo wdzięcznym obszarem jest dolna część twarzy, szczególnie okolica żwaczy. Kiedy mięśnie są mocno napięte, ich rozluźnienie sprawia, że twarz wygląda łagodniej, a my wyraźnie odczuwamy zmniejszenie napięcia w szczęcie. Szybkie efekty można również zaobserwować w przypadku obrzęków. Delikatny drenaż od razu przynosi widoczne rezultaty w postaci zmniejszenia opuchlizny. Automasaż poprawia także krążenie





krwi i limfy, dzięki czemu cera nabiera blasku, a twarz wygląda na bardziej wypoczętą i zrelaksowaną.

Więcej cierpliwości wymagają natomiast utrwalone napięcia oraz zmiany związane z naszym trybem życia czy wiekiem. Dlatego polecam krótkie, ale regularne masaże zamiast długich zabiegów wykonywanych raz lub dwa razy w miesiącu. Taka częstotliwość może się bowiem okazać niewystarczająca.

Na koniec zapytam o opadającą powiekę. Czy możemy samodzielnie poprawić jej wygląd?

Przyczyn opadania powieki może być wiele: od napięć mięśniowych, zaburzeń przepływu limfy po uwarunkowania genetyczne. W pracy z opadającą powieką ważne jest regularne rozciąganie całego ciała, rolowanie stóp oraz masaż skóry głowy. Poszczególne części naszego ciała są ze sobą połączone i często napięcia w obrębie stóp czy skóry głowy mogą powodować opadanie powieki. Wszystko dlatego, że od powiek do podeszew naszych stóp biegnie taśma powięziowo-mięśniowa tylna. Napięcia występujące na jej długości mają wpływ na wygląd naszych powiek czy zmarszczki na czole. Zastój limfy w okolicy powieki górnej również. Warto wykonywać masaż i ćwiczenia w celu wzmocnienia mięśnia okrężnego oka. Polecam również pracę z całym ciałem. Wszystkie te działania można bez problemu samodzielnie wykonywać w domu.



REKLAMA



BEZ WĄTPIENIA WSPIERA ODPORNOŚĆ*



Marka przebadana naukowo¹



Standaryzowany ekstrakt z owoców czarnego bzu²



Dla dzieci powyżej 6. miesiąca życia



Odmiana Haschberg Premium zawiera 2x więcej antocyjanów niż dziko rosnący czarny bez²



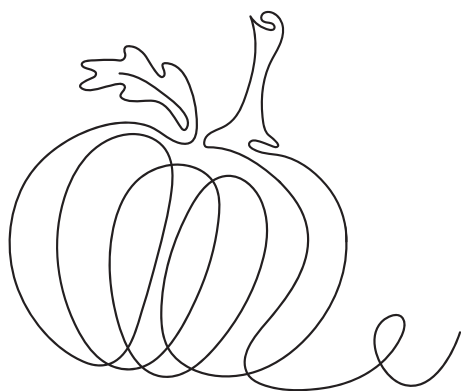
Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

Podmiot wprowadzający do obrotu: Adamed Pharma S.A., Piętków, ul. Mariana Adamkiewicza 6A, 05-152 Czosnów

*Owoce czarnego bzu wspomagają naturalne funkcje układu odpornościowego. Witaminy C i D pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego; 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11399518/>; 2. <https://sambucol.co.uk/about-sambucol/>.

40 Lat
ADAMED
Z pasją do rozwoju

SUPLEMENT DIETY



JESIEŃ SMAKUJE DYNIA

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 „Słodczy 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.

Jesień to czas, kiedy na naszych stołach króluje dynia – pełna smaku, koloru i cennych wartości odżywczych. To niezwykle wszechstronne warzywo doskonale sprawdza się zarówno w daniach wytrawnych, jak i słodkich. Niech poniższe receptury zainspirują cię do odkrywania jesiennych smaków w zdrowym i aromatycznym wydaniu.

