



34

RODZINA ZDROWIA

MAGAZYN DLA CAŁEJ RODZINY
JESIEŃ - ZIMA 2026

ISSN 2449-6324
www.rodzinzdrowia.pl

— ♥ —
Codienne nawyki ludzi,
KTÓRZY STARZEJĄ SIĘ WOLNIEJ.

s. 20

— ♥ —
Przedszkole
SZKOŁĄ ODPORNOŚCI.

s. 22

TEMAT NUMERU: Opanuj stres!

s. 4-8

NAYOMA
TRYCHO

PIELĘGNACJA SKÓRY GŁOWY

SZAMPON PRZECIWŁUPIEŻOWY



EKSTRAKT Z WIERZBY

Dzięki zawartości pochodnych kwasu salicylowego wykazuje działanie złuszczące i wspomaga normalizację pracy gruczołów łojowych.



ZAWARTY W FORMULE DERMOSOFT® DECALACT LIQUID MB

Niweluje oznaki łupieżu oraz pomaga eliminować przyczyny jego powstawania.



BAZA MYJĄCA

Delikatnie oczyszcza skórę głowy i włosy, pozostawia je lśniące, nawilżone i wzmocnione.



Wsparcie utrzymania równowagi mikrobiomu skóry głowy



WSPARCIE W CODZIENNEJ
PIELĘGNACJI SKÓRY GŁOWY



DZIAŁANIE:

- ✓ Niweluje oznaki łupieżu
- ✓ Normalizuje stan skóry głowy
- ✓ Nawilża i odżywia

Produkt kosmetyczny

TEMAT NUMERU:

Opanuj stres

4. Jak stres wpływa na zdrowie?

Jakub Kurowski

6. Spokój mimo burzy. Jak efektywnie zarządzać sobą w sytuacjach kryzysowych?

Małgorzata Sajdak

8. Gdy potrzeba akceptacji zaczyna szkodzić zdrowiu

Katarzyna Michalewska, psycholog



ZDROWIE W PIGUŁCE

10. Weź głęboki oddech

Jakub Kurowski

14. Suche powietrze w mieszkaniu i biurze, a twoje zdrowie

Jakub Kurowski

W ZDROWYM CIELE

18. Dobre samopoczucie zaczyna się w jelitach?

dr n. biomed. Joanna Michalina Jurek

20. Codzienne nawyki ludzi, którzy starzeją się wolniej

Helena Wyrwas

22. Przedszkole szkołą odporności

Michalina Stanisławska

24. Jak zachować sprawność stawów przez całe życie?

Wanda Robak

26. Sen to zdrowie

Helena Wyrwas

28. Porost islandzki na zapalenie gardła

Aleksandra Bartoszewska

DOMOWE SOS

30. Pierwsza pomoc przy bólu gardła

dr n. farm. Aleksandra Góra

32. Rozgrzewające herbaty i soki na jesień i zimą

Helena Marciniak

PO GODZINACH...

34. Pomysł na czas wolny jesienią i zimą

Beata Nowak

36. Quiz

37. Kącik malucha

38. Krzyżówka

TEMAT NUMERU

Spokój mimo burzy.
Jak efektywnie
zarządzać sobą
w sytuacjach
kryzysowych?

s. 6

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

ZDROWIE W PIGUŁCE

Weź
głęboki
oddech

s. 10

W ZDROWYM CIELE

Przedszkole
szkołą
odporności

s. 22

DOMOWE SOS

Pierwsza pomoc
przy bólu gardła

s. 30

MAGAZYN „RODZINA ZDROWIA” NR 34 jesień-zima 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: unsplash / magnific / materiały prasowe i redakcyjne.
W magazynie wykorzystano materiały graficzne generowane lub częściowo generowane i modyfikowane przez AI.

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.

Więcej informacji o produkcie na www.nayoma.pl



JAK STRES wpływa na zdrowie?

✍ Jakub Kurowski

Stres to najogólniej mówiąc, złożona odpowiedź organizmu na bodźce i sytuacje, które są postrzegane jako trudności lub zagrożenia. Stres ma różne oblicza. Krótkotrwały może mieć pozytywny wpływ na nasze funkcjonowanie, przewlekły może zrujnować nam zdrowie.

To jak reagujemy na stres w dużej mierze zależy od naszych indywidualnych zdolności i umiejętności radzenia sobie z nim. Może być bodźcem motywującym, jednak dużo częściej nas paraliżuje, odcinając od wszelkich racjonalnych form reakcji.

Gdy stres nas mobilizuje

Stres ostry, krótkotrwały ma zazwyczaj pozytywne działanie – mobilizuje organizm do obrony. Mięśnie się napinają, mózg lepiej reaguje na wszystkie bodźce. Większość stresorów, na które jesteśmy narażeni, jest bardziej psychologiczna niż fizyczna. Zazwy-

czaj towarzyszą temu bardzo nieprzyjemne emocje – lęk, strach, złość, dysforia. W naszym organizmie trwa w tym czasie pełna mobilizacja spowodowana przez wyrzut neuroprzekaźników – np. noradrenalina w mózgu człowieka, zwiększa naszą czujność, poprawia uwagę i pamięć.

Problem stresu przewlekłego

Kondycja psychofizyczna wzmacnia układ odpornościowy. W przypadku, gdy stres trwa zbyt długo, albo stresor jest na tyle silny, że przekracza możliwości adaptacyjne i kompensacyjne naszego organizmu,

stres ostry przeradza się w przewlekły i zaczynają się kłopoty ze zdrowiem. Wynikają one z konkretnych, biologicznych zmian.

Długotrwałe podwyższonego poziomu kortyzolu wpływa negatywnie na funkcjonowanie białych krwinek. Paradoks polega na tym, że o ile w krótkim okresie hormon ten może blokować stany zapalne, o tyle jego duża ilość ogranicza namnażanie i aktywność limfocytów T i B odpowiedzialnych za walkę z patogenami, a organizm staje się bezbronny wobec infekcji.

Czynnik chorobotwórczy

Nagły, intensywny stres może być czynnikiem spustowym do wystąpienia zawału serca albo udaru mózgu. Przewlekły, utrzymujący wysoki poziom kortyzolu, powoduje trwałe zmiany metaboliczne w organizmie. Sprzyja cukrzycy, otyłości, nadciśnieniu, zaburzeniom pamięci. Długotrwały stres zwiększa ryzyko chorób kardiologicznych i naczyniowych, m.in. nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, zawału serca czy udaru mózgu. Szczególnie narażone na komplikacje są osoby obciążone schorzeniami układu krążenia, palące papierosy, pijące alkohol, spożywające niezdrową żywność oraz unikające aktywności fizycznej. Pierwsze objawy silnego stresu odczuwane są bardzo często właśnie w okolicach serca.

Przewlekły stres podnosi poziom homocysteiny, a ta ma swój udział w formowaniu się blaszek miażdżycowych, odkładaniu cholesterolu w ścianach naczyń. Zwiększa się ryzyko agregacji płytek, a więc zakrzepów w tętnicach sercowych albo tętnicach mózgowych. Często, przewlekły stres kojarzymy też z nasileniem arytmii, kołataniem serca i nieprzyjemnymi odczuciami związanymi z tym nieregularnym biciem serca.

Wpływ na mózg

Kortyzol też nie jest obojętny dla naszego mózgu i jest hormonem, który na dłuższą metę jest neurotoksyczny. Powoduje uszkodzenie neuronów, zwłaszcza okolicach skroniowych, gdzie powstają ślady pamięciowe. W związku z tym, pierwszym objawem przewlekłego stresu mogą być zaburzenia pamięci, zaburzenia koncentracji, problemy z utrwalaniem śladów pamięciowych. Długotrwały stres może zmieniać

osobowość osoby na niego narażonej. Zmiany w mózgu postępują wolno, ale skutecznie zaburzają jego pracę. Wpływa to na zachowanie, reakcje na różne wydarzenia oraz na trudności z rozwiązywaniem problemów. Pewne regiony mózgu, odpowiedzialne za emocje zaczynają się kurczyć, co może powodować narastanie objawów psychiatrycznych, które będziemy postrzegać jako stany depresyjne lub stany lękowe.



Nasz organizm przestaje rozpoznawać, co jest zagrożeniem i zaczyna sam siebie wyniszczać.

Problemy z trawieniem

Przewlekły stres może prowadzić do zaburzeń trawienia i wywoływać zgagę, bóle brzucha, niestrawności czy wrzody. Może także wpływać na apetyt, powodując jego utratę lub prowadząc do nadmiernej, kompulsywnej konsumpcji.

Alergie i choroby autoimmunologiczne

Przewlekły stres wywołuje rozwój chorób autoimmunologicznych, w tym raka. Nasz organizm przestaje rozpoznawać, co jest zagrożeniem i zaczyna sam siebie wyniszczać.

W sposób zdecydowany wpływa też na objawy wszystkich rodzajów alergii. Zarówno alergii inhalacyjnej, pokarmowej, jak i skórnej; może nasilać istniejące już manifestacje kliniczne alergii oraz intensyfikować objawy związane np. z astmą oskrzelową, czyli duszności i kaszlu. Może wywoływać świąd skóry, pokrzywkę. Dermografizm dodatni bardzo często występuje u osób nadpobudliwych. Alergeny i stres wywołują efekt kumulujący i nakładający się. Pod wpływem stresu organizm wydziela dodatkowe ilości histaminy – mediatora odpowiedzialnego za objawy alergiczne. ♥

Piśmiennictwo:

<https://www.mp.pl/poz/psychiatria/ekspert/wywiady/146614,stres-ostry-stres-przewlekly>
<https://www.mp.pl/poz/psychiatria/ekspert/wywiady/160560,rozbroic-stres>
<http://www.phie.pl/pdf/phe-2010/phe-2010-2-268.pdf>



SPOKÓJ MIMO BURZY

JAK EFEKTYWNE ZARZĄDZAĆ SOBĄ W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH?

✍ Małgorzata Sajdak

Wypadek, nagła śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, informacja o chorobie, zepsuty samochód – to tylko przykładowe sytuacje, które reorganizują nasze dotychczasowe życie. Poczucie bezpieczeństwa ustępuje miejsca silnym emocjom, a dotychczas wypracowane schematy działania trzeba zmienić na nowe. Pomóc nam w tym może umiejętność poradzenia sobie ze stresem i zarządzania emocjami w sytuacjach kryzysowych.

Jak reaguje organizm w sytuacji stresowej?

