



Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



styczeń 2015 (nr 1/192)

ISSN 1640-2170; Indeks 363693 Cena: 3,80 zł w tym 8% VAT

W TROSCE O DOBRE WIDZENIE

- * Oczy potrzebują nawilżania
- * Gimnastyka dla oczu
- * Zanim wybierzesz nowe okulary

WYBIERAMY
DLA CIEBIE
**KREMY
OCHRONNE**

STRONY 26-27

ĆWICZ
z gumą fitness
a ujędrnisz pośladki
i zachowasz
prawidłową wagę

ŻYLAKI

pomogą dieta,
ruch i natryski

**NEKTAR DLA
ZDROWIA**
pij kwas
chlebowy
na regulację
trawienia

Olejek różany
spowolni
starzenie się
skóry

SPA
w Twojej wannie

Psycholog radzi
ŚWIADOME WYBORY WZMOCNIĄ PEWNOŚĆ SIEBIE



Noś wełniane ubrania

Nie od dziś wiadomo, że ubrania uszyte z naturalnych materiałów są zdrowe dla naszej skóry i organizmu. Prozdrowotne właściwości ma zwłaszcza wełna, i to nie tylko dlatego, że pozwala utrzymać ciało w cieple. Wełna to włókno pochodzenia zwierzęcego, najczęściej pozyskuje się ją z sierści lam, owiec lub wielbłądów. Ma dobre właściwości termoizolacyjne – nie dopuszcza do przegrzewania się i nie powoduje podrażnień skóry, do tego chroni przed promieniowaniem UV. Noszenie swetrów, a także innych ubrań z podszewką z wełny, pozwala ciału oddychać, nie powodując nadmiernej potliwości.

Zamiast wycinać skórki wokół paznokci, zmiękczone je

Każda z nas dba o wygląd paznokci. Zdrowe i zadbane są wizytówką eleganckiej kobiety. By dobrze zabezpieczyć paznokcie, a także ochronić je przed negatywnym wpływem zimna i wody, zamiast wycinania skórek, w ramach pielęgnacji odsuwaj je za pomocą specjalnego drewnianego patyczka, po wcześniejszym zmięczeniu specjalnym kremem lub namoczeniu w wodzie z dodatkiem odrobiny mydła. Dzięki takiej pielęgnacji masz pewność, że płytki paznokci nie odkształcą się, a skóra wokół nich pozostanie miękka i gładka na długo.



Zastąp cukier miodem

Miód jako składnik codziennej diety jest bogaty w mikroelementy, witaminy i minerały pochodzące z natury. Stosując go zamiast cukru i dodając do herbaty, jogurtu, a nawet przygotowując na jego bazie sos z dodatkiem oliwy z oliwek, ziół prowansalskich, cytryny i czosnku, wzmocnisz odporność i pobudzisz trawienie. Miód jest też antyoksydantem. Zbawienny wpływ na oczyszczanie organizmu z toksyn mają zwłaszcza miody: lipowy, gryczany i spadziowy.



Wykorzystaj moc ruchu na świeżym powietrzu

Zimą, gdy długie godziny w ciągu dnia spędzasz w zamkniętych pomieszczeniach, pozbawionych stałego dopływu świeżego powietrza oraz promieni słonecznych, pamiętaj o odpowiedniej profilaktyce dla zdrowia. Dla utrzymania odporności organizmu wystarczy już 30 minut spaceru w ciągu dnia, podczas którego będziesz wykonywała ćwiczenia oddechowe, polegające na głębokich wdechach i wydechach, połączonych z rozciąganiem ramion na boki i otwieraniem klatki piersiowej, by zwiększyć objętość płuc. Dzięki spacerom, joggingowi, biegom czy chodzeniu z kijkami uzupełnisz w organizmie niedobory witaminy D i poprawisz stan umysłu, a to za sprawą zwiększonej produkcji endorfin.

Nałóż na włosy maskę z olejem rycynowym

Olej rycynowy świetnie sprawdza się jako składnik maski do włosów. Działa nawilżająco i odżywczo, co zwłaszcza zimą ma niebagatelne znaczenie dla włosów narażonych na niskie temperatury i ulegających uszkodzeniom pod wpływem noszenia czapki. Przed nałożeniem oleju na włosy wymieszaj go z oliwą z oliwek, natą kosmetyczną lub żółtkiem jajka. W zależności od stanu włosów możesz nakładać maskę na ich całą długość lub na same końcówki, by je dobrze nawilżyć





Zespół: Katarzyna Kolbuś,
Sandra Borowiecka,

Reklama: Jagoda Walczak – dyrektor ds. sprzedaży, Wioleta Kowalczyk – doradca ds. klientów kluczowych, w.kowalczyk@2eurosos.pl, Agnieszka Golaszewska, Agnieszka Gołębiowska

Wydawca: Jarosław Śleszyński
Eurosystem
ul. Wawelska 78 ap. 30
02-034 Warszawa
tel.: (22) 822 20 16, faks: (22) 823 78 83
zdrowo@eurosos.pl

Okladka: Fotolia

Skład: Studio4you, Multigena Sp. z o.o.

Dystrybucja: Aktualny numer magazynu z pętelką trafia do prestiżowych salonów fitness, klinik medycznych, klinik odnowy biologicznej i hoteli z zapleczem SPA

Sprzedaż egzemplarzowa: Saloniki

EMPIK, Salony Prasowe Ruch

Zamówienia prenumeraty: Ruch

prenumerata@ruch.com.pl

tel. 801 443 122

Nasi partnerzy:



**WYBIERAMY
DLA CIEBIE
kremy
ochronne
STRONY 26-27**

Mapa do celów na 2015 rok

Na początku nowego roku z determinacją, graniczącą niekiedy z desperacją, planujemy wygładzać, ujędniczać, udoskonalać, wzmacniać i naginać ciało oraz umysł do swoich zachcianek. Tymczasem warto podejść do planów z nieco większym dystansem. Aby nie utknąć już na początku drogi do osiągnięcia celów, można zrobić jedną prostą rzecz – ich mapę na następny rok.

Przepracować mapę celów, zwaną też mapą marzeń, można wspólnie podczas warsztatów jej tworzenia, a można też skorzystać z tej metody w domu. Rzecz polega na tym, że tworzysz kolaż z wycinków zdjęć, gazet. Ma on zobrazować cele, do których chcesz dojść w najbliższym czasie. Przy tworzeniu mapy trzeba pamiętać, aby obrazki niosły pozytywny przekaz, mogą je otaczać wspierające przekaz elementy – żywe kolory, zdjęcia owoców czy krajobrazy, jakie lubisz. I tak – jeśli chcesz w tym roku utrzymać prawidłową wagę, wklejasz sobie zdjęcie siebie szczupłej, uśmiechniętej i zadowolonej. Jeśli Twoim celem jest systematyczne trenowanie – wyklej ulubiony rodzaj sportu. Mapa ma cieszyć wzrok i być na stałe w jego zasięgu – możesz ją powiesić np. nad biurkiem, przy którym pracujesz.

Łatwo nam stwierdzić, czego chcemy. Życzymy sobie być zadbane, szczęśliwe, wysportowane i aktywne. Aby zrealizować te cele – bardzo ogólnie ujęte – dajmy sobie tydzień na przemyślenie tego, jakie kroki powinnyśmy podjąć. Z mapą marzeń codziennie przypominamy sobie, do czego dążymy, ale pamiętajmy też, że mamy to robić systematycznie, w zgodzie z własnym sumieniem i ciałem, którego nie możemy przeforsowywać.

Redakcja

W numerze...

W styczniu: zdrowe oczy



6 **W trosce o dobre widzenie**
Zdrowe oczy zapewniają komfortowe widzenie, a dla kobiet są także wizytówką ich urody. Dbając o nie, warto zwrócić uwagę na to, co im szkodzi, by niepotrzebnie nie obciążać narządu wzroku.

8 **Gimnastyka dla oczu**
Ćwiczenia oczu pomagają nie tylko zadbać o narząd wzroku, ale i zmniejszyć wady widzenia o kilkanaście procent. Sekret tkwi we właściwym rozluźnieniu mięśni wokół oczu.

10 **Zanim wybierzesz nowe okulary**
Kiedy mamy problemy ze wzrokiem i decydujemy się na zakup okularów, często większą wagę przykładamy do wyboru atrakcyjnej oprawki, niż jej zawartości, która to w głównej mierze stanowi o jakości naszego widzenia.

Zdrowie

14 **Nawilżaj suche gardło**
Wykorzystując w tym celu witaminę C, zioła czy naturalne soki z owoców i warzyw, nie tylko pozbędziesz się dolegliwości, ale i wzmocnisz odporność.

16 **Ruch i dieta na wagę... kości**
Jeśli chcesz zminimalizować ryzyko osteoporozy – ćwicz i jedz duże ilości wapnia.

Dietetyka

18 **Koktajle dadzą energię**
Dobry koktajl z owoców uzupełni potrzebne organizmowi witaminy i przyspieszy przemianę materii. Dowiedz się, jakie składniki będą idealne i jak je ze sobą łączyć, by osiągnąć pełnię smaku i wartości odżywczych.

Uroda

21 **SPA w Twojej wannie**
Ciepła kąpiel to nie tylko sprawdzony sposób na relaks. Wlewając do wanny kilka kropel olejku, płynu czy własnoręcznie przygotowanego eliksiru bogatego w naturalne składniki, dodatkowo zregenerujesz i nawilżysz skórę.

Rozmowa

30 **W zgodzie z własnym rytmem**
Z Beatą Pawlikowską – pisarką i podróżniczką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.



Zimą wzmacniaj odporność

O pobudzaniu układu immunologicznego i hormonalnego podczas terapii radonowej rozmawiamy z Tomaszem Stępnem.

Czym właściwie jest radon i gdzie znajdują się jego złoża?

Radon jest gazem występującym jako produkt rozpadu radu, który z kolei powstaje z obecnego w przyrodzie w sporej ilości uranu. Jest on bezbarwny i bezwonny, zaliczamy go do gazów szlachetnych. Radon w czasie rozpadu emituje promieniowanie alfa o małej przenikalności, ale dużej zdolności jonizującej. Uwalnia się w sztolni w naturalny sposób ze skał i podziemnych wód kopalnianych. Rozpuszcza się w wodzie i rozpuszczalnikach organicznych.

W jaki sposób wpływa on na układ odpornościowy człowieka?

Mówiąc najogólniej, radon pobudza system immunologiczny. Wchłania się szybko do dróg oddechowych, gromadzi się w gruczołach wewnętrznego wydzielania oraz w ścianie naczyń. Jego oddziaływanie na ściany naczyń powoduje ich rozszerzenie, co obniża ciśnienie tętnicze krwi i zwiększa ukrwienie wielu narządów. To dzięki takim właściwościom może wpływać pozytywnie na cały organizm człowieka. Gaz nie uszkadza bowiem tkanek,

natomiast powoduje wzmogoną czynność komórek i ich rewitalizację. Innymi słowy – mobilizuje je do działania. Dzięki temu stymuluje wszystkie procesy życiowe i sprawia, że organizm regeneruje się, jakby wymieniał zużyte części na nowe. Dodatkowo małe dawki promieniowania aktywują układy enzymatyczne, odpowiedzialne za redukcję wolnych rodników. Oznacza to oczyszczenie organizmu z substancji, które mogą m.in. przyspieszać starzenie się organizmu. W efekcie inhalacji radonowe dla osób zdrowych przede wszystkim wzmacniają odporność i pozwalają na regenerację, a poza tym są głęboko relaksacyjne.

Czy stymulacja działania komórek ogranicza się do układu odpornościowego?

Oczywiście nie. Radon wzmacnia nie tylko układ immunologiczny, ale i hormonalny. Emitowane przez niego promieniowanie alfa reguluje wydzielanie hormonów, takich jak kortyzon, hormon tyreotropowy, testosteron czy hormony tarczycy. To dlatego terapia jest zalecana m.in. w celu łagodzenia objawów menopauzy czy chorób kobiecych. Dodatkowo radon pomaga przy problemach z niedoczynnością jajników – stymulacja produkcji estrogenów może pomóc w leczeniu bezpłodności.

Wspomniał pan, że radon wpływa pozytywnie na cały organizm. Przy których schorzeniach, oprócz tych hormonalnych, jego działanie jest najbardziej odczuwalne?

Terapia radonowa zalecana jest głównie osobom, które mają problemy z chorobami układu ruchu. Wynika to z redukcji wydzielania

substancji P, odpowiedzialnej za odczuwanie bólu. Dzięki temu zmniejszają się takie dolegliwości, jak bolesność i ograniczenie ruchu w stawach, a rośnie siła mięśni. W efekcie terapia radonowa może być znakomitym uzupełnieniem rehabilitacji w przypadku chorób narządów ruchu, zarówno tych pourazowych, jak i reumatycznych.

Poza tym radon pomaga również osobom cierpiącym na schorzenia związane z układem oddechowym (głównie astmą), nadciśnieniem samoistnym, alergią czy dolegliwościami wywołanymi cukrzycą.

Oslabia także objawy związane z chorobami reumatycznymi, tkankę miękkich i zaburzeniami obwodowego krążenia tętniczego.

Potwierdzeniem tych właściwości są dziesięciolecia badań lekarskich, które wykazały, że zasadnicze wskazania do radonbalneologii (czyli inhalacji radonowej) istnieją m.in. w przypadku chorób zwyrodnieniowych stawów, reumatyzmu tkanek miękkich czy zaburzeń obwodowego układu krążenia.

W jakiej formie można dostarczać radon do organizmu?

Są trzy metody korzystania z jego dobrodziejstw. Pierwsza to inhalacje, przeprowadzane w specyficznej atmosferze. Ważne jest wówczas zabezpieczenie przed nadmiernym ochłodzeniem, ponieważ złoża radonu znajdują się pod ziemią, a kuracjusze przebywają w pomieszczeniu o dużej wilgotności, ale wolnym od zanieczyszczeń i alergenów.

Drugi sposób to woda radonowa, stosowana do kąpieli. Tę formę preferuje się w rehabilitacji chorób narządów ruchu – zarówno tych pourazowych, jak i reumatycznych.

Zmniejsza się wówczas bolesność i ograniczenie ruchu w stawach, a rośnie siła mięśni. Wody radonowe mają również korzystne zastosowanie w kuracji niektórych chorób przemiany materii, chorób tarczycy czy też cukrzycy regulacyjnej.

I wreszcie trzecia możliwość, czyli kuracja wodą pitną, która korzystnie wpływa na układ hormonalny człowieka. Picie wód powoduje zwiększenie wydzielania kwasów żołądkowych, pobudzenie perystaltyki przewodu pokarmowego oraz obniżenie poziomu cukru w surowicy.

Czy istnieją jakieś przeciwwskazania zdrowotne do terapii radonowej lub są stwierdzone jej efekty uboczne?

Do korzystania z terapii nie ma przeciwwskazań, ale nie poleca się jej w przypadku chorób nowotworowych, niewydolności krążenia, klaustrofobii, chorób psychicznych oraz padaczki. Radon nie wywołuje też skutków ubocznych, czego dowiodła wieloletnia praktyka w ośrodkach w Austrii, Niemczech i Stanach Zjednoczonych. (dm)

EKSPERT PRZYPOMINA:

- Inhalacje radonowe polecane są osobom zdrowym, ponieważ stymulują wszystkie procesy życiowe, wzmacniając odporność, oraz pozwalają na regenerację i relaks
- Radon wpływa korzystnie przede wszystkim na problemy układu oddechowego, krążenia oraz narządów ruchu
- Gaz można wykorzystywać do inhalacji, kąpieli wodnych oraz jako składnik wody pitnej.



EKSPERT → TERAPEUTA

Tomasz Stępień, specjalista terapii radonowej, terapeuta Jeleniej Strugi MEDICAL SPA ★★★★★

Nie czekaj na chorobę, nie daj jej żadnych szans

Jelenia Struga MEDICAL SPA – MIEJSCE POZYTYWNEJ ENERGII położona jest w zacisznej dolinie o krystalicznie czystym powietrzu, otoczonej gęstym lasem, wśród dzikiej natury przesyconej szumem strumyków i śpiewem ptaków Karkonoskiego Parku Narodowego.

Pod stokami otaczających Jelenią Strugę gór zachowały się zabytkowe Sztolnie. W jednej z nich znajduje się **Podziemne Inhalatorium Radonowe – jedyne w Polsce i jedno z pięciu na świecie**. Ośrodki radonobalneologii znajdują się, poza naszym rodzimym, w Austrii, Niemczech, Włoszech i Stanach Zjednoczonych.

W Jeleniej Strudze MEDICAL SPA w Kowarach nie tylko wzmacnia się zdrowie, ale również odzyskuje je przy pomocy skutecznych metod, do których należą między innymi naturalne inhalacje radonowe, prowadzone w Sztolniach Kowary – unikalnej podziemnej sztolni powyrobiskowej, w zabytkowej kopalni rud uranu.

W specyficznej atmosferze urokliwej sztolni w wygodnym ułożeniu i przy zabezpieczeniu przed nadmiernym ochłodzeniem, słuchając relaksacyjnej muzyki, mają Państwo możliwość oddychania chłodnym i wilgotnym powietrzem, wolnym od zanieczyszczeń i alergenów, zawierającym niewielkie ilości radonu.

Leczenie radonem prowadzone jest zgodnie z wymogami speleoterapii. W nowoczesnie wyposażonym wnętrzu inhalatorium stale monitorowana jest zawartość dwutlenku węgla i radonu.

Korzystne działanie radonu zostało potwierdzone w badaniach doświadczalnych i w leczeniu chorych. Nie wywołuje on skutków ubocznych – dowiodła tego wieloletnia praktyka w podobnych ośrodkach w Austrii, Niemczech i Stanach Zjednoczonych.

W Podziemnym Inhalatorium Radonowym w Kowarach mają Państwo możliwość skorzystania z unikalnej na skalę światową Skojarzonej Terapii Radonowej. Jest ona wzbogacona o ćwiczenia w ciepłych wodach basenu. Rozgrzewanie ciała po odbyciu sesji w Inhalatorium wspomaga przyswajanie radonu. Skutkuje to lepszymi efektami całości terapii, wzmacnia zdolności samoregulujące organizmu i poprawia jego naturalną odporność. Skuteczność Skojarzonej Terapii Radonowej potwierdzona została opinią Katedry i Kliniki Rehabilitacji w Poznaniu.

