



Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



Luty 2015 (nr 2/193)

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

WITALNOŚĆ znajdziesz w żelazie

włącz do
diety zielone
warzywa

PRAWDY I MITY

antykoncepcja
hormonalna

PSYCHOLOG RADZI

Wizja celów
pomoże planować

Stawy lubią kwas hialuronowy
Zapobiegaj chorobie zwyrodnieniowej stawów

SERCE MOCNE JAK DZWON

- * Wygraj ze stresem, a Twoje serce Ci podziękuje!
- * Dotleniaj krew, regularnie ćwicząc
- * Daj organizmowi dobry cholesterol

WYBIERAMY
DLA CIEBIE
SZAMPONY
DO SUCHYCH
WŁOSÓW

STRONY 26-27

Aloes skutecznie
wzmocni i nawilży
cebulki włosów

Raz na zawsze
pozbaądź się
łupieżu

Codziennie rano p**ij wodę z cytryną**

Do szklanki letniej wody dolej wyciśnięty sok z całej cytryny i wypijaj 20 minut przed śniadaniem czy pierwszym kubkiem porannej kawy. Taka prosta mikstura kryje w sobie moc właściwości. Pita regularnie, pomaga w zrzućeniu zbędnych kilogramów. Wzmacnia również odporność organizmu, pomaga ustabilizować ciśnienie, a zawarty w cytrynie potas stymuluje mózg i układ nerwowy. Dodatkowo sok z cytryny zmieszany z wodą odświeża oddech i pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn. (sb)



Banany odkwaszą organizm

Banan to sycący i słodki owoc, doskonale nadający się na przekąskę. Jest bogaty w witaminy i minerały, ale to dopiero początek jego zalet. Banan jest dobry niemal na wszystko, działa kojąco na układ nerwowy, wspomaga pracę serca, oczyszcza organizm i wspiera proces chudnięcia. Wzbogacenie menu w banany ułatwia odkwaszenie organizmu. Owoce zawiera sporo wapnia, potasu i magnezu – składników mineralnych o właściwościach alkalizujących, które neutralizują zakwaszające działanie mięsa, ryb i jajek. (sb)



Maska z siemienia Inianego poprawi kondycję włosów

Po zalaniu ziaren siemienia Inianego powstaje żel, bogaty w składniki odżywiające włosy aż po cebulki. By zrobić maskę, należy odcedzić ziarenka, a żel nałożyć na całą długość włosów. Niewielką ilość można wmasować też w skórę głowy. Siemię odżywi i nawilży naskórek oraz uśmierzy świąd i załagodzi podrażnienia. Efektem regularnego nakładania maski (min. raz w tygodniu) będzie poprawa kondycji włosów, które staną się widocznie wygładzone, lśniące i przestaną się puszyć. (sb)



Wylecz się zapachami

Terapia zapachem, czyli aromaterapia, ma bogatą tradycję, sięgającą nawet kilku tysięcy lat. Za pomocą naturalnych olejków eterycznych, dodawanych do kąpieli, rozpylanych w pomieszczeniach czy podgrzewanych w specjalnych kominkach zapachowych, pozbedzisz się depresji, stanów lękowych, wzmocnisz odporność (np. olejkiem z sosny lub eukaliptusa), a także pobudzisz zmysły. Po ciężkim dniu kilka kropel olejku z lawendy, mentolu czy ylang-ylang, dodane do kąpieli czy podgrzane w kominku, pozwoli Ci się wyciszyć i odnaleźć błogi spokój. (sb)



Nordic walking Twój spacer dla zdrowia

Zimą zmniejsza się poziom aktywności fizycznej, a przecież organizm potrzebuje jej tak samo, jak podczas pozostałych pór roku. Jeśli nie lubisz biegać po śniegu albo boisz się przegrzania organizmu pod warstwą ciepłych ubrań, wykorzystaj zalety spaceru z kijkami. Równe tempo marszu i użycie kijków odciążą kręgosłup, pozwoli dotlenić płuca, zwiększając ich objętość, a także wzmocni serce. Zaletą nordic walking jest także to, że świetnie pomaga wzmocnić odporność organizmu. (sb)



Redaktor prowadząca: Katarzyna Kołbuś

Zespół: Sandra Borowiecka

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

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

Okładka: 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
szampon
do suchych
włosów
STRONY 26-27**

Nie taki luty straszny...



Mroźne lutowe dni można ocieplić na kilka prostych sposobów. Receptą na dobre samopoczucie są sport i miłość.

Zawsze z niecierpliwością czekam na zimę, bo mogę korzystać z mojej ulubionej formy aktywności – łyżew. Często przypomina mi się piękny obrazek – lodowisko na wrocławskiej starówce, a na nim elegancki starszy pan z wnuczką. Wyprostowani, z rękami założonymi do tyłu, zgrabnie wykonywali kolejne okrążenia. Jeżdżenie po tafli, w rytm dobrej muzyki, z uspokojonym oddechem, to znakomity relaks, a przy okazji dbałość o kondycję. Taki właśnie sport, ćwiczony z pasją i w towarzystwie ukochanej osoby, jest najlepszy dla zdrowia i samopoczucia.

Jeśli nie łyżwy, to do dyspozycji mamy mnóstwo innych zimowych aktywności, jak chociażby biegi na nartach, snowboard albo bardzo ciekawy skibob, podczas którego poruszamy się na pojeździe stanowiącym połączenie nart i roweru. Wycieczka w góry, gdzie wspólnie będziecie szusować po ośnieżonych stokach, to olbrzymia dawka pozytywnej energii i znakomite wsparcie dla kondycji. Tym, którzy nie lubią zimowych sportów, gorąco polecam walentynkowy urlop w ciepłych klimatach – gorące wyspy, a na nich wodne sporty – pływanie, nurkowanie, surfing. Razem z ukochanym oderwiecie się od codzienności i włożycie do kolekcji masę pięknych wspomnień, przy okazji dbając o zdrowie.

To, co sprawia największą radość i co zostaje w pamięci, to wspomnienia. A te pomogą nam zbudować wspólne, aktywne spędzanie czasu, najlepiej na świeżym powietrzu.

*Katarzyna Kołbuś
redaktor prowadząca*

W numerze...

W lutym: zdrowe serce



6 Serce mocne jak dzwon
Twoje serce bije dla Ciebie. Od jego pracy zależy funkcjonowanie całego organizmu, dlatego tak ważne jest, by było zdrowe i silne.

9 Wygraj ze stresem
Zredukuj stres za pomocą sprawdzonych technik relaksacyjnych i prostych ćwiczeń na wyciszenie. Kiedy odzyskasz wewnętrzny spokój, Twoje serce podziękuje Ci za to.

Zdrowie

12 Bądź zdrowa jak ryba
Olej z ryb może być Twoim największym sprzymierzeńcem w dbaniu o odporność organizmu. Unikatowa mieszanka składników wzmocni skórę, włosy i oczy.

14 Witalność znajdziesz w żelazie
Ten pierwiastek to Twój sprzymierzeniec w walce o siłę i zdrowie. Dzięki dobrej i zdrowej diecie, będziesz w stanie zapewnić go organizmowi w odpowiedniej dawce.

16 Z bakteriami za pan brat
Bakterie probiotyczne pomagają wzmacniać odporność i odbudowują florę bakteryjną.

Dietetyka

19 Białko znajdziesz w soczewicy
Niepozorne ziarenka soczewicy są niewyczerpanym źródłem drogiego dla organizmu białka. Dania z niej są pyszne, zdrowe i bardzo łatwe w przygotowaniu.

Uroda

22 Jak pozbyć się łupieżu?
Białe płatki spadające z włosów potrafią skutecznie zepsuć humor i wprawić w zakłopotanie. By się ich pozbyć, wystarczy zadbać o równowagę skóry głowy – łupież zniknie tak szybko, jak się pojawił!

Rozmowa

30 Odrzucenie złych nawyków pozwala cieszyć się zdrowiem
O dochochodzeniu do życiowej równowagi rozmawiamy z Iloną Felicjańską – modelką i pisarką.



Stawy lubią kwas hialuronowy

O przyczynach i zapobieganiu chorobie zwyrodnieniowej stawów rozmawiamy z dr. farm. Piotrem Nawratem.

Czym właściwie jest kwas hialuronowy?

Kwas hialuronowy jest biopolimerem, związkami z grupy glikoaminoglikanów, powszechnie występującym w całym świecie zwierzęcym. Jest on identyczny dla każdego gatunku, np. zarówno dla bakterii, jak i człowieka, co zostało wykorzystane w obecnych metodach jego produkcji. Stanowi on jeden z głównych składników tkanki łącznej, m.in. chrząstki stawowej i skóry. Organizm dorosłego człowieka zawiera kilka gramów kwasu hialuronowego, jednak wraz z wiekiem jego ilość się zmniejsza, co powoduje określone konsekwencje zdrowotne i estetyczne, zarówno dla stawów, jak i skóry.

Podstawową, charakterystyczną cechą kwasu hialuronowego jest jego ogromna zdolność do wiązania wody. W zależności od masy cząsteczkowej jedna cząsteczka potrafi związać nawet 1000 razy więcej wody od własnej masy. W roztworach wodnych tworzy żele, które z jednej strony cechują się dużą lepkością, a z drugiej także elastycznością. Żele te stanowią idealne smary biologiczne, a także potrafią znakomicie absorbować wszelkie wstrząsy i siły działające na struktu-

ry tkankowe. Roztwory tego typu posiadają tzw. nienewtonowską lepkość i charakteryzują się właśnie tym, że w zależności od rodzaju siły na nie działającej raz zachowują się jak smary, a innym razem jak amortyzatory.

Kwas hialuronowy potrafi ponadto absorbować wolne rodniki, pozytywnie wpływa na regenerację tkanek łącznych, a także działa miejscowo przeciwzapalnie. Właściwości te, w połączeniu z bezpieczeństwem stosowania (nie ma możliwości powstania uczulenia na czysty kwas hialuronowy) sprawiają, że jest on dziś szeroko wykorzystywany w medycynie, a także kosmetyce.

W jaki sposób te właściwości kwasu hialuronowego wpływają na stawy?

W chrząstce stawowej, oprócz kolagenu, kwas jest głównym składnikiem tzw. macierzy, czyli przestrzeni międzykomórkowej, odpowiadającej za jej właściwą strukturę i integralność. W płynie stawowym determinuje jego zdolność do smarowania stawów podczas ruchu oraz amortyzacji wstrząsów. Można więc powiedzieć, że jest substancją, która umożliwia gładką i bezbolesną pracę stawów, które są strukturami umożliwiającymi przemieszczanie się wobec siebie kości, a więc pozwalają nam na poruszanie się. Chrząstka stawowa nie jest ukrwiona, jest odżywiana głównie poprzez dyfuzję od wewnętrznej strony stawu, a więc właściwy skład płynu stawowego będzie decydował także o właściwym odżywianiu chrząstki.

Zmniejszenie ilości kwasu hialuronowego spowoduje zaburzenia równowagi w obrębie stawu. Będzie to prowadziło do przyspieszenia degradacji chrząstki, czyli tkanki, która

odpowiada za właściwą strukturę stawu. Z powodu niewłaściwego składu płynu stawowego pogorszą się jego zdolności do smarowania stawów podczas ruchu. Objawami tego stanu będą nasilający się ból i ograniczona ruchomość stawu. Będzie postępować zwyrodnienie struktur stawowych i stąd chorobę tę nazywamy chorobą zwyrodnieniową stawów. Nie potrafimy jej do dziś skutecznie leczyć, możemy jedynie spowolnić jej przebieg. W krańcowym przypadku może ona spowodować całkowite unieruchomienie stawu i konieczność jego wymiany na protezę stawową. Oczywiście powyższe rozumowanie, wiążące tę chorobę tylko z kwasem hialuronowym, jest uproszczone. Jednak jego niedobór na pewno jest zarówno jedną z głównych jej przyczyn, jak i skutków.

Jakie mogą być przyczyny tych niedoborów?

Główną przyczyną jest... wiek. Chrząstka stawowa jest specyficzną tkanką, nie regeneruje się jak wiele innych tkanek, a ilość charakterystycznych dla niej komórek wraz z wiekiem ciągle maleje. Za tym postępuje stale zmniejszanie się ilości kwasu hialuronowego w obrębie stawu (oczywiście dotyczy to też innych tkanek). Ważna jest także dieta. Jak wspomniałem, kwas hialuronowy występuje tylko w świecie zwierzęcym, a więc osoby wykluczające produkty pochodzenia zwierzęcego mogą być narażone na szybszą jego utratę.

Kiedy zatem niezbędna jest suplementacja?

Pierwszym zewnętrznym objawem choroby zwyrodnieniowej stawów będzie powtarzający się ból w trakcie ruchu, a metodami jego likwidacji – standardowe środki

przeciwbólowe i przeciwzapalne. Już wtedy możemy sięgnąć po suplement kwasu hialuronowego. To generalna zasada dotycząca choroby zwyrodnieniowej – im wcześniejsza reakcja, tym lepiej. Jednak uczulam na rozważny wybór suplementu. Kwas hialuronowy w dalszym ciągu jest substancją dość drogą, potrzeba stosunkowo dużych, doustnych dawek dziennych. Na pewno należy od razu zapożyczyć o dawkach rzędu kilku czy kilkunastu miligramów, a jest sporo takich suplementów. Dopiero kilkaset mg dziennie może nam pomóc. Mamy za to szansę zmniejszyć objawy choroby oraz spożycie nieobojętnych przeciwciał dla zdrowia środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Niejako „efektem ubocznym” takiej suplementacji może być poprawa stanu skóry, bo zażywany doustnie kwas hialuronowy będzie docierał do wszystkich tkanek, a nie tylko chorego stawu. Wybór doustnego suplementu kwasu hialuronowego zdecydowanie radziłbym skonsultować jednak z farmaceutą, a nie polegać wyłącznie na wszechobecnych reklamach. (dm)

EKSPERT PRZYPOMINA:

- niedobory kwasu hialuronowego mogą wynikać z wieku lub diety ubogiej w produkty pochodzenia zwierzęcego
- doustny suplement powinien zawierać kilkaset mg kwasu, a jego wybór należy skonsultować z farmaceutą
- suplementacja kwasu poprawia nie tylko funkcjonowanie stawów, ale i kondycję skóry



