



Wynik Twojej strony

# Przegląd Lwiedzrowie.pl

Wygenerowano 2025-07-01

## Wprowadzenie

Ten raport przedstawia przegląd kluczowych czynników wpływających na SEO i użyteczność Twojej strony internetowej. Ranking strony głównej to ocena w 100-punktowej skali, która odzwierciedla skuteczność marketingu internetowego. Algorytm opiera się na 70 kryteriach, w tym danych z wyszukiwarek, strukturze witryny, wydajności strony i innych. Ocena poniżej 40 oznacza wiele obszarów do poprawy. Ocena powyżej 70 jest dobrą oceną i wskazuje, że strona jest prawdopodobnie dobrze zoptymalizowana. Strony wewnętrzne oceniane są w skali od A+ do E na podstawie analizy prawie 30 kryteriów. Nasze raporty zawierają konkretne wskazówki, które pomogą poprawić realizację celów biznesowych witryny. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać więcej informacji.

## Spis treści

Optimalizacja pod kątem wyszukiwarek (SEO)	Użyteczność
Mobilne	Technologie
Odwiedzający	Społecznościowe
Analiza linków	

## Ikonomia


 Dobre	 Trudne do rozwiązania
 Do poprawy	 Trochę trudne do rozwiązania
 Błędy	 Łatwe do rozwiązania
 Mało istotne	 Brak potrzeby działania

 **Tytuł strony (Title Tag)** Wakacje z dziećmi - jakie preparaty ochrony zdrowia warto mieć w apteczce? - Apteka Internetowa Lwie Zdrowie



**Długość:** 108 znak(i)

Optimalnie, Twój tag tytułowy powinien zawierać od 10 do 70 znaków (wliczając spacje). Upewnij się, że tytuł jest jednoznaczny i zawiera najważniejsze słowa kluczowe. Każda strona powinna mieć unikalny tytuł.

 **Opis Meta (Meta Description)** Wakacje z dziećmi - jakie preparaty ochrony zdrowia warto mieć w apteczce?



**Długość:** 74 znak(i)

Opis meta powinien zawierać od 100 do 300 znaków (wliczając spacje). Pozwala to na wpływanie na sposób, w jaki Twoje strony są opisane i wyświetlane w wynikach wyszukiwania. Zapewnij, aby wszystkie strony miały unikalny, jednoznaczny opis meta zawierający najważniejsze słowa kluczowe (te, które pasują do zapytania użytkownika, pojawiają się pogrubione). Dobry opis meta działa jak organiczna reklama, więc używaj zachęcających komunikatów z wyraźnym wezwaniem do działania, aby zwiększyć współczynnik klikalności.

 **Słowa kluczowe Meta (Meta Keywords)** Brak słów kluczowych



Słowa kluczowe meta to specyficzny rodzaj tagu meta, który pojawia się w kodzie HTML strony internetowej i pomaga wyszukiwarkom określić temat strony. Jednak Google nie korzysta z meta słów kluczowych.

[Wakacje z dziećmi - jakie preparaty ochrony zdrowia warto mieć w apteczce? - Apteka Internetowa Lwie Zdrowie](#)  
[lwiezdrowie.pl/](#)

Wakacje z dziećmi - jakie preparaty ochrony zdrowia warto mieć w apteczce?

To przykład tego, jak Twój tag tytułowy i opis meta będą wyglądać w wynikach wyszukiwania Google. Choć tagi tytułowe i opisy meta są używane do tworzenia wpisów w wynikach wyszukiwania, wyszukiwarki mogą stworzyć własne, jeśli są one nieobecne, źle napisane lub nieistotne dla treści strony. Tagi tytułowe i opisy meta są skracane, jeśli są zbyt długie, dlatego ważne jest, aby pozostać w sugerowanych limitach znaków.

