

# Świat Zdrowia



Dlaczego  
Eskimosi  
RZADKO  
CHORUJĄ

TERAPIA  
MORZEM  
TALASOTERAPIA

TEMAT MIESIĄCA

WĄTROBA –  
MASZYNA DO  
ODTRUWANIA

KAŻDEJ POSTACI  
DAJĘ CZĄSTKĘ  
SIEBIE

Król anty-  
oksydantów  
KWAS  
ALFA-LIPONOWY

Karolina  
Chapko

# Compeed

DOTRZYMA CI KROKU



PLASTRY NA PĘCZERZE

PLASTRY NA ZROGOWACENIA

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Perrigo Poland Sp. z o.o.

WYROBY MEDYCZNE

COMP/KP/2023/121



SIGVARIS  
GROUP

## WZMACNIA I STABILIZUJE STAW ŁOKCIOWY

wysoka elastyczność  
delikatna dla skóry  
[materiał z dodatkiem bawełny]



ROZMIARY  
S - L

## WSKAZANIA:

- profilaktycznie
- pourazowo
- przeciwbólowo
- przeciwobrzękowo

## KOLOR BIAŁY

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

**OPASKA ELASTYCZNA STAWU ŁOKCIOWEGO**

Miesięcznik bezpłatny  
Nr 3 (165) kwiecień 2023  
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,  
Małgorzata Grosman, Joanna  
Grzegorzewska, Maja Erdmann,  
Olga Lewandowska, Magdalena Stolarczyk,  
Malwina Socha, Joanna i Maciej Bilek,  
Marek Rokita, Rafał Miozga, Tomasz Kołek

#### Redakcja on-line

J.Krajl@apetline.pl

#### Skład i opracowanie graficzne

NEKK Sp. z o.o.  
www.nekk.pl

#### Wydawca

Świat Zdrowia S.A.  
ul. Forteczna 35-37  
87-100 Toruń

#### Zarząd

Piotr Sucharski – Prezes Zarządu

#### Reklama

e-mail: reklama@swiat-zdrowia.pl

#### Dystrybucja

W wybranych aptekach

#### Druk

Walstead Central Europe Sp. z o.o.

#### Fotoedycja

NEKK

#### Zdjęcia

Fot. Weronika Kuźma, make-up: Magdalena Borowik,  
Olga Lewandowska, iStock

#### Okładka

Fot. Weronika Kuźma, make-up: Magdalena Borowik

#### Copyright © Świat Zdrowia S.A.

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

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

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

SŁOWO

# od redakcji



Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce nowe, wiosenne wydanie „Świata Zdrowia”. Co w numerze?

Jeśli wiosna, to Wielkanoc, dlatego przyglądamy się **wielkanocnym tradycjom** i sprawdzamy, w jakim kształcie przetrwały do dziś. Zachęcamy także, by skupić się raczej na duchowym i rodzinnym przeżywaniu świąt i nie ucztować zbyt długo przy świątecznym stole, ponieważ skutki takiego podejścia z pewnością **odczuje nasza wątroba**. W bieżącym wydaniu przeczytacie, czego wątroba nie lubi i jak jej pomóc w tym trudnym dla niej czasie.

Wiosną wszystko budzi się do życia. Po długich zimowych miesiącach nasze ciało potrzebuje wsparcia. Jak powinna przebiegać regeneracja – przeczytacie na kolejnych stronach. Nie zapominajmy jednak o tym, czego nie widać, a co jest tak ważne – o naszym nastawieniu. Jak **podchodzić do życia pozytywnie** i nie dać się negatywnym myślom – radzi na naszych łamach psychoterapeutka.

Anna Rokita  
Redaktor naczelna



# 12

Każdej postaci dają część siebie



30 Ziola na...  
kaszel

## AKTUALNOŚCI

- 06 Kalendarz
- 08 Ciekawostki
- 10 Polegaj na ekspertach

## WYWIAD Z GWIAZDĄ

- 12 Każdej postaci dają część siebie  
Rozmowa z Karoliną Chapko

## TEMAT MIESIĄCA

- 16 Wątroba – maszyna do odtruwania  
Wątroba nie zawsze woła o pomoc

## ZDROWIE

- 20 Dlaczego Eskimosi rzadko chorują
- 23 4 pytania o...  
kleszczowe zapalenie mózgu
- 24 Zdrowie mężczyzny po 40  
Prostata
- 27 Król antyoksydantów  
Kwas alfa-liponowy
- 30 Ziola na...  
kaszel
- 33 Rola szczepień  
w ochronie zdrowia publicznego
- 36 Cały dzień na nogach  
Praca stojąca
- 38 Po co nam  
kwas hialuronowy
- 40 Recepta na aktywne życie  
Social prescribing

43 Diagnoza: alergia  
**Czy alergia może wystąpić w każdym wieku?**

46 Terapia morzem  
**Talasoterapia**

48 Jak zachować  
**piękny uśmiech na dłużej**

#### MAMA NIE JEST SAMA

52 Jak pomóc dziecku  
**z zaburzeniami odżywiania**

#### INSPIRACJE

56 Uwolnij się z pułapki  
**negatywnego myślenia**

58 Twoja obecność jest wsparciem  
**Jak rozmawiać z ciężko chorym**

#### ZATRZYMAĆ CZAS

60 Czego nie wiesz o...  
**regeneracji skóry, włosów i paznokci**

64 Fotoprotekcja  
**Jak chronić skórę**

#### PRZEPIS NA ZDROWIE

68 Olga Lewandowska poleca  
**Zdrowo i tradycyjnie**

#### RECEPTA NA CZAS WOLNY

70 Świętowanie życia odrodzonego  
**Wielkanoc**

74 Krzyżówka

## TEMAT MIESIĄCA

# WĄTROBA - MASZYNA DO ODTRUWANIA

WĄTROBA TO NASZA NATURALNA OCZYSZCZALNIA, ALE I ONA MA SWOJE LIMITY. JAKO ORGAN ODPOWIEDZIALNY ZA DETOKSYKACJĘ BYWA OBCIĄŻANA PRZEZ ALKOHOL, CIĘŻKOSTRAWNĄ DIETĘ, PALENIE PAPIEROSÓW, WYBRANE LEKI I WIRUSY. PRZY WIELKANOCNYM STOLE PONOWNIE ZOSTANIE WYSTAWIONA NA CIĘŻKĄ PRÓBĘ.



## W BIAŁYCH KITLACH

Dzień Pracownika Służby Zdrowia, czyli licznej grupy **lekarzy, pielęgniarek, laborantek, farmaceutów i innych osób związanych z opieką zdrowotną**, jest dniem szczególnym. Warto zastanowić się nad ich codziennym poświęceniem, trudami, czasem bezsilnością, kiedy stają w obliczu nieuleczalnych chorób. Tego samego dnia jest obchodzone święto patrona lekarzy, Łukasza Ewangelisty, a także Światowy Dzień Zdrowia ustanowiony w 1948 r. przez Światową Organizację Zdrowia. Często w szpitalach w tym dniu są organizowane drzwi otwarte dla pacjentów, podczas których można wykonać podstawowe badania.

**7 kwietnia – Dzień Pracownika Służby Zdrowia, Światowy Dzień Zdrowia, liturgiczne święto św. Łukasza Ewangelisty**

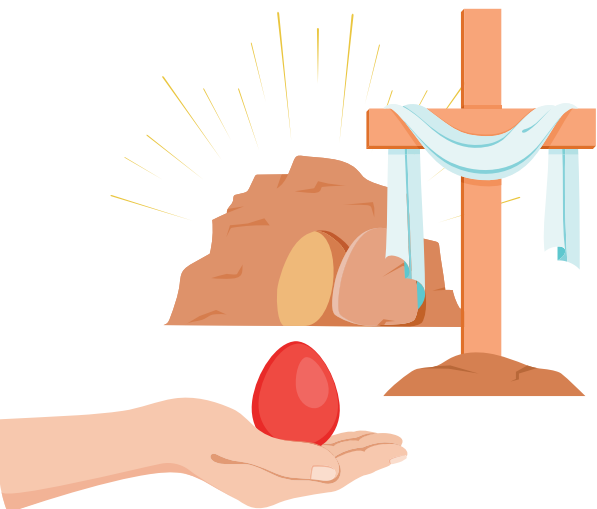


## CZAS ZMARTWYCHWSTANIA

Wielkanoc jest najstarszym i **najważniejszym świętem chrześcijan**. Upamiętnia zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Wielki Tydzień poprzedzający Wielkanoc **jest czasem wspominania najważniejszych dla wiary chrześcijańskiej wydarzeń**. Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielka Sobota są określane mianem Triduum Paschalnego. W Kościele prawosławnym Wielkanoc zwana jest Paschą.

Więcej na temat zwyczajów wielkanocnych przeczytacie w dziale Recepta na czas wolny na kolejnych stronach „Świata Zdrowia”.

**9 kwietnia – Wielkanoc**



## GDY OBUMIERAJĄ NEURONY

Choroba Parkinsona to nie tylko uciążliwe drżenie rąk – a taki obraz tego schorzenia ma większość z nas. **Obumieranie neuronów wytwarzających dopaminę (jeden z przekaźników wydzielanych przez komórki nerwowe) wywiera wpływ na wiele aspektów funkcjonowania** – mowę (chory mówi ciszej, mniej wyraźniej, dłuższe wypowiedzi są dla niego coraz trudniejsze), odżywianie (zmniejszony apetyt, trudności z przełykaniem, możliwy negatywny wpływ leków na układ pokarmowy), poruszanie się – przewlekły ból związany ze zwiększonym napięciem mięśni, utrudniony chód i większe ryzyko upadków (a więc złamania i inne urazy), a także epizody „zastygnięcia w ruchu”. I jeszcze jedno – wraz z chorobą Parkinsona bardzo często występuje depresja, a także lęki i apatia. Osoby chore wciąż leczą się wyłącznie objawowo, nadal nie ma skutecznej terapii przyczynowej, umożliwiającej zahamowanie dalszego rozwoju choroby.

**11 kwietnia – Dzień Osób z Chorobą Parkinsona**



## O JEDEN KIELISZEK ZA DUŻO

Alkoholizm ma różne oblicza. W niektórych przypadkach łatwo zidentyfikować problem – uzależniony człowiek wpada w kilkudniowe ciągi picia, większość swoich dochodów wydaje na alkohol, nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Są jednak także **alkoholicy „w białych rękawiczkach” – pijący kulturalnie, w klubach, restauracjach, na spotkaniach z przyjaciółmi.** To osoby nierzadko świetnie wykształcone, dobrze sytuowane, zajmujące eksponowane stanowiska.

Są przekonane, że alkohol to tylko dodatek, że w każdej chwili mogą z niego zrezygnować. A potem nalewają sobie kolejną lampkę wina, szklaneczkę brandy, kieliszek drogiej wódki – po prostu muszą się napić. Żeby dobrze się poczuć, zapomnieć o problemach, wydawać się atrakcyjniejszym w towarzystwie. Powodów mogą być tysiące, ale problem jest zawsze ten sam – uzależnienie od alkoholu. Kto o tym wie? Zazwyczaj wszyscy, poza samym alkoholikiem – **on dowiaduje się na samym końcu.**



15 kwietnia – Światowy Dzień Trzeźwości

## TAŃCZ NA ZDROWIE

Międzynarodowy Dzień Tańca został ustanowiony w 1982 r. przez Komitet Tańca Międzynarodowego Instytutu Teatralnego. **Data święta nie jest przypadkowa** – została wybrana na pamiątkę chrztu Jeana-Georges'a Noverre'a, tancerza i choreografa, który wstąpił się jako wybitny reformator sztuki tańca. Noverre to również twórca europejskiego teatru baletowego.

W Polsce w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Tańca odbywa się m.in. akcja tańczMY, której organizatorem jest Narodowy Instytut Muzyki i Tańca. Udział w imprezie oznacza **zorganizowanie dowolnego wydarzenia tanecznego**, w którym może uczestniczyć praktycznie każdy.

29 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Tańca



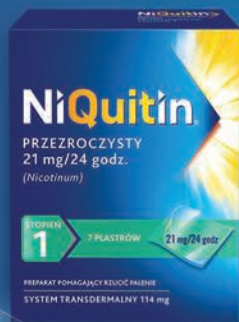
Oprac. BS, KŚ, AR

REKLAMA

## ZWIĘKSZ SWOJĄ SZANSĘ NA RZUCENIE PALENIA Z TERAPIĄ ŁĄCZONĄ\* NiQuitin®

STOSUJ RAZEM

LUB



PLASTRY



PASTYLKI



TABLETKI

\*Terapia łączona polega na jednoczesnym stosowaniu plasterów transdermalnych NiQuitin Przerzeczysty oraz doustnych postaci NiQuitin. Zalecana w przypadku występowania silnej ochoty na zapalenie papierosa w trakcie stosowania terapii opartej na plasterach NiQuitin. Produkty NiQuitin mają na celu wspomaganie rzucenia palenia. W rzucaniu palenia kluczową rolę pełni woda zrzucająca. NiQuitin MINI, 15 mg/4 mg, tabletki do ssania NiQuitin, 2 mg/4 mg, pastylki do ssania NiQuitin Przerzeczysty, 114 mg/21 mg/24 godz./28 mg/14 mg/24 godz./36 mg/7 mg/24 godz., system transdermalny 54x54 Nicotinum 1 tabletki do ssania NiQuitin Mini zawiera odpowiednio 1,5 mg lub 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kalceinem). 1 pastylka do ssania NiQuitin zawiera 2 mg lub 4 mg nikotyny (w postaci nikotyny z kalceinem). Substancje pomocnicze (w jednej pastylce): aspartam (E951) 6,1 mg, mannitol (E421) 1028,37 mg (2mg) lub 1015 mg (4 mg), 564 15 mg. Jeden plaster NiQuitin Przerzeczysty, odpowiednio: o powierzchni 7 cm<sup>2</sup> zawiera 36 mg nikotyny i dostarcza 7 mg nikotyny w ciągu 24 godzin; o powierzchni 15 cm<sup>2</sup> zawiera 78 mg nikotyny i dostarcza 14 mg nikotyny w ciągu 24 godzin; o powierzchni 22 cm<sup>2</sup> zawiera 114 mg nikotyny i dostarcza 21 mg nikotyny w ciągu 24 godzin. Wskazania do stosowania: NiQuitin, pastylki do ssania oraz NiQuitin Mini są wskazane do łagodzenia objawów wynikających z odstawienia nikotyny, takich jak: uczucie głodu nikotynowego, nerwowość, niepokój, drażliwość, zaburzenia nastroju, zaburzenia snu, zaburzenia koncentracji, zwiększenie apetytu, łagodne zaburzenia somatyczne (ból głowy, ból mięśni, zaparcie, zmęczenie), związanych z rzucaniem palenia tytoniu. Końcowym celem terapii jest trwałe zaprzestanie palenia tytoniu. Jeżeli to możliwe produkty NiQuitin należy stosować jednocześnie z programem wspierającym rzucenie palenia. Podmiot odpowiedzialny: Perigo Poland Sp. z o.o.

NIQ/ES/2023/137

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.

## Czy spełnią się marzenia diabetyków?

**Czy nastąpi przełom w leczeniu cukrzycy? Tabletka z insuliną byłaby spełnieniem marzeń diabetyków na całym świecie.**

Co jakiś czas można usłyszeć o badaniach nad zastosowaniem tabletek zamiast insuliny podawanej, jak do tej pory, w postaci zastrzyków lub przy pomocy pompy insulinowej. Niestety problem leży w składzie insuliny – jest ona białkiem i przyjęcie jej w formie tabletki wiąże się z tym, że **zostanie szybko strawiona** i nie dostanie się do krwiobiegu.

Tym razem, jak podaje American Chemical Society (ACS), badania nad opracowaniem tabletki z insuliną zostały sfinansowane przez Chińską Narodową Fundację Nauk Przyrodniczych, Fundację Badań Podstawowych i Stosowanych Guangdong oraz Kluczowy Projekt Badawczo-Rozwojowy Lishui.

Chińscy naukowcy Yingfeng Tu, Fei Peng, Kun Liu wraz ze współpracownikami pracują nad minitabletkami wypełnionymi insuliną, które zawierałyby małe, chemiczne „mikromotory”.

Badacze pokryli mikrocząsteczki magnezu warstwą roztworu zawierającego insulinę i warstwą liposomów. Potem zmieszali je z sodą oczyszczoną, sprasowali je w minitabletki o długości około 3 mm, a na końcu pokryli roztworem estryfikowanej skrobi, aby chroniła tabletki przed kwasem żołądkowym i pozwoliła, by dotarły



w tym stanie do końcowego odcinka jelita grubego, czyli okrężnicy.

Naukowcy przetestowali swoje minitabletki na szczurach i stwierdzili, że mogą one znacznie obniżyć poziom glukozy we krwi **na ponad pięć godzin** i są w stanie utrzymać poziom glukozy prawie tak niski, jak insulina podawana we wstrzyknięciach.

## Bezwonny pot

**Dezodorant, którego zadaniem jest eliminacja nieprzyjemnego zapachu potu, na dobre zdomował się w kosmetyczce osób dbających o higienę osobistą. Jak się jednak okazuje, niektóre osoby mogą się bez niego obyć.**

Do takich wniosków doszli naukowcy z uniwersytetu w Bristolu w Wielkiej Brytanii. Zgodnie z wynikami ich badań **pewien odsetek ludzi, ze względu na posiadany wariant genu, wytwarza bezwonny pot**. Naukowcy oszacowali, że w populacji brytyjskiej jest około **1 proc. takich osób**. Badacze wyliczyli także, że łączne wydatki tych osób na dezodoranty wynoszą 9 mln funtów na rok, a przecież w ich sytuacji jest to wydatek zbędny. Naukowcy sugerują, że w przyszłości testy genetyczne mogą znaleźć potencjalne zastosowanie przy wyborze produktów higieny osobistej.



## Zaskakujący burak

**W naszej diecie najczęściej jest dodatkiem do dania głównego, ale dzięki swoim właściwościom zdrowotnym z powodzeniem mógłby królować na stole samodzielnie.**

Burak, bo o nim tu mowa, jest warzywem, którego **nie mogą się nachwalić naukowcy**. Buraki zawierają bardzo dużo przeciwutleniaczy – związków, które m.in. chronią nas przed przedwczesnym starzeniem. Regularne picie soku z buraka poprawia kondycję fizyczną i wydolność organizmu. Ma także doskonały wpływ na krążenie krwi.



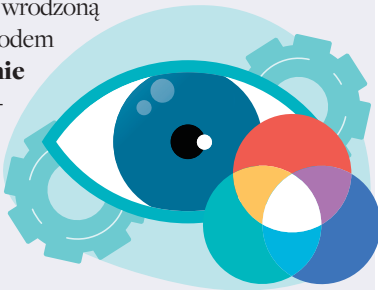


## Kłopotliwe kolory

Prawie połowa osób po siedemdziesiątce ma problem z rozpoznawaniem niektórych kolorów. Szczególnie kłopotliwe są dla nich niebieski i żółty.

Uwagę na te nieprawidłowości zwrócili badacze z The Smith-Kettlewell Eye Research Institute (USA). Ich zdaniem problemy z rozróżnieniem barw występują u 45 proc. osób po 70. roku życia, u połowy osób po 85. roku życia oraz u dwóch trzecich osób powyżej 90. roku życia. Pastelowy odcień niebieskiego często bywa mylony z kolorem fioletowym, natomiast żółty trudno osobom starszym odróżnić od zielonego.

Należy zaznaczyć, że nie ma to związku z daltonizmem czy wrodzoną ślepotą barw. Powodem może być **zwężenie źrenicy ograniczające dostęp światła do oka** czy **stopniowe żółknięcie soczewki**.



REKLAMA

## Ból trzeba leczyć

Opublikowane w lutym rozporządzenie ministra zdrowia określa i wprowadza standard rozpoznawania, leczenia i monitorowania bólu niezależnie od jego przyczyny.

– To bardzo ważny dokument dla **8,5 mln dorosłych osób, które cierpią z powodu bólu przewlekłego. Do bólu nie można się przyzwyczajać, trzeba go leczyć** – podkreślał minister zdrowia Adam Niedzielski podczas briefingu prasowego w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu.

Jak wynika z badań, w Polsce na ból przewlekły cierpi 27 proc. dorosłych osób.

Co piąta z nich deklaruje, że nie byłaby w stanie tolerować silniejszego bólu.

Wypracowany standard pozwoli monitorować skuteczność leczenia oraz ocenić stopień satysfakcji pacjenta z leczenia przeciwbólowego.

Źródło: mz.gov.pl



# POKONAJ CUKIER<sup>1</sup>

Zachowaj energię  
i zmniejsz apetyt na słodczyce.

Stosuj **Insulan** – sprawdzony sposób na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Dzięki zawartości ekstraktu z liści gurmaru **Insulan** pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi oraz hamuje apetyt na słodczyce. Morwa biała dodatkowo wpływa na prawidłową gospodarkę węglowodanową. Witaminy z grupy B i kwas foliowy zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia.

**Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone w badaniu<sup>2</sup>**

Badanie potwierdziło, iż **Insulan** zmniejsza uczucie senności, osłabienia oraz apetyt na słodczyce. Aż 86% osób uczestniczących w badaniu deklaruje, że chce kontynuować stosowanie preparatu **Insulan**.<sup>1,2</sup>

**insulan** | i cukier masz w normie

Producent: Novascron Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II 80, 00-175 Warszawa

<sup>1</sup> Dodatkowe badania **Insulan** wykazały, że zawarty w nim składnik (tj. ekstrakt z liści gurmaru, chromu, który wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi)

<sup>2</sup> Ocena skuteczności produktu **Insulan**, badania skuteczności przeprowadzone przez MMS Polska, 03/2019-04/2020

INSU/AD/03/2023





**dr n. med. Wojciech Leo**  
Internista z Przychodni Lekarskiej Świat Zdrowia,  
Centrum Medycznego Remedium w Łodzi



**mgr inż. Agnieszka Szuwała**  
Edukator diabetologiczny Diabdis. Od ponad  
10 lat pracuje z osobami z cukrzycą jako dietetyk  
i edukator diabetologiczny. Swoje doświadczenie zdobywa  
w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi.

## Czy to depresja?

*Czy i jak mogę rozpoznać u siebie depresję?*

**Czytelnik**

Depresja to zaburzenie zdrowia psychicznego, które najczęściej cechuje **uporczywy smutek i niemożność odczuwania przyjemności**. Niestety nie wszystkie postaci kliniczne depresji mają taki sam przebieg i objawy. Często choroba przebiega w sposób atypowy, a objawy sugerują zupełnie inne jednostki chorobowe. Co ciekawe, z wieloma niecharakterystycznymi symptomami pacjent zgłasza się do swojego lekarza rodzinnego, internisty czy pediatry. Bardzo częstym objawem towarzyszącym depresji są zaburzenia snu, uczucie ciągłego zmęczenia, wyczerpania – nawet po wypoczynku nocnym, szeroka gama dolegliwości pseudosomatycznych: bóle głowy, brzucha lub dolegliwości stenokardialne – z często dość charakterystycznym uczuciem ciężaru w klatce piersiowej w okolicy mostka, czy różnego rodzaju neuralgie bez wyraźnej przyczyny somatycznej.

W przebiegu depresji czasami obserwujemy również wahania masy ciała, nadmierny apetyt lub jego brak. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **depresja stanowi główną przyczynę niesprawności i niezdolności do pracy**. Obecnie, rozpatrując przyczyny depresji, często korzysta się z tzw. modelu biopsychospołecznego. W etiologii depresji uwzględnia on: **czynniki biologiczne** (np. genetyczne, zmiany poziomu neuroprzekaźników w mózgu, choroby przewlekłe, uzależnienia), **czynniki psychologiczne** (np. stresujące wydarzenia, relacje z ludźmi), **czynniki społeczne i kulturowe** (np. poczucie samotności, sytuacja zawodowa i materialna).

Pamiętajmy jednak o złotej zasadzie: **depresję można rozpoznać dopiero po wykonaniu wielu badań wykluczających podłoże somatyczne zgłaszanych przez pacjenta objawów**.

## Niedocukrzenie

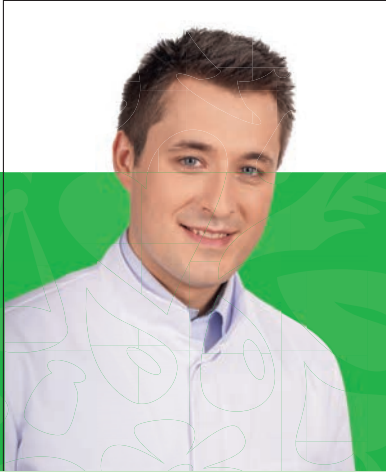
*Od kilku lat leczę się na cukrzycę typu 2. Niedawno lekarz przepisał mi dodatkowe tabletki do stosowania z samego rana, tuż przed śniadaniem. Od tego czasu zdarza się, że czuję się źle po południu, np. kręci mi się w głowie, kołatce mi serce. Czy to może być efekt uboczny tych tabletek?*

**Włodzimierz**

Leki doustne stosowane w leczeniu cukrzycy typu 2 są w większości bezpieczne i **najczęściej nie dają efektów ubocznych**. Niekiedy jednak może się zdarzyć, że pacjent po przyjęciu leku obserwuje u siebie pewne dolegliwości. W zależności od grupy leków najczęściej są to **dolegliwości ze strony układu pokarmowego, np. wzdęcia, biegunki czy nudności**.

**Objawy, które Pan zgłasza, są bardzo niepokojące i mogą wskazywać na niedocukrzenie, czyli zbyt niski poziom glukozy we krwi**. Warto w takiej sytuacji oznaczyć glikemię na glukometrze. Jeśli wynik jest niższy niż 70 mg/dl, należy natychmiast spożyć 15 g węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. w postaci soku, słodkiego napoju lub tabletek z glukozą). Pochodne sulfonylomocznika (doustne leki przeciwcukrzycowe przyjmowane najczęściej raz dziennie rano) mogą przyczyniać się do spadku cukru w ciągu dnia. Najczęściej zdarza się to u pacjentów, którzy nie jadają regularnie posiłków. Długie przerwy między posiłkami mogą prowadzić do wystąpienia hipoglikemii w ciągu dnia.

Jeśli pomimo jądania regularnie posiłków zdarzają się niedocukrzenia, wówczas należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.



### **dr n. farm. Rafał Miozga**

Doktor nauk farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Autor publikacji w czasopismach krajowych i międzynarodowych z dziedziny farmakologii, chorób kości i diabetologii. Pracuje z pacjentami z cukrzycą, rozwija nowoczesne rozwiązania telemedyczne i telefarmaceutyczne.



### **dr n. med. Agnieszka Laskus**

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus.

## Listy braków

*Przeczytałem w internecie, że w Polsce brakuje coraz więcej leków, podobno tworzone są nawet urzędowe listy braków. Jaki jest tego powód?*

**Roman z Częstochowy**

Panie Romanie, problem z dostępnością leków od lat spędza sen z powiek wielu farmaceutom. **Lista z brakami w aptece nie jest niczym nowym, chociaż w ostatnim czasie rzeczywistość jest ona dłuższa.** Szukając odpowiedzi, dlaczego tak się dzieje, trzeba spojrzeć na obecne globalne zawirowania. **Polska, jak zresztą większość krajów, nie jest samowystarczalna, jeżeli chodzi o produkcję leków, i producenci farmaceutyczni często sprowadzają substancje czynne z krajów azjatyckich.** W ostatnich miesiącach zbieg wielu negatywnych czynników spowodował, że dostawa leków do Polski została zakłócona. Wśród nich można wymienić kolejną falę COVID-19 w Chinach, wojnę w Ukrainie, kryzys energetyczny, inflację oraz niespodziewany wzrost skali nowych infekcji. Powoduje to chwilowy problem z dostępnością niektórych leków.

Już od kilku lat funkcjonuje ministerialna **lista leków zagrożonych brakiem dostępności, która jest systematycznie aktualizowana. Warto sobie jednak uświadomić, że jej rolą jest ochrona polskiego rynku przed wywozem zagrożonych dostępnością leków za granicę, tak by zabezpieczyć dostęp do tych preparatów dla polskiego pacjenta.** Warto również pamiętać, że niejednokrotnie w aptece można otrzymać pomoc w przypadku braku danego leku – farmaceuta, o ile to możliwe, może dobrać zamiennik, który zapewni taką samą skuteczność terapeutyczną.

## Nie tylko szczoteczka

*Czym najlepiej czyścić przestrzenie międzyzębowe?*

**Tomasz**

Mycie zębów ma usunąć z powierzchni zasiedlonej przez bakterie płytki nazębną resztki pokarmowe zgromadzone w ciągu dnia, niestety sama szczoteczka nie daje 100-procentowej skuteczności. Dlatego bardzo ważne jest czyszczenie przestrzeni międzyzębowych. Można to zrobić, stosując nić dentystyczną – wystarczy oderwać kawałek, nawinąć na palce wskazujące obydwóch rąk, naprężyć i oczyścić zęby, poruszając nicią w tył i przód, aby ocierała się o powierzchnię zęba. **Należy pamiętać, aby na każdą przestrzeń międzyzębową użyć czystej nitki.**

**Inną metodą jest użycie szczoteczki międzyzębowej,** która zbudowana jest z uchwytu z bardzo cienkim rdzeniem, na którym umieszczone są delikatne i elastyczne włókna, które docierają nawet do najtrudniej dostępnych miejsc w jamie ustnej. Szczoteczki występują w różnych rozmiarach: od małych do naprawdę szerokich, dlatego każdy znajdzie odpowiednią dla siebie.