Skuteczne zarządzanie sobą w sytuacji stresowej wymaga przede wszystkim zrozumienia, jak nasz organizm reaguje w takich chwilach i wiedzy, że określona reakcja nie oznacza naszej słabości – to po prostu fizjologiczna reakcja na określone bodźce. Kiedy dotyka nas nagła sytuacja, kontrolę nad naszym organizmem przejmują dwa hormony: kortyzol i adrenalina. Serce przyspiesza, oddech się spłyca, mamy wrażenie, że słyszymy bicie serca w naszych uszach, a mięśnie napinają się. Organizm przechodzi w tryb „walcz lub uciekaj”. Kiedy krótkotrwały stres trwa zbyt długo, stajemy się przeciążeni, a nasz organizm wyczerpuje się. Skutkiem stresu są problemy z zasnieniem, z wysypianiem się, spada odporność organizmu. Często dopada nas tzw. paraliż decyzyjny – natłok informacji (najczęściej złych), gonitwa myśli i nadmiar emocji utrudniają podejmowanie racjonalnych decyzji, a czasem nawet wykonywanie codziennych czy rutynowych czynności.

Jak odzyskać równowagę?

W zarządzaniu sobą w sytuacjach kryzysowych można wykorzystać kilka prostych metod.

• ODDYCHANIE PO KWADRACIE (4-4-4-4)

Technika ta pomaga uspokoić się poprzez prosty cykl oddechowy. W momencie narastającego niepokoju zastosuj prostą technikę oddechową: wykonaj powolny wdech nosem (licz do czterech), zatrzymaj powietrze na cztery sekundy, zrób spokojny wydech ustami (znów licz do czterech) i wstrzymaj oddech na kolejne cztery sekundy przed kolejnym wdechem. Skupienie na oddechu uspokaja nasze serce, pomaga w odzyskaniu spokoju i przywraca równowagę.

• TRENING UWAGAŃNOŚCI

Poza świadomym oddechem doskonale sprawdzi się trening uważności (ang. mindfulness). Polega on na skierowaniu swoich myśli na to, co dzieje się „tu i teraz”, bez wybiegania w przeszłość lub tworzenia tzw. czarnych scenariuszy.

• PLANOWANIE DZIAŁAŃ

W sytuacji kryzysowej, gdy uspokoiśmy oddech i skupimy się na tym co „tu i teraz” trzeba wyznaczyć, które działania są najważniejsze oraz w jakiej kolejności należy je podjąć.

• METODA MAŁYCH KROKÓW

Inny sposób to metoda małych kroków. Warto przećwiczyć reakcje w sytuacjach mniejszego stresu, np. gdy użądlił nas osa, pomyliliśmy drogę lub poplamiliśmy kawą białą bluzkę. Na ich przykładzie możemy nauczyć się, jak zarządzać sobą, aby stres nie przejął nad nami kontroli. Nie wpadajmy w panikę. Dajmy sobie chwilę na analizę i ustalmy w głowie najważniejsze czynności do wykonania w logicznej kolejności.

• BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność psychiczną budujemy codziennie. Jej podstawą jest zachowanie balansu między aktywnością fizyczną, regeneracją oraz tym, co nas relaksuje. Codzienny, krótki spacer pomaga

się uspokoić, wyciszyć, przepracować trudne emocje, które nagromadziły się w ciągu dnia lub w niedalekiej przeszłości. W tym czasie możemy także zadzwonić do bliskiej osoby, która nas wysłucha albo pomoże nam spojrzeć na kryzysową sytuację z innej perspektywy. Higieniczny tryb życia – ze świadomym odpoczynkiem, chwilą dla siebie i dbałością o dobry sen, to fundament naszej zdrowej psychiki.



Doraźnie można także wspomóc się preparatami wyciszającymi, dostępnymi w aptece bez recepty, które zawierają ekstrakt z melisy, kozłka lekarskiego (waleriany), męczennicy czy ashwagandhy.

Zarządzanie sobą z pomocą innych

Oczywiście nie zawsze oddychanie i spokojne analizowanie kolejnych kroków wystarcza. Czasem konieczne będzie skorzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry, do którego nie jest wymagane skierowanie. Wystarczy zapisać się do wybranej poradni zdrowia psychicznego mającej umowę z NFZ lub Centrum Zdrowia Psychicznego. Doraźnie można także skorzystać z Telefonicznego Centrum Wsparcia pod numerem telefonu 800 702 222, który jest bezpłatny i dostępny całą dobę (24/7).

Można także wspomóc się preparatami wyciszającymi, dostępnymi w aptece bez recepty, które zawierają ekstrakt z melisy, kozłka lekarskiego (waleriany), męczennicy czy ashwagandhy. Należy jednak pamiętać, że mogą one wchodzić w interakcje z innymi lekami (np. na ciśnienie czy uspokajającymi), mogą wykazywać skutki uboczne i mieć przeciwwskazania dla niektórych osób. Ich wybór i sposób stosowania należy zawsze skonsultować z farmaceutą. ♥

Piśmiennictwo:

1. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem>
2. <https://biblioteka.ceo.org.pl/oddychanie-po-kwadracie/>
3. <https://centrumwsparcia.pl/centrum-wsparcia/>



Gdy potrzeba akceptacji zaczyna szkodzić zdrowiu

✍ Katarzyna Michalewska, psycholog

Bliskie relacje chronią psychikę i ciało, ale lęk przed oceną, odrzuceniem i utratą przynależności może stać się źródłem przewlekłego stresu.

Relacje społeczne są jednym z fundamentów dobrostanu, a ich znaczenie sprawia, że człowiek silnie reaguje na ocenę, akceptację i odrzucenie. Zależność od aprobaty społecznej może mieć również negatywne konsekwencje. Obawa przed oceną, wyśmianiem lub brakiem akceptacji bywa źródłem napięcia, które z czasem utrwała się jako lęk przed opinią innych.

Dobre więzi społeczne sprzyjają zdrowiu. Wspierające relacje mogą łagodzić reakcję stresową, obniżać napięcie emocjonalne i wspomagać odporność. Oksytocyna, nazywana potocznie hormonem więzi, uczestniczy w regulacji przywiązania,

zaufania i poczucia bezpieczeństwa, a pośrednio może wspierać pracę układu krążenia. Nie oznacza to rzecz jasna, że relacje są „lekiem” na wszystkie problemy zdrowotne, ale stanowią ważny czynnik ochronny: pomagają organizmowi szybciej wracać do równowagi po przeciążeniu.

Gdy pojawia się presja

Przewlekła presja społeczna działa na psychikę i organizm podobnie jak długotrwały stres. Długotrwałe doświadczenie oceniania, zawstydzania lub odrzucenia obniża poczucie własnej wartości oraz podtrzymuje wstyd, lęk i poczucie winy. Jeśli taki stan

utrwała się, może sprzyjać rozwojowi lub nasileniu zaburzeń lękowych, depresyjnych, psychosomatycznych, zaburzeń odżywiania, bezsenności oraz dolegliwości związanych z przewlekłym napięciem. Presja społeczna pojawia się wtedy, gdy człowiek czuje, że powinien dostosować się do norm, oczekiwań lub żądań innych – nawet jeśli są one sprzeczne z jego potrzebami, przekonaniami lub wartościami. Źródłem takiego nacisku mogą być rodzina, grupa rówieśnicza, środowisko pracy, reklama, media społecznościowe, influencerzy oraz osoby publiczne.

Ocena i hejt

Szczególną rolę odgrywają dziś media społecznościowe, które wzmacniają porównywanie się z innymi. Codzienny kontakt z idealizowanymi obrazami sukcesu, wyglądu i stylu życia może tworzyć wrażenie, że inni radzą sobie lepiej, są bardziej atrakcyjni, szczęśliwsi lub bardziej akceptowani. U części osób prowadzi to do narastającej samokrytyki, zazdrości, poczucia bycia „niewystarczającym” oraz do unikania sytuacji, w których mogłyby zostać ocenione.



Zapobieganie szkodliwym skutkom presji społecznej zaczyna się od uważności na własne reakcje.

Sposoby wpływania na innych

Do najważniejszych mechanizmów wpływu społecznego należą: konformizm, posłuszeństwo wobec autorytetu i naśladowictwo.

- **Konformizm polega na dostosowywaniu opinii, decyzji lub zachowań do norm i oczekiwań grupy, często po to, by uniknąć odrzucenia albo uzyskać akceptację.**
- **Posłuszeństwo wobec autorytetu oznacza wykonywanie poleceń osoby lub instytucji uznawanej za uprawnioną do wydawania dyspozycji, nawet jeśli działania te budzą wewnętrzny sprzeciw.**

Problem zaczyna się wtedy, gdy dostosowanie odbywa się kosztem zdrowia, poczucia bezpieczeństwa,

godności lub autonomii. We współczesnych formach hejtu, wykluczania, piętnowania i publicznego zawstydzania osób różniących się wyglądem, pochodzeniem, płcią, narodowością lub przekonaniami. Gdy ludzie działają jako grupa, może pojawić się zjawisko rozproszenia odpowiedzialności: jednostka łatwiej usprawiedliwia swoje działania, ponieważ odpowiedzialność moralna wydaje się rozłożona na wiele osób.

Perswazja a manipulacja

W codziennym życiu często spotykamy się również z perswazją, czyli celowym oddziaływaniem na przekonania, emocje i decyzje odbiorcy za pomocą argumentów, języka, obrazu, autorytetu lub powtarzalnych komunikatów. Przykładem może być reklama, która łączy produkt z poczuciem prestiżu, bezpieczeństwa albo społecznej akceptacji. Odbiorca zachowuje w niej swobodę wyboru, a intencje nadawcy są jawne. Manipulacja polega natomiast na wywieraniu wpływu w taki sposób, aby druga osoba realizowała cele manipulatora, często nie zdając sobie z tego sprawy i działając wbrew własnym wartościom lub potrzebom. Jej istotą jest ograniczenie sprawczości osoby manipulowanej i potraktowanie jej instrumentalnie. Do technik manipulacyjnych zalicza się m.in. wzbudzanie winy, zawstydzanie, szantaż emocjonalny, gaslighting, love bombing, triangulację czy projekcję. Ważne jest rozpoznawanie tych sygnałów, ponieważ długotrwała ekspozycja na manipulację może nasilać lęk, dezorientację, poczucie winy i utratę zaufania do własnej oceny sytuacji.

Jak się bronić?