<H1>	<H2>	<H3>	<H4>	<H5>	<H6>
1	6	15	0	0	0

<H1> Wakacje z dziećmi - jakie preparaty ochrony zdrowia warto mieć w apteczce? </H1>  
<H2> Dlaczego warto przygotować wakacyjną apteczkę dla dziecka? </H2>  
<H2> Co powinno znaleźć się w wakacyjnej apteczce dziecka? </H2>  
<H2> O czym jeszcze należy pamiętać? </H2>  
<H2> </H2>  
<H2> Gdzie najlepiej wyposażać apteczkę? </H2>  
<H2> Podsumowanie – bezpieczne lato zaczyna się od przygotowania </H2>  
<H3> Krem z filtrem SPF 50+ </H3>  
<H3> Środki na oparzenia słoneczne </H3>  
<H3> Preparaty na ukąszenia owadów </H3>  
<H3> Środki na skaleczenia i otarcia </H3>  
<H3> Leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe </H3>  
<H3> Preparaty na biegunkę i odwodnienie </H3>  
<H3> Środki przeciwhistaminowe </H3>  
<H3> Zaparcia – objawy, przyczyny i skuteczne metody leczenia </H3>  
<H3> Gorączka u dziecka: jak ją rozpoznać i jak postępować krok po kroku </H3>  
<H3> Kolagen – czy naprawdę poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci? </H3>  
<H3> Przesilenie wiosenne – jakie witaminy i suplementy pomogą odzyskać energię? </H3>  
<H3> Pielęgnacja cery naczynkowej - praktyczne porady na co dzień </H3>  
<H3> Higiena i zdrowie jamy ustnej – praktyczne porady </H3>  
<H3> Berberyna – na co pomaga i jak działa w organizmie? </H3>  
<H3> Problemy z krążeniem krwi – przyczyny, objawy i sposoby wsparcia </H3>

Używaj swoich słów kluczowych w nagłówkach i upewnij się, że pierwszy poziom (H1) zawiera najważniejsze słowa kluczowe. Nigdy nie duplikuj treści tagu tytułu w tagu nagłówka. Choć ważne jest, aby każda strona miała tag H1, nigdy nie umieszczaj więcej niż jednego na stronie. Zamiast tego używaj wielu tagów H2–H6.

## Chmura słów kluczowych

się 28 leki 16 warto 15 koszyka 14 układ 13  
higiena 12 preparaty 10 mieć 10 jest 10 jamy 9  
jakie 9 zdrowie 8 homeopatyczne 8 dzieci 8 może 8


Chmura słów kluczowych dostarcza wgląd w częstotliwość użycia słów kluczowych na stronie. Ważne jest przeprowadzenie badania słów kluczowych, aby zrozumieć, jakich słów kluczowych używa Twoja publiczność. Istnieje wiele narzędzi do badania słów kluczowych dostępnych online, które pomogą Ci wybrać, które słowa kluczowe targetować.

## Spójność słów kluczowych

Słowa kluczowe	Częstotliwość	Tytuł	Opis	<H>
się	28	×	×	✓
leki	16	×	×	✓
warto	15	✓	✓	✓
koszyka	14	×	×	×
układ	13	×	×	×
higiena	12	×	×	✓
preparaty	10	✓	✓	✓
mieć	10	✓	✓	✓
jest	10	×	×	×
jamy	9	×	×	✓
jakie	9	✓	✓	✓
zdrowie	8	✓	×	✓
homeopatyczne	8	×	×	×
dzieci	8	×	×	×
może	8	×	×	×

Ta tabela podkreśla znaczenie spójnego używania słów kluczowych. Aby zwiększyć szansę na wysokie pozycje w wynikach wyszukiwania dla konkretnego słowa kluczowego, upewnij się, że zawrzesz je w niektórych lub wszystkich z następujących elementów: adres URL strony, treść strony, tag tytułowy, opis meta, tagi nagłówków, atrybuty alt obrazów, tekst kotwicy linków wewnętrznych i tekst kotwicy backlinków.

 **Atrybut ALT**  


Znaleziono 4 obrazów na tej stronie  
 1 atrybutów ALT jest pustych lub brakujących

<https://www.facebook.com/tr?id=1122382022184049&ev=PageView&noscript=1>

Alternatywny tekst służy do opisywania obrazów, aby pomóc robotom wyszukiwarek (i osobom niewidomym) zrozumieć obrazy, co może pomóc im pojawić się w wynikach wyszukiwania Google Images.

 **Stosunek tekstu do HTML**  


Stosunek HTML do tekstu wynosi: **16.91%**

Rozmiar treści tekstowej 21843 bajtów  
Całkowity rozmiar HTML 129193 bajtów

Wskaźnik tekstu do kodu reprezentuje procent rzeczywistego tekstu na stronie internetowej w porównaniu do procentu kodu HTML i jest używany przez wyszukiwarki do obliczania trafności strony. Wyższy wskaźnik tekstu do kodu zwiększy Twoje szanse na lepszą pozycję w wynikach wyszukiwania.

 **Kompresja GZIP**  



Świetnie! GZIP jest włączony.  
 Twoja strona została skompresowana z 126 KB do 23 KB (oszczędność 81.8 %)

Gzip to metoda kompresji plików (zmniejszania ich rozmiaru) w celu szybszego przesyłania przez sieć. Pozwala to na zmniejszenie rozmiaru stron internetowych i innych typowych plików internetowych do około 30% lub mniej ich pierwotnego rozmiaru przed transferem.