CIASTO DYNIOWE Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ

Składniki (tortownica o średnicy 22 cm, 12 porcji):

2 szklanki mąki orkiszowej jasnej, łyżeczka sody oczyszczonej, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, ½ płaskiej łyżeczki cynamonu cejlońskiego, szczypta soli, małeńka szczypta sproszkowanej stewii, garść suszonej żurawiny niesiarkowanej, szklanka pulpy z dyni (mięszk pieczonej lub ugotowanej dyni), ½ szklanki oleju rzepakowego, ⅓ szklanki mleka 2%, 2 łyżki octu jabłkowego

Przygotowanie: Rozgrzej piekarnik do 180°C (funkcja góra-dół). W misce dokładnie wymieszaj mąkę, cynamon, stewię, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną oraz sól. W osobnym naczyniu dokładnie zblenduj mokre składniki na gładką masę. Są to: olej rzepakowy, pulpa z dyni, ocet jabłkowy oraz mleko. Następnie mokre składniki dodaj do suchych i wymieszaj całość łyżką. Na koniec dorzuć suszoną żurawinę i jeszcze raz wszystko wymieszaj. Ciasto przelej do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 45 minut w rozgrzanym piekarniku. Krój po wystygnięciu.



CURRY Z DYNIA I ŁOŚOSIEM

Składniki (4 porcje): 400 g dyni (masa po obraniu), 300 g filetu z łososa, 200 ml mleka kokosowego o zawartości 85% ekstraktu z kokosa, łyżeczka oleju kokosowego, 1/3 szklanki bulionu warzywnego (lub kostka 100% suszonych warzyw), 1/2 białej cebuli, ząbek czosnku, około 1-centymetrowy kawałek świeżego imbiru, szczypta soli i czarnego pieprzu, łyżka curry, 1/2 łyżeczki kurkumy, szczypta płatków chili, natka pietruszki do podania

Przygotowanie: Obierz dynię (najlepiej zrobić to tradycyjną obieraczką do warzyw) i wydrąż z niej środek. Pokrój warzywo w niewielką kostkę. Umyj i osusz filet z łososa. Pozbądź się skóry i pokrój rybę w kostkę. Posiekaj cebulkę, czosnek przeciśnij przez praskę, a imbir zetrzyj na tarce o małych oczkach lub drobno pokrój. W głębokiej patelni typu wok rozgrzej olej kokosowy. Smaż dynię, cebulę, imbir oraz czosnek wraz z przyprawami około 3 minut. Dodaj pokrojonego w kostkę łososa, całość zalej mlekiem kokosowym i bulionem. Danie gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż dynia będzie miękka. Gotowe curry podawaj z ryżem basmati i dużą ilością świeżej natki pietruszki.



ROZGRZEWAJĄCY KREM DYNIOWY

Składniki (4 porcje): mała dynia hokkaido (około 1 kg), 1 biała cebula, 2 ziemniaki, 2 średnie marchewki, 1 l wywaru warzywnego (lub suszone warzywa), 2 łyżki soku z cytryny, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka masła klarowanego, szczypta suszonego imbiru, gałki muszkatołowej, soli i pieprzu, jogurt grecki oraz natka pietruszki do podania

Przygotowanie: Umyj i osusz dynię. Pokrój ją w ćwiartki i wydrąż środek z pestkami. Pokrój dynię w kostkę (razem ze skórą). Ziemniaki i marchewki obierz i również pokrój w kostkę. Cebulę drobno posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek oraz masło klarowane i podsmaż pokrojoną cebulę. Po chwili dodaj pozostałe warzywa i wszystko zalej wywarem. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Następnie dopraw zupę i gdy nieco przestygnie, zblenduj ją na gładki krem. Gotowy krem z dyni podawaj z jogurtem greckim oraz natką pietruszki.