Skojarzoną Terapię Radonową w naszym inhalatorium wspomaga korzystny klimat panujący w sztolni. Badania powietrza wykazały, że odpowiada ono pod względem bakteriologicznym normom obowiązującym w salach operacyjnych.

Inhalacje odbywają się codziennie w godz. 9:00 i 16:00.
Zalecana jest ciepła odzież.

Jelenia Struga MEDICAL SPA****
ul. Podgórze 55, 58-530 Kowary k. Karpacza
+48 (75) 75 28 404
info@jeleniastuga.pl www.jeleniastuga.pl





- » Gimnastyka dla oczu s. 8
- » Oczy potrzebują nawilżania s. 9
- » Zanim wybierzesz nowe okulary s. 10

W trosce o dobre widzenie

Zdrowe oczy zapewniają komfortowe widzenie, a dla kobiet są także wizytówką ich urody. Dbając o nie, warto zwrócić uwagę na to, co im szkodzi, by niepotrzebnie nie obciążać narządu wzroku.

Gdy oczom coś dolega, pojawiają się takie objawy, jak: swędzenie, pieczenie, suchość gałki ocznej, łzawienie, a nawet chwilowe problemy z widzeniem. By tego uniknąć, warto zawnaczyć o nie zadbać, pamiętając, że dla ich zdrowia ważne jest duże spektrum czynników: dieta, sposób pracy, ilość godzin spędzanych przed komputerem czy telewizorem, kosmetyki, jakich używasz, i sposób codziennej pielęgnacji.

Oko prawdę Ci powie

Gałka oczna nie jest tak delikatna i podatna na uszkodzenia, jak się powszechnie uważa. Dużo bardziej wrażliwe są powieki górna i dolna, a także skóra pod oczami. Mimo to, by zachować narząd wzroku w zdrowiu na długo, trzeba podejść do pielęgnacji i profilaktyki kompleksowo. Przede wszystkim warto obserwować objawy, które wiele mówią o stanie oczu. Najczęściej pierwsze niepokojące sygnały to suchość, pieczenie, swędzenie, a czasem zaczerwienienie i przekrwienie gałek ocznych. Objawy te mogą wskazywać, że oczy są przemęczone, co może doprowadzić do zespołu suchego oka albo zapalenia spojówek, którym lepiej zapobiegać niż leczyć je.

Zabezpiecz przed promieniowaniem

Pierwszym czynnikiem, który działa szkodliwie na oczy, jest promieniowanie ultrafioletowe. Aby się przed nim ustrzec, warto pamiętać o noszeniu okularów przeciwsłonecznych, nawet w te mniej słoneczne dni, gdy pozornie słońca nie ma (promienie UV przedostają się do atmosfery niezależnie od stopnia nasłonecznienia). Dodatkowo zarówno pod oczy, jak i na powieki dobrze jest nakładać krem z wysokim filtrem, powtarzając tę czynność kilkakrotnie w ciągu dnia.

Dieta dla oczu

Składniki codziennej diety mają ogromny wpływ na stan narządu wzroku, a także skóry wokół oczu i mięśni odpowiadających za pracę gałek ocznych. Wzmocnienie narządu wzroku to zadanie zdrowej i zbilansowanej diety, bogatej w warzywa, owoce i ryby. Warto pamiętać o witaminach, które pomogą ustrzec się przed chorobami oczu – chodzi zwłaszcza o witaminę A, zawierającą retinoidy (ich niedobór powoduje „kurzą ślepotę”), a także witaminę E, będącą przeciwutleniaczem i witaminę C, czyli kwas askorbinowy, który hamuje rozwój zaćmy.

Komputer – wróg wzroku

Wielogodzinne siedzenie przed komputerem bardzo negatywnie wpływa na stan oczu. Po pierwsze, może zepsuć wzrok, a po drugie, przysporzyć wielu kłopotliwych dolegliwości – od wysuszenia gałek z towarzyszącym szczypaniem, pieczeniem i przekrwieniem białek, po uporczywy zespół suchego oka i zapalenie spojówek. Siedząc przy komputerze, dobrze jest co 20 minut oderwać wzrok od ekranu i wykonać serię ćwiczeń na oczy, od mrużenia powiek, po siedzenie z zamkniętymi oczami. Warto też pamiętać o stosowaniu kropli nawilżających spojówkę, a także o tym, by w trosce o zdrowe źrenice oczu jak najmniej pracować przed komputerem wieczorem i w nocy.

Mruganie to podstawa

Warto pamiętać, że nic nie zabezpiecza ani nie pomaga w poprawie stanu oczu tak dobrze, jak częste mruganie. Jest to szczególnie ważne, gdy przez długi czas pracujesz wpatrując się w jeden punkt – pisząc, czytając, wykonując prace fizyczne czy prowadząc samochód. Mruganie zapewnia odpowiednie nawilżenie gałek ocznych. Jest to szczególnie ważne podczas pracy

w klimatyzowanych i ogrzewanych pomieszczeniach.

Pielęgnacja

Zarówno kosmetyki do makijażu, jak i te, których używasz do zmywania z oczu tuszu i cieni, powinny być delikatne i nie uczulać. Oczyszczaj oczy za pomocą

wacika, delikatnie przykładając nawilżony preparatem płatek do powieki – staraj się nie pocierać nim o skórę i nie naciągać jej zbyt gwałtownymi ruchami, ponieważ naruszy to delikatną warstwę ochronną powiek i oka, doprowadzając do niepotrzebnych podrażnień. (sb)

CZTERY PUNKTY DLA ZDROWYCH OCZU

- 1 Mruganie pomaga nawilżyć i oczyszczać oko. To najlepszy sposób, by doraźnie zabezpieczyć skutkom zmęczenia wzroku.
- 2 Świeże powietrze wspomaga oczy. Pamiętaj o wietrzeniu co 2 godziny pomieszczeń, w których przebywasz. Dzięki temu zapobiegiesz przesuszaniu się spojówek.
- 3 Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne i odpężające oczy. Gdy jesteś w pracy, wystarczy, że co godzinę wstaniesz od biurka, zamkniesz oczy na dziesięć sekund, a potem otworzysz je i pomrugasz przez minutę.
- 4 Jedz dużo produktów zawierających witaminy, luteinę i minerały. Włącz do diety marchew, orzechy laskowe, siemę lniane, kiszoną kapustę i sok z jagód.

EKSPERT OKULISTA

Lek. med. Ewa Klein, okulista grupy Lux Med



Jakich składników diety potrzebują nasze oczy?

Oczy są najważniejszym organem zmysłu, ale by mogły dobrze funkcjonować, potrzebują ważnych substancji, które muszą się znaleźć w naszej diecie.

Witamina A jest niezbędna dla prawidłowego widzenia. Jej niedobór prowadzi do ślepoty zmierzchovej, jest przyczyną „suchego oka”, owrzodzeń

rogówki, prowadzi do utraty widzenia i zwyrodnienia siatkówki. Źródłem witaminy A są: tran, ryby morskie, jajka, zaś źródłem β -karotenu, przekształcanego w witaminę A – marchew, szpinak i dynia. **Witamina C** wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, zapobiega starzeniu się komórek oczu, chroni przed zaćmą. Z kolei **witamina E** jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania układu antyoksydacyjnego, który chroni oczy przed wieloma chorobami, jak np. zaćma, jaskra, retinopatia cukrzycowa czy AMD – zwyrodnienie plamki. Ważnymi antyoksydantami są: **luteina** i **zeaksantyna** (szpinak, jarmuż, brokuły), **kwasy omega-3** (ryby morskie), **cynk** i **miedź** (owoce morza, produkty zbożowe), **selen** (orzechy, ciemny ryż), **likopen** (dojrzały pomidor), witamina E (olej słonecznikowy, awokado), witamina C (czarna porzeczka, cytrusy). W naszym pożywieniu nie powinno zabraknąć czarnej jagody, zawierającej cenne **antocyjany**, które poprawiają mikrokrążenie w gałce ocznej, chronią siatkówkę i plamkę żółtą, poprawiają widzenie w ciemnościach.

Zachowanie pełnej sprawności naszych oczu zależy między innymi od właściwej diety, dlatego zwracamy uwagę na to, co jemy.

w styczniu: zdrowe oczy

Gimnastyka dla **OCZU**

Ćwiczenia oczu pomagają nie tylko zadbać o narząd wzroku, ale i zmniejszyć wadę widzenia o kilkanaście procent. Sekret tkwi we właściwym rozluźnieniu mięśni wokół oczu.

Najczęstszym powodem pogorszenia stanu wzroku jest stres i zmęczenie. To te czynniki sprawiają, że mięśnie poruszające gałkami ocznymi napinają się, przez co zaczynasz dużo gorzej widzieć, a oczy szybko się męczą, swędzą i gorzej pełnią swoje funkcje. By tego uniknąć, stosuj ćwiczenia.

Czas na relaks

Ćwiczenia oczu możesz wykonywać wszędzie i o każdej porze. By osiągnąć najlepsze efekty, dobrze jest powtarzać je po kilkanaście razy w ciągu dnia. Najważniejsze jednak jest to, by wykonywać je tylko gdy jesteś naprawdę odprężona, bo tylko wtedy przyniosą widoczne efekty, a Twoje oczy naprawdę wypoczną. Przed rozpoczęciem ćwiczeń spróbuj się wyciszyć. Weź kilka głębszych wdechów, wypij szklankę wody, rozciągnij mięśnie karku, wykonując zgięcia szyi w prawo, lewo, w tył oraz w przód. Nachyl głowę, zamknij oczy i wyobraź sobie miły obraz natury, np. las, łąkę, jezioro

czy góry – chodzi o to, byś skupiła myśli na czymś przyjemnym, a oczy mogły w tym czasie odpocząć. Jeśli nosisz okulary lub soczewki, zdejmij je na czas ćwiczeń.

Słońce zaćmione

Dla zdrowia oczu nie zaleca się patrzenia wprost na słońce. Co innego, jeśli chodzi o patrzenie na nie... z zamkniętymi oczami. Takie ćwiczenie, polegające na skierowaniu wzroku w kierunku promieni słońca, przy zamkniętych powiekach, pobudza krążenie krwi, nerwy siatkówki i pomaga w produkcji witaminy D. W trakcie tego ćwiczenia dobrze jest też wolno poruszać głowę, umożliwiając promieniom słonecznym padanie na twarz pod różnym kątem.

Osiem i koło

Aby odprężyć oczy, śmiało można wykonywać ćwiczenie polegające na wyobrażaniu sobie „leżącej bokiem” cyfry osiem. Całe zadanie polega na tym, by mając zamknię-

te oczy, wodzić wzrokiem po krawędziach cyfry, powtarzając to pięć, sześć razy. Dla jak najlepszych efektów ćwiczenia zaleca się prowadzenie oka od lewej krawędzi cyfry, do punktu przecięcia i dalej do prawej krawędzi. Ósemki rysuj też na kartce, w różnych konfiguracjach – prowadzenie wzroku po linii według tego kształtu pozwala oczom ćwiczyć mięśnie, ponieważ poruszasz nimi w innym zakresie niż tak, jak najczęściej się to odbywa, kiedy patrzysz na wprost.

Na zmęczone oczy

Gdy czujesz, że zaczynasz słabiej widzieć albo obraz jest zamazany lub niewyraźny, oznacza to, że czas na przerwę. Oderwij się od tego, co robisz i wykonaj ćwiczenie polegające na zasłanianiu oczu dłońmi – raz lewego, raz prawego oka. Po tym ćwiczeniu spójrz w dal, a potem skieruj wzrok na konkretny punkt lub przedmiot blisko twarzy – to bardzo dobrze wyostreza wzrok i niweluje objawy zmęczenia.

Masaż oczu

Formą ćwiczeń oczu jest wykonanie masażu powiek i zewnętrznych kącików oczu. Chodzi o to, by delikatnie uciskać opuszkami palców punkty – pod oczami, na powiekach, w zewnętrznych i wewnętrznych kącikach. Taki „masaż” powinien trwać kilkadziesiąt sekund i być połączony z delikatnym kręceniem kółek na skórze i przesuwaniami palców wzdłuż górnej, a także pod dolną powieką.

Ćwicz konsekwentnie

Nawet najlepsze ćwiczenia nie pomogą, jeśli nie będą wykonywane systematycznie. Aby dbać o narząd wzroku, nie musisz czekać aż dopadną Cię przykre objawy. Dobrze jest ćwiczyć oczy codziennie, po trzy, cztery razy w ciągu dnia, także przed pójściem spać i rano, zaraz po przebudzeniu – wtedy oczy i skóra wokół nich najbardziej na tym skorzystają. (sb)

TERAZ Serce!
Ogólnopolska kampania profilaktyki
oferująca badania

**Zapraszamy na
Bezpłatne Badania Serca**

- ♥ konsultacje kardiologiczne
- ♥ badania EKG
- ♥ pomiar ciśnienia
- ♥ badanie poziomu cholesterolu
- ♥ porady dietetyka
- ♥ obliczanie wskaźnika BMI

17 stycznia **Galeria Zielone Wzgórze. Białystok**

18 stycznia **CH Auchan Bydgoszcz, Bydgoszcz**

24 stycznia **Port Rumia CH Auchan, Rumia**

25 stycznia **CH Auchan Gdańsk, Gdańsk**

31 stycznia **Galeria Lwowska, Zamość**

Więcej o akcji na www.terazserce.pl

Oczy potrzebują nawilżania

Zimą Twoje oczy szczególnie potrzebują nawilżenia. Poznaj najprostsze sposoby zapobiegające przesuszeniu spojówki.

Suche powietrze w pomieszczeniach, klimatyzacja w samochodzie, mróz i częste zmiany temperatur to dla oczu nie lada wyzwanie. Gdy oczy szczypią, pieką, a także kiedy są przekrwione, dobrze jest zadziałać kompleksowo – warto być pamiętała, że same preparaty i krople nawilżające mogą nie wystarczyć. By właściwie nawilżyć oczy, a szczególnie spojówki, ważne jest stosowanie kompleksowej profilaktyki.

Nawadniaj od zewnątrz

„Zespół suchego oka” to przykra dolegliwość, która zaczyna się od częstego pieczenia oczu i uczucia „piasku pod powiekami”. Gdy zaczynasz słabiej widzieć, a obraz przed oczyma jest rozmazany i pokryty plamkami, koniecznie zadbaj o nawilżenie oczu. Zwłaszcza zimą dobrze jest zwracać uwagę na temperaturę w pomieszczeniu – im jest niższa, tym lepiej dla oczu. Ważne jest także wietrzenie pomieszczenia minimum kilka razy w ciągu dnia, by pozbyć się bakterii i drobnoustrojów oraz pyłków, które unoszą się wszędzie dookoła. Gdy pracujesz przed komputerem, z pomocą może przyjść także na-

wilżacz powietrza lub jego „domowy” zamiennik, czyli położone na kaloryferach mokre ręczniki lub ściereczki.

Aby nawilżyć oczy, możesz stosować krople, tzw. „sztuczne łzy”. Zazwyczaj aplikuje się je co dwie, trzy godziny. W kroplach nie po-

winno być żadnych konserwantów ani składników, które mogłyby uczulić oczy – zanim użyjesz kropli, sprawdź dokładnie ich skład na ulotce. Dobrze, jeśli zawierają naturalne składniki, zbliżone składem chemicznym do łez, jak hialuronian sodu. Na noc zamiennie



Proste nawilżanie oka

- Najprostszą metodą, by nawilżyć oczy, jest ich częste mrużenie.
- Gdy czujesz, że Twoje oczy są suche, pieką i szczypią, zamknij je na 10 sekund, a później otwórz i mrugaj powiekami przez minutę.
- Przebywając w zamkniętych pomieszczeniach, staraj się wietrzyć je co 2-3 godziny. Świeże powietrze pomaga nawilżyć spojówki.

dla kropli polecane jest używanie specjalnych żeli do oczu, które działają nawilżająco i łagodząco na podrażnienia.

Nawilżanie przez dietę

Ponieważ oczy to nie tylko gałki oczne, ale też mięśnie, nerwy, skóra na powiekach górnych i dolnych oraz pod oczami, istotne jest nawilżanie od wewnątrz, przez tkanki i narządy. Tylko tak sprawisz, że skóra wokół oczu nie będzie napięta, i unikniesz uciążliwego i przykrego w skutkach mrużenia oczu oraz pogorszenia widzenia. By dobrze nawilżyć tkanki, wypijaj dziennie minimum dwa litry wody.

Dla nawilżenia oczu istotne jest także to, co jesz. Chodzi o to, by włączyć do codziennej diety składniki pomagające regulować gospodarkę wodną w organizmie. Dobre dla oczu jest jedzenie bananów, ponieważ zawierają dużo potasu. Wskazane jest także spożywanie oleju z siemienia lnianego, bogatego w kwasy omega-3, które nawilżają oczy – wystarczy łyżka dziennie jako dodatek do dań czy sałatek, a nawet jogurtu. (sb)

OKRĄGŁY ROK PIJ BRZOSZOWY SOKI

OSKOŁA®

Chcesz być rześki i zdrowy?
Pij codziennie Sok Brzoszowy!

Polakli lider brzoszowego soku
ekspresje Państwa na sokki

- Sok z brzozy naturalny
- Sok z brzozy z dodatkami:
 - awiana - gawliczka
 - cytryna - orzechy
 - czarna jagoda - kapsle miodowymi
 - czarna róża - 1-azotan tylny
 - malina - malina
 - mięta - mięta
 - suszonej - suszonej
 - szkockiej - szkockiej
 - winna - winna
 - z kurkumy - z kurkumy

Najlepsze soki pochodzą z Państwa - soki Daktyle!

DIETELA 20-400 Miechów k. Zawonia, ul. Niechładowska 133C
ul. Tel. 22 709 12 12, e-mail: oskolainfo@oskola.pl www.oskola.pl

Zapraszamy po zdrowie!