Zapobieganie szkodliwym skutkom presji społecznej zaczyna się od uważności na własne reakcje. Jeśli po kontakcie z daną osobą, grupą lub środowiskiem regularnie pojawia się napięcie, wstyd, poczucie winy albo przymus udowadniania własnej wartości, warto potraktować to jako sygnał ostrzegawczy. Pomocne bywa ograniczanie porównań społecznych, szczególnie w mediach społecznościowych, wzmacnianie granic, odpoczynek od źródeł oceny oraz rozmowa z osobami, przy których można czuć się bezpiecznie. Gdy objawy utrzymują się, nasilają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skorzystać z konsultacji psychologicznej, psychoterapeutycznej albo psychiatrycznej. ♥

Weź głęboki ODDECH

✍ Jakub Kurowski

Oddychanie to nie tylko fizjologiczna czynność utrzymująca nas przy życiu. Sposób w jaki wdychamy i wydychamy powietrze jest zarówno obrazem naszego zdrowia i psychiki, jak i techniką regulacji emocji i wpływania na funkcjonowanie organizmu.

Jednym z pierwszych, często niezauważalnych przez nas objawów stresu jest przyspieszony, płytki oddech. Nasz układ współczulny przygotowuje wtedy organizm do reakcji na sytuację kryzysową. Im wyższy poziom napięcia, tym większe możemy mieć problemy z oddychaniem – powszechne jest stwierdzenie, że stres „zatyka” i nie można „złapać tchu”. Dlatego, umiejętność regulacji i właściwa technika oddechu leży u podstaw wszystkich sposobów radzenia sobie z emocjami i technik relaksacyjnych.

Świadome wykonywanie wdechów i wydechów redukuje stres i przywraca ciału równowagę. Przysłowiowy „głęboki oddech” daje nam nie tylko chwilę do namysłu. Lepiej dotlenione mięśnie i mózg zaczynają optymalnie funkcjonować. Łatwiej jest przywrócić stan spokoju i podjąć właściwą decyzję.



DOSTĘPNY
W APTECE I ONLINE

Hydro
marin

Wody morskie
dla dzieci

Twoja woda morska
Do codziennej higieny nosa



Izotoniczny (0,9% NaCl)
Od 1. miesiąca życia

Hipertoniczny (2,4% NaCl)
Od 3. roku życia

Wypłukanie z nosa kurzu i alergenów • Delikatne nawilżenie noska • Ułatwia oddychanie

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

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

► Skutki złego oddychania

Specjaliści uważają, że zdecydowana większość z nas nie potrafi optymalnie oddychać, przez co cierpimy na chroniczne niedotlenienie. Skutki tego często nie są wcale oczywiste. Tymczasem nawykowe, długotrwałe, płytkie oddychanie może prowadzić do niedotlenienia mózgu, którego najczęstszymi objawami są uporczywe bóle głowy, poczucie zmęczenia i rozdrażnienia, problemy z koncentracją i złym nastrojem. Niewłaściwe oddychanie może prowadzić także do spadku libido, zaburzeń ciśnienia krwi, układu trawienia i złego metabolizmu. Złe nawyki oddechowe występują też podczas snu. Przy oddychaniu ustami jesteśmy częściej narażeni na refluks czy bezdech senny. Ponadto wysychająca jama ustna źle wpływa na szkodliwie zębów.



Wyregulowany oddech przeponowy leży u podstaw nie tylko ćwiczeń relaksacyjnych i medytacyjnych.

Oddychanie przeponowe

Nie zastanawiamy się nad tym jak oddychamy. Układ nerwowy zawiaduje tym odruchem, który wykonujemy kilkanaście razy na minutę (ok. 20 tys. w ciągu doby). Problem w tym, że większość nie potrafi właściwie nabrać powietrza. Uważamy, że najlepiej oddycha się „pełną piersią” i nie doceniamy roli przepony. Tymczasem, wciągając powietrze przez nos do przepony nabieramy go dużo więcej. Przepona to mięsień znajdujący się pomiędzy płucami, a jamą brzuszną. Poprzez nabieranie nim powietrza rozszerzają się też naturalnie płuca i więcej tlenu dostaje się do organizmu.

Przez nos, nie ustami

Częstym nawykiem jest nabieranie powietrza przez usta. Ten błąd skutkuje nie tylko płytszym oddechem. Pozbawiamy w ten sposób nasze drogi oddechowe naturalnego filtra jakim jest nos. Wszelkie patogeny i niepożądane składniki powietrza mają otwarty dostęp do naszego orga-

nizmu. Ponadto – co istotne szczególnie w zimne dni, powietrze przechodząc przez nos także się nawilża i ogrzewa. Powiedzenie „nawdychałeś się zimnego” nie wzięło się znikąd. Przestrzegając tego powinni szczególnie osoby uczulone na zimno i z reakcją naczynioruchową na nagłe zmiany temperatury.

Ćwiczenie daje rezultaty

Wyregulowany oddech przeponowy leży u podstaw nie tylko ćwiczeń relaksacyjnych i medytacyjnych. Stosuje się go w dalekowschodniej medycynie i sztukach walki, a współcześnie pomaga pacjentom przy wielu zabiegach: rehabilitacyjnych, w fizjoterapii, korekcji wad postawy, szkole rodzenia, logopedii, a także podczas mniej lub bardziej inwazyjnych zabiegów ambulatoryjnych czy dentystrycznych. Technika oddychania przeponą wykorzystywana jest też przez muzyków i przez wszystkich, którzy pracują głosem (śpiewaków, aktorów, prezenterów etc.).

W każdym wieku warto rozpocząć ćwiczenia oddechowe. Pomogą nam nie tylko poprawić siłę i wytrzymałość mięśni oddechowych, ale także usprawnić ruchomość klatki piersiowej, a przez to również zwiększyć objętość oddechową naszych płuc.

Jak oddychać świadomie?

Możemy zacząć od... ziewania! To fizjologiczny odruch rozładowujący napięcie. Z pewnością pocujemy, jak powietrze wypełnia naszą przeponę. Podczas kolejnych prób połóżmy dłoń na brzuchu pod łukiem żebrowym, by odczuwać ruch wypełniania powietrzem całej jamy brzusznej. Istotne jest, aby nie wypinać samego brzucha do przodu. Ramiona powinny być wtedy nieruchome. Używajmy też mięśni brzucha do wspomagania wydechu.

Ważne jest oddychanie miarowe, nabieranie go nosem w maksymalnej ilości i powolne wypuszczanie. Czas wydechu powinien być zdecydowanie dłuższy niż wdechu. Takie ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy, kilkakrotnie w ciągu doby. Najlepiej w pozycji leżącej lub stojącej. Z czasem technika wejdzie w nawyk i pomoże głęboko odechnąć nie tylko w sytuacjach kryzysowych. ♥

 SILESIANPHARMA

Xylopronol

1 mg/mL, aerozol do nosa, roztwór
Xylometazolini hydrochloridum

udroźnia nos

ułatwia oddychanie

działa wspomagająco w leczeniu zapalenia ucha środkowego

Precyzyjne dawkowanie
- 1 dawka do jednego otworu nosowego

Działa w kilka minut po podaniu

Działa do kilku godzin

Może być stosowany do 7 dni

Xylopronol, 1 mg/mL, aerozol do nosa, roztwór. **SKŁAD**: 1 mL roztworu zawiera 1 mg xylometazolini chlorowodoru oraz substancję pomocniczą: 1 mg benzalkoniowego chlorku. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA**: nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Ułatwia odpływ wydzieliny z zapalnie zmienionych zatok przynosowych. Może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Ułatwia wżernikowanie nosa. Przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY**: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Lek wydawany bez przepisu lekarza (OTC).

www.silesianpharma.pl

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.

SUCHE POWIETRZE

Jakub Kurowski

w mieszkaniu i biurze, a twoje zdrowie

Powietrze i komfort oddychania w sezonie jesienno-zimowym kojarzy się zazwyczaj ze smogiem. Pyły zawieszone, siarka i inne szkodliwe substancje przenikają do naszych płuc, a w mediach i komunikatorach raz po raz publikowane są alerty. Nie jest to jednak jedyne zagrożenie wziewne dla naszego organizmu. Suche powietrze, którym oddychamy w domu czy pracy może być też przyczyną wielu schorzeń.

Optymalną wilgotnością powietrza w pomieszczeniach jest przedział pomiędzy 40 a 60 %. Wynik poniżej tej wartości określa powietrze jako suche, powyżej – wilgotne. W naszej strefie geograficznej średnia wilgotność powietrza na zewnątrz oscyluje wokół 60 %. Latem jest ona wyższa, w okresach upałów i burz, gdy mamy do czynienia z dużym parowaniem powierzchni, dochodzi nawet do 70-80 % – jest wtedy parno i często mówimy, że „nie ma czym oddychać”.

W zimie, zwłaszcza mroźnej, spada do poziomu 20-30 %. Ujemne temperatury zamieniają obecne w powietrzu cząstki wody w szron lub szadź.

Od czego zależą wartości wilgotności powietrza w pomieszczeniach?

Ten stan rzeczy przekłada się na jakość powietrza w pomieszczeniach. Coraz więcej lokali biurowych, funkcjonalnych i przemysłowych dostarcza powietrze przez wewnętrzne nawiewy. Także w domu, coraz częściej instalujemy agregaty klimatyzacyjne. Jakie są cechy klimatyzacji najlepiej wiedzą kierowcy. Nie tylko chłodzi, ale też wysusza – wystarczy nawiew na szybę i szybko znika jej zaparowanie. Ten sam mechanizm działa w pomieszczeniach. Brak otwierania okien (bo jest zbyt gorąco, lub nie ma takich możliwości) powoduje wysuszenie powietrza przez działającą klimatyzację.

W okresie jesienno-zimowym włączamy ogrzewanie – kaloryfery, podłogowe lub ciepłe nawiewy i sytuacja jest podobna. Elementem wysuszającym jest ciepło. Okna też nie są otwierane (bo smog, zimno lub brak możliwości) i cyrkulacja z wilgotniejszym powietrzem z zewnątrz jest mocno ograniczona.

RODZINA
ZDROWIA

Sinopure

Dla wsparcia układu oddechowego*



Kompozycja 5 ekstraktów roślinnych w 1 tabletkę

- ▶ **Ekstrakt z korzenia goryczki żółtej** – 50 mg DER 5:1
- ▶ **Ekstrakt z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej** – 50 mg DER 5:1
- ▶ **Ekstrakt z kwiatów bzu czarnego** – 50 mg DER 10:1
- ▶ **Ekstrakt z ziela werbeny pospolitej** – 50 mg DER 5:1
- ▶ **Ekstrakt z liści Andrographis paniculata** – 25 mg w tym andrografolidy – 24,5 mg*

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

* Ekstrakt z liści Andrographis paniculata

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.