 **Kanoniczność IP** Nie, IP Twojej domeny 185.36.169.167 nie przekierowuje na lwiedzrowie.pl




Aby sprawdzić to dla swojej witryny, wprowadź swój adres IP w przeglądarce i sprawdź, czy Twoja strona ładuje się z adresem IP. Idealnie, IP powinno przekierować do adresu URL Twojej strony internetowej lub do strony Twojego dostawcy hostingu. Jeśli nie przekierowuje, powinieneś wykonać przekierowanie 301 w pliku .htaccess, aby upewnić się, że IP nie zostanie zindeksowane.

 **Przepisywanie URL** Ostrzeżenie! Wykryliśmy parametry w dużej liczbie adresów URL



Adresy URL Twojej strony zawierają zbędne elementy, które sprawiają, że wyglądają skomplikowanie. Adres URL powinien być łatwy do odczytania i zapamiętania przez użytkowników. Wyszukiwarki potrzebują czystych adresów URL, zawierających najważniejsze słowa kluczowe danej strony. Czyste adresy URL są również bardziej czytelne podczas udostępniania ich w mediach społecznościowych, ponieważ sugerują zawartość strony.

 **Podkreślenia w adresach URL** O nie, używasz podkreśleń (these\_are\_underscores) w swoich adresach URL



Świetnie, nie używasz znaków podkreślenia (te\_to\_podkreślenia) w adresach URL. Google traktuje myślniki jako separatory słów, ale nie robi tego w przypadku znaków podkreślenia.

✔ **Przekierowanie WWW** Świetnie, ustawiono przekierowanie z domeny niepreferowanej.



Przekierowywanie żądań z niepreferowanej domeny jest ważne, ponieważ wyszukiwarki traktują adresy URL z i bez "www" jako dwie różne strony internetowe.

✔ **Mapa strony XML** Dobrze, masz plik mapy strony XML!



<http://lwiezdrowie.pl/sitemap.xml>

Plik robots.txt pozwala ograniczyć dostęp robotom wyszukiwarek internetowych przeszukujących sieć i może zapobiec dostępowi tych robotów do konkretnych katalogów i stron. Określa również lokalizację pliku mapy witryny XML. Możesz sprawdzić błędy w pliku robots.txt za pomocą Google Search Console (dawniej Narzędzia dla Webmasterów), wybierając „Tester pliku robots.txt” w sekcji „Crawl”. Narzędzie to umożliwi również testowanie poszczególnych stron, aby upewnić się, że Googlebot ma do nich odpowiedni dostęp.

✔ **Robots.txt** Dobrze, masz plik Robots.txt!



<http://lwiezdrowie.pl/robots.txt>

Mapa witryny zawiera listę adresów URL dostępnych do przeszukiwania i może zawierać dodatkowe informacje, takie jak ostatnie aktualizacje witryny, częstotliwość zmian i znaczenie poszczególnych adresów. Dzięki temu wyszukiwarki mogą skuteczniej przeszukiwać witrynę. Zalecamy wygenerowanie mapy witryny XML dla swojej strony i przesłanie jej zarówno do Google Search Console, jak i Bing Webmaster Tools. Dobrym zwyczajem jest również wskazanie lokalizacji mapy witryny w pliku robots.txt.

 **Osadzone obiekty** Doskonale, nie wykryto osadzonych obiektów na tej stronie



Osadzone obiekty, takie jak Flash, powinny być używane tylko w ramach konkretnych ulepszeń. Mimo że zawartość Flash może wyglądać atrakcyjnie, nie może być prawidłowo indeksowana przez wyszukiwarki. Unikaj stron w pełni opartych na technologii Flash, aby zmaksymalizować SEO.

 **Iframe** O nie, wykryto treść iframe na tej stronie



Ramki (frames) mogą powodować problemy na stronie, ponieważ wyszukiwarki nie indeksują treści w ich obrębie. Unikaj używania ramek, a jeśli musisz ich użyć, zastosuj znacznik NoFrames.

 **Rejestracja domeny** Dokładnie ile lat i miesięcy



Wiek domeny: 1 Year, 355 Days

Data utworzenia: 12th-Jul-2023

Data aktualizacji: 23rd-May-2025

Data wygaśnięcia: 12th-Jul-2026

Wiek domeny ma pewne znaczenie — nowe domeny zazwyczaj mają trudności z indeksacją i wysokim pozycjonowaniem przez pierwsze miesiące (w zależności od innych czynników rankingowych). Rozważ zakup używanej domeny. Czy wiesz, że możesz zarejestrować swoją domenę na okres do 10 lat? Pokazuje to, że poważnie traktujesz swój biznes.