CZARNY BEZ - ROŚLINA ŻYCIA

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu / wit. C - Reiter

EKSTRAKT I KONCENTRAT Z CZARNEGO BZU:

- ✓ korzystnie wpływa na wzmocnienie odporności organizmu
- ✓ zalecany w profilaktyce chorób przeziębieniowych (grypa, zapalenie gardła, katar, kaszel)
- ✓ rekomendowany w chorobach serce i naczyń krwionośnych
- ✓ poprawia przemianę materii

Dostępne w aptekach i zielarniach.
Produkty firmy **Reiter** gwarantem najwyższej jakości!

Zanim wybierzesz **nowe okulary**

Kiedy mamy problemy ze wzrokiem i decydujemy się na zakup okularów, często większą wagę przykładamy do wyboru atrakcyjnej oprawki, niż jej zawartości, która to w głównej mierze stanowi o jakości naszego widzenia.

Dobrze dobrane soczewki okularowe (zwane potocznie „szklami”), nie tylko korygują wady wzroku, ale także chronią oczy przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak promieniowanie UV czy niebieskie światło, emitowane przez ekrany nowoczesnych urządzeń cyfrowych, jak smartfony, tablety i monitory LCD/LED.

Stosowane do ich produkcji mate-

riały organiczne sprawiają, że soczewki są cienkie, lekkie i niezwykle wytrzymałe, co wpływa nie tylko na jakość widzenia, ale także na estetykę wyglądu i bezpieczeństwo ich użytkowania.

Nie tylko materiał

Materiał, z jakiego wykonane są soczewki okularowe, nie jest jedynym czynnikiem decydującym o ich jakości. Zasadniczą rolę odgrywa również powłoka antyrefleksyjna, której głównym

zadaniem jest eliminowanie refleksów świetlnych powstających na powierzchni soczewek.

Dzięki wyko-

rzystaniu nowoczesnych technologii, obecnie oferowane powłoki antyrefleksyjne pełnią szereg dodatkowych funkcji, znacząco podnosząc komfort użytkowania okularów. Odporne na zarysowania i łatwe w czyszczeniu, dodatkowo mogą chronić oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV oraz wspomnianym już niebieskim światłem, którego nadmiar może powodować zmęczenie i podrażnienie oczu, bóle głowy, a nawet bezsenność.

Soczewki progresywne

Z wiekiem zdolność oczu do akomodacji ulega obniżeniu, sprawiając, że obraz obiektów położonych blisko staje się niewyraźny, zwłaszcza podczas czytania lub pracy przy komputerze.

To zjawisko nosi nazwę prezbiopii i dotyka niemalże każdego około 40. roku życia. Prezbiopii nie można wyleczyć, ale można ją z powodzeniem korygować.

Konieczność ciągłego zmieniania okularów z tych „do czytania” na te do dali i odwrotnie, nie jest komfortowym rozwiązaniem, dlatego optycy polecają soczewki progresywne, będące obecnie najbardziej zaawansowanym rozwiązaniem optycznym. Posiadają one kilka obszarów korekcji, pozwalających użytkownikowi widzieć wyraźnie na każdej odległość.

Potęga indywidualizacji

Zaawansowane konstrukcje soczewek okularowych są jak ubrania szyte na miarę. Projektowane indywidualnie dla każdego użytkownika, uwzględniają nie tylko wartości korekcyjne pacjenta, ale

także szereg innych parametrów, takich jak kształt oprawy czy też sposób noszenia okularów. Takie podejście daje gwarancję niezwykle komfortowego i naturalnego widzenia, niezależnie od sytuacji.

Ochrona przed słońcem

Podczas gdy większość z nas jest świadoma szkodliwego działania promieni UV w czasie lata, niewielu podejmuje działania ograniczające jego szkodliwość w pozostałych porach roku, mimo że efekty jego działania nie są wcale mniej szkodliwe. W zależności od potrzeb i preferencji, salony optyczne oferują szereg rozwiązań, wśród których każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Okulary przeciwsłoneczne uwzględniające indywidualną korekcję z powłoką antyrefleksyjną, chroniącą oczy przed promieniowaniem UV odbijającym się od wewnętrznej powierzchni soczewek, okulary z modnymi powłokami lustrzanymi, a także uniwersalne i bardzo wygodne soczewki fotochromowe.

Soczewki fotochromowe

Okulary z soczewkami fotochromowymi są rozwiązaniem bardzo funkcjonalnym i uniwersalnym. Soczewki reagują na promieniowanie ultrafioletowe, automatycznie przyciemniając się lub rozjaśniając, stosownie do jego natężenia. Podczas gdy na zewnątrz mogą osiągać stopień zabarwienia na poziomie wysokiej klasy okularów przeciwsłonecznych, wewnątrz pomieszczeń pozostają bezbarwne. Idealne do użytkowania na co dzień, są szczególnie polecane osobom wrażliwym na światło.



KOMFORT PRACY PRZY KOMPUTERZE

Nowoczesne ekrany komputerów, tableatów i smartfonów emitują tak zwane światło widzialne o wysokiej energii, znane również jako światło niebieskie. Chociaż niebieskie światło samo w sobie jest zjawiskiem naturalnym, nadmierna jego ilość może mieć negatywny wpływ na człowieka, powodując suchość, zmęczenie i podrażnienie oczu, niewyraźne widzenie, bóle głowy.

Decydując się na okulary do pracy przy komputerze, warto wybrać soczewki z **powłoką antyrefleksyjną, która neutralizuje niebieskie światło**, zapobiegając jednocześnie powstawaniu powyższych objawów i oferując komfortowe, kontrastowe widzenie oraz naturalną percepcję kolorów.

Nie chowaj
się przed
światłem



SENSITY

SOCZEWKI ŚWIATŁOCZULE



Okularowe soczewki fotochromowe HOYA Sensity. Wrażliwe na światło. Czułe dla oczu.

Przebywanie w jasnym świetle jeszcze nigdy nie było tak komfortowe. Niezależnie od pory roku, światłoczułe soczewki okularowe HOYA Sensity błyskawicznie przyciemniają się, gdy przebywasz na zewnątrz i równie szybko rozjaśniają się, uzyskując całkowitą przejrzystość wewnątrz pomieszczeń, dodatkowo w pełni chroniąc oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Elektryzujące odcienie Bronze Brown i Silver Grey wpisują się w trendy kolorystyczne okularów przeciwsłonecznych, podkreślając styl osoby, która je nosi. Czy potrzebujesz czegoś więcej?

HOYA
W trosce o Twoje oczy

www.sensitylenses.eu

Soczewki okularowe HOYA Sensity dostępne są w salonach optycznych.

w styczniu: zdrowe oczy



Marchew uzupełni witaminę A

Marchew jest nie tylko słodka i stanowi zdrową przekąskę w ciągu dnia. Zawarty w tym warzywie retinol poprawia proces widzenia na poziomie komórkowym, zaś beta-karoten wspomaga narząd wzroku oraz napina i ujędnia skórę wokół oczu. Szklanka soku z marchwi lub zjedzenie dwóch, trzech marchewek w ciągu dnia to świetny sposób na uzupełnienie niezbędnych dla oczu składników.

Stosuj bezpieczne kosmetyki ekologiczne

Tusze do rzęs, cienie do powiek czy kredki mogą łatwo uczulić. Do- bierz takie kosmetyki, które są oparte na naturalnych składnikach,



dodatkowo wzmacniają- cych kondycję oka. Zwróć uwagę na to, aby kosmetyk był wolny od parabenów, silikonów, pochodnych ropy naftowej i składników odzwierzęcych. Bezpieczne składniki to naturalne minerały i odżywcze oleje organiczne, ekologiczne woski i biologiczne wy- ciągi z kwiatów, na przy- kład róży, lipy drobno- liostnej i ślazu.

Na piękne i zdrowe rzęsy – keratyna i wit. B

Dla pięknych, złotych rzęs istotna jest ich właściwa pielęgnacja. Na co dzień stosuj odpowiednie kosmetyki do dema- kijażu, a oczyszczanie rzęs z kosmetyków przeprowadzaj dociskając wacik nasączony płynem lub mleczkiem do powie- ki, nie pocierając i nie dotykając do gałki ocznej, by nie powo- dować podrażnień. Do pielęgnacji rzęs wybieraj odżywki zawierające witaminę B5 i keratynę – dla lepszego efektu i by zapobiec kruszeniu się rzęs, nakładaj ją na noc i na dzień ja- ko bazę pod tusz.

Zabezpiecz się przed działaniem promieni UV

Nawet jeśli dzień nie jest zbyt słoneczny, nie za- pominaj o nałożeniu pod oczy i na powieki kremu z wysokim filtrem. Promienie ultrafioletowe przeni- kają przez atmosferę nawet w pochmurne dni, przyspieszając starzenie się skóry i powodując po- stawanie zmarszczek wokół oczu. Zwłaszcza zimą, gdy śnieg zalega na ulicach, odbijając promienie słoneczne, Twoje oczy są szczególnie narażone na wpływ promieniowania – poza kre- mem pod oczy nie zapomnij o zakładaniu okula- rów przeciwsłonecznych i zapewnieniu w diecie produktów i suplementów bogatych w luteinę.



Jedz jagody

Owoce jagody są bardzo zdrowe dla oczu. Zawierają antocyjany, czyli naturalne barwniki odpowiadające za soczysty kolor tych owoców. Antocyjany zwalczają wolne rodniki, regenerują występujące w oku en- zymy i uszczelniają naczynia krwionośne oka. Dzięki nim gałka oczna jest lepiej ukrwiona i odżywiona. Ponieważ poprawia- ją ukrwienie siatkówki, powodują poprawę komfortu widzenia u osób z krótkowzrocz- nością. Codziennie wypijaj dwie, trzy szklanki naturalnego soku z jagód albo zja- daj 100 gram tych owoców.

Mydła w płynie

Mydła w płynie to bogactwo zapachów, a coraz częściej także składników. Dezynfekują, ale też służą pielęgnacji oraz przyjemności mycia rąk i całego ciała. Dowiedz się, co tak naprawdę w mydłach się pieni, by wybrać najlepsze produkty.

→ **ODCZYN pH** – skala kwasowości i zasadowości roztworów wodnych. W mydle w płynie szczególnie istotny, jeśli masz skórę skłoną do przesuszenia i alergii. Idealny odczyn pH mydła w płynie powinien być na poziomie między 5,5 a 7, czyli w przedziale odpowiadającym naturalnemu odczynowi skóry.

→ **SODIUM LEURETH SULFATE (SÓL SODOWA SIARCZANU LAURYLOWEGO)** – jest to alkohol z grupy jednowodorotlenowych alkoholi tłuszczowych. Jest środkiem drażniącym, dodawanym do żeli myjących i mydeł w płynie. Stosowany w małych ilościach wykazuje działanie zmiękczające, natłuszczające i wygładzające.

→ **GLIKOL PROPYLENOWY** – organiczny związek chemiczny z grupy alkoholi dwuhydroksylowych, czyli dioli. Stosuje się go jako substancję nawilżającą skórę lub spowalniającą wysychanie mydła w płynie. Wykazuje zdolność przenikania przez warstwę rogową naskórka i pełni rolę promotora przenikania, ułatwiając transport innych substancji w głąb skóry.

→ **POTASSIUM HYDROXIDE (WODOROLENEK POTASU)** – substancja rozpuszczalna w wodzie i etanolu. Jej zadaniem jest regulowanie pH. Środek silnie drażniący i żrący, w małych ilościach, w jakich stosuje się go do produkcji mydła, nie jest szkodliwy.

→ **FENYLOETANOL** – alkohol występujący w olejkach pochodzenia naturalnego. Dodaje się go do mydła jako aromat. Długotrwałe utrzymuje zapach, do tego wykazuje właściwości bakteriobójcze wobec bakterii i drobnoustrojów.



→ **SLS (LAURYLOSIARCZAN SODU)** – syntetyczna substancja pozyskiwana z orzechów kokosowych. Jest to denaturant, powierzch-

niowo czynny środek czyszczący, emulgator i środek pianotwórczy. SLS wywołuje uszkodzenia, pozbawiając skórę naturalnej tłuszczowej warstwy ochronnej oraz nawilżenia. Niestety znajdziesz go w składzie większości mydeł w płynie, które nie są produkowane ekologicznie z naturalnych składników. Jeśli chcesz, by mydło było przyjazne dla skóry, szukaj produktów opatrzonej informacją „nie zawiera SLS” lub „nie zawiera laurylosiarczanu sodu”.

→ **KWASY TŁUSZCZOWE OLEJU KOKOSOWEGO** – Specyficzna budowa kwasów tłuszczowych oraz wysoka zawartość witamin i minerałów sprawia, że olej kokosowy jest kosmetykiem o niezwykle silnym odżywczym działaniu. Działa łagodząco na podrażnioną skórę. Kwasy tłuszczowe w nim zwarte wnikają głęboko w skórę, działając intensywnie odżywiająco.

→ **COCAMIDOPROPYL BETAINE (BETAINA KOKAMIDOPROPYLOWA)** – należy do grupy łagodnych, amfoterycznych detergentów. Jest dobrze tolerowana przez skórę i błony śluzowe, wykazuje aktywne właściwości myjące, pianotwórcze, antystatyczne, przeciwbakteryjne i natłuszczające. Pozyskiwana jest z naturalnych surowców – oleju kokosowego i betainy. (sb)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY



Dla aktywnie uprawiających sport

Suplement diety Ligamento został opracowany z myślą o osobach mających na celu uzupełnianie substancji naturalnie zawartych w ścięgnach i więzadłach oraz wspomaganie funkcjonowania więzadeł i ścięgien. Zawiera kompozycję aż 9 składników.

Preparat jest szczególnie polecany osobom aktywnie uprawiającym sport, narażonym na przeciążenia więzadeł i ścięgien. Cena ok. 48 zł/60 tabl. powlekanych.

Siła witamin dla wzmocnienia odporności

Tonik Floradix ma płynną multivitaminową formułę, będącą źródłem ważnych i potrzebnych witamin, wspomagających prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Zawarte w toniku witaminy zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia, pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Tonik zawiera koncentraty soków owocowych i starannie wyselekcjonowane ekstrakty ziołowe, będące źródłem witamin A, B, C, D, E. Produkt dostępny w aptekach i sklepie internetowym www.floradix24.pl. 250 ml/48 zł.



Jedyny synbiotyki z laktoferyną

Asecurin – suplement diety – może być z powodzeniem stosowany w celu uzupełnienia mikroflory jelit podczas kuracji antybiotykowej. Jest to jedyny preparat zawierający innowacyjne połączenie trzech składników – probiotyku, prebiotyku i laktoferyny. Asecurin zawiera aż 6 mld dobroczynnych bakterii w 1 kapsułce. Można go stosować już od 3. roku życia. Dostępny również w saszetkach dla niemowląt i młodszych dzieci – Asecurin junior. Cena: 22 zł/ 20 kapsułek/10 saszetek.



Probiotyki dla zdrowia

Koncentrat napoju probiotycznego Joy Day – Topinambur firmy Living Food zawiera kompleks żywych kultur bakterii probiotycznych. Jest doskonały przy odbudowie flory bakteryjnej jelit. Dodatkowo zawarte w koncentracie składniki roślinne wspierają detoksykację i oczyszczenie wątroby. Szczególnie polecany osobom aktywnym fizycznie i rekonwalescentom oraz przy trawieniu świątecznych obfitych. Dostępność: www.mikroorganizmy.com, 500 ml/36,00 zł.

Nawilżaj **suche gardło**

Wykorzystując w tym celu witaminę C, zioła czy naturalne soki z owoców i warzyw, nie tylko pozbedziesz się dolegliwości, ale i wzmocnisz odporność.

Drapanie gardła i chrypa pojawiają się szczególnie zimą, razem z pierwszymi objawami przeziębienia lub infekcji. Objawy nasilają się w związku ze zbyt wysuszoną śluzówką gardła, która przestaje być barierą chroniącą przed bakteriami, wirusami i stanami zapalnymi.

Istnieje wiele sposobów na walkę z drapaniem w gardle, jednak warto wybierać głównie te, które poza neutralizowaniem dolegliwości, pomagają skutecznie nawilżyć i zabezpieczyć śluzówkę.

Rozgrzej organizm

Najprostszą metodą na pozbycie się drapania w gardle jest wy-

korzystanie naturalnych właściwości ziół. Mowa tu o naparze z dziewanny, szalwii, nagietka lub rumianku (ten ostatni polecany jest zwłaszcza, gdy drapaniu w gardle i chrypce towarzyszy katar). Zioła gotujemy, a potem wlewamy do miski z litrem wrzącej wody, przygotowując inhalację, którą należy wdychać po dwa, trzy razy dziennie. Napar z szalwii można wykorzystać także do płukania gardła, należy go przedtem rozcieńczyć (ćwierć szklanki naparu na szklankę ciepłej wody). Dobre działanie wykazuje także tymianek i olejek z oregano, który zabija bakterie w gardle.

Syrop i spółka

Zawiesiny i lekko gęstawe płyny dobrze leczą gardło, ponieważ po połknięciu na dłużej osadzają się na błonie śluzowej, zabezpieczając i nawilżając jej warstwy zewnętrzne. Picie trzy, cztery razy dziennie zrobionego domowym sposobem syropu z cebuli, czosnku, miodu i cytryny pomoże pozbyć się drapania i chrypy, a jednocześnie bardzo wzmocni odporność organizmu. Dobrze jest też wykorzystywać właściwości aceroli, zimą pijąc gęsty sok z tego owocu – sam lub jako składnik syropu – z dodatkiem miodu, soku z połówki cytryny i łyżki soku z czarnej porzeczki. Także syrop z korzenia imbiru z miodem i gęstym syropem z lipy pomoże skutecznie w leczeniu suchego, podrażnionego gardła.

Na to uważaj

By wspomóc leczenie gardła, spożywaj w ciągu dnia 3-4 litry płynów. Picie herbat z ziół i owoców pomaga leczyć gardło, ale już klasyczna herbata czarna działa na śluzówkę podrażniająco i wysuszająco, dlatego gdy chcesz pozbyć się drapania w gardle, zamiast niej pij lekko wystudzone napary z owoców

czarnej porzeczki, jagód, malin, czarnego bzu albo imbiru. Do herbat możesz dodawać także syropy – z lipy, malinowy z dodatkiem witaminy C albo różany. Stosując kurację na gardło, śmiało wykorzystaj sok z aloesu, a także herbatę z mięty pieprzowej, pobudzającą wydzielanie śliny, która nawilży gardło. By zapobiec zaostrzeniu dolegliwości, nie pij napojów gazowanych ani słodkich, które nadmiernie wysuszają gardło. Ogranicz ilość spożywanej soli kuchennej i ostrych przypraw, które mogą podrażnić wysuszoną śluzówkę.