EKSPERT →
FARMAKOLOG
dr n. farm. Piotr Nawrat

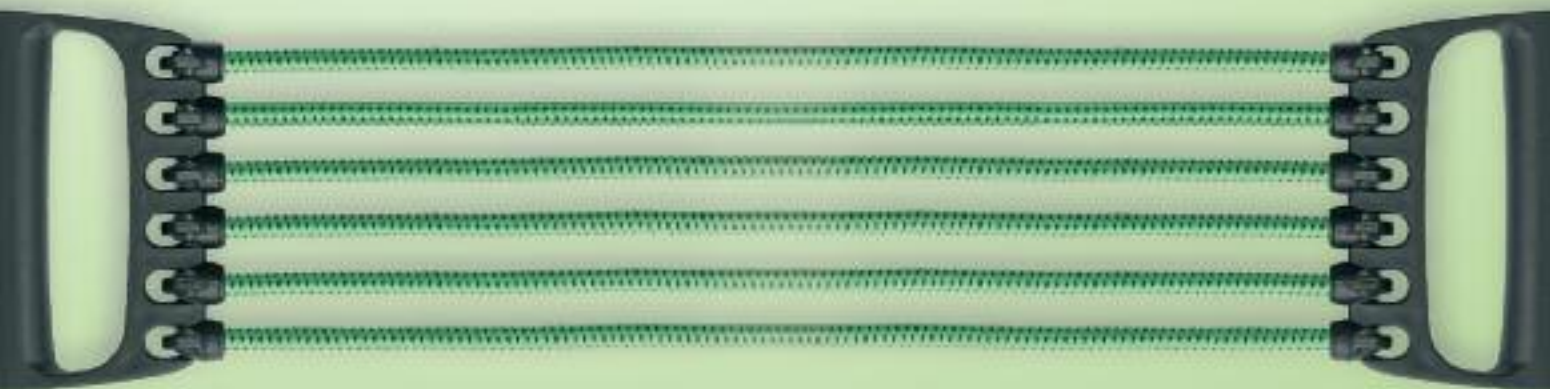


Hyalmas®
suplement diety

Kwas hialuronowy i witamina C

Każda saszetka zawiera 200 mg kwasu hialuronowego

Kwas hialuronowy o pochodzeniu biotechnologicznym i masie cząsteczkowej = 1500 kDa



**Ściągna
i więzadła...**

Producent:



Blanquers, 85
17820 Banyoles (Hiszpania)
26-04759 CAT / 26-03340 GE

Informacji w Polsce udziela:



TRB CHEMEDICA (Poland) Sp. z o.o.
ul. Wiśniowa 40B lok. 5
02-520 Warszawa
biuro@trbchemedica.pl



- » Spal tłuszcz, wzmocnij serce s. 8
- » Wygraj ze stresem s. 9
- » Cholesterol pod kontrolą s. 10

Serce mocne jak dzwon

Twoje serce bije dla Ciebie. Od jego pracy zależy funkcjonowanie całego organizmu, dlatego tak ważne jest, by było zdrowe i silne. By wspomóc serce, zapewnij mu spokój, zdrową dietę i dużo aktywności fizycznej. Zadbaj o jego zdrowie, stosując się do kilku prostych wskazówek.

Wygraj ze stresem

Zredukuj stres za pomocą sprawdzonych technik relaksacyjnych i prostych ćwiczeń na wyciszenie. Kiedy odzyskasz wewnętrzny spokój, Twoje serce podziękuje Ci za to.

Bywają sytuacje, które wzmagają stres i napięcie. O ile pojawiają się w codziennym życiu od czasu do czasu, organizm może je znieść, jeśli jednak stres gości w Twoim życiu na co dzień, powinnaś wiedzieć, że w efekcie może doprowadzić do osłabienia mięśnia sercowego. Dzięki prostym metodom ćwiczeń, opartym na zasadach relaksacji i wyciszenia umysłu, opanujesz negatywne emocje, odpędzisz stres i wzmocnisz swoją odporność psychiczną. Efektem tego będzie lepsze samopoczucie i zmiany w pracy organizmu – przestaniesz odczuwać klucie w okolicach serca, obniżysz ciśnienie, pozbędziesz się nagłych napadów duszności. Dodatkowo zmniejszysz objawy stresu, takie jak nadmierna potliwość, suchość w ustach, problemy ze stanem skóry i paznokci, kłopoty z zasypianiem, brak koncentracji i zbyt szybkie męczenie się w ciągu dnia.

Stres wpływa na serce

Zdaniem lekarzy organizm człowieka został zaprogramowany tak, by funkcjonować aż 120 lat. Być może, ale zapewne nie dotyczy to tych z nas, które mogłyby słowem „stres” zastąpić swoje drugie imię. Stres jest złym przewodnikiem dla serca – zwiększa ryzyko choroby wieńcowej i zawału serca, naraża na nadciśnienie, podwyższenie cholesterolu oraz pogorszenie funkcjonowania układu nerwowego. Kobiety, które często się denerwują, mogą zachorować na tzw. zespół takotsubo, inaczej kardiomiopatię, czyli osłabienie lewej komory serca. Objawia się to dusznościami i bólem w klatce



Ćwiczenia relaksujące

- Połóż się płasko na macie lub na dywanie. Wyciągnij ręce wzdłuż ciała. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Zamknij oczy. Leż w tej pozycji przez minutę. Ćwiczenie zakończ trzykrotnym powtórzeniem mantry, połączonym z głębokim oddychaniem.
- Usiądź po turecku, spleć opuszkami palce obu dłoni. Zgięte ramiona trzymaj na wysokości klatki piersiowej. Wyprostuj plecy. Zamknij oczy. W tej pozycji możesz medytować dowolną ilość czasu.
- Uklęknij i podeprzyj się rękoma, umieść ręce na wysokości barków, kolana i stopy rozchyl na szerokość bioder. Ściągnij palce nóg pod stopy. Na wydechu wyprostuj kolana i unieś jak najwyżej biodra. Rozciągnij ramiona i jednocześnie wypychaj pośladki w górę. Staraj się trzymać barki w jednej linii z kręgosłupem. Głowę schowaj między ramionami. Wytrzymaj w tej pozycji powtarzając 10 oddechów.

oczy, możesz także skupić się na wyobrażaniu sobie czegoś miłego – wody, lasu, dziecka, psa, smacznego posiłku – tego, co sprawia, że Twoje życie staje się miłsze. Istnieje także metoda antystresowa zwana „krokiem trzech oddechów”. Polega ona na tym, by w chwili stresu skupić się na procesie głębokiego oddychania. Chodzi o to, by skupić uwagę na wędrowce powietrza przez organizm, od chwili wdechu ustami do wydechu przez nos. Można wyobrazić sobie, że powietrze jest oczyszczającą białą mgłą, która „zabiera” ze sobą cały nagromadzony stres. Pierwszy wdech zabiera stres, drugi oczyszcza, a trzeci wycisza. Powtarzaj ćwiczenie z oddychaniem tak długo, aż spokój powróci.

Odnalezienie najlepszej metody relaksacji przyniesie Ci wymierne efekty w postaci poprawy samopoczucia. Wyciszając się, zadbasz o serce i cały organizm. Za każdym razem, gdy wygrasz ze stresem, odkryjesz w sobie więcej sił do tego, by całkiem się go pozbyć. (sb)

piersiowej. Na szczęście dolegliwość ta znika, gdy długotrwale ograniczy się stres, wprowadzając w życie proste metody osiągnięcia stanu wyciszenia i relaksu.

Wyciszenie dla zdrowia

Najprostszą formą ćwiczenia relaksującego, jakie możesz wykonać, jest zamknięcie oczu na kilkanaście sekund i powtarzanie słowa „om” (prastara mantra z krajów Wschodu), „spokój”, „cisza” lub innego, jakie działa na Ciebie kojąco. Mając zamknięte

Idealny produkt na problemy z gardłem!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwowe firmy Reutter.

- Poprawiają funkcjonowanie gardła i krtani
- Odświeżają słabnącą jamę ustną, gardła, górnych dróg oddechowych
- 5 szt. cukierków pokrywa normę zalecanego dziennego spożycia witaminy C
- Idealne dla całej rodziny
- Cukierki szalwowe firmy Reutter w milionach test na świecie

POLECANY NATURALNE GOŚCINY SZALWOWE FIRMY REUTTER.



w lutym: zdrowe serce

Cholesterol pod kontrolą

Jeśli chcesz cieszyć się zdrowiem, zadbaj o właściwy poziom cholesterolu w organizmie. Pomogą w tym dieta bogata w ryby i owoce oraz dużo aktywności fizycznej.

Cholesterol dzieli się na ten zły, nazwany LDL, oraz dobry, czyli HDL. Dobry działa ochronnie na serce i naczynia krwionośne. Jest Twoim sprzymierzeńcem w zapobieganiu miażdżycy. Poziom złego cholesterolu należy obniżyć, bo jego złogi potrafią latami odkładać się w ścianach naczyń krwionośnych, upośledzając przepływ krwi i prowadząc do poważnych chorób serca.

Kontroluj ciśnienie

Na większość czynników podnoszących cholesterol masz wpływ! Za sukces można uznać dobrze leczone i uregulowane ciśnienie

tętnicze oraz przywrócenie prawidłowej gospodarki węglowodanowej. Sprawne nerki, ruch, prawidłowe stężenie witaminy D, uregulowana gospodarka lipidowa oraz zmniejszenie stresu, to czynniki, które zmniejszają istotnie ryzyko chorób na tle zbyt wysokiego poziomu cholesterolu. Bardzo ważny jest też ruch.

Dieta obniży LDL

Aby obniżyć poziom złego cholesterolu LDL, należy ograniczyć spożywanie niektórych produktów. Mowa tu o mięsie – wieprzowym, kaczym, gęsinie, podrobach, smalcu, tłustych wędlinach, takich

jak boczek, baleron i paszтет. Duży wpływ na obniżenie cholesterolu ma także jedzenie mniejszej ilości serów żółtych, masła, śmietany, jaj (zwłaszcza żółtka), ciast tortowych z dużą ilością kremu oraz tych na bazie ciasta francuskiego, do których wypieku dodaje się mnóstwo masła.

Podnieś poziom HDL

By podnieść poziom dobrego cholesterolu i przy okazji zmniejszyć poziom złego, powinnaś jeść więcej produktów pochodzenia naturalnego, tzw. „niskoprzetworzonych”, bogatych zarówno w pełnowartościowe białko, wita-

miny, jak i niezbędne dla organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe, a zwłaszcza omega-3. Są to na pierwszym miejscu ryby i owoce morza. Zaraz po nich warto włączyć na stałe do diety oleje roślinne, a jako wartościową przekąskę w ciągu dnia, orzechy. Nie żałuj sobie warzyw, owoców i kasz, zwłaszcza amarantusowej, ponieważ świetnie oczyszcza organizm.

Cholesterol na właściwym poziomie może stać się Twoim sprzymierzeńcem w utrzymaniu zdrowego, vitalnego organizmu i dobrej kondycji serca. By nad nim zapanować, warto zadbać o ruch, dietę i zdrowy tryb życia. (sb)

Ksylitol
NATURALNA SŁODYCZ

POLECAJĄC

- ksylitol w opakowaniach: 1, 0,5, 0,25kg
- drażetki pudrowe: owocowa z acerola, miętowa, jagodowa
- czekolady bezcukrowe
- lizaki bezcukrowe
- bezy bezcukrowe
- landrynki
- konfitury
- żel do zębów

www.ksylitol.com
+48 61 865 16 82
+48 607 20 38 68
aka@ksylitol.com

EKSPERT KARDIOLOG

lek. med. Katarzyna Brawańska, Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca IV Oddział Kardiologii Inwazyjnej w Kędzierzynie-Koźlu



Jakie produkty żywnościowe wzmacniają serce?

Pięć mniejszych, ale spożywanych regularnie i bez pośpiechu posiłków, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, białego pieczywa, słodyczy, alkoholu czy wreszcie zamiana potraw smażonych na przygotowywane na parze – to główne wskazówki, którymi powinniśmy kierować się na co dzień, aby utrzymać

w dobrej kondycji nie tylko serce, ale i cały organizm. Jednak poza tym jak jemy i w jaki sposób przygotowujemy posiłki, również ważne jest to, co jemy. Jeśli chcemy mieć serce jak dzwon, na naszych talerzach nie może zabraknąć ryb morskich, obfitujących w nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy OMEGA 3. Takie ryby jak tuńczyk, makrela, śledź czy łosoś powinno się spożywać 2-3 razy w tygodniu.

Dieta dobra dla serca powinna zawierać także produkty bogate w błonnik, czyli warzywa, owoce, gruboziarniste pieczywo, kasze, ryż niełuskany, rośliny strączkowe. Zamiast tłuszczów zwierzęcych warto użyć tłuszczów roślinnych – np. wysokiej jakości margaryny wzbogaconej o sterole roślinne, oliwki z oliwek do sałatek czy smażenia. Unikajmy produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i tłuszcze trans (m.in. fast-foody, słodycze, masło, tłuste mięso). Ważne jest, aby nasza codzienna dieta była urozmaicona. Do dyspozycji mamy mnóstwo owoców i warzyw oraz różnorodne produkty pełnoziarniste. Stosujmy świeże zioła, nadające wyrazistego smaku, ale niepodnoszące ciśnienia krwi. Efekt to zdrowe, ale nie nudne potrawy, takie które będziemy chętnie jeść.



Jedz karczochy, by zapobiegać miażdżycy

Owoce karczocha są bogate m.in. w: beta-karoten, witaminy z grupy B, witaminę C, potas, cynarynę oraz związki polifenolowe. Jedzenie karczochów w formie przekąski lub dodatku do sałatek czy dań znacząco poprawi poziom lipidów we krwi i obniży cholesterol, stanowiąc element zdrowej profilaktyki w diecie. Warzywo to pełni rolę ochronną dla układu naczyniowego. Jego niekwestionowaną zaletą jest to, że ma silne działanie przeciwmiażdżycowe. (sb)



Napar z głogu obniży ciśnienie

Głóg nie tylko wygląda pięknie podczas kwitnienia, ale i jest rewelacyjny, jeśli chodzi o działanie na organizm. Kwiaty zawierają m.in. fenolokwasy, aminy, fitosterole, garbniki, witaminę C i wit. z grupy B, pektyny, sole mineralne i flawonoidy. Napar z głogu zwiększa siłę skurczów serca, lekko zmniejszając ich częstotliwość, dzięki czemu pracuje ono wydajniej. Owoce głogu, także w formie naparu lub tabletek, zawierają witaminę A i alkohol cukrowy, korzystnie wpływając na obniżenie ciśnienia. (sb)



Dotleniaj serce

Już 20 minut szybkiego spaceru wystarczy, by dotlenić serce i układ krwionośny. Codzienna aktywność fizyczna poprawia wydolność mięśnia sercowego, usprawniając dopływ krwi przez tętnice, żyły i aortę. Zarówno spacer, jogging, nordic walking, jazda na rowerze, jak i bieganie są bardzo wskazane, by dotlenić serce. Nie mniej ważna jest systematyczność w uprawianiu danej aktywności i wykorzystanie jej do jak najczęstszego przebywania na świeżym powietrzu. (sb)

Dostarczaj organizmowi dobrego tłuszczu

Tłuszcze nienasycone dostarczają energii, ale są też nośnikiem witamin A, D, E oraz K, dodatkowo chroniąc je przed utlenieniem. Nienasycone tłuszcze pomagają w trawieniu oraz ułatwiają przyswajanie substancji odżywczych. Najlepsze są te, które zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), niezbędne do prawidłowego funkcjonowania serca i układu krwionośnego. NNKT obniżają poziom cholesterolu, wzmacniają mięsień sercowy i usprawniają krążenie krwi. Najwięcej NNKT znajduje się w olejach roślinnych z nasion, orzechów, kielków lub w tłuszczach rybich, np. tranie. (sb)



Pięciczka pomoże uporać się z nerwami

Lekka i mała pięciczka, która z powrodeniem mieści się w dłoni, tzw. „gniotek”, to świetny środek do zapanowania nad szkodliwym dla serca stresem. Może być kolorowa, czarna, biała lub z nadrukiem – w sklepach dostępnych jest wiele wariantów. Możesz skupić się na ścisaniu jej w dłoni, by skutecznie rozładować napięcie. Przy okazji wzmocnisz mięśnie nadgarstka. (sb)

Bądź zdrowa jak ryba

Olej z ryb może być Twoim największym sprzymierzeńcem w dbaniu o odporność organizmu. Unikatowa mieszanka składników wzmocni skórę, włosy i oczy.