Do wód po zdrowie

Mamy w Polsce kilkadziesiąt uzdrowisk. Są wśród nich zarówno popularne kurorty, takie jak Ciechocinek, Nałęczów czy Krynica-Zdrój, jak i młodsze, rzadziej odwiedzane miejscowości, np. Złockie, Krasnobród i Latoszyn. **Jest więc w czym wybierać.**

MAREK ROKITA

Najważniejszym kryterium wyboru jest oczywiście specjalizacja danego uzdrowiska, czyli to, **jakie schorzenia są w nim leczone i jakie zabiegi oferuje.** W przypadku pobytu ze skierowaniem decyzję, przynajmniej częściowo, podejmuje za nas lekarz. Osoby, które chciałyby podreperować zdrowie na własny koszt, mają natomiast znacznie większą swobodę wyboru.

W tym wypadku wskazówek udzielią nam same uzdrowiska i sanatoria. Warto też zajrzeć do oficjalnego **Rejestru uzdrowisk i obszarów ochrony uzdrowiskowej wraz z kierunkami leczniczymi**, publikowanego na stronach Ministerstwa Zdrowia. Znajdziemy w nim zarówno wykaz uzdrowisk, jak i obszarów ochrony uzdrowiskowej. Tych drugich jest w Polsce siedem, a wśród nich znajdują się miejsca, których obecności na tej liście mało kto by się spodziewał, takie jak Górowo Iławeckie czy Stąporków.

Tam gdzie dom zdrojowy

Samych uzdrowisk jest natomiast 48. W rejestrze znajdziemy nie tylko ich nazwy, lecz także kierunki lecznicze oraz naturalne surowce lecznicze występujące na ich terenie, w tym nazwy ujęć wód leczniczych wraz z ich krótką charakterystyką.

Gdy wiemy już, co, gdzie i w jaki sposób można leczyć, warto wziąć pod uwagę również inne czynniki, np. bliskość atrakcji przyrodniczych

i kulturalnych czy wielkość lub popularność uzdrowiska. Każde z nich jest na swój sposób wyjątkowe, a niektóre w określonych dziedzinach nie mają sobie równych.

Gały ten zgiełk

Jeśli zależy nam na dużym uzdrowisku, z pewnością dobrym wyborem będzie Kołobrzeg. Jak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego, znajduje się tu około 6,3 tys. łóżek we wszystkich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego, co stanowi prawie 14 proc. ich ogólnej liczby w Polsce. Co ciekawe, niemal połowa miejsc w sanatoriach i szpitalach uzdrowiskowych skupiona jest w zaledwie sześciu uzdrowiskach, z których drugim największym jest Ciechocinek (około 5,5 tys. miejsc).



Rozmieszczenie zakładów leczniczych w Polsce jest bardzo nierównomierne. Koncentrują się one przede wszystkim w południowej części kraju, choć wyjątek stanowią dwa województwa dysponujące największą liczbą miejsc sanatoryjnych: zachodniopomorskie i kujawsko-pomorskie. To właśnie tam znajdują się największe miasta posiadające status uzdrowiska, czyli Inowrocław i wspomniany już Kołobrzeg. Z kolei osoby, którym zależy na bliskości dużej aglomeracji, mogą wybrać Swoszowice, będące dzielnicą Krakowa, lub położony tuż przy granicach Gdańska Sopot.

Zwalczaj ból z maksymalną siłą*



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

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

PM-PL-OTRI-25-00041

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.

SZYBKIE DZIAŁANIE W WALCE Z BIEGUNKĄ*

Stoperan

Loperamidi hydrochloridum 2 mg,
kapsułki twarde



USP Zdrowie



Lek przeciwbiegunkowy

*ChPL Stoperan.

Stoperan, Loperamidi hydrochloridum (loperamidu chlorowodorek) 2 mg, kapsułki twarde. Postać: kapsułki twarde. Wskazania: Stoperan jest wskazany w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. Lek jest wskazany do stosowania u dorosłych, dzieci w wieku powyżej 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: US Pharmacia Sp. z o.o. ul. Ziębicka 40, 50-507 Wrocław.