Olejki eteryczne

Warto pamiętać także o olejkach eterycznych, które nie tylko nawilżą gardło, ale i pomogą odetkać nos przy katarze. Szczególnie polecane są olejki tymiankowy, eukaliptusowy, kamforowy i sosnowy, którymi możesz natrzeć poduszkę, ubranie albo chusteczki do nosa, i które świetnie nadają się do przygotowania inhalacji. Kilka kropeł wylanych na mokry ręcznik rozwieszony na grzejniku pomoże pozbyć się chrypy i drapania w gardle na długi czas. (sb)

PNEUMOVIT SEPT
aerazol do gardła

Opracowany na bazie wody leczniczej. Zawiera ekstrakt z aloesu i szalwii.

Dla dzieci i dorosłych

- Łagodzi ból i pieczenie
- Trudności w przełykaniu
- Uczucie suchości
- Nawilża i ochrania

Preparat powleka błonę śluzową jamy ustnej i gardła ochronnym filmem dzięki czemu łagodzi przykre objawy towarzyszące stanom zapalnym. Nawilża oraz wspomaga odzyskanie przez błonę śluzową pierwotnej funkcji ochronnej.

Do nabycia w aptekach i sklepach zielarskich

www.gorvita.com.pl

DOMOWE SPOSOBY NA DRAPANIE W GARDLE

- 1 Siemię lniane** – łyżkę siemienia lnianego wsyp do kubka i zalej wrzątkiem (na dwie trzecie naczynia). Po piętnastu minutach dodaj łyżkę miodu. Wypij w całości.
- 2 Mleko z masłem i miodem** – do szklanki gorące-

go mleka dodaj dwie łyżki miodu i łyżeczkę masła. Pij dwa razy dziennie aż do wyleczenia.

- 3 Syrop z imbiru** – korzeń imbiru zetrzyj na tarce, dodaj sok z połowy cytryny, trzy łyżki miodu i wyciśnięty ząbek czosnku.

Dbaj o uszy **zimną**

By zapobiec kłopotom z uszami, stosuj odpowiednią pielęgnację i higienę.

Dla zdrowia narządu słuchu znaczenie mają natężone dźwięki, gwałtowne skoki temperatury, wiejący wiatr, woda, a także (a może przede wszystkim) właściwe czyszczenie i pielęgnacja.

Czynniki atmosferyczne

Najlepiej zacząć od utrzymania uszu w cieple, zwłaszcza podczas przebywania na dworze – czapka z polaru lub wełny sprawdzi się w tym celu idealnie. Dla uszu najważniejsze jest, by nie wystawiać głowy na gwałtowne działanie czynników atmosferycznych, jak śnieg, deszcz, wiatr czy gorąco, ponieważ mogą one spowodować

ból uszu, podobnie jak nagła zmiana wysokości podczas lotu samolotem (odczuwany ból bywa podobny). Warto też uważać przy uprawianiu sportów wodnych czy pływaniu w basenie – najlepiej jest usztec przed dostaniem się do nich wody, używając specjalnych zatyczek.

Oczyszczanie to podstawa

Dla zdrowia uszu ważna jest odpowiednia higiena. Nie należy przesadzać z częstotliwością oczyszczania ich zewnętrznej części z woskowiny, ponieważ stanowi ona barierę ochronną dla uszu, a także oczyszcza je i nawilża.

Czyszczenie uszu wacikami lub patyczkami z watą można wykonywać dwa, trzy razy w tygodniu, ostrożnie wsuwając patyczek w ucho, nie dotykając do głębiej położonych części – wsuwanie patyczka zbyt głęboko może uszkodzić ucho i spowodować, że straci ono naturalną odporność i ochronę przed drobnoustrojami oraz ciałami obcymi. Raz w tygodniu można płukać uszy letnią wodą z odrobiną mydła, pamiętając, że po czyszczeniu należy je dokładnie wysuszyć.

Domowe leczenie najlepiej zaczynać od prostych metod, polegających na rozgrzaniu zewnętrznej części ucha – pomogą w tym

okłady i kompresy z użyciem ściereczki zamoczonej w ciepłej wodzie z dodatkiem olejku z eukaliptusa albo ziołowej mieszanki na spirytusie. Ważne, by w trakcie leczniczej kuracji nie wychodzić na dwór i nie próbować zatykać uszu watą na dłużej niż 20-30 minut. Płukanie z użyciem olejku kamforowego lub olejków eterycznych na bazie mentolu pomoże rozrzedzić zalegającą woskowinę i uśmierzy ból.

Choć pozornie można nie odczuwać przez długi czas żadnych objawów, infekcje lub stany zapalne uszu potrafią rozwijać się tygodniami – dlatego tak ważna jest odpowiednia profilaktyka. (sb)

DOMOWE SPOSOBY NA BÓL UCHA:

- Zanurz w gorącej wodzie ściereczkę i po jej wykręceniu nalej na nią kilka kropel olejku z eukaliptusa, mentolu lub kamfory, po czym delikatnie przyłóż do bolącego ucha.
- Rozgrzej na patelni kilka łyżek soli leczniczej, wsyp do woreczka lub skarpety i przyłóż do ucha.
- Do miski wlej gorącą wodę, dodaj do niej kilka kropel mieszanki ziołowej na bazie spirytusu (do kupienia w aptekach). Zarzuć na głowę ręcznik i skorzystaj ze zdrowotnego działania pary wodnej z uwalniającymi się z ziół olejkami.



CHROŃ USZY PRZED CZYNNIKAMI ZEWNĘTRZNYMI

- Sprawdzonej metodą na ochronę uszu przed zimnem jest noszenie czapki uszytej z wełny z domieszką akrylu – taki skład materiałów sprawia, że dochodzi do swobodnej cyrkulacji powietrza, a głowa i uszy nie ulegają przegrzaniu.
- Ochrona uszu przed nadmiernym hałasem jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia i samopoczucia. Aby się ochronić przed niepożądanymi dźwiękami, możesz sięgnąć po wkładki przeciwhałasowe, tzw. stoppery.
- Uprawiając sporty wodne, zadбай o uszy, wkładając do nich specjalnie wyprofilowane gumowe zatyczki, które zapobiegą dostaniu się do środka wody.

STANMARK®
50-733 Kraków
ul. Obratów Modlina 3
tel. 12 653 22 12
tel/fax 12 653 21 70
e-mail: biuro@stanmark.pl
www.stanmark.pl

Polsk założenia 1978

STOPPER®
TYLNI HAŁAS
Ochronniki dla każdego ucha zagrożonego hałasem. CE
Aparaty i zestawy do płukania oka.

STOPPER ELA
Chroń również przed wodą.

STOPPER ELA II

STOPPER MWD 11

STOPPER MWD 125
Hurt - hurtownie farmaceutyczne i BHP, detale - apteki.

Ruch i dieta na wagę... kości

Jeśli chcesz zminimalizować ryzyko osteoporozy – ćwicz i jedz duże ilości wapnia.

Osteoporoza, zwana często zrzesotnieniem, to choroba zbyt kruchych kości, które nie mając odpowiedniego budulca, zaczynają być dużo bardziej podatne na wszelkiego typu urazy, złamania i kontuzje. By zapobiec osteoporozie i zachować na długo zdrowe, mocne kości, dobrze jest pamiętać o dwóch podstawowych czynnikach, które mają w tym wypadku kluczowe znaczenie. Są to aktywność fizyczna i wapń, zawarty w codziennej diecie w takiej ilości, by mógł odpowiednio wpłynąć na odbudowę kości od wewnątrz i zabezpieczyć ich strukturę budulcową.

Obciążaj kości równomiernie

Mówi się, że dla wzmocnienia kości i całego szkieletu istotny jest ruch. Owszem, ale nie każdy wysiłek fizyczny jest dla kości zdrowy. Najlepszy rodzaj ruchu to ten, podczas którego dochodzi do obciążenia kości w sposób osiowy, czyli równolegle pracują nogi, ręce, biodra, plecy, szyja i głowa lub kilka z wymienionych. Idealne formy aktywności to taniec, zwłaszcza towarzyski oraz tańce latino, angażujące do pracy niemal całe ciało. Poza tym dobrze jest codziennie spacerować

przez minimum 30 minut. Dobrze działa na kości także bieganie – najbardziej wskazany jest lekki trucht. Sporty, które nie są polecane jako zdrowe dla kości, to jazda na rolkach, łyżwach, pływanie (zwłaszcza w basenach termalnych), jazda rowerem i jazda na nartach. Istotne jest wzmocnienie kości poprzez konsekwentne uprawianie sportu, który pozwoli także na wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu, pleców oraz ud. Polecane jest codzienne stosowanie

ćwiczeń na rozciąganie, np. z użyciem piłki lekarskiej. Można także chodzić na spacerach (wystarczy nawet 20 min), trzymając w dłoniach obciążniki i ciężarki.

Dieta bogata w wapń

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na wapń wynosi 1000 mg. Najwięcej wapnia znajduje się w mleku i produktach mlecznych, takich jak jogurt, kefir, maślanka i biały ser. Nie mniej jest go także w parmezanie i żółtym serze. Inne

produkty, w których znajdziesz wapń, to sok pomarańczowy, fasola z puszki, gotowane brokoły, biała fasola, kalarepa i suszone figi. Jeśli chodzi o ryby, to bogate w wapń są makrela i łosoś. Pamiętaj, że są produkty, które ze względu na zawartość kwasu uronowego czy szczawianów utrudniają wchłanianie wapnia – należy do nich wiele warzyw i owoców, w tym szpinak, brukselka, jabłka czy cytrusy, dlatego najlepiej jest nie mieszać ich ze spożywanymi produktami mlecznymi – spożywaj je osobno, w kilkugodzinnych odstępach.

Mleko i ryby na co dzień

Wchłanianie wapnia w organizmie przyspiesza witamina D, która tworzy się w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Zmieniając się po przejściu przez nerki i wątrobę w witaminę D3, poprawia wchłanianie wapnia i wzmocnia jego wpływ na kości. Mnóstwo witaminy D znajdziesz w rybach – węgorzu, szprotkach, sardynkach, śledziach, łososiu (czerwonym i różowym), makreli i tuńczyku. Poziom witaminy D podniesie także wypicie szklanki mleka. (sb)

ĆWICZENIA NA ZDROWE KOŚCI

- 1 Stając obok krzesła oprzyj lewą rękę o oparcie, wyprostuj prawą nogę i unieś ją w bok. Będąc w tej pozycji, napnij mięśnie ud, odczekaj licząc do pięciu i opuść nogę. Powtórz ćwiczenie po sześć razy na każdą nogę.
- 2 Usiądź na krześle. Oprzyj plecy o oparcie. Jak najmocniej otwórz klatkę piersiową, kierując ramiona na boki. Ugnij lewą rękę w łokciu i dotknij palcami ramienia. Napnij mię-

śnie, policz do trzech, a potem opuść rękę. Powtórz ćwiczenie po pięć razy na każdą rękę.

- 3 Połóż się na podłodze, wyprostuj nogi, napnij mięśnie brzucha i postaraj się unieść obie nogi w górę, wytrzymując w tej pozycji aż odliczysz do pięciu. Potem opuść jedną nogę i powtórz ćwiczenie, unosząc drugą – powtórz każdy wariant ćwiczenia po pięć razy.

Nie pękaj!

Osteovis Suplementy diety

Naturalnie preparaty wapniowe zawierające unikalną kompozycję wapnia ze skorupki jaja kurzego oraz witamin

Wapń:

- jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zdrowych zębów
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni

Zaleca się stosowanie suplementów diety Osteovis przez:

- kobiety w okresie aklimatyzacji
- osoby o ograniczonej aktywności fizycznej oraz po długotrwałym antenachowieniu
- osoby stosujące niesterydowe leki

Osteovis tabletki Wapń + D₃ Osteovis-Bio proszek Osteovis Calcium + D₃ tabletki

www.wsl-farm.com.pl Zamówienie należy składać pod numerem telefonu: 32 2589555

Światowej sławy Macedończyk mgr Ivan Georgiev opowiada o swoim odkryciu, które pomaga na wszystkie rodzaje raka - o wyjątkowym, naturalnym produkcie Varuminie.

Mgr Georgiev:

„Wyleczyłem Fidela Castro z raka“

Varumin to suplement diety w stanie płynnym, wyprodukowany przez połączenie dużej ilości roślin leczniczych, który pomógł wielu osobom w leczeniu nowotworów złośliwych i łagodnych.

Varumin jest naturalnym produktem pochodzenia roślinnego. Jest suplementem diety w postaci roztworu doustnego. Składa się z dwóch jednostek: Varumin 1 oraz Varumin 2, które łączą się ze sobą i stosuje razem podczas leczenia. Varumin wzmacnia odporność, jest także skuteczny w leczeniu wszystkich nowotworów we wczesnych stadiach rozwoju oraz w fazie przerzutów, bez względu na lokalizację nowotworu. Najczęściej stosuje się jako uzupełnienie standardowej terapii nowotworów złośliwych. W krótkim czasie wzmacnia odporność organizmu i poprawia całkowity stan organizmu. Dzięki Varuminowi skutecznie wyleczono dużą ilość nowotworów zarówno złośliwych, jak i łagodnych.

„Testowano wszystkie aktywne składniki tego preparatu i wysunęto wniosek, że nie wywołuje żadnych skutków ubocznych. Przeprowadzono trzy badania kliniczne, z których jedno opracował prof. dr sci Sibin Ilić, ekspert przy Światowej Organizacji Zdrowia ds. onkologii i ginekologii oraz ekspert Narodów Zjednoczonych. Pracował nad nim przez 10 lat i doszedł do wniosku, że Varumin jest skuteczny. Nad studiami klinicznymi pracowano również w Macedonii, na Oddziale Klinicznym Ginekologii i Onkologii, a także w Instytucie Farmakologii Przedklinicznej i Klinicznej oraz Toksykologii, pod tymi badaniami podpisał się prof. dr sci Stojmir Petrov. Wyniki pokazały, że preparat pomaga w przypadku wszystkich form raka” - wyjaśnia mgr Ivan Georgiev, producent i właściciel oryginalnej receptury Varuminu przemysłu farmaceutycznego - INTER EVROGENEKS, Nowo Selo, Macedonia. INTER EVROGENEKS ma ponad trzydziestoletnie doświadczenie w odkrywaniu i produkcji leków, suplementów diety oraz herbat. Wszystkie produkty tej znanej firmy są produkowane według własnej, oryginalnej i unikatowej receptury.

Oprócz tego firma zajmuje się również uprawą roślin na potrzeby własnej produkcji.

Mgr Ivan Georgiev ukończył Wyższą Szkołę Atomistyki w Vini, na Wydziale Inżynierii w Nowym Sadzie, w Serbii. Ponieważ od dzieciństwa interesował się roślinami i ich właściwościami leczniczymi, w Skopje uzyskał dyplom na Wydziale Rolniczym, a ostatecznie zdobył tytuł magistra w Lublaniu w Słowenii na Wydziale Farmaceutycznym w dziedzinie roślin leczniczych.

„Jeszcze w dzieciństwie zajmowałem się, zbierałem i zgłębiałem wiedzę o roślinach. Nie istnieje góra w Macedonii ani w byłej Jugosławii, na której nie byłem przynajmniej pięć razy w poszukiwaniu roślin. Po powrocie do domu, do Nowego Sela, eksperymentowałem, mieszałem zioła, przygotowywałem herbaty i balsamy. Ich właściwości sprawdzałem na sobie, mamie, rodzinie, sąsiadach i przyjaciółach. Na początku z roślin leczniczych robiłem tylko herbaty i balsamy, a następnie kupiłem maszyny i urządzenia do ekstrakcji. Varumin wyprodukowano w 1985 roku, a w 2001 roku został oficjalnie zarejestrowany jako lek i wprowadzony do sprzedaży. Varumin został zarejestrowany jako lek przez Ministerstwo Zdrowia w Macedonii. Obecnie można go znaleźć w ponad dziesięciu krajach: Szwajcarii, Szwecji, Norwegii, Chorwacji, Słowenii, Serbii, Bułgarii, Grecji, Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w innych państwach. Varumin stosują osoby z nowotworami złośliwymi i łagodnymi, z przerzutami i bez. Na szczęście, bez względu na lokalizację nowotworu, na mózgu, płucach, wątrobie trzustce, we wszystkich przypadkach Varumin jest skuteczny” - mówi mgr Georgiev. W czasie, kiedy z początkiem września 2011 roku świat obszła wiadomość o śmierci Fidela Castro, mgr Georgiev w tych dniach pił z nim herbatę na Kubie. Razem śmiali się z dziennikarskiej kacz-

Mgr Ivan Georgiev ukończył Wyższą Szkołę Atomistyki w Vini na Wydziale Inżynierii w Nowym Sadzie, a tytuł magistra uzyskał w Lublaniu na Wydziale Farmaceutycznym.

Na zdjęciu ze swoją córką, która również jest magistrem farmacji.



www.varumin.pl

ki. Po kilku dniach, były prezydent Kuby Castro wydał oświadczenie w wenezuelskiej telewizji i tym samym zdementował kłamstwa o swojej śmierci. Dzięki Georgievowi, który trzydzieści lat temu znalazł świetną próbkę i na jej podstawie wyprodukował lek na raka, który nazwał Varumin, Castro żyje do dzisiaj.

Mgr Ivan Georgiev ukończył Wyższą Szkołę Atomistyki w Vini na Wydziale Inżynierii w Nowym Sadzie, a tytuł magistra uzyskał w Lublaniu na Wydziale Farmaceutycznym. Na zdjęciu ze swoją córką, która również jest magistrem farmacji.

