



RODZINA ZDROWIA

33

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
WIOSNA - LATO 2026

ISSN 2449-6324
www.rodzinazdrowia.pl

— ♥ —
Trawienie
A SAMOPOCZUCIE.

s. 16

— ♥ —
Męskie zdrowie
W DZIEŃ I W NOCY.

s. 24

TEMAT NUMERU: Jak dzieciństwo wpływa na naszą dorosłość?

s. 4-8

SILESIA PHARMA

Alerzina®

Cetirizini dihydrochloridum

Skuteczne wsparcie w walce z alergią

- Sezonowe alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa (katar sienny)
- Alergiczne zapalenie spojówek
- Przewlekła idiopatyczna pokrzywka
- Przewlekłe alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa

Dla dorosłych i dzieci od 6. r. ż.

Lek przeciwalergiczny II generacji*

www.silesianpharma.pl

Alerzina®, 10 mg, tabletki powlekane. **SKŁAD:** 1 tabletkę powlekana zawiera 10 mg cetyryzyny dichlorowodoru i 30 mg laktozy jednowodnej (substancja pomocnicza). **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** przewlekłe alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa; sezonowe alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa (katar sienny), alergiczne zapalenie spojówek, przewlekła idiopatyczna pokrzywka. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopenicka 77, 40-431 Katowice. Lek wydawany bez przepisu lekarza (OTC).

* Kruszewski J., Grzelewska-Rzymowska I., Jutel M., Górski P.: Lek przeciwhistaminowe. w: Stanowiska Paneli Ekspertkich Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. Standardy w Alergologii. Wydanie III. Termedia Wydawnictwa Medyczne. Poznań 2019.

Alerzina/2026/02/P/47

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.

TEMAT NUMERU:

Jak dzieciństwo wpływa na naszą dorosłość

4. Dzieciństwo – matryca życia?

Katarzyna Michalewska, psycholog

6. Rola więzi w rozwoju dziecka i jej wpływ na dorosłe życie

Małgorzata Sajdak

8. Niebezpieczeństwo psychicznego blackoutu

Beata Nowak



ZDROWIE W PIGUŁCE

10. **Alergeny – jak sobie radzić wiosną i latem?**
dr n. med. Izabella Pawlik, specjalista alergolog
12. **Gdy skóra łuszczy się i swędzi**
Beata Nowak
14. **Rodzaje zmęczenia i sposoby na zwiększenie energii**
Michalina Stanisławska
16. **Trawienie jako podstawa dobrego samopoczucia**
Wanda Robak

W ZDROWYM CIELE

18. **Oczy i monitory. Jak zadbać o wzrok?**
Wanda Robak
20. **Chroń oczy przed słońcem**
Beata Nowak
22. **Odporność psychiczna – jak ją zbudować**
Helena Wyrwas
24. **Męskie zdrowie w dzień i... w nocy**
lek. med. Artur Kułakowski, specjalista urolog
28. **Ruch to zdrowie! A co na to nasze stawy?**
Jakub Kurowski

DOMOWE SOS

30. **Jak uniknąć wszawicy nie tylko podczas wakacji**
Aleksandra Bartoszevska

PO GODZINACH...

34. **Od majówki po pełnię lata – pomysły na wakacje dla całej rodziny**
Krzysztof Anisimo
36. **Quiz**
37. **Kącik malucha**
38. **Krzyżówka**

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 33 wiosna – lato 2026 r. | **KONTAKT:** redakcja@rodzinazdrowia.pl | **WYDAWCA:** Farmacore Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 65/67, 50-422 Wrocław
REDAKTOR NACZELNY: Marcin Pronobis **REDAKTOR MERYTORYCZNA:** Małgorzata Bogusz-Imiolek, tel. 32 208 02 96 | **BIURO REKLAMY:** reklama@farmaprofit.pl
REALIZACJA: IPSILON Agencja Reklamowo-Wydawnicza, ul. Jawornicka 8/309, 60-161 Poznań | **ZDJĘCIA:** freepik.com, materiały prasowe

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść zamieszczonych w magazynie reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych. Reklamodawcy ponoszą odpowiedzialność za skutki prawne wynikające z opublikowania nadesłanych materiałów. Magazyn „Rodzina Zdrowia” wydawany przez Farmacore Sp. z o.o. nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi jedynie źródło informacji. W przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.

TEMAT NUMERU:

Dzieciństwo – matryca życia?

s. 4

Chcesz napisać list do naszej redakcji? A może zaproponować temat, który powinniśmy podjąć? Napisz do nas na adres redakcja@rodzinazdrowia.pl

ZDROWIE W PIGUŁCE

Gdy skóra łuszczy się i swędzi

s. 12

W ZDROWYM CIELE

Męskie zdrowie w dzień i w nocy

s. 24

W ZDROWYM CIELE

Ruch to zdrowie! A co na to nasze stawy?

s. 28

DZIECIŃSTWO — MATRYCA ŻYCIA?



✍ Katarzyna Michalewska, psycholog

Dzieciństwo nie jest jedynie etapem naszego rozwoju, przystankiem w drodze do dorosłości. Stanowi ono coś w rodzaju matrycy, kształtującej nasze dorosłe życie. Najwcześniejsze doświadczenia, rodzaj więzi jaka łączyła nas z rodzicami czy opiekunami, sposób wychowywania, zapisują się w nas na wielu poziomach. Kształtują naszą osobowość, sposób funkcjonowania i jakość relacji, choć możemy sobie tego do końca nie uświadamiać.

Odczuwane we wczesnym dzieciństwie doświadczenia i sposoby relacji, są niczym niewidzialne sznurki, które wikłają nas w dorosłym życiu w sprzyjające, bądź w szkodliwe wzorce myślenia, odczuwania i działania – niejako wbrew nam samym. To te sznurki, które, w przypadku negatywnych doświadczeń, nie dają się rozwiązać magicznym zaklęciem, „weź się w garść”.

Poczucie bezpieczeństwa i zaufania

Wczesne dzieciństwo przebiegające w czterech zasadniczych fazach rozwojowych od narodzin do trzeciego roku życia, kształtuje nasze funkcje poznawcze, procesy emocjonalno-motywacyjne, sposób radzenia sobie ze stresem, kryzysami życiowymi i podejmowaniem decyzji w późniejszym okresie. Formułują się w nim podstawowe przekonania na temat siebie samych i otaczającego świata i poczucie własnej wartości. Powstają wzorce nawiązywania relacji.



Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania umieją otwarcie wyrażać swoje uczucia i potrzeby, radzić sobie ze stresem w adaptacyjny sposób.

Rozwój mózgu

Różnorodność i jakość doświadczeń z wczesnego dzieciństwa przekłada się na rozwój mózgu. W ciągu dwóch pierwszych lat (przy odpowiedniej stymulacji) w mózgu dziecka w każdej sekundzie powstają dwa miliony nowych połączeń neuronalnych, choć najwięcej powstaje ich pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia. To niepowtarzalny i fascynujący proces, w wyniku którego powstaje oryginalna neurofizjologiczna matryca każdego z nas. Wyniki wielu badań pokazują, że także ekspresja naszych genów uwarunkowana jest wczesnodziecięcymi doświadczeniami.

Kształtowanie matrycy

Kluczowe znaczenie dla naszego prawidłowego rozwoju emocjonalnego i satysfakcjonujących bliskich relacji z innymi w dorosłym życiu ma typ więzi, jaki rozwijamy w wieku niemowlęcym ze swoją matką, lub głównym opiekunem. Psychologiczna teoria przywiązania zakłada, że niemowlę przychodzi na świat z wrodzoną potrzebą kontaktu z matką lub osobą opiekującą się nim w pierwszych miesiącach życia, tzw. „figurą przywiązania”. Gotowość opiekunów do responsywnego, czyli uważnego i wrażliwego, pełnego miłości reagowania na potrzeby dziecka, wpływa na doświadczenie przez nie opieki, i w konsekwencji umożliwia mu zbudowanie „bezpiecznej bazy”.

Ukształtowany w ten sposób bezpieczny styl przywiązania – swoista matryca, na której budowane są przyszłe związki z innymi, sprzyja budowaniu wysokiej samooceny i kompetencji. Wyposaża je w zdolność tworzenia zdrowych, stabilnych i satysfakcjonujących relacji, zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym. Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania umieją otwarcie wyrażać swoje uczucia i potrzeby, radzić sobie ze stresem w adaptacyjny sposób. Cechuje je też równowaga między potrzebą bliskości a autonomii, potrafią zaznaczać granice, są wolne od nadmiernej potrzeby kontroli i dystansowania się od partnera w relacji. Natomiast dzieci pozostające w pozabezpiecznych, zagrażających relacjach z opiekunami rozwijają w dorosłości lękowo-ambiwalentne, unikające, lub zdeorganizowane wzorce relacyjne. Doświadczają trudności w budowaniu bliskości, lęku przed odrzuceniem, co w znacznym stopniu utrudnia utrzymywanie zdrowych i satysfakcjonujących związków.

Równowaga emocjonalna

Dzieci pozbawione odpowiedniego wsparcia narażone są na zaburzenia związane z rozregulowaniem układu limbicznego – układu w mózgu odpowiedzialnego m.in. za funkcjonowanie emocjonalne. Może to rodzić w dorosłym życiu problemy związane z uzależnieniami czy zachowaniami kompulsywnymi oraz ryzyko odtwarzania traumy interpersonalnej z dzieciństwa. Brak budujących nasze bezpieczeństwo i zaufanie w dzieciństwie więzi z rodzicami, doświadczenie traumy na skutek zaniedbania, choroby, uzależnień, utraty rodzica czy przemocy psychicznej i fizycznej nie musi oznaczać przegranego życia. Znanne są przypadki osób, które doświadczwszy traumy w dzieciństwie, wykazują się wyjątkową umiejętnością reagowania i pokonywania przeciwności.

Kiedy doświadczamy trudności z emocjami, czy trudno nam nawiązać bliskie i satysfakcjonujące relacje w życiu dorosłym, albo zmagamy się z jakimś uzależnieniem, dobrym wyborem może być odbycie podróży do źródeł. Do miejsc, które czasem budzą nasz lęk, jak niegdyś w dzieciństwie potwór ze złych bajek. Wspierającym towarzyszem może okazać się wtedy psychoterapeuta. ♥



ROLA WIĘZI

w rozwoju dziecka i jej wpływ na dorosłe życie



✍ Małgorzata Sajdak

We współczesnym rodzicielstwie dużo mówi się o bliskości, o widzeniu emocji dziecka i empatii oraz uważności na jego potrzeby, bo to właśnie dzieciństwo wpływa na nasze dorosłe życie oraz relacje, które budują lub niszczą związki między ludźmi.

Człowiek jest stworzony do bliskości, aby przetrwać, potrzebuje silnej więzi z drugim człowiekiem. Od pierwszych chwil życia kluczowe dla dziecka jest poczucie, że jest ktoś, kto jest wrażliwy na jego potrzeby, zaangażowany oraz dostępny wtedy, gdy jest najbardziej potrzebny. To właśnie ta relacja staje się osią bezpieczeństwa, która towarzyszy mu od dzieciństwa po dorosłe życie i wpływa na to, w jaki sposób buduje relację z innymi ludźmi.