### Indeksowane strony



Strony zaindeksowane w wyszukiwarkach

20,500 Strona(e)

To liczba stron, które odkryliśmy na Twojej stronie. Niska liczba może wskazywać, że roboty nie mogą odkryć Twoich stron, co często jest wynikiem słabej struktury witryny lub wewnętrznych linków, albo że nieświadomie blokujesz roboty przed przeszukiwaniem i indeksowaniem Twoich stron.



### Licznik backlinków



Liczba backlinków do Twojej strony

0 Backlinki

Backlinki to linki wskazujące na Twoją stronę z innych witryn. Są one jak listy polecające dla Twojej strony. Ponieważ ten czynnik jest kluczowy dla SEO, powinieneś mieć strategię na poprawę jakości i ilości backlinków.



## Adres URL



http://lwiezdrowie.pl

**Długość:** [liczba] znaków


Utrzymuj adresy URL krótkie i unikaj długich nazw domen, jeśli to możliwe. Opisowy adres URL jest lepiej rozpoznawany przez wyszukiwarki. Użytkownik powinien móc spojrzeć na pasek adresu i trafnie ocenić treść strony, zanim ją otworzy (np.

http://www.mojastrona.pl/pl/produkty).



## Favicon



 Świetnie, Twoja strona ma favicon.

Favicon poprawia widoczność marki. Ponieważ favicony są szczególnie ważne dla użytkowników, którzy zapisują stronę w zakładkach, upewnij się, że są one zgodne z identyfikacją wizualną Twojej marki.



**Niestandardowa strona 404** Świetnie, Twoja strona ma niestandardową stronę błędu 404.

**404**



Kiedy użytkownik napotka błąd 404 „Plik nie znaleziony” na Twojej stronie, jesteś o krok od utraty odwiedzającego, którego zdobyłeś dzięki wyszukiwarkom lub linkom zewnętrznym. Stworzenie własnej strony błędu 404 pozwala zminimalizować liczbę utraconych odwiedzin.



## Rozmiar strony

[rozmiar] KB (średnia w Internecie to 320 KB)



Dwa główne czynniki wpływające na rozmiar strony to obrazy i pliki JavaScript. Rozmiar strony wpływa na szybkość ładowania – staraj się, aby nie przekraczał 2 MB. Wskazówka: używaj obrazów o małej wadze i optymalizuj ich pobieranie za pomocą kompresji gzip.



## Czas ładowania

[czas] sekunda(y)



Szybkość działania witryny to ważny czynnik dla wysokiego pozycjonowania w Google i lepszych doświadczeń użytkownika. Zasoby: sprawdź samouczki dla programistów od Google, by dowiedzieć się, jak przyspieszyć działanie swojej strony.



## Język

O nie, nie zadeklarowałeś swojego języka



Zadeklarowany język: [język]

Upewnij się, że zadeklarowany język witryny jest zgodny z językiem wykrywanym przez Google. Określ język treści w kodzie HTML każdej strony.

## Dostępność domeny



Domeny (TLD)	Status
lwiezdrowie.com	Dostępna
lwiezdrowie.net	Dostępna
lwiezdrowie.org	Już zarejestrowana
lwiezdrowie.biz	Już zarejestrowana
lwiezdrowie.us	Dostępna

Zarejestruj różne rozszerzenia swojej domeny, aby chronić markę przed cybersquatterami.

## Dostępność literówek



Domeny (TLD)	Status
pwiezdrowie.pl	Dostępna
owiezdrowie.pl	Dostępna
iwiezdrowie.pl	Dostępna
kwiezdrowie.pl	Dostępna
mwiezdrowie.pl	Dostępna

Zarejestruj najczęstsze literówki swojej domeny, aby chronić markę przed cybersquatterami.

 **Prywatność e-maila**      Znalaziono adres e-mail w postaci zwykłego tekstu!  




Nie zalecamy dodawania widocznych adresów e-mail w postaci tekstowej lub jako linków na stronie. Złośliwe boty przeszukują internet w poszukiwaniu adresów e-mail do spamu. Zamiast tego użyj formularza kontaktowego.

 **Bezpieczne przeglądanie**      Strona nie jest na czarnej liście i wygląda na bezpieczną do użycia.  


Bezpieczne przeglądanie (Safe Browsing) pozwala identyfikować niebezpieczne strony i powiadamiać o nich użytkowników i właścicieli witryn, aby mogli się chronić.

 **Przyjazność mobilna**  O nie! Ta strona nie jest przyjazna dla urządzeń mobilnych.  
Twój wynik przyjazności mobilnej to [wynik]/100

Dostosowanie witryny do urządzeń mobilnych (Mobile Friendliness) odnosi się do aspektów użyteczności na telefonach komórkowych, które Google bierze pod uwagę jako sygnał rankingowy w mobilnych wynikach wyszukiwania.