Ze swoim produktem mgr Ivan Georgiev wyleczył z raka sutka Mirjanę Marković, żonę byłego prezydenta Jugosławii Slobodana Miloševića, jeszcze w czasie, kiedy Milošević żył i był na wolności. Następnie, Franju Tudjmana, byłego prezydenta Chorwacji z raka żołądka i raka wątroby. W czasie, kiedy media pisały o ciężkim stanie zdrowia Tudjmana, Georgiev grywał z nim w tenisa w Zagrzebie. Tudjman przeżył jeszcze dwie kadencje i umarł na zupełnie inną chorobę. „U osób chorujących na raka widoczny jest anemiczny wygląd skóry, a także podkrążone zaczerwienione oczy. Dochodzi do tego brak apetytu. Już po 15 minutach po podaniu Varuminu, do ich oczu powraca blask, znikają podkrążone oczy i po pół godzinie powraca naturalny, zdrowy kolor skóry. Varumin dostarcza organizmowi niezwykle dużą ilość energii i już po godzinie pacjent odzyskuje apetyt, czuje się lepiej i łatwiej oddycha. Proces leczenia trwa od 15 dni do

miesiąca, natomiast 2-3 miesiące później należy stosować Varumin profilaktycznie. Rak z pewnością nie atakuje ponownie. Zalecam stosowanie Varuminu profilaktycznie od roku do dwóch lat, jedną buteleczkę w okresie wiosennym. W odróżnieniu od innych leków przeciwnowotworowych, Varumin jest wyprodukowany wyłącznie z roślin” - wyjaśnia mgr Georgiev.

Mgr Georgiev mówi, że do Macedonii przyjeżdżają do niego również inne znane osobowości, politycy, dyplomaci, ważni przedstawiciele. Byłego prezydenta Egiptu Husni Mubaraka swojego czasu wyleczył z raka kości. W Bułgarii wyleczył pewnego generała lotnictwa, w Grecji burmistrza Salonik oraz inne znane i nieznanne osoby.

Varumin oraz inne wyjątkowe naturalne produkty firmy INTER EVROGENEKS z Macedonii można zakupić nie tylko na Słowacji, ale również we wszystkich państwach Unii Europejskiej od początku 2014 roku, gdzie Varumin jest zarejestrowany i certyfikowany jako suplement diety według norm Urzędu Zdrowia Publicznego Republiki Słowackiej. Normy Unii Europejskiej różnią się od norm państw spoza Unii Europejskiej i dlatego też Varumin jest na Słowacji zarejestrowany jako suplement diety, a w Macedonii jako lek. Na Słowacji, Czechach, Węgrzech oraz Austrii, Varumin oficjalnie się sprzedaje w aptekach.

Więcej o Varuminie znajdziecie na www.varumin.pl
Tel.: +48 731 589 221, +48 731 589 222

Koktajle dodadzą energii

Dobry koktajl z owoców uzupełni potrzebne organizmowi witaminy i przyspieszy przemianę materii. Dowiedz się, jakie składniki będą idealne i jak je ze sobą łączyć, by osiągnąć pełnię smaku i wartości odżywczych.

Za przyrządzaniem koktajli przemawia to, że nie wymagają poświęcenia dużej ilości czasu, są smaczne i świetnie uzupełniają składniki potrzebne organizmowi. Zwłaszcza zimą, gdy jesz mniej owoców, koktajle mogą stać się świetną alternatywą. Owoce zawierają naturalny cukier, zwany fruktozą, który jest dużo mniej szkodliwy dla organizmu niż biały cukier. Dodatkowo stanowią bogactwo witamin i mikroelementów, a spożywane w formie płynnej, świetnie sycą.

Owoc idealny

Do przygotowania koktajli najlepiej wybierać mieszanki świeżych owoców. Szczególnie wskazane są te z nich, które mają dużą zawartość witaminy C. Mowa o jagodach, pomarańczach, mandarynkach, kiwi, grejpfrutach, figach. Do tego możesz dodawać przeciery lub naturalne nektary z owoców, takich jak acerola, papaja, granat, mango. Nie żałuj sobie także bananów, melona, awokado oraz truskawek i borówek, które wykazują działanie oczyszczające z toksyn. Jeśli cierpisz na kłopoty z trawieniem, do koktajli możesz dodawać zioła lub przyprawy, które zaostrzą smak i urozmaicą napój. Najlepsze są świeże listki melisy, tymianku, oregano, mięty lub bazylii. Pod koniec miksowania możesz dorzucić także szczyptę kminku, koperek lub natkę.

Dodaj jogurt

Dietetycy podkreślają, że dla najlepszych efektów zdrowotnych powinno się wypijać koktajl w ciągu 20 minut od przyrządzenia go. W tym czasie zachowuje on swoje właściwości, a witaminy nie

znikają pod wpływem obecności tlenu. Dodatkowo warto co kilka dni zmieniać składniki płynnej bazy, raz wybierając wodę źródłaną, raz nektar z owoców, a innym razem napój z ziaren soi czy mleko migdałowe lub owsiane. Dla zdrowia idealne jest używanie do koktajli mleka (pod warunkiem, że nie jesteś uczulona na laktozę), jogurtu, kefiru i maślanek, ponieważ zawarty w tych produktach wapń neutralizuje znajdujące się w owocach szczawiany, blokujące wchłanianie niektórych składników mineralnych. Od czasu do czasu

do koktajlu z owoców możesz dodać łyżkę słodkiej śmietany.

Od rana poczuj się koktajlowo

Bardzo pożywne są koktajle z dodatkiem bananów i awokado. Idealnie sprawdzają się jako zamiennik śniadania, ponieważ owoce te są kaloryczne, a śniadanie powinno być tym posiłkiem, który nasyci i doda energii.

Koktajl śniadaniowy, nazywany smoothie, jest świetnym rozwiązaniem na lekki, a jednak sycący posiłek, który można zabrać do pracy, na spotkanie czy wypić

gdzieś w drodze. Poranna bomba smakowa może składać się z jednego banana, szklanki mleka lub jogurtu, dwóch łyżek miodu wielokwiatowego, czterech dużych plasterów awokado i kilku listków bazylii. Na drugie śniadanie świetny będzie koktajl na bazie nektaru z brzoskwiń, z dodatkiem owoców mango, truskawek, kiwi i liści mięty. Po pracy możesz przygotować sobie pyszny słodki koktajl na bazie pomarańczy, z dodatkiem jogurtu, jeżyn, borówek, syropu z grenadyny i dwóch plasterów świeżego ananasa. Na kolację zrób koktajl oczyszczający z buraczków, z dodatkiem miodu i cytryny – całość wymieszaj z jogurtem probiotycznym.

Szczypta odmiany

Jeśli nie lubisz ciężkich koktajli, pozostań przy miksowaniu samych owoców. Pamiętaj jednak, by mieszać ze sobą jeden, maksymalnie dwa owoce wysokokaloryczne (ananas, banan, brzoskwinia, figa, gruszka) z tymi dietetycznymi, jak melon, arbuź, grejpfrut czy cytryna. Do koktajli możesz dodawać także obrany korzeń imbiru, zmielone siemię lniane, zarodki pszenne albo łyżeczkę drożdży piwnych. Jeśli nie lubisz smaku miodu, a chcesz koktajl dosłodzić, dodaj do niego kilka listków stewii lub odrobinę ksylitolu (cukier z brzozy).

Miksowanie koktajli to mnóstwo zabawy i kulinarnej kreatywności. Codzienne picie miksów owoców pomaga dbać o zdrowie. Koktajle pozwalają na utrzymanie stałej wagi i uzupełnienie niezbędnych dla organizmu składników. Możesz cieszyć się ich smakiem niezależnie od pory roku. (sb)



Proste przepisy na smaczne i sycące koktajle z owoców

- Z mrożonych malin na mleku kokosowym: szklankę zamrożonych malin wylóż na talerz i pozostaw na 10-15 minut, następnie przełóż do miski blendera, dolej 400 ml mleka kokosowego, 2 łyżki otrębów owsianych i miksuj na wysokich obrotach, aż do uzyskania konsystencji nadającej się do picia.
- Borówkowo-bananowy: banana zmiksuj z 125 g borówek amerykańskich, jogurtem probiotycznym i łyżeczką syropu z agawy (lub cukru, miodu).
- Słoneczny koktajl z bazylią i imbirem: zmiksuj dowolnie wybrane owoce bez skórki razem z listkami bazylii i trzema plasterkami świeżego imbiru. Na końcu dodaj jogurt, lód lub wodę i ponownie zmiksuj, aż koktajl uzyska kremową konsystencję.

Pij soki z wyciskarki

dla zdrowia i energii



Dlaczego wyciskarka soku ?

Więcej soku w soku

Najważniejszą zaletą wyciskarki to jakość wyciskanego soku. Dzięki niej otrzymujemy maksimum wartości odżywczych, „esencję” z wyciskanych owoców i warzyw. Bez strat, bez chemii, 100% zdrowia.

Pełnia wartości odżywczych

Wyciskarką Sana wyciśniemy praktycznie wszystkie gatunki warzyw (także tzw. „zieleninę”), owoców i ziół, zyskując dostęp do ich różnorodnych wartości odżywczych.

Praktyczny kuchenny pomocnik

Wyciskarka ma też innych kilka przydatnych, w zdrowej kuchni, funkcji. Dzięki niej zrobimy musy, przeciery, tofu, mleczko sojowe, masła orzechowe, dżemy i lody – naturalne i bez konserwantów.

Wyjątkowa niezawodność

Wyciskarkę Sana stworzono by służyła nam wiele długich lat. Jest to sprzęt najwyższej jakości, dopracowany w każdym szczególe. Potwierdza to chociażby jej rekordowa gwarancja aż 10 lat.

Wyciskarka soku
Sana



www.eujuicers.pl Telefon: 42 279 40 24 lub 502 364 923

Prezent niespodzianka! Jeżeli zamawiając wyciskarkę podasz hasło „ZZIA1” otrzymasz od nas wartościowy prezent-niespodziankę. Pamiętaj!

Kwas z chleba – nektar zdrowia

Picie sfermentowanego napoju z chleba i drożdży pomaga regulować trawienie, wzmacnia odporność i poprawia kondycję skóry.

Pili go już Egipcjanie, odkrywając prozdrowotne właściwości napoju, porównywanego wielokrotnie do boskiego nektaru. Kwas chlebowy otrzymuje się przez fermentację żytniego, razowego lub owsianego chleba, z dodatkiem cukru bądź rodzynek i drożdży. Jest naturalnie gazowany, ma słodko-gorzawy posmak.

Kwas mlekowy

Nie ma drugiego takiego napoju, który zawierałby tyle aminokwasów, składników mineralnych i enzymów. Dodatkowo ma w składzie kwas mlekowy, powstający w wyniku nietypowego procesu fermentacji. To dzięki obecności kwasu mlekowego

ten ciemny, gazowany i lekko kwaśkowy napój jest tak drogocenny dla zdrowia. Picie go wpływa na regulację mikroflory w jelicie, co przekłada się na kondycję skóry, przemianę materii, a także wspomaganie trawienia i zapobieganie chorobom krążenia. Do schorzeń, którym zapobiega i w których zmniejsza dolegliwości, można zaliczyć też bóle głowy, zaparcia, grzybicę i hemoroidy. W kwasie chlebowym znajdują się witaminy z grupy A i B, wspomagające rozwój organizmu, jak też witamina C, zwiększająca odporność.

Przed i po jedzeniu

Spożywany przed i po obfitym, ciężkim czy tłustym posiłku, kwas

chlebowy przyspiesza trawienie. Jedną z jego cech, ze względu na obecność zakwasu i drożdży, jest też działanie odchudzające. Napój ten może stać się ciekawą alternatywą dla codziennie spożywanych płynów gazowanych i soków. W przeciwieństwie do nich zawiera bowiem mniej cukru, przez co łatwiej gasi pragnienie.

Zrób to sama

Koneserzy smaku tego napoju przyznają, że najsmaczniejszy i jednocześnie najzdrowszy jest przygotowany w domu, warzony staropolską metodą. Do przygotowania kwasu w domu potrzebujesz: 2 sztuk suchego chleba

razowego, 2 sztuk suchego chleba żytniego, 20 litrów przegotowanej wody, 1,5 kg cukru, 4 dag drożdży, szklankę rodzynek, 1 łyżeczkę surowego ryżu, 1 limonkę. Chleby zrumień lekko w piekarniku. Zagotuj wodę (20 litrów). Wystudź wodę do temperatury 80°C, rozdrobni chleby i wrzuć je do wody. Odstaw mieszankę na 15 godzin. Po tym czasie przecedź płyn przez sito, dodaj cukier, drożdże i odstaw w naczyniu na 24 godziny. Przelej kwas do szklanych butelek, wrzuć do każdej równe porcje rodzynek, po trzy plastry limonki, i kilka ziarenek ryżu. Odstaw na 2-3 dni (kwas będzie gotowy, gdy rodzynek napęczniają). (sb)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Na cerę z „pajęczkami” i nie tylko...

Kremowa maseczka do twarzy na bazie rabczańskiej solanki doskonale odżywia, zmiękcza i nawilża skórę, zwłaszcza przesuszoną i szorstką, wygładza i przeciwdziała szybkiemu starzeniu się skóry. Intensywnie nawilża i poprawia sprężystość, redukując jednocześnie zaczerwienienia i podrażnienia skóry. Zawarta w niej rabczańska solanka hamuje proces wiotczenia skóry, intensywnie nawilżając i regenerując naskórek. Idealna do skóry suchej i wrażliwej, a także do skóry z problemami dermatologicznymi i tzw. „pajęczkami”. Producent: Uzdrowisko Rabka. Cena: 75 zł/18,99 zł.



Nowe zwyczaje walentynkowe

Coraz częściej zamiast materialnych upominków dajemy bliższej osobie w prezencie emocje. Możliwość spełnienia marzeń naszej ukochanej lub ukochanego oraz chęć wyjątkowego spędzenia Dnia Zakochanych sprawia, iż sięgamy po prezenty w formie przeżyć. Lot szybowcem, przejażdżka ferrari, skok na bungee – to przykładowe pomysły na upominki dla mężczyzn. Buduarowa sesja zdjęciowa, kurs sushi lub różnego rodzaju pakiety spa – to z kolei wybrane pomysły na prezenty dla pici pięknej. Można również wybrać prezenty dla dwojga np.: lot balonem, romantyczny masaż czy wspólną sesję zdjęciową. Propozycje na niestandardowe prezenty znajdziesz na stronie: www.prezentmarzen.com.



Światowy sukces polskich naukowców

Suplement diety „Ovobiovita Initium” zawiera unikalny na skalę światową, naturalny bioskładnik „wzbogacone owofosfolipidy”. Ma szerokie działanie wspomagające układ sercowo-naczyniowy, funkcje mózgu i układu nerwowego oraz wątroby. Odbudowuje również odporność psychofizyczną organizmu po przebytych chorobach i terapiach. Cena: 199,00 zł/250 ml. Teraz limitowane, podwójne opakowanie Present-Box za 299,00 zł/2x250 ml; www.ovobiovita.com.



Szałwia – na ból gardła

Cukierki szalwiowe Reutter to oryginał! Od lat zbierają laury za najlepszy produkt na rynku. Ich wysoka skuteczność w poprawianiu funkcjonowania gardła i krtani jest poświadczona przez środowisko opiniotwórcze. Działają odświeżająco na śluzówkę jamy ustnej, gardła i górnych dróg oddechowych. Aby osiągnąć maksymalną skuteczność, należy cukierki wolno ssać, uwalniając tym samym prozdrowotne substancje. Produkt do nabycia w sklepach zielarskich i aptekach. Cena 7,50 zł.



Wsparcie w trakcie i po antybiotykoterapii

Floractin zawiera aż 6 miliardów probiotycznych bakterii *Lactobacillus rhamnosus* GG w 1 dawce. LGG zmniejszają ryzyko biegunki poantybiotykowej aż o 65 proc. Floractin stosuje się w celu zmniejszenia ryzyka powikłań występujących podczas antybiotykoterapii i po jej zakończeniu, a także wspomaganie odporności oraz zachowania równowagi mikroflory jelitowej (www.floractin.pl). Producent: Novascon Pharmaceuticals Sp. z o.o. Cena: 10 zł/15 kaps; 17 zł/20 kaps; 14 zł/5 ml (krople).



Przynieś ulgę swoim nogom

Skarpetki zdrowotne Deomed® Bamboo są niezastąpione dla osób o nogach wrażliwych na ucisk, otarcia, podatnych na zakażenia bakteryjne i grzybicze. Są delikatne, nieuciskające, bezszwowe, działają też jak bezzapachowy dezodorant. Szczególnie polecane przy cukrzycy, obrzękach nóg, nadpotliwości, doskonałe dla wszystkich ceniących komfort i zdrowie. Dostępne w sklepach medycznych i aptekach. Sugerowana cena: 11 zł.



SPA w Twojej wannie

Ciepła kąpiel to nie tylko sprawdzony sposób na relaks. Wlewając do wanny kilka kropel olejku, płynu czy własnoręcznie przygotowanego eliksiru bogatego w naturalne składniki, dodatkowo zregenerujesz i nawilżysz skórę.

Ogromnym plusem kąpieli jest też to, że w jej trakcie masz czas, by wykonać peeling, zabieg nawilżający, a nawet masaż z użyciem specjalnej gąbki lub gumowej rękawicy.

Dobierz pielęgnację do rodzaju skóry

Jeśli masz suchą lub podrażnioną skórę, zrezygnuj z płynu do kąpieli, zastępując go olejkami nawilżającymi lub eterycznymi. W aptekach dostępne są też specjalne kosmetyki do kąpieli, przeznaczone specjalnie dla skóry bardzo suchej, podrażnionej i atopowej. Produkty te nie zawierają substancji zapachowych ani sztucznych barwników, za to skutecznie likwidują uczucie ścignięcia i łagodzą podrażnienia. Jeśli masz skórę skłoną do przetłuszczania się, mieszaną lub tłustą, wybieraj płyny do kąpieli i kulki, do których możesz dodać 10-15 kropel naturalnego olejku eterycznego. Mydła naturalne z dodatkiem owsa, miodu, suszonych kwiatów czy ziół dobrze działają na skórę, gdy chcesz ją oczyścić, ale zbyt często stosowane, mogą ją wysuszyć – jeśli lubisz kąpiel z mydłem, wybierz to ekologiczne, o całkowicie naturalnym składzie. Jego piękny zapach pomoże Ci się zrelaksować, a naturalne składniki – miód, mleko, migdały czy masło shea, odżywią i nawilżą skórę.

