BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK O ZDROWIU | LISTOPAD 2026 NR 9 [201]

Świat Zdrowia listopad 2026

ŚWIAT ZDROWIA



TEMAT MIESIĄCA

Jak naprawdę śpimy?

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

14 listopada Światowy Dzień Cukrzycy

6 *sposobów* na zmniejszenie ochoty na słodycze

Joanna Orleańska

Całe życie jestem w drodze

Zimowa pielęgnacja

Jak sprostać potrzebom naszej skóry

magazyn swiatzdrowia.pl



ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Wsparcie **odporności**



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (witamina A, witamina D)

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

SUPLEMENT DIETY

023/OKL/SZ/2026

Miesięcznik bezpłatny
Nr 9 (201) listopad 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
Archiwum prywatne Joanny Orleańskiej, Marcin Klaban,
Joanna Krasowiak, Natalia Dolata, iStock.com
Okładka
Fot. Krzysztof Opaliński
Copyright © Świat Zdrowia S.A.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść
i formę reklam ani prezencję produktów oraz
za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych
przez producentów i dystrybutorów w magazynie.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania nadesłanych tekstów.

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,

w listopadowym wydaniu magazynu „Świat Zdrowia” przyglądamy się jesieni z kilku perspektyw. Analizujemy, w jaki sposób ta pora roku wpływa na nasz sen, poziom energii, samopoczucie, koncentrację, a także kondycję skóry i błon śluzowych.

Sprawdzamy, **jak naprawdę śpimy** i dlaczego samo spędzanie odpowiedniej liczby godzin w łóżku nie zawsze oznacza dobry sen. Zastanawiamy się też, **kiedy zwykłe zmęczenie przestaje być „tylko zmęczeniem”** i może sygnalizować poważniejszy problem.

Piszemy również o tym, jak **cyfrowe przebodźcowanie** wpływa na naszą uwagę, odpoczynek i zdolność do wyciszenia się. Zaglądamy też do łazienki, by podpowiedzieć, jak zmienić sposób pielęgnacji, gdy temperatura spada, a skóra potrzebuje większej ochrony.

Jesień nie musi być czasem, w którym po prostu próbujemy przetrwać krótsze dni i gorszy nastrój. To dobry moment, żeby zatrzymać się na chwilę i sprawdzić, **czego właściwie potrzebuje nasz organizm.**

Anna Rokita
Redaktor naczelna

Spis treści

AKTUALNOŚCI

6 Kalendarz

8 Ciekawostki

10 Polegaj na ekspertach

WYWIAD Z GWIAZDĄ

12 **Joanna Orleańska**
Całe życie jestem w drodze



Fot. archiwum prywatne

TEMAT MIESIĄCA

16 Jak naprawdę **śpimy?**

20 Jak zadbać **o zdrowy sen?**

ZDROWIE

22 Wpływ sezonu grzewczego **na nos, gardło i skórę**

26 Światowy Dzień Cukrzycy **Farmaceuta Twoim wsparciem**

28 Kiedy zmęczenie **nie mija**

32 Zdrowie dziecka **zaczyna się w domu**

34 Dlaczego kobiety nie powinny **bać się ciężarów?**

37 Warto jeść orzechy, **ale z umiarem**

38 Cyfrowe przebodźcowanie **i higiena cyfrowa**

41 5 sposobów na **odzyskanie zdolności skupienia**

42 Kolory zdrowia **Cenne składniki warzyw i owoców**

46 Refluks i zgaga **– palący problem**

50 Błonnik **to coś więcej niż miotła dla jelit**

53 Jak z depresji **powrócić do życia**

MAMA I DZIECKO

58 Wysokofunkcjonujące czy wysokomaskujące? **Dzieci w spektrum autyzmu**

INSPIRACJE

62 Ciągły apetyt na słodycze **– jak sobie z nim poradzić?**

65 6 sposobów na zmniejszenie **ochoty na słodycze**

ZATRZYMAĆ CZAS

66 Zimowa pielęgnacja **Jak sprostać potrzebom naszej skóry**

PRZEPIS NA ZDROWIE

70 Natalia Dolata poleca **Leśna uczta**

CZAS WOLNY

72 Zapomniane uzdrowiska **Gdzie dawniej bywali kuracjusze?**



16

TEMAT MIESIĄCA

Jak naprawdę śpimy?

Sen zajmuje mniej więcej jedną trzecią życia, a mimo to często traktujemy go jak czas, który można skrócić, przesunąć albo „odrobić" w weekend. Tymczasem ważna jest nie tylko liczba przespanych godzin, ale też regularność, jakość snu i codzienne nawyki. Jak śpią Polacy, ile snu naprawdę potrzebujemy i co zrobić, żeby nocny odpoczynek rzeczywiście pozwalał organizmowi się zregenerować?

Kartka z kalendarza

13.11

ŚWIATOWY DZIEŃ DOBROCI

Dobroć zaczyna się od małych gestów

Światowy Dzień Dobroci to okazja, by zatrzymać się na chwilę i dostrzec znaczenie życzliwości, empatii oraz wzajemnego wsparcia. Choć dobroć często kojarzymy z wielkimi, bezinteresownymi działaniami, może się ona przejawiać także w prostych gestach – uważnym wysłuchaniu drugiej osoby, zaoferowaniu pomocy czy życzliwych słowach.

Codzienna życzliwość ma znaczenie zarówno dla osoby, która jej doświadcza, jak i dla tej, która ją okazuje. W świecie pełnym pośpiechu i obowiązków warto więc **pamiętać, że poświęcenie komuś chwili uwagi również jest wyrazem troski.**



14.11

DZIEŃ SENIORA



Zdrowie seniora to coś więcej niż leczenie chorób

Dzień Seniora przypomina o potrzebach osób starszych oraz o tym, jak ważne są ich zdrowie, samodzielność i dobra jakość życia. Z wiekiem wzrasta ryzyko rozwoju wielu chorób przewlekłych, a seniorzy często muszą przyjmować kilka lub kilkanaście leków jednocześnie. Dlatego tak istotne są regularne kontrole stanu zdrowia, profilaktyka i prawidłowe stosowanie zaleconego leczenia.

Na dobre samopoczucie seniorów wpływa jednak nie tylko ich kondycja zdrowotna. Równie istotne są aktywność fizyczna dostosowana do możliwości, odpowiednio zbilansowana dieta, kontakty społeczne oraz poczucie niezależności. **Nie mniej ważne jest codzienne wsparcie** – rozmowa, pomoc w umówieniu wizyty u lekarza czy dopilnowanie prawidłowego przyjmowania leków.



17.11

ŚWIATOWY DZIEŃ WCZEŚNIAKA

Każdy dzień ma znaczenie

Światowy Dzień Wcześniaka poświęcony jest dzieciom urodzonym przedwcześnie, a także ich rodzicom i opiekunom. Wcześniactwo może wiązać się z koniecznością długotrwałej hospitalizacji oraz objęcia dziecka specjalistyczną opieką już od pierwszych chwil życia. W zależności od wieku ciążowego i stanu zdrowia wcześniaki mogą potrzebować wsparcia m.in. w oddychaniu, żywieniu czy utrzymaniu prawidłowej temperatury ciała.

Opieka nad wcześniakiem nie kończy się jednak wraz z opuszczeniem szpitala. Niektóre dzieci wymagają dalszej obserwacji oraz konsultacji specjalistycznych, a ich rodzice mogą potrzebować dodatkowej wiedzy i wsparcia w dbaniu o prawidłowy rozwój dziecka. Światowy Dzień Wcześniaka zwiększa świadomość na temat wcześniactwa i przypomina, jak **ważne są odpowiednia opieka, wczesne rozpoznawanie potrzeb dziecka i wsparcie całej rodziny.**

Antybiotyki – stosujmy je odpowiedzialnie

Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach przypomina o znaczeniu odpowiedzialnego stosowania tych leków i zwraca uwagę na problem antybiotykooporności. Antybiotyki są skuteczne w leczeniu zakażeń bakteryjnych, jednak **nie działają na wirusy,** które wywołują wiele powszechnych infekcji, np. przeziębienie czy grypę. Sięganie po nie bez odpowiednich wskazań nie przyspieszy powrotu do zdrowia, a może przyczyniać się do narastania oporności bakterii. Dlatego antybiotyki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza, w odpowiedniej dawce i przez wskazany czas.



18.11

EUROPEJSKI DZIEŃ WIEDZY O ANTYBIOTYKACH

REKLAMA



NAJSILNIEJSZY NA OSTRY BÓL[1]

600 mg IBUPROFENU

MAKSYMALNA DAWKA BEZ RECEPTY[2]

1. wśród kapsułek z Ibum; 2. 600 mg ibuprofenu to maksymalna dawka leku dostępna bez recepty (PEX MAT04/2023, NON-RX, IBUPROFENUM);
3. podstawowa dawka ibuprofenu dla osoby dorosłej to 200 mg

IBUM SUPERMAX, 600 mg, kapsułki miękkie. Skład jakościowy i ilościowy: 1 kapsułka miękka zawiera 600 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*). **Postać farmaceutyczna:** kapsułka miękka. **Wskazania do stosowania:** Doraźnie, u dorosłych w ostrych, umiarkowanych bólach różnego pochodzenia, takich jak: bóle głowy (w tym także migreny); bóle zębów; bóle mięśniowe, stawowe i kostne (w tym także bóle pleców); bóle pourazowe, pooperacyjne, w tym związane z zabiegiem stomatologicznym; nerwobóle; bolesne miesiączkowanie. Objawowe leczenie bólu w chorobach stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów), zwyrodnieniowych chorobach stawów (np. choroba zwyrodnieniowa stawów) u osób dorosłych. Produkt leczniczy jest wskazany do stosowania jako kontynuacja leczenia u pacjentów zdiagnozowanych. **Podmiot odpowiedzialny:** „PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK" S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E. IBU/26/09/96/c

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

Rak piersi: wczesne wykrycie to ponad 90 proc. szans na wyleczenie

Rak piersi pozostaje najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet w Polsce. Każdego roku rozpoznaje się ponad 21 tys. nowych przypadków. Jednocześnie wykrycie choroby na odpowiednio wczesnym etapie daje ponad 90 proc. szans na skuteczne wyleczenie.

Jednym z najważniejszych narzędzi wczesnego wykrywania raka piersi jest mammografia, która może ujawnić zmiany niewyczuwalne podczas samobadania. Problemem pozostaje jednak **niska zgłaszalność na badania.** Pod koniec 2025 roku z bezpłatnej mammografii skorzystało zaledwie 33,5 proc. uprawnionych kobiet. To znacznie mniej niż zakładany w Narodowej Strategii Onkologicznej poziom 60 proc. Co więcej, w 2020 roku zgłaszalność wynosiła około 39 proc, a w latach 2012-2016, gdy kobiety otrzymywały imienne zaproszenia, sięgała 42-44 proc.

Zdaniem Onkofundacji Alivia sama edukacja nie wystarczy. Potrzebny jest system, który będzie aktywnie przypominał o badaniach i ułatwiał korzystanie z nich, m.in. za pośrednictwem SMS-ów, połączeń telefonicznych czy Internetowego Konta Pacjenta, a także dzięki większemu zaangażowaniu lekarzy POZ i położnych. Równie ważne są proste zasady umawiania wizyt oraz ograniczanie barier w dostępie do badań.

Profilaktyka raka piersi nie powinna być jedynie okazjonalną kampanią. Regularne badania i sprawny system przypominania o nich mogą zwiększyć szanse na wykrycie choroby na etapie, na którym leczenie jest najskuteczniejsze.

(źródło: Onkofundacja Alivia)





Siła uśmiechu

Uśmiech kojarzy się z radością, ale jego znaczenie jest znacznie szersze. Może pomagać nawiązać kontakt, zmniejszyć dystans, łagodzić napięcie czy pokazać drugiej osobie, że ją dostrzegamy. Nie oznacza to jednak, że powinien służyć do ukrywania trudnych emocji

Dobrym przykładem świadomego wykorzystywania uśmiechu są doświadczenia profesjonalnych klownów medycznych z Fundacji Czerwone Noski, którzy od lat towarzyszą dzieciom i dorosłym w szpitalach, hospicjach oraz domach pomocy społecznej. Ich praca opiera się przede wszystkim na uważności oraz dostosowaniu kontaktu do sytuacji i samopoczucia pacjenta. Czasem reakcją jest śmiech, innym razem delikatny uśmiech lub spojrzenie, a niekiedy samo okazanie zainteresowania drugiej osobie.

Na tym założeniu opiera się koncepcja „Inteligencji Uśmiechu", opisana w bezpłatnym e-booku „Universum Uśmiechu", przygotowanym przez Fundację Czerwone Noski. Podejście to zakłada świadome korzystanie z uśmiechu, z uwzględnieniem sytuacji, własnych emocji oraz potrzeb drugiej osoby.

W codziennych relacjach warto więc pamiętać, że nawet niewielki gest może mieć większe znaczenie, niż się spodziewamy.

(źródło: Fundacja Czerwone Noski)

Kryzys psychiczny nie zawsze wygląda tak, jak się spodziewamy



Czy potrafimy dostrzec, że ktoś potrzebuje pomocy, jeśli nie mówi o tym wprost? Badanie Instytutu Psychiatrii i Neurologii pokazuje, że Polacy deklarują dużą gotowość do wspierania osób w kryzysie, jednak sposób reagowania może się różnić m.in. w zależności od płci.

Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały gotowość do rozmowy z osobą w kryzysie samobójczym i udzielenia jej pomocy. Na siedmiostopniowej skali gotowość do pomagania wyniosła 6,23 wśród kobiet i 5,87 wśród mężczyzn. Jednocześnie różnice te nie przesądzają o zachowaniu konkretnych osób. Umiejętność dostrzeżenia oznak kryzysu, nawiązania rozmowy i wskazania możliwości uzyskania dalszej pomocy można rozwijać niezależnie od płci.

Jednym z ważnych wniosków płynących z badania jest znaczenie komunikacji. Osoby bardziej otwarte na rozmowę o problemach psychicznych częściej deklarowały akceptację osób w kryzysie i większą gotowość do niesienia im pomocy. Jednak **kryzys nie zawsze jest komunikowany wprost.**

O tym, że ktoś potrzebuje wsparcia, może świadczyć wyraźna zmiana w jego codziennym funkcjonowaniu: wycofanie się z kontaktów, rezygnacja z aktywności, które wcześniej były dla niego ważne, problemy ze snem czy wypowiedzi wskazujące na poczucie beznadziei lub utratę sensu. Nie każda taka zmiana musi oznaczać kryzys samobójczy, ale może być sygnałem, że warto **zainteresować się sytuacją tej osoby** i zapytać, jak się czuje.

(źródło: Instytut Psychiatrii i Neurologii)

REKLAMA

Olimp Labs®

SPRAWDZONA KREATYNA

Jakość od Olimp Labs*

Wsparcie wydolności fizycznej i nawodnienia



*Każda partia podlega kontroli jakości w laboratoriach Olimp Labs.

Suplement diety

Polegaj na ekspertach



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

Nasi eksperci
odpowiadają na pytania Czytelników.

Zapalenie pęcherza

Jak wyleczyć zapalenie pęcherza moczowego

Ania

Ból przy oddawaniu moczu, pieczenie, parcie na pęcherz, częstomocz oraz ból w podbrzuszu to typowe objawy zapalenia pęcherza. Czasem w moczu może pojawić się krew. Najczęstszą przyczyną są zakażenia bakteryjne, zwykle wywołane przez *Escherichia coli*.

W typowym, niepowikłanym zapaleniu pęcherza u kobiet **rozpoznanie można postawić już na podstawie objawów.** Innego postępowania i diagnostyki mogą wymagać zakażenia u mężczyzn, kobiet w ciąży i dzieci.

Podstawą leczenia zakażenia o podłożu bakteryjnym jest odpowiednio dobrany przez lekarza **antybiotyk, stosowany zgodnie z zaleceniami.** W czasie leczenia ważne jest odpowiednie nawodnienie, regularne i całkowite opróżnianie pęcherza oraz unikanie zaparć, które mogą zwiększać ryzyko zakażeń.

Przy nawracających infekcjach należy ustalić i leczyć ich przyczynę, np. kamicę nerkową, zaburzenia odpływu moczu, a także choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca. U kobiet znaczenie mogą mieć również zmiany hormonalne. Przy częstych nawrotach lekarz może zalecić także profilaktykę farmakologiczną oraz konsultację ginekologiczną lub urologiczną.

Pilnej konsultacji lekarskiej wymagają gorączka, dreszcze, ból w okolicy lędźwiowej, wymioty czy też krwiomocz. Skuteczne leczenie to nie tylko wyleczenie zakażenia, ale także **usunięcie czynników sprzyjających jego nawrotom.**



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.

Suplementacja żelaza

Jak skutecznie suplementować żelazo?

Czytelnik

Żelazo należy suplementować wtedy, **gdy wyniki badań wskazują na jego niedobór.** Podstawą diagnostyki jest morfologia krwi, a jednym z najważniejszych parametrów oceniających zapasy żelaza – ferrytyna. W przeciwieństwie do stężenia żelaza w surowicy, które zmienia się w ciągu doby, lepiej odzwierciedla ona zgromadzone zapasy tego pierwiastka. Wynik **poniżej 30 ng/ml sugeruje niedobór żelaza.** Jak je skutecznie suplementować? Do wyboru mamy tradycyjne **sole żelaza(II), np. siarczan i glukonian, oraz kompleksy żelaza(III), np. proteinianobursztynian.**

Sole żelaza(II) dobrze się wchłaniają, ale najlepiej przyjmować je na czczo, ponieważ wapń, fityniany oraz polifenole zawarte w kawie i herbacie ograniczają ich wchłanianie. Preparaty żelaza(III) można natomiast stosować z posiłkiem i są na ogół lepiej tolerowane, choć ich wchłanianie jest słabsze. Skuteczność leczenia należy kontrolować badaniami. W przypadku niedokrwistości odpowiedź na terapię ocenia się m.in. na podstawie wzrostu stężenia hemoglobiny. Po 2-4 tygodniach prawidłowo prowadzonego leczenia powinno ono wzrosnąć o około 1-2 g/dl. Trwała poprawa parametrów morfologii i uzupełnienie zapasów żelaza wymagają dłuższego leczenia, najlepiej prowadzonego po konsultacji z lekarzem.

Leczenie kurzajek

Jak skutecznie wyleczyć kurzajkę u dziecka zlokalizowaną na pięcie ?

Czytelniczka

Brodawki wirusowe, potocznie zwane kurzajkami, to infekcja wywołana przez wirusa HPV. Jeśli dojdzie do zakażenia, wirus pozostaje w organizmie do końca życia. Obecnie znamy ponad 200 typów wirusa HPV. **Wirus zakaża naskórek i błony śluzowe,** co w zależności od typu może powodować różne objawy.

Uważa się, że obecność choć jednej zmiany, np. na stopie, może skutkować pojawieniem się brodawek na obu stopach i dłoniach, ponieważ są to te same obszary anatomiczne. Dlatego zaleca się samokontrolę tych okolic.

Jeśli chodzi o leczenie aktywnych zmian, niestety nie ma jednej metody, którą można by uznać za najlepszą i najskuteczniejszą. Na początek proponuję **terapię kwasami, np. kwasem trójchlorooctowym lub monochlorooctowym.** Substancje te są dostępne w postaci wyrobów medycznych. Na ogół zaleca się ich stosowanie raz w tygodniu, a niekiedy częściej, nawet 2-3 razy w tygodniu. Kurację należy kontynuować do całkowitego ustąpienia zmiany, jednak nie dłużej niż przez 6-8 tygodni. Jeśli po tym czasie zmiana nie zniknie, konieczna będzie wizyta u dermatologa. Lekarz może przepisać **miejscowe leki na receptę** lub wykonać **zabieg krioterapii, elektrokoagulacji lub laseroterapii.** Jeden zabieg nie gwarantuje usunięcia zmiany. Należy liczyć się z tym, że zabiegi trzeba będzie powtarzać.



Fot. archiwum prywatne

Całe życie jestem w drodze

Aktorka, właścicielka firmy, szkoleniowiec i miłośniczka podróży. Od niedawna możemy ją oglądać w serialu ze szpitalem w tle. Nam opowiada o nowej roli, odkrywaniu zapisanym w genach i towarzyszeniu bliskim w najtrudniejszych momentach, a także o tym, dlaczego bała się wejść na molo.

Z AKTORKĄ JOANNĄ ORLEAŃSKĄ
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

Nasz miesięcznik ma zdrowie w tytule, a panią ostatnio możemy „spotkać" w pewnym szpitalu, a dokładniej serialowym Szpitalu św. Anny.

To prawda. I to jedyny szpital, do którego jeżdżę z przyjemnością. Prywatnie przez ostatnie dwa lata praktycznie non stop jestem w szpitalach. Najpierw ze względu na tatę, potem z powodu własnych problemów zdrowotnych, a teraz towarzyszę mamie w jej heroicznej walce o zdrowie. Serial „Szpital św. Anny", do którego obsady dołączyłam, to miła odmiana. Gram w nim mamę lubianego przez widzów Sergiusza Bończyka, który jest onkologiem i prawą ręką doktor Zyty. Nie wiem, jak długo mój wątek będzie kontynuowany, ale cieszę się, że dołączyłam do tej sympatycznej ekipy. Na razie wybieram się na randkę z jednym z lekarzy i liczę, że jakoś to się rozwinie. (*uśmiech*)

Do pracy musi pani dojeżdżać dość daleko, bo aż z Warszawy do Krakowa. Nie jest to dla pani uciążliwe?

Nie jest to dla mnie tak obciążające jak dla innych aktorów, bo nie mam aż tylu dni zdjęciowych. Chociaż właściwie w ogóle nie rozpatruję tego w takich kategoriach, bo nasz zawód po prostu na tym polega. Przez całe życie zawodowe jestem w drodze. Najpierw dojeżdżałam z Wrocławia do Warszawy. A kiedy przeprowadziłam się do Warszawy, żeby nie musieć już dojeżdżać, dostałam się do obsady serialu „Licencja na wychowanie", który był kręcony... we Wrocławiu. (*uśmiech*) Potem były „Szpilki na Giewoncie" i podróże do Zakopanego. Do Krakowa jeżdżę natomiast z przyjemnością, bo mam tam wielu przyjaciół, a poza tym jest stamtąd blisko do mojego rodzinnego Bytomia. Dlatego zawsze z sentymentem i radością wracam w tamte rejony.

Kraków ukochałam sobie też dlatego, że mocno kojarzy mi się z tatą, który prowadził tam wykopaliska. Jako dziecko bardzo często jeździłam z nim na Wawel i w okolice Kościoła Mariackiego, gdzie prowadził badania archeologiczne. Każda wyprawa do Krakowa była dla mnie świętem. I do dziś tak to traktuję.

Pani tata, Jacek Pierzak, był cenionym archeologiem. Czy można powiedzieć, że odkrywanie ma pani zapisane w genach?

Chyba tak. Zostałam naznaczona tą drogą, historią, podróżą. Dla taty były to podróże do przeszłości. Mnie daty, królowie i wojny specjalnie nie interesowały, natomiast ciekawiły mnie emocje, to, co ludzie wówczas przeżywali. Wyobrażałam sobie, jak wyglądali rycerze i księżniczki, jak im się żyło w tamtych czasach, co czuli. Cofałam się w czasie bardziej emocjonalnie i może właśnie stąd wzięło się aktorstwo. Niekiedy gramy przecież sztuki historyczne czy klasyczne, zakładamy kostiumy z epoki, przenosimy się w czasie.

W zeszłym roku pani tata zmarł. Pamiętam, jak rozmawiałam z Małgorzatą Ohme, gdy jej mama odeszła, o tym, jak pogodzić się ze śmiercią najbliższych. Powiedziała, że pomogło jej to, że była przy mamie, gdy ta umierała. Czy pani zdaniem można oswoić się ze śmiercią?

Myślę, że nie. Niby wiemy, że jest nieuchronna, ale nie jesteśmy na to gotowi. W głębi duszy chcemy, żeby bliscy z nami zostali. Ja zupełnie nie byłam na to przygotowana. Mój tata nigdy nie chorował, nie leżał w szpitalu, nie brał antybiotyków. Mimo swojego wieku ciągle prowadził wykopaliska, pisał prace naukowe i był w pełni sprawny. I nagle któregoś dnia dowiadujemy się, że ma raka trzustki. Poza tym mam też takie poczucie, że wszystko mogłoby potoczyć się inaczej, gdyby nie błędy lekarskie, których było po drodze bardzo dużo. Tata strasznie cierpiał, a towarzyszenie mu w tym cierpieniu, poczucie niemocy i nieudolność naszego systemu ochrony zdrowia, którą obserwuję co najmniej od dwóch lat, sprawiły, że było to wszystko bardzo trudne. Chociaż towarzyszenie mu było dla mnie ważne i nie mogę sobie niczego wyrzucić. Może poza tym, że zastanawiam się, co by było, gdybym zawiozła go w inne miejsce... Ale nie cofniemy czasu. Na pewno byliśmy do końca razem w tej drodze. Natomiast pustka, która pozostała, jest niewyobrażalna. To niewątpliwie bardzo trudny czas w moim życiu, ale życie takie już jest.


Fot. archiwum prywatne

Czasem boleśnie nas zaskakuje...