**Do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych służy również irygator,** który wykorzystując strumień wody pod ciśnieniem, wyplukuje z nich wszystkie zanieczyszczenia. Oczyszcza nie tylko przestrzenie międzyzębowe, ale także obszary nad linią dziąseł i kieszonki dziąsłowe. Irygator sprawdzi się u osób o bardzo wąskich przestrzeniach międzyzębowych oraz u osób o wrażliwych dziąsłach czy noszących aparat ortodontyczny. Dodatkowo zapewni masaż dziąseł, poprawiając ich ukrwienie. Najlepiej dobrać odpowiednie metody czyszczenia przestrzeni międzyzębowych podczas konsultacji z higienistką.



# Każdej postaci daję **częstkę** **siebie**

DELIKATNA BLONDYNKA O NIEWINNYM GŁOSIE I OCZACH BŁĘKITNYCH JAK CHABRY. NA EKRANIE UDOWADNIA JEDNAK, ŻE **MA W SOBIE DUŻO WIĘCEJ KOLORÓW**. POTRAFI NAWET OBRABOWAĆ BANK, CO POKAZAŁA W OSTATNIM FILMIE „BLEF DOSKONAŁY”.

Zdaję sobie sprawę, jakie robię pierwsze wrażenie,  
i nie walczę z tym. Myślę jednak – i tak staram się  
konstruować swoje role – że **najciekawiej jest tam,  
gdzie powstaje rysa.**

O AKTORSKICH WYZWANIACH, WYJĄTKOWEJ RODZINIE  
I MACIERZYŃSTWIE NA ODLEGŁOŚĆ  
Z **KAROLINĄ CHAPKO** ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

**Rozmawiamy w lutym, ale wywiad ukáže się w kwietniu – wówczas będziemy mogli obejrzeć panią w nowym filmie Michała Węgrzyna „Blef doskonały”. Miała w nim pani możliwość pokazania się od innej strony. Proszę powiedzieć, w jaką rolę wcieliła się pani w tej komedii kryminalnej.**

Ten projekt był niezwykle pod wieloma względami. Film kręciliśmy jeszcze podczas pandemii, dzięki czemu jest tak autentyczny. Akcja filmu również rozgrywa się w czasie pandemii, a jego bohaterowie, w tym grana przeze mnie dziewczyna o pseudonimie Covid'a, uznają, że to świetna okazja, by skrywając się pod maseczkami, które stały się elementem codziennego stroju, obrabować bank. I tak dyrektor tego banku, szef ochrony i grana przeze mnie księgowa podejmują decyzję, która zmienia całe ich życie. Moja Covid'a pozornie ma wszystko, ale to tylko poza, kolejna ochronna maska, która tym razem chroni ją przed nią samą. Pod wpływem decyzji, które podejmuje, dostaje to, czego chce, pytanie tylko, czy wydarte pazurami szczęście nie jest kolejnym pozorem.

**Wydaje się pani taka delikatna, wręcz eteryczna, nawet pani głos jest aksamitny i łagodny jak u dobrej wróżki. Czy bohaterka, w którą się pani wcieliła, jest w jakiś sposób do pani podobna?**

Zabawne jest to, że ja przestrzegam siebie zupełnie inaczej. Nie nazwałabym siebie ani delikatną, ani łagodną osobą. Wiem, że mam w sobie też takie barwy, ale one mnie nie określają. Oczywiście zdaję sobie sprawę, jakie robię pierwsze wrażenie, i nie wal-

czę z tym. Myślę jednak – i tak staram się konstruować swoje role – że najciekawiej jest tam, gdzie powstaje rysa. A ja, podobnie jak Covid'a, mam ich parę. Bardzo się cieszę, że Michał (*Węgrzyn – przyp. red.*) zobaczył we mnie ten kolor, tę moją inną, ciemniejszą stronę. Mam tego koloru w sobie dużą świadomość, ale trzeba naprawdę wnikliwie „czytać” ludzi, by te kolory dostrzec. Michał doskonale to potrafi.

**To postać, która bardzo się różni od tych, które grała pani do tej pory. Odważny reżyser i wyzwanie dla pani. Czyli to, co aktorzy lubią najbardziej?**

Ta rola faktycznie jest inna od tych, które już zagrałam, ale ja generalnie mam szczęście mierzyć się z bardzo różnymi wyzwaniami. Tylko w tym roku widzowie będą mogli zobaczyć

kilka moich wcieleń, a każda z granych przeze mnie postaci jest zupełnie inna. Uwikłana w miłosny trójkąt ambitna skrzypaczka, która próbuje dowiedzieć się, kim właściwie jest i gdzie jest jej prawda, to moja Dominika z filmu „Opiekun”. Przebojowa, energiczna, bezkompromisowa Asia w filmie „Porady na zdrady 2”. Kobieta, która przeżyła dwie światowe wojny, przeszła przez piekło i jest niekwestionowaną bohaterką, to moja Grażyna w serialu „Grażyna Lipińska”. No i wspomniana wyżej Covid'a. To są totalnie różne postaci, a ja każdej z nich dałam część siebie i za to kocham mój zawód.

**Film „Blef doskonały” został doceniony za granicą. Wyróżniono m.in. panią. Otrzymała pani nagrodę za główną rolę żeńską na Indo Malaysia Film Festival 2021. Gratuluję!**



Fot. Weronika Kuźma, make-up: Magdalena Borowik

Dziękuję! Nasz film, zanim doczekał się premiery w Polsce, został zaprezentowany na festiwalach na całym świecie. Dostał już kilkanaście nagród, to ogromne wyróżnienie dla nas, twórców. Oczywiście moja nagroda cieszy mnie szczególnie. My, aktorzy, nie pracujemy zwykle dla nagród, ale nie ukrywam, że to wielka satysfakcja, kiedy twoja praca zostanie dostrzeżona i doceniona. Mam nadzieję, że również w Polsce nasz film zostanie ciepło przyjęty.

**Być może kobieca wersja Jamesa Bonda to coś dla pani. Ja mimo wszystko widzę panią w roli tolkienowskiego elfa. Nie byłaby potrzebna nawet charakteryzacja... No, może poza uszami. Odnalazłaby się pani w takim baśniowym klimacie?**

Oczywiście! To moje kolejne marzenie. Taki właśnie świat, baśniowy film nakręcony z rozmachem, pełen przygód, z pięknymi kostiumami i scenografią. I ja z uszami elfa. Ha, ha, też to widzę!

**Jakaś magię mają w sobie wszystkie kostiumowe produkcje. Ma pani na koncie role w takich serialach jak „1920. Wojna i miłość” czy „Korona królów”. Zastanawiam się, jak wygląda powrót do rzeczywistości po zejściu z planu?**

Uczymy się tego podczas studiów, wtedy zdobywamy warsztat potrzebny do tego, by ten powrót przebiegał w miarę łagodnie. Tak naprawdę każde zakończenie zdjęć jest w jakiś sposób trudne. Zależy to oczywiście od roli, w jaką się wcielamy, i tego, jak mocno z nami „zarezonowała”, od naszej wrażliwości i tego, co obecnie dzieje się w naszym życiu prywatnym. Ja bardzo przeżywam każdy ostatni klaps, jest to dla mnie szalenie trudne. Muszę pożegnać się z kimś, kto był przez jakiś czas dużą częścią mnie, czyli z graną przez siebie bohaterką. Nawijam też zwykle głębokie relacje z ludźmi, z którymi pracuję. To nagle przecięcie więzi, które jest całkowicie normalne w naszej pracy, jest dla mnie dotkliwie. Dlatego to takie trudne, bo emocji jest dużo, a ja jakoś je wszystkie muszę oswoić. A jednocześnie koniec zdjęć to ogromna satysfakcja. No i też każdy koniec to początek czegoś nowego. (uśmiech)

**À propos nowych umiejętności. Czego musiała się pani nauczyć, wcielając się w różne role?**

Trochę tego było i to kolejna rzecz, którą bardzo doceniam w swoim zawodzie! I tak do serialu „1920. Wojna i miłość” nauczyłam się jeździć konno i walczyć szablą. Zdjęcia poprzedzał tygodniowy obóz sprawnościowy, na którym zdobywaliśmy te wszystkie umiejętności. Do „Oszukanych” uczyłam się tańczyć. Były to dwie dość trudne choreografie – baletowa i tańca nowoczesnego. Poza tym mówiłam w kilku językach, których nie znam, uczyłam się strzelać, nurkować i robić bukiety, a do filmu „Opiekun” brałam lekcje gry na skrzypcach. To wszystko jest bardzo rozwijające, dzięki temu zdobywam nie tylko nowe umiejętności, ale też nową perspektywę. Nie wiem, czy spróbowałabym tych rzeczy, gdybym nie była aktorką.

**W filmie „Oszukane” grała pani jedną z bliźniaczek. Tym razem nie musiała pani „udawać”, bo naprawdę ma pani siostrę bliźniaczkę. Mimo że siostra też jest aktorką, to rzadko grać razem.**

”

**Nie nazwałabym siebie ani delikatną, ani łagodną osobą. Wiem, że mam w sobie też takie barwy, ale one mnie nie określają.**

Zagrałyśmy razem w dwóch filmach i w dwóch sezonach serialu „Ultraviolet”. Mam wrażenie, że to sporo, biorąc pod uwagę, że nie w każdym filmie są dobre role dla bliźniaczek. (uśmiech) Prawda jest taka, że w tej kwestii łatwo o banal, więc poważnie rozważamy tylko najciekawsze propozycje, gdzie jest pomysł na taki rodzaj relacji. Znam wartość naszego podobieństwa. Jestem jedyną aktorką w Polsce, która ma siostrę bliźniaczkę, też aktorkę. Czyli jesteśmy takie dwie wyjątkowe. (uśmiech) Jeśli ktoś będzie miał pomysł na produkcję, która ciekawie i mądrze tę wyjątkowość wykorzysta, to na pewno go rozważymy.

**Wyjątkowości w pani rodzinie nie brakuje. Filmową ścieżkę wybrały także pani dwie młodsze siostry... też bliźniaczki! To jakiś fenomen, dwie pary bliźniąt w jednej rodzinie!**



Fot. Weronika Kuźma, make-up: Magdalena Borowik

### Bliźniaki i aktorstwo to jakaś rodzinna tradycja?

Faktycznie, nasza rodzina jest wyjątkowa. *(uśmiech)* Dwie pary bliźniąt i do tego wszystkie w jednej branży. Alicja i Aleksandra to moje 10 lat młodsze siostry, obie skończyły łódzką filmówkę. Ola jest aktorką, Alicja ukończyła organizację produkcji. Można powiedzieć, że z siostrą Pauliną zapoczątkowałyśmy pewną tradycję, ponieważ nikt z naszej rodziny wcześniej nie był związany z aktorstwem. Nie było w niej nawet osób wykonujących inne zawody artystyczne. Nasze młodsze siostry od dzieciństwa stały na deskach teatralnych, można powiedzieć, że niemal wychowywały się w teatrze. Obie są niesamowicie utalentowane. Wszystkie jesteśmy ze sobą mocno zżyte, staramy się widywać tak często, jak się da. To ogromny skarb mieć takie wsparcie i tak wspaniałe kobiety przy sobie. Ciekawe, czy któryś z naszych synów pójdzie tą samą drogą?

### Chciałaby pani, żeby Ignacy również został aktorem?

Myszę, że będę go wspierać w każdej drodze, jaką wybierze. Podobnie jak nas rodzice wspierali przy wyborze naszego, trudnego przecież, zawodu.

### Pani syn ma pięć lat. Jak udaje się pani łączyć pracę z macierzyństwem?

Ignacy jest przyzwyczajony do ciągłego ruchu i zmian. Do szóstego miesiąca ciąży grałam na planie serialu „Ultraviolet”, a po narodzinach syna bardzo szybko wróciłam do pracy. Mimo wszystko dużo czasu spędzaliśmy razem. Potem wybuchła pandemia i stałam się już mamą na pełen etat. Długo nie pracowałam, więc ten ciężki czas miał też swoje jasne strony. Bardzo często podróżowaliśmy, wielokrotnie byliśmy na Teneryfie, miejscu szczególnie dla naszej rodziny.



Fot. Weronika Kuźma, make-up: Magdalena Borowik

Parę lat temu zakiełkowałam nam w głowach pomysł, że w sumie fajnie by było spędzać szare, zimowe miesiące na słonecznej plaży. *(uśmiech)*

### I to się poniekąd udało, bo synek z tatą teraz tam mieszkają.

Tak! Nasz syn od najmłodszych lat przejawiał wiele talentów, a jednym z nich jest zamilowanie do języków obcych. Kiedy opanował język angielski, oznajmił: „Mamo, teraz chcę się uczyć hiszpańskiego!”. I tak się stało. Syn obecnie uczy się w szkole w Hiszpanii, a ja latam do nich w wolnych od pracy chwilach. *(uśmiech)* Oczywiście nie udałooby się to, gdyby nie mój wspaniały mąż,

najlepszy tata pod słońcem. Mam mocne przekonanie, że wszystko jest możliwe, ważna jest tylko dobra organizacja. Kto wie, co wymyślimy za rok? *(uśmiech)*

### Sympatię widzów przyniosła pani rola Dominiki w serialu „Barwy szczęścia”. Czy po różnych zawirowaniach pani bohaterka wreszcie znajdzie spokój i szczęście? Czy może w najbliższym czasie scenarzyści znów szykują dla niej jakieś dramaty?

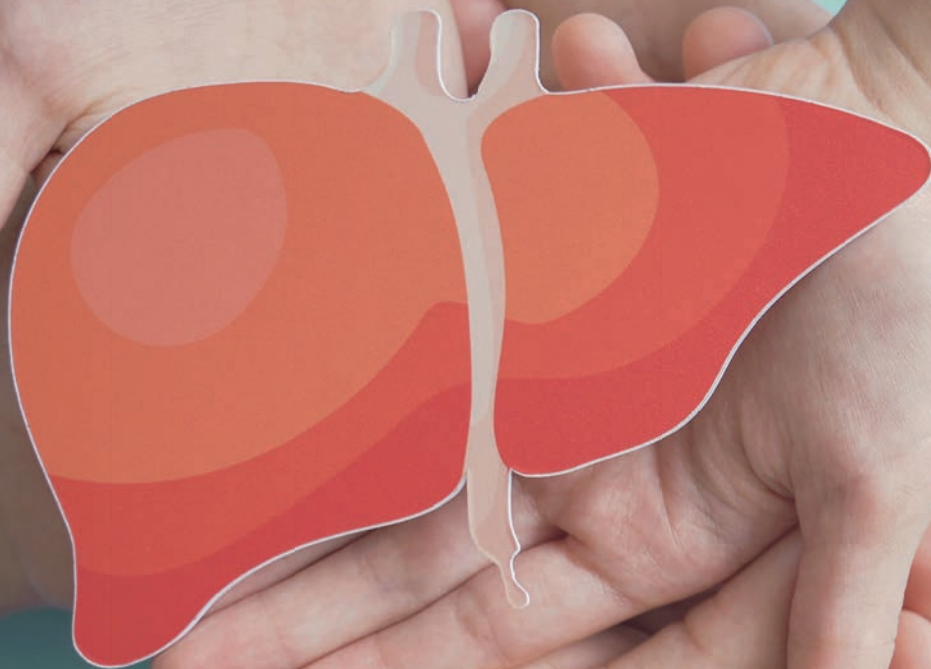
Z Dominiką jestem związana od prawie czterech i pół roku. Pamiętam to dokładnie, bo mój syn miał pół roku, kiedy zaczęłam pracę na planie tego serialu. Szybko to minęło, a w jej życiu już tyle się wydarzyło! To prawda, że dzieje się u tej dziewczyny... *(śmiech)* Nie mogę za dużo zdradzić, ale tak szczerze mówiąc, to nie życzę jej jakiegos wielkiego spokoju, bo cóż ja wtedy będę grać! *(uśmiech)* Im więcej dzieje się u mojej bohaterki, tym mam ciekawszą pracę. Mam tylko nadzieję, że faceta nie zmieni, bo uwielbiam grać z Markiem Krupskim, który wciela się w Sebastiana. Mam do niego pełne zaufanie i po tylu latach rozumiemy się bez słów. On też bardzo szybko odczytuje moje emocje, potrafi mnie rozweselić i pocieszyć, jeśli trzeba. Mamy podobne poczucie humoru. W tego typu pracy, gdzie wszystko dzieje się szybko, taki partner to duży komfort i szczęście.

## KAROLINA CHAPKO

Urodziła się w Nowym Sączu w 1985 r. Ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną im. Ludwika Solskiego w Krakowie. Występuje w różnorodnych gatunkowo i tematycznie sztukach. Za debiut filmowy uważa rolę w „Yumie” Piotra Mularuka, za którą była nominowana do Złotej Kaczki. Popularność zyskała dzięki serialowi „1920. Wojna i miłość”, w którym grała Zofię Olszyńską. Sympatię widzów przyniosła jej rola Dominiki w serialu „Barwy szczęścia”. Znana także z seriali: „Korona królów”, „Ultraviolet”, „Pierwsza miłość”, „Czas honoru”, „Grażyna Lipińska”. Zagrała w filmach „Korowód”, „Yuma”, „Oszukane”, „Blef doskonały”, „Opiekun”, „Porady na zdrady 2”. Za rolę w filmie „Blef doskonały” otrzymała nagrodę „Best Actress” na festiwalu filmowym w Malezji. Obecnie pracuje nad rolą w nowej francusko-polskiej produkcji „Dom wybrany” i gra w spektaklu „Boeing, Boeing” w całej Polsce.



Fot. Weronika Kuźma, make-up: Magdalena Borowik



# Wątroba nie zawsze woła o pomoc

WĄTROBA TO NASZA **NATURALNA OCZYSZCZALNIA**, ALE I ONA MA SWOJE LIMITY. JAKO ORGAN ODPOWIEDZIALNY ZA DETOKSYKACJĘ BYWA OBCIĄŻANA PRZEZ ALKOHOL, CIĘŻKOSTRAWNĄ DIETĘ, PALENIE PAPIEROSÓW, WYBRANE LEKI I WIRUSY. PRZY WIELKANOCNYM STOLE PONOWNIE ZOSTANIE WYSTAWIONA NA CIĘŻKĄ PRÓBĘ.

---

KAMILA ŚNIEŻEK

---



Gdy zaczyna chorować, często nie daje nam o tym znać, bo nie jest unerwiona czuciowo, więc o postępującym procesie degeneracyjnym zazwyczaj dowiadujemy się zbyt późno. Na szczęście można wspierać jej regenerację oraz regularnie wykonywać badania diagnostyczne.

## Sprawną oczyszczalnią – jedyną w organizmie

Wątroba to jeden z najważniejszych elementów układu pokarmowego, a przy tym największy i najlepiej ukrwiony gruczoł w ludzkim organizmie. Umiejscowiona jest w górnej części jamy brzusznej, w prawym podżebrzu, między przeponą, żo-



łądkiem i jelitami. Ma złożoną budowę – składa się z dwóch płatów podzielonych na osiem segmentów naczyniowych, z których każdy stanowi odrębną jednostkę anatomiczną i czynnościową. Miąższ wątroby zbudowany jest z hepatocytów ułożonych w zraziki, a organ jest podwójnie unaczyniony – 80 proc. krwi wątroba otrzymuje z żyły wrotnej (ukrwienie czynnościowe), a pozostała część dostarczana jest przez tętnicę wątrobową właściwą (ukrwienie odżywcze). Wątroba ma ogromne znaczenie w ludzkim organizmie. W publikacjach naukowych opisano ponad 500 funkcji tego organu. Te wymieniane najczęściej to:

- **odtruwanie z toksycznych substancji przyjmowanych z pożywieniem bądź będących odpadami przemiany materii,**
- **wytwarzanie i wydzielanie żółci niezbędnej do emulgacji tłuszczów,**
- **przetwarzanie składników odżywczych w łatwo przyswajalne przez komórki substancje,**
- **czynny udział w procesach termoregulacji,**
- **utrzymywanie prawidłowej krzepliwości krwi,**
- **wspomaganie pracy układu odpornościowego,**
- **magazynowanie substancji nadających się do ponownego wykorzystania (m.in. glikogenu, który jest paliwem zapasowym ustroju, a także witaminy A, D, B12 oraz żelaza).**

Wątroba jest jednym z nielicznych narządów ludzkiego ciała, które potrafią się regenerować, co jest wykorzystywane

w leczeniu i transplantologii. Nie jest jednak niezniszczalna. Wręcz przeciwnie, duże zniszczenia spowodowane m.in. nadużywaniem alkoholu, ale też szkodliwą dietą, paleniem papierosów, zażywaniem niektórych leków, a także zakażeniami wirusowymi uszkadzają zdolności regeneracyjne wątroby, prowadzą do włóknienia jej miąższu, marskości i całkowitej utraty funkcji. A bez wątroby żyć się nie da.

## Jak choruje wątroba?

Wątroba często nie wysyła sygnałów, gdy zaczyna chorować. Gdyby zawsze alarmowała ostrym bólem o swojej niedyspozycji, tak jak dzieje się w przypadku zębów czy żołądka, znacznie łatwiej byłoby ją diagnozować i leczyć na wystarczająco wczesnym etapie. Natura jednak chciała inaczej – większość patologii wątroby rozwija się w ukryciu, a pacjenci przez miesiące, a nawet lata, nie podejrzewają u siebie choroby. Może się jednak zdarzyć, że organizm wysyła sygnały mogące wskazywać na problemy z naszą „oczyszczalnią”. Warto zwrócić uwagę m.in. na:

- **ból, skurcze, ucisk, kłucie po prawej stronie, pod żebrami (mogą świadczyć o rozciąganiu błony surowiczej wątroby w wyniku jej nienaturalnego powiększenia się),**
- **nierównomierne rozmieszczenie ciemniejszego pigmentu na odsłoniętych partiach skóry,**
- **zażółcenie, świąd lub suchość skóry,**

## PRAWIDŁOWY METABOLIZM TŁUSZCZÓW



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

**Składniki preparatu wpływają korzystnie na:**

- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu tłuszczów (cholina)
- ▶ sprawne działanie wątroby i dróg żółciowych (kurkuma)
- ▶ utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi (zielona herbata)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

- zmiany na płytkach paznokci,
- żółte grudki na powiekach, zażółcenie białek oczu,
- ciemną barwę moczu,
- poszerzenie żył w okolicach pępka,
- obrzęki twarzy i kończyn,
- przewlekłe zmęczenie, brak energii, złe samopoczucie.

Chora wątroba nie jest rzadkością, zwłaszcza u alkoholików i osób prowadzących niezdrowy tryb życia. Schorzenia wątroby można podzielić na trzy podstawowe grupy: choroby mięszu, choroby naczyń i choroby wewnątrzwątrobowych przewodów żółciowych.



## Leczenie i działania hepatoprotekcyjne

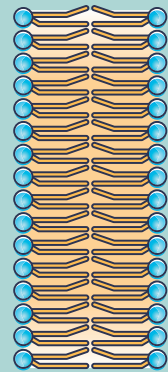
Wiele schorzeń wątroby nie daje żadnych objawów, dlatego jedyną szansą na wczesne rozpoznanie i rozpoczęcie leczenia są badania profilaktyczne. **Raz w roku zaleca się wykonanie prób wątrobowych (ALAT i AspAT), badania białka całkowitego, bilirubiny całkowitej, GGTP (wskaźnik wykorzystywany do określenia uszkodzenia wątroby i dróg żółciowych, na co narażone są m.in. osoby regularnie spożywające alkohol), przeciwciał anti-HBs, przeciwciał anti-HCV, fosfatazy alkalicznej.** Zazwyczaj działa się dwutorowo, stosując leczenie przyczynowe (uzależnione od czynnika etiologicznego rozwijających

się uszkodzeń) i hepatoprotekcyjne – ochronę wątroby przed czynnikami toksycznymi i wspieranie jej funkcji metabolicznych, detoksykacyjnych i regeneracyjnych.

W aptekach mamy do wyboru wiele preparatów zawierających naturalne substancje wspierające wątrobę. To m.in.:

**1 SYLMARYNA** – pozyskiwana głównie z owoców ostropestu plamistego. Wśród zawartych w niej związków najbardziej aktywna biologicznie jest sylibina, inne substancje czynne to m.in. sylidianina oraz sylikrystyna. Sylimaryna działa antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie, hamując na toksyny wnikaące do wnętrza hepatocytów, zapobiega też utlenianiu lipidów, przeciwdziała zwłóknieniom, regeneruje i zapobiega deficytowi glutationu.

**2 FOSFOLIPIDY** – grupa polarnych lipidów występujących we wszystkich organizmach żywych, stanowiących istotny składnik budulcowy błony komórkowej, w tym również komórek wątroby. Niedobór fosfolipidów prowadzi do zaburzeń struktury i funkcji hepatocytów, zmniejsza też możliwość ich regeneracji. Fosfolipidy są również ważnym składnikiem białek, które biorą udział w transportowaniu tłuszczu i jego metabolizmie w wątrobie.



Po preparaty z fosfolipidami powinny sięgać m.in. osoby, u których wykryto uszkodzenia wątroby (poalkoholowe, polekowe, toksyczne), a także kamicę żółciową czy przewlekłe zapalenie wątroby. *Phospholipidum essentiale* to fosfolipidy sojowe.

**3 CHOLINA** – inaczej witamina B4, wchodzi w skład niektórych fosfolipidów, szczególnie fosfatydylocholiny (lecytyny), która pomaga metabolizować tłuszcze w wątrobie. Cholina jest wykorzystywana w wielu procesach biochemicznych zachodzących w organizmie, a jej niedobór prowadzi do nadmiernego gromadzenia się cholesterolu i trójglicerydów w wątrobie i może przyczyniać się do rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

**4 KURKUMINA** – naturalny związek polifenolowy pochodzący z kłącza ostryżu długiego (w Polsce znanego jako żółta przyprawa kurkuma). Kurkumina cechuje się wysoką bioaktywnością, dowiedziono, że ma działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwvirusowe i przeciwgrzybicze, wykazano również jej pozytywny wpływ na regenerację komórek uszkodzonej wątroby. Zalecana jest zwłaszcza pacjentom z alkoholowymi uszkodzeniami wątroby oraz uszkodzeniami wywołanymi toksycznym działaniem leków lub środków chemicznych.



## WYBRANE CHOROBY WĄTROBY

Choroby mięszu	Choroby naczyń	Choroby przewodów żółciowych
wirusowe zapalenia wątroby typu A, B, C, D i E	zakrzepica żyły wrotnej	pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych
marskość wątroby	zakrzepica żył wątrobowych	nowotwory dróg żółciowych
guzy wątroby, w tym rak wątrobowokomórkowy		
polekowe uszkodzenie wątroby		
niealkoholowa i alkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby		
autoimmunologiczne zapalenie wątroby		
choroba Wilsona		
hemochromatoza		



**5 ZIELONA HERBATA** – od dawna wiadomo, że zielona herbata ma właściwości przeciwutleniające, antymutagenne i antypatogenne, pomaga w utrzymaniu prawidłowej glikemii (zielona herbata w diecie cukrzyka zmniejsza stężenie glukozy na czczo średnio o 1,44 mg/dl). Najnowsze badania wykazały natomiast, że picie naparów lub suplementowanie zielonej herbaty (w postaci sproszkowanej) znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju poważnych chorób wątroby, w tym raka wątrobowo-komórkowego, stłuszczenia i marskości wątroby.



**6 INNE SUROWCE** wspierające regenerację i pracę wątroby to m.in. herbatki z karczocha zwyczajnego (który jest źródłem cynaryny działającej regenerująco na hepatocyty) i korzenia czarnej rzodkwi (przyczynia się do zwiększenia wydzielania soków trawiennych i odciążenia wątroby).

## Wątroba a wielkanocna uczta

Choć większości Polaków choroba stłuszczeniowa wątroby kojarzy się z nadużywaniem alkoholu, hepatocytom poważnie zagraża też nadwaga i otyłość oraz skorelowane z nimi choroby, takie jak choćby cukrzyca. Naszej „oczyszczalni” szkodzi ciężkostrawna, sztucznie przetworzona żywność bogata w cukry proste, sól i tłuszcze nasycone, czyli produkty, od których w wielu domach uginają się świąteczne stoły. Wątroba, nieprzyzwyczajona do tak tłustej i ciężkostrawnej diety, w święta może odczuć to szczególnie mocno, dlatego trzeba o nią odpowiednio zadbać:

- **pić dużo wody (wsparcie trawienia i pomoc w usuwaniu toksyn),**
- **zachować umiar w jedzeniu,**
- **zrezygnować z wysokoprocentowego alkoholu (dodatkowe ogromne obciążenie dla hepatocytów),**
- **stosować wspierające wątrobę zioła, przyprawy i suplementy – takie wsparcie ma szczególne znaczenie, kiedy spodziewamy się „wielkiej uczyty” będącej sporym wyzwaniem dla wątroby.**



# Dlaczego Eskimosi rzadko chorują

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

KWASY OMEGA-3 SĄ NIEZWYKLE WAŻNE DLA NASZEGO ORGANIZMU. WARUNKUJĄ JEGO PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE I **CHRONIĄ PRZED WYSTĄPIENIEM RÓŻNYCH SCHORZEŃ.**

DR N. FARM. MAGDALENA STOLARCZYK

Niedawno zauważono, że Eskimosi (Innuici zamieszkujący Grenlandię) zdecydowanie **rzadziej zapadają na choroby sercowo-naczyniowe niż przedstawiciele innych narodowości**. Było to zaskakujące odkrycie, bo przecież Eskimosi spożywają bardzo dużo tłuszczu, co raczej powinno prowadzić do rozwoju tych chorób, a nie do zmniejszania ich ryzyka. Jednak podstawą codziennej diety Inuitów są ryby bogate w kwasy omega-3 i to one sprawiają, że Eskimosi rzadziej chorują. Czy zatem warto kwasy omega-3 wprowadzić także do naszej diety? Zdecydowanie tak!