Systematyczne przyjmowanie tranu pomaga odbudowywać komórki skóry i skutecznie chroni ją przed szkodliwymi czynnikami środowiska.

Sposób na odporność

Od lat mówi się, że tran z ryb świetnie wspomaga odporność organizmu przed infekcjami i przeziębieniami. Jest to szczerą prawdą, związana z unikatowością mieszanki składników zawartych w rybnym oleju. Należy do nich między innymi nienasycone kwasy tłuszczowe. Ich zaletą jest to, że dostarczają organizmowi

składników do produkcji hormonów przeciwzapalnych, które usprawniają pracę układu odpornościowego. Z kolei witamina A uszczelnia i regeneruje błony śluzowe – stanowi to skuteczną zapórę dla chorobotwórczych ustrojów. Jest to szczególnie ważne zimą, kiedy błona śluzowa dróg oddechowych jest bardziej narażona na kontakt z wirusami i bakteriami.

Bogate źródło witamin

Witaminy A i D, zawarte w oleju z ryb, to istna ambrozja dla narządów i całego organizmu,

a także skóry. Witamina A uczestniczy w produkcji bardzo ważnego dla kobiet hormonu, zwanego progesteronem. Pozwala dbać o skórę i włosy, ponieważ dociera aż do tworzących je komórek.

Z kolei witamina D jest niezbędna dla oczu – zawarta w tranie, zapobiega wielu chorobom, od kurzej ślepoty, przez pieczenie i wysychanie spojówek, aż po zwyrodnienie plamki żółtej. Nie bez znaczenia jest także to, że witamina D znacząco wspomaga odbudowę kości i wzmacnia je, by stały się mniej łamliwe i podatne na urazy.

nię się zakrzepów, a docelowo zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, która nieleczona może prowadzić do miażdżycy i zawału.

Sekret długowieczności

Zawarta w tranie rybim witamina E wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozkładem. Jeśli chodzi o ogólne działanie, kwasy omega zapewniają kobietom długowieczność i młody wygląd, chronią przed chorobami nowotworowymi narządów kobiecych oraz nowotworami piersi.

Nic lepiej nie pomoże Ci zadbać o zdrowie niż olej z dorsza lub ryb dorszowatych. Codzienne jego zżywanie wzmacnia odporność, wspomaga układ nerwowy i sercowy, zabezpiecza narząd wzroku, przyspiesza produkcję wielu enzymów, chroni przed chorobą nowotworową, a także wzmacnia kości. Już jedna łyżeczka tranu dziennie pozwoli długo cieszyć się witalnością. (sb)

Wartość kwasów omega

W tranie zawarte są duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Mają one zbawienny wpływ na układ sercowy i naczyniowy. To właśnie dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym w organizmie dochodzi do spadku stężenia triglicerydów i złego cholesterolu – ma to wpływ na obniżenie krzepliwości krwi, zapobiega tworze-

JAK PRZYJMOWAĆ TRAN, ABY OSIĄGNAĆ MAKSYMUM KORZYŚCI?

- Jeśli chodzi o wybór sposobu zżywania tranu – w formie płynnej lub w kapsułkach, to szala korzyści przechyla się w kierunku kapsułek – tran w tej postaci dłużej zachowuje swoje właściwości, a do tego łatwiej go przyjmować.
- Dla najlepszej profilaktyki tran powinno się zżywać dwa razy dziennie, przez okres od zimy do wiosny.

UWAŻAJ PODCZAS WYBIERANIA!

- Sprawdź, jakie jest w danym produkcie stężenie kwasów EPA i DHA – im ich więcej, tym lepiej.
- Nazwa „tran” zarezerwowana jest tylko dla oleju pochodzącego z dorsza lub ryb dorszowatych – to właśnie w tego typu suplementach znajduje się najwięcej prozdrowotnych składników.

TERAZ Serce!
Białostocka komenda profilaktyki chorób układu krążenia

**Zapraszamy na
Bezpłatne Badania Serca**

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

8.02.2015
CH Aachen Helmeńska 16
Białystok

21.02.2015
Galeria DĘBIEC
ul. 26 Czerwca 1956r 384
Poznań

Zapraszamy w godz. 10:00 - 18:00

Sponsoring: **Kardiofon**, **Vita**, **KARDIOTELE**, **Witamina**, **Witamina**, **Witamina**

Współorganizator: **Współorganizator**, **Współorganizator**, **Współorganizator**

Więcej o akcji na: www.terazserce.pl

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: Varumin¹ oraz Varumin², 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 Vinči, 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. Varumin¹ 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 obeszła 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 Vinči 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 Vinči 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

Witalność znajdziesz w **żelazie**

Ten pierwiastek to Twój sprzymierzeniec w walce o siłę i zdrowie. Dzięki dobrej i zdrowej diecie, będziesz w stanie zapewnić go organizmowi w odpowiedniej dawce.

Żelazo jest tak ważne dla Twojego organizmu, ponieważ znajdując się w hemoglobinie krwi, umożliwia transport tlenu do komórek i tkanek. Niedobory tego minerału to częsty kłopot wielu kobiet, z którym na szczęście można sobie łatwo poradzić.

Niepokojące sygnały

Zapamiętaj, jakie objawy mogą wskazywać na niedobory żelaza w Twoim organizmie, aby szybko zareagować. Są to: senność, apatia, ciągłe zmęczenie i brak koncentracji, przyspieszone bicie serca i pojawiające się bardzo szybko podczas wysiłku fizycznego zmęczenie i zadyszka. Braki żelaza widoczne są także na skórze, włosach i paznokciach. Skóra staje się sucha i przybiera szarawy odcień, włosy zaczynają się łamać, a ich końcówki rozdwiają się. Paznokcie stają się łamliwe, a na płytkach powstają nierówności i białawe plamki. Pamiętaj, że niedobory żelaza mogą pojawić się także w trakcie miesiączki i po niej, co jest stanem przemijającym. Jeśli jednak wymienione objawy nie ustępują, spróbuj przywrócić organizm do równowagi.

Na smaczny początek

Żelazo możesz uzupełnić stosując odpowiednią dietę, bogatą w odpowiednie składniki naturalnego pochodzenia. Jeśli chcesz dostarczyć organizmowi prawidłową ilość żelaza, na początek spraw, by ten minerał został właściwie wchłonięty – mimo że znajduje się w prawie wszystkich produktach spożywczych, niestety nie wykazuje dużej przyswajalności. Sprawdzonym sposobem na poprawę wchłaniania żelaza jest spożywanie dużej ilości witaminy C. Znajdziesz ją w cytru-

sach (mandarynki, pomarańcze), czarnej porzeczce, a także w aceroli, pomidorach, papryce i chrzanie. Pamiętaj, że witamina C jest wrażliwa na temperaturę, i najczęściej jej będzie w owocach i warzywach jedzonych na surowo. Kiedy już zapewnisz żelazu odpowiednie wchłanianie, zabierz się za skom-

ponowanie diety bogatej w ten pierwiastek.

Zielone warzywa

Żelazo znajduje się w niemal wszystkich produktach spożywczych. Nie znaczy to jednak, że we wszystkich tych produktach łatwo się przyswaja – Twój organizm jest

w stanie przyswoić około 10 proc. ilości żelaza zawartego w każdym z nich. Naukowo dowiedziono, że ze względu na budowę chemiczną lepiej przyswajalne dla człowieka jest żelazo zawarte w produktach pochodzenia zwierzęcego, mniej zaś to pochodzące z roślin czy warzyw lub owoców. Nie znaczy to wcale, że nagle musisz jeść duże ilości mięsa. Dieta bogata w warzywa i owoce również doskonale uzupełni żelazo w Twoim organizmie, musisz jednak pamiętać o odpowiednich (większych) porcjach dań i przekąsek owocowo-warzywnych. Warto włączyć do diety zielone warzywa (por, brokuły, szpinak), groch i fasolę. Połączenie tych produktów z zawierającą dużo żelaza wątróbką, cielęciną, wołowiną albo kawałkiem duszonej na parze ryby morskiej, pomoże Ci utrzymać odpowiedni poziom żelaza. Uwzględnij w swojej diecie pieczywo graham (jedna, maksymalnie dwie bułki dziennie), natkę pietruszki (bardzo bogata w żelazo), jaja kurze i orzechy laskowe. Zwróć uwagę na to, że przyswajanie żelaza ogranicza picie herbaty i kawy, ponieważ powodują one wytrącanie się soli żelaza. Podobnie działają otręby i płatki owsiane, które mimo że zdrowe, ze względu na zawartość kwasu fitynowego, utrudniają przyswajanie żelaza. Zapewnienie odpowiedniej ilości żelaza w zbilansowanej diecie jest wyzwaniem, któremu z łatwością sproszasz. Łączenie smaków, delectowanie się aromatem warzyw i owoców, podjadanie w ciągu dnia zdrowych orzechów lub picie świeżych soków z zawartością żurawiny, buraków, liści pokrzywy, natki pietruszki, a także bogatych w witaminę C cytrusów, to sama przyjemność, a przy okazji bogactwo żelaza. (sb)



SOKI – BOMBOWE UZUPEŁNIACZE ŻELAZA I WITAMINY C

1. Zmieszaj w blenderze dwa duże dojrzałe banany, pół gruszki, kilka kropel soku z cytryny i pół pęczka natki pietruszki. Pij na zdrowie!
2. Sok z kiszzonej w beczce kapusty. Szklanka dziennie to pyszna i zdrowa porcja żelaza i wielu innych minerałów wspomagających odporność.
3. Zblenduj kilkanaście liści rzodkiewki (to bogactwo witamin i minerałów), jedno mango, jabłko, dwie szklanki wody. Wypijaj dziennie jedną szklankę.
4. Sok z buraków lub lekko przegotowany barszczyk czerwony z dodatkiem natki pietruszki to świetny pomysł na oczyszczającą i zdrową kolację.

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.

Pełna 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!

Z bakteriami za pan brat

Bakterie probiotyczne pomagają wzmacniać odporność i odbudowują florę bakteryjną.

O probiotykach dowiadujemy się najczęściej podczas antybiotykoterapii, kiedy nasz organizm potrzebuje uzupełnienia wartościowych składników, stanowiących przeciwwagę dla „złych” bakterii, wyniszczających organizm – wtedy „dobre” bakterie powinny wkroczyć do akcji, by wspomóc nas w walce o szybszy powrót do zdrowia. Warto wiedzieć, że probiotyki są nam potrzebne także w codziennym życiu.

Zdrowe trawienie

Podczas kuracji antybiotykowej dochodzi do zaburzeń mikroflory jelitowej. Jednym z objawów takiego stanu są problemy z rozstrojem układu trawienia, w tym mogąca uprzykrzyć życie biegunka. Bada-

nia wykazały, że przyjmowanie probiotyków w trakcie leczenia antybiotykami skutecznie zmniejsza dolegliwości – zapobiega biegunce, a także niweluje inne objawy, jak osłabienie organizmu, mdłości, zmniejszenie łaknienia. Najskuteczniejsze są bakterie z gatunku *Lactobacillus*, w tym szczep *L. rhamnosus* GG. Ważne, aby przyjmować odpowiednią dawkę probiotyków – próg to 5 miliardów kolonii bakteryjnych.

Wybierz najlepsze

Probiotyki zapewniają harmonijne funkcjonowanie organizmu i dodają sił witalnych. Aby wykorzystać ich zalety, dobrze jest umieć wybrać spośród nich te naj-

lepsze, które faktycznie wspomogą organizm. Najczęściej jako probiotyki wykorzystuje się bakterie z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, ale także drożdże *Saccharomyces cerevisiae* ssp. *boulardii* oraz niektóre gatunki *Escherichia* i *Bacillus*. Probiotyki mają różne mechanizmy działania w zależności od szczepu, dlatego korzystne jest spożywanie kompleksu prozdrowotnych szczepów bakterii. Optymalna ich ilość to 10^8 bakterii na 1 gram preparatu.

Dieta i suplementy

By uzupełnić zdrowe bakterie, można przyjmować probiotyki w postaci suplementów. Dla organizmu korzystna jest także probioty-

koterapia z wykorzystaniem „zdrowych”, żywych kultur bakterii probiotycznych zawartych w jedzeniu i w napojach. Istotnym i zdrowym elementem diety są koktajle na bazie owoców, z dodatkiem błonnika, prebiotyków i symbiotyków – są one wsparciem dla pożytecznych bakterii w naszym organizmie.

Z prozdrowotnych właściwości probiotyków warto korzystać nie tylko podczas antybiotykoterapii. Organizm potrzebuje wzmocnienia odporności zwłaszcza zimą. Nie zapomnij o tym i ciesz się zdrowiem, stosując odpowiednią dietę bogatą w produkty zawierające zdrowe, żywe szczepy bakterii probiotycznych, a także przyjmując probiotyczne suplementy. (sb)

**NA POMOC ODPORNOŚCI
DBAJ O PROFILAKTYKĘ ZDROWIA**

**PROBIOTYCZNE
PRODUKTY SPOŻYWCZE
WSPARCIEM CAŁEJ RODZINY**

ZAWIERAJĄ KOMPLEKS PROBIOTYKÓW Z RODZAJU
LACTOBACILLUS I BIFIDOBACTERIUM*

Produkt dostępny w sklepach ze zdrową żywnością - aktualny wykaz: www.joyday.info
 Producent: Living Food Sp. z o.o. Dział ZAMÓWIEN: tel. 502 226 328 Dział HANDLOWY: tel. 693 822 235
 * identyfikacja szczepów na www.joyday.info Zamów: mikroorganizmy.com.pl

Pasta do zębów

Jak się okazuje, pasta do zębów może zawierać szkodliwe substancje. Warto poznać jej skład, aby korzystać z bezpiecznego produktu.