Mój kolega powiedział mi kiedyś, choć wtedy jeszcze tego nie rozumiałam, że życie wiele nam daje, gdy jesteśmy młodzi. Daje nam przyjaciół, rodzinę, drugą połówkę, dzieci, pracę, nowe możliwości. A potem przychodzi taki moment, kiedy zaczyna nam to odbierać. I człowiek jest

w szoku, bo przyzwyczaił się, że dostaje. Trudno nam się pogodzić z tym, że teraz musimy oddawać. To bardzo trudny proces.

Wracając do śmierci taty, wciąż mam poczucie jego obecności, takiej emocjonalnej. Czuję, że jest przy mnie. Bo tak jak napisałam w pożegnaniu taty, miłość nie umiera. Wierzę, że prawdziwa miłość jest energią, która zostaje. Ta miłość, ojca do mnie i moja do niego, na pewno pozostała. Jedyne, do czego mogę namawiać, to badania profilaktyczne. Nie bójmy się ich, badajmy się, bo szczególnie w przypadku nowotworów wczesne wykrycie daje znacznie większą szansę na wyzdrowienie.

> *Miłość nie umiera. Wierzę, że prawdziwa miłość jest energią, która zostaje.*

Pani miłością są też podróże. Gdzie pani była ostatnio?

Oj, gdzie ja nie byłam! (*uśmiech*) Tak jak wspomniałam, ciągle jestem w drodze. Mając dwa latka, wsiadłam z nianią do tramwaju i od tamtej pory był to mój podstawowy środek lokomocji. Potem moja niańka musiała codziennie gdzieś ze mną jeździć, obojętnie dokąd. Musiałam po prostu jechać przed siebie, to była najpiękniejsza część mojego dnia.

Ostatnio byłam w USA u mojej kuzynki, bo wielu moich bliskich i przyjaciół lata temu wyjechało do Stanów Zjednoczonych. Byłam więc w Nowym Jorku, a przy okazji odwiedziłam też przyjaciół w Kalifornii. Wiosną po raz pierwszy zwiedziłam małą wyspę Minorkę. Przepiękne miejsce, taka Majorka sprzed 20 lat, jeszcze niezniszczona przez turystów. Jest tam wiele rezerwatów, bardzo dba się o przyrodę, nie ma dużych hoteli ani masowej turystyki. Ta dbałość o naturę bardzo mi się podobała. Poza tym urzekła mnie spójność architektoniczna tych miejsc. Białe domy, tabliczki wykonane z cegły lub kamionki, wszystko w jednym stylu.

Czego dowiedziała się pani o sobie dzięki podróżom?

Że kocham życie, przyrodę i ludzi. I tego, że jestem bardziej otwarta, niż myślałam. My, Słowianie, z jednej strony jesteśmy bardzo otwarci, ale z drugiej mamy w sobie sporo dystansu wobec obcych. Kiedy jednak zaczęłam podróżować, zauważyłam, że nie mam żadnego problemu z komunikowaniem się z innymi. Nawiązuję wiele nowych znajomości, buduję ciepłe relacje. Nie czuję się obco ani nie czuję wrogości, mam poczucie bezpieczeństwa. Z każdej podróży przywożę wspomnienie ciekawego spotkania czy przygody. Poza tym nabieram dystansu. Podróże pozwalają nam spojrzeć na swoje życie z oddali i dostrzec, że nasze problemy, w zestawieniu z ogromem świata oraz trudnościami innych ludzi i warunkami, w jakich żyją, odzyskują właściwe proporcje.

Czyli podróżuje pani po świecie, poza tym – w związku z serialem – z Warszawy do Krakowa, a w teatrze do... Paryża. Proszę opowiedzieć o najnowszym spektaklu i powiedzieć, gdzie w najbliższym czasie możemy panią zobaczyć.

W listopadzie na deskach Teatru Capitol odbędzie się premiera „Najdroższego" w reżyserii Wojtka Adamczyka, twórcy kultowego „Rancza". Gram Paryżankę Marie, przewrotną postać walczącą o siebie i mocno na sobie skupioną, zaprzeczającą trochę wartościom, które prywatnie wyznaję. To dla mnie niezwykle ciekawe i liczę, że może czegoś się od niej nauczę. (*śmiech*) To bardzo dobrze napisana komedia, która w lekki i przyjemny sposób opowiada o naszych przywarach i ludzkiej naturze. Gram też w dwóch innych sztukach – „Kiedy kota nie ma" i „Kochanych pieniążkach". Ze wszystkimi spektaklami jeździmy też po Polsce, więc serdecznie zapraszam.

Aktorstwo to niejedyna pani praca. Wspólnie z mężem od lat prowadzi pani studio dźwiękowe „Nowy Orlean", gdzie tworzy m.in. filmy reklamowe. Poza tym prowadzi pani również szkolenia. Czego dotyczą?

Uczę, jak sobie radzić podczas wystąpień publicznych, i to nie tylko tych na scenie. Ta umiejętność przydaje się w różnych sytuacjach, bo właściwie każdy z nas gdzieś występuje – w firmie, na konferencjach czy podczas spotkań zarządu. Okazuje się, że ludzie mają problem z wystąpieniami, a wynika to głównie z tego, że nieprawidłowo oddychają, nie radzą sobie ze stresem, blokują swoje ciała. My, aktorzy, mamy te kompetencje, potrafimy zapanować nad stresem, oddechem, głosem. Poza doświadczeniem zdobytym w pracy ukończyłam też różne kursy związane



Fot. archiwum prywatne

z komfortem oddychania, medytacją, zarządzaniem stresem. Podczas warsztatów dzielę się swoją wiedzą i uczę, jak wykorzystywać poznane narzędzia. To bardzo ciekawe i wartościowe spotkania.

Najlepszymi nauczycielami są ci, którzy sami doświadczyli tego, o czym uczą. Zdarzyło się kiedyś, że strach panią sparaliżował?

Trema mnie nie sparaliżowała, ale ostatnio podczas spektaklu partner „wysadził mnie w kosmos", bo pomylił sceny. Znaleźliśmy się nie w tym miejscu sztuki, w którym powinniśmy. Nagle w głowie pojawia się czarna dziura, bo człowiek nie wie, jak ma to ograć i wrócić do wątku. My zaczęliśmy się po prostu śmiać i w ten sposób rozbroiliśmy publiczność. Widzowie zaczęli śmiać się z nami i bić nam brawo. A my po chwili wszystko sobie przypomnieliśmy i przedstawienie potoczyło się dalej. Dystans do siebie i uśmiech pomagają w takich sytuacjach, polecam.



Fot. archiwum prywatne

Wierzę, że to, co złe, minie, a to, co dobre, przyjdzie.

A poza sceną strach kiedyś panią obezwładnił?

Zdarzyło mi się. Od dziecka mam lęk wysokości. Do tego stopnia, że jak byłam mała i jeździliśmy na wakacje do Sopotu, to nie byłam w stanie wejść na molo. Widziałam te dziury między deskami i od razu kręciło mi się w głowie. Płakałam i rodzice musieli mnie nosić przez molo. Do teraz, gdy tam jestem albo wchodzę na jakieś tarasy widokowe, robi mi się niedobrze. Ale! Pomyślałam sobie, że lęk nie może mnie tak ograniczać. Będąc w Turcji, zdecydowałam się na lot paralotnią z góry Babadağ. Kiedy rozbiegałam się przed startem, zrozumiałam, co to znaczy być sparaliżowanym, bo ze stresu „odcięło" mi nogi. Zrobiły się jak z waty, nie byłam w stanie biec, bo były bezwładne. A jednak zrobiłam ten krok, potem leciałam 20 minut i wylądowałam bezpiecznie. Zresztą dużo latam samolotami, chociaż gdy spojrzę w dół, to zdarzają mi się ataki paniki. Mam już swoje strategie, jak sobie z tym radzić. Skupiam się na oddechu albo idę schłodzić nadgarstki zimną wodą.

Urszula Dudziak powiedziała, że najlepszy wiek dla kobiety to między pięćdziesiątką a setką. Mogłaby się pani pod tym podpisać?

Aż tak bym nie romantyzowała tego powiedzenia. Myślę, że starość się Panu Bogu nie udała. Taka jest moja refleksja na dziś. A to trudny czas w moim życiu. Jednak rozumiem, co pani Urszula miała na myśli. Każdy przeżywa to indywidualnie. Dla mnie najpiękniejszym okresem w życiu był czas po urodzeniu dziecka, między trzydziestką a czterdziestką. Natomiast skupiam się na tym, żeby z każdego okresu wyciągnąć to, co najlepsze. Warto nauczyć się cieszyć tym, co jest tu i teraz, i z tego korzystać. I mieć marzenia. Nawet teraz, gdy jest mi bardzo ciężko, planuję sobie, gdzie chciałabym pojechać. Myślę o kolejnych podróżach, chociaż nie wiem, kiedy będę mogła gdzieś się wybrać. Już samo wyobrażanie sobie tego sprawia, że jest mi trochę lepiej. Wierzę, że to, co złe, minie, a to, co dobre, przyjdzie.



Fot. archiwum prywatne

Joanna Orleańska

Aktorka teatralna i filmowa. Podróżniczka i trenerka wystąpień publicznych. Znana z takich filmów jak „Show", „Senność", „Zwerbowana miłość" i „Zbliżenia". Popularność przyniosły jej role w serialach: „Złotopolscy", „Szpilki na Giewoncie", „Leśniczówka", „Licencja na wychowanie", „Szpital św. Anny". Właścicielka studia dźwiękowego „Nowy Orlean".

Jak naprawdę śpimy?



KAMILA ŚNIEŻEK

Sen zajmuje mniej więcej jedną trzecią życia, a mimo to często traktujemy go jak czas, który można skrócić, przesunąć albo „odrobić" w weekend. Tymczasem ważna jest nie tylko liczba przespanych godzin, ale też regularność, jakość snu i codzienne nawyki. Jak śpią Polacy, ile snu naprawdę potrzebujemy i co zrobić, żeby nocny odpoczynek rzeczywiście pozwalał organizmowi się zregenerować?

Jak śpią Polacy?

Z danych pochodzących z raportu IKEA na temat snu Polaków, opublikowanego w 2025 roku wynika, że przeciętny Polak śpi 6 godzin i 45 minut na dobę. To znacznie mniej, niż sami uznajemy za potrzebne – deklarowany „idealny" sen powinien być dłuższy aż o 1 godzinę i 10 minut. W praktyce oznacza to ponad godzinę brakującego odpoczynku każdej nocy.



Nie znaczy to jednak, że większość z nas ocenia swój sen bardzo źle. Jedynie 13 proc. badanych określiło jego jakość jako niską. Wśród **czynników utrudniających dobry sen** badani wskazywali m.in. stres, korzystanie z elektroniki i nieodpowiednie warunki w sypialni. Niemal 80 proc. Polaków korzysta ze smartfona już po położeniu się do łóżka – to jeden z najwyższych wyników w Europie! To pokazuje, że na jakość i długość snu wpływają nie tylko indywidualne potrzeby, lecz także codzienne nawyki i to, jak organizujemy wieczorny odpoczynek.

Na niedobór snu wskazują także dane dotyczące młodych dorosłych. W badaniu UCE Research i platformy ePsycholodzy.pl z 2026 roku zaledwie 23,4 proc. osób w wieku 18-35 lat deklarowało sen trwający 7-9 godzin. Przywołanych badań nie można porównywać wprost, ale ich wyniki prowadzą do podobnego wniosku – **sen łatwo przegrywa z tempem życia.** Ile zatem naprawdę powinniśmy spać, aby organizm mógł się zregenerować?

Ile snu naprawdę potrzebujemy?

Osiem godzin snu często traktujemy jak uniwersalną normę, ale zapotrzebowanie na sen nie jest takie samo u każdego. Zależy m.in. od wieku, stanu zdrowia i indywidualnych cech organizmu. W przypadku dorosłych najczęściej wskazuje się przedział 7-9 godzin na dobę – taki zakres podaje m.in. NFZ.

Sama liczba godzin nie mówi jednak wszystkiego. Znaczenie ma również jakość snu i jego regularność. Można przespać osiem godzin, a mimo to obudzić się niewypoczętym, jeśli sen był wielokrotnie przerywany. Z kolei regularne skracanie nocnego odpoczynku trudno uznać za obojętne dla organizmu tylko dlatego, że przez pewien czas udaje się funkcjonować bez wyraźnej senności.

Dobrym punktem odniesienia jest więc nie tylko zegarek, ale także samopoczucie w ciągu dnia. Jeśli po nocnym odpoczynku regularnie pojawiają się senność, trudności z koncentracją czy potrzeba ratowania się kolejnymi kubkami kawy, może to oznaczać, że śpimy zbyt krótko lub nieregularnie, a sen nie zapewnia nam odpowiedniej regeneracji.

Co decyduje o jakości snu?

Sen nie jest jednolitym stanem, który trwa nieprzerwanie od zaśnięcia do pobudki. W ciągu nocy przechodzimy przez kolejne **stadia snu NREM i REM,** które układają się w powtarzające się cykle.

- **Sen NREM** obejmuje kilka etapów – od snu lekkiego po głęboki. To właśnie w jego najgłębszej fazie organizm najbardziej ogranicza reakcje na bodźce zewnętrzne, a wybudzenie jest trudniejsze.
- Z kolei **sen REM** charakteryzuje się dużą aktywnością mózgu i szybkimi ruchami gałek ocznych. To w tej fazie najczęściej pojawiają się intensywne marzenia senne.

W ciągu nocy proporcje obu rodzajów snu się zmieniają. W pierwszej połowie nocy przeważa głęboki sen NREM,

REKLAMA

Skrócenie czasu potrzebnego na zaśnięcie

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **skrócenie czasu potrzebnego na zaśnięcie** (melatonina)
- **uspokojenie, wyciszenie, odpoczynek oraz zdrowy sen** (melisa)
- **spokojny sen** (lawenda, chmiel, melisa)



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.

045/REM/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY



natomiast nad ranem zwiększa się udział snu REM. Zwykle potrzebujemy kilku takich cykli, a każdy z nich może kończyć się krótkim wybudzeniem. Sam fakt, że w nocy na moment się budzimy, nie musi więc oznaczać problemów ze snem.

Co najbardziej przeszkadza nam spać?

Na jakość snu wpływa nie tylko jego długość. Duże znaczenie mają też codzienne nawyki i warunki, w jakich zasypiamy. Do najczęstszych czynników, które mogą utrudniać nocny odpoczynek, należą:

- **nieregularne godziny snu** – częste zmiany pory zasypiania i wstawania mogą zaburzać rytm okołodobowy,
- **silne światło wieczorem** – ekspozycja na jasne światło w późnych godzinach może opóźniać przygotowanie organizmu do snu,
- **kofeina** – działa pobudzająco i może utrudniać zasypianie, zwłaszcza jeśli jest spożywana w drugiej części dnia,
- **alkohol** – początkowo może ułatwiać zaśnięcie, jednak nie poprawia jakości snu i może sprzyjać jego fragmentacji,
- **obfite posiłki przed snem** – późna, ciężka kolacja może pogarszać komfort nocnego odpoczynku,
- **niewłaściwe warunki w sypialni** – zbyt wysoka temperatura, hałas lub światło mogą utrudniać spokojny sen,
- **ekrany i smartfon w łóżku** – niemal 80 proc. Polaków deklaruje korzystanie ze smartfona już po położeniu się do łóżka. Sam telefon nie musi być jedyną przyczyną problemów ze snem, ale korzystanie z niego może przedłużać wieczorną aktywność i zwiększać ekspozycję na światło w czasie przeznaczonym na odpoczynek.

Czy sen można podzielić?

Najczęściej **śpimy jednofazowo,** czyli przez kilka godzin w nocy, bez planowanych drzemek w ciągu dnia. Innym rozwiązaniem jest **sen dwufazowy,** w którym dłuższy odpoczynek nocny uzupełnia krótka drzemka, np. po południu. Taki podział nie oznacza jeszcze skrócenia całkowitego czasu snu – zmienia się przede wszystkim jego rozłożenie w ciągu doby.

Znacznie dalej idą popularne w internecie modele **snu polifazowego.** W modelu Everyman zachowuje się krótki sen główny, a resztę odpoczynku rozkłada na kilka drzemek w ciągu dnia. Jeszcze bardziej radykalny Uberman zakłada rezygnację z dłuższego snu nocnego i zastąpienie go kilkoma krótkimi drzemkami rozłożonymi równomiernie w ciągu całej doby.

Takie schematy bywają przedstawiane jako sposób na zyskanie kilku dodatkowych godzin aktywności w ciągu doby. Nie ma jednak podstaw, by zakładać, że samo rozłożenie snu na krótsze odcinki pozwala znacząco zmniejszyć biologiczne zapotrzebowanie na sen. Jednym z podstawowych mechanizmów jego regulacji jest proces homeostatyczny – im dłużej pozostajemy na jawie i im większy jest niedobór snu, tym silniejsza staje się potrzeba zaśnięcia. Dlatego czym innym jest nocny sen uzupełniony drzemką, a czym innym regularne ograniczanie całkowitego czasu snu do zaledwie kilku godzin na dobę.

Czy można odespać tydzień w weekend?

Po kilku krótszych nocach naturalną reakcją jest chęć dłuższego wypoczynku w dni wolne. Problem pojawia się wtedy, gdy weekend oznacza nie tylko więcej snu, ale również znacznie późniejsze zasypianie i wstawanie. W efekcie rytm snu w dni robocze zaczyna wyraźnie odbiegać od tego w dni wolne.

Taką rozbieżność określa się mianem **jet lagu społecznego.** Powstaje on wtedy, gdy pory snu narzucane przez pracę, szkołę czy inne obowiązki różnią się od tych, które organizm wybiera w dni wolne. Im większa różnica między rytmem tygodniowym a weekendowym, tym większa desynchronizacja zegara biologicznego.

Lepszym rozwiązaniem niż regularne skracanie snu przez cały tydzień i późniejsze przesuwanie pobudki o kilka godzin jest możliwie stały rytm snu. Dłuższy wypoczynek po wyjątkowo krótkiej nocy może być potrzebny, ale nie powinien stawać się stałym sposobem rekompensowania codziennego niedosypiania.

Drzemka – pomaga czy przeszkadza?

Krótka drzemka może być sposobem na chwilowy odpoczynek, ale jej efekt zależy m.in. od długości i pory dnia. Jeśli trwa zbyt długo i wybudzenie nastąpi z głębszej fazy snu, zamiast przypływu energii może pojawić się tzw. bezwładność snu – przejściowy stan obniżonej sprawności psychomotorycznej i poznawczej, który czasami utrzymuje się nawet do wieczora.



Drzemka może wpływać również na nocny sen. Im dłużej pozostajemy na jawie, tym większa staje się biologiczna potrzeba snu. Drzemka częściowo ją zmniejsza, dlatego u osób mających trudności z zasypianiem drzemki mogą nasilać problem. Eksperci zajmujący się leczeniem bezsenności zalecają w takich przypadkach ich ograniczanie, aby zwiększyć presję snu wieczorem.

Nie oznacza to jednak, że każda drzemka jest niewskazana. Jeśli nie zaburza nocnego odpoczynku i po przebudzeniu rzeczywiście poprawia samopoczucie, może być elementem codziennego rytmu. Warto natomiast unikać długiego spania w ciągu dnia oraz drzemek późnym popołudniem.

Higiena snu – co naprawdę pomaga?

Dobra higiena snu nie sprowadza się do jednego wieczornego rytuału. Największe znaczenie mają nawyki, które wspierają naturalne mechanizmy regulujące sen i pomagają utrzymać stały rytm dobowy. **Jak zadbać o zdrowy sen? Sprawdź na str. 20.**

Kiedy problemy ze snem wymagają konsultacji?

Gorsza noc od czasu do czasu zdarza się niemal każdemu. O problemie wymagającym większej uwagi mówimy wtedy, gdy trudności ze snem powtarzają się, utrzymują przez dłuższy czas i zaczynają wpływać na codzienne funkcjonowanie.

Do typowych objawów bezsenności należą trudności z zasypianiem, częste lub długie wybudzenia, zbyt wczesne budzenie się oraz sen, który mimo odpowiedniej długości nie zapewnia wypoczynku. Szczególnie istotne jest to, czy problemy prowadzą do pogorszenia samopoczucia, zmęczenia lub trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Konsultacji wymagają również objawy, które mogą wskazywać na inne zaburzenia snu, m.in. głośne i nieregularne chrapanie, przerwy w oddychaniu zauważane przez bliskich, nagłe wybudzenia z uczuciem duszności czy nasilona



senność w ciągu dnia. Tak może objawiać się obturacyjny bezdech senny, który wymaga diagnostyki i leczenia.

Jeśli problemy ze snem pojawiają się regularnie, pierwszym krokiem może być rozmowa z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. W zależności od objawów może on zdecydować o dalszej diagnostyce lub skierować pacjenta do odpowiedniego specjalisty.

Źródła:

1. IKEA, Jak śpią Polki i Polacy? IKEA zagląda pod kołdrę, 2025.
2. IKEA, Raport IKEA o śnie, polskie podsumowanie raportu, 2025.
3. UCE Research, ePsycholodzy.pl, Kłopotliwy sen młodych Polaków. Edycja 2026.
4. Akademia NFZ, Sen. Dużo śpij, długo żyj.
5. Narodowy Fundusz Zdrowia, Zmień nawyki na dobre – Środa z Profilaktyką.
6. Wichniak A., Higiena snu. Jak zadbać o zdrowy sen?, Medycyna Praktyczna.
7. Wichniak A., Fizjologia snu, Medycyna Praktyczna.
8. Achermann P., W królestwie Hypnosa, Biuletyn Centrum Studiów Zaawansowanych Politechniki Warszawskiej, nr 9.
9. Wichniak A., Jet lag społeczny (social jet lag), Chronomed.
10. Wichniak A., Kto może drzemać?, Medycyna Praktyczna.
11. SGGW, Akademickie Selfcare. Jak zadbać o zdrowie w trakcie studiów?

REKLAMA



7 Jak zadbać o zdrowy sen?



1 Wstawaj o podobnej porze każdego dnia



– regularna godzina pobudki pomaga stabilizować rytm snu i czuwania.

2 Dbaj o aktywność w ciągu dnia

– ruch zwiększa naturalne zapotrzebowanie na sen. Warto też spędzać czas w jasnym otoczeniu, szczególnie w pierwszej części dnia.

3 Wieczorem ogranicz silne światło i pobudzające aktywności

– dzięki temu organizm może łatwiej przygotować się do nocnego odpoczynku.



4 Nie spędzaj w łóżku wielu godzin „na zapas”

– jeśli nie możesz zasnąć, długie leżenie i próby wymuszenia snu mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.



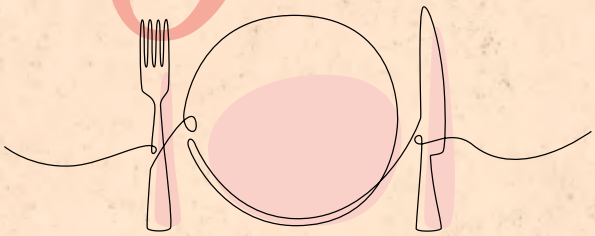
5 Uważaj na kofeinę, nikotynę i alkohol

– każda z tych substancji może niekorzystnie wpływać na zasypianie lub jakość snu.



6 Nie jedz ciężkiego posiłku tuż przed snem

– kolację lepiej zaplanować wcześniej, a późnym wieczorem ewentualnie sięgnąć po lekką przekąskę.



7 Zadbaj o odpowiednie warunki w sypialni

– cisza, ciemność i komfortowa temperatura sprzyjają spokojnemu odpoczynkowi.



Gripex® DZIAŁAM



MARKA NR 1*
NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

NASILONE OBJAWY PRZEZIĘBIENIA I GRYPY

*OTC PEX 3, przeziębienie ogólne, wartość sprzedaży MAT 07.2026.

Gripex Hot Max (1000 mg + 100 mg + 12,2 mg)/ saszetkę, proszek do sporządzania roztworu doustnego. 1 saszetka zawiera: *Paracetamolum* (paracetamol) 1000 mg, *Acidum ascorbicum* (kwas askorbowy) 100 mg, *Phenylephrini hydrochloridum* (chlorowodorek fenylefryny) 12,2 mg. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe łagodzenie nasilonych objawów przeziębienia, grypy i zakażeń grypopodobnych, takich jak: gorączka, bóle głowy, gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe oraz objawów obrzęku błony śluzowej nosa występujących w przeziębieniu, grypie. 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. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Wpływ sezonu grzewczego na nos, gardło i skórę

Gdy temperatura na zewnątrz drastycznie spada, intuicyjnie szukamy schronienia w domowym zaciszu, podkręcając kaloryfery. Jednak to, co zapewnia nam natychmiastowy komfort cieplny, może jednocześnie niekorzystnie wpływać na organizm. Sezon grzewczy stanowi bowiem nie lada wyzwanie dla błon śluzowych i skóry.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

W okresie jesienno-zimowym długie godziny spędzamy w szczelnie zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach, w których wilgotność powietrza często spada poniżej optymalnego poziomu. Skutki tego odczuwamy niemal natychmiast, choć nie zawsze kojarzymy je z działaniem grzejników. Nadmiernie przesuszone powietrze sprzyja wysychaniu błon śluzowych nosa i gardła, a tym samym osłabia ich naturalne mechanizmy obronne, chroniące nas przed wnikaniem chorobotwórczych bakterii i wirusów. W efekcie **może zwiększać podatność na infekcje dróg oddechowych, a także powodować drapanie w gardle i uczucie zatkanego nosa.** Problem ten nie omija również naszej zewnętrznej bariery ochronnej: skóra traci elastyczność, staje się szorstka i podatna na podrażnienia, a także zaczyna nieprzyjemnie piec.