### Co to są kwasy omega-3?

Kwasy omega-3 to bardzo **ważne dla naszego organizmu długołańcuchowe nienasycone kwasy tłuszczowe**.

### Do tej grupy związków zalicza się:

- **Kwas alfa-linolenowy (ALA)**, który nie jest syntetyzowany przez organizm człowieka, jednak pełni bardzo ważne funkcje w naszym ciele i w związku z tym musi być dostarczany wraz z pożywieniem. Z tego kwasu w naszym organizmie powstaje kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA).
- **Kwas eikozapentaenowy (EPA)**, który wykazuje korzystny wpływ na pracę układu sercowo-naczyniowego.
- **Kwas dokozaheksaenowy (DHA)**, który jest składnikiem błon komórkowych komórek nerwowych, warunkuje prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz buduje komórki siatkówki oka i tym samym wpływa korzystnie na wzrok i widzenie.

Jakie znaczenie mają kwasy omega-3 dla naszego organizmu?

Dotychczas wykazano i udokumentowano, że kwasy omega-3 są niezwykle ważne dla naszego organizmu. Warunkują jego prawidłowe funkcjonowanie i chronią przed wystąpieniem różnych schorzeń.

## Kwasy omega-3 i układ sercowo-naczyniowy

### Kwasy omega-3:

- wpływają na prawidłowe funkcjonowanie serca,
- wpływają korzystnie na stan naczyń krwionośnych,
- działają kardioprotekcyjnie,
- zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym choroby wieńcowej,
- zmniejszają ryzyko śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych.



## Kwasy omega-3 i gospodarka lipidowa

Kwasy omega-3 zmniejszają stężenie triglicydów.

## Kwasy omega-3 i ciąża

### Kwas dokozaheksaenowy (DHA):

- pełni kluczową rolę w prawidłowym rozwoju układu nerwowego dziecka w życiu prenatalnym,
- wpływa na właściwe funkcjonowanie układu nerwowego dziecka, warunkuje rozwój psychomotoryczny i poznawczy dziecka po urodzeniu,
- warunkuje rozwój fotoreceptorów wchodzących w skład siatkówki oka,
- zmniejsza ryzyko porodu przedwczesnego,
- przedłuża czas trwania ciąży, chroniąc przed porodem przedwczesnym,
- determinuje właściwą masę urodzeniową dziecka,
- zmniejsza ryzyko występowania stanu przedrzucawkowego,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji, cukrzycy typu 1, nadciśnienia tętniczego, alergii i astmy.



Z kolei kwas eikozapentaenowy (EPA) w czasie ciąży wpływa na ekspresję mRNA i produkcję białek transportujących kwasy tłuszczowe (np. DHA) do łożyska, do komórek płodu i do rozwijających się komórek układu nerwowego dziecka. Zatem EPA **wspiera transport DHA do łożyska i do komórek płodu i tym samym korzystnie wpływa na rozwój dziecka.**

## WSPARCIE PRACY SERCA



**Świat Zdrowia**  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Zawiera olej z ryb pochodzących z Oceanu Spokojnego i Atlantyckiego (sardele, sardynki, makrele i stynki)

**Składniki preparatu wpływają korzystnie na:**

- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie serca (EPA i DHA)**  
Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie.
- ▶ **prawidłowe funkcjonowanie mózgu (DHA)**  
Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.
- ▶ **prawidłowe widzenie (DHA)**  
Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

## Kwasy omega-3 i rozwój dzieci

Kwasy omega-3 wpływają korzystnie na funkcje poznawcze dzieci.

### Źródła kwasów omega-3

Tak jak wcześniej wspomniano, kwas alfa-linolenowy (ALA) nie jest syntetyzowany w naszym organizmie, ale jest dla niego bardzo ważny. Dlatego też należy dostarczać go z pożywieniem.

#### Źródłem kwasu alfa-linolenowego (ALA) są m.in.:

- olej lniany, rzepakowy, sojowy, orzechowy,
- pestki dyni,
- orzechy (np. włoskie, laskowe),
- nasiona chia,
- zielone warzywa liściaste (np. szpinak).

Z kolei kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksanowy (DHA) powstają w naszym organizmie z kwasu alfa-linolenowego. Niestety w ten sposób nie powstają znaczne ilości tych związków, zatem należy je dostarczać wraz z pożywieniem. Produktami bogatymi w kwas EPA i DHA są: tłuste ryby (śledzie, lososie, makrele, sardynki czy sardele) i oleje otrzymanywane z tych ryb.



### Czy warto suplementować kwasy omega-3?

Zdecydowanie warto dostarczać naszemu organizmowi odpowiednie ilości kwasów omega-3. Najlepiej, jeżeli spożywamy wystarczająco dużo produktów spożywczych zawierających te związki. Zalecane spożycie tych kwasów wynosi minimum 250 mg dziennie dla osoby dorosłej. Aby dostarczyć tę ilość, należy regularnie spożywać dwie porcje tłustych ryb tygodniowo. Niestety, w praktyce dieta większości z nas jest uboga w ryby i tym samym w kwasy omega-3, dlatego warto sięgać po produkty do suplementacji.

#### O suplementacji powinny szczególnie pomyśleć osoby, które:

- są weganami,
- mają obniżoną odporność,
- mają problemy skórne,
- chorują lub są obciążone wysokim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.



Ponadto po suplementy diety zawierające kwasy omega-3 powinny sięgnąć kobiety w ciąży i karmiące piersią. Produkty te powinny być także podawane dzieciom.

### Świadomy wybór

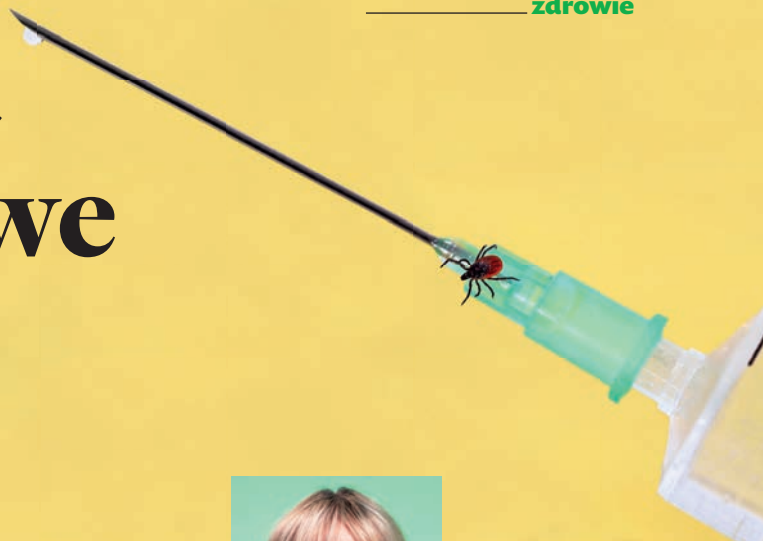
Decydując się na suplementację kwasów omega-3, warto świadomie wybrać produkt.

Podsumowując, kwasy omega-3 są niezwykle ważne dla naszego organizmu. Warto dostarczać je wraz ze zróżnicowaną i zbilansowaną dietą. Niestety nie zawsze jest to możliwe. Wówczas warto sięgnąć po suplementy diety. **Jednak należy je dokładnie przeanalizować pod kątem jakościowym i ilościowym.** Wtedy będziemy mieć pewność, że wpłyną korzystnie na funkcjonowanie naszego organizmu.

#### Należy zwrócić uwagę na kilka informacji, które powinny znaleźć się na opakowaniu:

- 1 Pochodzenie kwasów omega-3 w produkcie – samo stwierdzenie „olej rybi” to za mało, konieczne jest, aby producent podał dokładne źródło. Najlepiej, jeżeli kwasy omega-3 pochodzą z **alg lub małych ryb morskich (sardynek lub sardeli)**.
- 2 Dokładna dawka kwasów omega-3 w preparacie.
- 3 Wskaźnik TOTOX, który jest wyznacznikiem jakości oleju rybiego: im ten wskaźnik wyższy, tym gorsza jakość oleju.
- 4 Certyfikaty, normy ISO, analizy jakościowe i ilościowe, analizy zanieczyszczeń.
- 5 Sposób przechowywania – najlepiej z dala od światła i w niższej temperaturze.

# 4 pytania o kleszczowe zapalenie mózgu



JAK SIĘ OBJAWIA I CZY MOŻNA MU ZAPOBIEC? CZYM **KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU** RÓŻNI SIĘ OD BORELIOZY?

NA TE I INNE PYTANIA ODPOWIADA  
**LEK. AGATA WAWRZYŃCZAK**



**lek. Agata Wawrzyńczak**  
specjalistka chorób zakaźnych  
z Przychodni Lekarskiej Świat Zdrowia

## 1 Jakie są objawy kleszczowego zapalenia mózgu?

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) to choroba odzwierzęca, wywoływana przez wirus TBEV, który przenoszony jest **na człowieka głównie przez kleszcze**. Zachorowania zazwyczaj występują od kwietnia do listopada, choć ten okres wydłuża się z roku na rok, dlatego że mamy coraz cieplejsze zimy, co umożliwia kleszczom funkcjonowanie.

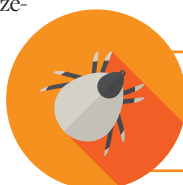
W pierwszej fazie choroby objawy przypominają grypę. Są to: osłabienie, bóle głowy i mięśni, gorączka do 38°C.

Druga faza (neurologiczna) wynika z zajęcia centralnego układu nerwowego przez wirusy i występuje u około jednej trzeciej zakażonych. Najczęściej występuje wtedy zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. W tej fazie pojawia się wysoka gorączka, silny ból głowy, nudności, wymioty, światłowstręt, oczopląs, sztywność karku.

Najcięższy przebieg kleszczowego zapalenia mózgu może prowadzić do śpiączki oraz zaburzeń krążenia i oddychania, co może zakończyć się śmiercią pacjenta.

## 2 Czy mamy skuteczne leki na KZM?

Niestety nie dysponujemy lekiem przeciwwirusowym, który pomógłby wyleczyć kleszczowe zapalenie mózgu. W przypadku zakażenia leczenie polega jedynie na łagodzeniu objawów choroby.



...powikłania po KZM mogą się utrzymywać nawet przez półtora roku.

Jedynym skutecznym sposobem ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest **szczepienie**. W celu uzyskania wysokiej ochrony należy przyjąć trzy dawki szczepionki w schemacie podstawowym oraz szczepionkę przypominającą co 3-5 lat.

Dawka szczepionki dla osoby dorosłej kosztuje od 100 do 140 zł.

## 3 Kto szczególnie powinien pomyśleć o szczepieniu?

**Szczepienie jest zalecane osobom, które dużo czasu spędzają na terenach zielonych** – w parkach i lasach, czyli miejscach bytowania kleszczy. Szczególnie zalecane jest leśnikom, wojskowym i turystom, a także biegaczom, właścicielom psów i osobom uprawiającym sport lub hobby na świeżym powietrzu.

## 4 Czym różni się kleszczowe zapalenie mózgu od boreliozy?

W odróżnieniu od kleszczowego zapalenia mózgu borelioza to **choroba bakteryjna** przenoszona przez kleszcze. Do tej pory nie opracowano szczepienia przeciwko boreliozie.

*Czy wiesz, że...*



# Zdrowie mężczyzny po 40 – prostata

#FARMACELITA DLA PACJENTA

ZWYKŁO SIĘ MÓWIĆ, ŻE PROBLEMY Z PROSTATĄ MAJĄ MĘŻCZYŹNI  
W STARSZYM WIEKU, JEDNAK CZY TYLKO ONI SKARŻĄ SIĘ  
NA **DOLEGLIWOŚCI GRUCZOŁU KROKOWEGO?**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

O prostacie nie wiedzielibyśmy, gdyby nie pewien uczonec z Padwy Nicolo Massa, który w 1550 r. opisał anatomię tego niewielkiego męskiego narządu, znajdującego się w sąsiedztwie pęcherza moczowego i otaczającego tylny odcinek cewki moczowej. I chociaż gruczoł

krokowy lub stercz (bo tak zamiennie można nazywać prostatę) odpowiada za produkcję płynu, w którym zanurzone są plemniki i bez którego natura musiałaby znaleźć inny sposób na rozmnażanie, to o tym narzędzie mówimy zwykle w zupełnie innym kontekście. Zamiast doceniać funkcje rozrodcze prostaty, panowie częściej obwiniają ją o **problemy z oddawaniem moczu**. Dlaczego?



## O prostacie słów kilka

Okazuje się, że wraz z wiekiem, m.in. w wyniku zmian w produkcji hormonów płciowych, następuje nadmierne rozrost komórek gruczołu krokowego, co prowadzi do ucisku na cewkę moczową oraz utrudnia odpływ moczu z pęcherza moczowego. Skutkuje to pojawieniem się nieprzyjemnych objawów ze strony dolnych dróg moczowych, takich jak:

- częstomocz,
- konieczność oddawania moczu w nocy,
- nadmierne parcie na mocz,
- wydłużenie czasu potrzebnego do oddania moczu.

No dobrze, ale czy mężczyzna, który skończył 40 lat, ma się czego obawiać?

## 40 lat minęło jak jeden dzień...

Wbrew pozorom – tak. Dane epidemiologiczne wskazują, że z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego może zmagać się nawet 8 proc. mężczyzn będących w czwartej dekadzie życia. Wraz z wiekiem prostata co roku może się powiększać od 2 do 2,5 proc., co oznacza, że nawet co drugi 60-latek będzie zmagal się z rozrostem tego narządu. Niestety, **im starsza osoba, tym większe ryzyko wystąpienia tego problemu.**

Chociaż nic nie poradzimy na upływający czas, to o prostatę możemy dbać w inny sposób. Zdrowe nawyki warto wdrażać, kiedy jeszcze nie odczuwamy dolegliwości związanych z przerostem gruczołu krokowego. Na co powinniśmy zwrócić uwagę?



## O prostatę można dbać niezależnie od wieku

Jesteśmy tym, co jemy, i okazuje się, że nie są to puste słowa. Nasza dieta może również wpływać na to, jak w przyszłości będzie działać prostata. Badania pokazują, że zbyt duże spożycie czerwonego mięsa, tłustych potraw, produktów mlecznych czy skrobi zwiększa ryzyko nadmiernego

REKLAMA

# IDEPROST MEN



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## ZACHOWANIE ZDROWIA PROSTATY

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

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



SUPLEMENT DIETY



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

004/REK/SZ/2023

rozrostu stercza. Korzystny efekt można osiągnąć, gdy w diecie zagospodzą warzywa, owoce, wielonienasycone kwasy tłuszczowe i odpowiednie ilości witaminy D, E, seleniu oraz cynku.

Od diety zależy również nasza waga. Niestety, **im więcej mamy tkanki tłuszczowej, tym większą objętość ma prostata.** U osób z BMI powyżej 35 kg/m<sup>2</sup> występuje nawet 3,5-krotnie większe ryzyko powiększenia stercza niż u osób o prawidłowej masie ciała.

O prawidłową wagę trudno zadbać bez aktywności fizycznej. **Podobnie jak odpowiednia dieta i waga może ona zmniejszać ryzyko występowania przerostu prostaty.** Osoby, które regularnie wykonują ćwiczenia fizyczne o umiarkowanej intensywności, mają o 25 proc. mniejsze ryzyko problemów z prostatą niż osoby, które prowadzą siedzący tryb życia.

## Siła w naturze

Jednak co robić, kiedy nasza prostata zaczyna niedomagać? Jeśli dolegliwości nie są nasilone, można szukać wsparcia w naturze.

# 1

Produktem przebadanym pod kątem dobroczynnego działania na gruczoł krokowy jest **dynia**. Okazuje się, że można ją wykorzystać nie tylko do przygotowania pysznych dań czy haloweenowych ozdób. Zawarty w pestkach dyni olej, bogaty w kwas linolowy, palmitynowy, stearynowy i oleinowy oraz sterole i flawonoidy, odpowiada za zmniejszenie rozrostu gruczołu krokowego związanego z wpływem zmian stężenia testosteronu. Te właściwości pozwalają zmniejszyć nasilenie nieprzyjemnych objawów ze strony dolnych dróg moczowych.

# 2

Za rozwój problemów z prostatą odpowiada nie sam testosteron, ale jego aktywniejsza forma – **dihydrotestosteron**. Przemiana testosteronu w aktywniejszą formę zachodzi m.in. w komórkach gruczołu krokowego. Hamując ten proces, można niejako zmniejszyć oddziaływanie hormonów

plciowych na rozrost komórek prostaty. Taki mechanizm działania mają niektóre leki dostępne na receptę. W mniejszym stopniu działają w ten sposób surowce roślinne, zwłaszcza **kora śliwy afrykańskiej czy owoc boczni piłkowanej, zwanej również palmą sabalową.**

# 3

Pozytywne efekty przynosi także stosowanie **wierzbownicy drobnokwiatowej**, która dzięki zawartości m.in. polifenoli wykazuje właściwości przeciwzapalne, co jest korzystne zarówno w przypadku łagodnego rozrostu prostaty, jak i w łagodzeniu zapalenia gruczołu krokowego czy stanów zapalnych pęcherza, nerek i dróg moczowych. Badania wskazują, że **wierzbownica przyczynia się do zmniejszenia częstotliwości oddawania moczu oraz zmniejszenia trudności z rozpoczęciem mikcji.** Myśląc o przeciwzapalnym działaniu na drogi moczowe, warto pamiętać o dobrze znanej **pokrzywie**, która w naszej medycynie ludowej od stuleci wykorzystywana jest jako środek łagodzący różne dolegliwości dróg moczowych.

### Źródła:

1. Lim K.B. Epidemiology of clinical benign prostatic hyperplasia. Asian J Urol. 2017 Jul; 4(3): 148-151. DOI: 10.1016/j.ajur.2017.06.004. Epub 2017 Jun 9. PMID: 29264223; PMCID: PMC5717991
2. Csikós E., Horváth A., Ács K., Papp N., Balázs V.L., Dolenc M.S., Kenda M., Kočevar Glavač N., Nagy M., Protti M., Mercolini L., Horváth G., Farkas Á. On Behalf Of The Oeonom. Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia by Natural Drugs. Molecules. 2021 Nov 25; 26(23): 7141. DOI: 10.3390/molecules26237141. PMID: 34885733; PMCID: PMC8659259
3. Lokeshwar S.D., Harper B.T., Webb E., Jordan A., Dykes T.A., Neal D.E. Jr, Terris M.K., Klaassen Z. Epidemiology and treatment modalities for the management of benign prostatic hyperplasia. Transl Androl Urol. 2019 Oct; 8(5): 529-539. DOI: 10.21037/tau.2019.10.01. PMID: 31807429; PMCID: PMC6842780

# i

## Pamiętaj o profilaktyce!

Oczywiście wdrożenie zdrowych nawyków czy też środków wspomagających prostatę jest zasadne, jednak **nie możemy również zapominać o badaniach profilaktycznych.** Problem z prostatą to nie tylko kwestia łagodnego jej rozrostu. Niestety coraz częściej diagnozowany jest rak gruczołu krokowego. Dlatego jeśli zaczynamy odczuwać dolegliwości czy też gdy wkroczyliśmy w czwartą dekadę życia, warto zbadać np. poziom markera PSA, który pozwoli ocenić stan prostaty. Obecnie badanie tego białka jest jednym z elementów programu Profilaktyka 40 PLUS. **Właściwa ocena stanu prostaty pozwoli zweryfikować, czy wystarczy wspomagać się środkami naturalnymi, czy też konieczne jest wdrożenie leczenia.**



# Król antyoksydantów – kwas alfa-liponowy

## #FARMACEUTA DLA PACJENTA

ANTYOKSYDANTY OD LAT SĄ PRZEDMIOTEM ZAINTERESOWANIA  
NAUKOWCÓW NA CAŁYM ŚWIECIE. JEDNAK **DLACZEGO SĄ TAKIE WAŻNE?**

DR N. FARM. RAFAŁ MIOZGA

Wystarczy sobie uświadomić, że w każdej sekundzie w komórkach zachodzą liczne reakcje chemiczne, które napędzają nasz organizm. Ale tak jak w silniku powstają niepotrzebne spaliny, które przy niewłaściwym odprowadzeniu zduszą jego pracę, tak **w organizmie powstają związki, które jeśli nie zostaną szybko zneutralizowane, mogą uszkodzić komórki. Tymi związkami są m.in. reaktywne formy tlenu, zwane również wolnymi rodnikami.** Ich nadmiar przyspiesza starzenie się organizmu, przyczynia się do powstawania stanów zapalnych, a także zwiększa ryzyko chorób, takich jak cukrzyca, miażdżyca, zaćma, choroby układu krążenia czy neurodegeneracyjne (np. choroba Parkinsona czy Alzheimer). Ponadto wolne rodniki mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.



### Antyoksydanty – tarcza przed wolnymi rodnikami

W walce z reaktywnymi formami tlenu nasz organizm wykorzystuje właśnie antyoksydanty – przekształcają one wolne rodniki w niegroźne dla organizmu związki, które mogą zostać bezpiecznie usunięte z naszego organizmu.

Zapewne wielu z nas słyszało o antyoksydacyjnych właściwościach witaminy C lub E. Okazuje się jednak, że przeciwutleniaczy jest znacznie więcej. A wśród nich jeden, który śmiało może pretendować do tytułu „**króla antyoksydantów**”. **To odkryty w 1937 r. przez amerykańskiego biochemika Esmonda Snella kwas alfa-liponowy (ALA).** Od tego czasu poznano szereg jego właściwości przeciwutleniających, w tym te związane z funkcjonowaniem enzymów uczestniczących w metabolizmie komórkowym.

## Najlepszy z najlepszych

Okazuje się, że oprócz neutralizowania wolnych rodników ALA i jego zredukowana forma – kwas dihydroliponowy (DHHLA) – mają **właściwości chelatujące metale**, co pozwala neutralizować np. metale ciężkie, takie jak ołów i rtęć. ALA **uczestniczy również w reakcji innych przeciwutleniaczy**, np. witaminy C, witaminy E czy glutationu, dzięki czemu możliwe jest odbudowanie antyoksydacyjnych sił organizmu.

Ponadto kwas alfa-liponowy **reguluje szlaki sygnałowe uruchamiane np. przez insulinę**, co wpływa na metabolizm glukozy w organizmie. Poza tym **zmniejsza stres oksydacyjny** po aktywności fizycznej. Ale czy to wszystko?

Okazuje się, że ALA, w przeciwieństwie do wyżej wymienionych przeciwutleniaczy, wykazuje właściwości antyoksydacyjne zarówno w środowisku wodnym, jak i lipidowym. Taka zdolność pozwala neutralizować wolne rodniki zarówno w płynie wewnątrzkomórkowym, jak i bezpośrednio w błonie komórkowej, co sprawia, że kwas alfa-liponowy jest niezwykle uniwersalny.

## Gdzie znajdziemy kwas alfa-liponowy?

Człowiek, a także zwierzęta i rośliny mogą syntetyzować ALA. W naszych komórkach kwas alfa-liponowy znajdziemy m.in. w mitochondriach, czyli strukturach, które odpowiadają za produkcję energii. Kwas alfa-liponowy możemy dostarczyć też wraz z dietą. Jego większe ilości znajdziemy m.in. w szpinaku, brukselce lub brokułach, występuje także w ziemniakach, pomidorach czy produktach mięsnych.

Mimo że sami możemy wyprodukować ALA, to wraz z wiekiem jego ilość w organizmie maleje, co – biorąc pod uwagę jego prozdrowotne właściwości – nie jest dobrą informacją.

## ALA dla zdrowia

No dobrze, skoro więc kwas alfa-liponowy zasługuje na miano króla antyoksydantów, to czy jego właściwości przynoszą namacalne korzyści zdrowotne?



Pierwsze doniesienia o leczniczym zastosowaniu kwasu alfa-liponowego pochodzą z Niemiec, gdzie w 1959 r. wykorzystano ten związek do zwalczania dolegliwości neuropatycznych po zatruciu muchomorem sromotnikowym. Dalsze badania potwierdziły również inne korzystne efekty. W szczególności warto wspomnieć

o wspomagającym działaniu kwasu alfa-liponowego u osób z cukrzycą.

Okazuje się, że poprzez wpływ ALA na ścieżkę sygnałową aktywowaną insuliną **może dochodzić do lepszego wyrównania glikemii**, zwiększenia insulinowrażliwości tkanek oraz – co ważne – spadku masy ciała. Jednak to nie wszystko – dzięki zmniejszeniu negatywnego działania wolnych rodników ALA może chronić przed rozwojem powikłań cukrzycowych, w tym związanych z neuropatią. Stosowanie kwasu



alfa-liponowego może pomóc zmniejszyć odczuwanie bólu, drętwienia czy pieczenia kończyn oraz poprawić przewodnictwo w nerwach czuciowych. Te korzystne efekty mogą być obserwowane także w bólach neuropatycznych o podłożu innym niż cukrzycowe.

Badania pokazują również, że ALA może hamować rozwój komórek nowotworowych piersi, płuc i jelita grubego zarówno dzięki swym właściwościom antyoksydacyjnym, jak i kierowaniu komórek rakowych do ich zaprogramowanego zniszczenia.

Kwas alfa-liponowy dzięki zmniejszeniu stresu oksydacyjnego **korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych**, co przyczynia się do regulowania stężenia lipidów we krwi oraz zmniejszenia tempa rozwoju blaszki miażdżycowej.



## ALA i siłownia to dobre połączenie

Korzystne działanie kwasu alfa-liponowego mogą zaobserwować również sportowcy. Zresztą nie bez powodu ALA występuje w mitochondriach, które zapewniają organizmowi energię. A nie ma co ukrywać, że podczas ćwiczeń nasze mięśnie potrzebują energii. Okazuje się, że kwas alfa-liponowy może redukować stan zapalny wywołany treningiem, co zmniejsza ryzyko uszkodzenia mięśni spowodowanego nadmierną aktywnością fizyczną. Przyczynia się to do polepszenia wyników, zwiększenia wydolności organizmu oraz przyspieszenia regeneracji mięśni.

## Wśród innych korzystnych właściwości ALA można wymienić:

- zmniejszenie stężenia markerów stanu zapalnego,
- ochronne działanie na komórki wątroby,
- poprawę ruchliwości plemników,
- właściwości przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.

Uniwersalność i szerokie spektrum działania kwasu alfa-liponowego sprawiają, że warto rozważyć jego suplementację, aby wesprzeć organizm w radzeniu sobie z niechcianymi wolnymi rodnikami.

### Źródła:

1. Gomes M.B., Negrato C.A. Alpha-lipoic acid as a pleiotropic compound with potential therapeutic use in diabetes and other chronic diseases. *Diabetol Metab Syndr*. 2014 Jul 28; 6(1): 80. DOI: 10.1186/1758-5996-6-80. PMID: 25104975; PMCID: PMC4124142
2. Tripathi A.K., Ray A.K., Mishra S.K., Bishen S.M., Mishra H., Khurana A. Molecular and Therapeutic Insights of Alpha-Lipoic Acid as a Potential Molecule for Disease Prevention. *Rev Bras Farmacogn*. 2023 Feb 7: 1-16. DOI: 10.1007/s43450-023-00370-1. Epub ahead of print. PMID: 36778891; PMCID: PMC9904877
3. Fogacci F., Rizzo M., Krogager C., Kennedy C., Georges C.M.G., Knežević T., Liberopoulos E., Vallée A., Pérez-Martínez P., Wenstedt E.F.E., Šatraszkienė A., Vrablík M., Cicero A.F.G. Safety Evaluation of  $\alpha$ -Lipoic Acid Supplementation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Clinical Studies. *Antioxidants (Basel)*. 2020 Oct 19; 9(10): 1011. DOI: 10.3390/antiox9101011. PMID: 33086555; PMCID: PMC7603186
4. Isenmann E., Trittel L., Diel P. The effects of alpha lipoic acid on muscle strength recovery after a single and a short-term chronic supplementation – a study in healthy well-trained individuals after intensive resistance and endurance training. *J Int Soc Sports Nutr* 17, 61 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00389-y>

REKLAMA

## PRAWDŁOWE FUNKCJONOWANIE UKŁADU NERWOWEGO



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

600 mg kwasu alfa-liponowego w 1 tabletkę

Tiamina wpływa korzystnie na:

- ▶ utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie serca



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

# Zioła na kaszel

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

LEKI ZIOŁOWE MOGĄ POMÓC ZARÓWNO W DRAŻNIĄCYM, SUCHYM KASZLU, JAK I W KASZLU MOKRYM, W KTÓRYM ODKRZTUSZA SIĘ **ZALEGAJĄCĄ WYDZIELINĘ.**

DR HAB. MACIEJ BILEK, PROF. UR  
MGR FARM. JOANNA BILEK

Rzadko w naszym cyklu poświęconym roślinnym produktom leczniczym polecamy syropy. Tym razem jednak to właśnie one będą głównym bohaterem. Według zaleceń Europejskiej Agencji Leków (EMA) syropy na bazie wyciągów roślinnych mogą pomóc zarówno **w kaszlu suchym** – drażniącym gardło i powodującym jego bolesność, który w przebiegu infekcji pojawia się jako pierwszy, jak i **w kaszlu produktywnym**, nazywanym popularnie „mokrym”, przy którym wyraźnie czujemy „odrywającą się” wydzielinę. W pierwszym przypadku działają **łagodząco**, w drugim – **wykrztuśnie**.