Drewniana małpka z mlekiem kontra włochata bez mleka – badania Harrego Harlowa

Jednym z najbardziej znanych przykładów ilustrujących znaczenie więzi są badania etologiczne przeprowadzone przez Harrego Harlowa na małpkach z gatunku *rhesus*. Małe małpki zostały umieszczone w pomieszczeniu z dwoma kukłami. Pierwsza była wykonana z drutu i miała przywiązaną butelkę z mlekiem, druga natomiast była pokryta miłym w dotyku włochatym materiałem, ale nie miała do zaoferowania mleka. I to właśnie do tej drugiej małej małpki przytulały się znacznie częściej i spędzały z nią więcej czasu, szukając u niej ukojenia, zwłaszcza w sytuacjach stresowych. Eksperyment ten pokazał, że w życiu potrzeby fizjologiczne np. takie jak głód, nie są wystarczające do budowania więzi. Znacznie ważniejsze okazują się potrzeba bliskości, dotyku i poczucie bezpieczeństwa. Badania Harrego Harlowa jasno ukazały, że więź pełni funkcję regulującą emocje i zachowanie.



Dziecko, które raz straciło najbliższą dla niego osobę już zawsze będzie bało się, że kolejna osoba, z którą nawiązą więź, również je porzuci.

Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego

Na tych i podobnych obserwacjach opierał się John Bowlby, twórca teorii przywiązania. Zauważył on, że dzieci lepiej się rozwijają, jeśli mają stabilną i bezpieczną relację z opiekunem. Jeśli opiekun (najczęściej matka) jest dostępna, wrażliwa na potrzeby dziecka i reaguje w sposób przewidywalny, wówczas kształtuje się bezpieczny styl przywiązania. Jeśli główny opiekun dziecka jest emocjonalnie niedostępny, niezaangażowany i reaguje w sposób niespójny, to wówczas kształtują się w nim niebezpieczne style przywiązania, które stają się swoistym wzorcem wpływającym na sposób przeżywania bliskości, regulowania emocji i budowania relacji w dorosłym życiu.

Zerwane więzi i ich wpływ na życie

Najboleśniejszym doświadczeniem w życiu dziecka są tak zwane zerwane więzi. Sytuacja taka ma miejsce w przypadku dzieci porzuconych przez opiekuna oraz dzieci adoptowanych. Dziecko, które raz straciło najbliższą dla niego osobę już zawsze będzie bało się, że kolejna osoba, z którą nawiąza więź, również je porzuci. Taki maluch traci poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, a zerwana więź powoduje lęk, nadmierną czujność lub odwrotnie, niechęć do nawiązywania nowych więzi. Dlatego tak trudno jest rodzicom adopcyjnym w pierwszej fazie kontaktu z dzieckiem nawiązać z nim stałą i trwałą więź. Wymaga to od nich pokazania, że są przy dziecku zawsze wtedy, gdy ono ich potrzebuje, są emocjonalnie zaangażowani oraz zapewniają o tym, że nigdy go nie porzucą. Układ nerwowy takiego dziecka musi na nowo nauczyć się funkcjonowania. Rodzice powinni być przewidywalni i dostępni. Dziecko jednak wciąż może czuć się niepewnie w sytuacjach zagrożenia, może upewniać się o miłości rodziców słowem i czynem oraz testować ich wytrzymałość, czy aby na pewno nic już nie zerwie ich więzi i nie zostanie znów porzucone.

Podsumowanie

Ludzie, którzy w dzieciństwie doświadczili bezpiecznej więzi, zazwyczaj są bardziej otwarci na świat, lepiej radzą sobie ze stresem i potrafią korzystać ze wsparcia innych ludzi. Bliskość nie jest dla nich zagrożeniem tylko daje im siłę do działania. Z kolei brak rodzica, który jest dostępny, wrażliwy i emocjonalnie zaangażowany, może prowadzić do utrwalenia niebezpiecznych wzorców regulacji emocji i relacji. Wczesne doświadczenia nie determinują jednak całkowicie przyszłości. Są fundamentem, na którym opiera się dalszy rozwój, ale człowiek przez całe życie może uczyć się bezpiecznej bliskości. To właśnie relacje – pełne empatii, uważności i przewidywalności pozostają najważniejszym czynnikiem wspierającym zdrowie psychiczne na każdym etapie życia. ♥

Piśmiennictwo:

1. J. Bowlby, *Przywiązanie*. Warszawa 2007
2. S. Johnson *Siedem rozmów wzmacniających związek. Jak pogłębić relację i stworzyć emocjonalną bliskość*, Łódź 2023



Niebezpieczeństwo psychicznego BLACKOUTU

Beata Nowak

Odkrycia dokonane samodzielnie przez dzieci w sferze własnego „ja” nie mogą być zastępowane gotowymi komunikatami i wzorcami zachowań czerpanymi z cyberprzestrzeni. Brak wypracowanych i sprawdzonych przez siebie (np. w rodzinie czy grupie rówieśniczej) wzorców zachowań i reakcji, w życiu dorosłym może wpłynąć na nieumiejętność podejmowania samodzielnych decyzji, brak asertywności, ale też empatii. Tych zasobów nie nabywa się z podręczników ani tym bardziej z kont social mediów. Brak tych drugich nie tylko w sytuacji blackoutu, może pograżyć wielu młodych ludzi w, nomen omen, czarnej rozpacz.

Psychiatry coraz częściej mówią o wzroście zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Są to stany depresyjne, próby samobójcze, samookaleczenia, zaburzenia odżywiania, uzależnienia czy nieradzenie sobie ze stresem, które mogą poważnie zagrażać ich zdrowiu i życiu. Zaniedbywanie psychicznych potrzeb najmłodszych przez rodziców i opiekunów odbija się w okresie buntu nastolatków, a niekiedy staje się swoistym piętnem na całe życie.

Chłonna skorupka

Dziecko od najmłodszych lat wykształca, zasadnicze dla swojego prawidłowego rozwoju, podstawowe poczucie bezpieczeństwa i ufności do siebie, osób najbliższych i otoczenia. Jeśli ten proces następuje bez zakłóceń, pozwala na prawidłowy rozwój osobowości, samodzielnego myślenia i świadomej autonomii.

Mózg dziecka stale się rozwija. Płaty czołowe, dla przykładu, rozwijają się do dwudziestego pierwszego, a niektórzy nawet twierdzą, że do dwudziestego piątego roku życia. To oznacza, że ta sfera, najnowsza w rozumieniu rozwoju mózgu, dokonuje pełnej analizy i reakcji na bodźce dopiero w wieku dorosłym. Płat czołowy jest odpowiedzialny za wyhamowywanie pewnych reakcji. Dlatego dzieci są bardziej impulsywne, decyzje podejmują często nagle i nieskoordynowanie, bo nie są w stanie tych złych emocji biologicznie wyhamować, jak potrafią to zrobić osoby dorosłe. Problemy psychiczne dzieci i nastolatków zazwyczaj wiążą się z uwarunkowaniami cywilizacyjnymi. Jednak prawdziwą przyczyną są problemy emocjonalne związane głównie z rodziną, relacjami rówieśniczymi i nauką. Specjaliści mówią też o zjawisku wypalenia uczniowskiego.

Mimo powszechnego dostrzeżenia problemu, jest on bagatelizowany, gdyż obecnie już drugie pokolenie zaczyna być uzależnione od używania urządzeń elektronicznych i nowych technologii.

Potrzeba relacji

Czynniki generujące stan zdrowia psychicznego i wysoki poziom stresu są bardzo złożone i inne, niż te, które kształtowały zdrowie psychiczne w pokoleniach starszych. Dużo złego wyrządziła sytuacja z pandemią, zaburzająca poczucie bezpieczeństwa, ale też w brutalny sposób przerywająca proces socjalizacji najmłodszych. Bo jeżeli dziecko w wieku 8-10 lat na kilka, kilkanaście miesięcy musiało pozostać w domu, bez kontaktów rówieśniczych, to trzeba sobie uświadomić, że to jest jedna piąta jego życia.

Specjaliści zwracają jednak uwagę na coraz większą rolę, jaką odgrywa postęp cywilizacyjny, szeroka dostępność do urządzeń elektronicznych i sposób, w jaki dzieci już od najmłodszych lat z tego korzystają. Dawniej ludzie żyli w rodzinach generacyjnych, wielopokoleniowych. Dużo

ze sobą rozmawiali. Teraz młodzi ludzie coraz częściej porozumiewają się półśłówkami, SMS-ami, a dzieci z tak zwanego pokolenia Z i młodsze prawie w ogóle nie komunikują się ze sobą w inny sposób niż w cyberprzestrzeni. Przeciętny polski nastolatek zanurza się w wirtualnym świecie na ponad trzy godziny dziennie. Mimo powszechnego dostrzeżenia problemu, jest on bagatelizowany, gdyż obecnie już drugie pokolenie zaczyna być uzależnione od używania urządzeń elektronicznych i nowych technologii.

Problem FOMO

Po smartfona sięga się nawet kilkaset razy dziennie, a każde powiadomienie odrywa uwagę od aktualnie wykonywanych zadań i każe spojrzeć na ekran urządzenia. Obserwujemy w tej chwili zjawisko, które się nazywa fonoholizmem czy uzależnieniem od kompulsywnego korzystania z telefonu komórkowego. Staje się on niezawodnym towarzyszem życia – jest obecny od rana do wieczora. Dziecko, a za chwilę młody dorosły, zaczyna i kończy dzień na ekranie komórkowym – a smartfon nigdy nam nie odmówi kontaktu. To nie jest rodzic, kolega, znajomy, który powie, że nie mam czasu dla ciebie. Ekran zawsze czeka i co gorsza, na ekranie jest zawsze coś, o czym trzeba się dowiedzieć, czego nie można pominąć. Istnieje pojęcie *fear of missing out* (FOMO), to obawa przed utratą ważnej informacji, wypadnięciem z obiegu. Zagrożenie na moment znika, gdy osoba z syndromem FOMO sprawdzi powiadomienia w telefonie lub zasiądzie przed komputerem. A to prowadzi do mechanizmu błędnego koła.

Przyjęto, że jeżeli ktoś spędza więcej niż 35 godzin w ciągu tygodnia przed ekranem, to jest to już dziecko/dorosły uzależniony od internetu. Taka osoba wychodzi z wszystkich innych swoich aktywności – nic innego nie jest ważne, ponieważ potrzeba bycia w sieci jest ponad wszystkim. Konsekwencje tego są przerażające, ponieważ giną relacje, występują zaburzenia zachowania, występują zaburzenia snu. Wykluczenie korzystania z urządzeń cyfrowych jest dzisiaj niemal niemożliwe, istotne jest jednak znalezienie umiaru w ich wykorzystywaniu.

ALERGENY

— jak sobie radzić wiosną i latem?

dr n. med. Izabella Pawlik, specjalista alergolog

Od wczesnej wiosny w powietrzu roznoszą się pyłki roślin, niebezpieczne są alergeny pokarmowe (spożywane często podczas wakacji, lub krzyżujące się z pyłkami), a jad owadów błonkoskrzydłych (pszczoł, os, szerszeni), stanowi ryzyko powstania wstrząsu anafilaktycznego. Czy można temu zaradzić?