Jak zatem przetrwać zimowe miesiące, nie rezygnując z przyjemnego ciepła? Jak zadbać jednocześnie o komfort cieplny i odpowiednią wilgotność powietrza, która sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu?



Jak wpływa na nas suche powietrze?

Gdy większość dnia spędzamy w ogrzewanych pomieszczeniach, błony śluzowe nosa i gardła są nieustannie narażone na działanie suchego, ciepłego powietrza. W takich warunkach bardzo szybko wysychają. Początkowo objawia się to dyskomfortem – uczuciem suchości w ustach, drapaniem w gardle i lekkim podrażnieniem. Z czasem dolegliwości mogą się nasilać, prowadząc do chrypki, suchego kaszlu, a nawet pieczenia w nosie.

Konsekwencje tego stanu wykraczają jednak poza sam dyskomfort. **Błony śluzowe stanowią pierwszą linię obrony przed chorobotwórczymi drobnoustrojami.** To właśnie dzięki sprawnie działającym rzęskom oraz odpowiedniej ilości śluzu organizm może skutecznie neutralizować wirusy i bakterie. Kiedy śluzówka wysycha, naturalna bariera ochronna ulega osłabieniu, co zwiększa podatność na infekcje.

Kolejnym skutkiem przebywania w niedostatecznie nawilżonych pomieszczeniach jest przesuszenie skóry. Nie jest to wyłącznie problem kosmetyczny

– **odwodniona skóra staje się podatna na podrażnienia, zaczyna się łuszczyć, a w skrajnych przypadkach może boleśnie pękać.** W połączeniu z działaniem mrozu nadmiernie suche powietrze dodatkowo osłabia jej kondycję, zwłaszcza w przypadku odsłoniętych części ciała, takich jak dłonie i twarz.

Suche powietrze negatywnie wpływa również na nocną regenerację, wyraźnie pogarszając jakość snu. Niska wilgotność jest ponadto wyjątkowo uciążliwa dla alergików. Kurz i roztocza unoszące się w suchym powietrzu łatwiej przedostają się do dróg oddechowych, nasilając objawy alergii. Na przesuszone powietrze szczególnie wrażliwe są także małe dzieci, u których częstym objawem przesuszenia błon śluzowych jest przewlekle zatkany nos, zwłaszcza po nocy.

Zadbaj o mikroklimat w swoim mieszkaniu

Aby stworzyć warunki sprzyjające odpowiedniemu nawilżeniu skóry i błon śluzowych, trzeba znaleźć kompromis – zadbać o komfort cieplny, a jednocześnie unikać przegrzewania pomieszczeń i utrzymywać właściwą wilgotność powietrza. W okresie grzewczym warto więc regularnie kontrolować dwa parametry – temperaturę pomieszczeń, która powinna wynosić 20-22°C w salonie i 18-19°C w sypialni, oraz wilgotność względną powietrza na poziomie 40-60 proc. W tym celu warto zaopatrzyć się w termometr z higrometrem.



A jak zapewnić odpowiednie warunki?

Oto kilka prostych zasad, które pomogą ograniczyć problem nadmiernie suchego powietrza:

- regularnie wietrz pomieszczenia,
- nie przegrzewaj mieszkania,
- rozsądnie korzystaj z oczyszczacza powietrza – urządzenia te zazwyczaj nie osuszają go bezpośrednio, jednak wzmożona cyrkulacja może potęgować wrażenie suchości,
- w razie potrzeby używaj nawilżacza powietrza, ale włączaj go dopiero wtedy, gdy wilgotność spadnie poniżej zalecanego poziomu – nadmierne nawilżanie może prowadzić do kondensacji pary wodnej na oknach i sprzyjać rozwojowi pleśni,
- regularnie odkurzaj i myj podłogi, aby ograniczyć ilość kurzu i innych zanieczyszczeń, które mogą dodatkowo podrażniać drogi oddechowe.



REKLAMA

Na popękane i podrażnione okolice nosa

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Wyrób medyczny o właściwościach nawilżających i wspomagających utrzymanie odpowiedniej wilgotności błon śluzowych oraz łagodzących podrażnioną i popękaną skórę w okolicy nosa.

CE 1434
WYRÓB MEDYCZNY

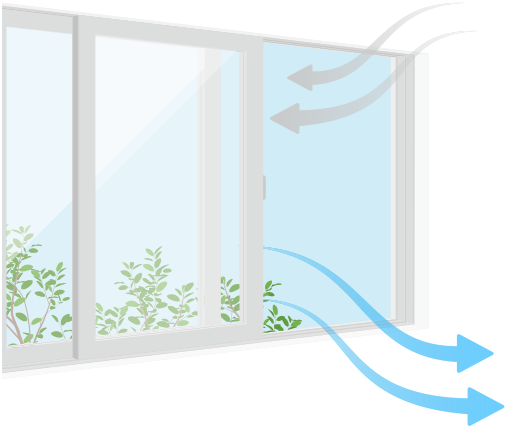


Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków
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

046/REM/SZ/2026

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





Jak poradzić sobie z objawami przesuszenia?

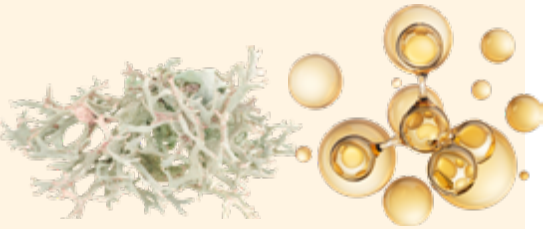
Sama poprawa jakości powietrza nie zawsze wystarcza. Jeśli pojawią się objawy przesuszenia skóry lub błon śluzowych, warto dodatkowo zastosować proste metody łagodzące dyskomfort.

1 Do mycia skóry wybieraj łagodne preparaty. Zbyt agresywne środki mogą dodatkowo naruszać barierę ochronną naskórka.

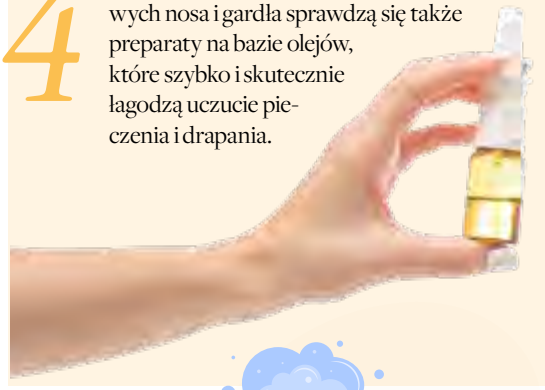
2 Częściej nawilżaj skórę, stosując kremy i balsamy do pielęgnacji skóry suchej. Dobrze sprawdzą się dermokosmetyki przeznaczone do skóry atopowej, w tym emolienty.



3 Na suchość w gardle, chrypkę i suchy kaszel zastosuj preparaty powlekające, np. na bazie porostu islandzkiego lub prawoślazu. Nawilżenie błon śluzowych poprawią również inhalacje z soli fizjologicznej. Miejscowo można natomiast stosować przeznaczone do gardła lub nosa preparaty zawierające kwas hialuronowy.



4 W przypadku przesuszenia błon śluzowych nosa i gardła sprawdzą się także preparaty na bazie olejów, które szybko i skutecznie łagodzą uczucie pieczenia i drapania.







Nawodnienie ma znaczenie

Chociaż zimą odczuwamy znacznie mniejsze pragnienie niż podczas upałów, nie powinniśmy zapominać o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości płynów, czyli około 2 l na dobę, z uwzględnieniem płynnych posiłków. Takie „nawilżanie od środka" pomaga utrzymać skórę i błony śluzowe, szczególnie narażone na przesuszenie oraz nagłe zmiany temperatury, w dobrej kondycji. Odpowiednia podaż płynów umożliwia również wytwarzanie właściwej ilości śliny, która zapewnia nawilżenie jamy ustnej i gardła, a także śluzu wyścielającego drogi oddechowe i wspomagającego prawidłową pracę rzęsek.



REKLAMA

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Nieżyt nosa i zatok



WYRÓB MEDYCZNY CE

Wyrób medyczny
Spray do nosa może być stosowany wspomagająco w:

- **regeneracji błony śluzowej nosa,**
- **tworzeniu na powierzchni błony śluzowej nosa filmu ochronnego, który zabezpiecza ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych,**
- **stanach nieżytu nosa i zatok**

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.

058/REK/SZ/2026

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



Światowy **Dzień Cukrzycy**

Światowy Dzień Cukrzycy, obchodzony 14 listopada z inicjatywy Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej i Światowej Organizacji Zdrowia, przypada w rocznicę urodzin Fredericka Bantinga, jednego z odkrywców insuliny. Tegoroczne obchody koncentrują się na wczesnym wykrywaniu choroby oraz ograniczaniu czynników zwiększających ryzyko jej rozwoju.



NASZ EKSPERT:
dr n. med. i n. o zdr. Beata Plewka

Epidemia

Cukrzyca jest jednym z najszybciej pogłębiających się problemów zdrowotnych na świecie. Szacuje się, że do 2050 roku liczba osób żyjących z cukrzycą osiągnie 853 mln. Tak dynamiczny wzrost zachorowań jest przez ekspertów WHO porównywany ze stanem epidemii. W Polsce liczba chorych na cukrzycę wynosi około 3 mln, a sama choroba jest jedną z 10 głównych przyczyn śmierci w naszym kraju. Choć statystyki nie napawają optymizmem, trzeba też podkreślić, że prawidłowa terapia zmniejsza ryzyko powikłań, obniża koszty długoterminowe i pozwala osobom z cukrzycą prowadzić w miarę normalne i długie życie.

Podstępna choroba

Objawy cukrzycy typu 2 mogą być łagodne i dlatego pozostają niewykryte przez lata. Często pierwszym symptomem są powikłania dotyczące nerek, serca, oczu lub nerwów. Nawet u 50 proc. chorych na cukrzycę typu 2 powikłania te występują już w momencie rozpoznania choroby. Co więcej, według szacunków **252 mln osób żyje z niezdiagnozowaną cukrzycą.**

Warto zwrócić uwagę na wczesne objawy cukrzycy typu 1 i 2, a są to m.in.:

- nadmierne pragnienie i suchość w ustach,
- częste oddawanie moczu,
- brak energii, zmęczenie,
- wolne gojenie się ran,
- nawracające infekcje skóry,
- zamazane widzenie,
- mrowienie lub drętwienie dłoni i stóp.

Typy cukrzycy różnią się przede wszystkim przyczyną rozwoju choroby. W cukrzycy typu 1 występuje autoimmunologiczne uszkodzenie trzustki prowadzące do zahamowania wydzielania insuliny. Choroba rozwija się samoistnie i nie można jej zapobiec. Inaczej wygląda sytuacja w przypadku cukrzycy typu 2, na której rozwój wpływają czynniki genetyczne, biologiczne i środowiskowe oraz styl życia. W wielu przypadkach wystąpienie choroby można więc opóźnić lub mu zapobiec. Zdrowe odżywianie i regularna aktywność fizyczna, sprzyjające utrzymaniu prawidłowej masy ciała, w połączeniu z systematycznymi badaniami mogą zmniejszyć ryzyko jej rozwoju.

Farmaceuta Twoim wsparciem

Apteka jest jednym z najłatwiej dostępnych miejsc, w którym możesz liczyć na **wsparcie profesjonalisty, jakim jest farmaceuta.** Warto porozmawiać z nim na temat profilaktyki cukrzycy typu 2 czy niepokojących objawów.

Niektóre apteki oferują szersze konsultacje, w trakcie których możliwe jest również wykonanie badania poziomu cukru we krwi. Pozwala to na wczesne wykrycie nieprawidłowości i skierowanie do dalszej diagnostyki. Jeśli masz już zdiagnozowaną cukrzycę, farmaceuta nie tylko zrealizuje recepty, ale również wyjaśni, jak prawidłowo stosować leki i czego unikać w trakcie terapii, a także odpowie na Twoje pytania związane z chorobą lub przyjmowanymi farmaceutykami.

Badania przesiewowe

W 2026 roku w aptekach będzie kontynuowana kampania społeczna, w ramach której farmaceuci będą wykonywać przesiewowe pomiary glikemii. Akcja jest prowadzona przy współpracy z Naczelną Izbą Aptekarską, a jej początek zaplanowany jest na listopad. To doskonała okazja do zadbania o swoje zdrowie – wygodnie, szybko i pod opieką farmaceuty.

Źródła:

1. https://worlddiabetesday.org/ – oficjalna strona Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) (dostęp: 14.09.2026).
2. Profil zdrowotny Polski dostępny na stronie WHO: https://data.who.int/countries/616 (stan z 14.09.2026).
3. Waszyk-Nowaczyk M., Jasińska-Stroschein M., Sierpniowska O., Jędra A., Wytyczne dla farmaceutów dotyczące postępowania podczas wykonywania pomiaru stężenia glukozy we krwi włośniczkowej, Warszawa 2025.



Zapytaj farmaceutę o usługi opieki farmaceutycznej dostępne w Twojej aptece.



Kiedy zmęczenie nie mija

Zmęczenie po nieprzespanej nocy, intensywnym dniu czy okresie większego stresu jest naturalne. Jeśli jednak brak energii utrzymuje się przez kilka tygodni, nie mija mimo odpoczynku lub zaczyna utrudniać codzienne funkcjonowanie, warto poszukać przyczyny.

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Nie zawsze bowiem da się to wyjaśnić stresem czy szybkim tempem życia.

Zwykłe zmęczenie czy już przewlekłe?

Zmęczenie jest objawem, a nie chorobą. Może pojawić się po wysiłku fizycznym, z powodu niedoboru snu, intensywnej pracy czy silnych emocji. Zwykle odpoczynek, odpowiednia ilość snu i powrót do regularnego rytmu dnia pomagają odzyskać energię.





Inaczej jest, gdy zmęczenie utrzymuje się przez kilka tygodni, trudno wskazać jego wyraźną przyczynę lub zaczyna znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie. W takiej sytuacji warto porozmawiać z lekarzem. Nie należy też utożsamiać każdego długotrwałego zmęczenia z zespołem przewlekłego zmęczenia. To konkretna jednostka chorobowa, którą rozpoznaje się na podstawie określonych objawów oraz po wykluczeniu innych przyczyn.

Szczególnej uwagi wymagają sytuacje, gdy zmęczeniu towarzyszą m.in.:



- duszność lub kołatanie serca,
- bladość skóry,
- zawroty głowy,
- niezamierzona utrata masy ciała,
- wyraźne zmiany nastroju,
- problemy z koncentracją,
- nadmierna senność w ciągu dnia,
- wzmożone pragnienie i częstsze oddawanie moczu,
- głośne chrapanie, epizody dławienia się lub łapania powietrza podczas snu.



Takie **objawy mogą występować m.in. w przebiegu niedokrwistości, zaburzeń tarczycy, cukrzycy czy zaburzeń snu.** Nie oznacza to oczywiście, że świadczą o konkretnej chorobie, jednak warto je skonsultować ze specjalistą, zamiast próbować samodzielnie „podnosić energię".

Nie wszystko jest winą stresu

Stres rzeczywiście może powodować zmęczenie. Podobnie mogą działać przewlekły niedobór snu, mała aktywność fizyczna, nieprawidłowa dieta czy nadmierne spożycie alkoholu. Zmęczenie może być również skutkiem przyjmowania niektórych leków. Problem pojawia się wtedy, gdy stwierdzenie „to pewnie stres" zastępuje dalszą diagnostykę.

Długotrwałe zmęczenie może towarzyszyć wielu chorobom, m.in. niedokrwistości, cukrzycy, chorobom tarczycy, nerek, wątroby czy serca. Może być też związane z infekcjami i zaburzeniami snu, w tym obturacyjnym bezdechem sennym.

Dlatego jeśli mimo odpoczynku nadal brakuje nam energii, warto zastanowić się nie tylko nad tym, ile pracujemy, ale również nad tym, jak śpimy, jemy czy pijemy oraz czy nie pojawiły się inne objawy.



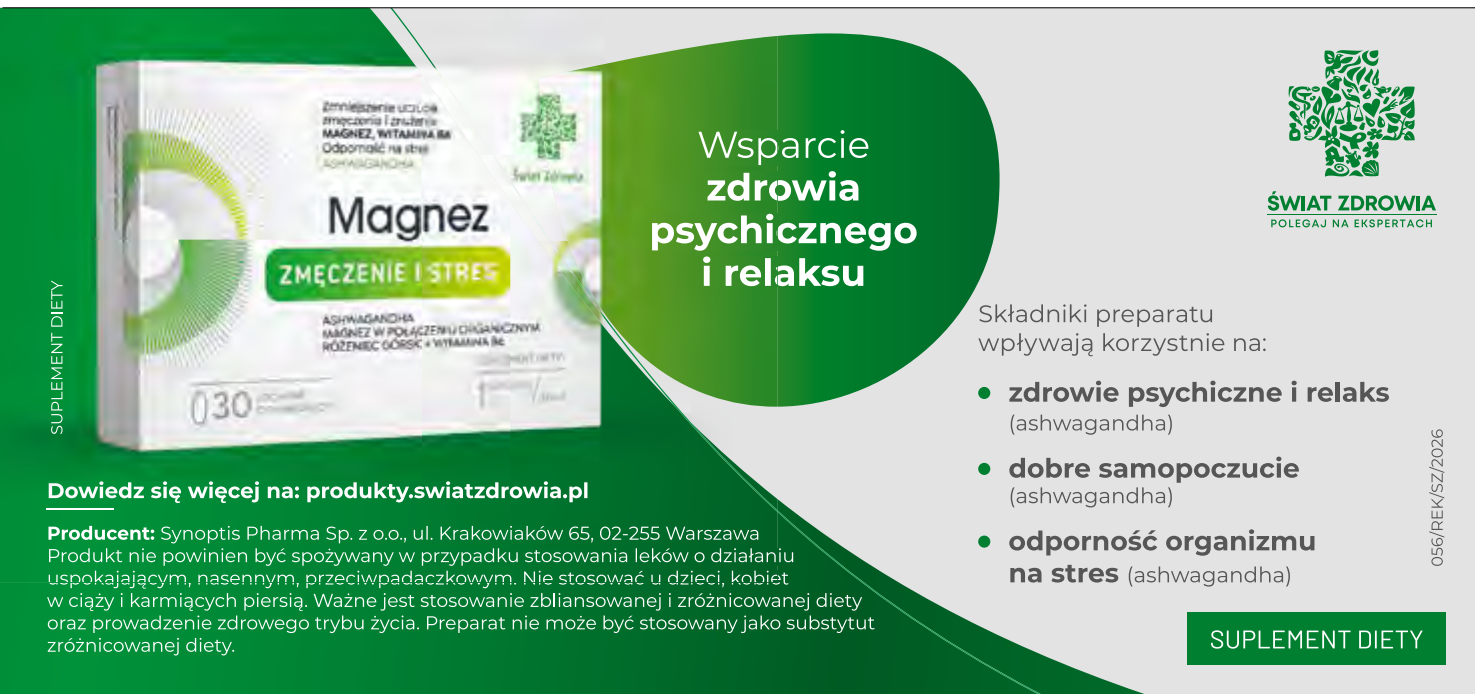
Nawodnienie ma znaczenie

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zapotrzebowanie na wodę nie jest jednak takie samo u każdego – zależy m.in. od wieku, płci, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia oraz stanu zdrowia.

Według aktualnych wytycznych dorośli powinni zazwyczaj **wypijać około 1,5-2 l wody** dziennie, czyli około 6-8 szklanek. Są to jednak wartości orientacyjne i nie oznaczają, że każdy potrzebuje dokładnie takiej samej ilości. Zapotrzebowanie zwiększa się m.in. podczas upałów i wysiłku fizycznego.

Warto pamiętać, że wodę dostarczamy organizmowi nie tylko wraz z napojami, lecz także z pożywieniem. Dlatego nie ma potrzeby zmuszać się do wypijania określonej liczby litrów

REKLAMA



na siłę. Dobrym nawykiem jest regularne sięganie po wodę w ciągu dnia i reagowanie na zwiększone zapotrzebowanie organizmu.

Zmęczenie a niedobór składników odżywczych

Dieta dostarczająca odpowiedniej ilości energii, białka, witamin i składników mineralnych jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie każde zmęczenie świadczy jednak o niedoborze witamin czy minerałów, dlatego sięganie po preparaty „na energię" bez poznania przyczyny problemu nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem. Jeśli istnieje podejrzenie niedoboru, **lekarz może zdecydować o wykonaniu odpowiednich badań.**

Jednym z możliwych objawów **niedoboru witaminy B12** jest niewyjaśnione zmęczenie. Aktualne wytyczne NICE z 2024 roku zalecają uwzględnienie go w diagnostyce osób, u których występują odpowiednie objawy i czynniki ryzyka. Co ważne, niedoboru B12 nie należy wykluczać wyłącznie dlatego, że pacjent nie ma niedokrwistości.

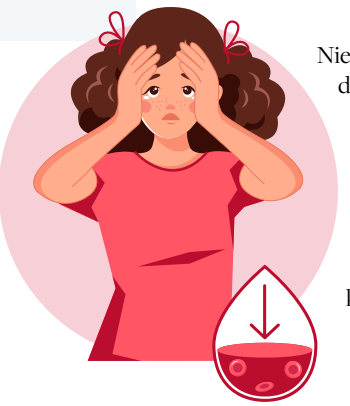
Z kolei **niedobór żelaza** może prowadzić do niedokrwistości i związanych z nią objawów, takich jak osłabienie czy zmęczenie. Nie oznacza to jednak, że każda osoba odczuwająca brak energii powinna na własną rękę rozpocząć suplementację żelaza. EFSA w 2024 roku ustaliła dla dorosłych górny bezpieczny poziom jego spożycia na 40 mg dziennie, zwracając uwagę, że długotrwałe przyjmowanie nadmiernych ilości może powodować działania niepożądane.

Sen to nie tylko liczba godzin

Nawet odpowiednio długa noc nie zawsze oznacza dobry odpoczynek. Na jakość snu wpływają m.in.:

- regularne godziny zasypiania i pobudki,
- alkohol,
- kofeina,
- korzystanie z ekranów przed snem,
- warunki panujące w sypialni.

Jeżeli ktoś śpi wystarczająco długo, a mimo to regularnie budzi się niewypoczęty, warto przyjrzeć się temu, **jak przebiega jego sen.** Szczególną uwagę powinny zwrócić głośne chrapanie, przerwy w oddychaniu, dławienie się lub łapanie powietrza w nocy, a także wyraźna senność w ciągu dnia. Takie objawy mogą wskazywać na bezdech senny i powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.





Kiedy warto iść do lekarza?

Jeżeli zmęczenie:

- utrzymuje się przez kilka tygodni,
- nie wiadomo, z czego wynika,
- utrudnia pracę, naukę czy codzienne obowiązki,

warto umówić wizytę u lekarza. Specjalista zbierze wywiad, zapyta m.in. o sen, dietę, przyjmowane leki i inne objawy, a w razie potrzeby zleci badania.



Nie warto natomiast samodzielnie zmieniać dawkowania ani odstawiać przepisanych leków tylko dlatego, że powodują senność lub zmęczenie. Niektóre preparaty mogą mieć takie działania niepożądane, ale decyzję o zmianie leczenia powinien podjąć lekarz lub – w niektórych sytuacjach – farmaceuta w ramach swoich kompetencji.



Przewlekłe zmęczenie jest często jednym z objawów depresji lub innych zaburzeń psychicznych.

Zmęczenie jest sygnałem, nie diagnozą

Kilka gorszych dni zwykle nie jest powodem do niepokoju. Jeśli jednak zmęczenie nie mija, warto potraktować je jako **sygnał od organizmu,** a nie coś, co trzeba po prostu „przeczekać". Odpowiednie nawodnienie, regularne posiłki, wartościowa dieta i higiena snu są ważnymi elementami dbania o zdrowie, ale nie zastąpią diagnostyki, jeśli dolegliwości utrzymują się przez dłuższy czas.

Podczas wizyty w aptece warto powiedzieć farmaceucie, jak długo utrzymuje się zmęczenie, jakie objawy mu towarzyszą oraz jakie leki i suplementy przyjmujemy. Taka rozmowa może pomóc ocenić, czy wystarczy zmiana codziennych nawyków, czy lepszym rozwiązaniem będzie konsultacja z lekarzem.

Źródła:

1. MedlinePlus: Fatigue, https://www.medlineplus.gov/fatigue.html.
2. NHS: Tiredness and fatigue, https://www.nhs.uk/symptoms/tiredness-and-fatigue.
3. MedlinePlus: Anemia, https://medlineplus.gov/anemia.html.
4. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements (2023, December 15), Vitamin B12: Fact sheet for consumers, https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-Consumer/.
5. National Institutes of Health: Vitamin B12 deficiency in over 16s: diagnosis and management, https://www.nice.org.uk/guidance/ng239/chapter/recommendations.
6. MedlinePlus: Sleep disorders, https://www.medlineplus.gov/sleepdisorders.html.
7. MedlinePlus: Drowsiness, https://medlineplus.gov/ency/article/003208.htm.
8. EFSA: Dietary reference values, https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values.
9. EFSA: Potrzeby żywieniowe, https://www.efsa.europa.eu/pl/safe2eat/your-nutrition-needs.