**Niezależnie od tego, czy lek ziołowy zastosujemy na kaszel suchy, czy mokry, Europejska Agencja Leków zaleca konsultację z lekarzem lub farmaceutą:**

- w przypadku zaostżenia się objawów chorobowych w czasie stosowania leku ziołowego (duszności, gorączka, ropna płwocina),
- gdy pierwotne objawy utrzymują się dłużej niż tydzień.

### KASZEL SUCHY

Czytelnicy „Świata Zdrowia” pamiętają być może artykuł „Zioła w dolegliwościach jamy ustnej i gardła”. Na bolesność przy przełykaniu śliny, płynów i kęsów pokarmu, na nieprzyjemne uczucie drapania w gardle i obrzęk błon śluzowych polecaliśmy roślinne produkty lecznicze w postaci ziół do zaparzania i płukania jamy ustnej. Obok surowców garbnikowych i olejkowych wymieniliśmy tam również tzw. surowce śluzowe, dzięki

którym na powierzchni błon śluzowych tworzy się śluzowata, lepka warstwa kojąca ból. W przypadku suchego, drażniącego kaszlu ból gardła jest nie tylko wynikiem przebiegającej infekcji, ale także skutkiem samego odruchu kaszlowego. **W jego łagodzeniu znakomicie sprawdzają się syropy.**



Oczywiście nasze rekomendacje, jak za każdym razem, opieramy na zaleceniach Europejskiej Agencji Leków (EMA), która kilku surowcom zielarskim przypisała wskazania terapeutyczne: „**objawowe leczenie podrażnienia jamy ustnej i gardła i związanego z tym suchego kaszlu**” oraz „**łagodzenie objawów bólu gardła związanego z suchym kaszlem**”. Poniżej opiszemy surowce, które są powszechnie uznawane za bezpieczne i dopuszczone do stosowania nawet u małych dzieci.

## 1 Prawoślaz

Zacznijmy od bardzo popularnego w Polsce **korzenia prawoślazu**. Europejska Agencja Leków ze wskazaniem „objawowe leczenie podrażnienia jamy ustnej i gardła i związanego z tym suchego kaszlu” zaleca stosowanie albo rozdrobnionego surowca do sporządzania maceratu, który my polecaliśmy w przypadku bólu gardła, albo wyciągów płynnych i suchych. **Syrop prawoślazowy** sporządzany jest z takiego właśnie wyciągu wodnego. Warto wiedzieć, że **to jeden z wielu leków ziołowych, dla których przeprowadzone zostały badania kliniczne**.

### W badaniach u dzieci stwierdzono bardzo wysoką skuteczność syropu prawoślazowego w:

- zmniejszeniu podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i gardła,
- ograniczeniu intensywności kaszlu i częstotliwości występowania odruchu kaszlowego,
- zredukowaniu zaburzeń zasypiania wskutek kaszlu, bólu karku i bólu w klatce piersiowej.



Europejska Agencja Leków dopuszcza stosowanie syropu prawoślazowego u dzieci **powyżej 3. roku życia**. Jedyne zastrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa stosowania dotyczy wpływu na przyjmowane równocześnie leki: należy zachować 30-60-minutową przerwę przed zażyciem syropu prawoślazowego i po nim.



## 2 Babka lancetowata

Oprócz syropu prawoślazowego w aptekach dostępny jest jeszcze drugi bardzo smaczny, powlekający i łagodzący syrop – **z liśćmi babki lancetowatej**. Także on był przedmiotem badań klinicznych.

### U pacjentów, którzy cierpieli na ostre infekcje dróg oddechowych, ostre zapalenie oskrzeli oraz drażniący kaszel po ostrych infekcjach dróg oddechowych, syrop z babki lancetowatej doprowadził do:

- zredukowania intensywności kaszlu,
- ograniczenia częstotliwości kaszlu,
- zmniejszenia bólu w klatce piersiowej.



Syrop z babki lancetowatej może być stosowany zgodnie z zaleceniami EMA do „objawowego leczenia podrażnienia jamy ustnej i gardła i związanego z tym suchego kaszlu” u pacjentów powyżej 3. roku życia.



## KASZEL MOKRY

Na kaszel mokry polecimy czytelnikom „Świata Zdrowia” syropy z wyciągami z **liścia bluszczu pospolitego** o działaniu wykrztuśnym. To jedna z najlepiej przebadanych roślin leczniczych, której poświęcono wiele badań laboratoryjnych i klinicznych. Wykazano w nich m.in. statystycznie istotne zmniejszenie nasilenia kaszlu, objawów związanych z kaszlem oraz ostrego zapalenia oskrzeli. Dowie-

dziono także, że leki ziołowe z bluszczem są rów-

nie skuteczne jak substancje syntetyczne: ambroksol i acetylocysteina!

Europejska Agencja Leków większości surowców zielarskich, takich jak kwiat i korzeń pierwiosnka czy ziele tymianku, przypisała wskazanie terapeutyczne: „**wykrztuśny przy kaszlu związanym z przebiegiem**”.

Tymczasem wyciągi z liścia bluszczu mają działać „**wykrztuśnie w przypadku produktywnego kaszlu**”. Oznacza to, że ich zakres stosowania może być znacznie szerszy. Nie dziwnym się zatem, że badano ich skuteczność m.in. w przewlekłych dolegliwościach obturacyjnych płuc, astmie alergicznej i krztuścu.



Wyciągi z liści bluszczu, wchodzące w skład licznych syropów, są nie tylko **skuteczne, ale także bezpieczne**, choć już nie tak bardzo jak syropy z prawoślazu i babki lancetowatej. Na ogół mogą być stosowane przez dzieci powyżej 2. roku życia, przy czym EMA zastrzega, że uporczywy lub nawracający kaszel występujący u dzieci w wieku 2-4 lat wymaga konsultacji lekarskiej.

### Liść bluszczu nie jest także zalecany u dorosłych pacjentów z:

- wrzodami żołądka,
- stanami zapalnymi błony śluzowej żołądka.

Stosując liść bluszczu, należy liczyć się również z potencjalnymi **działaniami niepożądanymi**, które mogą, ale wcale nie muszą wystąpić.

### Według Europejskiej Agencji Leków to m.in.:

- reakcje żołądkowo-jelitowe (nudności, wymioty, biegunka),
- reakcje alergiczne (pokrzywka, wysypka skórna, duszności, reakcje anafilaktyczne).

Po raz kolejny udowodniliśmy na łamach „Świata Zdrowia”, że roślinne produkty lecznicze, zwane popularnie lekami ziołowymi, mogą być skuteczne w większości codziennych problemów zdrowotnych. **Ich jakość, podobnie jak jakość każdego innego leku, jest najwyższa, jednak co najważniejsze – stosowanie opiera się bardzo często na wynikach badań klinicznych, dzięki czemu stanowią one pełnoprawną część nowoczesnej farmacji i medycyny.**







# Rola szczepień

## w ochronie zdrowia publicznego

#FARMACEUTA DLA PACJENTA

SZCZEPIENIA SĄ NIEWĄTPLIWIE JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH OSIĄGNIĘĆ MEDYCyny. POMAGAJĄ CHRONIĆ ORGANIZM CZŁOWIEKA PRZED ZACHOROWANIEM NA CIĘŻKĄ CHOROBE ZAKAŻNĄ DZIĘKI WCZEŚNIEJSZEMU „NAUCZENIU SIĘ” JEJ PRZEZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY.

MGR FARM. SYLWIA KRAUZE-NOWAKOWSKA

Już około tysiąca lat temu zauważono, że osoby, które przeszły daną chorobę i wyzdrowiały, **nie chorowały na nią po raz drugi**. Prowadzono zatem próby, by wywołać podobny efekt u osób zdrowych. Podawano im czynnik chorobotwórczy, licząc, że dana osoba przejdzie chorobę lekko i się na nią uodporni – ale dopiero pod koniec XVIII wieku tego typu próba zakończyła się sukcesem. Dzięki wywołaniu u ośmioletniego chłopca łagodnej postaci ospy krowiej zyskał on odporność na ospę prawdziwą. Eksperyment przeprowadził Edward Jenner. Z kolei pod koniec XIX wieku Ludwik Pasteur opracował szczepionki przeciwko węglikowi, wścieklicznie i cholercie drobiu. Ta ostatnia była pionierskim wynalazkiem opracowanym w laboratorium.

Ogromnym sukcesem w historii szczepień jest z pewnością pokonanie ospy prawdziwej, jednej z największych plag ludzkości, która dziesiątkowała całe miasta. Ostatni przypadek tej choroby został odnotowany w 1978 r. Dwa lata później, w 1980 r., Światowa Organizacja Zdrowia oficjalnie ogłosiła, że ospa prawdziwa została całkowicie wyeliminowana – dzięki opracowanej 200 lat wcześniej metodzie uodpornienia.

### Czym są szczepienia?

Szczepienie polega na podaniu organizmowi niewielkiej ilości antygeny, czyli wzorca prawdziwego czynnika chorobotwórczego (wirusa lub bakterii). Na jego podstawie układ immunologiczny rozpoznaje nowego „wroga”

i wypracowuje mechanizm obronny przeciwko niemu. Organizm tworzy odpowiedź w postaci przeciwciał i wyspecjalizowanych komórek odpornościowych. Tworzy się również **pamięć immunologiczna**, dzięki której odporność na daną chorobę utrzymuje się przez wiele lat. Pamięć polega na tym, że w przypadku kontaktu z danym drobnoustrojem organizm błyskawicznie uruchomi zaprogramowany wcześniej, celowany mechanizm obronny, nie pozwalając chorobie w pełni się rozwinąć. Co ważne – współcześnie produkowane szczepionki nie zawierają czynników chorobotwórczych, ale jedynie ich „makiety”. **Nie ma zatem możliwości, aby zapaść na daną jednostkę chorobową w wyniku zaszczepienia.**

Na początku XX w. ludzkość nadal zmagała się z takimi chorobami jak gruźlica, błonica, krztusiec, tężec, dur, żółta gorączka, poliomyelitis (choroba Heinego-Medina), a naukowcy szukali sposobów ich pokonania. Stopniowo udało się opracować szczepionki na te choroby, a ponadto m.in. na świnkę, różyczkę, ospę wietrzną, WZW typu B i grype. Intensywny rozwój szczepień trwa nadal – zarówno w zakresie możliwości ochrony przed chorobami zakaźnymi, jak również np. w zakresie wykorzystania możliwości indukowania mechanizmów immunologicznych do profilaktyki nowotworów.

## Dlaczego szczepienia są ważne?

**Aby ograniczyć zapadalność na choroby w ujęciu społecznym, konieczne jest wykształcenie odporności nie tylko jednostek, ale całej zbiorowości.** Dzięki temu można wyeliminować ogniska występowania danej jednostki chorobowej i możliwość transmisji zarówno wewnątrz danej zbiorowości, jak i pomiędzy różnymi grupami. Takie postępowanie chroni również jednostki słabsze, odsuwając od nich ryzyko zarażenia. Próg odporności zbiorowej to taki odsetek osób uodpornionych w populacji, przy którym liczba nowych zakażonych zaczyna się zmniejszać. Wartość ta jest różna w zależności od jednostki chorobowej – zazwyczaj oscyluje w granicach 90-95 proc.

Właśnie dzięki masowemu uodpornieniu społeczeństw na całym świecie udało się wyeliminować ospę prawdziwą – nie ma już osób, które byłyby jej nosicielami. Przejawem



**Aby ograniczyć zapadalność na choroby w ujęciu społecznym, konieczne jest wykształcenie odporności nie tylko jednostek, ale całej zbiorowości.**

długodystansowego myślenia o odporności społeczeństw są programy szczepień ochronnych.

Dzięki obowiązkowym szczepieniom udało się wyeliminować np. polio, czyli wirusa powodującego chorobę Heinego-Medina. Powszechnie zachorowania na polio trapiły polskie społeczeństwo zwłaszcza w późnych latach pięćdziesiątych XX wieku. Do tej pory żyją wśród nas osoby, u których skutki przejścia tej choroby i powikłań są widoczne na pierwszy rzut oka. Wprowadzenie obowiązkowych szczepień przeciw polio doprowadziło do tego, że



## Czy wiesz, że...

...w Polsce szczepienia miały początkowo charakter akcji – po II wojnie światowej obejmowały grupy ludzi w wieku np. od 5 do 60 lat i odbywały się przede wszystkim w większych miastach. Natomiast w latach sześćdziesiątych XX wieku, wprowadzono Program Szczepień Ochronnych, w którym podzielono szczepienia na obowiązkowe i zalecane. Wszystkie dzieci od urodzenia szczepione są według kalendarza szczepień, a każde szczepienie jest odpowiednio dokumentowane.

ostatni przypadek zachorowania w Polsce odnotowano w 1984 r. Wylimowanie polio w Europie zostało oficjalnie ogłoszone w 2002 r. Jako że nadal zdarzają się przypadki zachorowań poza granicami Europy i istnieje ryzyko przywiezienia wirusa, szczepienie przeciw polio figuruje na liście szczepień obowiązkowych.



## Czy szczepionki są bezpieczne?

Ze względu na osobniczą wrażliwość na składniki szczepionki oraz na fakt, że jej podanie uruchamia wzmoczoną pracę układu immunologicznego, można zaobserwować reakcje organizmu o różnym nasileniu.

Po podaniu szczepionki mogą pojawić się niepożądane odczyny poszczepienne (NOP, ang. *adverse event following immunization* – AEFI), czyli zaburzenie stanu zdrowia, występujące w okresie 4 tygodni po podaniu

szczepionki. Wyjątek stanowi odczyn po szczepieniu przeciwko gruźlicy, gdzie występuje naciek, rumień i grudka, a następnie pęcherzyk z ropną zawartością utrzymujący się od 2 do 5 tygodni po szczepieniu. U zdecydowanej większości ludzi powstaje następnie białoróżowa blizna o średnicy do 8 mm.

**O możliwych działaniach niepożądanych powinna nas poinformować osoba kwalifikująca do szczepienia.**

### Typowe odczyny poszczepienne:

- wysoka gorączka,
- kaszel, zaczerwienione gardło,
- biegunka,
- trudności z oddychaniem,
- bolesny obrzęk w miejscu podania szczepionki,
- złe samopoczucie,
- drgawki, które mogą występować przy wysokiej gorączce lub niezależnie od temperatury ciała.

## Program Szczepień Ochronnych w Polsce

Aktualnie kalendarz obejmuje następujące szczepienia obowiązkowe dzieci:

- **gruźlica i WZW-B** – po urodzeniu, przed wypisaniem z oddziału noworodkowego,
- **WZW-B, rotawirus, błonica, tężec, krztusiec, polio-myelitis, Hib, pneumokoki** – między 2. a 6. miesiącem życia, według schematu. Niektóre dawki się powtarza.

W późniejszych latach życia podaje się jeszcze dawki przypominające szczepionek przeciwko **błonicy, tężcowi i krztuscowi, polio, Hib** oraz włącza szczepionkę kombinowaną przeciwko **odrze, śwince i różyczce**. Obowiązkowe szczepienia prowadzi się według kalendarza do 19. roku życia.

### Wśród pozycji nieobowiązkowych, ale zalecanych można wyróżnić szczepienia przeciwko:

- grypie,
- meningokokom,
- wirusowi brodawczaka,
- ospie wietrznej,
- WZW-A,
- kleszczowemu zapaleniu mózgu.

i

### Warto pamiętać, że...

...opracowana jest również lista zalecanych szczepień dla osób dorosłych. Obejmuje szczepienia przeciw grypie, COVID-19 i pneumokokom. Dla własnego zdrowia i bezpieczeństwa powinno się zwrócić jeszcze uwagę na takie pozycje, jak: błonica, tężec, krztusiec (dawka przypominająca co 10 lat), WZW-A i WZW-B (u osób wcześniej nieszczepionych) czy kleszczowe zapalenie mózgu (dawka przypominająca co 3-5 lat).



W zależności od rodzaju szczepionki odczyny poszczepienne mogą pojawić się bardzo często, często, umiarkowanie często, rzadko i bardzo rzadko.

W Polsce NOP są zgłaszane średnio z częstością 0,05 proc. dla szczepień w ramach Programu Szczepień Ochronnych oraz 0,04 proc. dla szczepień przeciw COVID-19. Warto wiedzieć, że niepożądane odczyny poszczepienne są starannie monitorowane, a **ciężkie odczyny poszczepienne, wymagające wizyty w szpitalu, występują nieporównywalnie rzadziej niż powikłania chorób, przed którymi chronią szczepionki.**

#### Źródła:

1. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/kalendarz-szczepien-2023-2/>
2. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/po-co-szczepimy-doroslych?strona=3#jakie-szczepienia-zalacane-sa-osobom-doroslym>
3. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/ciekawostki/historia-szczepien-w-pigulce/>
4. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/kroki-milowe-w-wakcyнологii/>
5. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Louis\\_Pasteur](https://pl.wikipedia.org/wiki/Louis_Pasteur)
6. <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-zakazne,polio---przebieg-zakazenia--objawy--powiklania--szczepionka,artykul,27313843.html>
7. [https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/10/121057157\\_1033231704\\_09497\\_8043891560270706365\\_o.png](https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/10/121057157_1033231704_09497_8043891560270706365_o.png)
8. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/BEZPIECZEN%CC%81STWO-04.pdf>
9. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/co-to-sa-niepozadane-odczyny-poszczepienne-2/>

(dostęp do stron: 20.02.2023 r.)



# Cały dzień na nogach

## #FARMACELITA DLA PACJENTA

MYŚLĄC O SZKODLIWYM WPŁYWIE PRACY NA NASZE ZDROWIE, ZAZWYCZAJ WYOBRAŻAMY SOBIE DŁUGOTRWAŁE SIEDZENIE W BIURZE PRZED MONITOREM KOMPUTERA. TYMCZASEM NIEMAL 30 PROC. Z NAS WYKONUJE **PRACĘ STOJĄCĄ**, A TA RÓWNIEŻ MOŻE ODBIJAĆ SIĘ NA ZDROWIU.

MGR FARM. TOMASZ KOŁEK

Nie od dziś wiadomo, że tryb życia ma ogromny wpływ na stan zdrowia. Oczywiście pewnych czynników, zwłaszcza genetycznych, nie jesteśmy w stanie zmienić, ale modyfikując styl życia, możemy znacząco wpłynąć na zmniejszenie ryzyka rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych.

**Naturalnym stanem dla ludzkiego organizmu jest ruch.**

Niestety ostatnie dekady to czas pracy stacjonarnej i znacznego ograniczenia aktywności fizycznej w codziennym funkcjonowaniu. Rozwój techniki, w tym środków transportu, wiele nam ułatwia, jednocześnie minimalizując naszą codzienną aktywność niemalże do zera. Ponieważ z reguły większą część dnia spędzamy w **pracy, jej charakter ma istotny wpływ na kondycję organizmu**. Jak na nasze zdrowie wpływa wykonywanie pracy w pozycji stojącej oraz jak można przeciwdziałać jej niekorzystnym skutkom?

### Czym to grozi

Długotrwałe stanie w jednej pozycji może powodować **bóle kręgosłupa**, szczególnie w odcinku lędźwiowym. Dużym problemem osób wykonujących tego typu pracę są **bóle nóg, uczucie**

**ciężkości oraz ich obrzęk**, nasilające się z czasem. **Takie dolegliwości są związane z zastojem krwi żyłnej**. Podczas stania nawet 20-25 proc. krwi gromadzi się w nogach, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, przesączanie się płynów do tkanek oraz powstawanie obrzęków, a w dłuższej perspektywie rozwój przewlekłej niewydolności żyłnej.

### Problem społeczny

Niewydolność żylna występuje tak często, że jest uważana za problem społeczny. Popularne żylaki dotyczą zarówno kobiety, jak i mężczyzn – **szacuje się, że z tą dolegliwością zmagają się nawet do 60 proc. kobiet i do 30 proc. mężczyzn**. Niestety wiele osób traktuje problemy z żyłami jedynie jako defekt kosmetyczny w postaci widocznych żył. Bagatelizowanie ciągłego uczucia ciężkości nóg i początkowo niewielkiej opuchlizny wokół kostek może prowadzić do poważnych problemów, których konsekwencją mogą być nawet trudno gojące się owrzodzenia żyłakowe i konieczność interwencji chirurgicznej. Dlatego warto zwrócić uwagę na profilaktykę i wspomóc funkcjonowanie żył farmakologicznie. **Co zrobić, aby praca stojąca nie wpływała negatywnie na nasze zdrowie?**

## Higiena pracy

### Po pierwsze warto zadbać o odpowiednią higienę pracy.

- 1 Jeżeli to możliwe, starajmy się robić **krótkie i częste przerwy**. Możemy podczas nich wykonywać bardzo proste ćwiczenia, np. wspięcia na palce lub naprzemienne unoszenie kolan do wysokości bioder. To usprawni krążenie i zniweluje napięcie.
- 2 Pamiętajmy o przenoszeniu ciężaru ciała z jednej nogi na drugą. Ciekawym rozwiązaniem jest zastosowanie podnóżka umożliwiającego naprzemienne oparcie na nim nogi.
- 3 Podstawą powinno być noszenie odpowiedniego, profesjonalnego obuwia, np. medycznego, z wyprofilowaną miękką, amortyzującą wkładką i w dobrze dobranym rozmiarze.
- 4 Po pracy ulgę przyniosą chłodne okłady i ułożenie nóg powyżej tułowia.

### Uszczelnianie naczyń

Jeśli dolegliwości są sporadyczne i znacząco nie utrudniają funkcjonowania, warto profilaktycznie zastosować związki uszczelniające naczynia. Dobrze sprawdzi się **witamina C i rutyna czy kwercetyna stosowane regularnie**. Związki te nie tylko uszczelniają naczynia, zapobiegając powstawaniu tzw. pajęczek, ale także będą redukowały przesączanie płynów przez rozszerzone i osłabione naczynia krwionośne, w konsekwencji zmniejszając obrzęki. Źródłem tych substancji może być pożywienie. Kwercetyna występuje naturalnie np. w cebuli (zwłaszcza czerwonej), owocach cytrusowych oraz jabłkach. Podobnie rutyna, będąca chemiczną pochodną kwercetyny, obecna jest w ziele dziurawca czy ruty zwyczajnej. Dodatkowym atutem rutyny jest jej działanie przeciwzakrzepowe oraz wydłużanie działania witaminy C przy jednoczesnym stosowaniu obu substancji. Profilaktycznie można więc sięgnąć po preparaty apteczne i wzbogacić dietę np. o owoce cytrusowe.

### Cytrusy, czyli hesperydyna

Owoce cytrusowe stanowią również dobre źródło hesperydyny – kolejnej substancji pomocnej w walce z żylakami. Kiedy objawy staną się bardziej dokuczliwe, warto sięgnąć po preparaty właśnie z tą substancją.

**Hesperydyna to związek o żółtym zabarwieniu należący do grupy flawonoidów.**

Duże ilości tej substancji znajdziemy w poma-

rańczach, cytrynach, mandarynkach, nieco mniejsze – np. w grejpfrutach. Liczne badania potwierdziły **antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne właściwości hesperydyny**. Dodatkowo substancja ta uszczelnia naczynia krwionośne i działa przeciwobrzętkowo. Hesperydynę znajdziemy w preparatach łączonych np. z ruszczykiem.

### Ruszczyk, czyli ruskogenina

**Ruszczyk koleczasty to roślina, której wyciągi zawierają liczne substancje mające udowodniony korzystny wpływ na uszkodzenia w układzie żylnym i limfatycznym.** Zawarta w kłęczu ruszczyka ruskogenina ma także właściwości przeciwzapalne. Szczególnie często badano skuteczność podawania wyciągów z ruszczyka razem z witaminą C oraz hesperydyną w leczeniu przewlekłej niewydolności żylniej. W porównaniu z placebo połączenie takie skutecznie zmniejszało odczuwanie przez pacjentów bólu, skurczów oraz ciężkości nóg. Złagodzenie objawów choroby następowało po około dwóch tygodniach od rozpoczęcia terapii.

Istnieje wiele preparatów wspierających walkę z żylakami, które zawierają wspomniane wyżej substancje. Przy wyborze warto kierować się **bogatym i różnorodnym składem**.

Dobrze dobrane wsparcie farmakologiczne oraz odpowiednia higiena pracy z pewnością poprawią funkcjonowanie żył, a tym samym zmniejszą ryzyko rozwoju niewydolności żylniej.



## WSPARCIE KRAŻENIA ŻYLNEGO I ZMNIEJSZENIE UCZUCIA CIĘŻKOŚCI NÓG



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

**Składniki preparatu wpływają korzystnie na:**

- ▶ krążenie żyłne i uczucie lekkości nóg (ruszczyk koleczasty)
- ▶ utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (winorośl właściwa)
- ▶ zmniejszenie uczucia ciężkości nóg oraz prawidłowe mikrokążenie żyłne (winorośl właściwa)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

# Po co nam kwas hialuronowy

BEZ NIEGO NASZE CIAŁO WYSCHŁOBY NA WIÓR. KWAS HIALURONOWY ZAPEWNIĄ SPRĘŻYSTOŚĆ, ELASTYCZNOŚĆ I ODPOWIEDNIE NAWILŻENIE WSZYSTKICH ORGANÓW NASZEGO CIAŁA, W TYM TEGO NAJWIĘKSZEGO, CZYLI SKÓRY.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Przymiotnik „hialuronowy” pochodzi z języka greckiego i oznacza ciało szkliste, przezroczyste (gr. *hyalos* – szkło). Po raz pierwszy kwas hialuronowy wyizolowano z oka krowiego w połowie lat 30. ubiegłego wieku.

**Kwas hialuronowy (KH) to związek, który naturalnie występuje w organizmie człowieka**, a dokładniej w skórze, tkankach stawowych czy ściankach naczyń krwionośnych. Ma on głównie formę hialuronianu sodu. Jego zadaniem jest wiązanie wody w tkankach. Gdy go brakuje, tracą one elastyczność. Z wiekiem jego ilość w naszym organizmie maleje, dlatego skóra się marszczy, a stawy działają coraz gorzej.

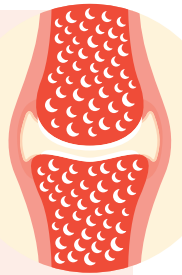
## Rodzaje kwasu hialuronowego

**Działanie kwasu hialuronowego zależy od wielkości jego cząsteczek, dlatego podzielono go na trzy rodzaje:**

- 1** małocząsteczkowy – wnika w głębokie warstwy skóry, zapewniając jej nawilżenie,
- 2** średnicząsteczkowy – mocno nawilża naskórek,
- 3** wielkocząsteczkowy – utrzymuje się na skórze, tworząc film chroniący przed odparowaniem wody.

i

Kwas hialuronowy jako substancja czynna często jest składnikiem nutricosmetyków. Połączenie kwasu hialuronowego z witaminami, minerałami i surowcami roślinnymi sprawia, że takie „pigułki urody” mają **kompleksowe działanie**. W zależności od potrzeb w tego typu preparatach wykorzystuje się np. wyciągi z bratka, skrzypu czy zielonej herbaty.



## Po co nam ten kwas?

Jest nam niezbędny do życia. Wiąże wodę i wpływa na sprężystość, jędrność i rozciągliwość naszych narządów. Występuje w galce ocznej – bez niego nie moglibyśmy płakać, bo jest podstawą filmu nawilżającego oko. Nie potrafilibyśmy zginać i prostować stawów i ścięgien, więc poruszanie się nie byłoby możliwe. Skóra byłaby sucha jak papier. Bez odpowiedniego nawilżenia, które zapewnia kwas hialuronowy, nie dałoby się wykrztusić ani słowa, gdyż to właśnie on nawilża struny głosowe.

## Jak stosować?

Kwas hialuronowy można stosować na wiele różnych sposobów. Mogą to być iniekcje, podanie na skórę, ale można go również przyjmować doustnie. Preparaty takie mają postać tabletek,

kapsulek, proszku do sporządzenia roztworu, ampulek z płynem do wypicia. Działamy od wewnątrz, ale efekty widać na skórze, w strukturze naszych mięśni i tkanki łącznej, sprawniejszej pracy stawów. Jak w przypadku innych preparatów medycznych **bardzo ważna jest systematyczność i zażywanie odpowiednich dawek.**

## Kwas hialuronowy w medycynie

### 1 Na stawy

U cierpiących na zwyrodnienia stawów najczęściej stwierdza się zmniejszoną ilość kwasu hialuronowego w płynie maziowym. Dzięki niemu możemy swobodnie poruszać stawami, gdy go brakuje, nie ma zabezpieczenia między kośćmi i dochodzi do urazów, stanów zapalnych, bólu i obrzęków. Aby temu zapobiec, stosuje się iniekcje z kwasu hialuronowego wprost do stawów lub preparaty doustne.

### 2 W ginekologii

Preparaty na bazie kwasu hialuronowego stosuje się m.in. w leczeniu infekcji intymnych – nawilża on zakażone miejsce, ma działanie przeciwzapalne i stymulujące układ odpornościowy do walki z zakażeniem. Daje też dobre efekty w terapii nietrzymania moczu. KH jest istotny również dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Pomaga zwalczyć suchość śluzówki pochwy, leczy drobne urazy i zwiększa elastyczność tego narządu.