► Skutki przebywania w zbyt suchych pomieszczeniach

W każdym obiekcie muzealnym czy archiwum obowiązkowy jest monitoring temperatury i wilgotności powietrza. W domu czy pracy zdecydowanie częściej mamy termometry niż higrometry. Zbyt suche powietrze nie tylko szkodzi zbiorom, meblom czy roślinom. Ludzkie organizmy reagują na nie szeregiem schorzeń. Większość wynika z wysuszonej śluzówki.

Pierwszym i najczęstszym objawem jest drapanie w gardle. Próbuje się odchrząknąć coś, co nam iluzorycznie zalega. Pojawia się też chrypka. Gdy warunki, w których przebywamy nie ulegają poprawie, może wystąpić uciążliwy, suchy kaszel.

Wysuszonej śluzówce nosa powoduje kłopoty ze swobodnym oddychaniem, może wywołać też pęknięcia naczynek krwionośnych i krwawienia z nosa.

Kolejnym objawem jest poczucie suchego oka. Spojówki swędzą, wzrasta się uczucie piasku pod powiekami.

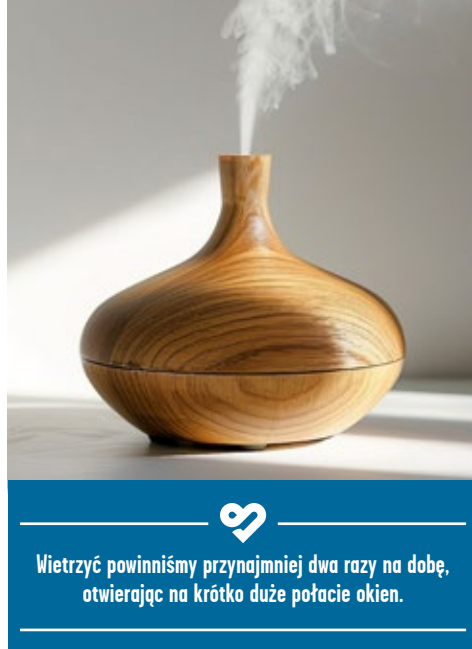
Skóra (naskórek) przestaje być elastyczna – zaczyna swędzić, pękać i się łuszczyć, włosy stają się łamliwe, a usta pierzchną i pękają.

Suche powietrze a choroby

Wysychające błony śluzowe mają ograniczone możliwości ochrony przed wnikaniem patogenów do organizmu. Pamiętajmy, że większość z nich przenosi się przez drogi oddechowe. W okresie zwiększonej aktywności bakterii i wirusów jest to szczególnie niebezpieczne.

Suche powietrze w pomieszczeniach jest szczególnie niekorzystne dla osób z chorobami oskrzeli, astmą czy POChP. Śluzówka staje się podrażniona, a organizm reagując na jej wysuszenie zaczyna produkować większe ilości gęstego śluzu; to wywołuje z kolei kaszel i trudności z odskztuszaniem.

Okres ogrzewanych pomieszczeń nie sprzyja także alergikom wziewnym – osobom uczulonym na roztocza kurzu domowego, które w suchym, ciepłym powietrzu naturalnie się unoszą (także przy domowych czynnościach czy sprzątaniu), a wysuszonej śluzówce nosa nie jest wystarczającą barierą dla wnikania tych alergenów.



 Wietrzyć powinniśmy przynajmniej dwa razy na dobę, otwierając na krótko duże połączenie okien.

Skuteczne domowe sposoby poprawiające wilgotność powietrza

Na szczęście możemy sobie pomóc. Przede wszystkim należy zadbać o regularne wietrzenie pomieszczeń. Dobrze jest też rozszczelniać okna, by zapewnić lepszą cyrkulację powietrza. Wietrzyć powinniśmy przynajmniej dwa razy na dobę, otwierając na krótko duże połączenie okien. Pozwoli to na szybką wymianę powietrza, a jednocześnie uchroni przed stałym wyziewaniem pomieszczeń, co ma miejsce przy oknach lekko uchylonych przez dłuższy czas.

Dobrym rozwiązaniem są mechaniczne nawilżacze powietrza – w ich przypadku musimy jednak pamiętać o ich stałym monitorowaniu i czyszczeniu. Pojawienie się i transmisja pleśni przyniesie więcej szkody niż pożytku. W przypadku używania kaloryferów dobrze jest zamontować na nich nawilżacze do wody. Najprostszym, lecz najmniej komfortowym rozwiązaniem jest umieszczanie na nich mokrych ręczników. W tym przypadku jednak warto pamiętać, by były dobrze wypłukane i nie zawierały chemicznych cząstek środków do prania, których emisja w pomieszczeniu i wdychanie nie jest korzystne dla zdrowia.

Doraźnie, w domu i w pracy przydatne mogą się okazać farmaceutyki chroniące śluzówkę przez substancje zapewniające odpowiednie nawilżenie. ♥

RINOLAN

Zapomnij o suchym nosie



Od 6. roku życia



Od 1. roku życia

RINOLAN spray nawilżający do nosa

- O przyjemnym zapachu bergamotki
- Zawiera olej sezamowy, olejek majerankowy, olejek bergamotowy
- Nawilża, natłuszcza, koi podrażnione błony śluzowe nosa

RINOLAN maść nawilżająca do nosa

- Zawiera prebiotyki Biolin P, oliwę z oliwek, olej z ogórecznika lekarskiego
- Do stosowania na błonę śluzową i zewnętrzne okolice nosa
- Tworzy barierę ochronną

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

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

DOBRE SAMOPOCZUCIE zaczyna się w jelitach?

dr n. biomed. Joanna Michalina Jurek

Coraz więcej badań pokazuje, że jelita i mózg pozostają ze sobą w stałym kontakcie. Kluczową rolę odgrywa tutaj mikrobiota jelitowa – nie tylko pomaga ona trawić pokarm, ale również wpływa na nasz metabolizm oraz produkcję neuroprzekazników, a także odporność – tę na infekcje jak i tę psychiczną.

Jeszcze do niedawna problemy z nastrojem kojarzono głównie ze zmianami zachodzącymi w mózgu. Dziś wiemy już, że na nasze emocje i reakcje na stres wpływa znacznie więcej czynników, w tym także to, co dzieje się w jelitach. W praktyce oznacza to, że sposób odżywiania może być jednym z elementów wspierających zdrowie zarówno jelit, jak i mózgu.

Czym jest mikrobiota?

Mikrobiota jelitowa to dynamiczny ekosystem pożytecznych bakterii oraz innych mikroorganizmów. Przez lata postrzegano ją głównie jako element wspomagający trawienie. Bakterie jelitowe pomagają rozkładać składniki pokarmowe, uczestniczą w produkcji niektórych witamin (np. z grupy B i witaminy K), a także wpływają na przemiany kwasów żółciowych i innych związków pochodzących z pożywienia. Substancje wytwarzane przez bakterie mogą oddziaływać na cały organizm – pomagają regulować poziom energii, metabolizm cukrów i tłuszczów, odporność oraz procesy zapalne, w tym stres. Nowe badania wskazują na powiązania pomiędzy zaburzeniami funkcjonowania jelit a ryzykiem zaburzeń psychicznych, jak depresja czy zaburzenia lękowe, podobnie jak i problemów z zapamiętywaniem, a nawet przyspieszeniem procesów neurodegeneracyjnych i demencji.

Dialog jelit i mózgu

Stres, przewlekły stan zapalny i zaburzenie mikrobioty jelitowej mogą sprzyjać chronicznemu zmęczeniu. Stres nie działa tylko w głowie. Badania sugerują, że stres – metaboliczny czy psychiczny może oddziaływać na kondycję jelit, a nawet być związany z zaburzeniem ich składu, co potencjalnie może nasilać zaburzenia depresyjne i przyczyniać się do uczucia chronicznego zmęczenia. Efekt? U części osób pojawia się „błędne koło”: stres → zaburzenia jelit → większa podatność na zmęczenie, problemy ze snem, obniżony nastrój i gorsza regeneracja.

Kiedy stres aktywuje wzrost poziom kortyzolu

To naturalny mechanizm, który pomaga nam szybko reagować na wyzwania. Problem pojawia się wtedy, gdy stres trwa zbyt długo. Wówczas organizm pozostaje w stanie podwyższonej gotowości, a mózg zaczyna domagać się szybkiego źródła energii – często w postaci słodczy lub wysoko przetworzonych przekąsek.

Co wzmacnia twój mózg

Każdego dnia Twój mózg wykonuje ogromną pracę – pomaga podejmować decyzje, kontrolować emocje, radzić sobie ze stresem, budować relacje i utrzymywać koncentrację w pracy. Aby mógł działać

sprawnie, potrzebuje nie tylko odpoczynku i snu, ale również odpowiedniego „paliwa” dostarczanego wraz z dietą. Wspierając mikrobiotę poprzez odpowiednią dietę, błonnik, produkty fermentowane, polifenole, kwasy omega-3 i właściwy rytm posiłków, możemy pomóc organizmowi lepiej radzić sobie ze stresem. Sposób odżywiania bogaty w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, strączki, orzechy i inne źródła błonnika sprzyja rozwojowi korzystnych bakterii, dla przykładu – ciekawym połączeniem może być klasyczna owsianka z bananem, kakao i orzechami włoskimi. Dostarcza ona węglowodanów złożonych, magnezu, polifenoli oraz składników wspierających metabolizm neuroprzekazników.

Najlepszym wsparciem dla mózgu i jelit nie jest pojedynczy „superprodukt”, ale codzienna suma małych wyborów. Kolorowy talerz, regularne posiłki i czas na spokojne jedzenie, to inwestycja w sprawniejszy mózg, spokojniejszy układ nerwowy i większą odporność na codzienny stres – zarówno w życiu zawodowym, jak i rodzinnym.

Czego mózg nie lubi?

Mózg nie przepada za dietą opartą na produktach wysoko przetworzonych, dużej ilości cukru i tłuszczów nasyconych. Takie produkty mogą dawać krótkotrwałe poczucie przyjemności poprzez aktywację układu nagrody, jednak po czasie często prowadzą do wahań energii, większej ochoty na słodczy i trudniejszej regulacji emocji.

Podsumowanie

Jeśli na skutek emocji dopada cię trudny do opamiętania głód, czujesz spadki energii, masz problemy ze snem, a ciągle napięcie rozładowujesz podjadaniem słodczy, może to oznaczać, że stres przejął kontrolę nad twoim apetytem i codziennym funkcjonowaniem. Radzenie sobie z tymi problemami, to nie tylko kwestia silnej woli. To zrozumienie skomplikowanej zależności pomiędzy układem nerwowym, hormonami, metabolizmem i mikrobiotą jelitową, wtedy warto zasięgnąć porady eksperta. ♥

Piśmiennictwo:

J.M. Jurek, Dietoterapia w zespole chronicznego zmęczenia, PZWL, Warszawa.