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

REKLAMA

Suchy i mokry kaszel



WYRÓB MEDYCZNY 1434

Wyrób medyczny
Honey Tuss może być stosowany:

- **w celu łagodzenia suchego oraz mokrego kaszlu, a także kaszlu nocnego i poinfekcyjnego,**
- **w celu łagodzenia objawów związanych z podrażnieniami błony śluzowej jamy ustnej i gardła (np. świąd, pieczenie, zaczerwienienie błon).**

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska. **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.

045/REK/SZ/2026

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



Zdrowie dziecka zaczyna się w domu

Nadwaga i otyłość coraz częściej dotyczą dzieci, wpływając nie tylko na ich zdrowie fizyczne, lecz także na samopoczucie i relacje z rówieśnikami. Dlatego w procesie zmiany ważne jest wsparcie całej rodziny.



NASZ EKSPERT:
Agnieszka Wróblewska, koordynatorka programu „Qźnia Zdrowia Kids" w Fundacji Świat Zdrowia

„Może po prostu za dużo siedzi?" – zastanawia się rodzic, gdy zauważa, że dziecko coraz mniej chętnie biega z rówieśnikami. Potem pojawiają się kolejne wątpliwości: czy sposób odżywiania jest odpowiedni? Czy dziecko ma wystarczająco dużo ruchu? Czy jego niechęć do aktywności to tylko etap, czy może coś więcej?

Zdrowie zaczyna się od uważności

To pytania, na które warto poszukać odpowiedzi już teraz. Zgodnie z wynikami badania DINO-PL w latach 2021-2023 nadwaga lub otyłość występowała **u ponad 30 proc.** badanych ośmiolatków w Polsce. To jeden z sygnałów, że problem nadmiernej masy ciała wśród najmłodszych wymaga uważności i przede wszystkim mądrej profilaktyki.

Bo otyłość u dziecka to nie tylko kwestia zdrowia fizycznego. Może wpływać na samoocenę, poczucie własnej wartości, relacje z rówieśnikami i dobrostan psychiczny. Dlatego **rozmowa o zdrowiu dziecka powinna wykraczać poza wagę i centymetry.** Ważne są także codzienne nawyki, sposób spędzania czasu, relacja z jedzeniem, emocje i atmosfera, w której dziecko dorasta.

– Jeśli rodzicom zależy na szeroko pojętym zdrowiu i dobrostanie dzieci, warto przyjrzeć się nawykom żywieniowym i temu, jak

wygląda relacja dziecka z jedzeniem. Jeśli pojawiają się wątpliwości, dobrze skorzystać ze wsparcia specjalistów, którzy podchodzą do tematu holistycznie – mówi Monika Bez, mgr psychologii i coach.

Wsparcie zamiast presji

Dobrym przykładem takiego podejścia był realizowany w Toruniu bezpłatny program „Qźnia Zdrowia Kids", skierowany do uczniów klas I-III szkół podstawowych oraz ich rodzin. Jego założenie było proste: zamiast skupiać się wyłącznie na masie ciała, trzeba spojrzeć na zdrowie dziecka szerzej.

Program obejmował m.in. pomiary wzrostu i masy ciała, ocenę BMI z uwzględnieniem wieku i płci, konsultację lekarską, wsparcie dietetyczne i psychologiczne, zajęcia ruchowe oraz edukację zdrowotną. Dzieci, które spełniły kryteria programu, otrzymały wszechstronne wsparcie specjalistów.

Celem programu nie było zatem przekazanie dziecku komunikatu „musisz schudnąć", ale **pomoc w kształtowaniu zdrowych nawyków,** które można utrzymać przez lata.

– Zdrowe nawyki najłatwiej budować wtedy, gdy stają się częścią codzienności całej rodziny. Dziecko nie funkcjonuje przecież w oderwaniu od swojego otoczenia – jego wybory kształtują dom, szkoła i relacje z bliskimi – podkreśla Błażej Kotkiewicz, kierownik Centrum Medycznego Świat Zdrowia w Toruniu.



Gra do jednej bramki

„Qźnia Zdrowia Kids" pokazuje również, że skuteczna profilaktyka może być wspólną odpowiedzialnością. Program został zorganizowany przez Gminę Miasta Toruń, a jego realizatorem jest Świat Zdrowia Operator Medyczny. W działania zaangażowane są także Fundacja Świat Zdrowia i Fundacja NEUCA dla Zdrowia.

Takie partnerstwo pozwala połączyć różne kompetencje: możliwości samorządu, wiedzę i doświadczenie medyczne oraz potencjał organizacji społecznych. Dzięki temu profilaktyka może wyjść poza jednorazową akcję i stać się realnym wsparciem dla rodzin.

Każda pora roku jest dobrym momentem, by o zdrowiu pomyśleć właśnie w ten sposób. Nie przez pryzmat wyglądu czy kolejnej diety, ale codziennych wyborów: tego, co jemy, ile się ruszamy, jak odpoczywamy i czy potrafimy rozmawiać o emocjach.

Bo troska o zdrowie dziecka zaczyna się na długo przed tym, zanim pojawi się problem – od **uważności, rozmowy i dobrych nawyków.**

Źródła:

1. DINO-PL, Ocena stanu odżywienia dzieci w wieku wczesnoszkolnym w Polsce, wstępne wyniki za lata 2021-2023.
2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), dane dotyczące nadwagi i otyłości dzieci w wieku 7-9 lat.

QŹNIA ZDROWIA kids
dla szkół podstawowych, klasy I-III

MIASTO TORUŃ

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚWIAT ZDROWIA OPERATOR MEDYCZNY

Partnerzy:

FUNDACJA NEUCA DLA ZDROWIA

FUNDACJA ŚWIAT ZDROWIA

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

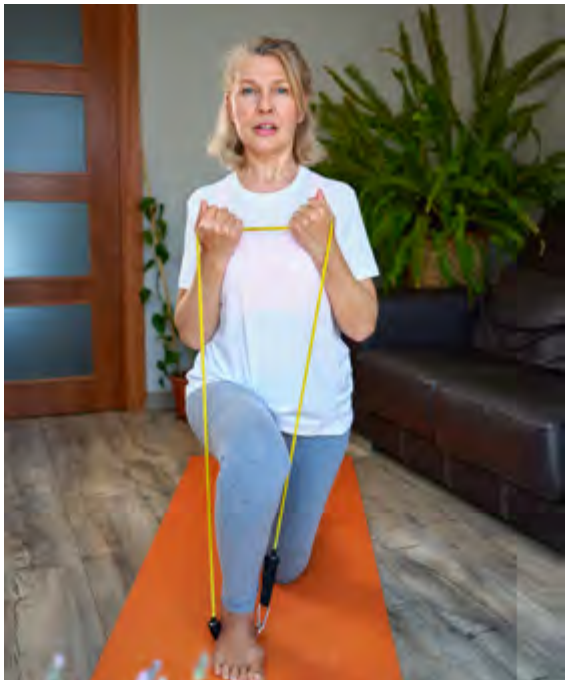


Dlaczego kobiety nie powinny bać się ciężarów?

Każdy z nas z wiekiem stopniowo traci masę mięśniową i jest to całkowicie naturalny proces. W okresie okołomenopauzalnym zmiany hormonalne mogą dodatkowo przyczyniać się do utraty siły i masy mięśniowej oraz zmian składu ciała. Jednym z najskuteczniejszych sposobów przeciwdziałania jest trening siłowy, którego kobiety, szczególnie w wieku okołomenopauzalnym, nie powinny się obawiać.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Menopauza kojarzy nam się przede wszystkim z uderzeniami gorąca, zaburzeniami snu czy wahaniami nastroju. Tymczasem w okresie okołomenopauzalnym zachodzą również mniej widoczne zmiany, m.in. dotyczące składu ciała i układu mięśniowo-szkieletowego. Stopniowe spowolnienie metabolizmu oraz gwałtowne wahania poziomu hormonów wiążą się ze wzrostem ilości tkanki tłuszczowej, utratą masy kostnej oraz siły i masy mięśniowej.



Sprawne mięśnie to podstawa

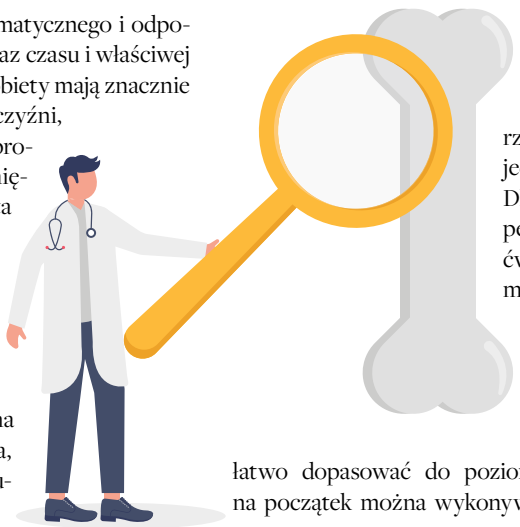
Spadek masy mięśniowej jest jednym z czynników przyczyniających się do obniżenia całkowitego wydatku energetycznego organizmu. To z kolei sprzyja gromadzeniu się tkanki tłuszczowej, która w tym okresie odkłada się najczęściej w jamie brzusznej (tzw. tłuszcz trzewny). Zmiany w składzie ciała to nie tylko kwestia wyglądu. Mięśnie odpowiadają za siłę, stabilność i sprawność – umożliwiają wchodzenie po schodach, podnoszenie zakupów czy wykonywanie codziennych czynności. Ich dobra kondycja ma więc kluczowe znaczenie dla utrzymania samodzielności w późniejszych latach życia. Dobra wiadomość jest taka, że **utrata mięśni**

nie jest procesem, któremu trzeba się biernie poddawać. Jednym z najskuteczniejszych sposobów jej przeciwdziałania jest trening siłowy.



„Nie chcę mieć męskiej sylwetki"

To jeden z najczęściej powtarzanych argumentów przeciwko treningowi siłowemu. W rzeczywistości kobieta rozpoczynająca trening z hantlami czy sztangą nie musi obawiać się, że w krótkim czasie uzyska sylwetkę kulturystki. Budowanie dużej masy mięśniowej wymaga systematycznego i odpowiednio ukierunkowanego treningu oraz czasu i właściwej diety. To również kwestia fizjologii – kobiety mają znacznie niższe stężenie testosteronu niż mężczyźni, a hormon ten odgrywa istotną rolę w procesach związanych z budową masy mięśniowej. W efekcie przeciętna kobieta ma mniejszy potencjał do szybkiego zwiększania masy mięśniowej niż mężczyzna. Nie oznacza to oczywiście, że trening siłowy nie przynosi kobietom wymiernych korzyści. Dla większości kobiet trening oporowy będzie przede wszystkim sposobem na poprawę siły, sprawności i składu ciała, a nie drogą do uzyskania bardzo rozbudowanej muskulatury.



Nie tylko siłownia

Trening oporowy nie oznacza konieczności korzystania z siłowni i nie polega jedynie na podnoszeniu sztangi. Dla osoby początkującej w zupełności wystarczą proste ćwiczenia wykorzystujące masę własnego ciała, takie jak przysiady, pompki czy wykroki. To również trening z oporem, tyle że źródłem obciążenia jest własne ciało. Trudność ćwiczeń można łatwo dopasować do poziomu zaawansowania. Pompki na początek można wykonywać przy ścianie lub z rękami

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY



Zdrowe kości i zęby

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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

057/REK/SZ/2026

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

opartymi o stabilny, odpowiednio wysoki blat, a zamiast pełnych przysiadów można rozpocząć od prostego siadania na krześle i wstawania z niego. W miarę poprawy siły ćwiczenia można stopniowo utrudniać. **Najważniejsza jest regularność i stopniowe zwiększanie obciążenia.** Z czasem można sięgnąć po hantle, kettlebell czy gumy oporowe, zwiększając ciężar lub opór, a tym samym dostarczając mięśniom silniejszego bodźca treningowego.



Trening dla mięśni, ale także dla kości

Niedobór estrogenów w okresie menopauzy wiąże się ze zwiększeniem tempa utraty tkanki kostnej. Również w tym przypadku jednym z istotnych elementów profilaktyki może okazać się ruch. Kości, podobnie jak mięśnie, reagują na obciążenie. Badania wskazują, że **odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może korzystnie wpływać na gęstość mineralną kości.**

Za przykład niech posłużą badania przeprowadzone przez Instytut Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego, w których zaobserwowano, że osteoporoza występowała znacznie rzadziej w grupie kobiet aktywnych fizycznie niż w grupie prowadzącej siedzący tryb życia.

Porównywano w nich stan układu kostnego kobiet poświęcających minimum 90 minut na aktywność fizyczną w tygodniu oraz kobiet prowadzących siedzący tryb życia. Osteoporozę stwierdzono u 5 proc. kobiet aktywnych i aż u 39 proc. kobiet mało aktywnych. Co więcej, średnie wyniki pomiarów gęstości mineralnej kości były wyższe w grupie aktywnej we wszystkich badanych punktach pomiarowych.

Warto jednak pamiętać, że zdrowie kości zależy nie tylko od aktywności fizycznej. Istotne znaczenie ma również odpowiednio zbilansowana dieta dostarczająca m.in. wapnia i białka oraz odpowiednia podaż witaminy D.



Jeśli dieta nie zapewnia wystarczającej ilości tych składników, wskazana może być ich suplementacja. Trening, prawidłowe żywienie i odpowiednia podaż składników odżywczych powinny być więc traktowane jako elementy jednego, kompleksowego podejścia do utrzymania zdrowia kości.

Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć

Odpowiednio dobranego treningu oporowego nie należy obawiać się w żadnym wieku. Badania prowadzone również wśród osób w wieku podeszłym wskazują, że regularne ćwiczenia z oporem mogą przynosić wyraźne korzyści – zwiększać siłę i masę mięśniową oraz poprawiać sprawność fizyczną.

Trening oporowy służy nie tylko poprawie kondycji tu i teraz. Każdy trening wzmacniający mięśnie to również inwestycja w przyszłość – większa samodzielność, sprawność i możliwość aktywnego życia w kolejnych latach. W okresie okołomenopauzalnym taka inwestycja staje się szczególnie istotna.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym wykonywanie ćwiczeń wzmacniających wszystkie główne grupy mięśni co najmniej dwa razy w tygodniu. Osoby mało aktywne powinny zaczynać od niewielkiej ilości ruchu i stopniowo zwiększać jego częstotliwość oraz intensywność.



Warto jeść orzechy, ale z umiarem

Orzechy zawierają liczne mikroelementy, zdrowe tłuszcze i są naturalnym źródłem wielu witamin, jednak w nadmiarze mogą nam zaszkodzić.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Orzechami nie wolno się objadać. Przede wszystkim są bardzo kaloryczne. Dla przykładu 100 g orzechów laskowych dostarcza 627 kcal, nerkowców – 555 kcal, a orzechów makadamia – aż 718 kcal. A przecież to tylko niewielka porcja do schrupania.

Zjedzenie zbyt dużej ilości orzechów naraz może wywołać **wzdęcia, bóle brzucha lub uczucie ciężkości** ze względu na wysoką zawartość błonnika. Z kolei zawarte w nich tłuszcze, mimo że z natury są „zdrowe", bo nienasycone, w nadmiarze mogą zaburzać pracę wątroby. Do kalorii pochodzących z samych orzechów dochodzą jeszcze te związane ze sposobem ich przygotowania, np. prażeniem w tłuszczu, polewaniem miodem czy dodawaniem słonych posypek. Zajadając się takimi orzechami, sięgamy w rzeczywistości po żywność wysoko przetworzoną. Jeśli ma być zdrowo, najlepiej wybierać orzechy **bez żadnych dodatków.**

Co kryją w sobie?

- Orzechy włoskie – spośród najpopularniejszych orzechów zawierają najwięcej roślinnych kwasów tłuszczowych omega-3.
- Orzechy brazylijskie – wyróżniają się wysoką zawartością selenu.
- Migdały – są źródłem witaminy E, magnezu i wapnia.
- Pistacje – są bogate w białko, potas i luteinę.
- Orzeszki ziemne – dostarczają dużo białka i witamin z grupy B.
- Orzechy laskowe – stanowią doskonałe źródło witaminy E i miedzi.
- Orzechy nerkowca – są bogate w żelazo i magnez.



Uwaga na alergie

Orzechy włoskie i arachidowe należą do najsilniejszych alergenów. U osób uczulonych mogą wywoływać silne skurcze, wymioty i biegunkę, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Organizm może również źle tolerować zawarte w orzechach składniki, takie jak garbniki czy fityniany. Objawami są m.in. uczucie pełności i bóle brzucha.

Szkodliwe dla zdrowia mogą być również orzechy, które były nieprawidłowo przechowywane, ponieważ są narażone na skażenie grzybami i pleśniami.

Ostrożnie z nimi

Niektóre orzechy mogą być toksyczne ze względu na obecność naturalnych substancji, które nie zostały usunięte podczas niewłaściwej obróbki. Surowe orzechy nerkowca zawierają silnie żrący i toksyczny urushiol, który usuwa się w wyniku prażenia i gotowania. Podobnie jest z popularnymi w kuchni azjatyckiej orzechami kemiri. Na surowo są silnie trujące, natomiast po właściwej obróbce termicznej nie powinny wyrządzić szkody. Oczywiście pod warunkiem, że nie zjadamy ich w nadmiarze.

Gorzkie migdały co prawda nie występują jako przekąska, ale warto przed nimi ostrzec. Zawierają związek cyjanogenny. Pod wpływem enzymów trawiennych uwalnia on do organizmu trujący cyjanowodór. Słodkie migdały są bezpieczne.

Wśród orzechów są też takie, które mogą nam zaszkodzić, ponieważ zawierają bardzo dużo dobroczynnych pierwiastków. Mowa o orzechach brazylijskich, będących najbogatszym naturalnym źródłem selenu. Bezpieczna porcja to **zaledwie 1-2 sztuki dziennie.** Spożywane w nadmiarze mogą powadzić do **selenozy,** czyli przedawkowania tego pierwiastka. Jej objawy to m.in. wypadanie włosów, stany zapalne skóry i nerwowość.



Cyfrowe przebodźcowanie *i higiena cyfrowa*

Każdego dnia docierają do nas wiadomości, e-maile, powiadomienia, reklamy, posty i nagłówki kolejnych artykułów. Nieustannie coś sprawdzamy, a jednocześnie coraz trudniej nam się skupić na jednej rzeczy. Jak odzyskać koncentrację w świecie przepełnionym informacjami?

MGR FARM. MAGDALENA PELCZARSKA

Dobra wiadomość jest taka, że higiena cyfrowa nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji ze smartfona czy internetu. Chodzi przede wszystkim o bardziej świadome korzystanie z technologii.

Czym jest cyfrowe przebodźcowanie?

Termin „cyfrowe przebodźcowanie" opisuje sytuację, w której liczba bodźców, informacji i zadań docierających do nas za pośrednictwem urządzeń cyfrowych staje się trudna do przetworzenia.

Jednym z powiązanych z nim zjawisk jest tzw. **przeciążenie informacyjne.** Przegląd badań opublikowany w 2024 roku wskazuje, że nadmiar informacji może wiązać się m.in. z większym obciążeniem poznawczym, trudnościami w podejmowaniu decyzji i spadkiem produktywności. Autorzy podkreślają przy tym, że problem jest wieloczynnikowy. Znaczenie ma nie tylko ilość informacji, lecz także ich charakter, sposób przekazywania oraz indywidualne możliwości i strategie radzenia sobie z ich nadmiarem.



Co ważne, korzystanie z technologii samo w sobie nie jest problemem. Internet i urządzenia cyfrowe mogą ułatwiać kontakt z bliskimi, pracę, naukę czy dostęp do informacji zdrowotnych. Liczy się przede wszystkim to, w jaki sposób z nich korzystamy i czy technologia nie zaczyna wypierać snu, ruchu, odpoczynku oraz bezpośrednich relacji.

Telefon wpływa na naszą uwagę, nawet gdy po niego nie sięgamy

Telefon może sygnalizować nadejście wiadomości, aplikacja przypominać o aktualizacji, a skrzynka pocztowa informować o kolejnym e-mailu. **Każdy taki sygnał konkuruje o naszą uwagę.**

Badania pokazują, że samo otrzymanie powiadomienia może pogarszać wykonanie

zadania wymagającego koncentracji, nawet jeśli nie sięgamy po telefon. Nowsze badanie z 2026 roku również wykazało przejściowe spowolnienie przetwarzania informacji po pojawieniu się powiadomień z mediów społecznościowych. Efekt ten zależał m.in. od znaczenia powiadomienia i nawyków związanych z korzystaniem ze smartfona. W praktyce może to oznaczać, że nawet telefon leżący obok nas zajmuje część naszej uwagi.



Multitasking – dlaczego robienie kilku rzeczy naraz nie zawsze się sprawdza?

Odbieranie wiadomości podczas rozmowy, odpowiadanie na e-mail w trakcie pracy czy słuchanie podcastu podczas przeglądania mediów społecznościowych – często nazywamy to multitaskingiem, czyli wielozadaniowością.

W przypadku zadań wymagających uwagi mózg zazwyczaj nie wykonuje ich jednocześnie, lecz szybko przełącza się między nimi. Każda taka zmiana wiąże się z tzw. kosztem przełączania, czyli koniecznością ponownego skupienia się na nowym zadaniu i przypomnienia sobie, na czym zakończyliśmy poprzednie.

W efekcie częste przeskakiwanie między zadaniami może powodować, że **wykonujemy je mniej sprawnie, popełniamy więcej błędów i potrzebujemy więcej czasu na ich ukończenie.** Multitasking nie zawsze oznacza więc większą produktywność. Często polega raczej na szybkim przenoszeniu uwagi z jednej czynności na drugą niż na rzeczywistym wykonywaniu kilku wymagających zadań jednocześnie.

Higiena cyfrowa nie wymaga rezygnacji ze smartfona. Pomocne może być natomiast stopniowe ograniczanie liczby bodźców, które w danym momencie nie są potrzebne.

Higiena cyfrowa a „detoks cyfrowy”

W internecie często pojawia się określenie „digital detox”, czyli cyfrowy detoks. Warto jednak zachować zdrowy dystans do obietnic, że krótka abstynencja od telefonu rozwiąże wszystkie problemy. Metaanaliza badań dotyczących „detoksu” od mediów społecznościowych opublikowana w 2024 roku wykazała zmniejszenie objawów depresyjnych, ale nie stwierdziła istotnej poprawy wszystkich analizowanych parametrów, takich jak stres czy ogólne samopoczucie. Autorzy podkreślili złożoność tego zagadnienia. Higiena cyfrowa powinna być raczej zestawem codziennych nawyków niż jednorazowym zrywem.

Prosty plan na początek

Nie trzeba od razu zmieniać wszystkich przyzwyczajeń. Można zacząć od trzech prostych kroków:

- **Dziś:** wyłącz zbędne powiadomienia.
- **Jutro:** wyznacz jedną 20-30-minutową przerwę w korzystaniu z telefonu.
- **Przez najbliższy tydzień:** obserwuj, w jakich sytuacjach najczęściej automatycznie sięgasz po smartfon.

REKLAMA





smartfona, lecz aby częściej sięgać po niego wtedy, kiedy rzeczywiście tego potrzebujemy. Mniej powiadomień, świadomie zaplanowane przerwy i ograniczenie liczby zadań wykonywanych jednocześnie mogą być prostym początkiem odzyskiwania kontroli nad własną uwagą.



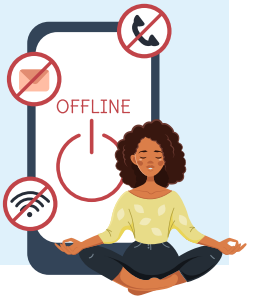
Pamiętaj jednak, że jeśli trudności z koncentracją, snem, funkcjonowaniem w ciągu dnia lub samopoczuciem są nasilone i utrzymują się mimo zmiany nawyków, warto porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą. Problemy te mogą mieć wiele przyczyn i nie należy automatycznie wiązać ich z korzystaniem z urządzeń cyfrowych.

Źródła:

1. Parry D.A. et al., Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review, International Journal of Information Management Data Insights 2024, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667096824000508.
2. Parry D.A. et al., Media multitasking and cognitive control: A systematic review of interventions, Computers in Human Behavior 2019, https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218305661.
3. Kong F. et al., Cognitive Control in Adolescents and Young Adults with Media Multitasking Experience: a Three-Level Meta-analysis, Educational Psychology Review 2023, https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-023-09746-0.
4. Stothart C., Mitchum A., Yehnert C., The attentional cost of receiving a cell phone notification, J Exp Psychol Hum Percept Perform 2015 Aug, 41 (4): 893-897, DOI: 10.1037/xhp0000100, Epub 2015 Jun 29, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26121498/.
5. Fournier H. et al., Attention hijacked: How social media notifications disrupt cognitive processing, Computers in Human Behavior 2026, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563226000233.
6. Parry D.A. et al., A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use, Nature Human Behaviour 2021, https://www.nature.com/articles/s41562-021-01117-5.

Najważniejsze zasady higieny cyfrowej

1. Wyłącz powiadomienia, które nie są potrzebne.
2. Nie traktuj multitaskingu jako sposobu na zwiększenie produktywności.
3. Wykonuj wymagające zadania bez równoczesnego sprawdzania telefonu.
4. Rób regularne przerwy od ekranów i zastępuj siedzenie ruchem.
5. Zadbaj o wyciszenie przed snem.
6. Kontroluj nie tylko czas spędzany przed ekranem, ale także to, co robisz podczas korzystania z urządzenia.
7. Wprowadzaj zmiany stopniowo – liczy się powtarzalność, nie perfekcja.