Zioła na piękną skórę

Działanie nawilżające i kojące podrażnienia wykazują napary z ziół, takich jak kwiat nagietka, rumianku, głogu i lawendy – wystudzony napar, z dodatkiem np.

pięciu łyżek miodu czy mleka, wlej do gorącej wody na minutę lub dwie przed wejściem do wanny. Możesz też zawiesić pod kranem lniany woreczek wypełniony dwiema lub trzema torebkami herbaty ziołowej albo wrzucić kilka torebek do wanny.

Kojącą kąpiel przygotujesz z 100 g suszonego kwiatu rumianku, zmieszanego z suszonym kwiatem lipy, głogu i lawendy (po 50 g każdego) – mieszankę włóż do woreczka, zawieś na kranie i wyciskaj kilka razy w trakcie kąpieli.

Jeśli chcesz nawilżyć skórę, wlej do wanny napar z kwiatu nagietka (50 g zalej 0,5 l wrzącej wody, przykryj i odczekaj 20 minut, po tym czasie przecedź i dodaj pół szklanki miodu).

Aromaterapia w wannie

Moc olejków dodanych do kąpieli jest ogromna. Nie tylko relaksują, ale także leczą i koią skórę. Do wanny wlej 10-15 kropel olejku. Jeśli chcesz, by odpowiednio zadziałał na skórę, nie mieszaj go z innymi kosmetykami do kąpieli, które ograniczą jego działanie na naskórek – mowa tu na przykład o płynie czy kulkach. Podczas kąpieli z olejkami aromaterapeutycznymi możesz wykonać masaż ciała, zgamiając warstwę olejku z powierzchni wody i palcami wmasowując go w skórę. Wybierz produkt, który odpowiada Ci zarówno pod względem działania, jak i zapachu. Po kąpieli z użyciem olejków owiń się ręcznikiem, i pozwól ciału wyschnąć. Jeśli masz suchą skórę, wmasuj w nią oliwkę lub balsam. Idealnym zakończeniem będzie też wykonanie masażu, który po kąpieli stanie się wyjątkowo przyjemny i zdrowy.

Kąpiel w wodzie o temperaturze od 34 do 37 stopni, trwająca do 20 minut, ma działanie prozdrowotne. Pomaga rozluźnić napięte mięśnie, rozszerza pory (ułatwiając przez to wchłanianie substancji odżywczych znajdujących się w wodzie i w dodanych do niej kosmetykach do kąpieli), pobudza krążenie, pomaga pozbyć się zakwasów i działa przeciwbólowo. Dodatkowo pomaga w zaśnięciu, przez co jest idealnym sposobem na zakończenie aktywnego dnia. (sb)



OLEJKI AROMATYCZNE POMOGĄ POZBYĆ SIĘ STRESU

- **Bergamotowy** działa leczniczo na skórę z trądzikiem. Ma też działanie antydepresyjne i antystresowe.
- Olejek **różany** spowalnia starzenie się skóry, działa nawilżająco i kojąco, leczy bóle głowy i nieregularne miesiączki.
- Z **mięty pieprzowej** pomaga na podrażnienia skóry, ukąszenia owadów, zmniejsza objawy grypy.
- Olejek **lawendowy** pomaga leczyć rozstępy oraz działa relaksująco i nasennie.

Guma fitness ujędrni pośladki

Ćwiczenia z gumą nie tylko pomagają spalić zbędne kalorie. Dzięki nim poprawisz stan mięśni brzucha, pleców, nóg, a nawet ujędrnisz pośladki!

Trening z gumą fitness, zwaną także taśmą, jest nie tylko wygodny – ze względu na to, że możesz ćwiczyć gdzie chcesz i kiedy chcesz, ale i bardzo korzystnie wpływa na stan organizmu, ponieważ działa kompleksowo.

czących kobiet porównuje zajęcia z gumą fitness do jogi, tyle że joga skupia się głównie na rozciąganiu, a guma fitness ma za zadanie wycisnąć z nas odrobinę wysiłku i więcej aktywnego ruchu.

Krok po kroku

Ćwiczenia z gumą możesz wykonać w pozycji stojącej, siedzącej, leżącej, w półprzysiadzie, a nawet w trakcie biegu, zastępując ciężarki gumą zaczeponą

wokół bioder. Najważniejsze, byś na początku sprawdziła swoje możliwości, nie forsując zbyt wiele partii mięśni, stawów ani kręgosłupa. Ćwiczenie pozwalające na zapoznanie się z możliwościami własnego ciała polega na tym, by stanąć obiema nogami na gumie, zrobić lekki przysiad i z na wpół zgiętymi w łokciach rękoma spróbować wyciągnąć gumę jak najdalej przed siebie. Dobrze jest powtórzyć ćwiczenie kilka razy. Gdy skończysz, wyprostuj plecy, weź głęboki wdech, odczekaj kilkadziesiąt sekund i zmień pozycję. Z jedną nogą wysuniętą w przód, drugą stań na gumie, złap uchwyty w obie dłonie i postaraj się powtarzać serię rozchylenia ramion na boki, z jak największym otwarciem klatki piersiowej.

Guma, ze względu na konieczność kontrolowania jej napięcia, wymaga odpowiedniego wysiłku i wypracowania wyprostowanej, otwartej sylwetki, niezależnie od pozycji, w której ćwiczysz. Zadbaj też o przewiewne i wygodne ubranie, pamiętając, że przy każdej aktywności należy dbać o komfort. (sb)



SPRAWDZONE ĆWICZENIA Z GUMĄ:

- Stań w lekkim rozkroku. Zaczep gumę pod stopami i złap jej końce. Trzymaj łokcie przy tułowiu, a potem ugnij je. Wróć do pozycji wyjściowej. Wskazane jest powtarzanie ćwiczenia 5-6 razy.
- Stań stopami na gumie. Ugnij tułów i wypchnij biodra w tył. Trzymaj plecy proste. Złap na krzyż końce gumy i unieś ramiona w górę. Nie uginaj łokci. Wróć do pozycji wyjściowej. Wskazane jest powtarzanie ćwiczenia 3-4 razy.
- Zaczep oba końce gumy o stopy. Złap uchwyty w obie ręce. Unieś lekko tułów w górę, napinając mięśnie brzucha. Opuszczaj raz jedną, raz drugą nogę. Wskazane jest powtarzanie ćwiczenia po 4-5 razy na każdą nogę.

Nie przeciążaj się

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z tego typu przyrządem, wybierz gumę oznakowaną numerem 1 lub 2. Jeśli natomiast kontynuujesz ćwiczenia, wybieraj taśmę oznakowaną wyższymi numerami. Zacznij od najprostszych ćwiczeń, przyzwyczajając się do utrzymania równowagi i tego, by guma była stale napięta. Już po kilku tygodniach dzięki systematycznym treningom trwającym po 20-30 minut, wzmocnisz mięśnie, rozciągniesz je i znacznie poprawisz elastyczność. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń sprawi, że w trakcie ich wykonywania w pracę zaangażowane będą prawie wszystkie mięśnie. Napięcie mięśni, które odczuwałaś na początku zastąpią przyjemne odczucia – rozluźnienie i radość z tego, że mięśnie są bardziej sprężyste i giętkie. Wiele cwi-

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Stop objawom menopauzy

Klimakterium to trudny okres w życiu kobiety. Uderzenia gorąca znacznie obniżają jakość życia. Rozwiązaniem może być LadyCare. To małe, dyskretne urządzenie rozwiązuje problemy kobiet z objawami menopauzy. www.ladycare-pl.com, tel. 500 337 559. Cena: 145 zł



Ciesz się witalnością codziennie

Eko napój probiotyczny Radość Dnia – Topinambur firmy Living Food dzięki kompleksowi żywych kultur bakterii probiotycznych odbudowuje prozdrowotną florę bakteryjną jelit oraz wzmacnia barierę dla patogennych bakterii i grzybów. Dodatkowo zawarte w napoju składniki roślinne są wsparciem przy wzmożonej aktywności fizycznej i umysłowej, przy diecie oczyszczającej oraz przy trawieniu świątecznych obfitości. Dostępność: www.mikroorganizmy.com, 200 ml – porcja dzienna/5,20 zł.



Dary lasu na przeziębienia i infekcje

Sok z brzozy z maliną jest szczególnie polecany na przeziębienia, infekcje bakteryjne i wirusowe – jako środek napotny, a także w przypadkach niedokrwistości. Prozdrowotne działanie soku zapewniają jego składniki: naturalny sok z brzozy nierozcieńczony wodą (70 proc.) i sok malinowy (24,8 proc.). Malina zawiera duże ilości kwasów organicznych, pektyn, antocyjanów, soli mineralnych oraz witamin A, B, C, PP skutecznie zwalczających szkodliwe drobnoustroje. Szukaj oryginalnego soku brzożowego marki Oskola w sklepach ze zdrową żywnością, sklepach zielarskich, supermarketach i hipermarketach. Pojemność i cena: 300 ml/4,5-5,5 zł; 750 ml/7-9 zł.



Dobroczynne cukierki z głogiem



Cukierki głogowe Reutter to produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze za ich wysoką skuteczność we wspomaganie pracy serca. Ekstrakt z liści i kwiatów głogu przy dłuższym stosowaniu działa wspomagająco na mięsień serca i regulację krążenia krwi. Cukierki głogowe firmy Reutter są dostępne w aptekach i zielarniach. Cena ok. 7,50 zł.

„Biegówki” poprawią kondycję

Biegi narciarskie to sport idealny – kompleksowo rozwija sprawność fizyczną i koncentrację. Pozwala zrzucić kalorie oraz wymodelować brzuch, pośladki i uda.

Bieganie na nartach pozwala spalić dwa razy więcej kalorii niż podczas zjazdów ze stoku. Za biegówkami przemawia to, że poprawiają kondycję fizyczną, wzmacniając serce, układ oddechowy i szkieletowo-kostny, wpływają też na poprawę odporności organizmu.

Piesze wycieczki na nartach

Narty biegowe, popularnie zwane „biegówkami”, to dyscyplina dostępna dla każdego, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Trening na nartach biegowych dotlenia organizm, przez co pozytywnie wpływa na pracę serca. Obok wioślarstwa i pływania, sport ten prowadzi do spalania największej ilości kalorii, ponieważ podczas biegów zwiększa się przemiana materii. Dodatkowo z organizmu eliminowane są szkodliwe toksyny. Biegi są dobrą formą ćwiczenia również ze względu na to, że w minimalnym stopniu obciążają stawy. Jak każdy sport an-

gażujący lewą i prawą półkulę mózgu, dzięki naprzemiennym ruchom całego ciała, usprawniają kondycję układu nerwowego, poprawiając pamięć i koncentrację.

Trudne dobrego początku

Podstawowy krok techniką klasyczną w biegu na nartach jest zgodny z tym, jak naturalnie się poruszasz. Polega na równoległym prowadzeniu nart, podobnie jak podczas chodzenia, różnica polega na tym, że po lekkim odbiciu, wprowadzasz małą fazę ślizgu (dzięki niemu za każdym razem po odbiciu posuwasz się do przodu). Jeśli nawet odczujesz na początku lekkie zmęczenie, pomyśl o tym, jak wspaniale pracują Twoje mięśnie. Mowa o tych znajdujących się w kończynach górnych, barkach, mięśniach grzbietu i mięśniach brzucha. W dolnej części ciała pracują także mięśnie pośladków, mięśnie ud, łydki, stawy skokowe i mięśnie w stopach.

Dobór sprzętu

Aby wybrać idealny sprzęt, warto zastosować się do kilku wskazówek. By wspomóc pracę nóg, dobrze jest wybrać odpowiednie buty i kijki, dzięki którym zwiększy się stabilność ruchów. Jeśli chodzi o buty, wybieramy o rozmiar większe od tych noszonych na co dzień. W kwestii kijków istotne jest to, by ich długość dawała możliwość stabilnego odpychania się, bez ryzyka urazów lub też upadku. Podczas trzymania kijków zgięte w łokciu ręce powinny być ustawione pod kątem 90 stopni względem nich. Na nic zdadzą się najlepsze narty, jeśli nie będziesz mogła swobodnie się poruszać, a w trakcie biegu zaczniesz się nadmiernie pocić. By temu zapobiec, wybierz strój wygodny, elastyczny, dopasowany lecz nie obcisły i wykonany z materiałów, które oddają wilgoć na zewnątrz.

Bieganie na nartach daje możliwości wykorzystywania różnych technik – od spaceru, po marsz, trucht albo bieg. Po kilku tygodniach Twoja kondycja znacząco się poprawi. (sb)



Naszym gościom oferujemy:

- 150 miejsc w 60 pokojach 1-, 2-, 3- i 4-osobowych z pełnym wyposażeniem sanitarnym, wyposażonych w telefon, telewizję satelitarną oraz suszarkę
- restaurację z kuchnią domową oraz drink-bar
- salę konferencyjną, salę bilardową, siłownię, saunę, zadaszone grillowiska, wędzarnia mięs i ryb
- w pobliżu stoki narciarskie Zielenica
- wokół hotelu trasy biegowe o długości od 1 do 6 km
- wytyczone górskie szlaki turystyczne oraz rowery



JAMROZOWA POLANA
HOTEL & BROWAR
Sp. z o.o.

Jamrozowa Polana
HOTEL & BROWAR Sp. z o.o.
54-340 Duszniki-Zdrój
tel.: +48 (74) 866 75 00
faks: +48 (74) 866 75 50
repcja@jamrozowapolana.eu

www.jamrozowapolana.eu



- kompleks sportowy dla biathlonistów biegaczy z wielostanowiskową strzelnicą
- na terenie hotelu można korzystać z bezpłatnego, bezprzewodowego internetu
- własny Mini Browar ze smaczym piwem dla smakoszy
- wypożyczalnię rowerów, nart, sprzętu sportowego
- 1 salę konferencyjną na 100 osób
- 2 sale konferencyjne na 35 osób każda
- zimny lodowisko, skutery śnieżne, kuligi, ogniska
- w pobliżu uzdrowiska z pełną gamą zabiegów i wód leczniczych

Jedź po zdrowie do Ciechocinka

Tym, co czyni Ciechocinek wyjątkowym miejscem, jest przepiękna okoliczna przyroda, panujący tam mikroklimat i tężnie.

Już samo położenie kurortu – w dolinie Wisły, w centrum Kujaw, przyciąga turystów. Część uzdrowiskowa bogata jest w zieleń parków, skwerów i słynnych ciechocińskich dywanów kwiatowych. Wielbiciele nieskażonej przyrody mogą zwiedzać chroniony obszar Niziny Ciechocińskiej, otaczający miasto.

go gwaru, rozluźnisz się i wzmocnisz odporność. Kąpiele solankowe, które są tu szeroko dostępne, pobudzają receptory skóry, dzięki czemu minerały i składniki zawarte w wodzie mogą łatwiej przenikać do organizmu i skutecznie działać profilaktycznie i leczniczo. Solanka wzmacnia układ oddechowy, układ krążenia, redukuje stres i napięcie mięśniowe. Kąpiele w niej są bardzo wskazane po urazach kości i stawów. Wpływając na wydzielanie hormonów tkankowych, powoduje zwiększenie ukrwienia skóry, dzięki czemu działa oczyszczająco, nawilżająco i regenerująco.

Właściwości lecznicze Ciechocinka znane są na całym świecie. Już trzydzieści minut spaceru rano i wieczorem, podczas kilkudniowego pobytu sprawi, że poczujesz się lekko, a Twój organizm nabierze sił.

Ciechociński Park Tężniowy to największy tego typu obiekt w Europie: Wysokość tężni wynosi 15 metrów – można wejść na sam szczyt i podziwiać stamtąd piękno okolic.

Fontanna „Grzybek” – oblegane przez kuracjuszy miejsce w centrum miasta: W powietrzu nasyconym jodem i bromem panuje tu wspaniały dla zdrowia mikroklimat.

Miasto z historią:

W samym Ciechocinku znajdziesz ciekawe zabytki, jak np. stylowy budynek Piłalni Wód Mineralnych z lat 1880-1882.

Spacerem dla zdrowia

Ten rajski zakątek charakteryzuje się wyjątkowymi walorami doskonałego dla zdrowia mikroklimatu, opartego na funkcjonowaniu tężni solankowych. Ciechocińskie tężnie zostały zaprojektowane w oparciu o źródła solanki odkryte tu jeszcze w drugiej połowie XVIII wieku.

Solanka ciechocińska, dzięki zawartości chlorku sodu, związków wapnia, magnezu, żelaza, wolnego siarkowodoru, jodu i bromu, uznawana jest za leczniczą. Warto wybrać się do Ciechocińskiego Parku Tężniowego i tu spacerować, wdychając zbawienne opary, lub wejść na unikalną drewnianą konstrukcję, jaką stanowią tężnie, aby korzystając z ich dobrodziejstwa, jednocześnie z góry podziwiać okolicę.

Czas na kąpiel

W ciechocińskim ośrodku uzdrowskim odpoczniesz od codziennie-

Dlaczego warto skorzystać z tężni solankowych?

Aerazol solankowy ma działanie mukolityczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, stąd terapię wzięwną powietrzem w pobliżu tężni solnych stosuje się w przypadku przewlekłych i nawracających stanów zapalnych układu oddechowego, głównie nosa, gardła, zatok przynosowych, krtani i tchawicy, ale również zaleca się w przypadku przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, astmy oskrzelowej, alergicznych chorób dróg oddechowych. Zawarty w aerozolu okołotężniowym jod wpływa korzystnie na funkcję tarczycy. Brom stabilizuje układ nerwowy autonomiczny, a terapia znajduje zastosowanie u osób z objawami nerwicy. Inhalacje aerozolem są wskazane również w przypadku nadciśnienia tętniczego krwi.