Być alergikiem

Gdy zaobserwujemy u siebie pojawiające się cyklicznie objawy: np. w przypadku pyłków – o tej samej porze roku – przez 2-3 lata, a w przypadku pokarmów – po spożyciu określonych potraw, powinniśmy skonsultować stan zdrowia z lekarzem specjalistą. W przypadku alergii pokarmowej objawami mogą być: świąd w jamie ustnej – podniebienia i warg; kichanie, łzawienie oczu, uczucie duszności, powstawanie pokrzywek. Przy alergii wziewnej na alergeny sezonowe, czyli pyłki roślin – po wyjściu na zewnątrz oczy zaczynają łzawić i swędzić, zaczynamy kichać, w nosie powstaje wodnista wydzielina; podobne objawy występują przy alergii na roztocza kurzu domowego – przy czynności sprzątania.

W poszukiwaniu diagnozy

Obecnie specjalista alergolog ma do dyspozycji punktowe testy skórne typu prick w szerokim wachlarzu testów wziewnych, pokarmowych, na jady owadów. Dysponuje też testami płatkowymi, dla chorych z dolegliwościami po kontaktach

z metalami, środkami chemicznymi, różnymi związkami, lakierami, farbami do włosów, klejami do rzęs. Może zlecić też badania z krwi, czyli oznaczać alergenowo swoiste przeciwciała IgE w bardzo szerokim panelu: wziewnym, pokarmowym i na leki.

Pacjenci, muszą mieć jednak świadomość, że na wiele związków chemicznych dodawanych do pożywienia na wszystkich etapach produkcji – konserwantów, barwników i innych środków wzmacniających organoleptyczne doznania, nie ma testów diagnostycznych, a zwiększają one ilość występowania schorzeń atopowych.



Pacjent musi mieć świadomość, że podobnie jak leki przeciwbólowe znoszą tylko ból, leki przeciwhistaminowe wyłącznie znoszą objawy, a nie leczą przyczyn powstania reakcji alergicznych.

Leczenie przyczynowe

Dobłą wiadomością jest, że alergię można leczyć zarówno objawowo jak i przyczynowo. Specjalista alergolog może leczyć pacjenta przyczynowo, stosując alergenowo swoistą immunoterapię, czyli – odczulanie. Trwa od 3 do 5 lat i jest zazwyczaj skuteczna w przypadku wielu alergii wziewnych i niektórych pokarmowych – w przypadku alergii krzyżowych. Na alergię pokarmową obecnie nie ma udokumentowanego, skutecznego odczulania.

Procedury te wykonuje się metodą iniekcji podskórnych w gabinecie lekarskim; można też stosować odczulanie podjęzykowe (tzw. SLIT) – w postaci kropli lub tabletek. Podkreślam, że każda z tych metod może być procedowana wyłącznie przez specjalistę alergologa, bowiem źle prowadzona może skutkować wstrząsem anafilaktycznym, czyli nawet – zgonem.

Leczenie objawowe

Doraźnie, w zależności od nasilenia objawów stosujemy leki przeciwhistaminowe. Wszystkie działają na zasadzie blokowania receptora H1. Są to preparaty wielu generacji. Będące najdłużej na rynku, mogą wywoływać skutki uboczne w posta-

ci wzmożonej senności, zaburzeń koncentracji, wzmożonego wysychania w jamie ustnej i wzmożonego apetytu. Zwracam jednak uwagę, że ten efekt uboczny – jest czasami dodatkową wartością terapeutyczną, a pojedyncze z preparatów są dopuszczane nawet do stosowania u noworodków, niemowląt i małych dzieci – w postaci kropli. Wobec faktu, że objawy alergii w postaci świądu skóry, kataru, kaszlu czy łzawiących oczu powodują nadmierną pobudliwość i niepokój, zarówno u najmłodszych, jak i nawet dorosłych pacjentów, ten efekt sedacyjny zdaje egzamin. Leki nowszej generacji są natomiast tak dalece pozbawione skutków ubocznych, że niektóre z nich mogą być stosowane nawet przez pilotów.

Pacjent musi mieć świadomość, że podobnie jak leki przeciwbólowe znoszą tylko ból, leki przeciwhistaminowe wyłącznie znoszą objawy, a nie leczą przyczyn powstania reakcji alergicznych. Są oczywiście okresy wymagające dłuższego stosowania tych leków – nawet do dwóch, trzech miesięcy, ale nie można stosować ich na stałe.

Alergik na wakacjach

Podstawą jest stosowanie bezpiecznych nawyków: niejedzenie potraw z nowymi przyprawami czy mających w składzie bardzo alergizujące owoce morza (zwłaszcza w innych strefach klimatycznych); osoby uczulone na jad owadów powinny wystrzegać się używania perfum, kolorowej odzieży, zbyt intensywnego makijażu – wszystkiego co może przyciągnąć zbierające nektar kwiatów owady. Osoby uczulone na pyłki roślin, powinny unikać dużej ekspozycji na ten alergen, a na wakacje wybierać rejon o niskim pyleniu w danym okresie – np. tereny nadmorskie czy górskie w okresie pylenia traw i bylic na nizinach. Bez względu na to, zawsze powinniśmy mieć przy sobie lek przeciwhistaminowy, uważam, że powinien znajdować się w każdej domowej apteczce, podobnie jak leki przeciwbólowe czy przeciwgorączkowe. Oczywiście pacjenci o potwierdzonej alergii, prowadzeni przez specjalistę, powinni być zaopatrzeni – w miarę potrzeb w leki szybko działające, rozszerzające oskrzela – bronchodilatatory działające na SOS i adrenalinę w penie (autowstrzykiwacz). ♥



Gdy skóra łuszczy się i swędzi

Beata Nowak

Skóra to największy narząd naszego organizmu. Składa się z kilku warstw, a każda jej zmiana może być informacją o jakiejś dysfunkcji naszego organizmu. Codzienna dbałość o nią to nie tylko kwestia wyglądu. Pozwala rozróżnić efekty pielęgnacji od sygnałów rozwijającej się choroby.

Na skórze, a właściwie widocznej dla nas warstwie naskórka, widzimy jak na ekranie, skutki deficytów żywieniowych, oraz objawy m.in. alergii, chorób autoimmunologicznych, zmian hormonalnych czy nowotworowych. Jednak brak chorób nie zapewnia zdrowego jej wyglądu. Aby przez cały rok była gładka i sprężysta wymaga starannej pielęgnacji i dostarczania wielu składników odżywczych – zewnętrznie oraz w pożywieniu.

Pomagaj skórze przez żołądek

Codzienne pożywienie, oparte na żywności wysoko przetworzonej, jest ubogie w witaminy i mikroelementy. To sprawia, że cera jest szara, zmęczona, szorstka i zwiotczała. Brak ruchu na świeżym powietrzu powoduje, że jest też niedotleniona. Nasze posiłki powinny zatem zawierać duże ilości substancji aktywnych, takich jak witaminy (A, C i D, E), antyoksydanty, mikroelementy (żelazo, cynk, selen), aminokwasy, fitosterole czy fitoestrogeny, które korzystnie wpływają na procesy metaboliczne komórek i odbudowę naskórka. Pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu. To wszystko wspomaga naturalny proces organizmu – wymiany starych komórek na nowe, trwający w przypadku skóry ok. 28 dni.

Męczące zmiany chorobowe

Objawy często wynikają z atopowego zapalenia skóry (AZS), a ich postać jest bardzo podobna w różnym wieku. Skóra pęka, swędzi, grubieje. Pojawiają się zadrapania, przerwosy, często po nocy, gdy chorzy bezwiednie się drapią. U najmłodszych dzieci zmiany występują na policzkach i wskazują na podłoże alergiczne, spowodowane zmianą pożywienia; u starszych dzieci i u dorosłych zaczynają się pojawiać w miejscach zgięciowych – wszędzie, gdzie jest mniejszy dostęp powietrza i gdzie bardziej się pocimy, a także na kończynach i na tułowie. Inne, ale równie męczące objawy mają zmiany skórne łuszczycowe. Jest ich wiele postaci. Choroba ma podłoże genetyczne i autoimmunologiczne. Skóra swędzi, grubieje, pęka, czasem ma krwawe punkciki i się łuszczy – charakterystycznie na łokciach i kolanach, ale też na przedramionach, plecach, u nasady włosów na głowie czy w bruzdzie międzypośladowkowej.

Złagodzić objawy

Każdą niepokojącą zmianę trzeba skonsultować z lekarzem. Doraźnie powinniśmy stosować kosmetyki hipoalergiczne o jak najprostszym składzie, z naturalnym mydłem, bez substancji zapachowych, parabenów i czynników drażniących. Pomocna może być kąpiel w krochmalu. Możemy się też wspomóc emolientami zawierającymi glicerynę, wazelinę i parafinę, pełniącymi rolę ochronną oraz środkami zawierającymi witaminy A, E, C oraz D, które regenerują, nawilżają, zwiększają elastyczność oraz regulują procesy keratynizacji naskórka. ♥

SensOlium

Emolienty - codzienna ochrona i ukojenie skóry całej rodziny



delikatne
dla skóry



bez dodatku substancji
zapachowych



przebadane
dermatologicznie

Więcej informacji o produktach na www.sensolium.pl

RODZAJE ZMĘCZENIA i sposoby na zwiększenie energii

Michalina Stanisławska

Każdy z nas odczuwa zmęczenie po długim i pracowitym dniu lub intensywnym spacerze czy ćwiczeniach. Zazwyczaj mija ono po odpowiednim odpoczynku. Ważna jest jednak obserwacja naszego organizmu, aby odróżnić zmęczenie mające realną przyczynę od przewlekłego zmęczenia, które nie jest związane z trybem życia, ale może być objawem przewlekłej choroby lub niedoboru witamin i minerałów w naszym organizmie.

Przyczyny codziennego zmęczenia

Najczęściej jesteśmy zmęczeni, ponieważ nie zachowujemy w życiu równowagi. Śpimy za krótko i mało odpoczywamy, ale za to intensywnie pracujemy. Na codzienne zmęczenie wpływają również: przewlekły stres i nagłe wyrzuty kortyzolu, nieregularne oraz mało wartościowe posiłki ubogie w białko, żelazo i witaminy z grupy B oraz brak regularnej aktywności fizycznej.

Zmęczenie mimo odpoczynku

Jeśli żyjemy w harmonii ze swoim ciałem, dbamy o siebie, śpimy wystarczająco długo, a mimo to odczuwamy ciągle zmęczenie, które trwa dłużej niż 6 miesięcy to wówczas mówimy o zespole przewlekłego zmęczenia. Należy wówczas wykonać badania krwi, ponieważ zmęczenie takie może wynikać np. z chorób serca oraz płuc np. POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), przewlekłych infekcji, chorej tarczycy, depresji lub niedoboru mikro i makroelementów.

Witaminy i składniki wspierające energię

Po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą można rozpocząć suplementację.

Witaminy z grupy B (B1, B2, B6, B12)

Są niezbędne dla prawidłowego metabolizmu energetycznego, funkcjonowania układu nerwowego i produkcji neuroprzekazników. Szczególnie istotny jest ich poziom u osób poddanych działaniu długotrwałego stresu, będących na dietach eliminacyjnych, a zwłaszcza w wieku senealnym.