Cyfrowa równowaga zamiast cyfrowej abstynencji

Technologia nie jest ani „dobra”, ani „zła” dla zdrowia. Jest narzędziem, z którego korzystamy w określonym celu. **Problem pojawia się wtedy, gdy to ona zaczyna decydować,** kiedy odpoczywamy, na czym skupiamy uwagę i jak często przerywamy wykonywane zadania.

Higiena cyfrowa polega więc przede wszystkim na odzyskaniu wyboru. Nie chodzi o to, aby przestać korzystać ze



5 sposobów na odzyskanie zdolności skupienia



1 Wyłącz niepotrzebne powiadomienia

Nie każda aplikacja musi informować nas o każdej nowej aktywności. Warto pozostawić alerty dotyczące rzeczy naprawdę ważnych, a pozostałe wyłączyć lub ograniczyć. Dobrym rozwiązaniem może być także korzystanie z trybu „Nie przeszkadzać" podczas pracy, nauki, czytania czy odpoczynku.

2 Wprowadzaj okresy pracy bez telefonu

Jeżeli wykonujesz zadanie wymagające skupienia, odłóż smartfon poza zasięg wzroku lub wycisz go. Pomocne może być rozpoczęcie od krótkiego czasu (np. 15-20 minut) bez sprawdzania urządzenia i stopniowe jego wydłużanie. Badania nad uwagą wskazują, że ograniczenie przerw na skorzystanie z telefonu może ułatwiać zachowanie koncentracji.





3 Nie próbuj odpowiadać na wszystko od razu

Stała dostępność nie oznacza, że musimy odpowiadać natychmiast. Można ustalić konkretne pory na sprawdzanie poczty elektronicznej, komunikatorów czy mediów społecznościowych. Dzięki temu zamiast reagować na każdy sygnał, sami decydujemy, kiedy i jak odpowiemy.





4 Zadbaj o „cyfrowe przerwy"

Spacer, rozmowa, przygotowanie posiłku, ćwiczenia czy kilka minut spokojnego odpoczynku pozwalają oderwać się od ekranów i cyfrowych bodźców. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ograniczanie czasu spędzanego w pozycji siedzącej i zastępowanie go aktywnością fizyczną. Dotyczy to również czasu, jaki spędzamy przed ekranami.



5 Chroń czas przeznaczony na sen

Smartfon w łóżku może łatwo zamienić „kilka minut" w godzinę przeglądania kolejnych treści. Warto więc ustalić moment, od którego odkładamy urządzenia cyfrowe, a najlepiej nie zabierać ich ze sobą do łóżka.



Kolory zdrowia

Kolor warzyw i owoców nie jest bez znaczenia. Może podpowiadać, jakie cenne składniki kryją się w środku.

MGR FARM. JOANNA BUCZKOWSKA

Każdy rodzic przedszkolaka wie, że kanapka pokrojona w trójkąty smakuje inaczej niż prostokątna, a banana pokrojonego w plasterki nie da się z powrotem skleić w całość, choć przecież w takiej postaci jest smaczniejszy. Jeśli macie w domu niejadka, pewnie nieraz zdarzyło wam się przygotowywać naleśniki z uszami z truskawek i oczami z borówek albo kanapki udające łódki na jeziorze. Dlaczego dzieci chętniej sięgają po jedzenie o ciekawych kształtach i w różnych kolorach?

Jedzenie oczami

Psychologowie często mówią o „jedzeniu oczami", czyli zjawisku nabierania apetytu na widok atrakcyjnie wyglądającego posiłku. Naszą uwagę przyciągają zwłaszcza kolory. Wiedzą o tym projektanci supermarketów, którzy odpowiednio dobierają oświetlenie, aby owoce i warzywa wyglądały na świeże, błyszczące i intensywnie wybarwione.

Wielu dietetyków radzi, żeby komponować **posiłki w kolorach tęczy.** Poszczególne kolory wiążą się z obecnością różnych składników odżywczych, dlatego takie danie jest nie tylko atrakcyjne wizualnie, ale także różnorodne pod względem wartości odżywczych.

Według medycyny chińskiej

Koncepcja pięciu kolorów żywności jest głęboko zakorzeniona w tradycyjnej medycynie chińskiej. Poszczególne kolory są w niej łączone z określonymi narządami:

- **zielony** – z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, a także z przepływem energii i wiosną;
- **czerwony** – z sercem i jelitem cienkim, krążeniem oraz żywiołem ognia;
- **żółty** – ze śledzioną i żołądkiem, a także z trawieniem i przemianą pokarmów;
- **biały** – z płucami i jelitem grubym, a także z jesienią i żywiołem metalu;
- **czarny/ciemny** – z nerkami i pęcherzem moczowym, a także z zimą i żywiołem wody.



Moc kolorów warzyw i owoców





1 **Czerwone** – zawierają różne związki bioaktywne, zwłaszcza karotenoidy. Spośród nich największe znaczenie prozdrowotne ma likopen. Karotenoidy znajdują się m.in. w pomidorach, jabłkach, wiśniach, arbuzach, czerwonych winogronach, truskawkach i papryce. Likopen jest naturalnym przeciwutleniaczem: neutralizuje wolne rodniki, które powstają jako produkt uboczny wielu procesów metabolicznych zachodzących w organizmie, a także pod wpływem promieniowania UV czy palenia papierosów. Te niestabilne cząsteczki mogą uszkadzać białka, błony komórkowe i DNA. Dieta bogata w przeciwutleniacze pomaga chronić organizm przed stresem oksydacyjnym i może przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka rozwoju wielu chorób, w tym zapalenia stawów, cukrzycy typu 2, chorób serca czy nowotworów.

2 **Pomarańczowe**–mają korzystny wpływ na wzrok. Zawierają karotenoidy (w tym alfa- i beta-karoten, kurkuminoidy i inne). Ich źródłem są m.in. marchew, dynia, morele, mandarynki i pomarańcze, a także kurkuma. Alfa- i beta-karoten są prekursorami witaminy A, która odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu wzroku.



3 **Żółte** – również zawierają karotenoidy, np. luteinę, zeaksantynę i mezo-zeaksantynę. Ich bogatym źródłem są żółta i pomarańczowa papryka, a także dynia i marchew. Wykazano, że luteina, mezo-zeaksantyna i zeaksantyna odgrywają ważną rolę w utrzymaniu zdrowia oczu i mogą pomagać w ochronie przed zwyrodnieniem plamki żółtej związanym z wiekiem (AMD). Dlatego żółte warzywa często powinny gościć w diecie osób starszych i cierpiących na zaburzenia wzroku.



REKLAMA

Wsparcie prawidłowego funkcjonowania górnych dróg oddechowych

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego** (cynk, witamina C, bez czarny, lipa)
- **prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych** (lipa)

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.

047/REM/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY

4

Zielone – zawierają wiele składników odżywczych, a swój kolor zawdzięczają chlorofilowi. Jest to barwnik, w którego strukturze znajduje się atom magnezu otoczony pierścieniem porfirynowym. Zielone warzywa zawierają kwas foliowy (witaminę B9) oraz inne witaminy z grupy B. Znajdziemy je w warzywach liściastych (sałata, szpinak, jarmuż), awokado, brukselce, ale także w jabłkach, gruszkach czy zielonej herbacie. Zielone warzywa i owoce korzystnie wpływają na naczynia krwionośne. Foliany odgrywają kluczową rolę w prawidłowym rozwoju cewy nerwowej płodu we wczesnym okresie ciąży. Zalecana standardowa dawka kwasu foliowego dla kobiet w ciąży oraz planujących ciążę wynosi 400 µg dziennie, a jej uzupełnieniem powinna być dieta bogata w zielone warzywa. Witamina B9 uczestniczy również w procesie podziału komórek i syntezie DNA. Warzywa z rodziny krzyżowych (*Brassicaceae*), takie jak brokuły czy kapusta, zawierają ponadto **glukozynolany,** z których podczas rozdrabniania i żucia powstaje sulforafan, związek o właściwościach przeciwnowotworowych.

5

Niebieskie i fioletowe – zawierają m.in. antocyjany, resweratrol i garbniki. Znajdziemy je w jeżynach, jagodach, aronii, borówkach, bakłażanach, figach, suszonych śliwkach i fioletowych winogronach. Antocyjany mogą zapobiegać rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów oraz degradacji siatkówki oka. Związki te mogą również korzystnie wpływać na niektóre funkcje poznawcze, m.in. pamięć krótkotrwałą i roboczą oraz uczenie się werbalne, a także na funkcje psychomotoryczne i koordynację wzrokowo-ruchową. Badania sugerują również korzystny wpływ antocyjanów na samopoczucie i funkcjonowanie poznawcze, jednak mechanizmy tych zależności nadal są analizowane. Resweratrol należy do grupy polifenoli i wykazuje właściwości przeciwutleniające. Może również korzystnie wpływać na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.

6

Białe – barwa tych warzyw może wynikać z niskiej zawartości barwników oraz obecności flawonów. Związki te można znaleźć w warzywach takich jak czosnek, cebula, por, pietruszka czy seler. Jednym z najważniejszych biologicznie czynnych związków obecnych w białych warzywach jest **allicyna,** należąca do organicznych związków siarki. W badaniach in vitro wykazano jej właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. W przeglądach systematycznych stwierdzono również, że związki zawarte w czosnku mogą sprzyjać obniżeniu ciśnienia tętniczego dzięki rozszerzaniu naczyń krwionośnych. Przy omawianiu białych produktów nie sposób pominąć mleka, twarogu, śmietany i serów bogatych w białko i wapń. Odpowiednia podaż białka wspiera utrzymanie i rozwój masy mięśniowej, szczególnie w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną, a wapń wzmacnia kości i zęby.



Ile warzyw i owoców dziennie?

WHO zaleca spożywanie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie. Zwiększenie ich udziału w diecie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Najniższe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz zgonu z dowolnej przyczyny obserwowano przy spożyciu sięgającym około 800 g warzyw i owoców dziennie. Wyniki badań sugerują więc, że korzystne może być regularne spożywanie 500-800 g różnorodnych warzyw i owoców dziennie. W niektórych programach żywieniowych wdrażanych w placówkach edukacyjnych wykorzystuje się założenia diety planetarnej, których celem jest m.in. zwiększenie spożycia warzyw i owoców przez dzieci i młodzież.

Warto więc zadbać o to, by na talerzu pojawiały się warzywa i owoce w różnych kolorach. Nie tylko urozmaicą one posiłek wizualnie, lecz także pomogą dostarczyć organizmowi szerokiego spektrum witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych.



REKLAMA

NR 1 NA SEN W APTEKACH W POLSCE[1]

Melatonina LEK-AM
pozwala szybko zasnąć i dobrze spać



- UŁATWIA SZYBKIE ZASYPIANIE[2]
- POPRAWIA JAKOŚĆ SNU[2]
- MELATONINA NIE UZALEŻNIA[3]



1. Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Pharmascope za okres MAT 05/2026; OTC3: 13A3 PRODUKTY NASENNE; ilości, wartości; odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone. **2.** CHPL MEATONINA LEKAM, 09.12.2025r. **3.** Leczenie bezsenności u osób w wieku 55 r.ż., A. Wichniak Świat Farmacji 2019; 7-8 (151):14-16. **Melatonina LEK-AM** (Melatoninum) Jedna tabletka Melatoniny LEK-AM, zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.
MEL/26/09/V73

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.



Refluks i zgaga – palący problem

Uczucie pieczenia w przełyku po obfitym posiłku? Odbijanie i cofanie się treści żołądkowej w pozycji leżącej? A może przewlekła chrypka, chrząkanie, kaszel lub uszkodzenia szkliwa? Choć objawy te mogą wydawać się ze sobą niezwiązane, ich przyczyną może być jedna dolegliwość: choroba refluksowa przełyku. Występuje ona częściej, niż mogłoby się wydawać.

MGR FARM. ADAM PSZCZOŁA

Czym jest choroba refluksowa przełyku? Potocznie nazywa się ją po prostu refluksem. Dochodzi do niej, gdy dolny zwieracz przełyku nie działa prawidłowo. Można go porównać do drzwi oddzielających przełyk od żołądka.

Objawy

W refluksie te „drzwi" nie domykają się prawidłowo, przez co kwaśna treść żołądkowa cofa się do przełyku. Skutkuje to podrażnieniami i bardziej lub mniej typowymi objawami.

Objawy refluksu:

- **zgaga,** czyli uczucie palenia lub pieczenia w okolicy mostka promieniujące do szyi i gardła,
- **cofanie się treści pokarmowej,** zwłaszcza w pozycji leżącej lub po pochyleniu się,
- **podrażnienie krtani** przez kwaśną treść żołądka, co może prowadzić do przewlekłego kaszlu, chrypki, uczucia przeszkody w gardle, pochrząkiwania, zwłaszcza jeżeli nasila się to w trakcie posiłku, po nim lub po zmianie pozycji ciała,
- **uszkodzenie szkliwa** zębów,
- występowanie **suchości w jamie ustnej.**

Refluks może powodować także poważniejsze uszkodzenia przełyku. Alarmujące objawy, z którymi trzeba zgłosić się do lekarza, to wymioty krwią, trudności i ból przy przełykaniu oraz gwałtowna utrata masy ciała.

Czynniki ryzyka

Czynnikami ryzyka wystąpienia choroby refluksowej są:



- nadwaga i otyłość,
- czynniki genetyczne,
- palenie tytoniu,
- brak aktywności fizycznej, ale także zbyt intensywna aktywność fizyczna, taka jak intensywny trening siłowy, bieganie i jazda na rowerze. Dużo lepiej sprawdzi się marsz o umiarkowanym nasileniu lub pływanie,
- nasilająca objawy dieta – posiłki bogatotłuszczowe, kawa, napoje gazowane. Warto zwrócić uwagę, który z nich jest u nas największym wyzwalaczem objawów.

Jak sobie radzić bez leków?

Zmniejszenie masy ciała może znacząco złagodzić objawy refluksu. Połączenie **niskokalorycznej diety z aktywnością fizyczną** może również pozwolić na zmniejszenie dawki leków, a niekiedy nawet ich odstawienie. Warto zrezygnować z napojów gazowanych, zwłaszcza kwaśnych, takich jak cola, niezależnie od tego, czy zawierają kofeinę. Wśród zaleceń pojawia się także **unikanie alkoholu i tytoniu.**



Znaczenie ma także pora ostatniego posiłku. Najlepiej nie jeść przez 2-3 godziny przed snem, ponieważ w pozycji leżącej treść żołądkowa łatwiej cofa się do przełyku, co może nasilać objawy refluksu. Jeśli po posiłku chcemy odpocząć, najlepiej przyjąć pozycję półleżącą na lewym boku – naturalna krzywizna żołądka zmniejsza problem zarzucania treści żołądkowej do przełyku. Spanie na lewym boku może również zmniejszać częstość epizodów refluksu.



Leczenie farmakologiczne

Jednak co robić, jeśli wspomniane metody okażą się niewystarczające?

REKLAMA

PROFESJONALNA POMOC



Ulga od zgagi nawet na 24h[2]

Silnie hamuje wydzielanie kwasu solnego w żołądku[2]

Pozwala zapobiec wystąpieniu zgagi nawet **przez 3 miesiące**[3]

Tylko **1 kapsułka** na dobę

Może być stosowany przez **kobiety w ciąży**[2]

NA SILNĄ ZGAGĘ[1]

1. Omeprazol (substancja czynna leku Polprazol Max) należy do inhibitorów pompy protonowej - grupy leków o największej skuteczności w leczeniu objawów refluksu żołądkowo-przełykowego [Dąbrowski A. Leczenie choroby refluksowej przełyku. Medycyna po Dyplomie 2014; 5(218):37-44. **2.** Polprazol MAX ChPL 09.05.2023 r. **3.** Zgodnie z wynikami badania Labenz J, Willmer C. Efficacy and safety of OTC omeprazole. MMW Forstchr Med. 2012; 154 Suppl 4:110-4 stosowanie omeprazolu w dawce 20 mg raz na dobę przez 2 tygodnie umożliwia ustąpienie zgagi nawet na 3 miesiące u znaczącego odsetka pacjentów.

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

POL-MAX/2026/2968

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.

Można się wspomóc lekami, biorąc pod uwagę częstość występowania objawów.

- Przy sporadycznie występujących objawach stosuje się **famotydynę** w tabletkach do połykania lub rozgryzania i żucia. Zmniejsza ona wydzielanie kwasu żołądkowego i może być stosowana doraźnie.
- Innymi produktami są zawiesiny do picia zawierające substancje **zobojętniające kwas żołądkowy** i dające natychmiastową, lecz krótkotrwałą ulgę.
- Można także zastosować **alginiany,** tworzące barierę na powierzchni treści żołądkowej i zapobiegające przedostawaniu się jej do przełyku. Alginiany są bezpieczne i mogą być stosowane przez kobiety w ciąży.
- Dostępne są także preparaty regenerujące podrażnienia przełyku **z kwasem hialuronowym i siarczanem chondroityny** w postaci płynu w saszetkach, wygodne do stosowania w podróży lub w pracy. Takie preparaty należy stosować przed każdym większym posiłkiem, przed snem oraz w przypadku wystąpienia objawów refluksu.
- Jeżeli objawy występują z dużą częstotliwością, można sięgnąć po **inhibitory pompy protonowej, tzw. prazole.** Do tej grupy należą substancje czynne takie jak pantoprazol, omeprazol, esomperazol, dekslanzoprazol. Przyjmuje się je 30-60 minut przed śniadaniem, jeden raz dziennie. Powodują długotrwałe zmniejszenie wydzielania kwasu żołądkowego. Działają jednak po 24 godzinach, zatem nie sprawdzą się w szybkim łagodzeniu epizodycznie występujących objawów.



Są to także jedne z najczęściej nadużywanych leków. Warto podkreślić, że bez konsultacji z lekarzem można je stosować maksymalnie przez 14 dni! Długie stosowanie może prowadzić do niedoborów. Należy też upewnić się, czy nie stosujemy już leku z tej grupy przepisanego przez lekarza. Nazwę substancji czynnej znajdziemy na opakowaniu każdego preparatu.

Przy sporadycznie występujących objawach można jednocześnie stosować leki wymienione wcześniej. Ich działanie wzajemnie się uzupełnia, dzięki czemu łatwiej zapanować nad refluksem. W wyborze odpowiednich preparatów i ich dogodnej postaci pomoże farmaceuta.



Ten palący problem dotyczy wielu z nas. Niektórzy doświadczają typowych objawów, takich jak odbijanie i pieczenie, inni mniej oczywistych, np. kaszlu lub chrypy. Warto spróbować je złagodzić i poprawić jakość swojego życia. Zacznijmy od zmiany stylu życia, wspomaganej preparatami dostępnymi w aptece bez recepty. A jeśli objawy się nie zmniejszają, skonsultujmy się z lekarzem.

Źródło:

1. https://ptg-e.org.pl/wytyczne/postepowanie-u-pacjentow-z-objawami-choroby-refluksowej-przelyku-rekomendacje-dla-lekarzy-rodzinnych/

Dobra NOC daje MOC



LEK NA SEN



działa po 30 min*

długi, nieprzerwany sen*

8 h snu

nie uzależnia**

*ChPL **Krzystanek M at al. Doksylamina w leczeniu zaburzeń snu i lęku. Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii 2016, 32 (1), 41-47

Noctis Noc, 12,5 mg, tabletki powlekane: Każda tabletka powlekana zawiera 12,5 mg doksylaminy wodorobursztynianu *(Doxylamini hydrogenosuccinas)*. **Wskazania do stosowania:** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych. **Podmiot odpowiedzialny:** Biofarm Sp. z o.o., ul. Wałbrzyska 13, 60-198 Poznań

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

BO NA GRYPĘ SZKODA CZASU

Lek w formie żelowej kapsułki, który łagodzi nawet najbardziej uciążliwe objawy grypy:

- katar i gorączkę
- bóle głowy i gardła
- uczucie ogólnego rozbicia



Tabcin® Trend – 1 kapsułka miękka zawiera 250 mg paracetamolu, 30 mg chlorowodorku pseudoefedryny, 2 mg maleinianu chlorfenyraminy oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** Łagodzenie objawów grypy i przeziębienia przebiegających z gorączką, katarem, bólem gardła i drapaniem w gardle, kichaniem, bólem głowy, obrzękiem błony śluzowej nosa i zatok oraz uczuciem ogólnego rozbicia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, www.bayer.com.pl V6/02.01.2023/LR CH-20251208-62

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA.
ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.



Błonnik to coś więcej niż miotła dla jelit

Przez lata błonnik był traktowany jak mało interesujący dodatek do diety i sposób na problemy jelitowe. Tymczasem współczesna nauka pokazuje coś zupełnie innego – to właśnie on decyduje o kondycji mikrobiomu, wpływa na serce, poziom cholesterolu, hormony, odporność, metabolizm, nastrój, a nawet libido. Jak to możliwe, że składnik, którego nie trawimy, może być jednym z najważniejszych w naszej diecie. O to pytamy ekspertkę.

Z **DR HANNĄ STOLIŃSKĄ,**
DIETETYKIEM KLINICZNYM,
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Marcin Kłaban

Hanna Stolińska

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny, autorka kilkunastu książek i artykułów z dziedziny żywienia. Pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia, a obecnie prowadzi własny gabinet. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych. Prowadzi szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla dzieci, rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych.

Dlaczego błonnik jest tak ważny w naszej codziennej diecie?

Przez lata błonnik traktowaliśmy właściwie jak dodatek do diety, który ma znaczenie głównie wtedy, kiedy pojawiają się zaparcia. Natomiast jest on zdecydowanie czymś więcej niż „miotłą" dla jelit. To przede wszystkim pożywienie dla naszego mikrobiomu, czyli ogromnej społeczności mikroorganizmów żyjących w przewodzie pokarmowym.

Kiedy odpowiednie frakcje błonnika docierają do jelita grubego, bakterie zaczynają je fermentować i produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, czyli SCFA. Szczególnie ważny jest kwas masłowy – maślan, który stanowi podstawowe źródło energii dla komórek jelita grubego i wspiera prawidłowe funkcjonowanie bariery jelitowej. Błonnik wpływa więc nie tylko na wypróżnienia, ale pośrednio również na stan zapalny, metabolizm czy funkcjonowanie układu odpornościowego. Dochodzi do tego jego wpływ na gospodarkę glukozowo-insulinową, poziom cholesterolu oraz uczucie sytości. Błonnik rozpuszczalny, tworząc w przewodzie pokarmowym żel, spowalnia wchłanianie glukozy i pomaga wiązać cholesterol. Fermentacja błonnika wpływa także na wydzielanie hormonów jelitowych, m.in. GLP-1 i PYY, uczestniczących w regulacji apetytu. Dlatego w książce

świadomie wyciągam błonnik z szufladki „zaparcia" i pokazuję go jako jeden z fundamentów profilaktyki zdrowotnej.

Zastanawiam się, jaki wpływ ma błonnik na nasze libido.

Na pierwszy rzut oka błonnik i seks kompletnie do siebie nie pasują. A jednak zdrowie seksualne jest mocno związane z kondycją naczyń krwionośnych, hormonami, mikrobiomem i ogólnym samopoczuciem. Dlatego seks zaczyna się nie tylko w głowie, ale również w naczyniach krwionośnych i jelitach.



Pierwszym elementem jest krążenie. Prawidłowo działający śródbłonek i produkcja tlenku azotu są kluczowe dla przepływu krwi, a więc również dla fizjologicznej odpowiedzi seksualnej. Warto patrzeć na dietę całościowo: łączyć błonnik wspierający mikrobiom z produktami bogatymi w azotany, takimi jak buraki, rukola czy szpinak, oraz z orzechami i pestkami dostarczającymi L-argininy.

Drugi element to hormony. Jelita uczestniczą w metabolizmie estrogenów poprzez tzw. estrobolom. Błonnik i sprawny pasaż jelitowy wspierają wydalanie metabolitów hormonów z kałem zamiast ich ponownego wchłaniania. Jest jeszcze rzecz znacznie bardziej przyziemna: trudno mieć ochotę na seks, kiedy człowiek jest permanentnie wzdęty, ma zaparcia, uczucie pełnego brzucha i dyskomfort w miednicy. Poprawa pracy jelit może więc przełożyć się również na komfort życia intymnego.

To właśnie błonnikowi poświęciła pani swoją nową książkę. Proszę o niej coś więcej powiedzieć.

Tytuł książki brzmi: „Błonnik. Jak to, czego nie trawisz, nakręca libido, naprawia serce i rzeźbi idealną kupę". I ten tytuł dobrze pokazuje, jaki miałam cel. Nie chciałam pisać kolejnej książki, w której powiem tylko: jedzcie więcej warzyw, bo błonnik pomaga na zaparcia. Pokazuję go w bardzo różnych kontekstach – od serca, cholesterolu, masy ciała, glikemii i kwasu masłowego, przez libido, sen, oś jelitowo-mózgową i odporność, aż po zdrowie żołądka, wątroby i trzustki. Jest też oczywiście część bardzo praktyczna: jak zwiększać ilość błonnika bez wywoływania rewolucji jelitowej, jak komponować dietę i jak wprowadzić zasadę 30 różnych roślin w tygodniu. Jednym z najważniejszych praktycznych założeń książki jest bowiem różnorodność produktów roślinnych. Na końcu znajdują się przepisy, bo zależało mi na połączeniu nauki z rozwiązaniami, które rzeczywiście można zastosować już następnego dnia we własnej kuchni.