Profilaktycznie ze spacerów wokół tężni może korzystać każdy, a przede wszystkim powinny spróbować ich osoby pracujące w znacznym zapyleniu i w wysokiej temperaturze, palacze tytoniu, jak też mieszkańcy dużych aglomeracji miejskich. Leczniczemu działaniu wzięwnej terapii sprzyja jej forma – młodszym zaleca się trucht lub szybzy marsz, starszym spacer.



lek. med. Lidia Winnik,
specjalista balneologii
i medycyny fizykalnej
Grupy Lux Med

1 Czy cierpisz na?

- bóle kręgosłupa
- dyskopatie
- rwę kulszową
- migreny kręgowopochodne
- bóle mięśni i stawów
- stany zapalne stawów
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- ostrogi piętowe
- łokieć tenisisty i golfisty
- nadciśnienie tętnicze
- przewlekłe choroby serca
- cukrzycę i otyłość
- łuszczycę i bielactwo

2 Mamy dla Ciebie rozwiązanie!

Słyniemy z terapii manualnej - skutecznej i sprawdzonej metody walki z bólem stawów i kręgosłupa. **Dajemy szansę na uniknięcie operacji!**

Prowadzimy rehabilitację kardiologiczną - wykonujemy badania EKG, EKG wysiłkowe, Echo serca, Holter EKG, Holter ciśnieniowy.

U nas poczujesz się jak w domu. Zaskoczmy Cię bogactwem potraw, zdrową żywnością, własnymi wypiekami oraz świeżymi produktami mleczarskimi. To nie wszystko! Czeka na Ciebie zespół saun i basenów z atrakcjami wodnymi. Do tego ciekawy program kulturalny: koncerty, wieczorki taneczne z muzyką na żywo oraz prelekcje edukacyjne.

3 Przyjedź do nas i skorzystaj z pobytów leczniczo-rehabilitacyjnych!

Oferta Specjalna w terminie W cenie pobytów 7.dniowych i dłuższych:

od 6 stycznia

do 1 marca 2015 r.

Zarezerwuj swój pobyt pod numerem **tel. 54 416 70 00**

- wyżywienie w formie bufetu szwedzkiego
- **25 zabiegów** na 7 dni pobytu
- wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 min. dziennie
- seans w Kryształowej Komnacie Solnej co drugi dzień
- wstęp na wszystkie imprezy kulturalno rozrywkowe

4 Chcesz schudnąć? Pomożemy Ci zgubić zbędne kilogramy!

7 i 14 dniowe

Turnusy Odchudzające

szczegóły na

www.podtezniami.pl

W ramach Turnusów Odchudzających oferujemy:

- autorski program diety niskokalorycznej
- opieka lekarska, badanie składu ciała i badania laboratoryjne
- zajęcia z psychoterapeutą
- edukacja dietetyczna
- aqua aerobic
- kursy tańca
- Nordic Walking
- wyszczuplające masaże i zabiegi
- 3 baseny o powierzchni 400 m
- zespół saun i łaźni



wybieramy dla Ciebie:
kremy ochronne

Zimowe wsparcie dla cery

Dobry krem na zimę powinien skutecznie chronić przed mrozem, wiatrem i suchym powietrzem oraz dogłębnie odżywiać skórę. Warto poświęcić chwilę i poznać rodzaje oraz działanie kremów, by wybrać ten najlepszy dla siebie.



Skutkiem źle odżywionej i nieprawidłowo chronionej skóry twarzy są pękające naczynka, miejscowe przesuszenia, a także, gdy skóra jest tłusta lub mieszana, większa ilość wyprysków i zaskórników, które powstają na skutek zatykania porów i rozregulowanej pracy w obszarze bariery lipidowej naskórka. Tego wszystkiego da się uniknąć, jeśli dobierze się właściwy krem.

Nawilżać czy chronić

Zimą skóra potrzebuje nie tylko ochrony. Potrzebuje także nawilżenia. Dlatego nie należy odkładać na półkę kremów nawilżających, które są bardzo istotnym

elementem zimowej pielęgnacji. Jeśli masz skórę suchą, skłonną do przesuszeń, krem nawilżający jest dla Ciebie niezbędny – ważniejszy nawet od tego ochronnego. Podobnie przy skórze mieszanej, normalnej i atopowej, nawilżanie za pomocą kremów o bogatszej, nieco gęstszej konsystencji, jest bardzo wskazane. W skład kremów na zimę, które możesz stosować na dzień (i tych ochronnych, i nawilżających) powinny wchodzić ceramidy, lipidy, witaminy A i E, a także kwas hialuronowy, którego zadaniem jest dogłębne nawilżanie. Gdy Twoja skóra ma skłonności do przetłuszczania się, wybieraj kremy o lżejszej konsystencji, w postaci żelu, musu lub z dodatkiem

składnika matującego (ale tylko na dzień).

Wzmocnienie warstwy ochronnej

Kremy ochronne to często klasyczne, znane jeszcze przez nasze mamy kremy tłuste lub półtłuste, zapakowane po prostu w nowy słoiczek. Ich działanie polega na natłuszczeniu zewnętrznej warstwy naskórka. Warto byś sprawdziła, czy na opakowaniu nie jest podane po prostu „tłusty” lub „półtłusty” oraz jakie składniki dodatkowe dany krem zawiera. Dobrze byłoby, gdyby były tam odżywiające skórę witaminy, a także odrobina gliceryny (lub wazeliny), tworzącej na skórze cienką warstwę ochronną.

Nowoczesne ochronne kremy mają za zadanie wzmocnić barierę lipidową naskórka. Ich stosowanie jest szczególnie zalecane osobom mającym skórę naczynkową i bardzo wrażliwą. Zwłaszcza pantenol i alantoina bardzo dobrze chronią skórę i łagodzą podrażnienia. Oczywiście kremy ochronne powinny być bogate w retinol, kolagen, witaminy A, E, C i D, kwasy omega i masło shea.

Olej sezamowy

Jako składnik kremów ochronnych wykazuje bardzo dobre działanie rozgrzewające, oczyszczające i regulujące pracę gruczołów łojowych. Najlepiej sprawdza się w kosmetykach przeznaczonych dla skóry suchej, mieszanej, mającej

wyberamy dla Ciebie: kremy ochronne

problemy z ukrwieniem i nadmierną wrażliwością na czynniki atmosferyczne.

Szkodliwe promieniowanie

O ile niewielka ilość promieniowania UVB pomaga w syntezie witaminy D3 i wzmacnia odporność skóry, o tyle promieniowanie UV jest dla niej bardzo szkodliwe. Jest to odczuwalne zwłaszcza zimą, ponieważ śnieg zalegający na ulicach odbija światło, sprawiając, że skóra twarzy jest szczególnie narażona na działanie promieni słonecznych. Nie ma znaczenia, czy w danym dniu świeci słońce, czy też nie – promienie UV i tak przedostają się przez atmosferę, negatywnie wpływając na stan skóry. Zimą dobrze jest wybierać kremy ochronne z filtrem UV i UVB na poziomie od 20 do 50 procent. Możesz też nakładać preparaty ochronne dla sportowców, które działają dłużej niż normalne kremy.

Konsystencja ma znaczenie

Gęstość kremu ma wpływ na to, jak zadziała on na skórę. Zimą polecane jest używanie kremów gęstszych, po to, by stworzyły na naskórku ochronną warstwę. Nie jest to jednak reguła, bowiem niektóre kosmetyki mające konsystencję żelu lub lekkiego musu także zapewniają ochronę – tworzą na skórze niewidoczny filtr, spełniając przy okazji funkcję bazy pod makijaż. Nakładając lekkie kremy, lepiej zadbać o skórę tłustą i mieszaną, te gęstsze zaś polecane są zwłaszcza dla skóry skłonnej do przesuszeń.

Sposoby aplikowania

Nakładanie kremu ochronnego powinno się zaczynać od pobudzenia ukrwienia skóry, czyli lekkiego masażu, wykonanego opuszkami palców. Im gęstszy krem, tym więcej czasu potrzeba,

Dopasuj krem ochronny do rodzaju skóry

- **Skóra sucha** – krem powinien być intensywnie nawilżający, z dodatkiem składników takich jak: kwas hialuronowy, masło shea, masło kozie.
- **Skóra naczynekowa** – idealny krem, powinien zawierać składnik obkurczający naczynia krwionośne, witaminy A i E oraz lipidy. Na policzki i czoło możesz nakładać także krem tłusty z filtrem UV.
- **Skóra tłusta i mieszaną** – tłuste lub półtłuste kremy stosuj oszczędnie, ponieważ mogą zatykać pory, powodując przetłuszczanie się skóry. Wybieraj produkty o lepszej konsystencji.

by się wchłonął, nie pozostawiając na skórze tłustego filmu, który może powodować powstawanie zacerwień i krostek, zwłaszcza przy skórze tłustej lub przetłuszczającej się. Dla lepszego działania kremu powinno się go wkładać opuszkami palców,

skupiając się zwłaszcza na okolicy oczu, szyi, ust i uszu. Krem ochronny można nakładać dwa, trzy razy w ciągu dnia na kilkanaście minut przed wyjściem na zewnątrz – zaleca się to zwłaszcza przy skórze naczyniowej i skłonnej do podrażnień. (sb)

prezentacja

Dermacos krem ochronno-łagodzący na dzień SPF 15

Institut Dermokosmetyków Ideepharm

Pojemność i cena:
50 ml/ok. 22 zł

Skład: ekstrakt z aronii, ekstrakt z kasztanowca, Sepicalm VC®, trokserutyna, olej migdałowy, alantoina.

Właściwości: zapobiega pojawianiu się zaczerwienień i zmniejsza intensywność już istniejących, redukuje „pajęczki”, chroni skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, łagodzi podrażnienia.

Sposób użycia: krem delikatnie wmasować w skórę twarzy, szyi i dekoltu. Stosować rano po uprzednim oczyszczeniu twarzy.

Wskazania: krem głęboko nawilża skórę, natychmiast łagodzi podrażnienia i zapobiega powstawaniu nowych, doskonale wygładza powierzchnię skóry, poprawia jej kondycję i wygląd oraz sprawia, że skóra nabiera jednolitego, zdrowego koloru i pozostaje aksamitnie gładka i promienna przez cały dzień.



Krem brzozyowy z betuliną

Sylveco

Pojemność i cena:
50 ml/ok. 28 zł

Skład: Aqua, Glycine Soja (Soybean) Oil, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Cera Flava, Vitis Vinifera Seed Oil, Betulin, Sodium Stearate, Citric Acid.

Właściwości: Krem znakomicie koi podrażnioną skórę, wzmacnia jej naturalną barierę ochronną. Szczególnie polecany do skóry bardzo wrażliwej, przesuszonej, wymagającej regeneracji.

Sposób użycia: krem rozprzeczony na oczyszczonej i suchej skórze.

Wskazania: hypoalergiczny krem brzozyowy z betuliną jest przeznaczony do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry, przede wszystkim wrażliwej i skłonnej do uczuleń. Nie zawiera konserwantów, co sprawia, że w naturalny sposób odbudowuje warstwę ochronną skóry, odżywia ją i przywraca równowagę.



Ochronna maść witaminowa

Corvita

Pojemność i cena:
20 ml/6 zł, 50 ml/8 zł

Skład: ekstrakt z aloesu, kompleks witaminowy A, E, F, panthenol i allantoina. Tylko składniki pochodzenia naturalnego. Nie zawiera barwników i kompozycji zapachowych.

Właściwości: łagodzi podrażnienia związane z oparzeniami termicznymi i słonecznymi, odmrożeniami, otarciami i uszkodzeniami naskórka. Działa nawilżająco, regenerująco i przeciwopodrażnieniowo, jednocześnie ochraniając skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Maść przebadana dermatologicznie.

Sposób użycia: stosować zewnętrznie kilka razy dziennie lub w zależności od potrzeb, wmasowując maść w skórę i pozostawić do wchłonięcia.

Wskazania: tworzy na skórze ochronny film, przywraca jej elastyczność.



Krem biostymulujący półtłusty

Oeparol

Pojemność i cena:
50 ml/15 zł

Skład: olej z wiesiołka, olej słonecznikowy, witamina E, lanolina.

Właściwości: Krem biostymulujący półtłusty zawiera olej z nasion wiesiołka i olej słonecznikowy, które odżywiają, nawilżają i uelastyczniają skórę. Zawartość wit. E chroni skórę przed szkodliwym wpływem warunków atmosferycznych. Krem przeznaczony jest do każdego rodzaju cery do codziennej pielęgnacji, szczególnie zalecany do stosowania w stanach zapalnych i alergicznych skóry.

Sposób użycia: stosować zewnętrznie, nakładając na skórę twarzy i szyi po jej wcześniejszym oczyszczeniu i osuszeniu.

Wskazania: Stosować kosmetyk w przypadku skóry suchej i normalnej. Łagodzi podrażnienia, wygładza i chroni przed mrozem.



Bio-Oil naturalna ochrona

Cederroth

Pojemność i cena:
125 ml/64,99 zł

Skład: witamina E oraz naturalne olejki z lawendy, rumianku, rozmarynu i nagietka. Formuła produktu zawiera PurCellin Oil – przełomowy składnik zmniejszający uczucie tustości olejku i sprawiający, że jest on łatwo absorbowany przez skórę, która jest dobrze nawilżona, odżywiona i aksamitna w dotyku.

Właściwości: uzupełnia naturalną barierę lipidową skóry i pomaga przywrócić jej funkcję ochronną, jaką jest zatrzymywanie wilgoci. Forma olejku pozwala na optymalne nawilżenie oraz natłuszczenie suchej, odwodnionej skóry.

Sposób użycia: Bio-Oil należy stosować dwa razy dziennie.

Wskazania: Receptura Bio-Oil zawiera substancje, które mają właściwości nie tylko nawilżające, ale także regenerujące skórę.



ZAPYTAJ EKSPERTA NA ZIMĘ

Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietetyki. Piszcie do nas: zdrowo@eurosys.pl



FIZJOTERAPEUTA

Od kilku miesięcy cierpię na przewlekłe bóle dolnego odcinka pleców. Jak mogę zminimalizować problem?



dr Krzysztof Dudziński
fizjoterapeuta, ekspert „Zdrowa ONA”

Oprócz aktywności fizycznej (np. jazda na rowerze, bieganie, pływanie), która pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała i poprawia wydolność krążeniowo-oddechową, osoby cierpiące na bóle pleców powinny pamiętać o ćwiczeniach skierowanych właśnie na kręgosłup, a także angażujących kończyny dolne. Można tu wyróżnić trzy grupy ćwiczeń. Pierwsze mają na celu utrzymanie ruchomości kręgosłupa i wykonuje się je najczęściej w pozycjach

niskich (leżenie, klęk podparty). Druga grupa to ćwiczenia rozciągające mięśnie mające tendencję do nadmiernego napięcia i często przeciążone. Chodzi tu głównie o zginacze stawów biodrowych, mięśnie tzw. grupy kulszowo-goleniowej (tył uda) czy mięśnie grzbietu, zarówno w odcinku lędźwiowym, jak i szyjnym. Trzecią grupą są ćwiczenia aktywizujące i wzmacniające mięśnie – m.in. pośladkowe, brzucha, dna miednicy czy tzw. dolne stabilizatory łopatek. Taki zestaw ćwiczeń dobrze jest wykonywać codziennie.

ORTOPEDA

Intensywnie jeżdżę na łyżwach. O co mam zadbać, by uniknąć kontuzji?



lek. med. Rafał Mikusek
specjalista ortopedii i traumatologii ze Szpitala Centrum

Łyżwiarstwo to sport, który wymaga sporych umiejętności koordynacyjnych, technicznych i dużej siły mięśniowej. Osoby, które bez przygotowania narażają się na duży wysiłek fizyczny, muszą liczyć się z ryzykiem kontuzji. Każda osoba po 30. roku życia powinna ćwiczyć stretching, czyli rozciąganie mięśni, które są poprzykurczane z powodu długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej oraz wieku. Najlepiej byłoby znaleźć na te ćwiczenia codziennie po 15-20 minut. Druga rzecz, o jaką musimy zadbać, to nasza wydolność, czyli zdolność organizmu do znoszenia wysiłku, która spada wraz z wiekiem. Warto zadbać o płuca oraz serce, aby wchodzenie po schodach na czwarte piętro nie stanowiło dla nas problemu. Trzecim krokiem jest trening wydolnościowy, podczas którego w zależności od wieku i stanu zdrowia naszego organizmu, wykonujemy taki wysiłek dynamiczny, aby serce biło z prędkością ustaloną dla średniej optymalnej dla naszego wieku. Aby to zmierzyć, należy od 220 odjąć odpowiednią liczbę lat. Dzięki temu prostemu rachunkowi będziemy w stanie obliczyć przybliżone tętno maksymalne. Trening kardio wymaga utrzymania tętna na poziomie umiarkowanym, czyli nieprzekraczającym 60-70% tętna maksymalnego. Zaleca się ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu po 20 minut.

SEKSUOLOG

Od pół roku stosuję antykoncepcję hormonalną. Czy pigułki mogą być przyczyną utraty ochoty na seks?



dr Andrzej Depko
seksuolog

Udane życie seksualne to ważny element budujący relacje w związku.

Dlatego jeżeli ta sfera życia nie przynosi satysfakcji, należy szukać tego przyczyny. Brak ochoty na seks może być powodem kilku czynników, m.in. może mieć związek ze zmęczeniem, brakiem pociągu do partnera, ale również ze stosowaną terapią antykoncepcyjną. Szacuje się, że tabletki antykoncepcyjne mogą powodować obniżenie libido nawet u 30% kobiet, które je stosują. W związku z tym warto zastanowić się, czy przyczyną spadku popędu

seksualnego nie jest właśnie źle dobrana forma antykoncepcji. W tej chwili na rynku dostępne są tabletki antykoncepcyjne zawierające w swoim składzie octan chlormadinonu, który nie powoduje negatywnego wpływu na libido kobiety. Substancja czynna jest w pełni przetestowana i dodatkowo korzystnie wpływa na poprawę wyglądu skóry oraz włosów. Należy również pamiętać, że dobór odpowiedniej formy antykoncepcji zawsze powinno się skonsultować z ginekologiem. Szczera rozmowa z pacjentką pomoże lekarzowi dobrać metody, które w 100% będą spełniały oczekiwania kobiety.

Świadome życie, to lepsze życie

Dokonywanie w życiu świadomych wyborów oznacza, że decydujesz o tym, co Ci się przytrafia. Nic tego nie zmieni. Możesz zmienić tylko siebie.

Zrozumienie własnych celów pozwoli Ci na uzyskanie siły i motywacji do działania. Kiedy zdasz sobie sprawę, że Twoja nauka odbywać się będzie na zasadzie prób i błędów, zyskasz większą tolerancję wobec działań podejmowanych przez siebie i inne osoby. Weź kartki papieru, coś do pisania i do pracy!