### 3 Na lepszy wzrok

Kwasu hialuronowego używa się do produkcji kropli na zespół suchego oka. Nawilża on rogówkę i śluzówkę oka, powoduje obkurczanie naczyń krwionośnych i łagodzi stany zapalne. Jest też składnikiem płynów do przechowywania soczewek kontaktowych.

### Działanie kwasu hialuronowego:

- zapobieganie powstawaniu zmarszczek,
- utrzymanie dobrego nawilżenia,
- zachowanie gładkości skóry,
- zachowanie elastyczności skóry, stawów i mięśni.



### Uwaga!

Przed użyciem jakiegokolwiek produktu należy zapoznać się z dołączoną ulotką i odpowiednio dostosować dawkowanie, w czym może pomóc farmaceuta.



REKLAMA

# VISACERA



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

## ZACHOWANIE ZDROWEJ SKÓRY



Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- ▶ zachowanie zdrowej skóry (skrzyp, niacyna, bratek, pokrzywa)
- ▶ zachowanie zdrowych włosów i paznokci (skrzyp)
- ▶ wzmocnienie naczyń krwionośnych (skrzyp)
- ▶ procesy oczyszczania (bratek, pokrzywa)



Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

006/REK/SZ/2023



# Recepta na aktywne życie

---

W WIELKIEJ BRYTANII TO JUŻ ROZWIĄZANIE SYSTEMOWE, W POLSCE - CIEKAWA NOWINKA ZE ŚWIATA. SOCIAL PRESCRIBING NAJŁATWIEJ PRZETŁUMACZYĆ JAKO „PRZEPIS NA ŻYCIE SPOŁECZNE”, KTÓRY JEST FORMĄ POMOCY DLA OSÓB STARSZYCH, WYKLUCZONYCH SPOŁECZNIE, EKONOMICZNIE LUB ZDROWOTNIE.

---

---

KAMILA ŚNIEŻEK

---

Czy recepty z aktywnościami dla seniorów wejdą na stałe do polskiego systemu ochrony zdrowia i będą finansowane z NFZ?

## Śmiertelna samotność seniora

Rok 2020 był najbardziej samotnym rokiem w życiu wielu Polaków, a najciężej znieśli go seniorzy – to oni,

jako grupa największego ryzyka zakażenia koronawirusem, musieli izolować się od społeczeństwa, a nawet własnej rodziny, rezygnować ze wspólnych świąt i odwiedzin bliskich. Już przed pandemią wielu z nich oceniało swoje życie jako zbyt samotne (badanie przeprowadzone w 2018 r. na zlecenie Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich” pokazało, że trzech na dziesięciu polskich seniorów odczuwa samotność,



a w przypadku części z nich jest to samotność przewlekła), a pandemia jeszcze bardziej pogorszyła ich sytuację. Najnowsze „Raporty o samotności” z lat 2020 i 2021 (przygotowane przez organizatorów Szlachetnej Paczki) nie pozostawiają złudzeń: co trzeci senior mieszka sam, prawie połowa tych najstarszych ma objawy depresji, wzrósł też odsetek samobójstw oraz nadmiarowych zgonów wśród osób w jesieni życia. A samotność i śmierć są jak siostry – naukowcy podkreślają, że na podstawie przewlekłego poczucia osamotnienia można przewidzieć przedwczesną śmierć z taką samą skutecznością, jak na podstawie regularnego palenia kilkunastu papierosów dziennie.

## Jak to się robi za granicą?

Spoleczeństwa się starzeją, a izolacja rośnie – największy problem zauważalny jest w dużych miastach, gdzie nawet najbliżsi sąsiedzi pozostają osobami obcymi, gdzie życie toczy się szybko i drugi człowiek jest niewidzialny. Jedynymi miejscami społecznych interakcji osób starszych bywają kościoły oraz poczekalnie u lekarzy, ale to wciąż za mało, by zmniejszyć poczucie osamotnienia. W miastach funkcjonują co prawda domy kultury organizujące różnorodne aktywności dla seniorów, ale samodzielne zapisanie się na takie zajęcia często przekracza możliwości osób przewlekle chorych, z rozwijającą się depresją, objawami demencji, a do tego pozbawionych wsparcia bliskich.

W Wielkiej Brytanii dostrzeżono ten problem i uznano, że skoro osoby najbardziej samotne i wykluczone społecznie pojawiają się regularnie w placówkach ochrony zdrowia i w większości przypadków ufają pracownikom medycznym, to właśnie tam powinny mieć szansę uzyskać pomoc. **Tak narodził się social prescribing, czyli recepty na ak-**

**tywności społeczne przepisywane przez lekarza.** To coś więcej niż zalecenie, by senior zapisał się na basen albo pojeździł na rowerze. W Wielkiej Brytanii to ważna część systemu opieki zdrowotnej (NHS, National Health Service) i przez nią finansowana, tak więc darmowa dla ubezpieczonych pacjentów.

## Oto jej najważniejsze zasady:

- 1 Lekarz prowadzi wywiad z pacjentem w taki sposób, by **dostrzec nie tylko jego dolegliwości fizyczne, ale też oznaki depresji, demencji, poczucia izolacji i wykluczenia.**
- 2 Pacjentowi przepisywane są nie tylko leki, ale też konkretne aktywności, wraz ze wskazaniem czasu i miejsca odbywających się zajęć – pacjent traktuje to jako zalecenie lekarskie, niezbędne w procesie powrotu do zdrowia.
- 3 Zajęcia, na które kierowany jest pacjent, to aktywności ruchowe dopasowane do możliwości seniorów (nordic walking, aquaerobik, joga, gimnastyka), ale też kursy malowania, gotowania, nauki języków obcych, ogrodnictwa, tematyczne koła dyskusyjne, spotkania przy grach planszowych, wolontariat dla zwierząt i wiele innych.
- 4 Miejsca, gdzie odbywają się zajęcia, nie są przypadkowe, **to wyspecjalizowane ośrodki i grupy współpracujące z przychodnią,** objęte finansowaniem z budżetu państwa lub miejscowego samorządu.
- 5 Pacjent kierowany jest do grup zrzeszających osoby z podobnymi problemami zdrowotnymi czy psychospołecznymi, dzięki czemu łatwiej **nawiązuje relacje międzyludzkie.**
- 6 Pracownicy prowadzący zajęcia są odpowiednio przeszkoleni, by nie tylko **przekazywać pacjentom wiedzę i umiejętności,** ale też dawać swój czas, okazywać zainteresowanie oraz wspierać integrację grupy.

## Social prescribing w Polsce

W naszym kraju o inicjatywie social prescribingu słyszało niewiele, nie istnieje też jeszcze oficjalna polska nazwa dla tego rodzaju działalności prozdrowotnej. Ale nie oznacza to, że nikt w Polsce nie przetestował recept na życie społeczne dla seniora. Pionierem jest niewielka gmina Konstantynów Łódzki, która w 2018 r., dzięki finansowaniu ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, przetestowała to nowatorskie rozwiązanie. Lekarze i pielęgniarki tamtejszego SPZOZ motywowali swoich pacjentów do aktywności w określonych lokalnych grupach społecznych, **pomagając im przełamać opory przed wyjściem z domu,** do innych ludzi. Wyniki testu okazały się satysfakcjonujące – około 250 seniorów wyraziło zainteresowanie wzięciem udziału w zajęciach, a 50 z nich faktycznie wyszło z domu, poznało nowych znajomych, zaczęło uprawiać sport, uczyć się języków lub grać na instrumentach. Jednym słowem – **odmieniło swoje życie.**





## Czy takie recepty są skuteczne?

Social prescribing w Wielkiej Brytanii i innych krajach anglosaskich to względna nowość, a na rzetelną ocenę jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne pacjentów trzeba jeszcze poczekać.

**Specjaliści już teraz potrafią jednak wymienić obszary, w których oczekują wymiernych rezultatów – to przede wszystkim:**

- ograniczenie izolacji społecznej,
- niefarmakologiczna forma terapii depresji i zespołów otępiennych,
- stymulacja intelektualna,
- zapewnienie seniorom niezbędnej dawki ruchu.

Ważne są rezultaty długofalowe, które w przypadku kondycji psychicznej są jak system naczyń połączonych – **dzięki aktywnemu spędzaniu czasu w grupach zrzeszających osoby o podobnych problemach, u pacjentów może rozwinąć się większa świadomość potrzeb własnego ciała i ducha, wzrosnąć motywacja do leczenia chorób przewlekłych, regularnego zażywania leków i korzystania z profilaktyki zdrowotnej.** Już teraz pojawiają się pierwsze wyniki badań (opublikowane na łamach pisma „The BMJ”) wskazujące na wysoką skuteczność działań niefarmakologicznych w terapii depresji towarzyszącej demencji, zmniejszenie liczby konsultacji lekarskich (szczególnie z przyczyn pozamedycznych) oraz poprawę ogólnego stanu psychicznego pacjentów. Na pełne dane trzeba będzie jednak poczekać przynajmniej kilka lat, gdy badania zaczną obejmować duże grupy pacjentów z tymi samymi problemami zdrowotnymi i korzystających z tych samych rodzajów aktywności. Jeśli wyniki spełnią oczekiwania naukowców, być może również w Polsce doczekamy się social prescribingu jako ogólnokrajowego rozwiązania systemowego.



Dzięki aktywnemu spędzaniu czasu w grupach zrzeszających osoby o podobnych problemach, u pacjentów może rozwinąć się większa świadomość potrzeb własnego ciała i ducha, wzrosnąć motywacja do leczenia chorób przewlekłych, regularnego zażywania leków i korzystania z profilaktyki zdrowotnej.



# Diagnoza: alergia

CZY ALERGIA MOŻE WYSTĄPIĆ W KAŻDYM  
WIEKU? JAKĄ ROLĘ ODGRYWAJĄ  
PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE?

**CZY MOŻNA SKUTECZNIE LECZYĆ ALERGIĘ?**

NA TE I INNE PYTANIA ODPOWIADA SPECJALISTA.

---

Z PROF. DR. HAB. N. MED. **ZBIGNIEWEM BARTUZIM**  
ROZMAWIA MAJA ERDMANN

---



**prof. dr hab. n. med.**  
**Zbigniew Bartuzi**

alergolog i gastroenterolog, kierownik Katedry  
i Kliniki Alergologii, Immunologii Klinicznej  
i Chorób Wewnętrznych Collegium Medicum  
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

## Na czym polega mechanizm powstawania alergii dróg oddechowych?

Alergia to dolegliwość polegająca na nadmiernej reakcji organizmu przy kontakcie z alergenami, czyli czynnikami wywołującymi reakcję, występującymi w otoczeniu człowieka – roztoczymi, bakteriami, wirusami, środkami chemicznymi, pokarmami, lekami... **Alergia jest chorobą ogólnoustrojową i może dotyczyć każdego narządu i układu człowieka, w tym bardzo często układu oddechowego.** Mechanizm powstawania alergii dróg oddechowych jest bardzo złożony – bierze w nim udział układ immunologiczny, szereg komórek, przeciwciał, interleukin itd. Ta nadmierna reaktywność na alergeny może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego nazywanego zapaleniem alergicznym, którego konsekwencją są m.in. choroby alergiczne układu oddechowego, takie jak alergiczny nieżyt nosa czy astma oskrzelowa.



Statystyki mówią, że alergia coraz częściej jest diagnozowana u dzieci i dorosłych. Dlaczego tak się dzieje?

Choroby alergiczne występują w każdym wieku. W grupach wiekowych do 10. roku życia choroba alergiczna jest diagnozowana nawet u 60 proc. populacji, a w starszych grupach wiekowych – u 20-30 proc. osób. Alergia jest chorobą ogólnoustrojową i często u jednego pacjenta obejmuje kilka narządów.

Choroby alergiczne występują w każdym wieku. W grupach wiekowych do 10. roku życia choroba alergiczna jest diagnozowana nawet u 60 proc. populacji, a w starszych grupach wiekowych – u 20-30 proc. osób. Alergia jest chorobą ogólnoustrojową i często u jednego pacjenta obejmuje kilka narządów.

### Najczęstszymi chorobami alergicznymi w populacji polskiej są:

- alergiczny nieżyt nosa i spojówek,
- astma oskrzelowa,
- alergie skórne, takie jak atopowe zapalenie skóry, pokrzywka itp.



W ostatnich latach ośrodki epidemiologiczne na całym świecie notują niebywały wzrost występowania alergii pokarmowych, a także – co jest szczególnie niepokojące – najbardziej groźnej formy alergii, czyli wstrząsu anafilaktycznego. Dodam, że w Europie liczba alergików pokarmowych zwiększyła się w ciągu ostatnich 10 lat dwukrotnie, a liczba pacjentów trafiających na szpitalne oddziały ratunkowe z powodu niepożądanych reakcji pokarmowych wzrosła siedmiokrotnie.

### Czy z czasem będziemy bardziej narażeni na różnego rodzaju alergie?

Niestety, dane dostarczane przez ośrodki epidemiologiczne w Europie i na świecie wskazują, że ten niekorzystny, wzrostowy trend będzie dominował w przyszłości. Sugeruje się, że **w roku 2026 połowa populacji europejskiej będzie cierpieła na jakieś formy alergii.** Przyczyny tego niekorzystnego zjawiska są wielorakie, z całą pewnością należą do

nich: westernizacja naszego życia, zanieczyszczenia powietrza, wody, gleby, powszechne stosowanie antybiotyków, również w produkcji zwierzęcej, powszechne stosowanie dodatków do pokarmów, czyli konserwantów, poprawiaczy smaku, emulgatorów.

## Nie ma alergii bez alergenu. Zatem najważniejsze jest ustalenie czynnika powodującego alergię i jego eliminacja z otoczenia lub diety.

### Alergikiem można się stać w każdym momencie życia?

Oczywiście, że tak. Alergia może wystąpić w każdym wieku. Pierwsze objawy alergii obserwujemy zarówno u noworodków, jak i u osób w wieku podeszłym i starszym.

### Jeżeli rodzice są alergikami, to czy dziecko jest bardziej narażone na wystąpienie alergii?

Predyspozycje genetyczne odgrywają ważną rolę, choć do wystąpienia samej choroby alergicznej potrzeba koincydencji szeregu innych czynników. Udowodniono, że **jeżeli jedno z rodziców ma alergię, to ryzyko wystąpienia alergii u dziecka wynosi 40 proc. A jeśli alergię ma dwoje rodziców, to ryzyko takie sięga już 80 proc.,** co nie znaczy, że tak musi się stać. Ogromne znaczenie mają tzw. czynniki środowiskowe.



### Jakie są pierwsze objawy alergii dróg oddechowych? Kiedy zgłosić się do lekarza?

Alergia może dotyczyć zarówno górnych, jak i dolnych dróg oddechowych. W przypadku tych pierwszych świąd i łzawienie oczu, zwłaszcza w okresie pylenia roślin uczulających, powinny skłonić nas do konsultacji specjalistycznych. Przedłużający się kaszel, duszność, spadek wydolności oddechowej, chrypka to objawy, które powinniśmy zgłosić lekarzowi.

### Jak pacjentowi może pomóc alergolog?

W większości problemów związanych z alergią o właściwym postępowaniu decyduje odpowiednio dobrana diagnostyka i określenie czynnika przyczynowego. Zatem postawienie diagnozy, dobór odpowiedniego leczenia, edukacja i profilaktyka to te korzyści, których możemy oczekiwać od specjalisty alergologa.



### Czy można się leczyć na własną rękę?

Z całą pewnością nie. Trzeba pamiętać, że **alergia jest zwykle chorobą przewlekłą**, związaną z toczącym się stanem zapalnym. Tak się dzieje np. w astmie oskrzelowej. Odpowiednia kontrola choroby, dobranie skutecznych leków, ich właściwe dawkowanie leżą w kompetencjach specjalisty.

Zaniedbania w tym zakresie grożą poważnymi, często nieodwracalnymi konsekwencjami.

**Zalóżmy, że usłyszeliśmy diagnozę, na czym polega dalsze leczenie? Na ile jest ono skuteczne?**

W alergologii przyjęty jest paradygmat – **nie ma alergii bez alergenu**. Zatem najważniejsze jest ustalenie czynnika powodującego alergię i jego eliminacja z otoczenia lub diety. W przypadku nadwrażliwości na pyłki roślin, alergeny kurzu domowego, sierść kota, jady owadów błonkoskrzydłych stosujemy immunoterapię. Jest to forma odczulania chorego dająca dużą szansę na pozbycie się lub złagodzenie objawów nadwrażliwości. W przypadku astmy, alergicznego nieżytu nosa i spojówek, pokrzywki, atopowego zapalenia skóry stosujemy, w zależności od stopnia zaawansowania choroby, m.in. leki antyhistaminowe, steroidowe, antyleukotrienowe. Trzeba pamiętać, że osoby zagrożone wstrząsem anafilaktycznym (alergia pokarmowa, alergia na leki czy na jady owadów) należy koniecznie zaopatrzyć w adrenalinę. W przypadku ciężkich, przewlekłych chorób alergicznych od kilku lat stosujemy tzw. leki biologiczne. Są to przeciwciała monoklonalne, które podawane w formie iniekcji pozwalają

osiągnąć spektakularne ustąpienie objawów choroby. W klinice, którą prowadzę, tę formę terapii stosujemy z bardzo dobrym efektem u chorych z ciężką astmą, atopowym zapaleniem skóry, pokrzywką, zapaleniem zatok z polipami.

Sugeruje się, że w roku 2026 połowa populacji europejskiej będzie cierpiała na jakieś formy alergii.



REKLAMA

## Hyal-Drop® multi

### Hyal-Drop® multi, nawilżające krople do oczu, 10 ml

**Skład:** hialuronian sodu 0,24%, chlorek sodu, chlorek potasu, disodu fosforan dwunastowodny, sodu diwodorofosforan dwuwodny i woda do wstrzykiwań.

Wyrób medyczny **Hyal-Drop® multi** to preparat zapewniający natychmiastowe **ukojenie i nawilżenie oczu**. W sposób naturalny **odświeża i łagodzi** suche oczy, przynosząc ulgę zmęczonym, podrażnionym, a nawet łzawiącym oczom. Hyal-Drop® multi jest odpowiedni do **nawilżania** i zwilżania zarówno miękkich, jak i twardych **soczewek kontaktowych** podczas noszenia oraz znacznie poprawia **komfort** ich **stosowania** przez cały dzień.

Hyal-Drop® multi zawiera naturalną substancję nawilżającą, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), występujący w strukturach zdrowego oka ludzkiego oraz w naturalnym filmie łzowym. **Hyal-Drop® multi** zaprojektowano tak, aby pozostawał na powierzchni oka i zapewniał **natychmiastowe nawilżenie**, co łagodzi wszystkie objawy suchego oka. Jest to idealny produkt dla wszystkich osób cierpiących z powodu łagodnych i umiarkowanych objawów suchego oka, np. zmęczenia, podrażnienia, pieczenia i/lub łzawienia.

Krople znajdują się w systemie wielodawkowym, niezawierającym środków konserwujących. **Po otwarciu** produkt może być używany przez **6 miesięcy**.

Wytwórca: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173 13581 Berlin, Niemcy  
Dystrybutor: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o., Al. Szucha 13/15; 00-580 Warszawa

**BAUSCH + LOMB**

\* Wyrób medyczny w rozumieniu Ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych.



wyrób medyczny\*

# Terapia morzem

WODA MORSKA, NADMORSKI AEROSZOL,  
ALGI I SÓL MORSKA OD TYSIĘCY LAT UZNAWANE SĄ  
ZA DOSKONAŁY ŚRODEK REGENERUJĄCY.  
O TO, JAKIE **TERAPEUTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI**  
**MA MORZE,** ZAPYTALIŚMY EKSPERTKĘ.

---

Z KOSMETOLOG **IWONĄ JAKUBIAK**  
ROZMAWIA ANNA KOMOROWSKA

---



## Iwona Jakubiak

Kosmetolog, specjalistka zdrowia publicznego, ukończyła Uniwersytet Medyczny w Łodzi. Wykłada, doradza i publikuje w fachowych magazynach. Prowadzi bloga [www.gabinet-zdrowiaiurody.blogspot.com](http://www.gabinet-zdrowiaiurody.blogspot.com). Szczególne obszary jej zainteresowań to kosmetologia estetyczna, medycyna naturalna i medycyna anti-aging.

## Czym jest talasoterapia?

Talasoterapia, czyli terapia morzem (gr. *thalasso* znaczy „morze” – *przyp. red.*) wykorzystuje prozdrowotne właściwości nadmorskiego klimatu, soli, błota morskiego i alg. Samoistne oddziaływanie czynników terapii *thalasso* rozpoczyna się w czasie przebywania nad morzem, a wywoływane jest przez zjonizowane, nasycone jodem powietrze, wodę, piasek i klimat morski. Czynnikiem terapeutycznym jest też sam kontakt z morzem, które pobudza wszystkie zmysły: dotyk (piasek, muszle, morskie kamienie), smak (słonej wody morskiej), węch (zapach bryzy), słuch (szum morskich fal) i wzrok (kontemplacja przyrody).

**Woda morska zawiera aż 104 mikroelementy i minerały, identyczne**

**z tymi, które znajdują się w plazmie krwi człowieka.**

Kąpiele morskie pobudzają krążenie, aktywizują przemianę materii w komór-

kach, przyspieszają usuwanie toksyn z organizmu. Skóra nasycona wodą morską długo zachowuje elastyczność i wilgotność.

## Jakie są wskazania do tego typu terapii? W przypadku jakich dolegliwości jest pomocna?

Kąpiele morskie są prawdziwym dobrodziejstwem dla całego organizmu. Czyste powietrze i aerozole wody morskiej mają **pozytywny wpływ na drogi oddechowe**. Ponadto aerozole powodują upłynnienie zalegającego śluzu i wydzielin w drogach oddechowych, co pobudza nabłonek rzęskowy i zwiększa odkrztuszanie. W dni w wiatrem wiejącym od morza przebywanie na plaży jest zalecane osobom z astmą i innymi chorobami układu oddechowego. Podczas spacerów najpierw należy kierować się w stronę wiatru, następnie iść z wiatrem. Takie wędrówki zawsze są korzystne, bez względu na warunki atmosferyczne. Natomiast kąpiele morskie, odpowiednio dawkowane, a także łączone z systematycznymi spacerami brzegiem morza, skutecznie hartują organizm. Pobudzają korę nadnerczy i mobilizują siły obronne ustroju. **Odpowiednio dawkowane kąpiele w morzu są pomocne w leczeniu przewlekłego nieżytu oskrzeli, niskiego ciśnienia krwi i niektórych chorób skóry, w tym łuszczycy, trądziku i egzemy.** Należy pamiętać, że kąpiel w Bałtyku stanowi zabieg wodoleczniczy zaliczany do terapii z grupy zimnych zabiegów o maksymalnej sile działania bodźcowego, gdyż woda zazwyczaj nie przekracza temperatury 16-17°C i rzadko osiąga 20°C. W związku z tym kąpiele w wodzie morskiej wymagają przemyślanego dawkowania. Lecznicze właściwości ma też obecna w wodzie morskiej oraz bryzie sól. Zawiera dużo potasu, magnezu, wapnia i innych pierwiastków. Najlepiej działa sól z Morza Martwego, która zna na jest ze swego dobroczynnego wpływu na skórę. Sprawdza się w leczeniu grzybic, łuszczycy, alergii i stanów zapalnych.

## To metoda dla każdego czy istnieją jakieś przeciwwskazania?

### Przeciwwskazania do talasoterapii to:

- uczulenie na światło,
- zaburzenia psychiczne,
- padaczka fotogeniczna,
- choroby nerek,
- nadczynność tarczycy oraz zapalenie korzonków.

## W talasoterapii wykorzystywany jest nie tylko morski klimat, wdychany jod, sól czy woda, ale też glony, algi, mul, masa perłowa, a nawet piasek i błoto. Jaka jest ich lecznicza moc i do jakich zabiegów są używane?

Algi, czyli wodorosty morskie, są skarbnicą soli mineralnych. Dzięki zawartości tokoferolu, kwasu askorbinowego i beta-karotenu glony wykazują silne działanie antyrodnikowe, co spowalnia starzenie się skóry. Dlatego algi stały się ulubionym surowcem w gabinetach kosmetycznych. Na algach opiera się wiele zabiegów na twarz i ciało. Są zwykle poprzedzone peelin- giem, wykonanym np. solą morską. Aplikowane zewnętrznie algi działają na skórę nawilżająco, tonizująco, oczyszczająco,

wspomagają ukrwienie i redukują zbędne pokłady tłuszczu w tkance podskórnej, likwidują cellulit. Zimne okłady z żelu algowego łagodzą obrzęki stóp i ich

zmęczenie. Zaś terapia błotem kosmetycznym z Morza Martwego odtruwa skórę, oczyszcza z martwych komórek naskórka, remineralizuje skórę i poprawia jej ukrwienie. Stosowane jest w zabiegach antycellulitowych i modelujących ciało. Znajduje też zastosowanie **we wspomaganiu leczenia dokuczliwych schorzeń skóry: trądziku, wyprysków, łojotoku i łupieżu, łuszczycy, grzybic, atopowego zapalenia skóry oraz schorzeń stawów.**

## Podobno stosuje się także rybią ikrę... Do czego?

Kawior, czyli solona ikra ryb pochodząca głównie z Morza Kaspijskiego i Morza Czarnego, zawiera białka, aminokwasy, witaminy i sole mineralne. Kawior wykorzystywany jest w **kosmetykach do pielęgnacji twarzy i ciała**. Stosowany jest przede wszystkim w zabiegach anti-aging. Kawior jest składnikiem luksusowych linii kosmetycznych.

## Czy możemy samodzielnie wykonać taki kosmetyczny zabieg? Na przykład będąc nad morzem, zrobić sobie błotną maseczkę i poleżeć z nią na plaży?

Okładania się piaskiem nie polecam, ale wiele firm kosmetycznych produkuje kosmetyki z dodatkiem surowców morskich: alg, soli morskiej i błota morskiego. Z taką maseczką można sobie poleżeć na plaży. (*uśmiech*) Dla osób, które nie mogą sobie pozwolić na nadmorski urlop, w wielu miastach powstały ośrodki talasoterapii. W ofercie takich miejsc znajdują się kąpiele w basenach z morską wodą, a także szereg zabiegów z wykorzystaniem morskich surowców. Wykonują je odpowiednio wykwalifikowani terapeuci: kosmetolodzy, fizjoterapeuci, terapeuci SPA.

## Dziękuję za rozmowę.

*Czy wiesz, że...*

...kąpiel w Bałtyku stanowi zabieg wodoleczniczy zaliczany do terapii z grupy zimnych zabiegów o maksymalnej sile działania bodźcowego.



# Jak zachować piękny uśmiech na dłużej

---

WRAZ Z WIEKIEM ZMIENIA SIĘ CAŁY NASZ ORGANIZM. DOTYCZY TO RÓWNIEŻ ZĘBÓW. Z UPŁYWEM LAT ŚCIERAJĄ SIĘ, ZUŻYWAJĄ I CIEMNIEJĄ. MOGĄ RÓWNIEŻ CHOROWAĆ  
I **ULEGAĆ USZKODZENIOM** MECHANICZNYM.

---



To wszystko sprawia, że ich wygląd się pogarsza, powodując, że uśmiech nie jest już tak promienny jak wcześniej, a twarz wydaje się starsza. Co więcej, starcia i wady zgryzu oraz utrata zębów sprawiają, że policzki i usta tracą podporę i zaczynają przez to wyglądać mniej atrakcyjnie. Czy i jak można radzić sobie z tzw. starzeniem dentycznym? Mówi o tym stomatolog warszawskiej kliniki L'experta, lek. dent. Karolina Cępińska-Malczak.

## Z upływem lat

Większość osób chciałaby mieć piękne zęby niezależnie od wieku. Jasne, proste i równe prezentują się atrakcyjnie, dodając uroku całej twarzy. Niestety, nawet jeśli natura obdarzyła kogoś pięknym i nieskazitelnym uzębieniem, z upływem lat może ono stracić na wyglądzie i jakości. Mówiąc wprost: **zęby również się starzeją.**

Dopiero co wyrżnięte, młode zęby dziecka są zdrowe, jasne, bez starć i pęknięć szkliva. Po pewnym czasie stopniowo zaczynają się jednak ścierać. Bardzo często proces ten jest zbyt intensywny, przez co niektóre zęby stają się nieproporcjonalnie krótkie względem reszty. Negatywnie pływa to na estetykę uśmiechu i odbija się na wyglądzie całej twarzy – jej dolny odcinek zaczyna się skracać, przez co dana osoba może wydawać się starsza.

## Czynniki zewnętrzne

Poza tym z upływem lat na skutek działania różnych czynników zęby ciemnieją, pojawiają się na nich pęknięcia, rysy i drobne ukruszenia.

– **Zmiana koloru zębów na ciemniejszy jest naturalnym następstwem ich starzenia, ale również efektem palenia papierosów, przyjmowania niektórych leków czy picia dużych ilości kawy.** Dodatkowo na przestrzeni lat zęby mogą też chorować. W wyniku leczenia kanałowego często przyjmują szary odcień. Taki ząb jest martwy, w efekcie czego traci swoją barwę, matowieje, przez co nie odbija światła tak

ładnie jak pozostałe – tłumaczy dr Karolina Cępińska-Malczak, stomatolog warszawskiej kliniki L'experta.