W książce znajdziemy też pani osobistą historię. Zmagała się pani z ciężką chorobą jelit. Czy właściwe odżywianie okazało się kluczem do odzyskania zdrowia?

Ta książka jest dla mnie bardzo osobista, ponieważ cohroby jelit znam nie tylko z podręczników i pracy z pacjentami. Sama pięciokrotnie przechodziłam zakażenie *Clostridioides difficile*. Najpierw zmagałam się z bardzo ciężkimi, wyniszczającymi biegunkami, a później moje jelita popadły właściwie w drugą skrajność – pojawiły się ogromne problemy z ich pracą, zaparcia i zastój. Mój stan był tak poważny, że przeszłam pięć przeszczepów mikrobioty jelitowej. Dopiero kolejne zabiegi przyniosły przełom, ale sam przeszczep nie zakończył tej historii. Traktuję go raczej jako fundament, na którym mogłam rozpocząć odbudowę. Później przez kilka lat bardzo świadomie pracowałam nad dietą, mikrobiomem i tolerancją poszczególnych produktów. Dlatego nie powiedziałabym, że samo jedzenie było magicznym lekarstwem. Potrzebne było leczenie i interwencje medyczne, a następnie długotrwała odbudowa. Własne doświadczenia pokazały mi jednak, jak ogromne znaczenie ma środowisko, które każdego dnia tworzymy naszym bakteriom poprzez to, co jemy.

> Celujmy w 30 różnych roślin tygodniowo. Liczą się warzywa, owoce, zboża, strączki, orzechy, nasiona, zioła i przyprawy.

Jak się pani dziś czuje?

Dzisiaj moje jelita funkcjonują bardzo dobrze, nie mam żadnych problemów z trawieniem, mam energię i mogę normalnie żyć oraz pracować. I chyba dlatego tak bardzo zależało mi na tej książce. Chciałam pokazać, że jelita mają ogromną zdolność do odbudowy, ale ten proces wymaga czasu, konsekwencji i współpracy z własnym organizmem.

W jaki sposób „rozruszać" jelita i poprawić ich pracę?

Przede wszystkim nie próbowałabym naprawiać wieloletnich problemów w jeden dzień ogromną porcją otrębów. Jelita lubią regularność i stopniowe zmiany. Błonnik nierozpuszczalny zwiększa objętość treści



Fot. Marcin Klaban

jelitowej i mechanicznie stymuluje perystaltykę. Błonnik rozpuszczalny z kolei chłonie wodę i tworzy żel, który pomaga w formowaniu i przesuwaniu stolca. Ale jest jeden warunek: woda. W książce powtarzam bardzo obrazowo, że błonnik bez wody może działać jak beton. Zwiększanie jego ilości bez odpowiedniego nawodnienia może paradoksalnie nasilić zaparcia.

Warto też wykorzystać naturalną fizjologię: rano wypić szklankę wody, zjeść śniadanie, trochę się poruszać, pójść na spacer. Rozciągnięcie żołądka po pierwszym posiłku uruchamia naturalny odruch pobudzający jelito grube. U części osób dodatkowym bodźcem jest kawa. Najważniejsze jest jednak stworzenie stałego rytmu i reagowanie na potrzebę wypróżnienia, zamiast ciągle ją odkładać.

Jak w prosty sposób zwiększyć ilość błonnika na talerzu?

Nie trzeba od razu robić dietetycznej rewolucji. Najlepiej zacząć od prostych zamian:

- biały chleb zastąpić pełnoziarnistym lub żytnim,
- biały makaron pełnoziarnistym,
- częściej wybierać płatki owsiane, grube kasze i strączki,
- do śniadania dodawać siemię lniane, nasiona chia albo garść orzechów,
- do zupy dorzucać kilka łyżek soczewicy,
- kanapkę zamiast masłem smarować hummusem,
- do każdego większego posiłku dodawać porcję warzyw.



Bardzo dobrym rozwiązaniem jest również skrobia oporna. Wystarczy ugotować ziemniaki, ryż lub makaron, schłodzić je i wykorzystać później. W wyniku chłodzenia część skrobi zmienia swoją strukturę i staje się pożywieniem dla bakterii jelitowych.

I moja ulubiona zasada: celujmy w 30 różnych roślin tygodniowo. Liczą się warzywa, owoce, zboża, strączki, orzechy, nasiona, zioła i przyprawy. Nie chodzi więc o to, żeby codziennie heroicznie zjadać kilogram brokułów, ale żeby zwiększać różnorodność. Jednocześnie róbmy to stopniowo. Jeżeli ktoś do tej pory spożywał 10 gramów błonnika dziennie, zwiększenie tej ilości z dnia na dzień do 40 gramów prawdopodobnie skończy się wzdęciami i niechęcią do całego pomysłu. Mikrobiom również potrzebuje czasu, żeby się zaadaptować.

Trzy najważniejsze zasady są bardzo proste:

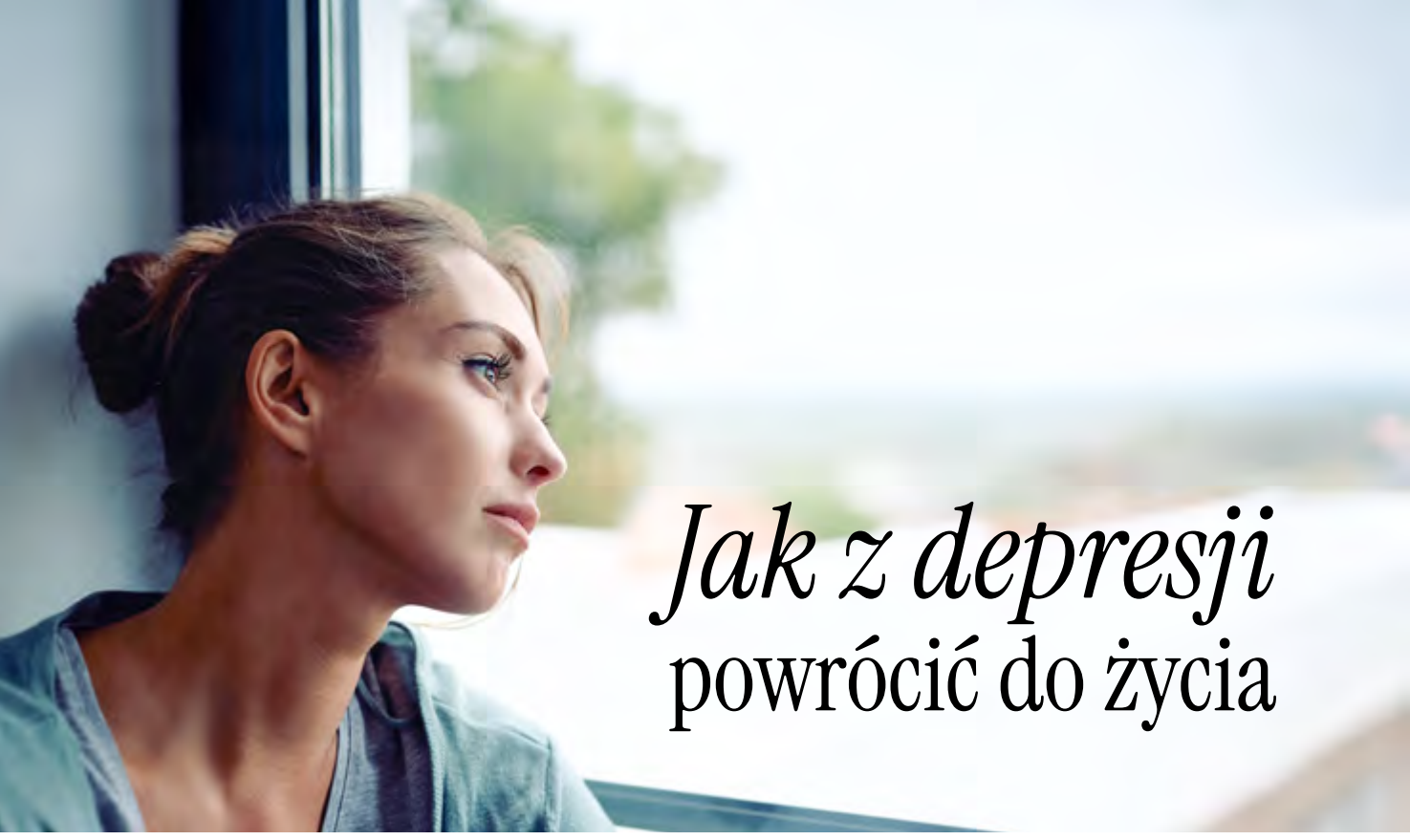
1. różnorodność roślin,
2. odpowiednia ilość wody,
3. słuchanie własnego brzucha.

Błonnik nie powinien być bowiem kolejnym elementem diety, który obsesyjnie liczymy. Ma być naturalną konsekwencją tego, że na naszym talerzu pojawia się dużo różnorodnego, możliwie mało przetworzonego jedzenia roślinnego.





Fot. Marcin Kłaban



Jak z depresji powrócić do życia

Możemy przez lata mówić: „nic się nie dzieje, jeszcze dam radę", „nie będę prosić o pomoc". Tyle że zaprzeczanie ma swoją cenę. O tym, dlaczego warto przestać udawać, że wszystko jest w porządku, i co może pomóc w procesie zdrowienia, rozmawiamy z autorką książki „Codzienność w depresji".

Z **JOANNĄ POREMBĄ**
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. materiały prywatne

Joanna Poremba

Certyfikowana logoterapeutka, kulturoznawczyni, coach i psychoterapeutka w trakcie szkolenia. Autorka Projektu Melancholia. Pracuje z osobami poszukującymi sensu życia, patrząc na człowieka wielowymiarowo – przez pryzmat biologii, psychiki, relacji, stylu życia i duchowości. Podejście logoterapeutyczne łączy z elementami pracy somatycznej.

Często osoby cierpiące na depresję długo ją wypierają. Wmawiają sobie i innym, że „dają radę", a jednocześnie zaczynają żyć trochę obok siebie, tracą ze sobą kontakt. Jak to przerwać?

Dla mnie jedno z najważniejszych zdań brzmi: żeby zacząć zdrowieć, najpierw trzeba przestać udawać, że wszystko jest w porządku, kiedy tak nie jest. Dlatego akceptacja tego, co się dzieje, której nie należy mylić z rezygnacją, jest dla mnie podstawą. Dopiero kiedy uznaję rzeczywistość taką, jaka jest, mogę zacząć na nią odpowiadać. Jeżeli jestem wyczerpana, mogę przestać interpretować to jako własną słabość i potraktować zmęczenie jako informację. Jeżeli cierpię, mogę przestać wmawiać sobie, że to nic takiego i że samo minie. Jeżeli potrzebuję pomocy, mogę o nią poprosić. Myślę, że wiele osób szuka jej dopiero wtedy, gdy naprawdę nie jest już w stanie funkcjonować. A przecież nie trzeba czekać do momentu całkowitego załamania. Im wcześniej zauważymy, że coś się z nami dzieje, tym więcej mamy możliwości, by się temu przyjrzeć, zdiagnozować problem i zaopiekować się sobą.

Głowa i ciało nie funkcjonują oddzielnie. Kiedy mózg sobie nie radzi, ciało może zacząć chorować. Tak było również w pani przypadku?

Człowiek jest całością i żyje jednocześnie w kilku wymiarach: biologicznym, psychicznym i noetycznym, czyli związanym m.in. z wartościami, wolnością, odpowiedzialnością i poczuciem sensu. Znaczenie mają również środowisko i relacje, bo nie żyjemy w próżni. Wszystkie te obszary są ze sobą powiązane i wpływają na to, jak funkcjonujemy. W moim przypadku ciało przez lata było bardzo ważnym źródłem informacji, tylko długo nie potrafiłam ich właściwie odczytywać. Dzisiaj znacznie łatwiej dostrzegam te zależności. Kiedy pojawia się napięcie lub zmęczenie albo pogarsza się jakość snu, traktuję to jako sygnał, że cały mój system jest przeciążony. Ciało

„mówi" mi też, kiedy coś mi służy. Kiedy robię coś, co daje mi poczucie sensu i satysfakcji, jestem w dobrej relacji z ludźmi albo angażuję się w coś, co jest dla mnie naprawdę ważne, mam więcej energii i żywotności. Pojawia się lekkość, myśli płyną spokojniej, znika wewnętrzna walka. Dlatego lubię myśleć o ciele jak o barometrze, ale nie tylko choroby. Informuje mnie ono również, że jestem blisko czegoś, co mnie zasila i napełnia życiem.



Zdrowienie często nie zaczyna się od wielkiej rewolucji, lecz od odzyskiwania kontaktu ze sobą i traktowania własnych potrzeb jako ważnych informacji, a nie przeszkód w życiu.

W swojej książce pokazuje pani, że leczenie depresji nie musi ograniczać się do farmakoterapii i psychoterapii. Co jeszcze może pomóc nam wrócić do życia i do siebie?

Farmakoterapia i psychoterapia należą do podstawowych metod leczenia depresji. W wielu przypadkach są niezwykle ważne, czasem wręcz konieczne, żeby człowiek miał przestrzeń na dalszą pracę i powrót do zdrowia. Leki mogą zmniejszyć nasilenie objawów na tyle, by człowiek mógł spać, jeść, myśleć, wstać z łóżka i zacząć funkcjonować. Psychoterapia może z kolei umożliwić zrozumienie własnych schematów, przekonań i sposobów reagowania, a także tego, jak funkcjonujemy w relacjach. Depresja towarzyszy nam nie tylko podczas 50 minut terapii w tygodniu, ale również, a właściwie przede wszystkim, w codziennym życiu. Można wyjść z gabinetu z bardzo ważnym odkryciem na swój temat, a potem wrócić do środowiska, które każdego dnia nas rani. Można zrozumieć, że stale przekraczamy własne granice, a następnego dnia zapełnić kalendarz od ósmej rano do dziewiątej wieczorem. Można rozpoznać swój perfekcjonizm, nadodpowiedzialność czy potrzebę zasługiwania na miłość, a jednocześnie w codziennym życiu nadal kierować się dokładnie tymi samymi mechanizmami. Sama wiedza o sobie jeszcze nie zmienia życia.

Jakie codzienne nawyki pomagają w procesie zdrowienia?

Oczywiście wiemy, że sen, regularne posiłki, aktywność fizyczna, kontakt z ludźmi czy regeneracja są ważne. Mnie interesuje jednak jeszcze jedna warstwa: nie tylko to, co robimy, lecz także to, w jaki sposób traktujemy siebie, kiedy to robimy. Nawet dbanie o siebie możemy zamienić w kolejny projekt do wykonania. Z medytacji zrobić obowiązek, z ruchu kolejne zadanie, ze snu parametr do optymalizacji, a wieczorem jeszcze wyrzucać sobie, że nie zadbaliśmy o siebie wystarczająco dobrze. Nie o to chodzi.

Czasami warto zwrócić uwagę na to, jak wykonujemy nawet najprostsze codzienne czynności.

- Czy zjem śniadanie na stojąco, odpisując jednocześnie na wiadomości, czy usiądę choć na 10 minut?
- Czy potrafię odpocząć, zanim wszystko zrobię, czy odpoczynek jest dla mnie nagrodą, na którą zasługuję dopiero wtedy, kiedy świat nie potrzebuje już ode mnie absolutnie niczego?
- Czy kiedy jestem zmęczona, reaguję na to zainteresowaniem, czy natychmiast mówię sobie: „nie przesadzaj, inni mają gorzej" i sięgam po kolejny kubek kawy.

Ktoś może oczywiście powiedzieć: „Mam dzieci, pracę, firmę, zakupy do zrobienia, obowiązki. Naprawdę nie mam 10 minut". I ja tego nie bagatelizuję, bo ludzie rzeczywiście żyją w pędzie. Czasami jednak warto pójść za tym zdaniem i zapytać: jeżeli od miesięcy albo lat nie ma w moim życiu nawet 10 minut przestrzeni dla mnie, to jakie miejsce sama w nim zajmuję? Nie po to, żeby się oskarżać, ale żeby coś zobaczyć. Taka obserwacja własnej codzienności bywa bardzo ważna. Co mi służy, a co mnie wyczerpuje? Po czym poznaję, że mam zasoby, a po czym, że zaczyna ich brakować? Które rzeczy naprawdę muszę zrobić, a które robię dlatego, że nie umiem odmówić, odpuścić czy zawieść czyichś oczekiwań? Zdrowienie często nie zaczyna się od wielkiej rewolucji, lecz od odzyskiwania kontaktu ze sobą i traktowania własnych potrzeb jako ważnych informacji, a nie przeszkód w życiu.

Jeśli ktoś po przeczytaniu tego wywiadu zacznie się zastanawiać, czy może mieć depresję, gdzie powinien szukać pomocy?

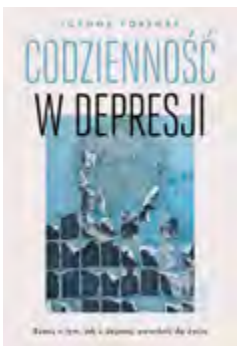
Jeśli pojawia się w nas pytanie: „Czy to depresja?", przede wszystkim potraktowałabym je poważnie. Jeżeli od dłuższego czasu zmieniają się nasze samopoczucie, nastrój, sen, poziom energii, zdolność odczuwania przyjemności czy



koncentracja, coraz trudniej przychodzi nam wykonywanie czynności, które wcześniej były czymś naturalnym, albo po prostu czujemy, że coś jest inaczej niż zwykle, warto to skonsultować. Można zgłosić się do psychiatry, psychologa czy psychoterapeuty lub zacząć od wizyty u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Ważne, żeby nie czekać, aż będzie bardzo źle. Ludzie potrafią zwlekać miesiącami, a nawet latami, bo wydaje im się, że przecież jeszcze funkcjonują, chodzą do pracy, że inni mają gorzej. Tymczasem depresja nie zawsze oznacza całkowite wycofanie się z życia. Niektórzy bardzo długo pozostają aktywni, pracują, opiekują się rodziną i żartują z innymi, a jednocześnie wewnętrznie bardzo cierpią. Jeśli potrzebne jest pilne wsparcie, można skontaktować się z całodobowymi infoliniami pomocowymi: 800 70 2222 lub 116 123 dla osób dorosłych oraz 116 111 i 800 12 12 12 dla dzieci i młodzieży. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia należy zadzwonić pod numer 112.



W Projekcie Melancholia *(projekt psychoedukacyjny poświęcony doświadczeniu depresji, budowaniu świadomości i stawianiu pytań, które pomagają lepiej rozumieć siebie w trudnych momentach, którego autorką jest Joanna Poremba – przyp. red.)* opowiadam o doświadczeniu depresji i próbuję stawiać pytania, które mogą pomóc człowiekowi lepiej zobaczyć, co się z nim dzieje, jak żyje i czego w danym momencie potrzebuje. To przestrzeń budowania świadomości, wymiany doświadczeń i refleksji nad tym, jak przeżywamy trudne chwile i jak możemy się w nich sobą zaopiekować. Zapraszam na profil Projektu Melancholia na Facebooku.



APTELINE
ŚWIAT ZDROWIA

ma już 10 lat!



Już od dekady Apteline Świat Zdrowia pomaga pacjentom wygodnie rezerwować produkty zdrowotne i odbierać je w wybranej aptece. Z okazji jubileuszu warto przypomnieć, dlaczego platforma cieszy się zaufaniem użytkowników i jak każdego dnia wspiera ich w dbaniu o zdrowie.



Tomasz Szlom
Dyrektor ds. Rozwoju Cyfrowej Opieki nad Pacjentem i E-commerce

Wygodny dostęp do produktów zdrowotnych

Historia Apteline Świat Zdrowia rozpoczęła się w 2016 roku. Na początku był to serwis umożliwiający rezerwację leków połączony z doradztwem farmaceutycznym online, skierowany przede wszystkim do pacjentów z cukrzycą. W fazie pilotażowej usługa była dostępna wyłącznie na terenie Poznania. W kolejnych latach Apteline Świat Zdrowia stopniowo rozszerzał zasięg działania, ofertę produktów oraz dostępne funkcjonalności, zaspokajając potrzeby coraz szerszego grona pacjentów.

Dziś, po 10 latach rozwoju, platforma jest jednym z **największych serwisów do rezerwacji produktów zdrowotnych w Polsce.** Dzięki niej pacjenci mogą zamówić potrzebne produkty online i odebrać je w wybranej aptece. Takie rozwiązanie pozwala zaoszczędzić czas i zaplanować odbiór w dogodnej lokalizacji. Ułatwia znalezienie konkretnego produktu bez konieczności odwiedzania wielu aptek.

W katalogu platformy znajduje się **ponad 20 tys. produktów,** w tym leki na receptę i bez recepty, wyroby medyczne, suplementy diety, kosmetyki i dermokosmetyki. Szeroka oferta sprawia, że pacjenci mogą znaleźć w jednym miejscu produkty odpowiadające różnym potrzebom zdrowotnym.

Korzyści dla pacjentów każdego dnia

Jednym z największych atutów Apteline Świat Zdrowia jest rozbudowana sieć punktów odbioru. Zamówienia można odebrać w **ponad 2,6 tys. aptek i punktów aptecznych**

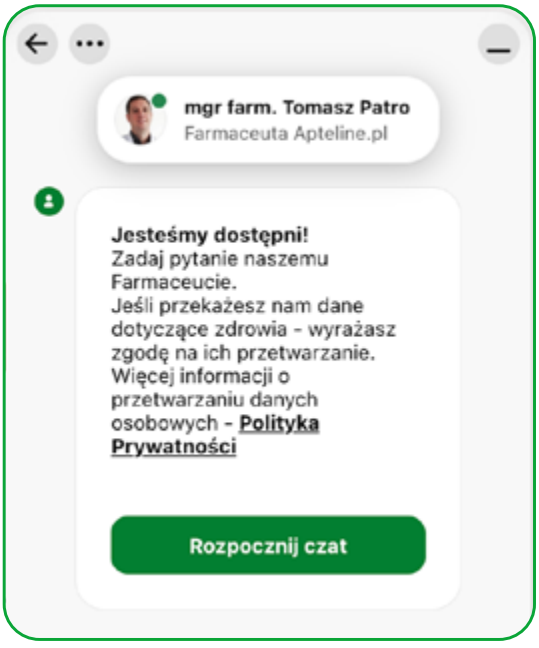
na terenie całego kraju. To właśnie dzięki współpracy z nimi możemy zapewniać pacjentom wygodny dostęp do produktów zdrowotnych blisko miejsca zamieszkania. Dodatkowo pacjent nie ponosi kosztów dostawy do punktu odbioru, a zamówienia są nierzadko realizowane w ciągu 24 godzin.

W przypadku produktów wymagających szczególnych warunków przechowywania duże znaczenie ma **bezpieczeństwo dostaw.** Zamówienia realizowane przez Apteline Świat Zdrowia są obsługiwane zgodnie ze standardami obowiązującymi w codziennych dostawach aptecznych. Dzięki temu zachowane są odpowiednie warunki transportu, w tym właściwa temperatura przechowywania produktów.

Platforma zapewnia także dodatkowe formy wsparcia. Użytkownicy mogą skorzystać z **czatu z farmaceutą** dostępnego od poniedziałku do piątku, za pośrednictwem którego mogą zadawać pytania dotyczące stosowania leków, ich działania czy możliwych interakcji z innymi produktami. To jedno z nielicznych rozwiązań tego typu na polskim rynku, w którym po drugiej stronie ekranu znajdują się farmaceuci i farmaceutki, a nie automatyczny chatbot.

Apteline Świat Zdrowia to również **baza wiedzy dla pacjentów,** którzy chcą świadomie dbać o zdrowie. Na stronie dostępne są merytoryczne artykuły przygotowywane we współpracy z ekspertami, a także praktyczne narzędzia wspierające podejmowanie decyzji zdrowotnych. Użytkownicy mogą korzystać z kalkulatorów, np. BMI czy kalorii, bazy składników kosmetycznych i czynnych. Dostępne są również rankingi produktów, które pomagają wybierać te z dobrym składem i o odpowiednich właściwościach. Dzięki temu platforma wspiera pacjentów nie tylko na etapie rezerwacji produktów, ale również w codziennym poszukiwaniu sprawdzonych informacji o zdrowiu.

APTELINE
ŚWIAT ZDROWIA



Dekada zaufania i rozwoju

Dziesięć lat obecności na rynku to nie tylko kamień milowy dla Apteline Świat Zdrowia, ale przede wszystkim dowód zaufania, jakim każdego dnia obdarzają nas pacjenci i współpracujące z nami apteki. Dziękujemy pacjentom za zaufanie, a aptekom i farmaceutom za wieloletnie partnerstwo i codzienne zaangażowanie w obsługę użytkowników. To właśnie dzięki Wam serwis mógł przejść drogę od lokalnego projektu do ogólnopolskiej platformy wspierającej pacjentów w całym kraju.

Wspólnie świętujemy tę rocznicę! Z okazji 10. urodzin Apteline Świat Zdrowia przygotowaliśmy specjalne oferty na wybrane produkty, które pomogą zadbać o zdrowie całej rodziny. Nie zabraknie również jubileuszowych konkursów w naszych mediach społecznościowych. Zachęcamy do śledzenia profili Apteline Świat Zdrowia na Facebooku i Instagramie oraz odwiedzania strony internetowej, gdzie przez cały okres świętowania będą pojawiać się kolejne aktywności przygotowane specjalnie z myślą o naszych użytkownikach.



Więcej informacji znajdziecie na stronie:
www.apteline.pl



Wysoko-funkcjonujące czy wysokomaskujące?