Żelazo

Jest kluczowe dla transportu tlenu. Suplementacja powinna nastąpić wyłącznie po potwierdzeniu niedoboru, ponieważ jego nadmiar może być szkodliwy szczególnie dla osób z POChP, gdyż zbyt wysoka hemoglobina utrudnia transport tlenu.

Magnez

Wspiera funkcje mięśni i układu nerwowego, zmniejsza uczucie zmęczenia i napięcia, warto go zażywać w przypadku stwierdzenia jego niedoboru.

Witamina D

Jej niedobór wiąże się z osłabieniem siły mięśniowej, spadkiem odporności, nastroju i energii.

Koenzym Q10

Uczestniczy w produkcji energii w mitochondriach, szczególnie u osób starszych i przyjmujących statyny.

Naturalnie sposoby na zwiększenie energii

Oczywiście, oprócz wsparcia z apteki ważne jest codzienne dbanie o właściwy balans między pracą a odpoczynkiem przez regularny sen, w tym stałe pory zasypiania i wstawania, umiarkowaną, lecz regularną aktywność fizyczną, ekspozycję na słońce i odpowiednie nawodnienie. Warto także wykonywać ćwiczenia oddechowe oraz techniki relaksacyjne, np. jogę czy mindfulness, czyli skupienie się na tym, co dotyczy nas tu i teraz. ♥

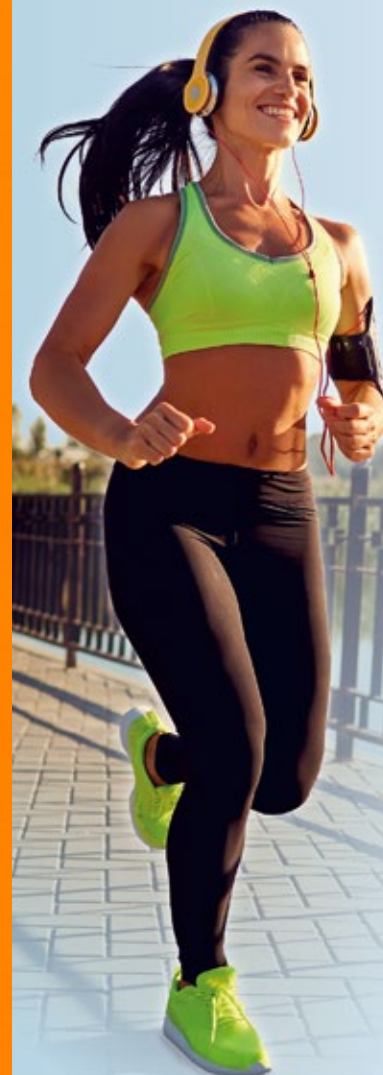
Piśmiennictwo:

1. M. Wilk, B. Łoza: Zespół przewlekłego zmęczenia w: Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny
2. Review of Clinical Neuropsychiatry VOL. 10 (NR 1)/2018: 12-17.
3. https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Nor-my_zywienia_2020web-1.pdf
4. <https://uwaznosnacodzien.pl/co-to-jest-mindfulness/>

ENERGIA NA CO DZIEŃ

- **wsparcie*** dla Twojej aktywności!

 **RODZINA
ZDROWIA**



Zwiększa czujność
i szybkość reakcji*



Pomaga
w koncentracji*



Zmniejsza
uczucie zmęczenia*



Zawiera magnez
i 9 witamin



Tauryna, Kofeina,
Ekstrakt z bakopy
drobno listnej
(Brahmi)

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

*Witamina B₁₂ i witamina B₆ przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Kofeina pomaga poprawić skupienie i koncentrację, pomaga zwiększyć czujność i szybkość reakcji.

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: 1 tabletkę.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Trawienie

jako podstawa dobrego samopoczucia

✍ Wanda Robak

Obserwacje kliniczne dowodzą, że w określeniu „Przez żołądek do serca” zawiera się coś więcej niż tylko sposób na pozyskanie uczucia drugiej osoby. Jeżeli układ pokarmowy funkcjonuje prawidłowo, sprzyja to stabilności metabolicznej, odporności i lepszemu samopoczuciu.

Element równowagi psychofizycznej

Zdrowie – zgodnie z definicją WHO – jest stanem pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie jedynie brakiem choroby. W tym ujęciu, układ pokarmowy nie pełni wyłącznie funkcji metabolicznej – jego rola wykracza poza trawienie pokarmów. Jest elementem złożonego systemu, w którym procesy trawienne, odpornościowe i psychiczne pozostają ze sobą w ścisłej zależności.

Kondycja wyściełającej jelita mikrobioty wpływa na odporność i stan emocjonalny, a stres może oddziaływać na funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Do chorób, w których stres odgrywa rolę w aktywowaniu objawów, zaliczono m.in. chorobę wrzodową. Relacja między trawieniem a samopoczuciem ma więc charakter wzajemny i dynamiczny. Styl życia, sposób odżywiania oraz regulacja stresu tworzą wspólny mechanizm wpływający na równowagę organizmu.

Mikrobiota jelitowa – więcej niż proces trawienia

Bakterie są dobre i złe (te drugie nazywamy patogenami). W przewodzie pokarmowym funkcjonują bakterie jelitowe, których skład zmienia się w zależności od sposobu odżywiania. Nawet wybór codziennej przekąski może zwiększyć lub zmniejszyć

liczebność określonych szczepów drobnoustrojów. Nieracjonalne odżywianie jest niestety wpisane we współczesny styl życia, i – obok stresu i braku ruchu – wpływa na stan zdrowia. Bakterie jelitowe potrzebują przede wszystkim całkowicie naturalnych, nieprzetworzonych produktów. Żywność zmodyfikowana, wyprodukowana w fabrykach, która jest obciążona chemicznymi dodatkami, barwnikami, polepszaczami smaku, zapachu, wilgotności, konserwantami, jest obca zarówno dla komórek naszego ciała, jak i dla naszej flory bakteryjnej.

Odporność bierze się z jelit

Bakterie, które zasiedlają nasze jelita są istotnym czynnikiem dobrostanu – stymulujące system odpornościowy czy z grupy probiotycznych, a ich brak może być potencjalnie chorobotwórczy, łącznie z bardzo powszechnym przerostem *Candidy* (kandydozą), będącą nadmierną kolonizacją grzybów *Candida albicans* w organizmie. Kandydoza objawia się ogólnym dyskomfortem – poczuciem przewlekłego zmęczenia i uciążliwościami ze strony układu trawiennego (wzdęciami, bólami brzucha, zaparciami/biegunkami). Dobrym bakteriom sprzyjają wszelkiego rodzaju kiszonki, jak kapusta, ogórki i inne warzywa, a także domowe jogurty, kefiry, serwatka czy maślanka. To naturalne probiotyki, które bezpośrednio wprowadzają do ustroju zdrowe, żywe mikroorganizmy, a wypierają patogeny; ułatwiają wchłanianie minerałów i poprawiają ogólny stan komórek jelitowych.

Proces trawienia nie jest więc wyłącznie kwestią komfortu po posiłku. Obecne w mikroflorze bakterie jelitowe determinują naszą odporność i zapadalność na choroby, a także nasz stan emocjonalny i psychikę. ♥

LEKKOŚĆ ZACZYNA SIĘ OD ŚRODKA



Kompleks 5 rodzajów błonnika odpowiedni dla Ciebie i Twojego rytmu dnia

- + **Chrom** pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi
- + **Cynk** przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu węglowodanów i kwasów tłuszczowych
- + **Niacyna** przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



OCZY I MONITORY

Jak zadbać o wzrok?

Wanda Robak

Długotrwałe siedzenie przed monitorem może stać się przyczyną wielu dolegliwości; mogą pojawić się bóle głowy, szyi, barków, pleców, problemy z łokciami i nadgarstkami. Może zacząć boleć głowa i prawie zawsze pojawiają się kłopoty ze wzrokiem.

Komputer jest często podstawowym narzędziem pracy, przy którym spędzamy 8, czasami 10 godzin dziennie. Często po powrocie do domu zamieniamy ten biurowy na prywatny i tak spędzamy kolejne godziny. Nie zdajemy sobie sprawy, że w ten sposób niszczy organizm, a zwłaszcza kręgosłup i oczy.

Cyfrowe zmęczenie oka

Oczy zmęczone pracą przy komputerze (czy wpatrywaniem się w ekran smartfona) stają się podrażnione, zaczerwienione i boją. Często doświadczamy rozmywania się obrazu, podwójnego widzenia; pojawia się tępy ból gałek ocznych, łzawienie, a także zaczerwienienie spojówek. Towarzyszą temu często uczucie suchości i pieczenie. To wszystko stopniowo prowadzi do gorszej jakości widzenia.

Podczas patrzenia w monitor, przez szereg godzin skupiamy wzrok w stałej odległości, co prowadzi do zwiótkowania mięśni gałki ocznej i do problemu z akomodacją, a to powoduje pogorszenie widzenia.

Dzieje się tak dlatego, że „mechanizm”, pozwalający na widzenie z bliska, zaczyna się męczyć i obciążać. Może się rozmywać. Widzimy mniej wyraźnie i mamy wrażenie, że nasze okulary, (jeśli ich używamy), nie poprawiają widzenia. Okuliści nazywają to cyfrowym zmęczeniem oczu.

Krótkowzroczność

Codzienny, długotrwały wysiłek wzrokowy z bliska, może też powodować powstanie lub utrwalenie się wady krótkowzroczności. Początkowo jest to proces odwracalny, ale po pewnym czasie zmiany są postępujące – szczególnie u młodych osób – i zazwyczaj, w skutkach wymagają trwałej korekcji okularowej.

Suchość oka

Kolejnym aspektem jest mniejsza częstotliwość mrugania. Tak się dzieje, gdy patrzymy na coś z bliska. Skutkuje to przesuszaniem powierzchni oka, a długotrwały, powtarzany dzień w dzień stan przesuszania powierzchni oczu może prowadzić do przewlekłego zespołu suchego oka. Objawia się poczuciem piasku w oczach, suchością gałki, pieczenia w oku. Następuje przekrwienie gałek ocznych, a w dalszej kolejności może pojawić się zmętnienie rogówki, co prowadzi już do pogorszenia widzenia.

Niezdrowe światło

Na zmęczenie oczu wpływa również zbyt duża jasność ekranu, niedopasowana do oświetlenia w pomieszczeniu, a także przyjmowanie niewłaściwej pozycji podczas pracy przed monitorem. W efekcie mamy nie tylko problemy z widzeniem; pojawić się mogą bóle głowy, problemy z koncentracją czy ból kręgosłupa, który jest wynikiem przybliżenia się do ekranu i przyjmowania nieprawidłowej postawy siedzącej. Po dłuższym, zwłaszcza wieczornym wpatrywaniu się w monitor często pojawia się bezsenność. Wynika ona z nieustannego narażania wzroku na emisję szkodliwego, niebieskiego światła emitowanego przez ekran. Światło to zakłóca wydzielanie melatoniny – hormonu ciemności – pełniącego istotną funkcję w procesie zasypiania.



Raz na pół godziny, godzinę, należy zrobić dłuższą przerwę – odejść od monitora, spojrzeć w jakiś dalszy punkt, najlepiej przez okno na zieleń, dać organizmowi chwilkę, aby mięśnie wzroku odpoczęły.