Jakie są Twoje nawyki?

Nawyki są to zarówno te pozytywne przyzwyczajenia (np. racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna), jak i te negatywne (nalogi, odkładanie spraw na później). Warto, żebyś zastanowiła się nad swoimi nawykami i stworzyła ich listę. Podziel ją na trzy obszary: pierwsza to nawyki, których chcesz się pozbyć, druga to dobre nawyki, które w sobie wyrobiłaś i wpływają one pozytywnie na Twoje życie (np. obowiązkowość, otwartość wobec innych ludzi), trzecim obszarem będą nawyki, które chcesz w sobie rozwinąć (np. planowanie wydatków, unikanie słodyczy). Warto, żebyś szczególnie zwróciła uwagę na to, co już posiadasz jako nawyki. Często bowiem mamy skłonność do zauważania tylko tego, co jest

negatywne, albo tego, czego jeszcze nie mamy. Inne, dobre nawyki umykają naszej uwadze. Dobrą praktyką pozbywania się złych nawyków jest tworzenie nowych, pożądanych. Na przykład zamiast nawyku zjedania obfitej kolacji po całym dniu skromnego jedzenia warto zadbać o wyrobienie nawyku drobnych, regularnych posiłków w ciągu całego dnia, żeby nie dopuszczać do poczucia dużego głodu wieczorem.

Twoje zasoby i zdolności

Weź kartkę papieru i podziel ją na cztery obszary. W pierwszym obszarze wpisz swoje silne strony: to są Twoje umiejętności, zdolności. Drugi obszar to Twoje słabe strony, czyli to wszystko, co ogranicza Twoje działanie. Mogą się tutaj znaleźć takie elementy, jak np. brak konsekwencji w działaniu albo impulsywność. Trzeci obszar to Twoje szanse: wszystko to, z czym powinnaś się stykać, żeby zwiększać swoje szanse osobiste czy zawodowe. Na przykład poznawać nowych ludzi poprzez społeczność skupioną wokół jakiegoś zainteresowania, zapisać się na kurs językowy... Ostatnim ob-

szarem są zagrożenia, które mogą stanąć na Twojej drodze i powstrzymać Cię od realizacji celu. Tutaj mogą znaleźć się takie elementy, jak na przykład rezygnacja z dbania o optymalną wagę z powodu złe dobranej i realizowanej diety. Pamiętaj, że silne i słabe strony są bardziej wyraźne i umiemy je dość dobrze i łatwo określić, natomiast szanse i zagrożenia wymagają od nas większego zaangażowania.

Jaką życiową rolę pełnisz?

Jesteś z pewnością skłonna mówić o pełnionych rolach w kontekście bliskich Ci osób. Jesteś żoną, matką, siostrą. Twoją rolę określa też zawód, jaki wykonujesz: możesz być nauczycielką, urzędniczką, księgową, kosmetyczką. Wypisz na potrzeby budowania świadomego życia te wszystkie role, które przychodzą Ci do głowy. Później możesz je zredukować do tych, które najwięcej dla Ciebie znaczą. Pozostaw ich maksymalnie pięć. Role życiowe określają obszary, w których chcesz i możesz mieć wpływ.

Twoja osobista wizja

Zastanów się, co chcesz osiągnąć w każdej z ról, które określiłaś jako ważne dla Ciebie. Zastanów się i zapisz, jakie są Twoje marzenia i oczekiwania związane z tymi rolami? Pamiętaj, że nie ma ograniczeń w tym, co możesz osiągnąć. Jeśli chcesz być najlepszą matką – opisz, na czym to ma polegać. Jeśli chcesz być znawczynią kuchni bałkańskiej – opisz, jakie będą kryteria oceny, które są tutaj dla Ciebie kluczowe. Wyobraź sobie, że ten sukces jest Twoim udziałem i napisz na kartce: jak się czujesz, kiedy jesteś spełniona w swojej roli, jak wy-

gląda Twój dzień, jak osoby z Twojego otoczenia zachowują się wtedy w Twojej obecności, jak Ty zachowujesz się w stosunku do nich, po czym poznajesz, że osiągnęłaś sukces.

Twoje osobiste cele

Kończącym etapem pracy nad pogłębieniem świadomości życia jest zobaczenie tego wszystkiego, nad czym wcześniej się zastanawiałaś w kontekście konkretnych celów. Zaplanuj sobie dośście do różnych celów w takich okresach, jak rok, dwa, pięć lat. Taką perspektywą jest na tyle krótka, że pozwala na dość precyzyjne planowanie. Kluczowe w tym działaniu jest zobaczenie ostatecznego efektu wynikającego z planowania – osobistej wizji. Warto do tych zapisków wracać nie raz do roku, ale co miesiąc. I pytać siebie: co mi się udało, co mi się nie udało, co mogę poprawić, co muszę zmienić? Wtedy realizacja celu i budowa świadomego życia jest poparta wartościową informacją na temat realizacji tego procesu.

Jaka jest Twoja życiowa misja?

Zastanów się, co zostawisz po sobie, w jaki sposób chcesz przejść przez życie. Weź kartkę papieru i zapisz:

- Kim jesteś?
- Jakie życiowe role pełnisz?
- Jacy ludzie są dla Ciebie najważniejsi?
- Co jest celem Twojego życia?
- Co chcesz osiągnąć w życiu?
- Gdybyś miała nadać tytuł swojemu życiu niczym filmowi, to jak by on brzmiał? Dlaczego taki tytuł byś nadała?
- Co lubisz robić?
- Co daje Ci siłę do działania?
- Jak jest Twoje osobiste motto? Czy jest jakiś cytat, który podsumowuje Twoje życie? Dlaczego jest on taki?
- Jak chcesz być widziana przez innych?
- Jaką osobą chcesz być dla tych osób?
- Co robisz na co dzień, żeby swój cel zrealizować?
- Co zrobisz, żeby nie zapomnieć o swojej życiowej misji?



EKSPERT → PSYCHOLOG

Krzysztof Śliwiński – psycholog, psychometra, trener i popularyzator psychologii. Prowadzi warsztaty rozwoju osobistego

W zgodzie z własnym rytmem

Z Beatą Pawlikowską – pisarką i podróżniczką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.



W Pani książkach Czytelniczki odnajdują nie tylko receptę na to, jak uporać się z przeszłością, żyć chwilą obecną i spełniać marzenia, ale również... zachętę do aktywnego życia. Czy Pani ćwiczy? Czym jest dla Pani sport?

Codziennie rano biegam, ale chciałabym podkreślić, że robię to tylko dlatego, że lubię się ruszać. Zwykle od razu pojawiają się pytania: „Jak długo? Ile spalasz kalorii?” Nie znam odpowiedzi na te pytania i w ogóle mnie to nie interesuje. Nigdy tego nie sprawdzam, bo moim zdaniem to nie ma sensu. Nie biegam po to, żeby spalić kalorie albo żeby zaliczyć ileś kilometrów. Biegam po to, żeby ucieść się biegiem, żeby rano poczuć świeże powietrze, dotlenić i rozruszać cały organizm. Poczuc, że żyję. Nie biegam na wyścigi. Biegnę takim tempem, na jakie akurat mam ochotę danego dnia. Nie zmuszam się do nadmiernego wysiłku. Gdy chcę zwolnić, to zwalniam i idę sobie tak długo, aż znów nabiorę chęci, żeby biec. Moim zdaniem o to właśnie chodzi – żeby być wolnym i myśleć pozytywnie. Kiedy nie zmuszasz się do niczego, masz więcej siły i możesz zrobić więcej. A jeśli wyjdiesz z nastawieniem, że musisz pokonać 10 km, musisz zmusić się do spalania kalorii, to czujesz nie-

chęć i stres, i chyba nie możesz cieszyć się tym, co robisz. W rezultacie ani nie chudniesz, ani nie osiągasz nadzwyczajnych wyników.

Biegam więc codziennie rano w taki sposób, na jaki mam ochotę. Później, w ciągu dnia robię sobie przerwę, wsadłam na rower i jadę przed siebie. Codziennie spędzam co najmniej godzinę na świeżym powietrzu, zwykle więcej.

W Pani książkach obok porad psychologicznych można znaleźć również rady dotyczące jedzenia. Dlaczego?

Bo ciało, umysł i dusza są ze sobą nierozdzielnie związane i mają na siebie wzajemnie wpływ. Myślę, że nie można uzdrowić duszy, jeżeli prowadzi się niezdrowy tryb życia. Widzę to po sobie. Kiedy przestałam pić alkohol i jeść sklepową, przetworzoną chemicznie żywność, mój umysł jakby się przebudził. Stał się bardziej jasny i twórczy. A jednocześnie pojawiła się radość. Taka zwykła, codzienna, nieprzemijająca. Radość, wdzięczność za to, że jestem, czuję, myślę, tworzę.

W jaki sposób Pani się odżywia?

Jem zdrowo. To nie pasuje do żadnej istniejącej diety, bo wszystkie diety, o których słyszałam, są z mojego punktu widzenia niezdrowe. Dlatego stworzyłam własną, którą nazwałam Dietą Atlantydzką. Piszę o niej dokładnie

w książce „Moja dieta cud”. Ta dieta łączy ciało, duszę i umysł. A jeśli chodzi tylko o jej kulinarną stronę, to jem prawie wyłącznie ciepłe potrawy, które gotuję z prostych, naturalnych składników – różnych kasz, warzyw strączkowych i świeżych warzyw, z dodatkiem prostych przypraw – takich jak pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kurkuma, cynamon. Uwielbiam fasolę, soczewicę i ciecierzycę. Ponieważ nie mam czasu na gotowanie, wymyślam takie potrawy, które robią się same w pół godziny.

Weganie mają długą listę produktów, których nie spożywają.

Czy udaje się Pani dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników?

Oczywiście, że tak. Migdały, orzechy, pestki dyni i słonecznika zawierają mnóstwo cennych składników, w tym m.in. żelazo i magnez. Warzywa strączkowe mają bardzo dużo białka. Doskonale obywam się bez mięsa, bez nabiału i bez jajek. Nie używam też nigdy żadnego oleju czy margaryny.

Dlaczego ich Pani nie używa?

Są bardzo wysoko przetworzone. Robi się je w fabrykach żywności w maszynach z dodatkiem rozpuszczalników, konserwantów i innych chemicznych substancji. Często reklamują się hasłem „Z pierwszego tłoczenia”, co nie ma najmniejszego znaczenia, jeśli chodzi o wartości zdrowotne. Zdrowy może być tylko olej tłoczony na zimno, na przykład z oliwek zebranych dzisiaj. Nierafinowany.

Jak weganka radzi sobie na wyprawach?

Kiedy nie mam innego wyjścia, jem mięso – na przykład małpy upolowanej przez Indian. Są dwie inne możliwości: albo nie przyjeżdżać do dżungli wcale, albo być w niej i bez mięsa umrzeć z głodu. Ani jedno ani drugie rozwiązanie mi nie odpowiada. Poza tym mięso w dżungli jest „czyste”.

Co więc w Pani przypadku zacydowało o byciu weganką: etyka czy raczej troska o zdrowie?

Jedno i drugie. Miałam odwagę, żeby sprawdzić, jak wygląda „produkcja” mięsa w hodowlach przemysłowych. Kiedyś uważałam, że jestem zbyt wrażliwa na to, żeby patrzeć na cierpienie zwierząt. Ale nie byłam wystarczająco wrażliwa, żeby przestać jeść mięso, czyli pośrednio przyczyniałam się do tego, żeby zwierzęta w dalszym ciągu cierpiały w tych betonowych obozach koncentracyjnych, gdzie są karmione sztuczną karmą i nigdy nie widzą słońca. To była hipokryzja. W końcu zdobyłam się na uczciwość – wobec samej siebie i wobec innych. Dzisiaj głośno mówię o tym, jaki jest los zwierząt w tych przemysłowych fabrykach, bo uważam, że to okrutne, żeby w taki sposób wykorzystywać kogoś, kto sam nie potrafi się obronić.

Poza tym skład chemiczny organizmu ludzkiego zmienia się pod wpływem spożycia mięsa pozyskanego w niehumanitarny sposób. Dlatego wybieram uczciwość i takie rzeczy, których pozyskanie nie jest okupione cierpieniem.

sama o sobie

Dbam o swoje zdrowie, ale... bez ale.

Sposób na dobry początek dnia – uśmiechnąć się.

Niezapomniane wakacje – każde.

Pamiętka z podróży – długie amazońskie wiosła, także dlatego, że są w kształcie serca. Moje danie popisowe – soczewica na wiele różnych sposobów.



Przyszłość leczenia raka piersi



Na początku grudnia w Warszawie odbył się warsztat, w którym uczestniczyli najwięksi specjaliści zajmujący się tematyką raka piersi. Celem spotkania była wymiana doświadczeń na temat utworzenia w Polsce Breast Units – specjalistycznych ośrodków leczenia raka piersi oraz ich akredytacji.

Warsztat organizowało Polskie Towarzystwo do Badań nad Rakiem Piersi. Dyrektorzy szpitali, onkolodzy, radiolodzy, anesteziolodzy, chirurdzy plastyczni i rehabilitanci dyskutowali o możliwościach i trudnościach wprowadzenia w Polsce profesjonalnych ośrodków leczenia nowotworów piersi, Breast Units. Do tej pory w Polsce powstał tylko jeden Breast Unit, powołany w Zachodniopomorskim Centrum Onkologii w Szczecinie. Ośrodek kierowany jest przez dr. n. med. Bartosza Sobolewskiego. (sb)

Aktywni niezależnie od wieku

W dniach 27-28 marca 2015 r. – w piątek i sobotę, na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich odbędzie się kolejna edycja Targów „Aktywni 50+”.



Targi odbędą się tym razem pod hasłem „We love eating/Rozsmakuj się w zdrowiu”. Udział w Targach Aktywni 50+ jest idealną okazją nie tylko do relaksu i zabawy, ale również zadbania o swoje zdrowie. Uczestnicy mogą skorzystać z wielu badań profilaktycznych, a także z porad dotyczących fizjoterapii i diety. Zwiedzający targi – aktywni w wieku 50+, udowadniają, że stanowią grupę niezwykle entuzjastycznie nastawioną na nowe atrakcje – zarówno pod kątem rozwoju fizycznego, jak i samego stylu życia. Współorganizatorami są Centrum Inicjatyw Senioralnych i Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. Targi odbędą się pod patronatami: Prezydenta Miasta Poznania, Marszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Rzecznika Praw Obywatelskich. (sb)

Warsztaty o pielęgnacji skóry

W Warszawie odbyły się warsztaty, w których głównym tematem była kompleksowa pielęgnacja skóry. Gościem spotkania była dietetyk Renata Ruszniak. Tematyka warsztatów obejmowała zagadnienia dotyczące skóry. Poruszone zostały zarówno tematy związane z pielęgnacją skóry z zewnątrz, jak i dbania o nią od środka. Głównym gościem spotkania była dietetyk Renata Ruszniak. Jej wystąpienie skupione było wokół tematu diety, która jest odpowiednia dla skóry.



Warto wybierać pełnowartościowe węglowodany wraz z tłuszczami i białkiem. Ważne też, aby większą część dziennych posiłków zaplanować do godziny piętnastej. Po zmianie diety poprawę kondycji skóry zauważymy już po ok. 2 tygodniach. Poprawi się również ogólne samopoczucie – tłumaczyła Renata Ruszniak. (sb)

Nocny Bieg po zdrowie

W ramach akcji „PoZdro!” z okazji XXIII Światowego Dnia Cukrzycy ponad 300 osób zdecydowało się biegać po warszawskich ulicach o 2. nad ranem, aby okazać wsparcie dla osób chorych na cukrzycę i zasygnalizować, że można walczyć z cukrzycą typu drugiego między innymi poprzez aktywność fizyczną. „PoZdro!” jest jednym z największych programów w Europie, jeżeli chodzi o planowaną liczbę przebadanych dzieci.

Organizatorzy chcą przebadać w ciągu pięciu lat 30 tysięcy uczniów pod kątem ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2. Obecnie trwają badania przesiewowe w Gdyni i Warszawie. (sb)



W lutym

Jak dbać o zdrowe serce?

Aby utrzymać swój układ krwionośny w zdrowiu, zadбай o kilka podstawowych spraw – dietę, ruch i odpoczynek. W kolejnym numerze zaprezentujemy specjalnie dla Ciebie tygodniowy jadłospis na zdrowe serce. Ekspert kardiolog da kilka wskazówek, jak dbać o serce, szczególnie w okresie zimowym.

Wykorzystaj zalety sauny

Dzięki wizycie w saunie wzmocnisz odporność, poprawisz krążenie, usuniesz z organizmu toksyny i świetnie się zrelaksujesz. Kąpiel parowa i jej „suche” odmiany mają mnóstwo zalet, które warto poznać i wykorzystać.

PRZECZYTAJ
W NASTĘPNYM
NUMERZE

Soczewica

Soczewica, ze względu na podatność na rozgotowanie, to idealny materiał na zupy, gulasze i dania jednogarnkowe. Wykorzystuje się ją także jako składnik zapiekanki i różnych sałatek. Świetnie pasuje do curry i doskonale łączy się z mięsami. Poznaj moc tego wyjątkowego warzywa i skorzystaj z ciekawych przepisów na bazie soczewicy.

Jak pozbyć się łupieżu?

Białe płatki spadające z włosów potrafią skutecznie zepsuć humor i wprowadzić w zakłopotanie. By się ich pozbyć wystarczy zadbać o równowagę skóry głowy. Przeczytaj, jakie kroki podjąć, aby łupież zniknął na dobre.





Tak trudno żyć bez mamy.

Tak łatwo pomóc osieroconym dzieciom.

Blisko 78000 dzieci w Polsce jest pozbawionych opieki rodzicielskiej. SOS Wioski Dziecięce to szansa na prawdziwą rodzinę dla opuszczonych i osieroconych dzieci. Liczy się każde, nawet najmniejsze wsparcie finansowe z Twojej strony.

Nasz numer konta:

07 1240 6247 1111 0000 4975 0683



**SOS WIOSKI
DZIECIĘCE**

www.wioskisos.org