Należy również pamiętać, że po pewnym czasie wypełnienia zaczęną się zużywać, przez co będą wyglądały gorzej. Będą też przyczyniać się do łatwiejszego, ponownego rozwoju próchnicy w tym miejscu.

## Czego oczy nie widzą...

Ważne jest też uświadomienie sobie, że nie dbając o stan zębów, ryzykujemy jednocześnie ich utratą. **Dla niektórych osób utrata i brak zębów bocznych lub tylnych nie stanowi wielkiego problemu – takie podejście to błąd!**

– Takie ubytki mają wpływ na pogorszenie rysów twarzy. W naturalny sposób zęby podpierają bowiem policzki i uwypuklają wargi. Bez nich skóra zapada się i opada. Owal twarzy pogarsza się, ponieważ **tzw. trójkąt młodości zaczyna zmieniać się w piramidę starości.** Proporcje twarzy zmieniają się na niekorzyść, przez co w odbiorze staje się ona starsza. W następstwie braków w uzębieniu zaczyna zanikać również kość, która także stanowi swego rodzaju rusztowanie. Sam uśmiech też traci urok, ponieważ luka powoduje, że sąsiednie zęby zaczynają się przesuwac w jej kierunku, a w efekcie pojawiają się szpary i asymetrie w ich ustawieniu, nie wspominając już o zdrowotnych konsekwencjach takiej sytuacji. Utrata zębów może bowiem działać patologicznie na zdrowie układu stomatognatycznego. Za-

burza się równowaga mięśniowa, co z kolei może dawać efekt w postaci dolegliwości bólowych i dysfunkcji stawów skroniowo-żuchwowych – wyjaśnia lek. dent. Karolina Cępińska-Malczak.

Poza tym – jak się okazuje – **w przypadku braku zębów trzonowych pozostałe uzębienie narażone jest na**



Obecnie w stomatologii pracujemy nie tylko nad tym, aby zęby były zdrowe, lecz także **aby wspaniale wyglądały, co sprawi, że cała twarz będzie wyglądała piękniej i młodziej.**



**większe obciążenia.** To natomiast prowadzi do jego ścierania i powstawania ubytków, czyli dalszego pogarszania stanu zdrowia i estetyki uśmiechu. Jest to zatem proces lawinowy, któremu łatwiej jest przeciwdziałać, niż go leczyć. Zwłaszcza, że utrata zębów wpływa również na ogólny stan zdrowia, ponieważ żucie, a w konsekwencji trawienie pokarmów staje się mniej efektywne.

## Pamiętka z dzieciństwa

Co ważne, na starzenie dentalne wpływa nie tylko upływający czas i związane z nim naturalne zaburzenia oraz defekty nabywane w trakcie całego życia, lecz również wady zgryzu pojawiające się zwykle już w dzieciństwie. Nieprawidłowa budowa szczęki i żuchwy również może przyczynić się do niekorzystnego, starszego wyglądu twarzy.

– Kiedy luki są zbyt wąskie, skóra i mięśnie tracą odpowiednie rusztowanie. W efekcie szybciej powstają zmarszczki i bruzdy nosowo-wargowe. Zkolei retruzja, czyli pochylenie zębów w głąb jamy ustnej, sprawia, że usta tracą podparcie, przez co stają się cieńsze. Z profilu taka twarz wygląda gorzej, niekiedy może się nawet wydawać, jakby należała do bezzębnej starszej osoby. Podkrążone oczy również mogą mieć związek z wadami zgryzu. Występowanie tzw. gotyckiego, czyli wąskiego i wysokiego, podniebienia sprawia, że twarz staje się podłużna, jej środkowe piętro wypłaszczone, a dolna powieka się zapada – tłumaczy stomatolog kliniki L'experta.

## Anti-aging w gabinecie stomatologicznym

Najważniejsza w zachowaniu dobrostanu i młodego wyglądu uzębienia jest właściwa profilaktyka próchnicy, a także stanów zapalnych. Dlatego też **regularne wizyty kontrolne u dentysty powinny być w tym kontekście sprawą fundamentalną!** Lek. dent. Karolina Cepińska-Malczak zaleca wykonywanie przeglądów przynajmniej raz na pół roku.

– Wizyty profilaktyczne powinny być swego rodzaju nawykiem. Pacjenci nie są w stanie samodzielnie zaobserwować wczesnych etapów rozwijającej się próchnicy, a przyjęcie do dentysty z bólem zęba często kończy się terapią kanałową lub – co gorsza – jego wyrwaniem. Jak już wiemy, żadna z tych sytuacji nie wpływa dobrze na wygląd uśmiechu. Tylko profesjonalny przegląd stomatologiczny pozwala na odpowiednio wczesne wychwycenie najmniejszych

ubytków i ich w miarę bezinwazyjne wyleczenie. Poza tym w niektórych przypadkach nawet sam lekarz może nie być w stanie dostrzec

wszystkich zmian gołym okiem. Dlatego zalecane jest regularne wykonywanie rentgenowskich zdjęć przeglądowych, czarno na białym pokazujących, co dzieje się na powierzchniach stycznych zębów, a także przykładowo wewnątrz tych, które były wcześniej leżone kanałowo.

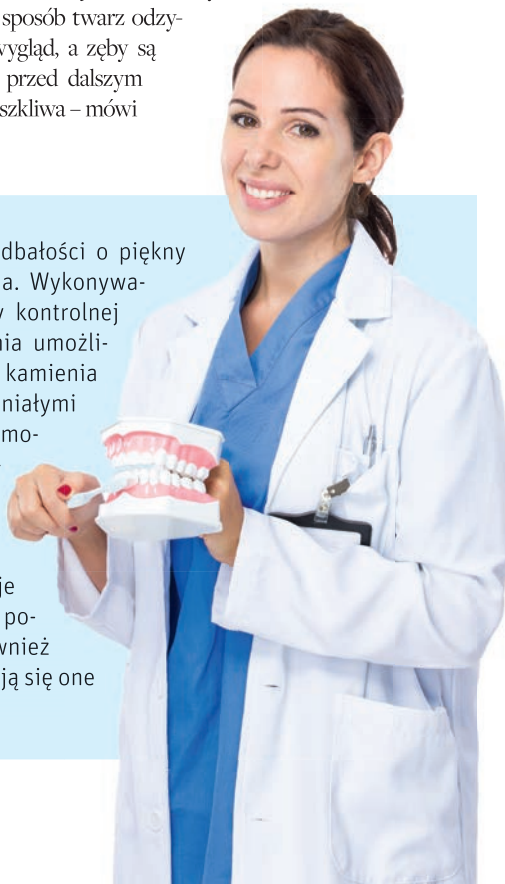
Jeśli mamy stare, rozszczelnione wypełnienia odróżniające się na tle reszty łuku, warto je wymienić. Zęby zyskają dzięki temu jednolity

wygląd, a uśmiech stanie się ładniejszy.

Uszczerbienia i starcia także można odbudować, np. za pomocą kompozytu.

– Obecnie dysponujemy nowoczesnymi materiałami, które mogą być idealnie dopasowane do każdego uśmiechu i wkomponowane w wygląd reszty uzębienia. Co ważne, **odbudowy powinny być wykonane w taki sposób, aby przywróciły zębom odpowiednią funkcję, a całej twarzy estetyczny wygląd.** Odzyskanie odpowiednich proporcji zębów oraz zwiększenie wymiaru pionowego, który patologicznie się zaniżył, spowoduje, że odcinek od nosa do brody stanie się lepiej wypełniony, a kształt wargi górnej i dolnej zostanie subtelnie, a przy tym ładnie uwypuklony. Oprócz wykonania odbudowy należy również zastanowić się nad przyczyną powstawania starć. Często równolegle należy włączyć terapię bruksizmu, który bywa powodem „zjadania” własnych zębów. W ten sposób twarz odzyskuje młody wygląd, a zęby są zabezpieczone przed dalszym uszkodzaniem szkliwa – mówi ekspertka.

Kolejnym bardzo ważnym elementem dbałości o piękny uśmiech jest profesjonalna higienizacja. Wykonywanie raz na pół roku – podczas wizyty kontrolnej u stomatologa – skalingu i piaskowania umożliwia dokładne oczyszczenie zębów z kamienia nazębnego i osadów będących skamieniałymi skupiskami nieusuniętych podczas domowego szczotkowania bakterii, które pozostawione będą przyczyniać się do rozwoju próchnicy i choroby dziąseł. Tylko higienistka w gabinecie stomatologicznym jest w stanie całkowicie je usunąć. Profesjonalne oczyszczanie pozwoli zachować zdrowie zębów, ale również ich estetyczny wygląd. W ten sposób stają się one jaśniejsze.



## Nowoczesne techniki

O tym, że warto uzupełniać wszystkie utracone zęby, nikogo nie trzeba już chyba przekonywać. Możliwości jest wiele, od najbardziej podstawowych metod, takich jak protezy i mosty, po najbardziej zaawansowane i najlepsze rozwiązania w postaci implantów zębowych zachowujących się jak prawdziwy ząb.

Z kolei nieestetyczny, ciemny kolor zębów można zamaskować podobnie jak siwiznę. W tym celu najbardziej podstawowym, a często w zupełności satysfakcjonującym rozwiązaniem jest **przeprowadzanie laserowego wybielania zębów**. Nie zawsze jednak jest to rozwiązanie wystarczające. Niektórym zębom nie da się bowiem w taki sposób przywrócić ładniejszej barwy. Jest tak w przypadku zębów, które mają wypełnienia lub były leczone kanałowo.

Jednocześnie lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak pociesza, że tak naprawdę to nic straconego:

– Metody poprawy estetyki zębów są obecnie naprawdę urozmaicone. W zależności od pacjenta i stanu jego uzębienia dobiera się odpowiednie techniki i układa najkorzystniejszy plan leczenia. Gdy zęby danej osoby są w bardzo złym stanie – przebarwione i z dużą liczbą wypełnień – wówczas z pomocą przychodzi stomatologia estetyczna wraz z całym wachlarzem możliwości. Począwszy od licówek kompozytowych i odbudów, na wykonywanych w laboratoriach technicznych licówkach i koronach porcelanowych skończywszy.



Jeśli dostrzegamy na swojej twarzy oznaki starzenia, warto wybrać się również na konsultację do stomatologa. Jest to tym bardziej wskazane, gdy skóra jest jeszcze gładka i jędrna, a zęby pozostawiają wiele do życzenia. Nieestetyczny uśmiech może bowiem postarzać nawet o kilkanaście lat. Z drugiej strony zadbane zęby odmładzają, dlatego jeśli chcemy długo cieszyć się młodzieńczym wyglądem, najlepiej jest poświęcać im tyle samo uwagi co skórze.

## Metamorfoza

Za pomocą odpowiednich zabiegów stomatologii estetycznej można całkowicie odmienić wygląd zębów. Dzięki zmianie ich koloru czy kształtu **pacjent ma szansę otrzymać niemalże nowy, młodzieńczy uśmiech**.

– Obecnie w stomatologii pracujemy nie tylko nad tym, aby zęby były zdrowe, lecz także aby wspaniale wyglądały, co sprawi, że cała twarz będzie wyglądała piękniej i młodszej. Stosujemy terapie holistyczne, obejmujące nie tylko leczenie stomatologiczne, lecz również ortodontyczne. Ponadto tam, gdzie nie jesteśmy w stanie osiągnąć pożądanego efektu za pomocą standardowych działań dentystycznych, wspomagamy się medycyną estetyczną. Na przykład estetyczne wymodelowanie ust, podanie toksyny botulinowej przy uśmiechu dźwiękowym czy wypełnienie cofniętej bródki wykańczają efekt zabiegów stomatologii estetycznej, wpływając przy tym na kształt uśmiechu.

*materiały prasowe*

REKLAMA

# SeptOralmed

STOMATOLOGICZNY PŁYN  
DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ 300 ml

zawiera 0,2% CHX



- działa antyseptycznie
- zapobiega infekcjom
- hamuje rozwój płytki nazębnej
- zwalcza afty i infekcje bakteryjne
- do odkażania jamy ustnej przed i po zabiegach stomatologicznych (np. wyrwanie zęba, zabiegi chirurgii szczękowej, wszczępienie implantu)

Pharma  
**Avec**

Podmiot odpowiedzialny:  
AVEC Pharma Sp z o.o.  
ul. Beżowa 2, 54-046 Wrocław

**BEZ ALKOHOLU**

[www.septoral.pl](http://www.septoral.pl)



# Jak pomóc dziecku z zaburzeniami odżywiania

---

CO LEŻY U PODSTAW TYCH ZABURZEŃ, NA CO RODZICE POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ ORAZ **JAK POMÓC DZIECKU**, ZAPYTALIŚMY AUTORKĘ KSIĄŻKI „ZABURZENIA ODŻYWIANIA U DZIECI I MŁODZIEŻY. POZYTYWNY PORADNIK DLA RODZICÓW I BLISKICH”.

---

---

Z PSYCHODIETETYCZKĄ  
**JAGODĄ RÓŻYCKĄ** ROZMAWIA ANNA  
KOMOROWSKA

---



## Jagoda Różycka

Psycholożka, psychodietetyczka. Prowadzi własną praktykę psychologiczną, jest też pracownikiem naukowo-dydaktycznym Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Jest członkiem Zarządu Fundacji Zdrowego Życia zajmującej się interdyscyplinarną opieką nad pacjentami z cukrzycą i otyłością.



Znacząco obniża się wiek osób cierpiących na zaburzenia odżywiania, do mojego gabinetu zgłaszają się rodzice z dziećmi w wieku 11-12 lat, które już przejawiają objawy nadmiernej troski o masę ciała.

**Wydaje mi się, że nadal mało wiemy o zaburzeniach odżywiania. A cierpi na nie coraz więcej młodych ludzi. Jak to wygląda z pani perspektywy jako psychodietetyczki?**

W ostatnich latach obserwujemy wzrost liczby osób zgłaszających się z problemami z żywieniem – z jednej strony można tłumaczyć to wzrostem świadomości i szukaniem pomocy u specjalistów, z drugiej wzrostem znaczenia kultu ciała, wyglądu i wizerunku, także w mediach. **Niestety znacząco obniża się wiek osób cierpiących na zaburzenia odżywiania**, do mojego gabinetu zgłaszają się rodzice z dziećmi w wieku 11-12 lat, które już przejawiają objawy nadmiernej troski o masę ciała. Kolejną grupą są nastolatki, dla których wygląd ma istotne znaczenie, chociażby ze względu na to, że jest poddawany ocenie przez rówieśników. Często zgłaszają się także osoby dorosłe chorujące od wielu lat, które przestają radzić sobie z problemem.

**Co najczęściej leży u podstaw tych zaburzeń, jakie są przyczyny?**

Wyróżnia się kilka grup przyczyn. Oprócz biologicznych, związanych z nieprawidłowościami w budowie struktur mózgowych odpowiedzialnych za regulację apetytu, ale także związanych z predyspozycjami genetycznymi, wyróżnia się także przyczyny psychologiczne, związane z nieprawidłowym obrazem ciała, niską samooceną czy perfekcjonizmem. Mogą to być także przyczyny społeczno-kulturowe związane z kultem ciała, kontrolą wagi i znaczeniem przypisywanym atrakcyjności fizycznej przez otoczenie, w którym żyjemy. W większości przypadków **zaburzenia odżywiania będą wynikały z nieadekwatnej oceny własnej osoby** i pró-

by definiowania siebie i swojej wartości przez kontrolę spożywanego jedzenia – tyle, ile zjem, tyle jestem wart.

**Przeraża fakt, że część dorosłych uważa to za fanabериę, za coś, z czego nastolatek może wyrosnąć... Prawda jest taka, że to poważne zaburzenie, śmiertelnie groźne.**

Niestety, bardzo często otoczeniu wydaje się, że chodzi tylko o niejedzenie. Jednak to zaledwie jeden z objawów choroby, której **przyczyny sięgają zdecydowanie głębiej**. Określona masa ciała, wygląd, figura mają specjalne znaczenie dla osób chorych. Mogą stanowić formę tożsamości, bycia wyjątkowym i silnym, zauważonym lub kontrolującym relacje przez odmowę żywienia. Bardzo często osoba chora np. na anoreksję myśli, że jeśli zje coś ponad swoją normę, to przegra, będzie gruba i beznadziejna. Później nie będzie mogła się pohamować, przytyje i stanie się otyła. A to dla niej może być symbol lenistwa i słabości. W przypadku bulimii często pojawia się pragnienie bycia anorektykiem, co jednak się nie udaje, bo odczuwając ekstremalny głód, osoba ma napad objadania się. W konsekwencji poczucia winy i dalszego pragnienia posiadania niskiej masy ciała szuka sposobów na pozbycie się spożytych kalorii, czy to przez wymioty, czy przez aktywność fizyczną.



Zdecydowanie możliwe jest wyzdrowienie, wymaga ono jednak dużej determinacji i przeformułowania wielu obszarów życia.

**Zatem nie wolno bagatelizować problemu, liczyć, że to minie?**

Nie można bagatelizować żadnej postaci zaburzeń odżywiania, ponieważ bezpośrednim skutkiem jest spadek masy ciała lub zaburzony metabolizm przyswajanych składników odżywczych. A efektem spadku masy ciała może być nawet śmierć.

**Na jakie zachowania rodzice powinni zwrócić uwagę?**



Przede wszystkim na:

- spadek masy ciała,
- niechęć do jedzenia wspólnych posiłków,
- ukrywanie jedzenia,
- częste przeglądanie się w lustrze,
- sprawdzanie swojego ciała,
- picie dużej ilości wody zamiast jedzenia posiłku,
- nadmierną aktywność fizyczną,
- znikanie w toalecie po posiłkach,
- napady jedzenia, a następnie okresy głodzenia się,
- zmiany nastroju,
- usztywnienie reguł w jedzeniu, czyli podział produktów na zakazane i dozwolone.

To zachowania, które powinny wzbudzić czujność rodziców.

**Napisała pani książkę „Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży. Pozytywny poradnik dla rodziców i bliskich”. Jak wspierać chorującą osobę?**

W pierwszej kolejności nie winić jej za chorobę – może ona przytrafić się każdemu z nas. Po drugie – diagnoza nie określa całego życia człowieka. Poza chorobą dziecko czy nastolatek ma jeszcze inne obszary funkcjonowania, na które możemy zwrócić uwagę – będzie to szkoła, relacje, pasje. Oczywiście często przez objawy zostają one zaniedbane, ale koncentrując się jedynie na chorobie, skupiamy uwagę tylko na tym, co nieprawidłowe. Po trzecie, **nie wmuszajmy w dziecko jedzenia, tylko empatycznie towarzyszymy mu przy**

**posiłkach, każdorazowo tłumacząc ich zasadność i wartość.** Równie empatyczna będzie umowa z dzieckiem, że każdy posiłek zjemy, niezależnie jak będzie to trudne i bolesne. Kosztem umowy będzie złość dziecka na nas, ale kosztem niedotrzymania jej może być niestety pobyt w szpitalu na skutek pogorszenia stanu zdrowia.

**W tytule pani książki jest słowo „pozytywny” – to daje**



### nadzieję. Czy to znaczy, że można pokonać zaburzenia odżywiania?

Zdecydowanie możliwe jest wyzdrowienie, wymaga ono jednak dużej determinacji i przeformułowania wielu obszarów życia. Warto także pamiętać, że jeżeli zatrzymamy się na niższych progach wagowych i będziemy chcieć dbać o zdrowy styl życia – to nie będzie musiało być to od razu chorobą.

### Do kogo zwrócić się po pomoc, jeśli zauważyliśmy problem u swojego dziecka?

Ważne, żeby w pierwszej kolejności porozmawiać z dzieckiem i razem z nim podjąć decyzję o dalszych krokach. Pamiętajmy, że bardzo często zaburzenia odżywiania stanowią formę decydowania dziecka o sobie samym – czasami jedyną możliwą, bo to decydowanie o własnym ciele – tak więc ponownie **wyłączając dziecko z decyzyjności, wspieramy mechanizm chorobowy**. Kolejnym krokiem powinna być wizyta u lekarza – pediatry albo internisty, który oceni stan zdrowia dziecka, a następnie konsultacja u psychologa lub psychoterapeuty i psychiatry, bo wsparcie farmakologiczne często jest ważne dla poprawy stanu psychicznego, oraz wizyta u dietetyka specjalizującego się w zaburzeniach odżywiania, który dokona oceny stanu odżywienia organizmu i zaplanuje całą rehabilitację żywieniową. Czasami psychoterapeuta, który jest psychodietetykiem, może połączyć te dwa obszary.

i

Zaburzenia odżywiania coraz częściej stają się problemem dzieci i nastolatków. Przyczyny mogą być różne, ale podstawą ich leczenia, oprócz psychoterapii, jest przede wszystkim wsparcie rodzica.



REKLAMA

## SZYBKI SPOSÓB NA DOBRANOC

SEN DŁUGI  
NAWET DO\*8  
godz.SEN GŁĘBOKI  
BEZ WYBUDZEŃ\*DZIAŁA  
JUŻ W\*  
30  
min.

**Nazwa produktu leczniczego.** Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej.** Doksyłamina. **Dawka/stężenie substancji czynnej.** Każda tabletkę powlekana zawiera 12,5 mg doksyłaminy wodorobursztynianu. Każda tabletkę produktu leczniczego Senamina zawiera 50,0 mg mannitolu. **Postać farmaceutyczna.** Tabletkę powlekana. Różowe, owalne, obustronnie wypukłe tabletki powlekane z rowkiem dzielącym. Rowek dzielący jedynie ułatwia przełamanie tabletki w celu ułatwienia jej połknięcia, nie umożliwia podzielenia tabletki na równe dawki. **Wskazanie lub wskazania terapeutyczne do stosowania.** Krótkotrwałe, objawowe leczenie sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny.** Adamed Pharma S.A. Pienków, ul. M. Adamkiewicza 6A, 05-152, Czosnów, Polska. Informacja została przygotowana na podstawie ChPL Senamina 10.2022, z którą należy się zapoznać przed zastosowaniem leku.

\* Na podstawie ChPL Senamina 10.2022

SEA/12731/02/23

**ADAMED**  
Dla Rodziny



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.

# Uwolnij się z pułapki negatywnego myślenia

Z JEDNEJ STRONY ZA CHOROBE XXI WIEKU UWAŻA SIĘ SYNDROM FOMO (Z ANG. FEAR OF MISSING OUT), KIEDY OSOBA ODCZUWA PRZERAŻLIWY LĘK PRZED TYM, ŻE OMINIE JĄ JAKAŚ WAŻNA INFORMACJA. Z DRUGIEJ, NATŁOK ZŁYCH WIADOMOŚCI WPĘDZA NAS W PĘTLĘ NEGATYWNEGO MYŚLENIA. JAK NIE WPAŚĆ W **BŁĘDNE KOŁO?**

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ  
**KATARZYŃĄ KUCEWICZ** ROZMAWIA  
ANNA KOMOROWSKA



## Katarzyna Kucewicz

Psycholożka, psychoterapeutka, autorka czterech poradników psychologicznych i setek artykułów eksperckich. Prowadzi prywatną praktykę w Warszawie oraz profil psychoedukacyjny na instagramie @psycholog\_na\_insta.

**Kiedy wokół nas dzieje się coś ważnego, mamy potrzebę zbierania informacji, by móc adekwatnie reagować i planować następne kroki. To daje poczucie bezpieczeństwa. To źle, że chcemy być na bieżąco?**

Oczywiście zbieranie informacji jest istotne, abyśmy czuli się stabilnie i bezpiecznie, sęk w tym, by po pierwsze czytać wiarygodne źródła, a po drugie **utrzymywać pewną higienę procesu zbierania informacji.**

**Czyli?**

Na przykład ustalić sobie pewne limity czasowe. Bo wielogodzinne surfowanie po sieci i wchodzenie na podejrzone strony nie tylko może nas zdezorientować, ale też narazić na różnego rodzaju cyberoszustwa. Niestety wiele osób **wsiąka w poszukiwanie informacji, żeby się uspokoić**, a działa to odwrotnie. Zgłębianie danego problemu, pochłonięcie nim generuje przeważnie jeszcze więcej stresu i napięcia.



Ostatnimi czasy zalewa nas fala złych wieści – zmiany klimatyczne, pandemia, wojna, inflacja, fake newsy... Jakże mogą być konsekwencje przebodźcowania negatywnymi informacjami?

Te kryzysy globalne przeplatają się z naszymi osobistymi, codziennymi kłopotami i jest **to mieszanka dla niektórych osób bardzo groźna**. Przebodźcowani, wystraszeni, stajemy się mniej radośni, szybciej się męczymy, obniżają się nasze wyniki w pracy, gorzej nam się żyje, tak jakbyśmy nieśli na barkach plecak wypełniony kamieniami. Ów plecak jest jeszcze cięższy, jeśli przy całym przebodźcowaniu nie potrafimy o siebie dbać, nie znamy pomocnych metod relaksacji, nie fundujemy sobie małych przyjemności. To zawsze było ważne, ale w trudnych czasach tym bardziej należy się każdemu z nas choćby odrobina dobra i radości. To nie muszą być dwutygodniowe wakacje w Egipcie, **mówię o codziennych przyjemnościach, które równoważą przebodźcowanie**, takich jak głaskanie kota, spacer, rozmowa z przyjaciółką.

**Czy w swoim gabinecie spotyka pani pacjentów, którzy wpadli w pętlę negatywnego myślenia spowodowanego natłokiem złych wiadomości? Czy ich liczba wzrosła w ostatnim czasie?**

Przeważnie ludzie, którzy korzystają z mojej pomocy, prezentują taką pętlę negatywnego myślenia. W ostatnim czasie więcej osób mówi jednak o tym, że przytłacza je to, co się dzieje na świecie, i niestabilność wywołana kryzysami światowymi. Ludzie zaczynają więcej mówić o tym, że świat jest miejscem nieprzewidywalnym, że nie wiadomo, co jeszcze nas spotka. Dla wielu osób wstrząsające było to, że ledwo skończyła się pandemia, a zaczęła się wojna. Nie było nawet roku oddechu i ta **mnożość stresu mogła się przyczynić do pogorszenia stanu psychicznego**, częstszego doświadczania depresyjności czy zaburzeń lękowych. Moim zdaniem to, co najbardziej ludzi przytłacza, to nie faktyczna sytuacja, tylko wyobrażenia – że będzie jeszcze gorzej.

**Jak bronić się przed nadmiarem negatywnych bodźców i fake newsów?**

Jeśli chcemy być na bieżąco i śledzić informacje, dobrym pomysłem jest **sluchanie ekspertów zajmujących się danym problemem**, a nie celebrytów czy przypadkowych „znawców”, np. influencerów. To może uchronić nas od szumu informacyjnego i związanego z nim zagubienia.

**Jeśli czujemy potrzebę badania otaczającego nas świata – co jest przeciwieństwem naturalnym – dobrze to robić w sposób kontrolowany. Jak optymalnie korzystać z treści informacyjnych?**

Żyjemy w czasach, w których mamy dostęp do szerokiej puli informacji i nie jest łatwo z całego gąszczu newsów wyciągnąć te najbardziej wiarygodne, rzetelne. Dlatego zawsze polecam, by trzymać się tylko zaufanych źródeł i oglądać czy czytać je tylko w określonych porach dnia. Człowiek, który od rana do wieczora śledzi kanały informacyjne, po kilku dniach zaczyna odczuwać przygnębienie, wypalenie i rozdrażnienie, bo poziom napięcia staje się nieznośny. **Dlatego dobrze jest dawkować sobie informacje.**

**Jakie „dawki” pani zaleca?**

Takie, jakie są dla naszego organizmu przyswajalne. Dla jednej osoby będzie to godzina dziennie, dla innej godzina na tydzień. Są ludzie, którzy mogą słuchać dużo wiadomości, bo to w nich emocjonalnie nie wsiąka, są też tacy, którzy bardzo chłoną wszelkie newsy, przeżywają je, śnią o nich, nie mogą się oderwać. Tym drugim szczególnie zalecam limitowanie śledzenia

newsów. Warto wiedzieć, co się dzieje na świecie, ale ta wiedza nie musi być szczegółowa, pamiętajmy, że w ten sposób chronimy nasze zdrowie psychiczne.

**Jakie działania będą najlepszym sposobem na wyrwanie się z pułapki negatywnego myślenia?**

Jeśli dopadają nas negatywne myśli, możemy próbować odwracać od nich uwagę, rozplanowując sobie dokładnie każdy dzień, łącznie z godzinami przeznaczonymi na relaks. **To ważne, aby nauczyć się odpoczywać, czerpać przyjemność z małych rzeczy**, jak poranna gimnastyka czy filiżanka kakao. Oddawać się przyjemnościom bez poczucia winy, że nie robimy czegoś produktywnego. Czasem najlepsze na stres wywołany negatywnymi wydarzeniami na świecie jest po prostu działanie – wolontariat, pomoc charytatywna, udzielanie się społecznie. Natomiast warto też wspomnieć, że stresy tego kalibru mogą popychać nas do szukania drogi na skróty, takich jak używki psychoaktywne czy kompulsywne zachowania – zdecydowanie radzę, by unikać tego typu rozwiązań w celu regulacji emocji.