Higiena pracy wzrokowej

Aby zmniejszyć te zagrożenia i wynikające z nich dolegliwości, warto zaopatrzyć się w krople nawilżające, tzw. sztuczne łzy, i używać okularów antyrefleksyjnych. Można wybrać okulary ze specjalnym filtrem światła niebieskiego lub okulary relaksacyjne, które mają niewielkie wsparcie akomodacji, niewielką wartość plusową i podczas pracy przy monitorze wspomagają nasz wzrok.

Wzrok zmęczony zbyt długim patrzeniem w monitor należy odciążyć krótkimi ćwiczeniami. Na przykład otwieraniem oczu, mruganiem i wodzeniem oczami oraz tak zwanym miękkim spojrzeniem, czyli odwracaniem wzroku od ekranu. Raz na pół godziny, godzinę, należy zrobić dłuższą przerwę – odejść od monitora, spojrzeć w jakiś dalszy punkt, najlepiej przez okno na zieleń, dać organizmowi chwilkę, aby mięśnie wzroku odpoczęły. Dobrze jest też zmienić pozycję ciała i wykonać kilka ćwiczeń, które rozluźnią napięte mięśnie kręgosłupa, barków i kończyn.

Ergonomia w pracy i w domu

Jak ograniczyć szkodliwe działania komputera? Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna, żeby mieć stały dostęp do światła dziennego (jeśli takowe jest w pomieszczeniu), które jednocześnie nie powinno odbijać się w ekranie. Jeśli pracujemy przy świetle sztucznym lub w godzinach wieczornych, monitor nie powinien oślepiać, nie może być głównym źródłem światła w pomieszczeniu.

Ponadto ekran powinien znajdować się w odległości między 40 a 75 centymetrów od twarzy i być ustawiony na wysokości wzroku. Trzeba też zadbać o otoczenie, często wietrzyć pomieszczenie i utrzymać w nim odpowiednią wilgotność. ♥



CHROŃ OCZY przed słońcem

Beata Nowak

Przed nami czas aktywności, wyjazdów i wakacji. Noszenie okularów przeciwsłonecznych to nie tylko kwestia stylu, ale przede wszystkim podstawowa ochrona naszych oczu.

Dlaczego słońce może być niebezpieczne?

Słońce emituje promienie UVA, UVB i UVC, których intensywność, w zależności od pogody, jest mniej lub bardziej niebezpieczna. Nawet w dzień pochmurny promieniowanie nie zanika – zwłaszcza UVA, dla którego nawet odzież nie jest przeszkodą. Bez odpowiedniego zabezpieczenia, narząd naszego wzroku staje się zupełnie bezbronny.

Promieniowanie słoneczne może uszkodzić zarówno przedni jak i tylny odcinek oka. Promienie UVB niszczą odcinek przedni – głównie soczewkę, rogówkę, a także spojówkę. W przypadku rogówki mogą to być nieodwracalne zmiany degeneracyjne, które bez zastosowania właściwej ochrony, pojawiają się na poziomie komórkowym, już po jednym, silnie słonecznym sezonie letnim; natomiast, przesuniętym w latach skutkiem uszkodzenia białek tworzących soczewkę, jest między innymi zaćma. UVA atakują odcinek tylny, a w konsekwencji mogą spowodować nieodwracalne uszkodzenia siatkówki i uszkodzenia plamki żółtej, czyli miejsca odpowiedzialnego za widzenie.

Nie tylko zaćmienie

12 sierpnia tego roku będziemy mieli widoczne w całej Europie zaćmienie słońca; w Polsce częściowe, na południu całkowite. Przypominamy, że jego obserwacja bez odpowiednich przyrządów z filtrami może trwale uszkodzić wzrok. Jednak także podczas słonecznych

dni jest on stale narażony, bowiem większość światła wpadającego do naszych oczu pochodzi z odbicia – od wody, piasku czy jasnych, gładkich powierzchni, takich jak szyby, elewacje czy chodniki.

Uwaga na dzieci

Dzieci mają fizjologicznie szersze źrenice i bardziej przejrzyste soczewki, które mętnieją z wiekiem (także pod wpływem promieni słonecznych). Dorośli często kupują im tańsze okulary – z obawy przed zniszczeniem, zagubieniem czy pod wpływem impulsu na nadmorskim deptaku. Nie myślą o tym, że często nie posiadają one odpowiednich, weryfikowalnych certyfikatów UVA 400; a przecież zaciemnione szkło okularowe powoduje dodatkowe rozszerzenie źrenicy – jeśli nie ma zabezpieczenia filtrem, penetracja przez szkodliwe promienie nie jest niczym ograniczona.

Dieta a zdrowie oczu

Oprócz zabezpieczeń w postaci okularów, warto stosować odpowiednią dietę – bogatą w witaminy A, C, E, beta-karoten, luteinę i zeaksantynę. Te substancje wspierają zdrowie siatkówki i soczewki oka. Zaleca się zatem spożywanie świeżych warzyw i owoców, a także ryb, orzechów włoskich i nasion lnianych – znajdujące się w nich kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają w utrzymaniu zdrowia siatkówki i zmniejszeniu ryzyka wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). ♥

OCZYwiście
OPTICO



**Krople do oczu
intensywnie
nawilżające**
0,3% hialuronianu sodu

intensywne nawilżenie i ukojenie
ulga dla zmęczonych oczu



można stosować na soczewki



ważne 90 dni po otwarciu



zgodne z naturalnym pH łez



**Krople do oczu
ze świetlikiem**
o działaniu
kojącym i ochronnym

ukozone i rozjaśnione oczy
ekstrakty ze świetlika i rumianku

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

OPTICO Krople do oczu intensywnie nawilżające, Producent: East Midlands Pharma Ltd, Upoważniony przedstawiciel: Advena Ltd,
OPTICO Krople do oczu ze świetlikiem, Producent: Omisan farmaceutici,
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice, www.silesianpharma.pl.

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Odporność psychiczna

– jak ją zbudować



✍ Helena Wyrwas

Dobrostan psychiczny nie jest stanem trwałej harmonii, lecz dynamiczną zdolnością powrotu do równowagi, warunkiem naszej sprawności poznawczej i etycznej. Umiejętność jej budowania jest kluczowa w dbaniu o nasze zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

Dobrostan psychiczny coraz rzadziej postrzegany jest jako kategoria wyłącznie osobista, subiektywna. W świetle współczesnych danych medycznych, staje się on mierzalnym zasobem zdrowotnym, wpływającym na: funkcjonowanie poznawcze, odporność na stres oraz ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych. W literaturze, dobrostan definiowany jest – nie jako brak trudnych emocji, lecz jako zdolność do ich regulacji i adaptacyjnego reagowania na stresory. Obejmuje on zarówno komponent emocjonalny (stabilność nastroju), poznawczy (poczucie sensu i sprawczości), jak i społeczny (jakość relacji). Wiele badań wskazuje, że przewlekła dysproporcja między wymaganiami a możliwościami regeneracji, sprzyja zarówno wypaleniu zawodowemu jak i zaburzeniom nastroju. Profilaktyka dobrostanu polega więc

nie na eliminacji stresu – co jest nierealne – lecz na wzmacnianiu zasobów kompensacyjnych. Na czym polega?

Sen to podstawa

Sen jest jednym z najsilniejszych biologicznych czynników stabilizujących nastrój, regulatorem emocji i funkcji wykonawczych. Badania wskazują, że przewlekłe skrócenie snu poniżej 6 godzin, zwiększa ryzyko rozwoju depresji nawet o 40–60 %. Niedobór snu zaburza funkcjonowanie ciała migdałowatego oraz osłabia kontrolę korową nad reakcjami emocjonalnymi. W praktyce klinicznej zaburzenia snu są często pierwszym sygnałem destabilizacji psychicznej. Higiena snu – regularność godzin, ograniczenie ekspozycji na światło niebieskie i stymulanty – stanowi element podstawowej profilaktyki zdrowia psychicznego.

Dbaj o aktywność fizyczną

Regularna aktywność fizyczna wywołuje istotny efekt przeciwdepresyjny, wpływa również na równowagę neuroprzekazników, takich jak serotonina, dopamina i noradrenalina. Uzyskanie efektu ochrony nie wymaga intensywnego treningu. Systematyczna aktywność – nawet w postaci szybkiego marszu – wpływa korzystnie na regulację nastroju i funkcje poznawcze.

Zabiegaj o relacje społeczne

Utrzymuj kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Poczucie wspólnoty to czynnik ochronny o udokumentowanej sile. W psychiatrii, więzi interpersonalne uznawane są za jeden z najistotniejszych czynników protekcyjnych wobec obniżenia nastroju i depresji. Izolacja społeczna zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci w stopniu porównywalnym z paleniem tytoniu.



Wyznaczanie celów możliwych do osiągnięcia i umiejętność wyznaczania granic w sferze zawodowej i osobistej pozwolą ci zredukować poczucie własnej inercji i zbudować poczucie wartości.

Naucz się rozpoznawać stres

Pamiętaj, że jest on wpisany w naszą rzeczywistość od zawsze. W niewielkim natężeniu motywuje nas do działania. Długotrwały prowadzi do zmęczenia, frustracji i utraty sensu życia. Nie pozwalaj, by przejął nad tobą kontrolę, kreśląc katastroficzne scenariusze. Skup się na tym co możesz zrobić tu i teraz.

Naucz się świadomie oddychać

Oddech jest w podstawą relaksu, dobrego życia i zdrowia. Szczególnie w wydłużoną fazą wydechu, moduluje aktywność nerwu błędnego. Głęboki oddech automatycznie powoduje, że powracamy do równowagi zarówno na poziomie ciała, jak i psychiki. Naukowcy są zgodni, że choć nie zastępuje terapii w zaburzeniach klinicznych, stanowi wsparcie samoregulacji.

Poczuj sprawczość planowania własnych działań

Umiejętność kontroli własnego działania pozostaje jednym z najlepiej udokumentowanych predyktorów odporności psychicznej. Naucz się odrzucać nierealistyczne wymagania. Wynikające z nich przeciążenie poznawcze jest często blokadą twojego rozwoju. Wyznaczanie celów możliwych do osiągnięcia i umiejętność wyznaczania granic w sferze zawodowej i osobistej pozwolą ci zredukować poczucie własnej inercji i zbudować poczucie wartości.

Stosuj higienę bodźców informacyjnych i social mediów

Stała ekspozycja na negatywne treści medialne i presję porównań społecznych koreluje z nasileniem objawów lękowych i obniżeniem samooceny. Ograniczenie czasu ekranowego oraz selektywność źródeł informacji to ważny aspekt profilaktyki środowiskowej. W jeszcze większym stopniu dotyczy to wpływu social mediów na poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. Pamiętaj, że oferowana przez te platformy przestrzeń do budowania społeczności i wsparcia, nie daje żadnej polisy na dobrostan i rzeczywiste bezpieczeństwo.