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

Jeśli jednak porównamy faktyczną liczbę turystów odwiedzających gminy uzdrowiskowe, okaże się, że najbardziej zatłoczone są te położone w Małopolsce. W 2024 roku 10 małopolskich miejscowości uzdrowiskowych odwiedziło niemal 3,6 mln osób, oczywiście nie tylko kuracjuszy. Znaczną część tej liczby stanowili turyści zwiedzający Wieliczkę, która wprawdzie nie ma statusu uzdrowiska, jednak w jej podziemiach działa sanatorium zaliczane do zakładów lecznictwa uzdrowiskowego. Dla porównania trzy gminy uzdrowiskowe w województwie kujawsko-pomorskim odwiedziło 245 tys. turystów, a dwie podlaskie zaledwie 69 tys.

Cisza i spokój

Nie każdy jednak lubi miejski zgiełk. Za najmniejsze uzdrowisko w Polsce uchodzi liczące zaledwie około 150 stałych mieszkańców Wapienne, znajdujące się w Małopolsce, u podnóża Beskidu Niskiego. To kameralna miejscowość położona z dala od wielkich miast, w otulinie Magurskiego Parku Narodowego. Specjalizuje się w leczeniu chorób reumatologicznych oraz schorzeń ortopedycznych i porażeniowych.

Wśród innych kameralnych kurortów można też wymienić Przerzeczyn-Zdrój na Dolnym Śląsku. Tę położoną na uboczu wieś zamieszkuje około 600 osób. Profil leczniczy jest zbliżony do Wapiennego. Dodatkowo leczy się tu także choroby układu nerwowego.

Również nad morzem można znaleźć małe uzdrowiska, choć nie będą one już tak ustronne jak wspomniane wcześniej miejscowości. Do najmniejszych nadbałtyckich kurortów należą Dąbki koło Darłowa oraz Kamień Pomorski, choć w przypadku tego drugiego można mieć wątpliwości, czy rzeczywiście jest położony nad morzem.



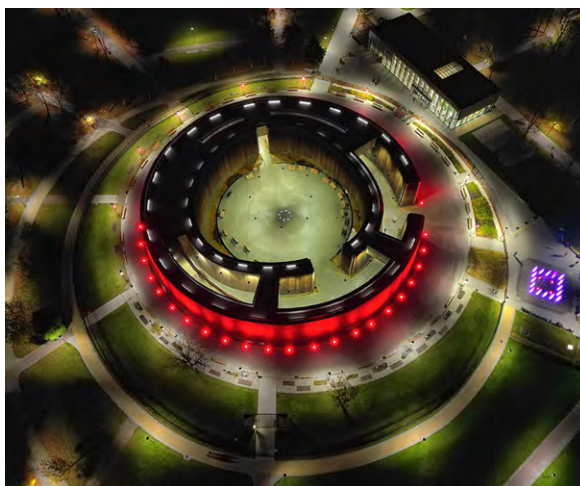
Nie tylko zdroje

Jest to jednak jedno z uzdrowisk, które może zaoferować **obcowanie z wyjątkowo cenną architekturą**. Znajdujący się w Kamieniu Pomorskim zespół katedralny z najstarszym na Pomorzu Zachodnim gotyckim kościołem został wpisany na listę pomników historii, obejmującą najcenniejsze i najważniejsze zabytki w Polsce. Na liście tej znalazły się również inne obiekty położone w gminach uzdrowiskowych. Na przykład Klasztor Męski Zwiastowania Najświętszej Marii Panny w Supraślu, jednym z najmłod-

szych i najmniejszych polskich uzdrowisk, gdzie działa także wyjątkowe Muzeum Ikon. Wśród pomników historii znajduje się również zamek biskupów w Lidzbarku Warmińskim, najnowszym polskim uzdrowisku, a także młyn papierniczy w Dusznikach-Zdroju. Najwięcej wrażeń kulturalnych czeka natomiast na osoby, które wybiorą się do krakowskich Swozowic.