Zaprogramowana aktywność

Dla wyczynowych sportowców lat 70 czy 80 ubiegłego wieku, cezura trzydziestu lat często oznaczała pożegnanie się z bieżnią czy boiskiem. Obecnie wielu zawodników i zawodniczek z powodzeniem rywalizuje z dużo młodszymi rywalami i rywalkami. Wpływ na to mają oczywiście doskonalsze procedury treningowe, ale nie tylko. Dobrze realizowany program aktywności i diety pozwala przedłużyć wysoką formę o kilka lat. Można to łatwo przełożyć na rzeczywistość senioralną.



Tymczasem każda aktywność, a szczególnie ta sprawiająca przyjemność ma nieocenione znaczenie.

Sprawność i endorfiny

Wiele osób po 60 roku nie dostrzega większej potrzeby dbania o dietę i ruch dla przyjemności. Zakupy, sprzątanie, przygotowywanie posiłków, w najlepszym przypadku pienie grządek na działce czy skoszenie trawnika – czynności te wykonywane są bardziej z poczucia obowiązku niż z potrzeby czerpania radości.

Tymczasem każda aktywność, a szczególnie ta sprawiająca przyjemność ma nieocenione znaczenie. Po pierwsze, utrzymujemy w sprawności mięśnie i stawy. Każdy ruch, a szczególnie na świeżym powietrzu wspomaga kondycję płuc, serca i całego układu krążenia i metabolizmu. Cały organizm, także poprzez lepsze dotlenienie zaczyna lepiej funkcjonować.

Do tego dochodzi bardzo istotny czynnik psychiczny. Sprawność fizyczna pozwala na zachowanie podmiotowości i niezależności. Każdy, nawet umiarkowany (zalecany!) wysiłek wyzwala też hormony szczęścia – dopaminę i endorfiny.

Ponadto, wspólne spędzanie czasu z rodziną czy przyjaciółmi, realizacja pasji, wspólne wycieczki tworzą cykl spontanicznych pozytywnych zdarzeń, pozwalających zapomnieć o schorzeniach i dających nadzieję na kolejny udany dzień. ♥

Codzienne nawyki ludzi, którzy STARZEJĄ SIĘ WOLNIEJ

Helena Wyrwas

W Polsce zwiększa się populacja osób powyżej sześćdziesiątego roku życia, a średnia długość stale się wydłuża. Przejście na emeryturę i bycie seniorem nie musi oznaczać rezygnacji z dotychczasowego stylu funkcjonowania. To czas zbierania owoców i złotej jesieni.

Specjaliści zgodnie twierdzą, że o długości i jakości życia decyduje nie tyle metryka, ile wiek biologiczny. To nasz indywidualny zegar, który czasem przyspiesza, a czasem dużo wolniej odmierza czas. W przeciągu całego życia różnica może wynieść nawet dwadzieścia lat.

Nieuchronny proces

Na fizjologię nie mamy wpływu. Po ukończeniu ok. 30 lat w naszym organizmie zaczyna się proces starzenia. Z biegiem lat zmienia się metabolizm, spowalnia się regeneracja tkanek, wolniej przyrastają mięśnie; pojawiają się zmiany hormonalne, a wraz z nimi kolejne nieodwracalne procesy. Zaczynają się problemy z pamięcią, koncentracją, kondycją.

Czy możemy to spowolnić? W dużej mierze tak. Na zdrowie i kondycję naszego organizmu pracujemy przecież przez całe życie i tam, gdzie nie jest to uwarunkowane genetycznie, możemy sporo zdziałać.

GDY PLAN LEKCJI JEST PEŁEN WYZWAŃ...

**Fikaminki®
WKRAČAJĄ
DO AKCJI!**



**2
PYSZNE
SMAKI***

CZY WIESZ, ŻE...

MAGNEZ I WITAMINA B₆:

- 😊 WSPIERAJĄ ZMNIEJSZENIE UCZUCIA ZMĘCZENIA I ZNUŻENIA
- 🧠 POMAGAJĄ W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU UKŁADU NERWOWEGO
- 🧠 BIORĄ UDZIAŁ W PRAWIDŁOWYM PRZEBIEGU FUNKCJI PSYCHOLOGICZNYCH
- ⚡ POMAGAJĄ W UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO

MAGNEZ:

- 🦷 PRZYZYCA SIĘ DO UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEGO STANU KOŚCI I ZĘBÓW

Świetny wybór na cały rok szkolny!

Nauka



Zajęcia dodatkowe



Codzienna aktywność



Sole magnezowe kwasu cytrynowego



Bez sztucznych barwników



*Smaki wybrane przez dzieci



Tabletka do ssania

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.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl



PRZEDSZKOLE SZKOŁĄ ODPORNOŚCI

Michalina Stanisławska

Nowy rok (przed)szkolny w sercu rodzica wywołuje splot różnych emocji. Radość z rozpoczęcia tego etapu życia miesza się z obawą, jak dziecko sobie poradzi w nowych sytuacjach. Na to wszystko nakłada się troska o zdrowie przedszkolaka. Warto jednak spojrzeć na przedszkole jako na miejsce, w którym układ odpornościowy dziecka przechodzi szkołę... odporności. Na czym polega ten proces i jak mądrze wspierać malucha w domu?

Dlaczego przedszkolaki tak często chorują?

Dziecko rodzi się z odpornością wrodzoną, zwaną nieswoistą, która stanowi pierwszą linię obrony małego organizmu. Dopiero z czasem, poprzez kontakt z bakteriami i wirusami buduje odporność nabytą, czyli swoistą. Opuszczenie bezpiecznego środowiska domowego i codzienna zabawa w grupie rówieśników to dla układu immunologicznego istny poligon doświadczalny. Zmieniający się mikroklimat sali, bliski kontakt z innymi dziećmi oraz wspólnie używane zabawki sprawiają, że wirusy i bakterie rozprzestrzeniają się błyskawicznie, a organizm malucha musi podjąć z nimi walkę.

Słaba odporność czy naturalny etap budowania odporności?

Pediatrzy i immunolodzy uspokajają, że od 6 do nawet 10 infekcji górnych dróg oddechowych rocznie u przedszkolaka to fizjologiczna norma, a nie zaburzenie odporności. W czasie każdej infekcji wirusowej, układ odpornościowy produkuje swoiste przeciwciała (głównie klasy IgA i IgG) nakierowane na konkretny patogen oraz tworzy limfocyty pamięci B i T. Komórki te pozostają w organizmie i jeśli znów będzie miał kontakt z tym samym patogenem, to zostanie on szybciej rozpoznany, a kolejna infekcja będzie przebiegała łagodniej lub bezobjawowo.

Warto jednak obserwować objawy i umieć odróżnić zwykły katar, który mija po 5-7 dniach, od silnej infekcji, która wymaga wizyty u lekarza. Sygnałem ostrzegawczym będzie zawsze podwyższona temperatura i ogólne złe samopoczucie dziecka. Silny, zalegający katar i nieleczona infekcja mogą spowodować nawracające ostre zapalenia ucha środkowego oraz zapalenie oskrzeli i płuc. Każdy niepokojący objaw należy zatem skonsultować z pediatrą lub laryngologiem.

Dbłość o drożność nosa

Warunkiem zasadniczym każdej terapii jest dbanie o prawidłową higienę nosa, polegającą na jego udrożnieniu i niedopuszczaniu do zalegania gęstej wydzieliny. Można stosować nawilżanie solą fizjologiczną lub wodą morską, po czym delikatnie go oczyszczać. Pomocne przy rozrzedzaniu gęstej wydzieliny będą inhalacje. U małych dzieci aspiratora mechanicznego należy używać ostrożnie, aby nie podrażniać delikatnej błony śluzowej i tylko przy gęstej wydzielinie.

Jak wspierać odporność dziecka

Układ odpornościowy dziecka wymaga wsparcia na co dzień na wielu płaszczyznach. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają jelita, ponieważ w przewodzie pokarmowym znajduje się ok. 70-80 proc. komórek odpornościowych. Dieta dzieci, ale także pozostałych domowników, powinna być wieloskładnikowa i bogata w źródła witamin, białka, kwasy Omega-3 i błonnik. Produkty mączne z pełnego przemiału, owoce i warzywa, zdrowe tłuszcze, ryby i chude mięso, naturalne

jogurty i kefir oraz naturalne kiszonki – to podstawa zdrowego żywienia. Ograniczane powinny być słodkie i wszelkie produkty wysokoprzetworzone, ponieważ osłabiają odporność.



Odporność wspierają również probiotyki dziecięce, zawierające przebadane szczepy np. *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Ważną kwestią jest regeneracja, dlatego przedszkolaki potrzebują od 10 do 12 godzin snu na dobę. Należy pamiętać, że to właśnie w czasie snu dochodzi do intensywnej syntezy kluczowych białek odpornościowych. Dla małego organizmu ważne jest także unikanie przegrzewania i ubieranie „na cebulkę” oraz codzienna aktywność na świeżym powietrzu bez względu na pogodę.

Ochronę zapewniają także szczepienia, realizowane zgodnie z kalendarzem szczepień. Należy pamiętać także o zasadach podstawowej higieny, zwłaszcza o dokładnym myciu rąk po powrocie do domu, po korzystaniu z ubikacji i każdorazowo przed posiłkiem. To ogranicza rozprzestrzenianie się wirusów i bakterii.

Dodatkowe wsparcie

Wytyczne wskazują, że codzienne spożycie witaminy D w Polsce powinno zależeć od wieku, masy ciała, czasu ekspozycji na słońce, nawyków żywieniowych oraz od stylu życia. Rekomendowana dawka dla dzieci w wieku przedszkolnym (oraz szkolnych do 10. roku życia) to 600-1000 IU [1]. Odporność wspierają również **probiotyki dziecięce**, zawierające przebadane szczepy np. *Lactobacillus rhamnosus* GG. Bakterie probiotyczne nie tylko dbają o mikrobiotę po antybiotykoterapii, ale przy regularnym stosowaniu stymulują produkcję przeciwciał IgA obecnych na błonach śluzowych oraz tworzą naturalną barierę ochronną w jelitach, uniemożliwiając namnażanie się patogenów. ♥

Pięsmiennictwo:

[1] <https://www.monz.pl/pdf-176079-98027>



Jak zachować sprawność stawów przez całe życie?

Wanda Robak

W ludzkim organizmie jest ponad dwieście ruchomych połączeń kości, które decydują o naszym funkcjonowaniu. Są różnej wielkości i budowy; to dzięki nim możemy się ruszać i wykonywać wszelkie czynności. Z wiekiem niestety, często ulegają kontuzjom i zwyrodnieniom. Jak zadbać o nasze stawy, by zachowały sprawność na długie lata?