Zwracaj się po profesjonalną pomoc w poczuciu odpowiedzialności za siebie

Nie lekceważ pierwszych sygnałów destabilizacji – przewlekłej bezsenności, drażliwości, spadku koncentracji, nadmiernej chęci sięgania po leki uspokajające czy używki. Warto w konsultacji z psychologiem/psychiatrą nauczyć się dostrzegać własne sygnały przeciążenia i poznać osobiste granice odporności. ♥

Pięsmiennictwo:

1. <https://www.psychoterapiapt.pl/pdf-75152-79975?filename=Odpornosc%20psychiczna%20w.pdf>
2. https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_444.pdf
3. <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-54fc903b-2e90-46bd-b28c-53a2a243bd-4d/c/18-37.pdf>
4. https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/5581/1/Rutkowska_Piontek_Osobowosciowe_i_sytuacyjne_wyznaczniki.pdf



Panowie często odwiedzają lekarza, gdy choroba zaczyna komplikować ich codzienne funkcjonowanie. Brak dysfunkcji czy objawów bólowych nie powinny być powodem do zaniebywania regularnych kontrolnych wizyt u specjalisty i wykonywania badań profilaktycznych.

Męskie zdrowie

w dzień i... w nocy

✍ lek. med. Artur Kułakowski, specjalista urolog

Problem prostaty

Prostata to po łacinie gruczoł krokowy (po polsku stercz). Jest wielkości średniego kasztana i znajduje się na dnie miednicy, pod pęcherzem moczowym, centralnie przebiega przez nią cewka moczowa. Jej zadanie polega na produkcji płynu nasennego – naturalnego środowiska dla plemników. Problemy z nią pojawiają się z wiekiem. U mężczyzn po 40. roku życia mogą pojawiać się zmiany o różnych postaciach.

Łagodny przerost prostaty (BPH)

Jądra z wiekiem produkują mniej testosteronu i z biegiem czasu ten proces się pogłębia. Efektem tego może być łagodny przerost prostaty zwany gruczolakiem (BPH). Wymaga on leczenia, gdy pojawiają się zakłócenia w oddawaniu moczu (zespół objawów LUTS). Zaliczamy do nich narastający częstomocz – nocny i dzienny, nagłe parcie na mocz, przerywany strumień moczu i poczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Pacjenci często je lekceważą i nie poddając się leczeniu, doprowadzają do nasilenia się objawów dyzurycznych. Dzieje się tak, gdyż powiększona prostata staje się coraz większą przeszkodą mechaniczną w odpływie moczu z pęcherza, w którym on zalega. Stan ten doprowadza do nieodwracalnego procesu, jakim jest przerost mięśnia wypieracza pęcherza. Czasami przepełnienie pęcherza jest tak duże, że funkcje zbiornika na mocz przejmują nerki. Dochodzi do stopniowego poszerzania się układów zbiorczych dla moczu, które znajdują się wewnątrz nerek, a w skutkach do ich uszkodzenia.

Higiena życia nie zwalnia od badań

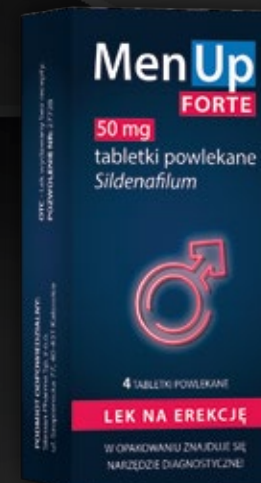
Brak nałogów, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i regularny sen to fundament, na którym budujemy naszą kondycję i wydolność do późnych lat. Jednak dorosły mężczyzna powinien regularnie poddawać się badaniom przesiewowym umożliwiającym kompleksową analizę stanu zdrowia.



 SILESIA^{PHARMA}

MenUp
Sildenafilum

LEKI NA EREKCJĘ



- Działa po 12 minutach*
- Działa nawet do 5 godzin*
- Dla mężczyzn 18+

STAŃ NA WYSOKOŚCI ZADANIA

* Na podstawie pkt 5.1 Charakterystyki Produktu Leczniczego

MenUp, 25 mg, tabletki powlekane. **SKŁAD:** Każda tabletka powlekana zawiera 25 mg sildenafilu w postaci sildenafilu cytrynianu i 1,260 mg laktozy jednowodnej (substancja pomocnicza). **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Produkt wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji pozwalającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego MenUp niezbędna jest stymulacja seksualna. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Lek wydawany bez przepisu lekarza (OTC). **MenUp Forte**, 50 mg, tabletki powlekane. **SKŁAD:** Każda tabletka powlekana zawiera 50 mg sildenafilu w postaci sildenafilu cytrynianu i 2,52 mg laktozy jednowodnej (substancja pomocnicza). **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Produkt wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji pozwalającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego MenUp Forte niezbędna jest stymulacja seksualna. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Lek wydawany bez przepisu lekarza (OTC).

MenUp/2026/02/P/49

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.



Choroby zapalne

Bardzo gwałtowny przebieg ma ostre zapalenie prostaty; często jest związane z całkowitym zatrzymaniem moczu, bólami w kroczu i w podbrzuszu oraz wysoką gorączką. Niewłaściwie leczone, może doprowadzić do przewlekłego zapalenia prostaty.

Są pacjenci, u których diagnozuje się niebakteryjne zapalenie prostaty, wynikające z zaburzeń ukrwienia, spowodowanych nieaktywnym trybem życia, stresem, otyłością, złą dietą i nadmiernym stosowaniem używek.

Nowotwór złośliwy gruczołu krokowego

Rak stercza jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych występujących u mężczyzn; każdy, u którego w rodzinie wystąpiła ta choroba, jest w grupie podwyższonego ryzyka. To nowotwór hormonoależny, warunkiem niezbędnym do jego rozwoju jest testosteron. Największym zagrożeniem jest późne rozpoznanie. Pierwsze objawy są bowiem podobne do występujących przy łagodnym przerzucie prostaty. Jeżeli mężczyzna się nie bada, często rozpoczyna leczenie w stanie daleko zaawansowanej choroby. Dlatego Polskie Towarzystwo Urologiczne rekomenduje, by począwszy od 40. roku życia pacjenci wykonywali raz w roku badanie krwi PSA (marker nowotworowy) i zgłaszali się z jego wynikiem na konsultację do urologa. Choroby prostaty mogą być źródłem zakłóceń w tej sferze erekcji i ejakulacji. Rak prostaty może niestety zniszczyć intymną sferę życia, wskutek stosowanych procedur leczenia; nieleczony może skutkować zgonem.



Choroby prostaty mogą być źródłem zakłóceń w sferze erekcji i ejakulacji.

Sprawność seksualna

W niektórych środowiskach panuje przekonanie, że w pewnym wieku nie powinno się być aktywnym w pożyciu intymnym. Nie zgadzam się z tą opinią. Mówię o tym moim pacjentom, którzy niejednokrotnie zwracają się z problemami związanymi ze sferą intymną, zwłaszcza po 50. 60 roku życia.



Występuje u nich poczucie wstydu lub przekonanie o starzeniu się. Nie widzę powodu, by wraz z przejściem na emeryturę, seniorzy mieli z tej sfery rezygnować. To ważna dziedzina dorosłego życia. Daje to poczucie satysfakcji, szczęścia, spełnienia i często jest traktowana jako uzupełnienie pełnej sprawności i samoakceptacji człowieka.

Pomoc farmaceutyczna

Są osoby o konstrukcjach neurohormonalnych, które mają potrzebę aktywności do późnego wieku i mają zachowany naturalny popęd. Jednocześnie zgłaszają się też młodzi mężczyźni skarżący się na problemy z erekcją. Jeżeli pacjent nie ma ewidentnych wad fizjologicznych lub stwierdzonych klinicznie przeciwwskazań do aktywności seksualnej, takich jak ciężkie schorzenia układu sercowo-naczyniowego, niestabilna dławica piersiowa, ciężka niewydolność serca; nie wystąpiły incydenty zawału, choroby wieńcowej, oraz niewydolności ze strony neurologicznej, udarów niedokrwiennych, to uważam za właściwe, by tę aktywność zachować. Pacjent powinien w konsultacji ze specjalistą, podjąć próbę leczenia w tym zakresie. Współczesna medycyna ma całą gamę leków, pomagających w utrzymaniu sprawności seksualnej. Niedomaganie nie zawsze wiąże się ze zmianami hormonalnymi. Suplementacja testosteronem rzadko kiedy poprawia popęd seksualny i nie jest tutaj rozwiązaniem. ♥

ELEKTROLITY,

KTÓRE WARTO MIEĆ

POD RĘKĄ!

WYBIERZ TO CO POTRZEBUJESZ



**Odpowiednia
formuła dla seniorów
na upalne dni**



**Po pracy
fizycznej**



**Na upalne
dni**



**Na co dzień,
bez cukru**



**Po spożyciu
alkoholu**

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



Ruch to zdrowie!

A co na to nasze stawy?

✍ Jakub Kurowski

Mimo coraz bardziej nośnej mody na fizyczną sprawność, większość naszego społeczeństwa rekreacyjnie się nie aktywizuje. Czasami jednak następuje ten moment – pod wpływem wakacji, presji środowiskowej czy potrzeby emocjonalnej, że postanawiamy się zacząć ruszać. O czym pamiętać, by sobie nie zaszkodzić?

Nic na siłę

Jeśli myślimy poważnie o treningu, najlepiej skonsultować jego plan z fachowcem – trenerem lub fizjoterapeutą. Małe formy aktywności rozpocząć możemy sami – tu się sprawdza (czasami dosłownie) metoda małych kroków. Jeśli bowiem do tej pory jedyną, bardziej obciążającą naszą kondycję aktywnością, był obchód galerii handlowej czy marszobiegi do środka komunikacji, to nagły wzrost rekreacyjnego wysiłku może skończyć się zakwasami mięśni i kontuzją stawów. Dlatego wszelką aktywność powinniśmy zacząć od rozruszania naszego ciała, choćby poprzez codzienną kilkunastominutową gimnastykę. Pamiętajmy też o rozgrzewce wszystkich mięśni i stawów przed planowanym większym wysiłkiem. Osoby preferujące siedzący tryb życia i mające podwyższony wskaźnik BMI (z nadwagą czy otyłością) powinny pamiętać, że każdy dodatkowy kilogram obciąża stawy i ścięgna zwiększając ryzyko zużycia i kontuzji.

Stawy – co powinniśmy o nich wiedzieć?

Mamy ich w organizmie ponad dwieście, a ich zasadniczą funkcją jest ruchome łączenie kości. Ewolucja wykształciła ich specjalizację – różnią się wielkością, budową i funkcjami. Są wytrzymałe, ale trzeba o nie dbać, gdyż przez brak odpowiedniej techniki ruchu, masy mięśniowej i odpowiedniej diety szybko mogą ulec kontuzjom. Ich trwałość wynika w znacznej mierze z kondycji chrząstki stawowej, której zanik jest przyczyną bolesnych zwyrodnień powodujących ograniczenie sprawności stawu.



Podstawą ich sprawności jest kolagen, którego ilość maleje z wiekiem, zwiększając tym samym ryzyko urazów.