**Dziękuję za rozmowę.**



**To ważne, aby nauczyć się odpoczywać, czerpać przyjemność z małych rzeczy, jak poranna gimnastyka czy filiżanka kakao. Oddawać się przyjemnościom bez poczucia winy, że nie robimy czegoś produktywnego.**

# Twoja obecność jest wsparciem

JAK ROZMAWIAĆ I POSTĘPOWAĆ Z OSOBĄ WALCZĄCĄ Z CIĘŻKĄ CHOROBA, BY JEJ NIE ZRANIĆ, LECZ **DODAĆ OTUCHY?**

DR MALWINA SOCHA, PSYCHOTERAPEUTA

Na wieść o chorobie bliskiej i ważnej osoby ludzie reagują w różny sposób. Niekiedy starają się **nadmiernie pocieszać i składać obietnice**, że wszystko będzie dobrze, a przecież nie wiedzą, jak w rzeczywistości będzie przebiegała choroba. Mogą poczuć też przytłaczającą bezsilność. Czasami unikają kontaktu z chorym, ponieważ nie wiedzą, jak rozmawiać i zachować się w takiej sytuacji.

## Fazy, przez które przechodzi chory

**I etap** – otrzymanie diagnozy – pojawia się szok, niedowierzanie, utrata gruntu pod nogami, zaprzeczanie i w końcu poszukiwanie metod leczenia.

**II etap** – leczenie – oswojenie z chorobą, zmienne samopoczucie, odczuwanie skutków leczenia, cierpienie związane z bólem.

**III etap** – remisja – zanikają objawy, lecz pojawia się stres i niepewność, czy przyjdzie nawrót.

**IV etap** – nawrót – ponowna walka z chorobą, przychodzi wątpliwość w pełny powrót do zdrowia.

**V etap** – stan terminalny – chory jest bardzo osłabiony, są to ostatnie chwile przed odejściem.

### Osoba chorująca

strach  
lęk  
złość  
zniechęcenie  
bezsilność  
osamotnienie  
rozdrażnienie  
chęć izolacji od świata  
demotywacja  
brak wiary w leczenie  
gniew  
żał  
nadzieja na wyzdrowienie  
brak energii  
nadpobudliwość  
rezygnacja  
poczucie niesprawiedliwości

### Osoba wspierająca

beznadzieść  
zmęczenie  
obniżenie nastroju  
niezgoda  
poczucie beznadziei  
zniecierpliwienie  
rozżalenie  
irytacja  
smutek  
nieszczerść  
desperacja  
mobilizacja  
pustka  
panika  
przytłoczenie  
frustracja

## Wspierając, pamiętaj o tych podstawach:

- 1** **Naucz się być – twoja obecność jest ogromnym wsparciem dla chorego człowieka.** To ważne, żeby posiedzieć razem, wypić herbatę czy popatrzyć w niebo. Wydawać by się mogło, że chorujący potrzebuje specjalnych słów i gestów, by poczuć się lepiej, ale to sama obecność jest często najcenniejsza.
- 2** **Bądź autentyczny** – wydaje się nam, że mamy być niezłomnie silni, nie okazywać, że się martwimy, czujemy strach przed stratą, śmiercią. Ale po co udawać? Przecież często wystarczy szczerą rozmową. Można powiedzieć: boję się, że cię stracę, można popłakać wspólnie z chorym. Takie podejście jest naturalne.
- 3** **Słuchaj – nie bój się pytać i słuchaj uważnie.** Nie chodzi o pytanie kilka razy dziennie, jak chory się czuje, lecz rozsądne inicjowanie i prowadzenie rozmowy.
- 4** **Dbaj o siebie** – choroba innych jest ciężkim wyzwaniem dla osób wspierających, stąd należy skierować uwagę również na siebie, by mieć energię do życia i pomocy. Jeśli sami podopieczni na siłach, trudno będzie okazać realne wsparcie drugiemu człowiekowi. Kiedy poczujemy, że nie dajemy rady, to też powinniśmy poszukać specjalistycznego wsparcia.
- 5** **Pomagaj, lecz pytaj, w czym możesz pomóc.** Nie narzucaj się i nie wyręczaj, lecz uzgadniaj, co zrobisz ty, a co zrobi chorujący.
- 6** Zanim będziesz rozpowiadać o czyjejś chorobie, spytaj, czy chorujący sobie tego życzy.
- 7** **Unikaj złotych rad.** Często mylnie sądzimy, że wiemy, co będzie najlepsze dla drugiego człowieka. Pozwól chorującemu na autonomiczność w podejmowaniu decyzji.
- 8** **Rozmawiaj o śmierci.** To część życia, tak samo jak narodziny.
- 9** **Płacz i pozwalaj chorującemu na łzy. Płacz ma moc terapeutyczną, oczyszczającą.**

## Odpowiednie wsparcie

Fazy te będą charakteryzowały się przeróżnymi sytuacjami. **Na każdym etapie wsparcie okazywane choremu będzie wyglądało inaczej**, bo osoba przeżywająca chorobę będzie doświadczała odmiennych stanów zarówno emocjonalnych, jak i zdrowotnych.

Trzeba mieć świadomość, że w przeżywaniu niedyspozycji zdrowotnej pojawi się mieszanka myśli, emocji i zacho-

wań. Nie tylko u chorującego, ale też u wspierającego w chorobie.

Efektywna pomoc to odczytywanie również swoich stanów, możliwości i ograniczeń. To pozwolenie sobie na przeżywanie i zauważanie u siebie obciążenia związanego ze wspieraniem osoby chorej i opieką nad nią. **Pomagający muszą dbać o chorego, ale też o siebie.** Trzeba zadać sobie pytanie, ile mogą znieść bólu, cierpienia i mieć siły, by radzić sobie w takiej sytuacji. Stąd należy skoncentrować się na swoich uczuciach. Dbaj o swój pozytywny nastrój, który też będzie udzielał się choremu. Bez wyrzutów sumienia i obwiniania się należy odpoczywać czy relaksować się.

## Pomagaj spokojnie

Jeśli chorujący potrzebuje wsparcia specjalistycznego – hospicjum czy domu starości – to nie obwiniaj się o nieumiejętność zapewnienia mu opieki w domu. Kiedy trzeba będzie skorzystać z placówki opiekuńczo-leczniczej, pamiętaj o odwiedzinach i podtrzymaniu relacji z chorym. Zwróć uwagę na to, że **chorujący może także lękać się o ciebie**. Bać się, jak sobie poradzisz, jeśli odejdzie.

Jeżeli chory wymaga twojego wsparcia fizycznego, to zanim cokolwiek zrobisz, najpierw poinformuj o czynnościach, które chcesz wykonać. Pomagaj spokojnie, bez gwałtownych ruchów. Jeśli jesteś przy osobie, która odchodzi, pozwól jej umrzeć w spokoju – człowiek ma do tego prawo.



# Czego nie wiesz o... regeneracji skóry, włosów i paznokci

POCZĄTEK WIOSNY TO CZAS, KIEDY WŁOSY, SKÓRA I PAZNOKCIE SĄ  
W **NAJGORSZEJ KONDYCJI**. NIC DZIWNEGO, JESZCZE NIEDAWNO  
NA DWORZE MIELIŚMY MRÓZ I WIATR, A W POMIESZCZENIACH  
- WŁĄCZONE KALORYFERY I SUCHE POWIETRZE.

JOANNA GRZEGORZEWSKA

Dodatkowo nie pomogła mała ekspozycja na słońce i brak sezonowych warzyw i owoców na sklepowych półkach, a więc mniejsza niż zazwyczaj podaż witamin i cennych związków mineralnych. Pomocne nie było też – przy mniejszej niż latem aktywności – słabe dotlenienie. I to nie tylko mózgu czy płuc, ale także przykrywanej grubą odzieżą skóry. Dlatego teraz, w pierwszych dniach wiosny, **zmagamy się nie tylko z przesileniem wiosennym, ale i ze swędzącą skórą, z suchymi włosami i kruchymi paznokciami.**

Walka ta może być zwycięska, jednak pod paroma warunkami. Musimy być systematyczni, konsekwentni, cierpliwi i uzbrojeni w dobry oręż. A tym orężem będą odpowiednie kosmetyki, dieta i suplementy diety. Bo dobra regeneracja to taka, która działa od wewnątrz i od zewnątrz.

Nie możemy też zapominać, że nic tak nie pomaga poprawić wyglądu jak aktywność fizyczna, a zwłaszcza ruch na świeżym powietrzu. Chodźmy więc na spacer, wsiądźmy na rower, zagrajmy z dzieckiem w piłkę. Za każdym razem weźmy ze sobą butelkę z wodą: najlepiej mineralną, niegazowaną, bo nawet najlepszy krem nie nawilży naszej skóry, jeśli nie będziemy się odpowiednio nawadniać.

## Regeneracja i nawilżenie

Wysuszoną po chłodniejszych miesiącach skórę przede wszystkim musimy nawilżyć, odżywić i zregenerować. Wklepujemy nawilżające balsamy i kremy rano, a także – obowiązkowo – wieczorem, ponieważ krem stosowany o tej porze jest lepiej przyswajany przez skórę, a jeśli to możliwe, także w ciągu dnia. Wybierajmy kosmetyki, które w składzie mają substancje:

- wzmacniające barierę lipidową w warstwie rogowej naskórka, np. ceramidy, cholesterol, skwalen;
- odbudowujące naturalny płaszcz hydrolipidowy, czyli kwas hialuronowy i mukopolisacharydy;
- wiążące wodę w naskórku, takie jak gliceryna, mocznik i aminokwasy;
- przyspieszające odnowę skóry, czyli kwasy owocowe, aminokwasy oraz pochodne witaminy C;
- tworzące kompleksy ochronne przed wolnymi rodnikami, np. biolipidy, koenzym Q10, kwas lipoidowy, piknogenol.

Pamiętajmy, że kremy i balsamy należy nakładać na oczyszczoną skórę. Nie zapominajmy też, że kosmetyk lepiej się wchłonie, jeśli wcześniej złuszczymy skórę peelingiem.

## Popękane naczynka

Kolejnym problemem po okresie zimowym są rozszerzone i pękające naczynka na twarzy, które mogły się pojawić pod wpływem mrozu i zmiennych temperatur, jeśli – oczywiście – ochrona skóry twarzy nie była wystarczająca. Jak sobie z nimi poradzić? Przeprowadzając kurację kosmetykami zawierającymi odpowiednie związki. Mamy tu na myśli flawonoidy (np. rutynę), związki krzemu, garbniki, a także wy-

## Odnowa w witaminach

Po miesiącach niskich temperatur i małego kontaktu ze słońcem w odnowie naszej skóry pomogą witaminy A, E i C. Powinniśmy szukać ich w składzie kosmetyków, a także w produktach, które jemy. Warto też przyjmować te witaminy w formie suplementów diety. Dlaczego są one tak ważne?

- 1 Witamina A** przyspiesza cykl odnowy naskórka. Dzięki temu, że wpływa na znaczne zwiększenie ilości kolagenu w skórze, poprawia jej elastyczność i sprężystość.
- 2 Witamina E**, która jest najbardziej efektywnym związkiem antyutleniającym i przeciwzapalnym, sprawia, że skóra uzyskuje właściwe nawilżenie i staje się elastyczna.
- 3 Witamina C** działa antyoksydacyjnie, rozjaśnia skórę, uszczelnia naczynia, stymuluje produkcję kolagenu, a także działa przeciwzapalnie i przeciwobrzętkowo.



ciąg z kasztanowca, arniki górskiej czy milorzębu japońskiego.

Możemy też zdecydować się na zamykanie naczynek metodą elektrokoagulacji lub laserem, w tym przypadku należy się jednak pospieszyć, ponieważ takich zabiegów nie powinno się wykonywać latem.

## Odświeżenie bez skalpela

Jeśli jesteśmy niecierpliwi i efekty programu naprawczego chcemy widzieć od razu, możemy zdecydować się na poprawiające wygląd skóry zabiegi, które proponują kosmetolodzy i lekarze medycyny estetycznej.

### Najpopularniejsze są:

**MEZOTERAPIA.** Zabieg ten przywróci prawidłowy stopień nawilżenia i dostarczy skórze niezbędnych do regeneracji witamin, aminokwasów i minerałów. Podczas zabiegu wprowadza się w leczone miejsca koktajl witamin i substancji o działaniu stymulującym procesy regeneracyjne w skórze.

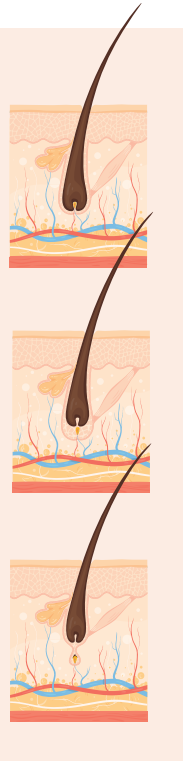
**PEELINGI LEKARSKIE.** Usuwiają zgrubiały, martwy naskórek, pobudzają skórę do odnowy. Stosowane preparaty są znacznie mocniejsze od tych używanych zwykle w gabinetach kosmetycznych, co przekłada się na silniejszy i bardziej widoczny efekt zabiegu.

## Keratyna i aminokwasy

Jak poprawić kondycję włosów i paznokci? Zanim do tego przejdziemy, przypomnijmy, że budulcem przydatków skóry, czyli naszych włosów i paznokci, jest keratyna – białko produkowane

## Fazy wzrostu włosa:

- 1 Anagen.** W fazie anagenu w komórkach załóżka włosa występują liczne podziały komórkowe. Komórki zaczynają otaczać brodawkę, powstaje opuszka. Mieszek stale się wydłuża, osiągając wreszcie ostateczną długość. Melanocyty zaczynają produkować melaninę, włos nabiera barwy. Wreszcie wychodzi ponad powierzchnię skóry. Ta faza może trwać od 2 do nawet 8 lat, średnio trwa natomiast 3-4 lata. W fazie anagenu powinno znajdować się jednocześnie od 80 do 85 proc. włosów.
- 2 Katagen.** To faza przejściowa, krótka, bo trwa przeważnie 1-2 tygodnie. W tym czasie mieszek powoli się kurczy, następuje również zmniejszanie się brodawki. Opuszka przechodzi proces keratynizacji, następuje zakończenie produkcji melanimy. W tej fazie znajduje się zazwyczaj od 0,5 do 1 proc. włosów.
- 3 Telogen.** W ostatniej fazie włos „spoczywa”, co oznacza całkowite oddzielenie się od brodawki. Włos jest niewrażliwy na jakiegokolwiek czynniki. Mieszek włosowy po wypchnięciu włosa pozostaje w spoczynku do momentu, aż nadejdzie sygnał, że powstaje nowy włos anagenowy, co reaktywuje cykl. Telogen trwa od 2 do nawet 4 miesięcy. W tej fazie powinno znajdować się od 15 do 20 proc. włosów.



## Metionina i cysteina – jak komponować dietę?

Aminokwasy siarkowe, które chronią nasze włosy, skórę i paznokcie, to wspomniane już metionina i cysteina. Cysteina syntetyzowana jest w organizmie, a metionina to aminokwas egzogeny, co oznacza, że pochodzi z diety. Regularne dostarczanie aminokwasów siarkowych z zewnątrz jest dla naszego organizmu niezwykle istotne, ponieważ organizm nie ma możliwości magazynowania ich „na zapas”. Codzienna dieta powinna zatem obfitować w pełnowartościowe białko (przypomnijmy – metionina i cysteina jest budulcem białka).

Jakie produkty powinniśmy włączyć do codziennej diety? Na przykład mięso, ryby, nabiał, rośliny strączkowe i jaja. Warto też spożywać otręby pszenne i płatki owsiane.

przez keratynocyty. Keratyna to substancja włóknista, którą cechuje trwałość i odporność na działanie czynników fizycznych i chemicznych.

Keratyna jest więc niezwykle ważnym dla włosa i paznokci białkiem zbudowanym z kilkunastu rodzajów aminokwasów, wśród których szczególną rolę odgrywają dwa aminokwasy siarkowe: metionina i cysteina. To one tworzą poprzeczne wiązania siarczkowe, które łączą keratynę w trwałe łańcuchy, zapewniający włosom sprężystość i odporność na uszkodzenia (co ciekawe, cysteina stanowi około 17 proc. macierzy włosa, natomiast metionina zaledwie 0,5 proc., ale obydwie aminokwasy pełnią równie istotną rolę), a paznokciom odpowiednią twardość.

Keratyna jest też obecna w naskórku, a zwłaszcza w jego warstwie rogowej. Jest to tzw. **miękka keratyna**, która wraz z lojem i potem tworzy na powierzchni naskórka płaszcz hydrolipidowy – cienką olejowo-wodnistą warstwę ochronną, która zabezpiecza skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych i przesuszeniem.

i

## Warto zapamiętać

W prawidłowo zbudowanej todytze włosa pomiędzy cegiełkami aminokwasów powstają wiązania dwusiarczkowe. Zdaniem specjalistów wiązania te – zwane też disulfidowymi – są najsilniejszymi z możliwych dla cementowania białkowych struktur występujących w organizmie.



**Jeśli za pogorszenie kondycji skóry, włosów i paznokci odpowiadają niedobory żywieniowe, najczęściej brakuje nam kilku witamin czy minerałów, a nie wyłącznie jednego związku.** Trudno więc stwierdzić, czy za osłabienie np. włosów odpowiadają tylko niedobory aminokwasów siarkowych. Istnieją jednak symptomy, które mogą na to wskazywać. I są to w przypadku włosów – wypadanie i łamliwość, paznokci – osłabienie, a jeśli chodzi o skórę – rogowacenie.

## Włosy i paznokcie. Program naprawczy

Wiemy już, jak powinna wyglądać regenerująca skórę, włosy i paznokcie dieta, wiemy, jakich suplementów i kosmetyków używać w przypadku przesuszonej skóry. A co z suplementacją i środkami pielęgnującymi włosy i paznokcie?

Aby wspomóc przesuszone włosy, można stosować suplementy diety z cynkiem, biotyną, kwasem pantotenowym (i o nich szerzej za chwile) lub kosmetyki z hydrolizatem keratyny zawierającym aminokwasy siarkowe. W aptekach dostępne są też suplementy i preparaty o podobnym składzie przeznaczone do pielęgnacji paznokci. Dodatkowo mogą zawierać olejek rycynowy i migdałowy, a także olej z kielków pszenicy.

Należy przy tym pamiętać, że kuracja naprawcza dla włosów powinna trwać około trzech miesięcy, co jest związane z fazami wzrostu włosa.

**Regeneracja paznokci natomiast nie powinna zająć więcej niż dwa tygodnie.**

## Cynk – pierwiastek orkiestra

Jony cynku obecne są we wszystkich tkankach i płynach ustrojowych, przy czym aż 85 proc. rezerwuaru tego pierwiastka znajduje się w mięśniach i kościach, 11 proc. w wątrobie i skórze, a pozostała ilość w innych częściach ciała, takich jak siatkówka i tęczówka oka, nerki, pęcherz, mięsień sercowy oraz włosy i paznokcie.



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH

Cynk ma wpływ na wszystkie podstawowe procesy życiowe, w tym procesy odnowy skóry, włosów i paznokci. Jeśli jest go tyle, ile być powinno, włosy są silne, gęste, lśniące, paznokcie piękne, zdrowe i mocne, a skóra elastyczna, gładka i pełna blasku.

**Jeśli więc nasze włosy i paznokcie po zimie są cienkie i łamliwe, a cera szara i wiotka, zadbajmy o suplementację cynku i bogatą w ten pierwiastek dietę.** Głównym źródłem cynku są m.in. jaja, wątroba, ryby, pestki dyni i słonecznika, fasola, cebula, czosnek, kakao, kasza gryczana.

## Kwas pantotenowy i biotyna

W walce ze skutkami zimy dobrze wspomóc się preparatami z kwasem pantotenowym oraz biotyną. O jednym i drugim związku warto więc powiedzieć trochę więcej.

**1** Kwas pantotenowy, czyli główny składnik witaminy B5, odgrywa niezwykle istotną rolę w organizmie człowieka. Zapewnia właściwą pigmentację włosów, zapobiegając siwieniu. Ma też **właściwości opóźniające procesy starzenia skóry**, a także właściwości usprawniające procesy myślowe oraz chroniące serce. Najbogatsze w witaminę B5 są: chude mięso, wątróbka, ryby, pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo żytnie, płatki owsiane, kasza gryczana, brązowy ryż, otręby pszenne), rośliny strączkowe, żółtka jaj, sery, owoce. **Kwas pantotenowy można też suplementować.**

**2** Biotyna to inaczej witamina H lub B7. Podobnie jak większość witamin z grupy B biotyna ma ścisły związek z budową i funkcjonowaniem skóry, włosów i paznokci. Dzieje się tak za sprawą obecności cząsteczek siarki w strukturze biotyny, która jest potrzebna do budowy keratyny, czyli składnika budulcowego włosów, skóry i paznokci. Idąc dalej, biotyna **pomaga we wzmacnianiu płytki paznokcia, co zmniejsza skłonność do łamania się i rozdawania, a także przyczynia się do poprawy kondycji skóry.** Biotyna odgrywa również ważną rolę w zahamowaniu procesu nadmiernego wypadania włosów. Suplementy diety z biotyną znajdziemy w każdej dobrej aptece.

## Drożdże – źródło wszystkiego, co najlepsze

Na koniec składnik, który doceniały już nasze babcie. **Drożdże to doskonale źródło aminokwasów, składników mineralnych, takich jak selen i cynk, oraz witamin z grupy B**, czyli związków, które mają korzystny wpływ na kondycję włosów, skóry i paznokci.

Regularne stosowanie lub przyjmowanie drożdży zapewnia znaczną poprawę gęstości włosów dzięki wzmocnieniu cebulek i pobudzeniu ich do wzrostu. Drożdże przyczyniają się do szybszej regeneracji naskórka oraz utwardzenia płytki paznokcia.

A jak dokładnie można je stosować? Na przykład zewnątrz, z dodatkiem miodu, ciepłego mleka i jogurtu naturalnego, jako maseczkę na włosy, lub wewnątrz – w formie gotowych tabletek drożdżowych lub własnoręcznie przygotowanej mieszanki (drożdże i mleko).

# HAIR TABS EXPERT

REKLAMA

## BOGATA FORMUŁA DLA ZDROWIA WŁOSÓW

- cynk
- biotyna
- aminokwasy siarkowe
- ekstrakt z drożdży piwnych
- witaminy i składniki mineralne

Zawarte w preparacie cynk i biotyna wpływają korzystnie na zachowanie zdrowych włosów.



SUPLEMENT DIETY

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

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

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

SUPLEMENT DIETY

005/REK/SZ/2023



# Fotoprotekcja – jak chronić skórę

STOSOWANIE OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ NAJCZĘŚCIEJ KOJARZY SIĘ Z OKRESEM LETNIM. NATOMIAST JEDYNIIE CAŁOROCZNE I WŁAŚCIWE **KORZYSTANIE Z ZASAD FOTOPROTEKCJI UCHRONI SKÓRĘ** PRZED WIELOKIERUNKOWYM, NEGATYWNYM DZIAŁANIEM PROMIENIOWANIA ULTRAFIOLETOWEGO.

JOANNA WIŚNIEWSKA, MGR KOSMETOLOGII





Promieniowanie ultrafioletowe emitowane przez słońce składa się z trzech długości fal: UVA, UVB oraz UVC. Nadmierna ekspozycja na UV może prowadzić chociażby do **oparzeń słonecznych** (te mogą predysponować do wystąpienia czerniaka) lub **zmian pigmentacyjnych**. Późniejszymi efektami są: przyspieszone starzenie się skóry, rozwój stanów przednowotworowych (np. rogowacenie słoneczne) i nowotworowych (czerniak, rak podstawno- i kolejystokomórkowy) czy immunosupresja.

### Kiedy szczególnie ważna?

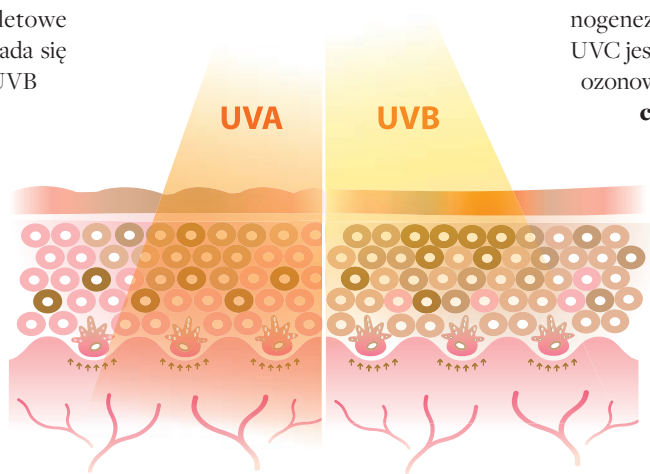
Fotoprotekcja jest istotnym krokiem pielęgnacyjnym dla każdego rodzaju skóry. **Szczególnie istotna jest u dzieci do 14. roku życia.** Należy korzystać z niej przy występowaniu niektórych chorób dermatologicznych oraz przy fotodermatozach (trądzik pospolity, trądzik różowaty, atopowe zapalenie skóry, łuszczycza, łojotokowe zapalenie skóry, zaburzenia pigmentacji, np. bielactwo, tocień rumieniowaty układowy, pokrzywka świetlna i inne), promieniowanie ultrafioletowe może bowiem negatywnie wpływać na ich przebieg lub je zaostrzać. Ochrona przeciwsłoneczna jest szczególnie ważna u osób immunoniekompetentnych oraz stosujących leki fotouczulające, fototoksyczne albo immunosupresyjne.

## 1 Promieniowanie UVA

ma zdolność przenikania aż do skóry właściwej. Jego natężenie utrzymuje się na stałym poziomie przez cały dzień oraz przenika przez szyby, dlatego promieniowanie to może być szczególnie niebezpieczne. Jest odpowiedzialne zarówno za przyspieszenie starzenia się skóry, jak i uszkodzenia DNA w komórkach poprzez działanie wolnych rodników tlenowych.

## 2 Natężenie UVB

jest największe w godzinach okołopołudniowych, głównie w okresie wiosenno-letnim w naszej szerokości geograficznej. W przeciwieństwie do UVA promieniowanie to jest nieprzepuszczalne przez szyby. Również ma wpływ na zmiany DNA, a dodatkowo wywołuje rumień. Stymuluje proces mela-



**Promieniowanie UVA ma zdolność przenikania aż do skóry właściwej. Jego natężenie utrzymuje się na stałym poziomie przez cały dzień oraz przenika przez szyby, dlatego promieniowanie to może być szczególnie niebezpieczne.**

nogenezy, a także syntezy witaminy D. UVC jest zatrzymywane przez warstwę ozonową. **Warto podkreślić, że coraz więcej zainteresowania budzi światło widzialne oraz promieniowanie podczerwone (IFR-A).** Odpowiadają one za nadmierną produkcję wolnych rodników tlenowych, stąd fotoprotekcja warto wzbogacać antyoksydantami. Promienie IFR-A mogą powodować uszkodzenia skóry, wpływać na rozwój zmian nowotworowych oraz fotostarzenie. Mogą także mieć udział w wywołaniu pokrzywki świetlnej czy wielopostaciowych osutek świetlnych.

### Konsekwentnie cały rok

Warto pamiętać, że ilość występującego promieniowania ultrafioletowego jest zależna od szerokości geograficznej oraz wysokości nad poziomem morza. Jest ono obecne również w pochmurne dni. Szczególnie dobrze odbija się np. od śniegu. Z wymienionych powodów fotoprotekcja jest niezbędna codziennie przez cały rok. Istotnym faktem jest to, że żaden preparat nie chroni skóry przed promieniowaniem UV w 100 proc.

kości geograficznej oraz wysokości nad poziomem morza. Jest ono obecne również w pochmurne dni. Szczególnie dobrze odbija się np. od śniegu. Z wymienionych powodów fotoprotekcja jest niezbędna codziennie przez cały rok. Istotnym faktem jest to, że żaden preparat nie chroni skóry przed promieniowaniem UV w 100 proc.

### Skala Fitzpatricka

Przy dostosowywaniu ochrony przeciwsłonecznej istotna jest tzw. skala Fitzpatricka. Klasyfikuje ona 6 fototypów skóry pod kątem koloru oczu, włosów i karnacji oraz ich reakcji na promieniowanie UV. Określa predyspozycje do wystąpienia opalenizny oraz oparzeń. Im jaśniejszy odcień skóry, kolor oczu i włosów, tym większa wrażliwość na światło słoneczne. Istotnym wskaźnikiem jest również MED (minimalna dawka rumieniowa), która określa ilość promieniowania słonecznego prowadzącego do powstania rumienia po 24 godzinach po ekspozycji.

Preparaty przeciwsłoneczne mają gwarantować skuteczną ochronę przed negatywnym działaniem promieniowania ultrafioletowego na skórę. W krajach Unii Europejskiej są to kosmetyki o zaostrzonych kryteriach rejestracyjnych. Aby **jakikolwiek wyrób mógł być określany jako produkt przeznaczony do ochrony przeciwsłonecznej, musi gwarantować ochronę przed UVA oraz UVB (minimalny stosunek ochrony powinien wynosić 1/3).** Z kolei



najniższa wartość SPF musi wynosić 6, a najwyższa 50+. Dodatkowo preparat nie powinien przenikać do głębszych warstw skóry. W celu zapewnienia szerokiego spektrum działania stosuje się mieszanki różnych filtrów.

## Organiczne i mineralne

Filtry przeciwsłoneczne można podzielić na:

- **organiczne (chemiczne),**
- **nieorganiczne (fizyczne, mineralne).**

Organiczne mają na celu absorpcję promieniowania i zamianę pochłoniętej energii w ciepło. Przedstawicielami tej grupy są: pochodne kwasu 4-aminobenzoesowego (PABA), benzofenony, salicylany, cynamoniany i inne. Nieorganiczne odbijają i rozpraszają UV. Dodatkowo gwarantują ochronę przed światłem widzialnym. Tutaj zastosowanie znalazł tlenek cynku oraz dwutlenek tytanu.