 **Kompatybilność mobilna**  Źle, wykryto osadzone obiekty.

Osadzone obiekty, takie jak Flash, Silverlight czy Java, powinny być stosowane tylko w ramach konkretnych ulepszeń. Jednak lepiej ich unikać, aby zawartość strony była dostępna na wszystkich urządzeniach.

## Widok mobilny



Liczba użytkowników mobilnego internetu jest ogromna – ponad 75% konsumentów ma dostęp do smartfonów. Twoja strona powinna wyglądać dobrze na najpopularniejszych urządzeniach mobilnych. Wskazówka: użyj narzędzia analitycznego do śledzenia ruchu mobilnego na Twojej stronie.

## Adres IP serwera

Adres IP serwera	Lokalizacja serwera	Dostawca usług
185.36.169.167	Not Available	Not Available

Adres IP Twojego serwera ma niewielki wpływ na SEO. Niemniej jednak warto hostować witrynę na serwerze znajdującym się blisko geograficznie Twoich odwiedzających. Wyszukiwarki biorą pod uwagę zarówno lokalizację serwera, jak i jego szybkość.

## Wskazówki dotyczące prędkości

Wskazówki dotyczące tworzenia stron HTML ładowanych szybko:

- ✓ Doskonale, Twoja strona ma niewiele plików CSS.
- ✓ Świetnie, Twoja strona ma niewiele plików JavaScript.
- ✓ Świetnie, Twoja strona nie używa zagnieżdżonych tabel.
- ✗ Za mało, Twoja strona używa stylów inline.

Szybkość strony ma ogromny wpływ na jej wydajność – wpływa na doświadczenia użytkowników, współczynnik konwersji i pozycjonowanie. Skrócenie czasu ładowania strony sprawia, że użytkownicy są mniej rozproszeni, a wyszukiwarki bardziej skłonne nagradzać Cię wyższymi pozycjami w wynikach. Wskaźniki konwersji są znacznie wyższe dla stron, które ładują się szybciej niż konkurencja.

## Analityka


Nie wykryliśmy zainstalowanego narzędzia analitycznego na tej stronie.

Analityka internetowa pozwala mierzyć aktywność odwiedzających Twoją witrynę. Powinieneś mieć zainstalowane co najmniej jedno narzędzie analityczne, a czasem warto zainstalować drugie w celu porównania danych.

 **Typ dokumentu** Typ dokumentu Twojej strony to HTML 5




Deklaracja typu dokumentu (Doctype) informuje przeglądarki internetowe o rodzaju dokumentu używanego na stronie. Na przykład, jakiej wersji HTML używa strona. Deklaracja doctype pomaga przeglądarkom poprawnie wyświetlać treść.

 **Zgodność z W3C** Niezweryfikowane przez W3C



W3C to konsorcjum ustalające standardy internetowe. Używanie poprawnej składni bez błędów jest ważne, ponieważ błędy mogą utrudniać indeksowanie strony przez wyszukiwarki. Uruchamiaj walidator W3C po każdej zmianie w kodzie strony.

 **Kodowanie** Świetnie, zadeklarowano kodowanie języka/znaków: UTF-8



Określenie kodowania języka/znaków może zapobiec problemom z wyświetlaniem znaków specjalnych.

## 🔴 Dane społecznościowe Twoje statusy w mediach społecznościowych



 Facebook:  Tr

 Twitter: 

 Instagram: 

Dane społecznościowe to dane tworzone przez użytkowników, które są świadomie i dobrowolnie dzielone. Wcześniejsze koszty i trudności w zarządzaniu uniemożliwiały ten sposób komunikacji, ale postęp technologii sieci społecznościowych w latach 2004–2010 umożliwił powszechniejsze dzielenie się.

## Ranking ruchu Brak globalnego rankingu



Niski ranking oznacza, że Twoja strona przyciąga wielu odwiedzających. Twój ranking Alexa to dobre oszacowanie globalnego ruchu na Twojej stronie, chociaż nie jest w 100% dokładny.

## Lokalizacja odwiedzających Twoja strona jest popularna w następujących krajach:



Brak danych dostępnych

Zalecamy zarejestrowanie nazw domen dla krajów, w których Twoja strona jest popularna. Zabezpieczy to Twoją markę przed potencjalnymi konkurentami, którzy mogliby zarejestrować te domeny i wykorzystać Twoją reputację w tych krajach.

## Szacowana wartość \$10 USD



To oszacowana wartość Twojej strony na podstawie rankingu Alexa.