Dieta i styl życia

Na kondycję naszych stawów, oprócz uwarunkowań genetycznych i przebytych chorób ma wpływ styl życia i dieta. Podstawą ich sprawności jest kolagen, którego ilość maleje z wiekiem, zwiększając tym samym ryzyko urazów. Trzeba mieć świadomość, że proces ten zaczyna się już ok. 30. roku życia; dodatkowo powoduje go palenie tytoniu czy nadmierna podaż cukru i żywności wysokoprzetworzonej, a także deficyt kluczowej w syntezie kolagenu witaminy C oraz witaminy E, cynku i miedzi. Przyczyną jego ubytku jest też zwiększony poziom kortyzolu wywołany przewlekłym stresem (rozkłada białka strukturalne). Podobnie rzecz się ma z kwasem hialuronowym (wiąże wodę), który jest podstawowym składnikiem mazi stawowej.

Dietę powinno się oprzeć na białku – chude mięso, ryby morskie oraz nabiał w pierwotnej postaci – mleko, jogurty i kefiry. Kolagen znajdziemy w galaretach na bazie nóżek kurzych czy wieprzowych. Dla wegan polecane są wysokobiałkowe rośliny strączkowe oraz produkty bogate w kwasy omega-3 – oleje i oliwy oraz orzechy i pestki z dyni czy słonecznika. ♥

Bądź w ruchu. Każdego dnia.

 **RODZINA
ZDROWIA**

Nie zwalnij.
Utrzymaj stawy
w dobrej kondycji*



Polecany osobom aktywnym,
uprawiającym sport
oraz osobom starszym.



*Rosa Canina - Pomoc w utrzymaniu elastyczności i ruchomości stawów, wsparcie siły stawów.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Jak uniknąć WSZAWICY nie tylko podczas wakacji



Aleksandra Bartoszewska

Temat wszawicy wraca regularnie wśród dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Wydawać by się mogło, że już przestał budzić kontrowersje i wszyscy doskonale wiedzą, jak sobie z nim poradzić. Jednak na samą myśl o nim, już odczuwamy lekkie swędzenie głowy i na wszelki wypadek sprawdzamy, czy nasze dzieci i my nie posiadamy niechcianych towarzyszy na naszych włosach.

Czym jest wszawica?

Jest to choroba pasożytnicza, którą wywołuje mały owad – wesz głowowa (łac. *Pediculus capitis*). Przenosi się przez bezpośredni kontakt z głową osoby zarażonej, dlatego najczęściej dotyczy dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, które bawią się razem blisko siebie; pożyczają sobie grzebienie, szczotki, gumki oraz spinki do włosów. Objawia się uporczywym swędzeniem, szczególnie w okolicy skroni lub potylicy.

Skóra na głowie może być zaczerwieniona, zwłaszcza na linii włosów lub za uszami. Widocznym objawem wszawicy są małe, białe lub szare jaja (gnidy), które są przyczepione do włosów. Wszy składają je najczęściej u nasady ludzkiego włosa. Jeśli znajdują się dalej to znaczy, że choroba trwa już od jakiegoś czasu. Owady te żywią się ludzką krwią i żyją około miesiąca, natomiast poza skórą ludzką mogą przeżyć od 1 do 2 dni. Jej cykl rozwojowy sprzyja kolejnym zakażeniom, szczególnie, jeśli dziecko nie zostało do końca wyleczone lub/i rodzice nie zgłosili problemu w placówce.

Po pierwsze profilaktyka

To ona jest kluczowa. Należy przypominać dzieciom, aby nie bawiły się bardzo blisko innych dzieci, nie pożyczaly sobie przyborów do czesania, czapek, słuchawek i ręczników. Przebywając w placówkach z większą liczbą rówieśników, powinny mieć związane włosy. Profilaktycznie warto używać preparatów ochronnych w formie sprayów oraz gumek przeciwszawicznych. W preparatach ochronnych mogą znajdować się olejki eteryczne: z drzewa herbacianego, z mięty pieprzowej, lawendowy, etoksyłowany olej rycynowy oraz dimetikon.

Jak radzić sobie z wszami?

W przypadku wykrycia wszy u dziecka, należy podjąć leczenie, któremu powinny się poddać nie tylko osoby z widoczną wszawicą. Należy także obserwować i ewentualnie leczyć wszystkich, którzy mieli z nią bezpośredni kontakt (dzieci z grupy lub klasy oraz domowników). Warto zastosować kurację, która obejmuje zarówno płyn likwidujący wszy i gnidy, jak i szampon przeciwszawiczny. W trakcie kuracji należy przestrzegać instrukcji używania preparatu, a po jego użyciu należy wyczesać martwe wszy oraz jaja (gnidy). Po 7-10 dniach, preparat zwalczający wszawicę należy zastosować ponownie. Pamiętajmy, że wszy mogą przytrafić się każdemu, a ukrywając ten fakt narażamy wszystkich na zarażenie się tym pasożytem. ♥

Piśmiennictwo:

- <https://www.gov.pl/web/gis/wszawica-leczenie-i-zapobieganie-fakty-i-mity-o-wszawicy>
- <https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/choroby/choroby-skory/171074,wszy-jak-wygladaja-wszy-wszawica-leczenie-i-zapobieganie>
- <https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/wszawica-objawy-leczenie-czyli-co-warto-o-niej-wiedziec>

Wyroby medyczne

LICERINN

masz **WSZY**stko
z głowy!

ZAWIERAJĄ
NIETOKSYCZNE
SUBSTANCJE:
CYKLOMETIKON
I DIMETIKON*



KOMPLEKSOWA KURACJA W WALCE Z WSZAWICĄ dla dzieci i dorosłych

* Dimetikon: LiceRinn Spray i LiceRinn Szampon; Cyklometikon: LiceRinn Płyn

Więcej informacji o produktach na www.LICERINN.pl

Licerinn Szampon przeciwszawiczny/Producent: Fortis Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Mickiewicza 29, 40-085 Katowice; Licerinn Płyn likwidujący wszy i gnidy; Licerinn Spray ochronny przeciwszawiczny/Producent: ICB PHARMA Tomasz Świętosławski, Paweł Świętosławski Spółka Jawna ul. Moździerzowców 6a, 43-602 Jaworzno, Polska; Licerinn Gumki do włosów przeciw wszom/Producent: Helbo Sp. z o.o., ul. Tadeusza Słowiaka 14A, 30-797 Kraków; Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Niezbędniki w podróży z apteki

Wiosenne wyjazdy, majówkowe wypady, czy wakacyjne podróże to dobry moment, by skompletować podróżną apteczkę. Nawet drobne dolegliwości mogą zakłócić wypoczynek, dlatego warto przygotować się na różne sytuacje. Sięgając po sprawdzone produkty dostępne w aptece, zyskujemy większe poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Dobrze wyposażona apteczka pozwala cieszyć się wyjazdem bez stresu i nieplanowanych przerw.



Suplement diety



Probiotyk zawierający drożdże *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii* sprawdzi się jako wsparcie flory jelitowej, szczególnie podczas zagranicznych podróży.

Rodzina Zdrowia
Enterosive
10 kapsułek, ok. 16 zł

Suplement diety



Suplement diety z beta-karotenem, który wspiera zdrową skórę, oraz witaminą E pomagającą chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Polecany w sezonie letnim, przed i w trakcie ekspozycji na słońce.

Rodzina Zdrowia
Beta-Karoten
60 kapsułek, ok. 16 zł

Produkt kosmetyczny



Pianka zawierająca 20% panthenolu złagodzi podrażnienia i zaczerwienienia spowodowane m.in. nadmiernym opalaniem. Chroni i nawilża skórę. Po aplikacji pojawia się uczucie komfortu i ulgi dla skóry.

Rodzina Zdrowia
Panthenol 20%,
150 ml, ok. 22 zł

Suplement diety



Pastyłki do ssania o smaku truskawkowym dla dorosłych i dzieci od 6. roku życia, dzięki zawartości imbiru pomagają zmniejszyć uczucie dyskomfortu (mdłości, odczucia wymiotne) w czasie podróży.

Rodzina Zdrowia
Lokovitki
8 pastylek, ok. 9,99 zł

Produkt kosmetyczny



Żel z naturalnymi olejkami roślinnymi łagodzi objawy ukąszenia owadów (kleszczy, komarów, muszek), takie jak świąd, czy zaczerwienienie. Dobrze się wchłania i nie pozostawia uczucia lepkości. Można stosować u dzieci już od 1. roku życia.

Moxi Żel po ukąszeniu owadów dla dzieci,
15 ml, ok. 11 zł

Suplement diety



Gasi pragnienie i uzupełnia straty płynów w czasie upałów lub w trakcie wysiłku fizycznego. Bez dodatku cukru. Słodzony glikozydami stewiolowymi ze stewii.

Rodzina Zdrowia
Aqualit musujący bez cukru,
24 tabletki musujące, ok. 14 zł

Wyrób medyczny



Spray usuwa wodę zalegającą w kanale ucha, która może się pojawić np. po kąpieli w basenie czy morzu. Dodatkowo chroni i nawilża błony śluzowe ucha.

AudioIive Spray do uszu,
15 ml, ok. 18 zł
Producent:
Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.

Wyrób medyczny



Kształt przyrządu został dostosowany do budowy kleszcza, co umożliwia sprawne i samodzielne usunięcie pasożyta. Posiada 2 końcówki do usuwania kleszczy w różnym rozmiarze. Do wielokrotnego użytku.

TacTick Przyrząd do bezpiecznego usuwania kleszczy, ok. 21 zł
Producent: ICB Pharma T. Świętosławski, P. Świętosławski s.j.

Wyrób medyczny



Zalecane do stosowania m.in. w czasie podróży, korzystania z basenu, czy sauny, żeby zapobiec niekorzystnym zmianom we florze i pH pochwy poprzez nawilżenie i utrzymanie naturalnego pH.

Sensointima Hydromed globulki, ok. 28 zł
Producent: LABORATOIRE L'IDEAL Parisien Sp. z o.o.

Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o.,
www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.

Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

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

OD MAJÓWKI PO PEŁNIĘ LATA

— pomysły na wakacje dla całej rodziny

✍ Krzysztof Anissimo

Urlop w Polsce nie musi być nudny. Mamy wiele atrakcji, których próżno szukać w innych miejscach na świecie. Z pierwszym podmuchem ciepłego powietrza podróż po naszym kraju może być interesująca dla całej rodziny. Bez długich dojazdów, bez zmiany stref czasowych, za to z morzem, górami, jeziorami i miastami, które coraz lepiej odpowiadają na potrzeby podróżujących rodzin. Weekend majowy może być początkiem tej historii – a wakacje jej rozwinięciem.

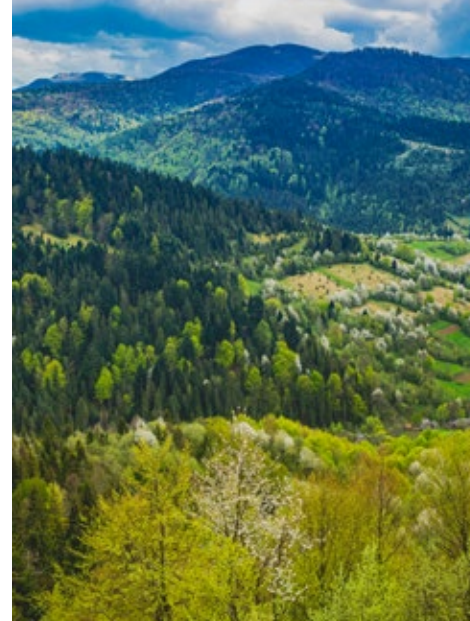


Rozważnie i romantycznie

Rodzinne podróżowanie wymaga elastyczności, a planując urlop w Polsce można łatwo dopasować go do bieżących potrzeb – krótsze lub dłuższe trasy i możliwość podzielenia wypoczynku na kilka wyjazdów. W maju jest świeżo i zielono, w czerwcu spokojniej niż w szczycie sezonu, lipiec i sierpień to pełnia letnich atrakcji, a wrzesień to znów spokój, grzyby i piękne krajobrazy. Każdy miesiąc oferuje inny rytm, ale tę samą radość. Planując trasę warto rozłożyć ją na kilka etapów – przerwa w podróży w ciekawym miejscu pozwoli nie tylko odpocząć, ale zobaczyć też atrakcje, które zazwyczaj umykają. Szczególnie, gdy mamy do pokonania kilkaset kilometrów, zaplanowanie noclegu w romantycznym zamku czy w urokliwym miasteczku uatrakcyjni żmudną podróż.