Przy promieniowaniu UVB skuteczność ochrony jest określana przez SPF. Współczynnik ten wyrażony jest wzorem:

$$SPF = \frac{MED \text{ skóry chronionej}}{MED \text{ skóry niechronionej}}$$

i

### Warto zapamiętać

Potencjalne działanie estrogenowe filtrów oraz przenikalność nanocząsteczek nie powinny budzić obaw, ponieważ dotychczasowe badania nie wskazują, aby związki te miały istotne znaczenie w tych kwestiach.



Zazwyczaj wartość tego współczynnika jest źle rozumiana. Przy zastosowaniu preparatu z SPF 50 dawka promieniowania wywołującego rumień na skórze chronionej może być pięćdziesięciokrotnie większa niż dawka promieniowania potrzebna do wywołania rumienia na skórze niechronionej.

### Z powodu różnic w skutkach działania promieniowania UVA na skórę są stosowane różne wskaźniki:

- PPD (trwałej pigmentacji),
- IPD (bezpośredniej pigmentacji),
- PFA/APF (wskaźnik ochrony przed UVA).

Wyłącznie właściwe stosowanie zasad fotoprotekcji zapewni odpowiednią ochronę przed promieniowaniem słonecznym. **Zalecana ilość aplikowanego kremu z filtrem wynosi 2 mg/cm<sup>2</sup> skóry. Na twarz, szyję i głowę powinno się nakładać objętość mniej więcej jednej łyżeczki kremu. Po jednej łyżeczce na każde ramię i przedramię, z kolei na tułów oraz kończyny dolne po dwie.**

Jest to spora ilość produktu, więc w rzeczywistości trudno osiągnąć taką wartość ochrony przeciwsłonecznej, jaka jest podana na opakowaniu. Dlatego warto stosować produkty z wyższym wskaźnikiem SPF (minimum 15 w okresie jesienno-zimowym i minimum 30 w okresie wiosenno-letnim).

### Fotoprotekcja u dzieci

Ze względu na wrażliwość skóry fotoprotekcja jest niezwykle istotna u noworodków i małych dzieci. **W tej grupie ekspozycja na słońce powinna być znacznie ograniczona. Rekomendowany SPF stosowanych preparatów wynosi minimum 30.** Przy niskim fototypie skóry oraz współistnieniu innych dermatoz (np. atopowe zapalenie skóry) współczynnik ten powi-

## O tym pamiętaj

- 1 Krem należy nałożyć również na skórę przykrytą ubraniem.
- 2 Przebywając na zewnątrz, po kąpieli wodnej lub spocieniu produkty przeciwsłoneczne powinny się reaplikować co dwie godziny.
- 3 Krem z filtrem należy zastosować około 15-30 minut przed planowaną ekspozycją na słońce.
- 4 Ważne jest, aby przede wszystkim unikać nadmiernego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach 10.00-16.00.
- 5 Elementem fotoprotekcji jest również noszenie odzieży ochronnej, nakrycia głowy oraz okularów przeciwsłonecznych.

nien wynosić 50+. Dodatkowo u takich dzieci lepiej aplikować filtry mineralne, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia alergii. U najmłodszych ze względu na lepszą tolerancję rekomendowane jest stosowanie filtrów fizycznych. Natomiast od 2. roku życia nie ma przeciwwskazań, aby stosować również filtry chemiczne. Zaleca się, aby kremy dla dzieci bazowały na dwutlenku tytanu. Należy stosować ogólne zasady fotoprotekcji. Ponadto należy zwrócić szczególną uwagę na to, by preparat przeciwsłoneczny był aplikowany również na:

- małżowiny uszne,
- kark,
- ramiona,
- powierzchnie grzbietowe rąk i stóp.

## Co z syntezą witaminy D?

Z powodu stosowania ochrony przeciwsłonecznej pojawiło się zaniepokojenie o potencjalne hamowanie syntezy witaminy D. Taka sytuacja ma miejsce jedynie teoretycznie. Dotychczas **nie udowodniono, aby stosowanie kremów z filtrem negatywnie wpływało na tę reakcję**. W przypadku stwierdzonych niedoborów witaminy D zalecana jest suplementacja doustna. Nie należy znacząco wydłużać ekspozycji na promieniowanie UV, ponieważ może przynieść to jedynie więcej negatywnych skutków zdrowotnych. Kosmetolodzy (np. skin coach Blanca Bożena Spółowicz) zalecają, aby codziennie zażywać krótkiej i kontrolowanej kąpieli słonecznej. W tym celu należy poddawać się ekspozycji na promieniowanie słoneczne bez nałożonego kremu z filtrem przez około 10 minut. Oczywiście jeśli nie ma przeciwwskazań, takich jak chociażby stosowanie leków fotouczulających, występowanie chorób z grupy fotodermatoz czy dermatoz, które mogą być aktywowane, zaostżrane lub nasilane przez działanie promieniowania ultrafioletowego na skórę.

## Działanie alergizujące

Drugim problemem jest działanie alergizujące niektórych składników preparatów przeciwsłonecznych. Benzofenon-3 może powodować alergię i fotoalergię. Jednak potencjał tej substancji do takich efektów jest niski oraz stosunkowo rzadko

występuje. W celu ograniczenia potencjalnego wywołania alergii na 4-metoksycynamonian 2-etyloheksylu związek ten jest zamykany w nanokapsułkach. Z tego powodu **u osób ze skłonnością do alergii, skórą wrażliwą i dzieci zalecane jest stosowanie kremów opartych na filtrach fizycznych**.

### Źródła:

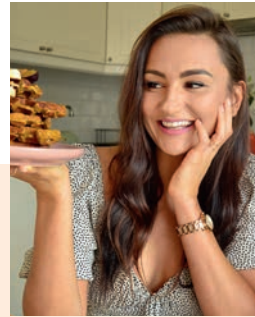
1. Narbutt J., Wolska H., Kaszuba A., Langner A., Lesiak A., Maj J., Placek W., Reich A., Rudnicka L., Zegarska B., Fotoprotekcja. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część I: Promieniowanie ultrafioletowe i preparaty zawierające filtry UV, Przegląd Dermatologiczny 2018, 105, 19-29
2. Narbutt J., Wolska H., Kaszuba A., Langner A., Lesiak A., Maj J., Placek W., Reich A., Rudnicka L., Zegarska B., Fotoprotekcja. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część II: Stosowanie preparatów zawierających filtry UV, Przegląd Dermatologiczny 2018, 105, 30-40
3. Ebisz M., Brokowska M., Szkodliwe oddziaływanie promieniowania ultrafioletowego na skórę człowieka, Hygeia Public Health 2015, 50(3), 467-473
4. Bojarowicz H., Bartnikowska N., Kosmetyki ochrony przeciwsłonecznej. Część I: Filtry UV oraz ich właściwości, Probl Hig Epidemiol 2014, 95(3), 596-601
5. Bojarowicz H., Bartnikowska N., Kosmetyki ochrony przeciwsłonecznej. Część II: Wybór optymalnego preparatu, Probl Hig Epidemiol 2014, 95(3), 602-608



# ZDROWO I TRADYCYJNIE



OLGA LEWANDOWSKA POLECA



## mgr Olga Lewandowska

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, dietetyk kliniczny, wykładowca, była restauratorka, pasjonatka gotowania oraz sportu. Od 8 lat prowadzi swój gabinet dietetyczny Olga Lewandowska Dietetyk, w którym pomaga swoim podopiecznym odzyskać zdrowie i poprawić sylwetkę. Jej misją zawodową jest zarażanie innych miłośników do zdrowego jedzenia przy pomocy prostych, zdrowych i pysznych jadłospisów.

SMAŻONE MIĘSA, BOCZEK, PANIERKA, ŚMIETANA, OKRASA, ZASMAŻKA, GĘSTE SOSY – TO NIEODŁĄCZNE ELEMENTY POLSKIEJ KUCHNI, DO KTÓRYCH MAMY SŁABOŚĆ. NIESTETY, WIĘKSZOŚĆ NASZYCH KULINARNYCH TRADYCJI NIE SPRZYJA ZDROWIU. CZĘSTO SĄ TO PRZEPISY NA DANIA WYSOKOKALORYCZNE, OBFITUJĄCE W NASYCONYCH KWASACH TŁUSZCZOWYCH ORAZ CUKIER. A GDYBY TAK POSZUKAĆ W NICH **KOMPROMISU MIĘDZY TYM, CO PYSZNE I TRADYCYJNE**, A TYM, CO ZDROWE? CZASEM WYSTARCZY ZALEDWIE KILKA ZMIAN W DOBRZE ZNANYM PRZEPISIE, BY „ODCHUDZIĆ” DANIE BEZ USZCZERBKU NA SMAKU!

## DUSZONY SCHAB Z KASZĄ GRYCZANĄ I BURACZKAMI

**Składniki:** 260 g schabu bez kości, 260 g tartych buraczków, 100 g kaszy gryczanej, 60 g cebuli, 1,2 łyżki oliwy z oliwek, 1,2 łyżeczki bulionu drobiowego lub warzywnego ze słoiczka, 10 g skrobi ziemniaczanej, 3 ziarenka ziela angielskiego, 2 listki laurowe, 2 g papryki słodkiej, mielonej, wędzonej, 2 szczypty curry, sól, pieprz, przyprawa do wieprzowiny

**Przygotowanie:** Ugotuj kaszę gryczaną. Pokrój cebulę w większą kostkę. Schab dopraw solą, pieprzem i przyprawą do wieprzowiny. Rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę pod przykryciem. Następnie dołóż schab i obsmażaj go po około 2 minuty z każdej strony na średniej mocy. Odlej 110 ml wody z gotującej się kaszy i rozpuść w niej bulion. Wlej bulion do mięsa, dorzuć liście laurowe, ziele angielskie, wędzoną paprykę i curry i duś całość na małej mocy minimum 20 minut, maksymalnie 60. Im dłużej mięso będzie się dusić, tym bardziej będzie miękkie. Po tym czasie rozpuść skrobię ziemniaczaną w 3 łyżkach wody i wlej ją na patelnię. Wymieszaj, aby zagęścić sos.

Tradycyjny obiad – kasza, buraczkki i mięso z sosem – gotowy!



## MIELONE Z CUKINIĄ, MARCHEWKĄ, ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

**Składniki:** 190 g ziemniaków, 100 g mielonego filetu z piersi indyka (bez skóry), pół długiego ogórka, 70 g jogurtu greckiego, 50 g cukinii, 50 g marchewki, 20 g cebuli, 1 łyżka mąki gryczanej, 1 łyżka koperku, 7 g oliwy z oliwek, 1 ząbek czosnku, 0,5 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz, papryka słodka, mielona, curry mielone

**Przygotowanie:** Obierz i ugotuj ziemniaki w osolonym wrzątku. Zetrzyj na tarce o grubych oczkach cukinię i dobrze odciśnij z niej wodę. Zetrzyj marchew i posiekaj drobno cebulkę. Wymieszaj w misce mięso mielone, starte warzywa, cebulę, mąkę, trochę koperku (lub natki pietruszki), ząbek czosnku przeciśnięty przez praszkę, sól, pieprz, curry i paprykę. Ulep kotlety i usmaż je na rozgrzanej oliwie.

Mizeria: ogórki pokrój na cienkie plasterki, odciśnij wodę lub posól je i zostaw chwilę na sitku, by ściekła. Następnie wymieszaj z jogurtem, solą, pieprzem, sosem z cytryny i koperkiem.



## NUGGETSY Z RYŻEM I SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

**Składniki:** 240 g filetu z piersi kurczaka zagrodowego (bez skóry), 160 g kapusty czerwonej, 160 g marchwi, 80 g ryżu brązowego, 1 jajko, 40 g cebuli, 20-40 g erytrolu, 40 g płatków kukurydzianych, 35 g octu jabłkowego z dojrzałych jabłek, 1,5 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka natki pietruszki, 1 łyżeczka papryki słodkiej, mielonej, wędzonej, szczypta ostrej papryki, 5 g soku z cytryny, 2 szczypty curry, sól do smaku

**Przygotowanie:** Ryż ugotuj, odcedź. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę o boku 2-3 cm. Dopraw mięso solą, curry i ostrą papryką. Na jednym talerzyku roztrzep jajko, a na drugim pokrusz palcami płatki kukurydziane, by trochę je rozdrobnić (dosyp też do nich trochę słodkiej wędzonej i ostrej papryki). Kawałki kurczaka obtocz w jajku i w płatkach i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop mięso 10 ml oliwy. Włóż całość do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na 20 minut.

Aby przygotować surówkę, posatkuj kapustę, zetrzyj marchew na grubych oczkach, drobno posiekaj cebulę i natkę. Wymieszaj całość, dodaj ocet jabłkowy, erytrol, sok z cytryny i pozostałe 5 ml oliwy. Wymieszaj.

Nuggetsy podawaj z ryżem i surówką.

# Świętowanie życia odrodzonego



**JAKIE ŚWIĘTA LUBIMY BARDZIEJ?** BADANIA WSKAZUJĄ, ŻE BOŻE NARODZENIE - MIMO ŻE TEOLOGICZNIE MNIEJ ISTOTNE OD WIELKANOCY - CIESZY SIĘ WIĘKSZĄ SYMPATIĄ WŚRÓD POLAKÓW, A PEWNIENIE TYLKO WŚRÓD NICH. I TRUDNO AKURAT W TYM FAKCIE UPATRYWAĆ SEKULARYZACJI SPOŁECZEŃSTWA.

---

MAREK ROKITA

---

Wydaje się, że Wielkanoc zachowała nieco więcej pierwotności niż Boże Narodzenie. Mniej jest narażona na komercjalizację, choć pewnie powinniśmy dodać jedno krótkie słowo – „nieco”. A zatem są to święta nieco mniej skomercjalizowane i nieco więcej przetrwało związanych z nimi zwyczajów.

## O wyższości świąt...

Wydaje się, że Polacy już dawno temu „woleli” Boże Narodzenie od Wielkanocy. Jego przesłanie było bardziej zrozumiałe, przygotowania do świąt krótsze i mniej uciążliwe. Można wręcz powiedzieć, że owa komercjalizacja Bożego Narodzenia zawsze była bardziej widoczna od komercjalizacji Wielkanocy. Nic w tym dziwnego. Nieodłącznym elementem świąt Zmartwychwstania Pańskiego był i jest okres

Wielkiego Postu i Wielkiego Tygodnia, które z oczywistych powodów były, są i będą bardzo **odporne na komercjalizację**.

Z drugiej strony to właśnie sprawia, że dla części osób – nie tylko wierzących – **Wielkanoc jest łatwiejsza i przyjaźniejsza**. Nie wiąże się z tyłoma rzeczowymi i rzekomymi obowiązkami, mniej jest rynekowa, a bardziej domowa. Czy jednak zawsze tak było?

**Natura wszelkich świąt polega w dużej mierze na odwracaniu porządku świata. W przypadku Wielkanocy to odwrócenie spotęgowane jest przez okres 40-dniowego postu.** W święta pozwalano sobie na nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, na zabawę, była to też okazja do zawierania nowych związków i znalezienia przyszłej żony czy męża. Post natomiast oznaczał powstrzymywanie się od wszystkiego, co przyjemne, a dieta była łącznie wegańska – na liście produktów zakazanych znajdowało się nie tylko mięso, ale również nabiał, a patelnia była na cały ten czas głęboko chowana albo nawet symbolicznie wyrzucana z domu.

## Nie jajko i nie kura

Nawet jaja były zakazane. A to one są najbardziej rozpoznawalnym symbolem Świąt Wielkanocnych. Pod tym względem nie się nie zmienia od setek lat. Przeciwnie – **zdobienie jaj jest do dziś jednym z najczęściej kultywowanych zwyczajów**, o czym świadczy chociażby oferta handlowa farb i gotowych naklejek na wielkanocne pisanki. Jajo to zresztą



**Zdobienie jaj jest do dziś jednym z najczęściej kultywowanych zwyczajów.**

jeden z najbardziej uniwersalnych symboli. Oznacza nowe życie nie tylko w kulturze judeochrześcijańskiej. Jednak niegdyś znaczenie i funkcja jaj były nieco większe niż dziś, kiedy po prostu są przed świętami zdobione, a w ich trakcie zjadane. **Jaja były**

**niedozownym elementem świątecznego pożywienia, ale również – o czym dziś niewiele pamięta – tradycyjnym wielkanocnym podarkiem.** Żywy był również – kultywowany także dziś – zwyczaj dzielenia się jajkiem podczas wielkanocnego śniadania.

## Najważniejszy symbol

Jaja zdobiono kilka dni przed Niedzielą Wielkanocną, zwykle w Wielki Czwartek i Piątek. Zdobienia były zazwyczaj proste. Częściej były to tzw. kra-



szanki, czyli jaja gotowane w wywarze roślinnym i w ten sposób barwione na jeden kolor, aniżeli pisanki, czyli jaja malowane, czy raczej pisane, we wzory. Obie techniki zresztą często łączono. Polskie pisanki różniły się znacznie w zależności od regionu i nie wszędzie przybierały tak wymyślne formy, jakie znamy z muzeów i programów telewizyjnych. Przeważały motywy geometryczne i roślinne, rzadziej zwierzęce. Można zaryzykować stwierdzenie, że pisanki sprzed stu czy dwustu lat nie były tak zdobne, jak istne dzieła sztuki, które współcześnie wychodzą spod ręki zajmujących się pisaniem jaj twórców. **Dzisiaj zdobieniem jaj zajmują się głównie dzieci obojga płci pod pieczę dorosłych. Dawniej robiły to wyłącznie dziewczęta i kobiety, a mężczyznom nie wolno się było nawet temu przyglądać.**

## Święconka

Jaja musiały być gotowe na Wielką Sobotę, bo tego dnia – i to kolejny zwyczaj wciąż u nas żywy – odbywało się święcenie





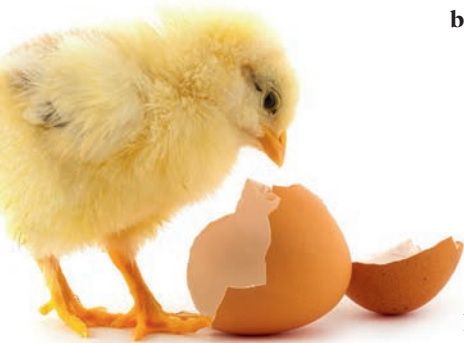
pokarmów, czyli święconka. Forma, jaką ma ona dziś, wywodzi się z domów wiejskich. Szlachta, bogate mieszczaństwo, a nawet bogaci chłopi nie musieli się fatygować do kościoła. To ksiądz przychodził do nich. Po części wynikało to z pozycji społecznej odwiedzanych, a po części z tego, jak owa bogata święconka wyglądała. O ile wybierający się do kościoła (lub do dworu, jeśli we wsi kościoła nie było) nieśli w koszykach chleb, jaja, mięso, kielbasę, chrzan, masło i ser (lista mogła być oczywiście dłuższa, te jednak produkty w zasadzie zawsze w koszyku się znajdowały), o tyle



### Jaja królowały na stole i poza nim. Jedzono je i wręczano jako podarki.

**bogaci mieli do poświęcenia tak dużo, że często i wóz ciągniony przez dwa konie by nie wystarczył.** Bywało bowiem, że ksiądz miał do poświęcenia uginające się pod ciężarem wszelakiego jadła wielkie stoły. O „koszykach” nie mogło być więc mowy. Najbogatsi dawali do poświęcenia nie kawałek mięsa, lecz po

kilka prosiąt i niekończące się zwoje kielbas. **Święcone były beczki miodu, owoce, wymyślne dania i ciasta, wśród których górował wielkanocny kolacz.** Kto zatem mówi dziś o rzekomo charakterystycznej wyłącznie dla współczesnego świata komercjalizacji świąt, powinien zajrzeć do pamiętników i szlacheckich kronik sprzed np. trzystu lat.



Narodzenia. Nieprawdą jest jednak, że dzień musiał się zacząć od wizyty w kościele i uczestnictwa w porannej mszy świętej, czyli rezurekcji. Pójście na nią na głodnego wcale nie było praktykowane. Przed wyjściem do kościoła spożywano parę zakazanych przez 40 poprzednich dni pokarmów, choć nie był to wystawny posiłek, a raczej szybkie śniadanie. Prawdziwa uczta odbywała się



**Na bogato** Święconka i zdobienie jaj, może jeszcze palmy wielkanocne, to ostatnie z przedwielkanocnych zwyczajów, które się zachowały. Z samym świętem, a zwłaszcza Niedzielą Wielkanocną, nigdy nie wiązało się tyle zwyczajów co np. z wigilią Bożego

### Czy wiesz, że...

Dzisiaj zdobieniem jaj zajmują się głównie dzieci obojga płci pod pieczą dorosłych. Dawniej robiły to wyłącznie dziewczęta i kobiety, a mężczyznom nie wolno się było nawet temu przyglądać.





po powrocie do domu. Wtedy też następowało dzielenie się jajkiem. Jaja królowały na stole i poza nim. Jedzono je i wręczano jako podarki. Nikt nie słyszał o zającach roznoszących prezenty. Te przywędrowały do nas – przez długi czas wyłącznie na ziemię dawnego zaboru pruskiego – dopiero w XIX wieku z Niemiec. A i wówczas podarkiem były początkowo jaja, które zając zostawiał w ogrodzie.

**Wręczenie jajka było też traktowane jako forma oświadczenia, a przynajmniej pierwszy krok do nich.** Jeśli wybranka serca odwzajemniała się tym samym – acz nie od razu, bo to nie najlepiej by o niej świadczyło – oznaczało to tyle co powiedzenie „tak”. Było to raczej nawiązanie relacji, wejście w początkowo niezobowiązujący związek, choć często kończyło się oczywiście małżeństwem. Te zaloty jednak można było zacząć dopiero po niedzieli, ten dzień spędzano bowiem w domu w gronie najbliższych.

## Na mokro

Inną formą nawiązywania relacji, ale i umacniania związku, był dyngus. Ten przybierał formy bardzo różne. Można jednak założyć, że stopień wysublimowania tego zwyczaju był wprost proporcjonalny do pozycji społecznej i materialnej osób go praktykujących. **Lud prosty lał więc wodę kublami od góry do dołu, arystokracja zaś kropiła wodą różaną gors bądź dłoń.** Działo się to rzecz jasna w Poniedziałek Wielkanocny, ale trwało i dnia następnego, a czasem nawet przez wiele kolejnych dni. Tyle tylko, że od wtorku do lania wody przystępowały dziewczęta i kobiety, które polewały nią chłopców i mężczyzn.

## Na zielono

Zwyczaj ten przybierał też inną, dziś coraz rzadszą formę, zwaną zielonym dyngusem lub śmigusem. W tym wypadku **wodę zastępowały witki wierzbowe lub brzożowe, czasem też palmy wielkanocne, którymi smagano bliźniego.** Symbolika była



jednak ta sama – woda i zielone gałązki, jak jaja – to życie, a święta Zmartwychwstania Pańskiego to święta życia następującego po śmierci, poście, umartwieniach. Tradycja chrześcijańska krzyżowała się od zawsze z wierzeniami znacznie starszymi.

REKLAMA




**Działa już po 30 minutach, aż do 6 godzin!¹**

1) ChPL Aviomarin.

**1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO** Aviomarin, 50 mg, tabletki **2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 tabletkę zawiera 50 mg dimenhydraminy (Dimenhydrinatum). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Tabletkę. Białe, okrągłe tabletki z wytłoczonym oznakowaniem „A” po jednej stronie. **4. SZCZEGÓLNE DANE KLINICZNE** 4.1 Wskazania do stosowania • Zapobieganie chorobie lokomocyjnej; • Zapobieganie i leczenie nudności i wymiotów (z wyjątkiem wywołanych przez leki stosowane w chemioterapii nowotworów). **7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o. o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** Pozwolenie nr: R/3247 wydane przez Prezesa URPLW MiPB **10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO** 12.04.2022 r. **Kategoria dostępności OTC** - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl) AVM-PL-00025-02-2023

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

# KRZYŻÓWKA

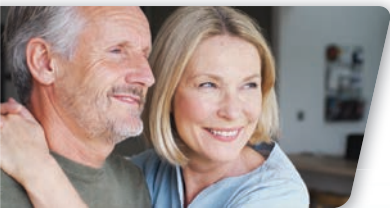
trunek z ryżu	wcięty wiersz tekstu	team reprezentantów	15	kawiorowa ryba	niedźwiedź z Indii i Cejlonu	jej gatunkiem jest nowela	ogon sukni	pasterskie mieszkanie	wielowarstwowa do zjedzenia	regularny dochód z kapitału	trójkąt perkusyjny	włok eocen						
9				tatarskie ziele			rozrusznik lasy w Tatrach			2								
podbierak wędkarza sędzia muzium.					król chwastów wbija do paszportu		14		foka obrączkowana									
				graniczy z Senegalem i Mali	19				wysłannik Boga do człowieka			20						
pisze nowe					13	dureń lub ptak diak, śpiewak				5		bicz ze splecionych rzemieni						
				siwy ptak wodny					naszyjnik acani baba-jaga		6							
waluta Birmy		rudowodrotenek				cykl obrad sejm				8	ustronie	lokum z urzędnikami	12					
						hiszpański wójt		szwindel	antytrynitaryzm		garbate bydło	17						
											11							
						po lutym											karciane serduszko	kryształ do tamowania krwi
						delfin z Amazonki wargi										wigor potocznie pasza z otrębów		
												efekt kreciej roboty		lektyka rannego jednostka siły				16
nieprofesjonalista		ogół norm moralnych	proso włoskie rezus		nadmiar inflacyjny	potocznie o nauczycielce			10	dworcowy podest słodki ziemniak								
rodzaj ostrzeżenia		18					wyższa to senat składa skrzek				zgina go pokorny	kolczasta zmora ogrodów i pól	szarż na wroga					
ozdoba łałasu złącze, kontakt						czarna śmierć					stos, sterta							
				nieobsadzone stanowisko	3				dłużnik wekslowy				7					
krewniak żyrafy piła tartaczna						lokum bydła domowego					parking dla statków		4					
				efekciarstwo				1	kolega stratega									

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą dokończenie przysłowia: „Choroba niszczy...”.

# SACHOL®

## ZAPOMNIJ O STANACH ZAPALNYCH JAMY USTNEJ!



Lek OTC

### SACHOL® to kompleksowy lek na stany zapalne jamy ustnej



#### SZEROKIE WSKAZANIA:

- stany zapalne jamy ustnej
- nadżerki, owrzodzenia
- zapalenia dziąseł
- choroby przyzębia



#### DLA SZEROKIEJ GRUPY PACJENTÓW

- od 3 r.ż.



#### BEZ CUKRU



#### POTRÓJNE DZIAŁANIE:

- przeciwbólowe
- przeciwzapalne
- odkażające

Sachol żel stomatologiczny, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła, 10 g. Substancje czynne: cholinyl salicylan (*Cholini salicylas*) i cetalkoniowy chlorek (*Cetalkonii chloridum*). 1 g żelu zawiera 87,1 mg cholinyl salicylanu i 0,1 mg cetalkoniowego chlorku. Wskazania do stosowania: stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej a także nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej. Żel można stosować w zapaleniu dziąseł czy chorobach przyzębia. Podmiot odpowiedzialny: Bausch&Lomb Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia. Sac-PL-2302-207

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.

## Podwójne uderzenie\* w objawy przeziębienia



GORĄCZKA



BÓL GŁOWY



BÓLE MIĘŚNIOWE



DZIAŁANIE  
PRZECIWZAPALNE



Substancja czynna Aspirin® C Forte łagodzi objawy przeziębienia, zwalcza stan zapalny, który jest przyczyną bólu gardła i gorączki. Dodatek witaminy C wzmacnia naturalną odporność organizmu. Musujące tabletki Aspirin® C Forte szybko się rozpuszczają, a substancja czynna wchłania się do organizmu.

\* zawartość substancji czynnych w 1 tabletkie Aspirin® C Forte jest 2 x większa niż w 1 tabletkie Aspirin® C. **ASPIRIN® C FORTE** (Acidum acetylsalicylicum + Acidum ascorbicum), 800 mg + 480 mg, tabletki musujące. Wskazania: Objawowe leczenie dolegliwości bólowych o małym lub umiarkowanym nasileniu (np: bóle głowy, bóle zębów, bóle mięśniowe). Objawowe leczenie dolegliwości bólowych i gorączki w przebiegu przeziębienia i grypy. Podmiot odpowiedzialny: Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel. (22) 5723500, fax (22) 5723500, www.bayer.com.pl, Pozwolenie nr 22290 wydane przez Prezesa URPLWMIPB. V3/08.11.2022/LR CH-20230220-50

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.

# OCHRONA I WSPARCIE PRACY WĄTROBY



Świat Zdrowia  
POLEGAJ NA EKSPERTACH



387,5 mg fosfolipidów  
sojowych w 1 kapsułce

3 wyciągi ziołowe z:

- ▶ ostropestu
- ▶ karczocha
- ▶ rzodkwi

Składniki produktu wpływają  
korzystnie na:

- ▶ ochronę i prawidłowe funkcje  
wątroby (ostropest)
- ▶ prawidłowy przebieg procesów  
trawiennych (karczoch)

Świat Zdrowia – marka produktów dla całej rodziny

**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