Przy okazji zabytków z listy pomników historii warto też wspomnieć o zespole **tężni i warzelni soli** wraz z parkami Tężniowym i Zdrojowym w Ciechocinku. To jedyny jak dotąd obiekt o charakterze strictly uzdrowiskowym wpisany na tę prestiżową listę. Nie oznacza to jednak, że w polskich uzdrowiskach brakuje cennej zabytkowej architektury. Szczególnie interesujące pod tym względem są miejscowości, które dynamicznie rozwijały się w XIX wieku. Znajdziemy je przede wszystkim na Dolnym Śląsku (np. Łądek-Zdrój i Szczawn-Zdrój), ale także w innych regionach kraju. Do najbardziej wyjątkowych należą Krynica-Zdrój, Nałęczów i Iwonicz-Zdrój, choć w praktyce niemal każdy kurort z tamtej epoki może pochwalić się zabytkowymi domami zdrojowymi i parkami.

Czy więc za każdym razem trzeba wyjeżdżać do Buska, Ustronia czy Polanicy? Może warto czasem łaskawszym okiem spojrzeć na Gdąp, Krasnobród lub Wysową?



ACC®

TWOJE ROZWIĄZANIE NA KASZEL

ACC OTC/043/08-2025/14

Lek OTC

* Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Sandoz Polska Sp. z o.o. z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres YTD 07/2025, ilości i wartości, OTC3: 01A4 PREPARATY STOSOWANE W MOKRYM KASZLU, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej pod względem sprzedaży w aptekach w Polsce. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ACC® optima, 600 mg, tabletki musujące. **Skład:** 1 tabletkę musującą zawiera 600 mg acetylocysteiny, laktozę, sól i sorbitol. **Wskazania:** lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Pełna informacja o lekach dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. ACC opt mus 08/24 pacj



Nr 1
na kaszel
mokry*

SANDOZ

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.



KATAR? ZATKANY NOS? SULFARINOL®

- Udrażnia nos, ułatwia oddychanie podczas infekcji
- Działa bakteriostatycznie



UWOLNIJ NOS OD KATARU W DZIEŃ I W NOCY

1. ChPL Sulfarinol
Nazwa produktu leczniczego: Sulfarinol. Nazwa powszechnie stosowana: (Sulfathiazolum + Naphazolini nitras). Dawka substancji czynnej: (50 mg + 1 mg)/ml. Postać farmaceutyczna: krople do nosa. Wskazania do stosowania: krótkotrwałe, doraźne leczenie objawów przekrwienia błony śluzowej nosa - kataru, uczucia zatkania nosa, obrzęku błony śluzowej nosa, spowodowanych przez stan zapalny związany z zakażeniem bakteryjnym. Sulfarinol jest wskazany do stosowania u dorosłych, dzieci i młodzieży w wieku od 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148a/1a, 30-212 Kraków. SULF/6/8/26

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

Tradycyjnie na suchy kaszel



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

PRODUKT LECZNICZY OTC



**Syrop prawoślazowy Świat Zdrowia,
2,36 g/5 ml, syrop**

Skład: 100 g leku (co odpowiada 76,3 ml) zawiera 36 g maceratu z 5 g *Althaea officinalis* L., radix (korzeń prawoślazu lekarskiego) (5:36), rozpuszczalnik ekstrakcyjny: woda z etanolem (47,9:1). Równowartość korzenia prawoślazu na 100 ml syropu wynosi 6,5 g. 5 ml syropu zawiera 2,36 g maceratu z korzenia prawoślazu, co odpowiada 325 mg korzenia prawoślazu. **Wskazania do stosowania:** tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany jako środek łagodzący objawy podrażnień błony śluzowej jamy ustnej i gardła oraz związany z tym suchy kaszel. Charakterystyka Produktu Leczniczego Syrop prawoślazowy Świat Zdrowia, 13.01.2026



Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

022/OKL/SZ/2026

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny
z określonymi wskazaniami wynikającymi
wyłącznie z długotrwałego stosowania.

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.