Morze – poza sezonem

Polskie wybrzeże w rodzinnej wersji najlepiej smakuje poza szczytem sezonu. Maj i czerwiec to czas długich spacerów brzegiem morza, pierwszych pikników na piasku i wycieczek rowerowych wśród nadmorskich lasów. Nawet najbardziej oblegane w lecie miejscowości są w tym okresie bardziej przystępne. Można przejechać wybrzeże od Świnoujścia po Krynice Morską (samochodem lub rowerami), można podziwiać piaszczyste klify, zwiedzać latarnie morskie czy poczuć klimat pustyni w Słowińskim Parku Narodowym.



Góry – łagodna przygoda

Rodzinne wyprawy góry nie muszą oznaczać wymagających szlaków. Dla małych turystów nie są nawet wskazane. Łagodne zbocza Beskidów, romantyczne Pieniny, doliny regłowe w Tatrach, leśne ścieżki i wodospady w Karkonoszach czy skalne miasta w Górach Stołowych – odpowiednio wybrane do dziecięcych możliwości pozwolą zaszczyć babcyla górskiej wędrówki. Majówka w górach pachnie wilgotnym lasem i budzącą się ze sniegu przyrodą, wrzesień to klasyczna pora na ambitniejsze eskapady.

Nie tylko Mazury

Pojezierza to idealna propozycja na rodzinne wakacje w rytmie slow. Poranki nad wodą, kajaki na spokojnych rzekach, rowery wokół jezior i wieczory przy ognisku tworzą scenariusz wręcz idylliczny. Zaszycie się nad jeziorami jest dla tych, którzy chcą zwolnić, odłożyć plan dnia i pozwolić dzieciom odkrywać świat we własnym tempie. A może warto zwiedzić kraj z perspektywy spływu kajakowego?

Agroturystyka – powrót do prostoty

Wakacje w tej formie to propozycja dla rodzin szukających ciszy i autentyczności. Kontakt ze zwierzętami, lokalna kuchnia, przestrzeń do biegania i brak tłumów działają kojąco zarówno na dzieci, jak i dorosłych. To idealny pomysł na majówkę lub kilka dni w środku lata, gdy kurorty przeżywają obłęzenie.

Miasta na rodzinny city break

Kilka dni w mieście może być świetnym uzupełnieniem wakacyjnych planów. Polskie miasta – mniejsze i większe są coraz bardziej atrakcyjne turystycznie: ciekawe zabytki, interaktywne muzea, teatry czy sale koncertowe oraz urozmaicona oferta hotelowo-gastronomiczna. Weekend majowy lub krótki letni wypad do miasta to okazja, by połączyć zwiedzanie z zabawą i odpoczynkiem.

Tematycznie i aktywnie

Czas wolny można zaplanować w oparciu o szlaki tematyczne. Jest ich w Polsce kilkadziesiąt – są mniej lub bardziej znane i formalne. Do najbardziej znanych należą szlak architektury drewnianej (kościółów i skansenów – cała Polska); architektury romańskiej (Świętokrzyskie, Wielkopolska i Kujawy); zamków i warowni – tu mamy pełną gamę: gotyckie budowane przez Krzyżaków na Pomorzu i Warmii, piastowskie na Śląsku i w Małopolsce, renesansowe i barokowe rezydencjonalne w Małopolsce i na Podkarpaciu; system twierdz XIX wiecznych w całej Polsce i bunkry z czasów II wojny światowej (Międzyrzeczki Rejon Umocnień czy Wilczy Szaniec na Mazurach). Historia na dotyk potrafi być fascynująca dla dużych i małych.

Eksploracje i przygody

Można wybrać się szlakiem kulinarnym czy artystycznym, wędrować wzdłuż rzek czy zwiedzać kopalnie, sztolnie podziemia lub najpiękniej położone górskie wieże widokowe. Prawdziwą przygodą będzie odkrycie własnego szlaku. Można zacząć od najbliższej okolicy, poszukać śladów przodków lub ... najsłynniejszych polskich duchów.

Odwiedzając historyczne miejsca dodatkową atrakcją mogą być festyny i imprezy przygotowywane przez grupy rekonstrukcyjne. Wiele zamków i miejsc historycznych jest siedzibą bractw rycerskich czy żołnierskich. Uaktywniają się zwłaszcza latem. Średniowieczne podgrodzia, turnieje rycerskie czy rekonstrukcje ważnych bitew i hipotetycznych zdarzeń (jak spotkania Słowian i Wikingów) zapewnią niezapomniane przeżycia. ♥





Po lekturze numeru sprawdź swoją wiedzę!
Na zdrowie! Na każde pytanie jest tylko jedna
prawidłowa odpowiedź.

1. Zespół objawów LUTS to

- a/ odczyn alergiczne w okresie wiosennego pylenia
- b/ zakłócenia w oddawaniu moczu przy chorobach prostaty
- c/ skutki uboczne przedawkowania leków nasennych

2. Objawy suchej i swędzącej skóry można złagodzić

- a/ emolientami
- b/ spirytusem
- c/ przykładając surowy czosnek

3. Leki przeciwhistaminowe

- a/ niwelują objawy alergii
- b/ leczą przyczyny alergii
- c/ leczą zapalenie układu moczowego

4. Wszawicę wywołuje

- a/ brud głowy, z którego wylęgają się wszy
- b/ wesz głowowa poprzez bezpośredni kontakt z głową osoby zakażonej
- c/ wesz skrzydłata, poprzez ukłucie aparatem gębowym

5. Podstawą sprawności stawów jest

- a/ histamina
- b/ kolagen
- c/ sebum

6. Suchość oka to skutek uboczny

- a/ noszenia okularów polaryzacyjnych
- b/ zbyt częstego mrugania przed monitorem
- c/ zbyt rzadkiego mrugania przed monitorem

7. Kandydoza to

- a/ nazwa zamiennika cukru dla diabetyków
- b/ choroba enzymu trzustki
- c/ choroba wywołana przez grzyby w mikrobiocie

8. Największy rozwój połączeń neuronalnych w mózgu dziecka następuje

- a/ między szóstym a siódmym rokiem życia
- b/ między drugim a trzecim rokiem życia
- c/ w pierwszym tygodniu życia

Poprawne odpowiedzi: 1b, 2a, 3a, 4b, 5b, 6c, 7c, 8b



KRZYŻÓWKA

APARAT FILMOWY	▼	NAKRYCIE GŁOWY DUCHOWNEGO KATOLICKIEGO	▼	NUMER STRONY KSIĄŻKI KURTKA DŻOKEJA	CHOROBA Z WYSPYKĄ NA SKÓRZE	▼	21	JAPŃSKI NAPOJ ALKOHOLOWY	▼	18	PAOLO... - DAWNY PIĘKARZ WŁOSKI	▼	KOLOR W KARTACH
GÓRNY CZĘŚĆ KOLUMNY	▶							MIĘDZYNARODOWA AMERYKAŃSKA NAGRODA FILMOWA	▶				DARNINA
6		16			GRAŁ ROLĘ DOCENTA W SERIALU "ALTERNATYWY 4"								
SKRZYDŁO WIATRKA					URZĘDNIK SĄDU, PROKURATURY MAŁŻONKA								
GRECKA BOGI NI NIEZGODY	▶	14											
						RYCERZ	3, 15	WIELKI SSAK MORSKI			WYDAWCA		17
OSUSZANIE GRUNTÓW DRENAMI							9					10	WIDMO, ZJAWA
NACIERANIE													
ŻEŃSKI, MĘSKI LUB NIJAKI	▶	PODAWANA NA POWITANIE LUB ZGODE	DATEK DLA CHARONA	... MOORE - GRAŁA W FILMIE „UWIERZ W DUCHA”	DOM LISA DROGOWY LUB INTERPUNKCYJNY					PORA ROKU	11		
INSTRUMENT PERKUSYJNY					2, 12			STOLICA WŁOCH	▶	4			
		5				TOWARZYSZY PANUJĄCEMU		20	8	19			
WIDLISZEK	▶							RZYMSKI BÓG MIŁOŚCI	▶				
TONY... - D. PODRÓŻNIK													
			7	13		KOCHAŁA WACŁAWA W "ZEMŚCIE" FREDRY							

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

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę w postaci książki pt.: „Kieruj swoim życiem”. Zwycięzcą zostanie osoba, która jako pierwsza prześle nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – wiosna 2026”.

Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do 30 kwietnia 2026 roku**.

Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kolejnym numerze naszego magazynu, a ze zwycięzcami skontaktujemy się drogą elektroniczną.

Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl w zakładce „Regulamin konkursowe”. Życzymy powodzenia!



Rozwiąż krzyżówkę i wygraj książkę pt.: „Kieruj swoim życiem”

NAYOMA

RÓŻNE POTRZEBY SKÓRY, trzy rozwiązania

Nowości



Wegańska receptura



Wysoka zawartość składników pochodzenia naturalnego



NAWILŻAJĄ • KOJĄ • REGENERUJĄ

Dostępne w aptekach.

Więcej informacji o produktach na www.nayoma.pl



MultiPlast

Wodoszczelne

Szczelnie

zabezpieczają ranę
ze wszystkich stron

Ultracienkie,

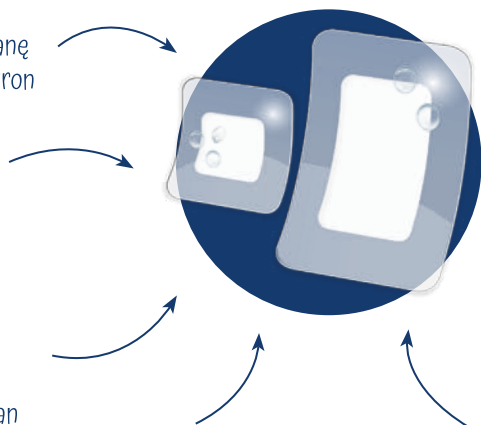
dopasowują się
do kształtu ciała

Oddychające,

przyspieszają
proces gojenia ran

Transparentne,
dyskretnie chronią
miejsce skałeczenia

Odpowiednie
dla osób aktywnych,
uprawiających sporty



Wyrób medyczny

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Producent: P.P.H. „DALPEX”.
Przeznaczenie: MultiPlast Wodoszczelne plastry z opatrunkiem, przeznaczone do opatrywania niewielkich skałeczeń.

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.