Dieta to podstawa

Dobrze skomponowany jadłospis pozwoli nam długo zachować zdrowie i kondycję. Pamiętajmy, że z wiekiem zmienia się nasz metabolizm i mamy predyspozycję do przybierania na wadze. Większa masa ciała to z kolei dodatkowe obciążenia dla stawów, które też nie są pierwszej młodości – zwłaszcza w obrębie kończyn dolnych ich powierzchnie narażone są na szybsze zużycie.

Planując posiłki, ograniczmy zatem produkty wysokokaloryczne. Niech nasza dieta składa się z tłustych ryb morskich, chudego mięsa, nabiału – zwłaszcza żółtego sera i naturalnych jogurtów (bez dodatków), warzyw i owoców, naturalnych oliw i olejów, a także nasion orzechów i nasion – słonecznika, dyni czy lnu. Dzięki temu dostarczymy potrzebną dawkę białka, kolagenu, minerałów (wapnia), witamin C i D i tak ważnych kwasów Omega-3.

Pamiętajmy też o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (osoby w starszym wieku często to lekceważą). Odpowiedzialna za sprawność maść stawowa składa się przede wszystkim z wody. Bez niej chrząstka stawowa szybciej ulegnie uszkodzeniu, co powoduje większe ryzyko urazów i szybsze zwyrodnienia całego stawu.

Ważna aktywność

W starym powiedzeniu „ruszaj się, bo zardzewiejesz” jest ukryta prawda o konieczności ruchu. Każda nieobciążająca aktywność fizyczna wzmacnia nasze stawy i mięśnie, które z nimi współpracują. Pamiętajmy jednak, by się nie forsować i aktywność dopasować do swoich możliwości.

Nawet zwykły kilkudziesięciominutowy, codzienny spacer poprawia ukrwienie i dotlenienie naszych tkanek. Znakomity jest zwłaszcza nordic walking, podczas którego aktywizują się też stawy ramion i górnych kończyn. Także jazda na rowerze, pływanie, taniec czy joga pomogą utrzymać dobrą kondycję całego organizmu, a dodatkowo poprawią samopoczucie! Po całym dniu trzeba koniecznie zadbać o dobry sen. To czas, w którym cały organizm się regeneruje.



Unikajmy niepotrzebnego obciążania, także podczas siedzenia czy prac domowych.

Co niszczy nasze stawy

Z wiekiem mogą pojawić się zmiany zwyrodnieniowe. Mogą mieć podłoże genetyczne, hormonalne, być konsekwencją kontuzji lub chorób autoimmunologicznych (np. RZS czy ŁZS).

Na wystąpienie tych schorzeń nie mamy specjalnie wpływu. Możemy jednak spowolnić skutki zmian. Unikajmy niepotrzebnego obciążania, także podczas siedzenia czy prac domowych. Pamiętajmy o zachowaniu prawidłowej sylwetki – opuszczona głowa, pochylona i zgarbiona sylwetka, podkulone ramiona wymuszają zmiany w naturalnym ułożeniu kręgosłupa i w konsekwencji kolejnych grup mięśni, więzadeł i stawów. ♥

Bądź w ruchu. Każdego dnia.



Nie zwalnij.
Utrzymaj stawy
w dobrej kondycji *



Polecany osobom aktywnym,
uprawiającym sport
oraz osobom starszym.



Suplement diety

*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.



SEN to zdrowie

✍️ Helena Wyrwas

W okresie jesienno-zimowym potrzeba snu i regeneracji wynika z naszej fizjologii. Nie wszyscy zdajemy sobie jednak sprawę, że dobry sen pomaga też w walce z chorobami.

Wiele osób bagatelizuje potrzebę snu i nawet argument, że natura tak nas zaprojektowała, byśmy przespiali 1/3 naszego życia, nie jest przekonujący.

Na różnych etapach życia „zarywamy nocki” – bo social media, imprezy, nauka, praca, dzieci; na koniec nakłada się na to problem bezsenności.

Skutki są oczywiste, choć nie zawsze natychmiastowe: ból głowy, problemy z koncentracją i pamięcią, rozdrażnienie. Z biegiem lat pojawiają się też skutki somatyczne – problemy z układem krążenia, choroby serca i inne.

Wiek a długość snu

Każdy organizm ma inne potrzeby, jednak specjaliści są zdania, że dzieci powinny przespiać od 10 do 12 godzin, a osoby dorosłe 7-8 godzin. Z wiekiem potrzebna ilość snu się zmniejsza, jednak zawsze ważna pozostaje jego jakość. Sen powinien przejść przez wszystkie fazy, stąd ważna jest jego higiena – przestrzeganie zegara biologicznego i udawanie się na spoczynek o stałych godzinach, na każdym etapie życia.

Konsekwencje braku snu

Bezsenna i nieregularna, przerywana, płytki sen to jedna z chorób cywilizacyjnych. Codzienny stres i brak (sennej) regeneracji tylko pogłębiają ten proces, którego skutki zawsze odbijają się na naszym zdrowiu.

Brak dobrego snu wpływa negatywnie na codzienną sprawność umysłową i równowagę emocjonalną. Rano wstajemy zmęczeni i zniechęceni; stajemy się też bardziej podatni na sezonowe infekcje. W dalszej perspektywie podwyższa się ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych – psychicznych, neurologicznych, układu krążenia, autoimmunologicznych i wielu innych.

Jak możemy sobie pomóc?

Gdy długo nie możemy zasnąć, a sen nam nie daje odpoczynku, zastosujmy poniższe zasady:

- **zapewnij sobie min. 30 minut ruchu na świeżym powietrzu;**
- **na 2-3 godz. przed snem zacznij wyciszać organizm, nie podejmuj wysiłków fizycznych ani umysłowych, nie spożywaj posiłków;**
- **nie jedz zbyt kalorycznej i ciężkostrawnej kolacji;**
- **stwórz w sypialni strefę ciszy – zasłoń okna, nie słuchaj głośnych dźwięków, unikaj dominujących zapachów, używaj delikatnego oświetlenia;**
- **obniż temperaturę w miejscu spania, nie używaj zbyt ciężkich i ciepłych okryć;**
- **zadbaj o porządek na łóżku i wokół niego – niech zachęca do odpoczynku;**
- **absolutnie nie używaj laptopa i innych źródeł niebieskiego światła;**
- **zresetuj dzień, oddaj się marzeniom przy zasypianiu.**

Gdy trudności ze snem pogłębiają się, warto skorzystać z porady farmaceuty i wspomóc się ziołowym środkiem wyciszającym. Gdy bezsenność nie ustępuje, należy poszukać wsparcia specjalisty – psychologa, psychiatry lub neurologa. ♥

Acti aroma

Na spokojny sen



Środek higieniczny

Dostępne
w aptece
i online

+18 m
dla dzieci
i dorosłych

Działanie do 8 godzin

Plastry do aromaterapii

Stopniowo uwalniają aromat zawarty w nich olejków eterycznych, dzięki czemu redukują dyskomfort zatkanego nosa, ułatwiają oddychanie i działają odświeżająco. Do stosowania w ciągu dnia, jak i w nocy dla poprawy komfortu snu.

Sprawdź również inne produkty marki Acti aroma poprawiające komfort snu dzieci, zwłaszcza w chłodne dni.

Więcej o produktach na www.silesianpharma.pl



Produkty kosmetyczne



POROST ISLANDZKI

na zapalenie gardła

✍ Aleksandra Bartoszewska

Jesienne chłodne dni, włączone kaloryfery i infekcje podrażniają układ oddechowy i wysuszają śluzówkę. Warto wówczas sięgnąć po preparaty nawilżające i łagodzące błonę śluzową gardła i krtani, które w składzie mają porost islandzki (*cetraria islandica*).

Czym jest porost islandzki i jak działa na nasze gardło?

Kształtem przypomina płaty płuc, nazywany jest więc także płucnicą islandzką (lub tarczownicą islandzką) i mimo, że wygląda jak roślina, jest organizmem żywym, składającym się z grzyba i glonów. Ma kształt krzakowatej rozgałęzionej plechy i nie jest powiązany z podłożem. Pod wpływem wilgotności staje się giętki i elastyczny. Stałe lub pocięte plechy mają właściwości lecznicze. Zawierają kwasy porostowe i polisacharydy, czyli wielocukry zbudowane z wielu jednostek cukrowych (przede wszystkim lichenin i izolichenin). Gdy łączą się one ze śliną, pęcznieją i tworzą gęsty żel, który nie spływa od razu do żołądka, lecz pokrywa gardło. Kwasy porostowe działają jak naturalny antyseptyk tj. hamują rozwój bakterii i wyciszają mikrostrany zapalne, nie niszcząc przy tym naszej pożytecznej flory ustnej.

Wsparcie przy chrypce, suchym kaszlu i podrażnieniach gardła

Drapanie w gardle, ból przy przełykaniu śliny i suchy kaszel (jako reakcja obronna na drażniące czynniki), to częste problemy początku infekcji. Gdy naszym gardle powstaje stan zapalny, powstają mikropodrażnienia, a każdy wdech suchego powietrza je drażni i powoduje kaszel, który z kolei zwiększa podrażnienie. Porost islandzki tłumi ten mechanizm. Stworzona przez niego żelowa powłoka pokrywa gardło i odcina od drażniących bodźców. Drapanie ustępuje, odruch kaszlowy gaśnie, a tkanka regeneruje się. Płucnica islandzka zmniejsza także tarcie strun głosowych o siebie, dzięki czemu chroni przed chrypką i mikrourazami.

Różne formy porostu islandzkiego

Produkty zawierające porost islandzki występują pod różnymi postaciami. Warto sięgać po te mające status wyrobu medycznego. W aptece dostępne są syropy, pastylki oraz spraye na gardło. Dla maluchów (od 1. roku życia) i seniorów najlepszym wyborem będą syropy, które są gęste i powlekają oraz nawilżają błonę śluzową, łagodzą odczucie suchości, pieczenia, bólu gardła, zwłaszcza w czasie przełykania. Pastylki do ssania są idealne dla starszych dzieci i dorosłych. Powolne ssanie pobudza ślinianki, podwajając naturalny strumień nawilżenia. Z kolei spraye do gardła trafiają w podrażnione od infekcji miejsce. Ważne, aby przy stosowaniu preparatów z porostem islandzkim wstrzymać się z jedzeniem i pić przez krótki czas po ich zastosowaniu. Jeśli przyjmujemy leki stałe (np. na tarczycę, serce czy ciśnienie), zachowajmy minimum 1 godzinę odstępu od zażycia porostu. ♥

Piśmiennictwo:

Studzińska-Sroka E., Byłka. Porost islandzki - związku czynne, aktywność biologiczna. Przegląd Farmaceutyczny 2010, 7, 23-27.