Nie wszystkie dzieci w spektrum autyzmu wpisują się w stereotypowy obraz zaburzenia neurorozwojowego. Wiele z nich rozwija się intelektualnie w normie lub powyżej normy, płynnie posługuje się mową, odnosi sukcesy edukacyjne. Jednocześnie na co dzień mierzy się z przeciążeniem, trudnościami w samoregulacji i nasilonym napięciem, co często pozostaje niezauważone lub jest bagatelizowane. Jak zatem zaspokajać potrzeby tych dzieci i wspierać je w codziennym funkcjonowaniu?

Z **ANNĄ GOLONKĄ-FRAŚ** I **KAROLINĄ GŁAZIEWICZ** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA



Fot. Joanna Krasowiak

Anna Golonka-Fraś i Karolina Głaziewicz

Psycholożki, diagnostki pracujące z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Prowadzą procesy indywidualne i grupowe, warsztaty psychoedukacyjne oraz szkolenia dla nauczycieli i specjalistów. Współtworzą placówkę terapeutyczno-diagnostyczną oraz projekt Neuroatypowa Szkoła – inicjatywę mającą na celu wspieranie zmian w systemie edukacyjnym ukierunkowanych na potrzeby dzieci neuroatypowych.

Wysokofunkcjonujące dzieci w spektrum autyzmu często świetnie maskują swoje trudności. Co jest dla nich największym problemem?

Anna Golonka-Fraś (A.G.-F.): Mówiąc o dzieciach w spektrum autyzmu, chciałybyśmy przede wszystkim zwrócić uwagę na określenie „wysokofunkcjonujące". Choć w potocznym rozumieniu może ono nie mieć negatywnego wydźwięku, dla osób autystycznych bywa bardzo krzywdzące. W gruncie rzeczy sugeruje bowiem, że dzieci w spektrum, które chodzą do szkół ogólnodostępnych, porozumiewają się werbalnie i mają inteligencję na poziomie przeciętnym lub wyższym, świetnie sobie radzą. Tymczasem najczęściej są to jedynie pozory.

Takie dzieci moglibyśmy określić raczej jako „wysokomaskujące", czyli takie, które starają się ukrywać swoje neuroatypowe cechy, aby dopasować się neurotypowej większości i uniknąć negatywnej oceny społecznej. W oczach osób z zewnątrz maskujące się dziecko autystyczne może nie różnić się znacząco od neurotypowych rówieśników. Należy jednak pamiętać, że za tym niewyróżnianiem się kryją się ogromny wysiłek i wysoka cena, jaką jest rezygnacja z własnej autentyczności.

Do czego może prowadzić maskowanie?

A.G.-F.: Dziecko może np. hamować swoje reakcje, udawać, że rozumie ironię i żarty, ukrywać swoje zainteresowania czy przygotowywać w głowie scenariusze rozmów, żeby lepiej się dopasować. Oczywiście do pewnego stopnia umiejętności te są potrzebne, a w niektórych sytuacjach mogą okazać się przydatne. Jeśli jednak maskowanie staje się dominującą i długotrwałą strategią funkcjonowania dziecka, z czasem może mieć negatywny wpływ na jego zdrowie psychiczne.



Koszty maskowania często uwidaczniają się dopiero wtedy, gdy dziecko autystyczne trafia do gabinetu psychiatry lub psychologa z objawami wypalenia, depresji czy zaburzeń lękowych.



Jeśli maskowanie staje się dominującą i długotrwałą strategią funkcjonowania dziecka, z czasem może mieć negatywny wpływ na jego zdrowie psychiczne.



Rodzice dzieci w spektrum autyzmu zauważają, że dziecko w domu zachowuje się inaczej niż w szkole. Dlaczego?

Karolina Głaziewicz (K.G.): Dla dziecka rozwijającego się w spektrum autyzmu środowisko szkolne jest niezwykle wymagające. Hałas, konieczność dostosowywania się do reguł, dynamika relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz ciągłe zmiany to tylko niektóre z wyzwań, z którymi musi się mierzyć na co dzień. Dziecko, które maskuje się w szkole, poświęca więc ogromną część swoich zasobów na przetrwanie w przeciążającym środowisku. Kiedy jednak przekracza próg domu, zasobów już nie wystarcza. Dom staje się wtedy przestrzenią, w której może odreagować całe nagromadzone napięcie. Rodzice mogą obserwować wówczas reakcje przeciążeniowe w postaci meltdownów, czyli intensywnych wybuchów emocji, a także shutdownów, które przyjmują formę „wyłączania się", odcinania od bodźców. Nie jest to histeria ani złośliwość ze strony dziecka, lecz efekt wyczerpania zasobów. W domu dziecko może wreszcie pozwolić sobie na zdjęcie maski.

Jak radzić sobie z wybuchami złości dziecka?

A.G.-F.: Aby pomóc dziecku w regulowaniu emocji, musimy najpierw cofnąć się o krok i spojrzeć na jego zachowanie przez pryzmat funkcji, jaką ono pełni. To znaczy zastanowić się, dlaczego dziecko reaguje właśnie w taki, a nie inny sposób. Każda emocja i każde zachowanie mają swoją rolę. Jeśli uda nam się zrozumieć, z czego wynikają określone reakcje i jakie emocje za nimi stoją, możemy odpowiednio na nie zareagować. W ten sposób np. złość wywołana zmianą planów przestaje być postrzegana jako histeria, a staje się próbą ochrony własnych granic i zachowania

poczucia bezpieczeństwa. Kiedy rozumiemy funkcje zachowań dziecka i potrafimy dostrzec, jakie emocje się za nimi kryją, możemy zacząć opisywać je w sposób nieoceniający. Warto też pamiętać, że dzieci uczą się poprzez modelowanie, czyli obserwowanie dorosłych i naśladowanie ich zachowań. Jeśli więc sami będziemy nazywać własne emocje, zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała i pokazywać, w jaki sposób regulujemy napięcie, dziecko będzie uczyć się od nas, jak może sobie z nim radzić.



Każda emocja i każde zachowanie mają swoją rolę. Jeśli uda nam się zrozumieć, z czego wynikają określone reakcje i jakie emocje za nimi stoją, możemy odpowiednio na nie zareagować.

Obszar społeczny bywa dla dzieci neuroatypowych najbardziej wyczerpujący, ponieważ muszą uczyć się zasad, które dla ich rówieśników są intuicyjne. Nawiązywanie kontaktów to jedno, ale wyzwaniem może być również wizyta u fryzjera czy rodzinne spotkanie w czasie świąt. Jak można pomóc dziecku w takich sytuacjach?

K.G.: Faktycznie, niepisane zasady życia społecznego bywają problemem dla wielu dzieci w spektrum autyzmu. Trudność ta może prowadzić do sytuacji, w których dziecko popełnia tzw. gafy społeczne. To, co dla dzieci rozwijających się typowo jest automatyczne i intuicyjne, od dzieci neuroatypowych wymaga świadomej analizy, przewidywania, układania w głowie skryptów zachowań i dodatkowego wysiłku. Pozornie zwyczajne sytuacje mogą wiązać się dla dziecka autystycznego z dużym napięciem. Oznaczają bowiem konfrontację z nowością, podczas gdy dzieci w spektrum czują się bezpiecznie wśród znanych osób i w przewidywalnych sytuacjach. Jeśli dziecko po raz pierwszy znajdzie się w nowym miejscu, wśród nieznanych osób, może nie wiedzieć, czego się spodziewać. To z kolei może wywołać poczucie zagrożenia i wprowadzić je w stan podwyższonej czujności.

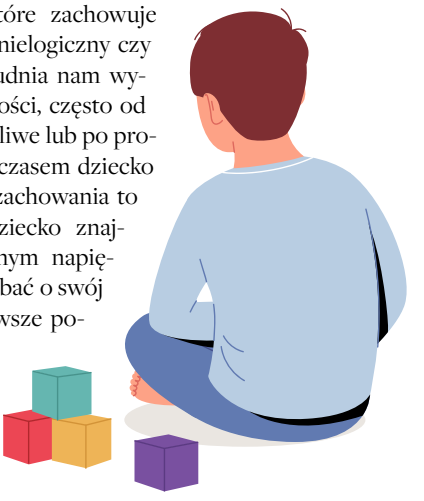


Nie należy wówczas bagatelizować odczuć dziecka, nawet jeśli sytuacja wydaje się błaha. Dziecko nie wymyśliło sobie trudnych emocji. Dla niego są one absolutnie realne. W takich chwilach potrzebuje dorosłego, który akceptuje, przyjmuje i nazywa. Pomocne będzie przede wszystkim zwiększenie przewidywalności.

Warto unikać spontanicznego konfrontowania dziecka z wyzwaniami, a zamiast tego z odpowiednim wyprzedzeniem wyjaśniać mu, dokąd idzie, kto tam będzie, co będzie się działo i jak długo potrwa dane wydarzenie. Ważne jest również wytłumaczenie dziecku, dlaczego coś robimy, tak aby rozumiało cel danej sytuacji. Można wspólnie przećwiczyć jej przebieg lub skorzystać z przykładowych materiałów wideo. Dzięki takim działaniom to, co nieznane, staje się bardziej przewidywalne, a tym samym bezpieczniejsze.

Czego, poza zaskakiwaniem, unikać?

A.G.-F.: Unikajmy również oceniania. Jako dorośli często mamy tendencję do interpretowania trudnych zachowań dziecka jako wymierzonych przeciwko nam. Dziecko, które zachowuje się w sposób dla nas nielogiczny czy impulsywny albo utrudnia nam wykonanie jakiejś czynności, często od razu uznajemy za złośliwe lub po prostu niegrzeczne. Tymczasem dziecko prezentujące trudne zachowania to przede wszystkim dziecko znajdujące się w ogromnym napięciu, które próbuje zadbać o swój komfort, choć nie zawsze potrafi zrobić to w sposób adaptacyjny. Ocenianie, strofowanie i przyklejanie etykietek





nie pomoże mu nauczyć się radzenia sobie z wyzwaniami, może natomiast znacznie obniżyć jego samoocenę.

Jakie strategie wsparcia warto zastosować?

K.G.: W pracy z rodzicami neuroatypowych dzieci stosujemy zasadę zmiany perspektywy: zamiast gasić pożary, staramy się im zapobiegać. Wiele trudnych sytuacji z udziałem dzieci możemy przewidzieć. Jeśli w trakcie rodzinnych spotkań dziecko staje się coraz bardziej rozdrażnione, a po powrocie do domu wybucha płaczem, zakończmy wizytę wcześniej i zadbajmy o jego regulację. Jeśli trudno mu czekać w kolejce, zabierzmy ze sobą grę lub wymyślmy angażującą zabawę na czas oczekiwania. Wychowywanie neuroatypowego dziecka wymaga kreatywności i umiejętności szukania rozwiązań. To, co sprawdza się w przypadku większości dzieci neurotypowych, niekoniecznie zadziała u dziecka w spektrum. Temat wspierania dziecka neuroatypowego jest bardzo szeroki i trudno zawrzeć jego najważniejsze aspekty w kilku słowach. Dlatego chciałybyśmy zachęcić Państwa do sięgnięcia po książkę „Autyzm poza ramą", w której opisujemy kontekst autystycznego funkcjonowania i przedstawiamy strategie radzenia sobie na przykładzie konkretnych sytuacji.



REKLAMA

Produkty pielęgnacyjne Dailee Skin Care

dailee

Dailee Zinc Cream

Krem cynkowy to produkt do pielęgnacji skóry zawierający tlenek cynku, znany ze swoich właściwości ochronnych, łagodzących i leczniczych



Najważniejsze zalety
Ochrona skóry
Wspomaganie gojenia
Działanie wygładzające
Działa przeciwzapalnie
Higieniczny

Dailee Barrier Cream

Krem barierowy to produkt do pielęgnacji skóry, który chroni ją przed wilgocią, otarciami i czynnikami drażniącymi. Jest szeroko stosowany w placówkach opieki zdrowotnej, aby zapobiegać uszkodzeniom skóry i zapewnić komfort.



Najważniejsze zalety
Ochrona skóry
Zapobiega podrażnieniom
Komfort i pielęgnacja
Idealny do pielęgnacji osób z nietrzymaniem moczu

Dailee Wash Cream

Wash Cream to delikatny produkt czyszczący przeznaczony do skutecznego mycia skóry bez spłukiwania. Łączy w sobie działanie czyszczące i pielęgnujące, dzięki czemu idealnie nadaje się dla pacjentów o ograniczonej sprawności ruchowej lub wrażliwej skórze.



Najważniejsze zalety
Nie wymaga spłukiwania
Delikatny i odżywczy
Formuła przyjazna dla skóry
Przeznaczona również dla profesjonalnych opiekunów

Dailee Body Wipes

Można podgrzewać w kuchence mikrofalowej. Ciepłe chusteczki zapewniają komfort i sprawiają, że zmiana pieluchy jest mniej stresująca. Ciepło pomaga chusteczce skuteczniej czyścić skórę.



Najważniejsze zalety
Chusteczki biodegradowalne
Miękka tkanina o strukturze plastra miodu
Technologia kontroli zapachu
Można podgrzewać w kuchence mikrofalowej
Bardzo duży rozmiar (22×30 cm)

Producent Dryleck Technologies, Sonnenstraat 12, 9240 Zele, Belgia
Upoważniony Przedstawiciel w UE Dryleck Technologies s.r.o., Vlnařská 801, 463 34 Hrádek nad Nisou, Czechy

PRODUKTY KOSMETYCZNE



Ciągły apetyt na słodycze – jak sobie z nim poradzić?

Masz wrażenie, że przez cały dzień chodzi za tobą ochota na coś słodkiego? Po obiedzie chętnie sięgasz po ciastko, wieczorem trudno ci odmówić sobie czekolady, a im bardziej próbujesz się powstrzymać, tym częściej o niej myślisz? Apetyt na słodycze to problem, który nie zawsze wynika z braku silnej woli.

NATALIA DOLATA,
DIETETYCZKA KLINICZNA I PSYCHODIETETYCZKA

Na nasze łaknienie wpływają m.in. sposób odżywiania, emocje, sen, rytm dobowy, stres oraz wyuczone nawyki.

Dlaczego tak bardzo lubimy słodki smak?

Upodobanie do słodkiego smaku jest częściowo naturalne i kształtuje się już we wczesnym dzieciństwie. Od pierwszych miesięcy życia mamy z nim kontakt, ponieważ zarówno mleko kobiece, jak i modyfikowane zawiera naturalnie występujące cukry. **Słodki smak kojarzy się z energią, poczuciem bezpieczeństwa** i jest dla większości ludzi przyjemny. Produkty bogate w cukry proste mogą być również bardzo atrakcyjne pod względem sensorycznym. Połączenie słodyczy, tłuszczu i odpowiedniej konsystencji sprawia, że chętnie sięgamy po kolejną porcję. Problem pojawia się wtedy, gdy słodycze stają się głównym sposobem radzenia sobie z emocjami lub stałą odpowiedzią na zmęczenie, stres czy nudę.



„Jem, bo jestem głodna" czy „jem, bo coś czuję"?

Byłoby wspaniale, gdyby jedzenie służyło wyłącznie zaspokajaniu głodu fizjologicznego. Niestety nie zawsze tak jest. Czasem sięgamy po nie, żeby poprawić sobie nastrój, odreagować trudny dzień, zmniejszyć napięcie albo sprawić sobie przyjemność.

Szczególną rolę mogą odgrywać tu słodycze. Jeśli po stresującym dniu regularnie nagradzamy się czekoladą, z czasem sam stres może stać się sygnałem: „potrzebuję czegoś słodkiego".

Dlatego przed sięgnięciem po słodycze warto zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: **Czy jestem głodna, czy może potrzebuję czegoś**

innego? Nie chodzi o to, by za każdym razem odmawiać sobie słodyczy, ale by rozpoznać, co tak naprawdę skłania nas do ich zjedzenia.

Przyjrzyj się swojej diecie

Duże znaczenie ma skład posiłków, które jemy na co dzień. Posiłki ubogie w białko, mało sycące, nieregularne lub oparte głównie na wysoko przetworzonych produktach mogą powodować szybszy wzrost i spadek glikemii oraz nasilać uczucie głodu. Odpowiednia ilość **białka, błonnika i tłuszczu** pomaga zwiększyć sytość i ograniczyć chęć podjadania. Dlatego tak ważne jest umiejętne bilansowanie tego, co jemy.

Kwestia hormonów

Na apetyt wpływają hormony i neuroprzekaźniki:

- **grelina** – nasila głód,
- **leptyna** – uczestniczy w regulacji sytości,
- **insulina** – wpływa na gospodarkę glukozową,
- **kortyzol i układ dopaminowy** – mogą wpływać m.in. na sięganie po jedzenie pod wpływem stresu, zmęczenia czy z potrzeby nagrody.

Pamiętajmy, że największe znaczenie ma ogólny styl życia: odpowiednia ilość jedzenia, jakość posiłków, sen, aktywność fizyczna i radzenie sobie ze stresem.



Rytm dobowy również ma znaczenie

Apetyt nie jest stały przez całą dobę. Na jego regulację wpływają m.in. hormony, sen oraz rytm dobowy. Niewystarczająca ilość snu może nasilać apetyt i zwiększać chęć sięgania po produkty wysokoenergetyczne.

Dlatego jeśli wieczorem masz największą ochotę na słodycze, warto przyjrzeć się nie tylko ostatniemu posiłkowi, ale również temu, co jadłaś przez cały dzień. Czy śniadanie i obiad były odpowiednio sycące? Czy w ciągu dnia dostarczyłaś sobie odpowiednią ilość energii i białka? A może przez większość dnia próbowałaś „oszczędzać kalorie", przez co wieczorem dopadł cię ogromny głód?



REKLAMA

Utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi

ŚWIAT ZDROWIA
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



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.

048/REM/SZ/2026

SUPLEMENT DIETY



Zbyt restrykcyjna dieta może nasilać apetyt

Paradoksalnie, im bardziej czegoś sobie odmawiamy, tym więcej uwagi zaczynamy temu poświęcać.

- „Nie wolno mi jeść czekolady".
- „Od jutra zero cukru".
- „Ciasto jest zakazane".



Takie zasady mogą sprawić, że słodycze coraz bardziej zaprzątają nasze myśli. Narasta napięcie, aż w końcu przychodzi moment, w którym przestajemy trzymać się wcześniejszych postanowień i zjadamy więcej, niż planowaliśmy.

Dlatego zamiast dzielić produkty na „dobre" i „złe", warto nauczyć się świadomie włączać słodycze do codziennej diety.

Przyjrzyj się swoim nawykom

Często problemem nie jest sam słodki smak, ale automatyczne nawyki.

Kawa = **ciastko.**
Film = **lody.**
Stres = **czekolada.**
Weekend = **duży deser.**

Jeżeli przez długi czas określonej sytuacji towarzyszą słodycze, mózg zaczyna traktować je jako naturalny element danego rytuału. Dobra wiadomość jest taka, że przyzwyczajenia można zmienić.



Zacznij od jednego schematu. Jeśli zawsze jesz coś słodkiego podczas popołudniowej kawy, spróbuj przez kilka dni wypić ją bez sięgania po przekąskę. Nie musisz całkowicie rezygnować ze słodyczy – najważniejsze jest **odzyskanie świadomego wyboru.**

Jak przestać ciągle myśleć o słodyczach?

Przede wszystkim nie walcz ze swoimi myślami na siłę. Im częściej powtarzasz sobie: „nie wolno mi o tym myśleć", tym trudniej skierować uwagę na coś innego. Pomocne może być kilka prostych zasad na str. 65.

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej nie mieć ochoty na słodycze

Zdrowa relacja z jedzeniem nie oznacza całkowitego wyeliminowania apetytu na słodkie. Celem jest sytuacja, w której **możesz zjeść coś słodkiego, ale nie czujesz, że musisz** to zrobić natychmiast i w dużej ilości.

Jeżeli jednak masz poczucie utraty kontroli nad jedzeniem, regularnie zjadasz bardzo duże ilości słodyczy, a później towarzyszą ci silne wyrzuty sumienia, warto skonsultować się z psychodietetykiem, psychologiem lub lekarzem. W takiej sytuacji pomoc może obejmować nie tylko zmianę sposobu odżywiania, lecz także pracę nad emocjami, przekonaniami i zachowaniami związanymi z jedzeniem. Niekiedy nadmierny apetyt na słodycze może towarzyszyć innym problemom zdrowotnym, np. depresji.

Słodycze nie muszą być twoim wrogiem. Im lepiej rozumiesz, skąd bierze się ochota na nie, tym łatwiej będzie ci odzyskać poczucie kontroli – bez konieczności stosowania kolejnej restrykcyjnej diety.



Jeśli ochota na słodycze jest bardzo silna, uporczywa lub towarzyszą jej inne niepokojące objawy, warto spojrzeć na problem szerzej. Czasami potrzebna jest konsultacja z lekarzem i rozszerzona diagnostyka zamiast skupiania się wyłącznie na „kontrolowaniu apetytu".



6 sposobów na zmniejszenie ochoty na słodycze



1 Jedz regularnie

Nie dopuszczaj do bardzo dużego głodu. Regularne, odpowiednio sycące posiłki pomagają uniknąć sytuacji, w których wieczorem pojawia się silna potrzeba zjedzenia dużej ilości słodyczy.



2 Zadbaj o białko i błonnik

Włączaj do posiłków produkty będące źródłem białka, warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, orzechy czy nasiona. Dzięki nim będą one bardziej sycące.



3 Nie zakazuj sobie wszystkich słodyczy

Jeśli lubisz czekoladę, możesz świadomie uwzględnić ją w swoim jadłospisie. Zjedzenie kilku kostek nie oznacza „zepsucia diety".





4 Jedz słodycze świadomie

Usiądź, zjedz porcję, skup się na smaku. Unikaj sięgania po słodycze prosto z opakowania podczas pracy czy oglądania telewizji. Dzięki uważnemu jedzeniu łatwiej zauważysz moment, w którym kolejne kęsy przestają sprawiać taką samą przyjemność.



5 Zadbaj o sen i regenerację

Zmęczenie może nasilać ochotę na produkty, które są szybkim źródłem energii i przyjemności.



6 Znajdź inne sposoby regulowania emocji

Spacer, rozmowa, trening, kąpiel, muzyka, chwila odpoczynku czy kilka minut świadomego oddechu nie w każdej sytuacji zastąpią jedzenie, ale mogą pomóc ci lepiej radzić sobie z napięciem.

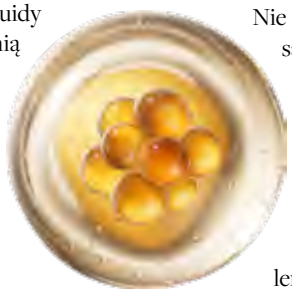


Zimowa pielęgnacja

Zmiana pory roku nie oznacza, że wraz z nadejściem pierwszych chłodniejszych dni trzeba całkowicie wymienić kosmetyki. Warto jednak obserwować skórę i stopniowo dostosowywać pielęgnację do zmieniających się warunków. O potrzebach naszej skóry decyduje bowiem nie tylko pora roku, ale przede wszystkim jej aktualny stan, sposób pielęgnacji oraz rzeczywista ekspozycja na czynniki środowiskowe.

DR DOROTA ŻELASZCZYK

Latem skóra jest narażona przede wszystkim na wysoką temperaturę, intensywniejsze promieniowanie UV, pot, a często także zwiększone wydzielanie sebum. Dlatego zwykle dobrze tolerowane są lekkie emulsje, fluidy czy preparaty w postaci żelu-kremu. Jesienią i zimą warunki się zmieniają. Pojawiają się **niska temperatura, wiatr oraz suche powietrze, dodatkowo ogrzewane w pomieszczeniach.** Skóra może wówczas szybciej tracić wodę, stawać się bardziej sucha, szorstka i napięta.

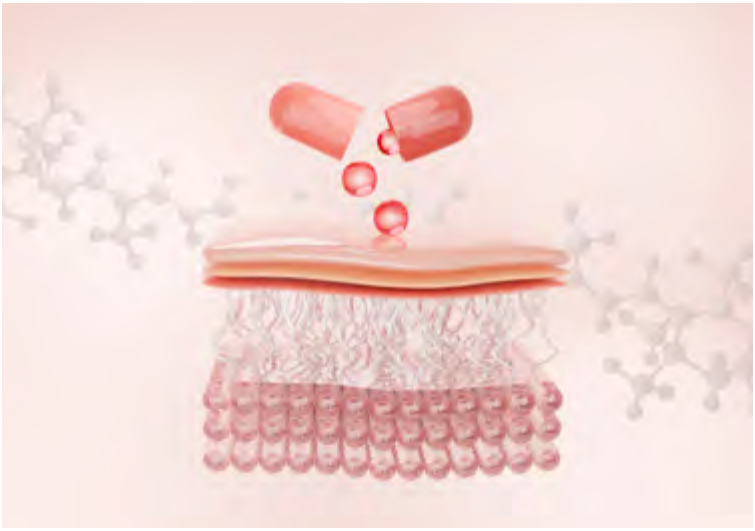


Co się zmienia

Badania wykazały, że w chłodniejszych miesiącach nawilżenie warstwy rogowej skóry może się zmniejszać, a przeznaskórkowa utrata wody, czyli TEWL, zwiększać. Zmiany dotyczą również składników naturalnego czynnika nawilżającego oraz lipidów warstwy rogowej, w tym ceramidów, cholesterolu i wolnych kwasów tłuszczowych. Nie oznacza to jednak, że każda skóra reaguje tak samo. Dlatego lekkiego kremu, który nadal dobrze się sprawdza, nie trzeba zmieniać wyłącznie z powodu rozpoczęcia sezonu grzewczego.