➔ **SACHARYNA (E 954)** – ta substancja z grupy intensywnie słodzących to składnik, który nie jest dobry dla zdrowia. Siła słodząca sacharyny jest ok. 500 razy większa niż sacharozy, jednak przy większych stężeniach może pozostawiać w ustach przykry gorzki smak, metaliczny posmak. Dodaje się ją do pasty do zębów, by polepszyć ich smak. Sacharyna to składnik w wielu krajach zabroniony, bo w dawkach przewyższających określone normy może być rakotwórczy.

➔ **FLUOREK SODU** – chroni zęby lecz szkodzi zdrowiu. Sprzyja remineralizacji szkliwa i wzmacnia je, redukując ryzyko wystąpienia próchnicy o 20-30 proc. (przy szczotkowaniu co najmniej 2 razy dziennie). To tyle, jeśli chodzi o pozytywne działanie. Bo zdaniem ekologów, fluor to neurotoksyna, która odkłada się w organizmie, zwłaszcza mózgu, obniża nasz poziom inteligencji, zaburza gospodarkę hormonalną i jest rakotwórcza. Mimo że jest dopuszczony do użytku przy produkcji pasty do zębów, warto stosować produkty zawierające ten składnik jedynie od czasu do czasu.

➔ **GLICERYNA** – zabezpiecza zęby. Ta klejąca się substancja pochodzenia roślinnego, zanim trafi do tubki z pastą jest wielokrotnie

wybielana i perfumowana. Działa pokrywając zęby pancerzem, którego zadaniem jest blokowanie dostępu śliny (odpowiada ona za re-



minalizację szkliwa). Jeśli w paście jest gliceryna, po wyszczotkowaniu, dotykając zębów językiem, odczujesz że są one śliskie

i gładkie. Po wyszczotkowaniu zębów gliceryna pozostaje na zębach nawet przez kilka godzin. Aby się jej pozbyć, trzeba by płukać jamę ustną minimum 27 razy.

➔ **TRIKLOSAN** – zabija bakterie, przy okazji niszcząc organizm. Jest to związek chemiczny wykazujący działanie przeciwwgrzybicze i bakteriobójcze. Jest powszechnie stosowany w pastach do zębów w celu odświeżenia oddechu. Nadmiar triklosanu powoduje oporność bakterii na antybiotyki. Składnik ten wykazuje działanie rakotwórcze, zaburza gospodarkę hormonalną, powoduje wady płodu, może zakłócić prawidłowe funkcjonowanie mięśni, obniża płodność, zmniejsza produkcję plemników.

➔ **MENTOL** – odświeża i chłodzi. Jest najważniejszym składnikiem olejku miętowego. W paście do zębów występuje jako składnik smakowy i zapachowy. Po wyszczotkowaniu zębów pastą z mentolem czujemy miłe uczucie chłodu i orzeźwienia. Wykazuje działanie antyseptyczne na jamę ustną, pomaga niszczyć bakterie. Zmniejsza też ból dziąseł i pozwala niwelować stany zapalne. W małych stężeniach nie jest szkodliwy, jednak zbyt częste mycie zębów pastą z mentolem (po kilka, kilkanaście razy w ciągu dnia), może wywołać toksyczne zatrucie. (sb)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY



Naturalne wspomaganie

PelBez to dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w stanach infekcji układu oddechowego. PelBez stanowi wyjątkowe połączenie naturalnych ekstraktów i wyciągów roślinnych aktywnych biologicznie. Dzięki temu PelBez naturalnie wspomaga walkę z infekcją oraz funkcjonowanie układu odpornościowego. Można go stosować już od 3. roku życia. Skład: pelargonija afrykańska, czarny bez, rumianek, lipa, prawoślaz, tymianek, magnez, cynk. Cena: 25 zł / 120 ml.

Z myślą o zdrowiu

Specjalnie dla osób po 50. roku życia powstał suplement diety Möller's Forte 50+. Produkt stanowi bogate źródło kwasów omega-3 (DHA i EPA). Zawiera zwiększoną dawkę witaminy D3, na którą z wiekiem wzrasta zapotrzebowanie z uwagi na obniżoną syntezę skórą. Kompleksowo pomaga zadbać o serce, mózg, oczy, odporność i kości. Ma formę łatwych do połknięcia kapsułek o aromacie waniliowym. Möller's Forte 50+ jest dostępny w aptekach w całej Polsce. Cena: ok. 24 zł.



Zespół napięcia? Mnie to nie dotyczy!

Mn8 naturalny środek na bolesne, nieregularne miesiączki, to dyskretne urządzenie medyczne, które pomaga przywrócić równowagę hormonalną organizmu, przy zastosowaniu bezpiecznego, łagodnego, statycznego pola magnetycznego. Pole to oddziałuje na przywspółczulny układ nerwowy, którego zwoje leżą w pobliżu najbardziej unerwionych narządów lub w nich samych. Pełną moc oddziaływania zachowuje przez 10 lat. Dostępny w dwóch różnych opakowaniach. Cena 145 zł. Więcej info.: www.ladycare-pl.com, tel.: 500 337 559.



Kryształowy zapach na cały rok

Super deo to dezodorant z krystalicznej skały bez dodatku konserwantów i środków zapachowych. Dzięki swej bezwonności nie kłóci się zapachowo z perfumami. Nie zawiera alkoholu, dzięki czemu nie podrażnia skóry. Polecany zarówno paniom, jak i panom. Może być stosowany także do stóp. Superwydajny!! Jedno opakowanie wystarcza aż na rok, nawet przy codziennym stosowaniu. Niewielki i poręczny – zmieści się w torebce. Do nabycia tylko w aptekach i sklepach medyczno-zielskich. Cena ok. 17 zł.



Kapusta posprząta organizm

Choć kiszona kapusta znana jest powszechnie jako niezastąpiony składnik pysznej kuchni, warto poznać ją także z innej strony, wykorzystując zawarte w niej drogocenne składniki i witaminy. Dla jelit, naczyń krwionośnych, mózgu, nerwów i kości cenny jest każdy jej kawałek.

Kiszona kapusta ma wielu zwolenników. Ze względu na charakterystyczny, kwaskowy smak i ostry zapach jest znanym na całym świecie produktem kojarzonym z tradycyjną polską kuchnią. Dzięki bogactwu składników i witamin, kiszona kapusta pomaga w oczyszczaniu organizmu i jest składnikiem polecanym przy diecie odchudzającej. Dodatkowo można ją spożywać, by zmniejszyć uciążliwy kaszel, wspomóc regulację pracy tarczycy i zwiększyć odporność organizmu.

Świeża i smaczna

Aby jak najlepiej wykorzystać bogactwo składników kiszzonej kapusty, dobrze jest wybrać jej najlepszą odmianę. Najlepiej smakuje ta młoda, kiszona w okresie jesiennym. Dobra kapusta powinna mieć jasny kolor, być jędrna i lekko przejrzysta. Niezależnie od pory roku, najlepiej wybierać odmiany kiszzone naturalną metodą, w beczkach, bo zawierają najwięcej zdrowych

składników. Można też ukiszyć kapustę samemu – posiekaną wkładamy do naczynia, zasypujemy solą, ugniatamy aż puści sok, a potem odstawiamy pod szczelnym przykryciem,

codziennie naktuwając lekko pokrywkę, by uwolnić powstające w naczyniu gazy. Domowa kapusta kiszona jest gotowa do spożycia po dwóch, trzech tygodniach.

na słodko. Lekko podduszona, z dodatkiem kilku ziarenek kminiku, zadziała nie tylko jako suplement diety bogaty w witaminy, ale też przyspieszy trawienie i zadziała ochronnie na wątrobę oraz trzustkę.

Bogactwo witamin

Kiszona kapusta ma w sobie dużo witaminy C,



wzmacniającej odporność. Zawiera przeciwutleniacze – karotenoidy i polifenole, pozwalające na dłużej zachować młodość organizmu. Zawarte w niej bakterie rozkładają cukry, prowadząc do wytworzenia kwasu mlekowego, który bardzo korzystnie działa na narządy wewnętrzne, szczególnie na jelito i dwunastnicę. Kiszona kapusta to także bogactwo soli mineralnych, takich jak wapń, potas, magnez i żelazo.

Surowa czy gotowana

Włączona do codziennej diety, może być spożywana zarówno w formie surowej, jak i po ugotowaniu. Najlepsze właściwości wykazuje, gdy spożywana jest na surowo, z dodatkiem przypraw i warzyw. Smakuje wyśmienicie z marchwią, jabłkiem, łyżeczką cukru i kilkoma kroplami soku z cytryny oraz oleju lnianego. Można też do kapusty dodać rodzynki, gruszkę i podać ją

Napój z kapusty

Sok z kapusty ma szczególne właściwości. Jest polecany na wzmocnienie odporności, pomaga zwalczać anemię i likwidować obrzęki, powstające na skutek zatrzymania w organizmie wody. Picie przez jakiś czas szklanki soku z kapusty traktowane jest jako kuracja pomagająca leczyć wrzody żołądka. Okłady z soku stosuje się od dawien dawna na bóle reumatyczne i przy leczeniu drobnych ran.

Kapusta kiszona odchudza

100 gram kapusty kiszzonej zawiera tylko 16 kcal, mimo to świetnie zapełnia żołądek, dając poczucie sytości. Dodając do tego jej prozdrowotne właściwości i korzystny wpływ na narządy, można bez obaw stosować ją podczas diety odchudzającej jako składnik codziennego menu. Ponieważ zawiera dużo błonnika, korzystnie wpływa na metabolizm. Stwierdzono także, że jej obecność w diecie odchudzającej przyspiesza przemianę materii i obniża poziom cholesterolu. By zrzucić wagę, najlepiej spożywać ją na surowo lub pić sok z niej. (sb)

OCZYSZCZAJĄCE KURACJE Z UŻYCIEM KISZONEJ KAPUSTY

Na jelito – kilka razy w roku przez 6 tygodni, zjadaj rano i wieczorem po sześć łyżek kiszzonej kapusty

Na detoksykację organizmu – codziennie wypijaj w ciągu dnia dwa, trzy kieliszki soku z kiszzonej kapusty

Na stany nerwowe – dwa razy dziennie wypijaj po dwie szklanki soku z kapusty z dodatkiem soku z jednej marchwi i połówki cytryny

Na chrypkę – pij codziennie aż do wyleczenia po pół szklanki soku ze świeżej kiszzonej kapusty zmieszanego z żółtkiem i łyżeczką miodu

Na zaparcia – wypijaj codziennie dwie, trzy szklanki wywaru z gotowanej kiszzonej kapusty

Białko znajdziesz w soczewicy

Niepozorne i małe ziarenka soczewicy są niewyczerpanym źródłem drogiego dla organizmu białka. Dania z niej są pyszne, zdrowe i bardzo łatwe w przygotowaniu.

Soczewica to jedna z najzdrowszych roślin strączkowych. Choć na Bliskim Wschodzie jej zbawienne dla zdrowia właściwości są znane od tysięcy lat, w Polsce od niedawna uczymy się wykorzystywać jej zalety w kuchni. Ta motylkowa roślina, której strąki zawierają jedno lub dwa nasiona, najczęściej w owalnym lub sercowatym kształcie, mieści w sobie bogactwo składników odżywczych, witamin i mikroelementów niezbędnych dla organizmu człowieka. Dzięki ogromnej zawartości błonnika, wpływa na obniżenie cholesterolu i stabilizuje poziom cukru we krwi. Po ugotowaniu może dostarczyć organizmowi wielu ważnych składników, zawiera bowiem: molibden, kwas foliowy, błonnik, miedź, fosfor, mangan, żelazo, białko, witaminę B1, B6, kwas pantotenowy, cynk i potas.

Drogocenne białko

Soczewica jest rośliną bogatą w białko, którego wpływ na organizm jest nieoceniony. Jego działanie jest niezbędne w procesie regeneracji komórek, jak też w oczyszczaniu organizmu z toksyn oraz niekorzystnych składników, powodujących rozstrój układu trawiennego i złe samopoczucie. Z tych

Pyszne dania z soczewicy

- **Zupa z soczewicy** – szklankę przefiltrowanej soczewicy ugotuj, używając do tego dwóch szklanek wody, nie odcedzaj. Zmiksuj, dodaj posiekaną trawę cytrynową, łyżkę mleka kokosowego, szczyptę przyprawy curry, szczyptę imbiru i (w wersji z mięsem) kilka pasków podsmażonej na oliwie piersi z indyka lub (w wersji wegetariańskiej) kilka kostek smażonego sera tofu.
- **Kotleciki z soczewicy** – ugotowaną szklankę czerwonej soczewicy odcedź, podsmaż na patelni posiekaną cebulę aż zarumieni się na złoty kolor, dodaj do niej soczewicę i smaż jeszcze przez 5 minut. Ugotuj ryż (jedna torebka) i połącz go z podsmażoną soczewicą wymieszaną z cebulką. Uformuj kotleciki. Obtocz je w bułce tartej i podsmaż.



względów spożywanie soczewicy jest bardzo wskazane przy leczeniu objawów zespołu jelita drażliwego. Białko pomaga także zapobiegać chorobom układu sercowo-naczyniowego, redukuje poziom glukozy i cholesterolu w organizmie człowieka oraz pobudza produkcję i działanie enzymów. W 100 g ugotowanej soczewicy jest aż 9,02 g tego składnika odżywczego. Warto pamiętać, że białko z soczewicy, zaraz po białku soi, jest najlepiej przyswajalnym przez organizm białkiem pochodzenia roślinnego.

Moc witamin

Połączenie soczewicy z innymi produktami roślinnymi, jak ziemniaki czy ziarna zbóż, pozwoli uzupełnić wszystkie niezbędne organizmowi aminokwasy, w tym kwas foliowy i potas. Soczewica jest także źródłem żelaza, które jest ważnym składnikiem hemoglobiny przynoszącym tlen z płuc do wszystkich komórek organizmu. Żelazo sprzyja też tworzeniu się czerwonych krwinek i podnosi poziom hemoglobiny. Regularne spożywanie soczewicy ma zbawienny wpływ na cerę, po-

prawia pracę układu pokarmowego i przemianę materii, wspomaga odchudzanie i obniża poziom cholesterolu. Niedawno naukowcy odkryli, że w soczewicy znajdują się także tanniny, mogące chronić organizm przed chorobami nowotworowymi. Dbając o zdrowie, nie zapominaj także, że soczewica świetnie oczyszcza organizm i pozwala zachować lekką, smukłą sylwetkę.

Soczewica z curry

Soczewica jest smaczna i łatwa w przygotowaniu. Nie trzeba jej namaczać ani obierać z łuski (zwłaszcza tej czerwonej). By wykorzystać bogactwo jej składników, wystarczy gotować ją w wodzie przez ok.