GARDI TUSSIN

6m+
dla dzieci
i dorosłych

Syrop na kaszel suchy bez cukru



łagodzi objawy kaszlu



nawilża gardło



do stosowania
na dzień i na noc



bez barwników,
parabenów i aromatów



dla kobiet w ciąży
i karmiących piersią*

*po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Producent: Curtis Health Caps S.A. 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.



**PIERWSZA
POMOC PRZY**

BÓLU GARDŁA

dr n. farm. Aleksandra Góra

Ból gardła jest częstym i uciążliwym schorzeniem. Szybkość i trafność zastosowania produktu leczniczego zwiększa skuteczność terapii i ogranicza ryzyko rozwoju dolegliwości oraz powikłań z tym związanych.

Przyczyny stanów zapalnych gardła

Ból, szczególnie podczas przełykania, zaczerwienienie śluzówki, obrzęk, powiększenie lokalnych węzłów chłonnych oraz ogólne złe samopoczucie to najczęstsze objawy zapalenia gardła. Jego źródło można różnicować i podzielić pod kątem czynnika wywołującego najczęściej występujące infekcje wirusowe lub bakteryjne, a także pochodzenia grzybiczego, które są rzadkością. Warto wspomnieć też o czynnikach wywołujących stan zapalny śluzówki gardła i jamy ustnej, niezwiązanych z patogenami. Należą do nich m.in.: alergen, dym nikotynowy, alkohol, refluks żołądkowy czy zbyt suche powietrze (np. klimatyzacja).

Wirusowe zapalenie gardła

Charakteryzuje je wcześniejszy niżżyt nosa, umiarkowany ból gardła, lekko podwyższona temperatura ciała, przekrwienie śluzówki i ogólne złe samopoczucie. Szacuje się, że 80 proc. stanów zapalnych powstaje pod wpływem rinowirusów, adenowirusów lub wirusów grypy.

Bakteryjne zapalenie gardła

Infekcje bakteryjne przebiegają gwałtowniej. Z reguły pojawia się wysoka gorączka, silny ból gardła utrudniający przełykanie, powiększenie migdałków oraz bolesne powiększenie węzłów chłonnych. Bakteryjne infekcje należą do mniejszości (ok. 15 proc.), a drobnoustrojami chorobotwórczymi są głównie bakterie beta-hemolizujące typu A (*Streptococcus pyogenes*) lub bakterie z rodzaju *Mycoplasma*, *Chlamydia*, *Hemophilus*.

Pierwsza pomoc

Doraźne leczenie polega na podaniu środków działających miejscowo – w obrębie śluzówki gardła, gdzie objawy są najdotkliwiej odczuwalne. W przypadku lekkich podrażnień można zastosować środki pochodzenia naturalnego: porost islandzki, podbiał, tymianek, propolis, prawoślaz, wyciągi z lipy, malwy czy rumianku. Kiedy jednak dolegliwości się nasilają trzeba rozważyć włączenie silniejszego preparatu.

Do stosowania miejscowego najlepsze będą preparaty o działaniu aseptycznym, przeciwbólowym, przeciwzapalnym, znieczulającym czy nawilżającym. Skuteczna terapia stanów powinna opierać się na szybkiej redukcji stanu zapalnego, zniesieniu bólu oraz poprawie ogólnego samopoczucia.

Kiedy do lekarza?

W sytuacji, gdy pojawia się wysoka gorączka, trudności w oddychaniu, ból tak silny, że uniemożliwia przełykanie, należy bezzwłocznie udać się do lekarza celem szybkiej diagnostyki i podjęcia leczenia. Szczególnie niemowlęta, ze względu na słabo rozwinięty układ immunologiczny, są narażone na gwałtowny przebieg choroby lub powikłania i nie należy w ich przypadku czekać z wizytą. U dzieci starszych, jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 3 dni, rodzice również powinni skonsultować się z pediatrą. ♥

Piśmiennictwo:

1. Andrzej M. Fal i inni: Diagnostyka i leczenie wybranych infekcji oraz stanów zapalnych dróg oddechowych. Wytyczne dla lekarzy POZ, Lekarz POZ 5/2021.
2. Ernest Kuchar, Monika Karlikowska-Skwarnik: Leczenie ostrych stanów zapalnych gardła, Zakażenia XXI wieku 2018;1(4)
3. Szenborn L., Sawiec P.: Ostre zapalenie gardła i migdałków (angina). W: Interna Szczeklika 2016, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2016:668.

Stan zapalny i ból gardła zabiera głos?

NA RATUNEK Gardum Vox!

Flurbiprofenum, 8,75mg

Do krótkotrwałego łagodzenia objawów stanu zapalnego gardła, takich jak:

- **ból gardła**
- **podrażnienie i obrzęk**
- **trudności w przełykaniu**

Cytrynowy smak

Silne działanie przeciwbólowe

Silne działanie przeciwzapalne

12+

Powyżej 12 r.ż.

Gardum Vox, flurbiprofenum, 8,75 mg, pastylki, twarde, o smaku cytrynowym. SKŁAD: 1 pastylka twarda zawiera 8,75 mg flurbiprofenu oraz substancje pomocnicze. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** krótkotrwałe leczenie objawowe bólu gardła u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Lek wydawany bez przepisu lekarza (OTC).

GardumVox/2026/07/P/87
www.silesianpharma.pl

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.



ROZGRZEWAJĄCE HERBATY I SOKI na jesień i zimę

Helena Marciniak

Długie, chłodne wieczory to czas, w którym filiżanka gorącej herbaty jest czymś więcej niż napojem. Tradycyjne i naturalne składniki zapewniają nie tylko wyjątkowy smak, ale też ze względu na właściwości fitochemiczne, dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie i odporność. Dzięki dostarczaniu organizmowi zróżnicowanych składników, zima pora roku nie będzie tak uciążliwa.

Nie tylko na przeziębienie

Jan Kochanowski nie bez przyczyny doceniał zalety lipy (*Tilia argentea*). Pachnące kwiaty tego drzewa w formie herbaty to prawdziwa bomba prozdrowotna. W ich składzie znajdziemy wiele naturalnych związków chemicznych (flawonoidów) o działaniu przeciwwzapalnym, antyoksydacyjnym, przeciwnowotworowym i zmniejszającym przepuszczalność naczyń krwionośnych. Poprzez eliminację wolnych rodników opóźniają też proces starzenia się organizmu. Dodatkowo, lipa ma działanie aseptyczne i napotne – w połączeniu z sokiem malinowym

(*Rubus idaeus*) jest uznanym i stosowanym od wieków środkiem na zwalczanie pierwszych objawów przeziębienia. Nie bez znaczenia – zwłaszcza jesienią i zimą, jest jej dobroczynne działanie na nastrój – pomaga w stanach napięcia nerwowego, stresu i jesiennej depresji.

Owocowe wsparcie

Herbaty z dzikiej róży (*Rosa canina* L.), czarnego bzu (*Sambucus nigra*) i malin, w połączeniu z rozgrzewającą mocą imbiru (*Zingiber officinale*) nie tylko wzmocnią układ odpornościowy. Poprzez likwidację wolnych rodników w komórkach, chronią organizm przed wieloma chorobami i starzeniem się. Obecne w owocach malin i czarnego bzu antocyjany, poza działaniem antyoksydacyjnym, chronią też wzrok, poprawiają pamięć i polepszają nastrój. Imbir wykazuje podobne właściwości; jest też znany z działania przeciwwirusowego i przeciwbakteryjnego. Dodatkowo wspaniale rozgrzewa i poprawia trawienie.

Przeciw bakteriom i wirusom

Herbaty i napary tymianku (*Thymus vulgaris*), szalwii (*Salvia officinalis*) czy mięty pieprzowej (*Mentha piperita*) są od lat znane z działania przeciwbakteryjnego i przeciwzapalnego. Olejki eteryczne zawarte w ich liściach ułatwiają oddychanie, zmniejszają uczucie drapania w gardle i wspomagają wydzielanie śluzu w drogach oddechowych, działają aromaterapeutycznie, obniżając napięcie nerwowe. Smakowo i fitochemicznie możemy wzmocnić je przez dodanie soku z jeżyn, malin, czarnego bzu lub naturalnego miodu, ksylitolu brzoźowego czy korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra* L.).

Indywidualne preferencje

Pamiętajmy o odpowiednim przygotowaniu: napary z korzeni, kwiatów czy owoców wymagają zróżnicowanego czasu parzenia, aby zachować aromat i aktywność składników. Przy wyborze składników trzeba też wziąć pod uwagę nasz stan zdrowia – możliwe alergie (np. na pyłki) i ewentualne interakcje z przyjmowanymi lekami. Dlatego warto wybór skonsultować z farmaceutą. ♥



Miękka
pastylka



Ekstrakty roślinne
z porostu islandzkiego,
malwy i lipy + kwas hialuronowy

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.com.pl

SCANDI Pastylki na gardło bez cukru, Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp.k.
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.

Pomysły na czas wolny JESIENIĄ I ZIMĄ?

Beata Nowak

Jesienią i zimą każdy krótszy czy dłuższy weekend, bez względu na pogodę, może stać się wspólną edukacyjną przygodą i doświadczaniem nowych emocji. Wystarczy zapisać się na wyjątkowe warsztaty.

Warsztaty kulinarne

Są jedną z najbardziej dostępnych i lubianych form spędzenia wolnego czasu. Przecież nic tak nie smakuje, jak przygotowana samodzielnie potrawa! Czasami, oprócz walorów kulinarno-edukacyjnych, gdy uczestniczymy w nich poza miejscem zamieszkania, pełnią rolę popularyzującą historię kuchni regionalnej – przygotowywane dania często nie są znane w innych regionach Polski.

Warsztaty robienia pizzy znajdziemy prawie w każdym mieście, na naukę wytwarzania cukierków możemy się zapisać w warszawskiej Manufakturze Słodczy. W toruńskim Muzeum Piernika możemy nauczyć się przygotowywania i wypieku tych wyjątkowych ciastek, a w poznańskim Muzeum Rogala poznać tajemnice słynnych świętomarcińskich smakołyków. Często nawet renomowane restauracje organizują warsztaty gotowania – w tym przypadku tylko dla osób dorosłych.