## **Linki wewnętrzne**

Znaleźliśmy łącznie [liczba] linków, w tym zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych na Twojej stronie

Kotwica	Typ	Śledź
No Anchor Text	Linki wewnętrzne	Dofollow
TOP	Linki wewnętrzne	Dofollow
Nowości	Linki wewnętrzne	Dofollow
Krótkie daty	Linki wewnętrzne	Dofollow
Ulubione	Linki wewnętrzne	Dofollow
No Anchor Text	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kategorie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dzieci	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowie dzieci	Linki wewnętrzne	Dofollow
Żywnienie dzieci	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kosmetyki dla dzieci	Linki wewnętrzne	Dofollow
Higiena jamy ustnej	Linki wewnętrzne	Dofollow
Aksesoria dziecięce	Linki wewnętrzne	Dofollow
Wyprawka dla dziecka	Linki wewnętrzne	Dofollow
Artykuły higieniczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kobiety w ciąży, mamy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Laktacja i karmienie piersią	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kosmetyki	Linki wewnętrzne	Dofollow
Planowanie ciąży	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Wyprawka	Linki wewnętrzne	Dofollow
Bielizna poporodowa	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dermokosmetyki i kosmetyki	Linki wewnętrzne	Dofollow
Emolienty	Linki wewnętrzne	Dofollow
Do twarzy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Do ciała	Linki wewnętrzne	Dofollow
Do rzęs i do brwi	Linki wewnętrzne	Dofollow
Do stóp	Linki wewnętrzne	Dofollow
Do włosów	Linki wewnętrzne	Dofollow
Opalanie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Pielęgnacja dłoni i paznokci	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zestawy kosmetyków	Linki wewnętrzne	Dofollow
Do ust	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kosmetyki naturalne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Olejki eteryczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Ból	Linki wewnętrzne	Dofollow
Alergia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dermatologia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dla diabetyków	Linki wewnętrzne	Dofollow
Układ moczowo-płciowy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Przeziębienie i grypa	Linki wewnętrzne	Dofollow
Układ odpornościowy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Oczy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Układ nerwowy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Układ krążenia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Układ pokarmowy	Linki wewnętrzne	Dofollow

Układ mięśniowo-szkieletowy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Witaminy i minerały	Linki wewnętrzne	Dofollow
Nutrikosmetyki	Linki wewnętrzne	Dofollow
Wspomaganie tarczycy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Seks i antykoncepcja	Linki wewnętrzne	Dofollow
Rzucanie palenia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Na kaca	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zielarnia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Żywnienie medyczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Choroba lokomocyjna	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kwasy hialuronowe - iniekcje dostawowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Homeopatia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Boiron, leki homeopatyczne jednoskładnikowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Boiron, leki homeopatyczne złożone	Linki wewnętrzne	Dofollow
Heel	Linki wewnętrzne	Dofollow
Lehning	Linki wewnętrzne	Dofollow
Sanum	Linki wewnętrzne	Dofollow
Higiena	Linki wewnętrzne	Dofollow
Higiena intymna	Linki wewnętrzne	Dofollow
Higiena jamy ustnej	Linki wewnętrzne	Dofollow
Higiena uszu	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dezynfekcja	Linki wewnętrzne	Dofollow
Materiały opatrunkowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Nietrzymanie moczu	Linki wewnętrzne	Dofollow
Artykuły higieniczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Pielęgnacja chorego leżącego	Linki wewnętrzne	Dofollow
Męczyzna	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kosmetyki	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Sex i antykoncepcja	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowy tryb życia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dla sportowców	Linki wewnętrzne	Dofollow
Odchudzanie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowa żywność	Linki wewnętrzne	Dofollow
Sprzęt medyczny	Linki wewnętrzne	Dofollow
Akcesoria medyczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Produkty ortopedyczne i rehabilitacyjne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Testy diagnostyczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Urządzenia medyczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
Pomysł na prezent	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dla dziecka	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dla niego	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dla niej	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dla seniora	Linki wewnętrzne	Dofollow
Top tygodnia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Leki przeciwwirusowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Trany i oleje rybie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Czosnek	Linki wewnętrzne	Dofollow
Jeżówka purpurowa	Linki wewnętrzne	Dofollow
Beta-glukan	Linki wewnętrzne	Dofollow
Colostrum	Linki wewnętrzne	Dofollow
Czarny bez	Linki wewnętrzne	Dofollow
Spirulina	Linki wewnętrzne	Dofollow