Jeżeli jednak po kilku godzinach od aplikacji pojawia się uczucie napięcia, skóra staje się szorstka, zaczyna się łuszczyć albo gorzej toleruje stosowane dotychczas kosmetyki, **warto pomyśleć o bogatszej formule.** Nie musi to być od razu bardzo tłusty krem. Czasem wystarczy zamienić lekki żel-krem na emulsję zawierającą więcej emolientów lub zastosować bogatszy preparat na noc.

Nawilżanie i natłuszczanie



Warto przy tym rozróżnić nawilżanie i natłuszczanie skóry, bo pojęcia te są często stosowane zamiennie. Nawilżanie polega przede wszystkim na zwiększeniu zawartości wody w warstwie rogowej. W kosmetykach służą temu m.in. **substancje humektantowe,** takie jak glicerol czy mocznik. Natłuszczanie ma inny cel – **składniki lipidowe i emolienty** uzupełniają lipidy powierzchni skóry, wygładzają ją i ograniczają nadmierną utratę wody. Dlatego w pielęgnacji skóry suchej najlepiej sprawdzają się zwykle **preparaty, które łączą oba te działania.** W składzie mogą znajdować się zarówno humektanty, jak i ceramidy, oleje czy inne emolienty.

Jesienią warto więc nie tyle zwiększać liczbę kosmetyków, ile zastanowić się, czy stosowane dotychczas preparaty nadal odpowiadają potrzebom skóry. Bogatsze formuły mogą być szczególnie przydatne u osób ze skórą suchą, z osłabioną barierą naskórkową, a także u tych, które często przebywają na zimnym powietrzu. Nie ma jednak potrzeby stosowania ciężkich, silnie okluzyjnych kosmetyków w każdym przypadku. Skóra mieszana czy tłusta może także zimą dobrze tolerować lekką emulsję, jeżeli zapewnia ona odpowiedni komfort.

Oczyszczanie

Jesienią i zimą warto zwrócić większą uwagę także na sposób oczyszczania skóry. Gorąca woda, częste mycie oraz stosowanie kosmetyków zawierających silniejsze substancje myjące mogą nasilać usuwanie lipidów z powierzchni skóry i osłabiać barierę naskórkową. Jeśli po myciu skóra jest wyraźnie ściągnięta, piecze, swędzi lub szybko staje się szorstka, warto sięgnąć po preparat zawierający łagodniejsze substancje myjące.

Złuszczanie

Jesienią częściej sięga się po silniejsze preparaty złuszczające, zwłaszcza te zawierające wyższe stężenia hydroksykwasów. Mniejsza ekspozycja na promieniowanie UV ułatwia ich bezpieczne stosowanie, choć również w tym okresie konieczna jest odpowiednia fotoprotekcja. Jeśli skóra po lecie jest przesuszona lub podrażniona, warto najpierw zadbać o odbudowę bariery naskórkowej, a dopiero później stopniowo włączać do pielęgnacji silniej działające preparaty złuszczające.

Dłonie

Zmiana pielęgnacji dotyczy nie tylko twarzy. Jesienią i zimą często jako pierwsze przesuszają się dłonie. Są szczególnie narażone na **zimno, wiatr, częste mycie oraz kontakt z detergentami.** W tym przypadku lekki krem stosowany latem może okazać się niewystarczający. Warto sięgać po preparaty zawierające humektanty i emolienty, a przy wyraźnej suchości również składniki tworzące ochronną warstwę na powierzchni skóry. Krem najlepiej stosować regularnie, a nie dopiero wtedy, gdy dłonie zaczynają pękać lub piec.

Ciało

Podobnie jest ze skórą ciała. Zimą częściej pojawia się suchość, szczególnie na podudziach, przedramionach czy łokciach. Nie zawsze potrzebna jest zmiana wszystkich kosmetyków. Często wystarczy łagodniejszy preparat do mycia i regularne stosowanie balsamu lub emulsji po kąpieli. Najlepiej nakładać je na jeszcze lekko wilgotną skórę, co pomaga ograniczyć utratę wody. Warto też ograniczyć





bardzo gorące i długie kąpiele, które mogą dodatkowo nasilać suchość skóry.

Skóra głowy

Zmiana warunków jesienią i zimą może być odczuwalna także dla skóry głowy. Suche, ogrzewane powietrze, częste noszenie czapki czy zmiana częstotliwości mycia mogą sprzyjać **uczuciu suchości, napięcia lub łuszczeniu.** Nadmierne łuszczenie skóry głowy nie zawsze wynika z jej przesuszenia. Może być również objawem łupieżu lub łojotokowego zapalenia skóry, zwłaszcza jeśli towarzyszą mu świąd, zaczerwienienie lub zwiększone wydzielanie sebum. Jeśli objawy utrzymują się lub nasilają, warto skonsultować się ze specjalistą, np. dermatologiem lub trychologiem, aby ustalić ich przyczynę i dobrać odpowiednie postępowanie.

Przy łagodnych objawach związanych głównie z suchością i uczuciem napięcia można natomiast **zacząć od delikatniejszej pielęgnacji i łagodniejszego szamponu.** Samo łuszczenie się skóry głowy nie jest jednak wskazaniem do stosowania olejów czy bardzo bogatych preparatów. Jeśli pojawiają się świąd, rumień, nasilone przetłuszczanie lub problem z łuszczeniem nawraca, pielęgnacja powinna być dobrana do jego rzeczywistej przyczyny.



Najważniejsze jest obserwowanie kondycji skóry i włosów, ponieważ to ich aktualne potrzeby, a nie sama pora roku, powinny decydować o sposobie pielęgnacji.

Włosy

Jesienią i zimą również same włosy mogą wymagać nieco innej pielęgnacji niż w cieplejszych miesiącach. Niska wilgotność powietrza, ogrzewanie, częstsze suszenie oraz tarcie o czapki, szaliki i ubrania mogą sprawić, że stają się bardziej **szorstkie, łatwiej się plączą i elektryzują.** Wtedy warto poświęcić więcej uwagi ich pielęgnacji. Odżywki spłukiwane, preparaty bez spłukiwania czy kosmetyki ułatwiające rozczesywanie mogą zmniejszać tarcie między włosami i poprawiać ich poślizg.

Nie oznacza to jednak, że zimą wszystkie włosy potrzebują ciężkich masek i olejowania. Pielęgnację trzeba dostosować przede wszystkim do rodzaju i stopnia uszkodzenia. Włosy suche, rozjaśniane czy kręcone mogą potrzebować bogatszych preparatów.

Jesienią częściej zwracamy również uwagę na wypadanie włosów. W badaniach obserwowano sezonowe zmiany cyklu włosowego, ale nie oznacza to, że każde nasilone wypadanie włosów jesienią można uznać za fizjologiczne.

Jeżeli wypadanie włosów:

- jest wyraźnie nasilone,
- trwa przez kilka miesięcy,
- ma charakter ogniskowy,
- towarzyszą mu inne objawy,

sama zmiana szamponu czy zastosowanie kosmetyku mającego zmniejszyć ten problem może nie wystarczyć.

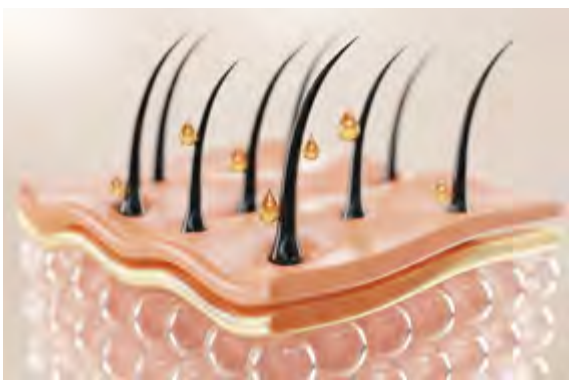
Podsumowanie

Przejście z pielęgnacji letniej na jesienno-zimową nie wymaga całkowitej zmiany dotychczasowej rutyny. Najczęściej wystarczy dostosować konsystencję kosmetyków do aktualnych potrzeb skóry, zwrócić większą uwagę na łagodne oczyszczanie i regularne nawilżanie, a w razie potrzeby sięgnąć po preparaty bogatsze w emolienty. Nie każda skóra potrzebuje jednak ciężkich, tłustych formuł,



a również skóra tłusta może wymagać wsparcia bariery naskórkowej.

Warto pamiętać także o pielęgnacji dłoni, ciała, skóry głowy i włosów. Jesienią i zimą szczególne znaczenie ma ochrona przed przesuszeniem, tarciem oraz działaniem suchego powietrza. Z fotoprotekcji nie należy natomiast automatycznie rezygnować wraz z końcem lata – powinna być dostosowana do rzeczywistej ekspozycji na promieniowanie UV.



Czy wiesz, że...

Promieniowanie UVA, odpowiedzialne m.in. za fotostarzenie skóry, jest obecne przez cały rok (w tym w miesiącach zimowych) i przenika również przez chmury.

REKLAMA

Świat Zdrowia
TIME OF oil

INTENSYWNE NAWILŻENIE I ODŻYWIENIE SKÓRY



Widocznie regeneruje, intensywnie nawilża i odżywia skórę.

Wzmacnia barierę lipidową skóry.

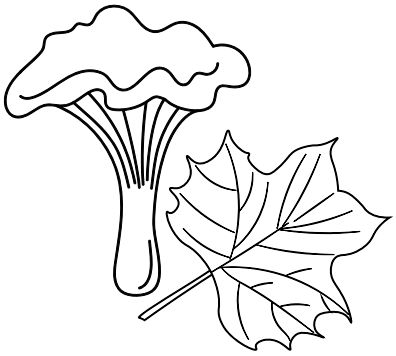
PRODUKT KOSMETYCZNY

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

059/REK/SZ/2026

LEŚNA UCZTA



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 „Słodycze bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery" i „130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym". Prywatnie szczęśliwa żona i mama dwójki dzieci.

Jesień to dobry moment, by sięgnąć po produkty kojarzące się z lasem – przede wszystkim grzyby, owoce i orzechy. Są aromatyczne i świetnie sprawdzają się w wielu daniach. Zapraszam na wyjątkową leśną ucztę, pełną smacznych, rozgrzewających i prostych dań. Poznajcie przepisy, które pozwolą zamknąć smak jesiennego lasu na talerzu.

GRZANKI Z MOZZARELLĄ I KURKAMI NA ZIELONEJ ŁĄCE

Składniki: 2 kromki pieczywa graham, ½ małej białej cebuli, 60 g sera mozzarella, łyżeczka koncentratu pomidorowego, 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki, garść kurek (około 60 g), garść rukoli, łyżeczka oliwy z oliwek, szczypta soli i czarnego pieprzu

Przygotowanie: Kurki umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż na niej cebulę. Dodaj kurki i smaż przez około 3-4 minuty. Dopraw solą i pieprzem. W trakcie smażenia kurek posmaruj pieczywo koncentratem i nałóż na nie plastry sera. Zapiekaj w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C (funkcja góra-dół) przez około 10 minut. Gotowe grzanki ułóż na talerzu na rukoli. Na pieczywo nałóż farsz z kurek i posyp natką pietruszki.



OWSIANKA KAKAOWA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ, ŚLIWKAMI, SKYREM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki: 4 łyżki płatków owsianych górskich, ½ szklanki mleka 2%, 150 g skyru naturalnego, łyżka posiekanych orzechów włoskich, łyżka suszonej żurawiny, łyżeczka kakao 100%, 2 małe śliwki

Przygotowanie: Płatki wraz z suszoną żurawiną wrzuć do garnuszka. Dodaj kakao i mleko, gotuj na wolnym ogniu do miękkości płatków. Owsiankę przełóż do miseczki, udekoruj skyrem, śliwkami i posiekanymi orzechami.



DESER KOKOSOWY Z JAGODAMI NA GORĄCO

Składniki (4 porcje): 400 g jogurtu kokosowego, 2 garście jagód (mogą być mrożone), 2 łyżki płatków migdałowych, 2 łyżeczki suszonych jagód goji

Przygotowanie: Mrożone jagody podgrzej w garnuszku. Wyłóż do pucharków jogurt kokosowy. Polej go ciepłym musem jagodowym, posyp płatkami migdałowymi i suszonymi jagodami goji. Zjedz od razu po przygotowaniu.



Zapomniane uzdrowiska

Dawniej kuracjusze udawali się na leczenie do Zakopanego, Wałbrzycha i innych miejsc. Dziś wiele z nich nie jest w stanie zaoferować tego, z czego słynęły 100 czy 200 lat temu. Wśród dawnych uzdrowisk znajdziemy zarówno takie, które nie mają już szans na powrót do świetności, jak i te, które mogłyby ponownie rozkwitnąć, gdyby tylko znalazły się pieniądze i odpowiednia energia.

MAREK ROKITA

Powiedzenie, że nic nie jest dane raz na zawsze, sprawdza się również w przypadku uzdrowisk. Urbanizacja, odkrycia geologiczne i wojny, ale również zmiany granic i mód doprowadziły do tego, że dzisiejsza mapa uzdrowisk różni się od tej z przeszłości.

W teorii i w praktyce

Według oficjalnego wykazu Ministerstwa Zdrowia **status uzdrowiska posiada 48 miejscowości w Polsce.** Oprócz nich są jednak miasta i wsie, do których w przeszłości jeżdżono się leczyć, a także takie, do których nadal jeździ się w tym celu, choć formalnie uzdrowiskami nie są. Z jednej strony status uzdrowiska nie jest bowiem dany raz na zawsze, a z drugiej – ich lista nie była, nie jest i nigdy nie będzie zamknięta.

Zresztą przecież w przeszłości nikt nie nadawał uzdrowiskom formalnego statusu. Baden-Baden i Spa, Ciechocinek i Krynica-Zdrój rozwinęły się bez ustaw i rozporządzeń.

Rozporządzenie-Zdrój

W Polsce do uregulowania kwestii związanych z lecznictwem sanatoryjnym przystąpiono wkrótce po odzyskaniu niepodległości. Stosowna ustawa została uchwalona w 1922 roku. Zapowiedziano w niej sporządzenie w krótkim czasie **wykazu miejscowości uzdrowiskowych,** do czego zresztą formalnie nie doszło. W tekście ustawy napisano natomiast, że zapisy dotyczą uzdrowisk państwowych oraz wymienionych z nazwy Zakopanego i Inowrocławia. Można więc przyjąć, że przed drugą wojną światową mieliśmy w zasadzie zaledwie kilka uzdrowisk. Tymi należącymi do skarbu państwa były Busko, Ciechocinek, Krynica oraz należące dziś do Ukrainy Burkut i Szkło, a od 1930 roku również Druskieniki na Litwie. Jednak w wydawanych przed 1939 rokiem publikacjach na temat uzdrowisk wymieniane są również inne miejscowości, np. Otwock i Ojców. Formalny wykaz uzdrowisk, mający moc prawną, ukazał się jednak dopiero w zarządzeniu Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z 1967 roku. W dokumencie wymieniono 36 miejscowości. Od tego czasu lista zmieniła się w niewielkim stopniu. Przybyło 13 uzdrowisk, ale też jedno ubyło.

Woda zamiast węgla

W 1994 roku status uzdrowiska straciło bowiem **Jastrzębie-Zdrój.** Kurort w tej górnośląskiej miejscowości upadł wraz z rozwojem miasta. Paradoksem jest, że uzdrowisko powstało po odkryciu solanki jodowo-bromowej, do czego doszło podczas poszukiwań węgla. W drugiej połowie XIX wieku to nie

węgiel, lecz wody mineralne przyczyniły się do dynamicznego rozwoju. Jastrzębie-Zdrój przeżywało okres swojego największego rozkwitu, jako uzdrowisko dla dzieci, w latach 20. i 30. XX wieku. Po wojnie nie odzyskało już swojego znaczenia, a rozpoczęcie budowy kilku kopalń węgla kamiennego oraz gwałtowny rozwój demograficzny sprawiły, że straciło atrakcyjność dla kuracjuszy, którymi byli wówczas głównie górnicy i hutnicy. Po jastrzębskim uzdrowisku pozostały zabytkowe budynki oraz piękny park zdrojowy, w którym 21 lat po oficjalnym zamknięciu kurortu otwarto nawiązujące do zdrojowej przeszłości inhalatorium solankowe. Jednak solankę dziś sprowadza się z zewnątrz, gdyż miejscowa na skutek szkód górniczych zanikła.



Z tych samych powodów niemal 100 lat wcześniej przestało istnieć jedno z najstarszych śląskich uzdrowisk, czyli **Stary Zdrój,** współcześnie będący dzielnicą Wałbrzycha. Po nim zachowała się już tylko nazwa i zrujnowany późnobarokowy budynek sanatorium, zwanego Lwim Grodem.

Przedwojenne perełki

Do miejscowości, które przed 1939 rokiem posiadały formalny status uzdrowiska użyteczności publicznej, należą również **Ojców, Otwock i Krzeszowice.** Najżywsze tradycje lecznicze przetrwały w podkrakowskich Krzeszowicach, które mimo nieuwzględnienia ich w zarządzeniu z 1967 roku nigdy nie zarzuciły liczących już prawie 250 lat tradycji uzdrowiskowych. Gmina stara się również o formalne nadanie statusu uzdrowiska i buduje kolejne obiekty, takie jak tężnia solankowa i park wodny.

W Ojcowie po dawnym uzdrowisku pozostało kilka zabytkowych budynków, m.in. Kaplica na Wodzie, zbudowana nad nurtem Prądnika. Pierwotnie były to łazienki. Przetrwał też park zdrojowy oraz kilka willi, z których w najstarszej mieści się dziś muzeum przyrodnicze Ojcowskiego Parku Narodowego. Jego powstanie w 1956 roku położyło kres miejscowym ambicjom uzdrowiskowym. W Ojcowie uzdrowiska nie ma więc nie dlatego, że zepsuł się miejscowy klimat, lecz dlatego, by klimat ten lepiej chronić.

Bardzo bogaty w pamiątki po dawnym uzdrowisku jest Otwock. Oryginalne drewniane budynki w stylu nadświdrzańskim, czyli tzw. świdermajery, to wizytówka tego miasta, a także sąsiedniego Józefowa i kilku warszawskich dzielnic. Otwock był bardzo modnym miejscem przed wojną, lecz po jej zakończeniu nie odzyskał swego uzdrowiskowego charakteru. Wciąż jest to jednak popularny kierunek krótkich wycieczek dla mieszkańców stolicy.

Śląskie kurorty

Znaczna liczba dawnych uzdrowisk znajduje się na terenach przyłączonych do Polski po drugiej wojnie światowej, zwłaszcza na Dolnym Śląsku, gdzie przed 1945 rokiem było niemal 50 takich miejscowości. Największe uzdrowiska przetrwały i funkcjonują do dziś. Jednak oczywiście nie wszystkie. Najboleśniejszy upadek zaliczyło **Opolno-Zdrój** koło Bogatyni. Tam, gdzie jeszcze niedawno funkcjonowały sanatoria, dziś rozszerza się odkrywka węgla brunatnego. Być może nie tylko uzdrowisko, ale nawet sama wieś wkrótce przestanie istnieć.

Najbardziej znanym przykładem zamkniętego uzdrowiska jest z pewnością **Sokołowsko.** W tej niewielkiej sudeckiej miejscowości w połowie XIX wieku otwarto pierwsze na świecie uzdrowisko przeciwgruźlicze, na którym podobno wzorowano i szwajcarskie Davos, i nasze Zakopane. Sława Sokołowska (do 1945 roku Görbersdorfu) szybko jednak



zbladła, by po drugiej wojnie światowej zupełnie zgasnąć. We wsi zachowały się okazałe budynki dawnych sanatoriów. Próbowano w nich kontynuować uzdrowiskowe tradycje, ale bez powodzenia. Formalnie Sokołowsko statusu uzdrowiska nigdy nie uzyskało. Obecnie trwają prace remontowe imponującej infrastruktury, a gmina Mieroszów od czasu do czasu wspomina o planach rozwoju lecznictwa uzdrowiskowego w dawnym kurorcie. Jednak dziś Sokołowsko znane jest przede wszystkim dzięki festiwalowi Hommage à Kieślowski, który odbywa się m.in. w imponującym neogotyckim budynku dawnego sanatorium dr. Brehmera. Krzysztof Kieślowski część swojego życia spędził właśnie w Sokołowsku, które leży w ciasnej dolinie w Górach Suchych i jest świetną bazą wypadową do wędrówek ich szlakami.

Dawna uzdrowiskowa architektura zachowała się również w innych sudeckich miejscowościach, np. w **Międzygórzu,** w którym znajduje się największy drewniany budynek sanatoryjny w Polsce i jeden z największych w Europie, czyli Dom Wypoczynkowy Gigant. W Polsce Międzygórze szybko straciło sławę górskiego uzdrowiska i stało się ośrodkiem wczasowym oraz punktem wypadowym dla turystów chcących penetrować Masyw Śnieżnika i okolicę.

Ruina, powódź i bakterie

Wyjątkowym miejscem na mapie zapomnianych uzdrowisk są **Stare Rochowice** koło Bolkowa, gdzie w przeszłości działało małe uzdrowisko ze źródłem bardzo rzadkiej wody alkaliczno-glauberskiej. Wody o podobnych właściwościach wydobywane są w kilku innych miejscach w Europie (np. w Karlowych Warach), ale nigdzie indziej w Polsce. Niestety, mimo powracających od wielu dziesięcioleci planów odbudowy uzdrowiska nic w tej sprawie się nie dzieje.

Zapomnianym dolnośląskim uzdrowiskiem są również **Jerzmanice-Zdrój** koło Złotoryi. Nigdy nie imponowało ono wielkością, a po wojnie plany wznowienia jego działalności zatrzymały badania miejscowych wód. Nie potwierdziły one ich zdrowotnych właściwości, natomiast wykryto skażenie bakteriologiczne. Po uzdrowisku zachowało się kilka pamiątek, z których najciekawsze znajdują się poza jego granicami, w Kruczych Skałach. W tutejszym geoparku znajdziemy np. wysoką pionową ścianę skalną





będącą pozostałością po kamieniołomie, schody wykute w kamieniu, którymi przechadzali się dawni kuracjusze, oraz Źródełko Świętej Jadwigi z toskańskim portykiem.

Do uzdrowiskowych tradycji wciąż nawiązują natomiast **Głuchołazy.** Znajdują się tam m.in. pięknie odrestaurowany Park Zdrojowy, tężnia solna i kilka zabytkowych budynków. Niestety miasto nigdy nie rozwinęło swojego potencjału uzdrowiskowego, gdyż już kilkakrotnie było wraz z sanatorium i częścią pozostałej infrastruktury zalewane podczas nawracających powodzi.

Innym sławnym uzdrowiskiem było niegdyś **Trzcińsko-Zdrój** na Pomorzu Zachodnim. Jego rozwojowi na przełomie XIX i XX wieku służyło bezpośrednie połączenie kolejowe z Berlinem, od którego dzieli go zaledwie około 120 km. Inaczej niż w większości przypadków, Trzcińsko było już miastem, zanim rozpoczęło karierę uzdrowiska. Znajdują się tu jedne z najbardziej kompletnych w Polsce średniowiecznych murów obronnych i całkiem dobrze zachowane zabytkowe centrum. W dawnym domu zdrojowym, położonym na półwyspie na Jeziorze Trzygłowskim, mieści się obecnie dom pomocy społecznej.

Powrót do przeszłości?

Oprócz miejscowości, które z odzyskaniem statusu uzdrowiska miałyby duży problem, są też takie, gdzie wydaje się to o wiele prostsze. Przykładem są wspomniane Krzeszowice, ale też **Jaworze** – wieś położona tuż za granicą Bielska-Białej. Jako uzdrowisko przeżywało największy rozkwit pod koniec XIX wieku. Potem jego losy były zmienne. Nigdy do końca nie upadło, ale też się nie rozwinęło. Najpiękniejsze uzdrowiskowe zabytki nie przetrwały wojny, lecz we wsi wciąż działa zakład leczniczo-rehabilitacyjny. Jest już więc odpowiednia infrastruktura, a ostatnio przystąpiono do rekonstrukcji odwiertu solanki, która ma być przepustką do świata uzdrowisk. Oczywiście o ile potwierdzone zostaną jej zdrowotne właściwości.

Te historie dowodzą, że być może za jakiś czas będziemy jeździć do sanatorium w inne miejsca niż dziś. Choć niektóre uzdrowiska bezpowrotnie utraciły dawny charakter, inne wciąż czekają na jaśniejszy rozdział swych dziejów.

Kiedy boli, działaj miejscowo.

APTEO MED®

Diclofenac APTEO MED – żel przeciwbólowy i przeciwzapalny do stosowania miejscowego.



PRODUKT LECZNICZY OTC

100 g lub 180 g, żel • Produkt leczniczy OTC • Skład: Jeden gram żelu Diclofenac APTEO MED zawiera 10 mg diklofenaku sodowego (Diclofenacum natricum) • **Wskazania:** Diclofenac APTEO MED 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 w wieku powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwyrężeń lub stłuczeń); bólu pleców; ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (w wieku powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów • **Podmiot odpowiedzialny:*Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. *Data zatwierdzenia lub częściowej zmiany tekstu ChPL:** 07.01.2026.

DICLO/01/2026/04

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.

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

022/OKŁ/SZ/2026

Dowiedz się więcej na: produkty.swiatzdrowia.pl

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

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.