Genealogia łączy pokolenia

Długie wieczory sprzyjają opowiadaniu historii, także rodzinnych. Coraz popularniejsza staje się genealogia. W pędzie codzienności łatwo zagubić korzenie, z których wyrastamy. Starsze pokolenie odchodzi, a wraz z nim rodzinne wspomnienia i legendy. Romantyczne historie i bohaterские czyny naszych przodków mogą zniknąć bezpowrotnie z rodzinnej pamięci.

Wiele towarzystw genealogicznych, centrów kultury, bibliotek i archiwów organizuje kursy i warsztaty genealogii. Można się na nich dowiedzieć, gdzie i jakich szukać źródeł, jak czytać stare dokumenty, co oznaczają obco brzmiące nazwy dawnych zawodów i jak zbudować własne drzewo genealogiczne.

Introligatorstwo

Tradycyjne rzemiosło oprawiania i wykonywania książek, notatników, albumów czy szkicowników też zanika. Ręczne szycie notesów, samodzielne projektowanie i wykonywanie twardych okładek z tkanin i specjalnych papierów – prace introligatorów to niejednokrotnie małe dzieła sztuki. Zaprojektowany i wykonany osobiście pamiętnik czy oprawa może być jedynym w swoim rodzaju upominkiem dla ukochanej osoby.

Warsztaty tworzenia i malowania ceramiki

To jedno z najbardziej ulubionych zajęć. Obejmują zazwyczaj lepienie naczyń i figurek z gliny; ich wypalanie i zdobienie. Oprócz radości z tworzenia, uczestnicy mogą doświadczyć wyjątkowej, odprężającej terapii manualnej – lepienia w prastarym tworzywie.

Tajemnice szkła

Szkło zawsze zachwyca – kruchością i mistериą. Warsztaty szklane pozwolą nie tylko poznać fascynującą historię szklanych hutników. W zależności od lokalizacji, można na nich wydymuchać własny szklany przedmiot lub stworzyć witraż.

Warsztaty malowania szklanych bombek

Od czasu, gdy hutnik szkła Hans Greiner wydymuchał pierwszą bombkę na choinkę minęło prawie 180 lat. Dziś te bajkowe przedmioty cieszą dużych i małych w wyjątkowe grudniowe dni. Malowanie własnych bombek to wspaniała przygoda i pamiątka dla całej rodziny.

Trochę egzotyki

Batik to wywodząca się z Indonezji technika barwienia tkanin. Sztuki tej balijscy mistrzowie uczą się latami. W oparciu o ich wiedzę można spróbować przyozdobić jedynym, indywidualnym wzorem materiał, który może być później elementem oryginalnego stroju lub dekoracji mieszkania.

Warsztaty tworzenia biżuterii

Warsztaty jubilerskie są okazją, by poznać techniki ręcznego tworzenia biżuterii, poznać sekrety pracy złotnika i poszerzyć wiedzę o kamieniach szlachetnych, półszlachetnych i syntetycznych. Taki wykonany z sercem przedmiot może być idealnym prezentem lub osobistym talizmanem.



Warsztaty dziewiarskie

Szydełkowanie, robienie na drutach, tkanie, haftowanie i inne techniki wytwarzania dekoracji, maskotek czy ciepłych czapek i szalików to przygoda dla dużych i małych, nie tylko dziewcząt.

Mikstury i perfumy

Także w warszawskim Muzeum Farmacji odbywają się warsztaty rodzinne. W ich trakcie można poznać sekrety dawnych aptekarzy i nauczyć się tworzenia indywidualnych kompozycji zapachowych w oparciu o wiedzę profesjonalistów. Dodatkowo, dowiemy się o tym jak zapachy wpływają na nasze emocje i zdrowie.

W trosce o higienę

W bydgoskim Muzeum Mydła i Historii Brudu poznamy nie tylko historię higieny (lub jej braku) naszych przodków. Dużą atrakcją są też liczne warsztaty – kosmetyczne, kosmetyczno-ziółowe i kosmetyczno-woskowe. Pod okiem kosmetyczki i fitoterapeuty można zrobić sól kąpielową i żelowe serum nawilżające, pachnący воск kominkowy, tabletkę sojową do aromatyzacji szafy oraz świecę, a także własną mieszankę herbaty.

Podsumowanie

Nic tak nie łączy jak wspólne tworzenie, nawet gdy jest nieporadne – jest okazją do śmiechu. Pierwszy samodzielnie ulepiony kubek czy pomalowana bombka z biegiem lat może stać się wyjątkową rodzinną pamiątką, podobnie jak spisane historie przodków. ♥

Źródła:

<https://starapiiekarnia.org.pl>
<https://spot.poznan.pl/warsztaty/>
<https://manufaktura-cukierkow.pl>
<https://sztukarnia.pl>
<https://goczewska.com>
<https://zetika.pl>
<https://szydełkarnia.pl/>
<https://muzeumfarmacji.muzeumwarszawy.pl>
<https://muzeummydla.pl>
 Wiesława Szydek, Szklarski Krzyż. Kraków 2022



quiz

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

1. Thymus vulgaris to

- a/ nazwa łacińska przepony
- b/ nazwa łacińska tymianku
- c/ nazwa zespołu muzycznego

2. Najczęstszą przyczyną stanów zapalnych gardła są

- a/ zakażenia wirusowe
- b/ zakażenia bakteryjne
- c/ zakażenia grzybicze

3. Płucnica islandzka to inna nazwa

- a/ porostu islandzkiego
- b/ ropnego zapalenia płuc
- c/ syropu na kaszel z pietwy rekina

4. Skład mikrobioty jelitowej

- a/ nie ma wpływu na mózg i nastrój
- b/ ma wpływ na mózg i nastrój
- c/ ma wpływ na nastrój ale nie na sprawność mózgu

5. Maź stawowa składa się w większości

- a/ z tłuszczu
- b/ z wody
- c/ z lecytyny

6. Prawidłowy oddech powinien być wykonywany

- a/ oskrzelami
- b/ szczytami płuc
- c/ przeponą

7. Kortyzol to

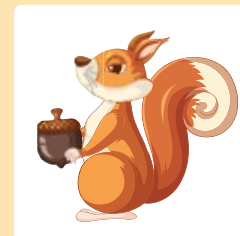
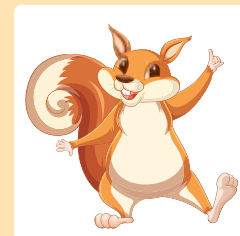
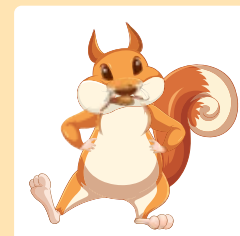
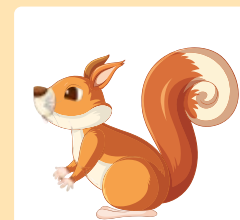
- a/ nazwa zamiennika cukru dla diabetyków
- b/ składnik kropli na katar
- c/ hormon produkowany przez organizm podczas stresu

8. Suche powietrze w pomieszczeniach

- a/ ma walor terapeutyczny szczególnie dla astmatyków
- b/ powoduje szkodliwe wysychanie śluzówki
- c/ poprawia gojenie się ran i stanów zapalnych

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

KĄCIK MALUCHA



POŁĄCZ WIEWIÓRKI Z ICH CINIAMI

KRZYŻÓWKA

DAWNY UCZEŃ	IMIE AKTORKI URZĘDOWSKIEJ LOTNIK	IMIE KŁOSOWSKIEGO, DAWNEGO AKTORA	MAJETNY WĄZNIK	JEDN. MOCY DAWNEJ STROJNA SUKNIA	UCZENIE SIĘ	WYKAZ
PLANTACJA SZPARAGÓW	11		2			NAJLEPSZA OBRONA
SURYKATKA Z „KRÓLA LWA”			KRÓTKA PRZEMOWA NA CZĘŚĆ JUBILATA	1		
WILCZY GŁÓD			ZBYTNIA PEWNOŚĆ SIEBIE			8
BROŃ MYŚLIWSKA INDIAN			NIEDUŻA MAŁPA			
			DOWÓDCA KOZAKÓW			
			MATERIAŁ SŁUŻĄCY DO GACENIA, NP. SŁOMA, MECH	NARZĘCZONY LALKI BARBIE	3	METEOR O ZNACZNYCH ROZMIARACH I BARDZO DUŻEJ JASNOŚCI
LUDOWY UBIÓR KOBIECY	PCHANA PRZECZ LEKKOATLETĘ	DEKORACYJNY UKŁAD OTWORÓW	OBWÓDKA		DZIEDZINA CZYJEJ DZIAŁALNOŚCI	OSTATNIA KONCZY SPŁATĘ DŁUGU
POSTAĆ Z BAŚNI ANDERSENA „KRÓLOWA ŚNIEGU”			6			
CZARA Z UCHWYTAMI	NIEWOLNIK, SŁUGA			10		
			STOLICA FILIPIN		4	
DOM KLERYKÓW					IMIE STWOSZA	
MONIKA... - AKTORKA		5				
		9	REKOJEŚĆ TRZONEK		7	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

KONKURS

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj nagrodę w postaci książki pt.: „Mali ludzie, wielkie emocje”. Zwycięzcą zostanie osoba, która jako pierwsza prześle nam poprawne rozwiązanie. Hasło należy wysłać na adres: redakcja@rodzinazdrowia.pl w tytule wiadomości wpisując „Krzyżówka – jesień – zima 2026”. Oprócz hasła, w samej wiadomości prosimy o podanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania. Na Państwa zgłoszenia czekamy **do 31 października 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.: „Mali ludzie, wielkie emocje”

Odporność ze smakiem dla dzieci i dorosłych

dla dzieci powyżej 4. r.ż.



Zdjęcie symboliczne



ekstrakty roślinne



wysoka zawartość witaminy C i cynku*

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Utrzymywanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia. *Witamina C oraz cynk wspierają odporność organizmu.

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl



SilMed

Termometry elektroniczne
Wyroby medyczne

Temperatura pod kontrolą ☺

łatwe i dokładne pomiary z SilMed



Elektroniczny
pomiar
temperatury



Dostępność
termometrów z miękką
i twardą końcówką



Przeznaczony
do pomiaru temperatury
ciała u dzieci i dorosłych



Termometr elektroniczny
z elastyczną końcówką
DMT-4333



Termometr elektroniczny
z twardą końcówką
DMT-3032

Więcej informacji na
www.silesianpharma.pl

SilMed Termometr elektroniczny z elastyczną końcówką DMT-4333, Termometr elektroniczny z twardą końcówką DMT-3032
Producent: Joytech Healthcare Co., Ltd.; Upoważniony przedstawiciel: Shanghai International Holding Corp. GmbH
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., www.silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.