Acerola	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dzika róża	Linki wewnętrzne	Dofollow
Oleje cbd	Linki wewnętrzne	Dofollow
Pozostałe preparaty odpornościowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Gorączka	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kaszel	Linki wewnętrzne	Dofollow
Katar i zatoki	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zapalenie ucha	Linki wewnętrzne	Dofollow
Leki przeciwwirusowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Gardło	Linki wewnętrzne	Dofollow
Blog	Linki wewnętrzne	Dofollow
Koszyk 0	Linki wewnętrzne	Dofollow
Strona główna	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dziecko	Linki wewnętrzne	Dofollow
Wakacje z dziećmi - jakie preparaty ochrony zdrowia warto mieć w apteczce?	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kobieta	Linki wewnętrzne	Dofollow
Mężczyzna	Linki wewnętrzne	Dofollow
Uroda	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowy styl życia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Ciąża i macierzyństwo	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zdrowie seniora	Linki wewnętrzne	Dofollow
Sport	Linki wewnętrzne	Dofollow
Homeopatia	Linki wewnętrzne	Dofollow
Krem z filtrem SPF 50+	Linki wewnętrzne	Dofollow
Avene, spray dla dzieci SPF 50+, 200 ml	Linki wewnętrzne	Dofollow
Fenistil 1 mg/g, żel, 30 g	Linki wewnętrzne	Dofollow
Panthenol 10%, pianka, 150 ml	Linki wewnętrzne	Dofollow
Środki na oparzenia słoneczne	Linki wewnętrzne	Dofollow
pantenolem	Linki wewnętrzne	Dofollow
Preparaty na ukąszenia owadów	Linki wewnętrzne	Dofollow
repelenty	Linki wewnętrzne	Dofollow
zele łagodzące po ukąszeniu	Linki wewnętrzne	Dofollow
Środki na skaleczenia i otarcia	Linki wewnętrzne	Dofollow
octenidynę	Linki wewnętrzne	Dofollow
wodę utlenioną	Linki wewnętrzne	Dofollow
jałowe gaziki	Linki wewnętrzne	Dofollow
plasterki w różnych rozmiarach	Linki wewnętrzne	Dofollow
maść z antybiotykiem	Linki wewnętrzne	Dofollow
Salvequick Kids Pokemon, plastry, 20 szt.	Linki wewnętrzne	Dofollow
Tribiotic, maść, 5 g	Linki wewnętrzne	Dofollow
Octenisept, płyn na skórę, 50 ml	Linki wewnętrzne	Dofollow
Leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
paracetamol	Linki wewnętrzne	Dofollow
ibuprofen	Linki wewnętrzne	Dofollow
termometr bezdotykowy lub elektroniczny	Linki wewnętrzne	Dofollow
Preparaty na biegunkę i odwodnienie	Linki wewnętrzne	Dofollow
Elektrolity	Linki wewnętrzne	Dofollow
probiotyki	Linki wewnętrzne	Dofollow
Środki przeciwhistaminowe	Linki wewnętrzne	Dofollow
Hitaxa Fast Junior 2,5 mg, tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej, 10 szt.	Linki wewnętrzne	Dofollow