15 minut (w proporcji dwie szklanki wody na szklankę soczewicy) i zjeść z dodatkiem przypraw kuchni indyjskiej, jak curry lub imbir. Jej wyrazisty smak doskonale nadaje się też do przygotowywania past, dipów, a także pasztetów, zapiekanek i pierogów. Soczewicę można dodawać do zup, a także ugotować z niej pyszny krem z trawą cytrynową, kolendrą i mlekiem kokosowym. Z łatwością możesz wykorzystać ją zarówno do przygotowania dań wegetariańskich, jak i mięsnych, w formie dodatku lub przystawki przed daniem głównym. (sb)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Kompleksowe wzmocnienie dzięki... cukierkom
Cukierki „Czarny bez” z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu oraz wit. C – Reutter zalecane są w profilaktyce chorób przebiegniowych (grypa, zapalenie gardła, migdałków, kaszel), ponieważ korzystnie wpływają na wzmocnienie odporności organizmu. Są również rekomendowane w chorobach nerek oraz reumatycznych. Szerokie spektrum ich działania obejmuje też poprawę przemiany materii. Cukierki „Czarny Bez” firmy Reutter są dostępne w aptekach i zielarniach. Cena: 7,50 zł.



Ciesz się witalnością codziennie

Eko napój probiotyczny „Radość dnia – owoce lasu” firmy Living Food, dzięki kompleksowi żywych kultur bakterii probiotycznych odbudowuje prozdrowotną florę bakteryjną jelit, wzmacnia barierę dla patogennych bakterii i grzybów. Dodatkowo zawarte w napoju składniki roślinne są wsparciem dla osób potrzebujących wzmocnienia odporności organizmu. Dostępność: tel.: 502 226 328; www.mikroorganizmy.com. Cena: 5,20 zł /200 ml – porcja dzienna.



Promienna skóra co dnia

Krem na dzień BioDermic z serii oliwkowej zapewnia optymalne nawilżenie i intensywną ochronę. Dzięki wysokiej zawartości oliwy z oliwek intensywnie odżywia skórę, chroni przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych i przeciwdziała procesom przedwczesnego starzenia. Krem przyczynia się również do odbudowy lipidowej bariery ochronnej skóry oraz koi podrażnienia, szczególnie spowodowane promieniowaniem UVB i UVA. Dermokosmetyk bardzo szybko się wchłania, nie pozostawia tłustego filmu, nie zatyka porów i doskonale sprawdza się jako baza pod makijaż. Ze względu na liczne właściwości ochronne i łagodzące polecany jest także do cery naczynkowej. Cena: 24,99 zł/50 ml.



Tabletki antykoncepcyjne

Antykoncepcja hormonalna niezmiennie budzi kontrowersje. Co powinno zwrócić naszą uwagę przy przyjmowaniu tabletek?

prawda Tabletki antykoncepcyjne nie stanowią 100% zabezpieczenia przed ciążą

Aby antykoncepcja była w pełni skuteczna, należy połączyć przyjmowanie tabletek i zabezpieczanie się partnera podczas stosunku za pomocą prezerwatywy. Na poziom zabezpieczenia wpływa również to, jak systematycznie podchodzisz do przyjmowania tabletek – powinny być zażywane w identycznych odstępach czasu. By ochrona przed ciążą była jak najskuteczniejsza, warto zapoznać się ze wskazówkami dotyczącymi przyjmowania tabletek, opisanymi na ulotce załączonej do opakowania.

falsz Gdy odstawisz tabletki, przez długi czas nie będziesz mogła zająć w ciążę

Po zaprzestaniu przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych Twój układ hormonalny wróci do normalnego funkcjonowania bardzo szybko. Hormony z tabletek nie kumulują się w organizmie, co oznacza, że zajście w ciążę jest możliwe już w pierwszym cyklu po odstawieniu pigułek. Wszystko zależy od organizmu kobiety, przebytych wcześniej schorzeń, jej wieku czy nawet długotrwałego stresu. Nie bez znaczenia jest także sama psychika, czyli pozytywne nastawienie i chęć zajścia w ciążę.

prawda Antykoncepcja hormonalna zwiększa ryzyko infekcji intymnych

W tabletkach antykoncepcyjnych znajdują się hormony, które zagęszczają śluz wytwarzany w szyjce macicy, by blokować plemniki i nie dopuścić do zapłodnienia. Negatywnym efektem ich działania jest wpływ na florę bakteryjną układu rozrodczego, a dokładniej zmniejszenie liczby bakterii *Lactobacillus*, odpowiedzialnych za utrzymanie niskiego pH pochwy i zwalczanie patogenów. To właśnie zbyt mała liczba tych bakterii oznacza nadmierne namnażanie się drobnoustrojów chorobotwórczych.

falsz Przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych powoduje, że spada ochota na seks

Nie wszystkie tabletki wykazują takie samo negatywne działanie na libido. Jeśli podczas przyjmowania tabletek zauważysz zmniejszenie ochoty na seks, warto zapytać o to ginekologa, ponieważ przyczyną tego może być złe dobranie tabletek antykoncepcyjnych. Na polskim rynku dostępne są oryginalne tabletki antykoncepcyjne, które w swoim składzie zawierają octan chlormadinonu, który nie powoduje negatywnego wpływu na libido kobiety, co zostało potwierdzone licznymi badaniami.

prawda Stosowanie tabletek sprawia, że ból miesiączkowy przestaje być odczuwalny

Często okazuje się, że zastosowanie antykoncepcji hormonalnej pozwala zmniejszyć ból, a nawet pozbyć się go całkowicie. Pod wpływem hormonów zawartych w tabletkach zmniejsza się synteza prostaglandyn w macicy, co zmniejsza ból wywołany nadaktywnością skurczową tego narządu. U niektórych kobiet sprawdza się podawanie leków hamujących wytwarzanie prostaglandyn, u innych antykoncepcja estrogenowo-progestagenowa.

falsz Przyjmowanie tabletek w żaden sposób nie wpływa na wygląd

Hormony zawarte w tabletkach antykoncepcyjnych wpływają na wygląd, jednak jeśli są dobrze dobrane, zmiany nie powinny być znaczące. Podczas przyjmowania tabletek możesz nieznacznie przytyć lub schudnąć, nigdy jednak nie spuchniesz ani nie roztyjesz się nadmiernie. Dostępne są tabletki o silnym działaniu antyandrogenowym, które poprawiają wygląd skóry poprzez zmniejszenie łojotoku i zmian trądzikowych. Pomagają również w zlikwidowaniu nadmiernego owłosienia.

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY



Rabcańska sól doda kąpeli walorów

Sól kąpielowa jest połączeniem soli do warzenia, do której użyto solanki z odwiertu „Krakus” oraz naturalnych olejków eterycznych. W swoim składzie zawiera związki: wapnia, magnezu, potasu, jodu, bromu, żelaza oraz śladowe ilości innych biopierwiastków. Naturalne proporcje pierwiastków wpływają na regenerację organizmu oraz wspomagają codzienny wypoczynek. Kompozycje naturalnych olejków eterycznych mają aromaterapeutyczne oddziaływanie łagodzące oraz uspokajające. Sól dostępna jest w trzech zapachach: drzewo sandałowe z jaśminem, drzewo sandałowe z mandarynką i róża z bergamotką. Cena: 500 g/9,99 zł.



Zadbać o florę bakteryjną

Eko koncentrat napoju probiotycznego „Joy Day – Owoce lasu” firmy Living Food zawiera kompleks żywych kultur bakterii probiotycznych. Polecany jest przy odbudowie flory bakteryjnej jelit. Dodatkowo zawarte w koncentracie składniki roślinne są wsparciem dla osób potrzebujących wzmocnienia ogólnej odporności organizmu. Dostępność: tel.: 502 226 328 ; www.mikroorganizmy.com. Cena: 36,00 zł /500 ml – na 14 dni.

Natura w proszku

Suplement diety Osteovis-Bio proszek zawiera łatwo przyswajalny, naturalny wapń ze skorupki jajka kurzego. Zawarta w preparacie dawka wapnia stanowi 87 proc. zalecanego dziennego spożycia. Suplement diety zaleca się przede wszystkim kobietom w okresie okołomenopauzalnym, osobom o ograniczonej aktywności fizycznej i po długotrwałym unieruchomieniu oraz osobom, które stosują niewłaściwą dietę. Cena: 10 zł/100 g.



Zwiększ zawartość witaminy C w organizmie

Grykamina C jest to kompleksowy preparat produkowany z kielkujących nasion gryki, zawierający naturalne bioflawonoidy (rutyna i kwercetyna), szereg cennych dla organizmu aminokwasów oraz najwyższej jakości kwas L-askorbinowy. Jedna kapsułka zapewnia aż 125% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Grykamina C jest w pełni polskim produktem, który zawiera 250 mg ekstraktu z nasion zielonej gryki w każdej kapsułce, co stanowi 100 mg kwasu L-askorbinowego. Cena: 25 zł.



Perfumy pobudzą zmysły

Nic nie czyni kobiety bardziej kobiecą niż odpowiednio dobrany zapach. Warto poznać kilka wskazówek, by wybieranie perfum stało się prawdziwą przyjemnością.

Nie bez powodu od setek lat mówi się, że chcąc zjednać sobie przychyłność płci pięknej, mężczyźni powinni kierować swe kroki wprost do perfumerii. Wiadomo, że perfumy to dla kobiety prezent idealny. Elegancki, wyrafinowany flakon zazwyczaj kryje w sobie prawdziwy koncentrat emocji. Już kilka kropel pięknego zapachu na skórze potrafi zadziałać pobudzająco na zmysły, dodając kobiecie pewności siebie.

Siła zapachu

Sekret perfum kryje się w mieszance składników. Kreatorzy zapachów mogą wybierać spośród ponad 30 tysięcy składników zapachowych i wciąż wymyślają nowe. W pięknych flakonach kryją się

wysublimowane mieszanki ekstraktów z kwiatów, roślin, igieł drzew, cytrusowych owoców, a często także ziół czy słodkich przypraw, jak wanilia, cynamon, kakao, które stanowią nutę bazową lub też

wspaniale ją uzupełniają. Możliwości łączenia zapachów są niemal nieograniczone. Istnieją perfumy ponadczasowe, których zapach wszedł do kanonu klasyki – w mieszankach tych kryją się pełne wyrazu, słodkie aromaty, uzupełnione nutą pudrowej woni rodem z paryskiej burleski.

Najlepszy wybór

Istnieją sposoby, by wybrać perfumy idealne. Jeśli kupujesz flakon

dla siebie, przetestuj najpierw zapach, nanosząc go bezpośrednio na skórę. Wybierając nutę perfum, pamiętaj, że na ciele każdej kobiety ten sam zapach będzie pachniał inaczej, ponieważ skóra ma swój naturalny aromat, który zależy od pH, zmian hormonalnych w organizmie i diety. Perfumy, a zwłaszcza nuta bazowa, uwalniają pełnię bogactwa zapachu dopiero po kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu minutach, utrzymując się na skó-

rze przez kolejne 6-8 godzin. By najlepiej odkryć zalety perfum i wydobyć pełnię ich zapachu, powinno się aplikować je na okolicę nadgarstka, zgięcia łokcia lub skóry za uszami.

Marylin Monroe mówiła, że chodzi spać ubrana w kilka kropeł perfum. Nie ma chyba kobiety, która nie chciałaby się poczuć jak hollywoodzka gwiazda, na co dzień racząc skórę idealnie dobranym zapachem. (sb)



JAK WYBIERAĆ ZAPACH PERFUM?

- **Nuty orientalne** – piżmo, ylang-ylang, jaśmin, imbir w połączeniu z wanilią, to zapachy, które pobudzają zmysły, uznawane za afrodyzjak. Takie perfumy najlepiej pasują na randkę, kolację, wieczorne wyjście.
- **Nuty kwiatowe** – lawenda, róża, jaśmin, gardenia, takie mieszanki uzupełnione o owocowe, żywe nuty są świetnym zapachem na dzień, stanowią uzupełnienie klasycznego stroju, stonowanych barw i delikatnego typu urody.
- **Nuty słodkie** – wanilia, kawa, czekolada, słodka śmietanka, landrynka, anyżek, to perfumy ciężkie, intensywne w wyrazie, jednak oddające siłę charakteru i charyzmę używającej ich kobiety.



DFENZI
THE ART OF PERFUMERY

Producent wód perfumowanych JFENZI
ul. Romanowicz 17A, 30-102 Kraków
NIP: 679-279-99-96, KRS: 14 244 05-80

SUGEROWANA CENA:
25,99 zł brutto

DCNA RED HEART
Zmysłowa woda różowa i galbanum, przepiękna szczypta różowego pieprzu. Nuta serca uwodzi jaśniejszymi, słodkimi aromatami: fiolek i korzenia kryta. Gdy kwiatowo-owocowa słodycz zanika, na skórze czuć orientalny paczuli, piżmo oraz wanilię.

LIU ELEGANCE AROMA WOMEN
Na pierwszy plan wysuwa się ekstrakt woni czarnej porzeczki, przełamana kwiatowymi akcentami. Zmysłowość zapachu uwidoczni się za sprawą winitli, paszuli i nut drzewnych.





ESCALATION BEAUTIFUL
Przemiana kompozycji oparta na słodkiej czarnej porzeczce, mandarynki i melona. Uwodzi słodkimi kwiatowymi akcentami: magnoli i piwonii, przełamany łagodną nutą ścisli tobiu.



ONE PEARL WOMEN
Połączenie słodkich nut z delikatnymi nutami kwiatowymi. Delikatowo drętko nutki bezonowej, opartej na piżmie i drzewie sandalowym, zapach otula cieło kobiety uwodzącą i zmysłowością.



L'AMORE
Gruczołki, bergamotka i brzoskwinia dodają świeżość, a nuty kwiatowe, z domniemywanym akcentem fazy, konwali i róży, nadają kompozycji romantycznego wymiaru. Baza oparta jest na wanili, piżmie i drzewie sandalowym.

www.facebook.com/JFENZI

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 – łupież nie tak szybko, jak się pojawił!



DIETA PRZYJAZNA DLA SKÓRY GŁOWY POWINNA ZAWIERAĆ WITAMINY

Aby nie dopuścić do zmian skórnych na głowie, jedz cynk, żelazo, witaminy z grupy B oraz kwasy tłuszczowe, zawarte w rybach i mięsie.

Zdrowe dla skóry głowy jest także jedzenie bogatych w witaminy orzechów laskowych.

Dla poskromienia łupieżu ogromnie ważna jest obecność w diecie aminokwasów siarkowych, które znajdziesz w wołowinie, fasoli, rybach, jajkach.

Siarkę znajdziesz także w czarnej rzepie, rzodkiewce, chrzanie, kapuście, brukselce, rzeżusze, brokułach, kalafiorze i cebuli.