ALLHydrate, Elektrolyty JUNIOR Lemonade 240 g, 50 porcji	Linki wewnętrzne	Dofollow
Dicoflor Baby, krople doustne, 5 ml	Linki wewnętrzne	Dofollow
19. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Sylwester last minute – ekspresowy plan pielęgnacji i regeneracji Sylwester za pasem, a Ty wciąż czujesz, że czasu brak? Spokojnie – nawet w trybie last minute możesz błyszczeć! W naszym szybkim przewodniku podpowiadamy, jak w kilka chwil odświeżyć skórę, dodać sobie energii i poczuć się pewnie na sylwestrowej imprezie.	Linki wewnętrzne	Dofollow
15. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Naturalne zapachy świąt – olejki eteryczne, które poprawiają nastrój i relaksują Świąteczne zapachy potrafią szybko wprowadzić ciepły, magiczny nastrój. Naturalne olejki eteryczne tworzą w domu prawdziwie bożonarodzeniową atmosferę. Sprawdź, które aromaty najlepiej relaksują, poprawiają nastrój i pozwalają w pełni cieszyć się magią świąt.	Linki wewnętrzne	Dofollow
15. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Prezenty z sercem – jak wybrać coś, co naprawdę ucieszy bliskich Jak wybrać prezent świąteczny, który naprawdę wywoła uśmiech i wzruszenie? W tym artykule podpowiadamy, dlaczego warto stawiać na upominki pełne znaczenia, dopasowane do potrzeb i charakteru bliskich. Sprawdź inspiracje na prezenty z sercem, które pokazują troskę, uważność i sprawiają radość na długo po świątach.	Linki wewnętrzne	Dofollow
09. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Jak radzić sobie ze stresem i presją świątecznych przygotowań? Grudzień to czas radości, ale też presji i pośpiechu, który łatwo prowadzi do stresu i zmęczenia emocjonalnego. W artykule podpowiadamy, jak poprzez proste rytuały, świadome planowanie i wsparcie apteczne zachować spokój i cieszyć się świąteczną atmosferą.	Linki wewnętrzne	Dofollow
08. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Jak chronić dłonie zimą – najlepsze kremy i domowe sposoby Zimą skóra dłoni jest szczególnie narażona na mróz, wiatr i suche powietrze. Regularna pielęgnacja może sprawić, że dłonie pozostaną miękkie, gładkie i odporne na trudne warunki pogodowe. Podpowiadamy, który krem do rąk na zimę będzie najlepszym wyborem.	Linki wewnętrzne	Dofollow
04. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Jak zadbać o higienę snu? Wpływ melatoniny i codziennych nawyków na jakość snu Zimą, gdy brakuje słońca, nasz organizm łatwo traci naturalny rytm dnia i nocy. To właśnie wtedy szczególnie ważna jest jakość snu, a kluczową rolę w jej regulowaniu odgrywa melatonina. Sprawdź, jak wspierać jej produkcję i co robić, by budzić się wypoczętym nawet w najciemniejsze dni roku.	Linki wewnętrzne	Dofollow
04. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Suchy kaszel, mokry kaszel – jak dobrać odpowiedni syrop? Kaszel może mieć różne przyczyny i wymaga odmiennego leczenia. Suchy i mokry kaszel to dwa różne problemy, dlatego warto je rozpoznać, by dobrać właściwy syrop i szybciej poczuć ulgę. Sprawdź, kiedy kaszel wymaga konsultacji lekarskiej i jakie czynniki mogą go nasilać.	Linki wewnętrzne	Dofollow
01. Grudzień, 2025 Komentarze: 0 Zapomniany 1 grudnia: Co warto wiedzieć o Światowym Dniu Walki z AIDS? 1 grudnia w Światowy Dzień AIDS przypominamy sobie, że HIV wciąż jest realnym zagrożeniem, a profilaktyka i regularne testy ratują życie. To także czas solidarności z osobami żyjącymi z HIV oraz podkreślenia, że dzięki nowoczesnej medycynie choroba ta nie musi być wyrokiem.	Linki wewnętrzne	Dofollow
Polityce prywatności	Linki wewnętrzne	Dofollow
O nas	Linki wewnętrzne	Dofollow
Kontakt	Linki wewnętrzne	Dofollow
Mój koszyk	Linki wewnętrzne	Dofollow
Sposoby dostawy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Odstąpienie od umowy	Linki wewnętrzne	Dofollow
Zezwolenie	Linki wewnętrzne	Dofollow
WIF	Linki wewnętrzne	Dofollow
Ibuvit D3 4000 IU, kapsułki miękkie, 150 szt.	Linki wewnętrzne	Dofollow
Lehning Rexorubia, granulat, 350 g	Linki wewnętrzne	Dofollow
Septanazol dla dorosłych, areozol do nosa, 10 ml	Linki wewnętrzne	Dofollow
Gilbert NaCl 0.9%, 100 ampułek	Linki wewnętrzne	Dofollow
Theraflu Extra Grip, saszetki, 14 szt.	Linki wewnętrzne	Dofollow
No Anchor Text	Linki zewnętrzne	Nofollow
GIF	Linki zewnętrzne	Dofollow
AptusShop	Linki zewnętrzne	Nofollow
Aptus.pl	Linki zewnętrzne	Nofollow

Chociaż nie ma dokładnego limitu liczby linków, które powinieneś umieścić na stronie, najlepszą praktyką jest unikanie przekraczania 200 linków. Linki przekazują wartość z jednej strony na drugą, ale ilość wartości, która może być przekazana, jest dzielona między wszystkie linki na stronie. Oznacza to, że dodanie niepotrzebnych linków rozcieńczy potencjalną wartość przypisaną do innych linków. Używanie atrybutu Nofollow zapobiega przekazywaniu wartości do strony docelowej, ale warto zauważyć, że te linki są nadal brane pod uwagę przy obliczaniu wartości przekazywanej przez każdy link, więc linki Nofollow również mogą rozcieńczać PageRank.



## Uszkodzone linki



Nie znaleziono uszkodzonych linków na tej stronie

Zepsute linki kierują użytkowników do nieistniejących stron internetowych. Są one szkodliwe dla użyteczności Twojej strony, jej reputacji oraz SEO. Jeśli w przyszłości znajdziesz zepsute linki, poświęć czas na ich zastąpienie lub usunięcie.