Za łupież odpowiedzialny jest grzyb drożdżakowaty, który żyje na powierzchni głowy każdego człowieka. Gdy skóra szybko się przetłuszcza, grzyb zaczyna się rozwijać, powodując problem łupieżu. Jego aktywność jest szczególnie duża jesienią i zimą, gdy nosisz czapkę. Biały pyłek spadający z głowy może być też reakcją na niewłaściwie dobrane kosmetyki do pielęgnacji i modelowania włosów. Bywa sygnałem ostrzegawczym przed nadmiernym stresem, chorobami układu nerwowego czy łuszczycą. Gdy zauważysz łupież, nie lekceważ go. Pozbądź się schorzenia raz na zawsze, dobierając odpowiednie kosmetyki i składniki codziennej diety.

Balans skóry głowy

Najczęstszy problem powodujący łupież to przesuszona skóra głowy. Jest to szczególnie dotkliwe zimą, gdy mniej jest słońca i hamujących powstawanie łupieżu promieni UV, a włosy i skóra głowy poddane są niekorzystnemu wpływowi ogrzewania w pomieszczeniach. Pojawiający się wtedy łupież to małe białe płatki, podobne kształtem do śniegu. Czasem towarzyszy temu bardzo wysuszona skóra reszty ciała. O ile na ciało nałożysz balsam z dużą zawartością lipidów, o tyle do złagodzenia objawów na skórze głowy trzeba włożyć więcej wysiłku. Wskazane jest odstawienie kosmetyków do modelowania, takich jak pianka, lakier czy żel do włosów, a zastąpienie ich szamponami bezpostaciowymi z zawartością składników nawilżających i bezzapachowych, o odczynie pH 5,5. Dobre efekty przynosi stosowanie maski na bazie aloesu, intensywnie nawilżającej i wzmacniającej strukturę włosa i cebulek,

a także wmasowanie we włosy kilku kropel olejku arganowego, który ma działanie nawilżające. Taką kurację stosuj przez kilka tygodni. Po wyeliminowaniu problemu nie zapominaj o odpowiednim nawilżaniu skóry głowy.

Zwalcz drożdżaki

Innym problemem, który może wywołać łupież, jest przetłuszczanie się włosów. Sprzyja temu noszenie czapki. Drożdżaki rozwijają się szybko, powodując swędzenie skóry głowy, miejscowe zaczerwienienia i tłuste, przylegające do skóry żółtawe płatki łupieżu. Skuteczne w walce z tą dolegliwością są szampony z dodatkiem ketokonazolu, piroktolaniny, pirytonianu cynku czy siarczuanu selenu. Powinno się je stosować dwa, trzy razy w tygodniu, na zmianę z delikatnymi szamponami do codziennej pielęgnacji, tak by nie podrażnić zbyt i tak już narażonej na uszkodzenia skóry głowy.

Ulga dla skóry

Na pojawienie się łupieżu mogą mieć wpływ także nasilony stres, brak snu, a nawet choroby neurologiczne czy przyjmowanie leków przeciwbólowych, przeciwkrzepliwych oraz niektórych suplementów diety. Warto zadbać o skórę głowy i właściwie jej ukrwienie, stosując masaż opuszkami palców, przesuwać palce od czoła aż do tyłu głowy – można to powtarzać nawet po kilkanaście razy dziennie. Do tego chodzenie z rozpuszczonymi włosami, zamiast spinania ich gumką czy klamrą, zwłaszcza zimą, to skuteczna metoda zapobiegania łupieżowi; ułatwi to docieranie powietrza do skóry głowy, szczególnie po zdjęciu czapki, i zmniejszy wypadanie włosów. (sb)

Pomóż skórze „przezimować”

Zimą skóra potrzebuje skutecznej bariery ochronnej w dzień i dogłębnego odżywienia nocą, połączonego z nawilżaniem.

Krem ochronny na zimę ma chronić wrażliwą skórę twarzy i szyi przed działaniem niekorzystnych czynników atmosferycznych, jak mróz, wiatr, śnieg (promienie UV odbijające się od śniegu są bardzo szkodliwe dla skóry). Jednak w tym okresie należy zadbać nie tylko o ochronę, ale też nawilżenie i odżywienie skóry.

Chroń nawilżając

Zimą skóra potrzebuje także nawilżenia. Dlatego nie należy odkładać na półkę kremów nawilżających, które są bardzo istotnym elementem zimowej pielęgnacji. Jeśli masz skórę skłoną 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.

Odżywianie nocą

Po całym dniu noszenia na skórze ochronnego kremu, zaraz po przyjeździe do domu powinnaś oczyścić twarz za pomocą łagodzącego preparatu oczyszczającego. Oczyszczanie wykonuj delikatnie, by nie podrażnić skóry. Zamiast wody z kranu, która wysuszy naskórek, użyj wody mineralnej, a mydło lub żel, zastąp emulsją do mycia dla skóry wrażliwej. Po oczyszczeniu nadchodzi czas na odżywianie, którego zimą skóra potrzebuje szczególnie. Kremy odżywcze powinny być bogate w retinol, kolagen, witaminy A, E, C i D, kwasy omega, masło shea, a także olej sezamowy.

Dla lepszego działania kremu, powinno się go wkładać opuszkami palców, skupiając się zwłaszcza na okolicy oczu, szyi, ust i uszu. Na koniec można też zaaplikować na skórę twarzy ampulkę z aktywnym serum nawilżającym albo spryskać twarz wodą termalną.

Dbalność o skórę w okresie zimowym to nie tylko jej ochrona przed zimmem, ale także właściwe nawilżenie i odżywienie, które pomogą jej zbudować naturalną barierę ochronną. Dopiero kompleksowa pielęgnacja przyniesie widoczne efekty i pozwoli cieszyć się promienną, zdrową skórą przez cały rok. (sb)

alantandermoline

Krem ochronny z witaminą A



Łagodzi skutki działania niekorzystnych czynników zewnętrznych. Uelastycznia suchą i wrażliwą skórę twarzy.



Wskazania i przeciwwskazania: informacje dostępne na stronie www.uniapharm.pl
Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy,
ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa; tel. 22 620 90 81; www.uniapharm.pl

UNIA

Materiał reklamowy UNIA 2015

ćwicz przez cały rok

Zalety treningu na rowerku

Czy podczas siedzenia da się schudnąć? Tak, jeśli weźmiemy pod uwagę... stacjonarny rower treningowy.

Regularne ćwiczenie na nim to skuteczny sposób, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu i wzmocnić układ kostno-stawowy. Ponadto trening na stacjonarnym rowerku pomaga spalać tkankę tłuszczową, wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, zwiększa wydolność płuc i dotlenia organizm. Nie bez znaczenia jest też to, że podczas jazdy intensywnie pracują mięśnie pleców, grzbietu, nóg i brzucha, co oznacza, że w ciągu kilku miesięcy możesz je wzmocnić oraz poprawić ich elastyczność.

Elastyczne stawy, mocne kości

Trening na rowerku jest zdrowy dla kości, ponieważ codzienna jazda pomoże je wzmocnić – zwiększy się gęstość tkanki kostnej, co w rezultacie zapobiegnie osteoporozie. Korzystanie z roweru stacjonarnego pomoże także rozwiązać problem bólu w lędźwiowym odcinku kręgosłupa, wywołanego siedzącym trybem życia. Niemniej ważne jest, że regularne treningi przyniosą wiele dobrego Twoim stawom. Zarówno pozycja, jak i sposób ćwiczeń sprawią, że wzmocnią się chrząstki stawowe, przez co ciało stanie się mniej podatne na kontuzje i urazy. A jeśli miewasz kłopoty ze stawem kolanowym, ten sport także pomoże Ci się z tym uporać. Jazda na rowerku stacjonarnym jest stosunkowo bezpiecznym rodzajem ćwiczeń, nawet w początkowych fazach rehabilitacji po urazach czy kontuzjach (jest wręcz polecana jako forma powrotu do dawnej aktywności). Jazda na nim jest stosowana jako forma „odżywiania” tkanek w chorobie zwy-

rodnieniowej stawów kolanowych czy po rekonstrukcji chrząstki stawowej.

Różne rodzaje treningu

W zależności od tego, czy chcesz schudnąć, czy wzmocnić układ kostno-stawowy, możesz wybrać spośród różnych rodzajów treningu na rowerku stacjonarnym. Jazda mniej intensywna, ale trwająca powyżej 30 minut, pozwoli Ci poprawić sprawność fizyczną organizmu. Pomoże także wzmocnić wydolność płuc i poprawić odporność na infekcje i wirusy, co jest ogromnie ważne zwłaszcza w okresie zimowych zachorowań. Intensywniejsza, wymagająca spożytkowania dużej ilości energii, sprawi że spalisz tłuszcz – pamiętaj jednak, by zbyt nie przeforsować organizmu, rób krótkie przerwy, podczas których organizm wróci do formy. Niezależnie od intensywności jazdy, trening powinien składać się z dwóch etapów i zawsze powinna go poprzedzać rozgrzewka. Zacznij jazdę od powolnego, spokojnego pedałowania, po 8-10 minutach przechodząc do szybszego, bardziej intensywnego treningu docelowego, którego optymalny czas to 30-40 minut. Podczas treningu uzupełniaj niedobory płynów, pijąc minimum litr niegazowanej wody średnio nasyconej minerałami, bogatej w magnez i potas.

Rowerek można nazwać sportem idealnym. Nie dosyć, że jest on bardzo przyjemny i nie wymaga wychodzenia z domu, to jeszcze pozwala wzmocnić stawy, kości i popracować nad sylwetką. (sb)



Z tym magazynem
RABAT 10 %
w SALONACH KETTLER

SALONY FIRMOWE www.kettler.pl

WARSZAWA, ul. Okopowa 56 (przy CH KLIF), tel. 22 887 46 17
KATOWICE, ul. Chorzowska 108, tel. 32 201 17 66
KRAKÓW, ul. Piłsudskiego 33, tel. 12 421 20 04
PILA, ul. Koszaka 110, tel. 67 215 18 88
POZNAŃ, ul. Obornicka 337, tel. 61 843 96 65
SZCZECIN, ul. Hangarowa 13, tel. 91 488 49 64 (C.H. Top Shopping)
GDYNIA, ul. Świętojańska 130, tel. 58 661 81 18
ŁÓDŹ, Al. Kościuszki 103, tel. 42 684 90 70

* RABAT 10 % obowiązuje na sprzęt sportowy KETTLER w okresie od 01.02 do 31.03.2015 r. – tylko w Salonach Firmowych.

wybieramy dla Ciebie:
szampony do suchych
włosów

Przywróć włosom blask

Jeśli Twoje włosy są kruche, łamliwe i często się puszą, mogą być suche. U niektórych z nas jest to cecha nabyta, częściej jednak jest to efekt niewłaściwej pielęgnacji. Tymczasem istnieją skuteczne sposoby, by zadbać o przesuszone włosy.



Suche włosy bardzo często pozbawione są otoczki chroniącej je przed zniszczeniem. Bywają trudne w rozczesywaniu, szybko tracą blask i ulegają puszeniu nawet wtedy, gdy warunki atmosferyczne są sprzyjające. Warto pamiętać, że wbrew powszechnej opinii suche włosy nie zawsze muszą być zniszczone, natomiast włosy zniszczone zazwyczaj są bardzo przesuszone. Jest to ważne, zwłaszcza przy doborze codziennej pielęgnacji. Zniszczone włosy potrzebują szczególnych względów – delikatnego mycia, intensywnej pielęgnacji i zabezpieczania przed szkodliwymi czynnikami.

Właściwa pielęgnacja

Królowny w bajkach zazwyczaj czeszą włosy sto razy, zanim zabiorą się do ich układania. Nie

jest to bez znaczenia i dla tych z nas, które mają suche włosy. Ponieważ nie wymagają one częstego mycia, a nawet jest ono niewskazane częściej niż raz na 4-6 dni, oczyszczanie włosów i pobudzanie cebulek w skórce głowy powinno odbywać się podczas ich czesania, najlepiej przy użyciu szczotki z naturalnego włosa. Nie szczotkuj włosów gwałtownie, ale delikatnie rozczesuj, przytrzymując je u nasady. Pamiętaj o tym, aby regularnie podcinać końcówki (co 6-8 tygodni). Aby zadbać o włosy, zabezpieczaj ich zewnętrzną warstwę przed działaniem czynników atmosferycznych, poprzez spinanie ich spinkami lub wiązanie miękkimi gumkami. Myjąc włosy, nie używaj gorącej wody, ale letniej lub zimnej, co ułatwi zamknięcie łusek włosów. Po myciu osusz je, delikatnie za-

wijając w ręcznik – tarcie nim mokrych włosów niepotrzebnie je niszczy. Wysuszenie potęguje też użycie suszarek, prostownic i lokówek. Chroń włosy przed silnym wiatrem, mrozem i słońcem.

Dobre składniki

Najlepsze dla suchych włosów są produkty do pielęgnacji, w których znajdują się składniki pochodzenia naturalnego, wyciągi z owoców, np. cytryny, winogron, i ziół (choć jeśli chodzi o zioła, w niezbyt dużym stężeniu). Powinny to być bardzo delikatne produkty. To, czym powinny się wyróżniać, to nie tyle samo nawilżanie, co ochrona i odżywianie struktury włosa na poziomie głębokich warstw kryjących się pod zewnętrzną łuską. Chcąc wybrać najlepsze produkty do pielęgnacji suchych włosów, kieruj się

zawartością w nich składników takich jak masło karite, aloes, miód, gliceryna, wyciągi z awokado, hibiskusa, lipy czy siemienia lnianego. Ponieważ ważne jest zabezpieczenie włosów, w produktach cenne są także naturalne oleje, np. jojoba, kokosowy, migdałowy. Na suche końcówki najlepiej zadziała jedwab w płynie lub olejek arganowy.

Keratyna nawilży

Szczególnie ważna dla włosów suchych jest keratyna. Jest to białko, z którego zbudowane są włosy i które wpływa na ich stan, odbudowując ich strukturę. Dzięki keratynie zawartej w produktach do pielęgnacji, Twoje włosy staną się wygładzone, nawilżone, nabiorą blasku, a przede wszystkim staną się mocniejsze. W kosmetykach do włosów suchych ten składnik występuje ja-

wyberamy dla Ciebie: szampony do suchych włosów

ko keratyna hydrolizowana.

Dzięki zawartości aminokwasów z łatwością wiąże się ona z naturalnymi białkami włosów, wnika głęboko w ich strukturę.

Ważną zaletą keratyny jest to, że odbudowuje miejsca uszkodzone w wyniku codziennego czesania czy działania słońca, wiatru, zimna lub wysokich temperatur, a także chroni włosy, tworząc na nich niewidzialny filtr.

Dar natury dla włosów

Skrzyp polny to roślina znana od setek lat, dzięki swym prozdrowotnym właściwościom. Można ją spotkać w wielu miejscach – jest niepozorna, ale kryje w sobie moc wartości. Właściwości tej rośliny są wspaniałe, zwłaszcza jeśli chodzi o działanie na suche włosy. Zaletą skrzypu polnego jest ogromna ilość znajdujących się w nim witamin i minerałów, które wzmacniają strukturę włosa. Skrzyp zawiera

również krzemionkę, która działa antyoksydacyjnie, zwalczając wolne rodniki. Ukryte w nim potas i krzem wzmacniają włosy, spowalniają ich starzenie się, a także zapobiegają nadmiernemu ich wypadaniu. Nieocenioną

właściwością skrzypu, jest także jego działanie nawilżające. Ekstrakt z młodych pędów skrzypu polnego bardzo dobrze nawilża suche włosy, ułatwia ich rozczesywanie i zapobiega puszeniu się oraz elektryzowaniu.

Składniki, które pomogą Ci zadbać o suche włosy

- **Jedwab** – skutecznie zabezpiecza i wygładza włosy, jednak należy go nakładać w niewielkiej ilości, najlepiej na końcówki włosów.
- **Prowitamina B5** – wzmacnia strukturę włosów i przyspiesza ich wzrost. Sprawia, że włosy odzyskują blask.
- **Skrzyp polny** – roślina ta zawiera moc witamin i minerałów. Wzmacnia włosy, zapobiega ich starzeniu, wygładza i dodaje im blasku.
- **Lecytyna** – niezrównana jeśli chodzi o nawilżanie włosów, dodatkowo bardzo je wygładza i wzmacnia ich strukturę.
- **Aloes** – jako składnik nawilżający potrafi przez długi czas zatrzymywać wodę w lodydze włosa, podtrzymuje także naturalne pH skóry oraz poprawia mikrokrążenie.

Domowe sposoby

Możesz zadbać o włosy, sięgając po naturalne maseczki. Na włosy suche najbardziej pożądane są te maski, które nawilżą skórę głowy i strukturę włosa. Świetnie sprawdzi się baza w postaci olejku rycynowego – zmieszaj jedną łyżkę takiego oleju z trzema łyżkami nafty kosmetycznej i zagaść odżywką do włosów, której zwykle używasz. Zamiast odżywki możesz użyć też żółtka jaja z odrobiną soku z cytryny. Następnie nałóż maskę na włosy, owiń ręcznikiem (możesz najpierw owinąć włosy folią) i trzymaj tak przez minimum pół godziny, po czym umyj włosy szamponem.

Pielęgnacja suchych włosów nie jest trudna, wymaga jedynie odrobiny zaangażowania. Korzystanie z delikatnych, niedrażniących produktów, bogatych w odżywcze i nawilżające składniki, pomoże przywrócić włosom siłę i blask. Choć efekty działania mogą nie być widoczne od razu, warto na nie poczekać. (sb)

prezentacja

Radical Szampon do włosów suchych i łamliwych

Radical Farmona

Pojemność i cena:
330 ml/10 zł

Skład: naturalny ekstrakt z kielków pszenicy, ekstrakt z owsa, skrzyp polny, ceramidy, inutec.

Opis produktu: Specjalnie dobrany zestaw składników aktywnych – naturalny ekstrakt z kielków pszenicy, ekstrakt z owsa, skrzyp polny, ceramidy i inutec – wyraźnie wzmacnia, nawilża i odbudowuje zniszczone włosy oraz zapobiega ich łamaniu i rozdławianiu się. Dzięki regularnemu stosowaniu szampon Radical® chroni włosy przed utratą wilgoci i szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych oraz regeneruje uszkodzenia i wypełnia pęknięcia na powierzchni, przywracając włosom vitalność, sprężystość i blask.

Sposób użycia: Na mokre włosy nanieść niewielką ilość szamponu i delikatnie wmasować, aż do uzyskania piany. Następnie spłukać wodą.



Intense Repair Szampon regenerujący włosy suche lub zniszczone

Nivea

Pojemność i cena:
400 ml/13,99 zł

Skład: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Sodium Chloride, PEG-3 Distearate, Simmondsia Chinensis Oil, Aloe Barbadensis Gel, Persea Gratissima Oil, Orbignya Oleifera, Hydrolyzed Silk, Oryzanol, Poluquaternium-7, Oilquaternium-10, Glycerin, PEG-90M, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Citric Acid, Sodium Benzoate, Sodium Salicylate, Methylparaben, Butylphelen Methylpropional, Geraniol, Linalool, Parfum.

Opis produktu: Szampon „Intensywna regeneracja” wzbogacony o regenerujące proteiny oraz olejki pielęgnujące sprawia, że włosy stają się gładkie i miękkie – niczym prosto od fryzjera. Głęboko regeneruje i wygładza włosy, nadaje im wyjątkową miękkość, redukuje ich łamliwość i rozdławianie się.



Aloesowy szampon do włosów suchych

Ziaja

Pojemność i cena:
500 ml/8 zł

Skład: ekstrakt z aloesu o skutecznym działaniu nawilżającym; odżywcza kompozycja witaminowa: B5, B3, B6, E, C; polyquaternium – substancja kondycjonująca włosy; naturalne kokoglukozydy, które obniżają odtłuszczający wpływ środków myjących, wyjątkowo łagodne, idealne dla skóry dzieci, przyjazne dla środowiska; delikatne składniki myjące pochodzenia roślinnego.

Opis produktu: Szampon z ekstraktem z aloesu przeznaczony do mycia włosów suchych. Nie zawiera mydła. Łagodnie myje i pielęgnuje włosy. Doskonale nawilżając włosy, likwiduje uczucie suchości. Wygładza, zapewnia lepsze rozczesywanie i układanie. Zapobiega rozdławianiu się końcówek włosów. Dobrze się pieni, ma świeży i przyjemny zapach.



Szampon „Z olejkami z awokado i masłem karité”

Camier

Pojemność i cena:
400 ml/10 zł

Skład: Aqua/Water, Sodium Laureth Sulfate, Disodium Cocamidopropylacetate, Glycerin, Glycol Distearate, Sodium Chloride, CI-15985/Yellow 6, CI 19140/Yellow 5, Cocamide Mea, Sodium Benzoate, Sodium Hydroxide, Poluquaternium-10, Salicylic Acid, Carbomer, Persea Gratissima Oil/Avocado Oil, Butyrospermum Parkii Butter/Shea Butter, Citric Acid, Hexylene Glycol, Hexyl Cinnamal, Parfum/Fragrance.

Opis produktu: Szampon przeznaczony do bardzo intensywnego odżywiania włosów suchych i zniszczonych. Zawiera olejek z awokado, który posiada właściwości wygładzające, oraz masło karité, silnie odżywiające strukturę włosa. Nie obciąża włosów i sprawia, że stają się zdrowsze. Pozostawia włosy niezwykle miękkie i błyszczące.



Szampon z olejkami arganowym

Cece of Sweden

Pojemność i cena:
300 ml/19 zł

Opis produktu: Olejek arganowy zwany „płynnym złotem” to drogocenna substancja od lat wykorzystywana przez kobiety z Maroka do pielęgnacji włosów i ciała. Bursztynowo-drzewny zapach z nutą wanilii i korzennych przypraw przenosi w tajemniczy świat orientalnych perfum, dopełniając wyjątkowość rytuału pielęgnacji. Szampon z olejkami arganowym to odżywcza formuła bogata w witaminę E, antyoksydanty oraz kwasy omega 3+6+9. Nawilża i wzmacnia, działa regenerująco na włosy i skórę głowy, łagodzi podrażnienia. Wyjątkowa formuła nie obciąża włosów, pozostawia je miękkie i lśniące. Zapobiega puszeniu, ułatwia rozczesywanie. Szczególnie polecany do suchych i zniszczonych włosów oraz po zabiegach farbowania.



ZAPYTAJ EKSPERTA NA ZIMĘ

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



OKULISTYKA

Czy laserowa korekcja wad wzroku jest bezpieczna?



lek. med. Robert Matusik, okulista,
Centrum Okulistyczne Nowy Wzrok

Laserowa korekcja wad wzroku jest to nowoczesna i bardzo precyzyjna metoda mikrochirurgiczna korygująca krótkowzroczność, nadwzroczność i astygmatyzm. Jak wynika z badań i ilości wykonywanych zabiegów, są to zabiegi bardzo niskiego ryzyka. Na początku lat 90. wprowadzono zabiegi laserem ekscymerowym, do tej pory z korekcji skorzystały już miliony osób na całym świecie. Jak w przypadku każdego zabiegu chirurgicznego, ryzyko może być związane z problemami technicznymi, jak również z in-

dywidualną reakcją organizmu na ingerencję. Laserowej korekcji wady wzroku może poddać się osoba, u której po szczegółowej diagnostyce stanu oka oraz wywiadzie medycznym nie stwierdzono przeciwwskazań do wykonania zabiegu. Przy korekcji laserowej dzięki wykorzystaniu zaawansowanych technologii i doświadczeniu wysoko wykwalifikowanego zespołu lekarzy specjalistów, ryzyko ograniczone jest do minimum. Zabiegi laserowej korekcji wzroku to aktualnie najbardziej zaawansowane metody usuwania wad wzroku. Jest to nieustannie i dynamicznie rozwijający się nurt w mikrochirurgii oka.

GINEKOLOGIA

Jak dobrać odpowiednią tabletkę antykoncepcyjną?



prof. dr hab. n. med. Grzegorz Jakiel
ginekolog

Jeśli pacjentka do tej pory nie stosowała antykoncepcji hormonalnej, lekarz musi ustalić ewentualne przeciwwskazania. W tym celu zbiera wywiad odnośnie chorób w rodzinie, takich jak nowotwory piersi i układu rozrodczego, udary mózgu, nadciśnienie czy choroby zakrzepowe. W większości praktyk lekarskich specjalista zleca badania, dobierając je tak, aby oceniały tylko te parametry, które u danej kobiety są potrzebne do wyboru tabletek. Zazwyczaj jest to badanie ginekologiczne, USG narządów rodnych oraz badania laboratoryjne: morfologia i próby wątrobowe. Często kobietom zwracającym się z prośbą o przepisanie pigułek antykoncepcyjnych zależy na dodatkowych korzyściach, które niesie ze sobą przyjmowanie hormonów. Wśród nich możemy wymienić np. regulację cyklu miesięczkowego, zmniejszenie objętości krwawień, bólu w trakcie miesiączki czy poprawę wyglądu skóry.

Paniom, które chciałyby poprawić stan swojej skóry i włosów, zaleca się tabletki na bazie octanu chlormadinonu, który ma naukowo udowodnione działanie na poprawę tych aspektów kobiecego wyglądu. Dodatkowo substancja ta nie wpływa negatywnie na kobiece libido. Należy pamiętać, że w procesie doboru odpowiedniej metody antykoncepcyjnej niezbędny jest aktywny udział zarówno specjalisty, jak i samej zainteresowanej.

FIZJOTERAPIA

W jaki sposób mogę zniwelować ciągłe napięcie mięśni?



Michał Dylewski, fizjoterapeuta w Klinice Uzdrawiskowej „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II w Ciechocinku

Nieprawidłowa pozycja podczas pracy czy wypoczynku czy inne formy nadmiernego obciążenia poszczególnych grup mięśni, powodują że tzw. napięcie spoczynkowe przestaje być prawidłowe – w jednych mięśniach podnosi się nadmiernie, w innych, często przeciwnych – zmniejsza się, powodując zaburzenia równowagi napięcia mięśniowego. Gdy taka sytuacja jest powtarzana, utrwała się, powodując powstawanie nieprawidłowych wzorców – czyli sytuacji, gdy organizm przyzwyczaja się do nieprawidłowości i nie dąży do poprawy sytuacji – pomimo występujących dolegliwości.

Krótkotrwałą ulgę mogą przynieść masaż, zabiegi związane z ciepłem, zabiegi elektryczne, a także odpoczynek. Jednak, jeśli sytuacja taka trwa kilka miesięcy lub dłużej i doszło do wytworzenia nieprawidłowych wzorców ruchowych, jedynym wyjściem z sytuacji jest ich poprawa – a to można osiągnąć tylko i wyłącznie przez ćwiczenia i poprawę naszej pozycji podczas pracy – zwłaszcza podczas siedzenia, stania i pochylania się. Przykładowo, dla osób pracujących przy komputerze, poprawa ustawienia stanowiska pracy i sposobu siedzenia oraz proste ćwiczenia są niezbędne do uzyskania trwałego rozluźnienia nadmiernie napiętych, często bolesnych mięśni karku.

Wizja celów pomoże planować

Żeby Twoje życie sprawiało Ci satysfakcję, powinnaś nadać mu kierunek.

Dzisiejsza kultura raczej nie wspiera tego typu podejścia, bo mocno promowane jest bycie tu i teraz. Jednak kiedy człowiek nie ma celów, to jego życie przypomina wędrowca, który ma pomóc w ustaleniu strategii postępowania. Nie chodzi o planowanie drobnych rzeczy, bo życie i tak może Cię czymś zaskoczyć. Spontaniczność też jest ważna, o ile nie niszczy nam życia. Jednak to planowanie sprawia, że świadomie myślisz o celach, które sobie stawiasz. Jeśli nie masz w życiu celu, to egzystencja zacznie Cię przytłaczać.

Planuj dla siebie

Najważniejsze, żeby plan udanego życia robić indywidualnie. Przyjmij założenie, że wzorce są dobre dla innych, ale nie dla Ciebie. Dlaczego? Często mamy skłonność do spełniania wymagań i oczekiwań innych osób. Ulegamy presji otoczenia i robimy to z przyzwyczajenia. Lubimy autorytety i chętnie z nich korzystamy, ale powinniśmy zachować przy tym autonomię. Bezkrytyczne słuchanie rad nie pomoże Ci w niczym, a może wprawić Cię w zakłopotanie i zainicjować problemy. Zastanów się, czego Ty chcesz dla siebie. Czego Ty potrzebujesz, żeby być zadowolony z życia

i szczęśliwą. Pamiętaj, że mitem jest stwierdzenie, że większości ludzi zależy na tym samym. Możesz chcieć powiełać te wzorce mówiąc, że zależy Ci na udanym życiu emocjonalnym, pracy, karierze, związku, rodzicielstwie. Powinnaś raczej odpowiedzieć sobie na pytanie, co dokładnie jest dla Ciebie ważne? Dlaczego coś robisz? Jakie są negatywne konsekwencje tego, że czegoś nie zrobisz?

Planowanie to praca

Do planowania życia trzeba podejść odpowiedzialnie. Potraktować to jako konkretne zadanie, na które trzeba znaleźć i czas, i ochotę. Pierwszy problem, jaki tutaj się pojawia, jest taki, że zarówno czas, jak i ochota mogą być dla Ciebie deficytowe. Możesz chcieć tłumaczyć sobie, że ciągle jest coś innego, ważnego do zrobienia, ale nie oszukujmy się: te sprawy, które najbardziej zaprzętają Twoją uwagę, nie są wcale ważne. One są raczej pilne i musisz się z nimi szybko uporać. Rzeczy dla siebie naprawdę ważne często odkładamy na później, właśnie dlatego, że wymagają od nas czasu. Ochota na zagłębienie się w planowanie życia to też trudna sprawa, najczęściej dlatego, że planowanie kojarzy nam się z czymś wymagającym. Istotnie jest

takie, ale tutaj ważne jest Twoje nastawienie. Chęć planowania powinna być skojarzona z poczuciem, że jest to dla Ciebie ważne, że dzięki temu będziesz bardziej motywować się do działania i będziesz mogła sprawdzać postępy. Czasami powodem, dla którego nie masz ochoty planować, jest trudne konfrontowanie się z porażkami, czymś, co się nie udało albo nie miało dość samozaparcia, żeby dociągnąć do końca. W takich sytuacjach może się wydawać, że lepsze jest schowanie głowy w piasek niż powiedzenie sobie „nie udało mi się”. Taka strategia nie zbliży Cię do rozwiązania problemu ani dobrego zaplanowania życia.

Planuj rozsądnie

Kiedy pomyślisz o tym, co w życiu jest ważne, możesz skupić swoją uwagę na trzech obszarach: rodzina, praca i cele osobiste. Koncentrowanie się wyłącznie na jednej dziedzinie życia powoduje, że zaniebdujesz inne. Kiedy planujesz swoje cele, powinnaś w różnym stopniu rozważyć i dbać o te trzy konteksty. Dlaczego to ważne? Bardzo często przy realizacji celów komuś możesz pomagać, podobnie jak ktoś może pomagać Tobie. Dzięki pracy możesz zapewniać byt rodzinie. Rodzina może wspierać Cię w osobistym rozwoju. Twoje osobiste pasje mogą sprawiać, że będziesz miała większą satysfakcję z życia i lepsze relacje z ludźmi. To może pomóc Ci w zmianie pracy, dostaniu awansu albo podwyżki. Zamykanie się na któryś z obszarów życia sprawia, że nie jesteś w pełni sobą.

Kim jesteś i co masz?

Przystępując do planowania swoich życiowych celów musisz wiedzieć, jakie są Twoje zasoby, czyli czym dysponujesz. Może je-

steś wytrwała, śmiała, szybko się uczysz, a może jesteś osobą dokładną, kreatywną albo lubisz pracować w samotności i ciszy. Często nie znamy siebie, nie wiemy, w jakich warunkach najlepiej pracujemy, co jest nam potrzebne do poczucia, że coś robimy z sensem i dobrze. Bierze się to już ze szkoły, która promuje i nagradza myślenie wyłącznie analityczne, zaś nie umie sobie poradzić na przykład z osobami nastawionymi do problemów w sposób kreatywny albo praktyczny. Dopiero w życiu dorosłym mamy okazję „być sobą”, ale nie dostajemy jasnych informacji, jacy jesteśmy. Skłonność do myślenia raczej jaka być powinienam niż jaka jestem sprawia, że nie znasz swoich zasobów. Warto na tym polu obserwować siebie, zrobić analizę tego, w jakich warunkach pracujesz, spędzasz czas, co Ci wychodzi dobrze, sprawia, przyjemność i radość, co zaś robisz niechętnie, sprawia, że często czujesz się przymuszona do wykonywania tej czynności. Zbuduj taką listę. Dzięki niej będziesz wiedziała, kim jesteś i co masz.



EKSPERT → PSYCHOLOG

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

Weź kartkę papieru i zapisz odpowiedzi

- Jaki jest Twój cel? Wymień ich kilka.
- Co robisz w kierunku realizacji celów?
- Kto może Ci pomóc w realizacji celów?
- Komu pomożesz realizując swoje cele?
- Jakie musisz ponieść koszty realizując swoje cele?
- Jakie osiągniesz przychody realizując swoje cele?
- Kim jesteś i co masz?
- Co przeszkadza Ci w realizacji każdego z Twoich celów?
- Kogo lub czego potrzebujesz, żeby te cele zrealizować?
- Co zrobisz już dziś na rzecz każdego celu?
- Do kiedy zrealizujesz swoje poszczególne cele? Podaj dość konkretne terminy: np. połowa marca, do końca najbliższych wakacji, do końca roku...

Odrzucenie złych nawyków pozwala cieszyć się zdrowiem

O pokonywaniu złych przyzwyczajęń i dochodzeniu do życiowej równowagi z Iloną Felicjańską – modelką i pisarką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.



W ostatniej książce napisała Pani o bardzo poważnym uzależnieniu – od alkoholu. Jak wiemy, mechanizm uzależnień jest zawsze taki sam, nawet jeśli jest to z pozoru niewinne uzależnienie, na przykład od słodczy. Czy zdarzały się Pani nałogi „niższej rangi“?

Uzależnienie jest wynikiem tego, że przed czymś uciekamy albo czegoś nie umiemy lub na przykład czegoś się boimy. W pewnym momencie mojego życia byłam uzależniona od publikacji. Gdy nie pojawiałam się na okładkach, pisano o mnie mało lub nie pisano w ogóle, moje zaburzone poczucie wartości spra-

wiało, że dopadał mnie smutek i czułam, że się do niczego nie nadaję. Wtedy uciekałam w jedzenie, bo zawsze bardzo lubiłam jeść. A byłam modelką, więc... Często przed ważnymi pokazami musiałam się odchrządnąć. To było szkodliwe.

Dzięki uzależnieniu trafiłam na terapię, która nauczyła mnie jak żyć. Oczyszcziłam się z wszystkiego, co powodowało, że piłam, odbudowałam poczucie własnej wartości. Pokochałam siebie. Oczywiście mam świadomość swoich wad, ale wiem, że mam i zalety. Dzięki terapii stałam się osobą dojrzałą emocjonalnie. Może to późno, ale lepiej późno niż wcale. Teraz wiem, że życie to sztuka wyborów. To ja decyduję, czy chcę być szczupłą, czy chcę się objadać. Wybrałam bycie szczupłą i odżywiam się w sposób, który temu służy.

Jaki to sposób?

Jem dużo warzyw. Staram się również zastępować produkty niezdrowe ich zdrowymi substytutami. Zamiast cukru kupuję ksylitol. W związku z tym, że często szukam smaków z dzieciństwa, a niezapomnianym jest smak pomidorów ze śmietaną, kolejnym substytutem jest gęsty jogurt.

Bardzo lubię musli. Zawsze dodaję do niego siemię lniane. I nie jest to wynikiem tego, że ktoś mi kazał to jeść, że jest to polecane jako zdrowe. Ja po prostu to lubię.

Wszyscy wiemy, że jedzenie niezdrowe jest często bardzo smaczne. Jednak powinniśmy poszukać czegoś, co nam odpowiada na liście produktów zdro-

wych. Na pewno coś dla siebie znajdziemy.

Myślę, że w kwestii odżywiania dużą rolę odgrywa przyzwyczajenie. Nasze kubki smakowe przyzwyczajają się do słodkiej herbaty, ale wystarczy ok. 20 dni, żeby mogły się odzwyczaić. Ten czas to w skali życia naprawdę niewiele. Gdy już minie, możemy się dziwić samym sobie, że mogliśmy stosować cukier, który przecież zabija prawdziwy smak herbaty.

Kobiety dążą do posiadania szczupłej sylwetki, ale czasami nie są w stanie powstrzymać się od podjadania między posiłkami. Czy Pani ma z tym problem?

Jeśli już podjadam, to nie są to słodczyce. Na szczęście uwielbiam orzeszki, np. pistacje. Nigdy ich nie brakuje w moim domu, ale nigdy też nie ma ich za dużo.

Gdy idę na przyjęcie, przestrzegam zasady: Nie wziąć pierwszego paluszka. Łatwiej jest nie wziąć pierwszego niż drugiego. Już to na sobie sprawdziłam.

W jaki sposób dba Pani o urodę? Najlepszym „kosmetykiem” jest szczęście, miłość i akcepta-

cja. Ale oczywiście korzystam z różnych zabiegów. Zaakceptowałam siebie ze zmarszczkami i cellulitem, i wiem, że to nie one stanowią o mojej wartości, ale jeśli mogę coś z nimi zrobić, to czemu nie? Podobno bańka chińska pomaga na cellulit, więc chodzę na zabiegi. Jestem też na etapie wypróbowywania kremu z naturalnym kolagenem. Szukam rzeczy dobrych, ale niekoniecznie z najwyższej półki, bo zdaję sobie sprawę z tego, jak wiele płacimy za markę i promocję.

Inspiruje Pani kobiety do zmian. Jak brzmi Pani przekaz?

Istotą jest to, żeby przestać się bać. Strach przed zmianą jest dużo straszniejszy niż to, co później ma się wydarzyć. To, co nowe i nieznanne, jest dużo lepsze niż to złe, które mamy. Zmiany inspirują. Warto się zmieniać. Można zacząć choćby od fryzury. Kobiety czasami mówią: „Dobrze mi tylko w jednej fryzurze”. Ja wtedy pytam: „A miałaś kiedyś jakąś inną?”. Odpowiadają zazwyczaj, że nie. W takim razie skąd to wiedzą? Nie należy się bać. Trzeba próbować.

sama o sobie

Dbam o swoje zdrowie, ale... Próbuję żyć tak, żeby w moim życiu nie było żadnego „ale”.

Sposób na dobry początek dnia – Duża latte podana przez ukochanego.

Niezapomniane wakacje – Mam nadzieję, że są przede mną – to wakacje z moimi dziećmi.

Pamiętka z podróży – Nauczyłam się nieprzywiązywania do

miejsc i ludzi, gdyż wszystko przychodzi i odchodzi, a największej cierpienia przynosi strata. Natomiast wspomnień nikt nam nie zabierze. **Moje danie popisowe** – Tradycyjny rosół, taki jaki robiła moja babcia.



Kampania „Piękna bo zdrowa”



Realizatorem Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „Piękna bo Zdrowa” jest Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości. Honorowy patronat nad szóstą edycją objęła p. Anna Komorowska. Tegorocznymi ambasadorkami kampanii są polskie aktorki: Joanna Koroniewska,

Tamara Arciuch, Agnieszka Warchulska oraz prezenterka telewizyjna – Kinga Burzyńska, a także Ida Karpińska, prezes i założycielka organizacji. Kwiat Kobiecości kładzie w tym roku szczególny nacisk na jakość – jakość życia, jakość wykonywanych badań, zwłaszcza badań cytologicznych, oraz uzupełnienie ich o testy DNA na obecność wirusa HPV, szczególnie u kobiet do 30. r.ż. Kampania organizowana przez Ogólnopolską Organizację Kwiat Kobiecości jest największą kampanią edukacyjną poruszającą problematykę chorób ginekologicznych w Polsce. (sb)

Firmy pomagają dzieciom zdrowieć



Nie od dziś wiadomo, że pobyt w szpitalu wiąże się ze stresem, który jest szczególnie wyraźny i silny w przypadku najmłodszych dzieci. Z drugiej strony istnieje różnego rodzaju terapie, wspomagające proces leczenia farmakologicznego, np. znana także w Polsce terapia śmiechem. Obserwacja trendów w krajach zachodnich pokazuje również, że coraz więcej uwagi poświęca się uzdrawiającej roli otoczenia pacjentów (ang. *healing environment*). Program Teva Dzieciom – Baw się i zdrowiej to unikatowe działanie w ramach wolontariatu pracowniczego. Coraz częściej firmy prowadzą działania dobroczynne w duchu społecznej odpowiedzialności biznesu, ale pracownicy Teva poszli o krok dalej. Współpracując z ekspertami, postanowili nie tylko odnowić salki zabaw w wybranych szpitalach, lecz także zadbać o ich terapeutyczne właściwości. (sb)

Avon otworzył nowe studio

W warszawskich Złotych Tarasach miało miejsce otwarcie pierwszego w Polsce sklepu AVON Studio. W tym wyjątkowym wydarzeniu uczestniczyli ambasadorki marki – Małgorzata Socha, Weronika Rosati i Jarosław Bieniuk. Spotkanie, które odbyło się we wnętrzu AVON Studio, miało niezwykle charakter. Zaproszone osoby powitała Katarzyna Szczepańska, bussines center development head, odpowiedzialna za realizację projektu



AVON Studio, i ambasadorka marki – Małgorzata Socha.

W spotkaniu uczestniczyła także Weronika Rosati, gwiazda zapachu AVON Femme, oraz Jarosław Bieniuk, pierwszy mężczyzna ambasador AVON w Polsce. Dziennikarze i goście spotkania mogli zrobić pierwsze zakupy, a także przetestować kosmetyki i porozmawiać z ekspertami. (sb)

„Poduszka dla Maluszka” spełnia marzenia najmłodszych

IV edycja akcji charytatywnej Fundacji Śląskiego Centrum Chorób Serca pod nazwą „Poduszka dla Maluszka” objęła swoim zasięgiem 42 szkoły z województwa śląskiego i małopolskiego. Udało się zebrać ponad 700 poduszek, z których część została już rozdana podczas wizyt mikołajkowych w grudniu w SCCS w Zabrze i w Szpitalu Powiatowym w Oświęcimiu. Kwesta w szkołach i zbiórka publiczna w sklepach Jysk przyniosła prawie 10 tys. zł, co pozwoli na spełnienie marzeń najmłodszych pacjentów i zorganizowanie wyjazdu rehabilitacyjnego z psychologiem i hipoterapią dla dzieci i młodzieży po transplantacji. (sb)



W marcu

Sauna na zimową porę

Pomaga przy kłopotach z oddychaniem, odciąża kręgosłup, poprawia samopoczucie. Skorzystanie z jej właściwości pomaga na wiele schorzeń i poprawia samopoczucie. Poznaj odmiany sauny i jej prozdrowotne zastosowania.

Wody lecznicze

Zaprezentujemy wybrane wody, które leczą konkretne schorzenia. Woda to podstawa życia, a jej szczególnie odmiany potrafią zdziałać cuda dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Ogień w przełyku

Zgaga to przykry problem, obniżający jakość życia. Po zatruciach pokarmowych jest to jedna z najczęściej występujących

dolegliwości przewodu pokarmowego. Zgaga objawia się paleniem w przełyku, kwaśnym odbijaniem, cofaniem treści żołądkowej do przełyku, a także palącymi bólami za mostkiem i w nadbrzuszu. Co zrobić, żeby pozbyć się raz na zawsze tych objawów?

Krem pod oczy

Zastosuj odpowiednie kremy pod oczy i zapomnij o zmęczonych, podkrążonych oczach. W następnym numerze możesz dowiedzieć się, jakie składniki powinien zawierać skuteczny krem pod oczy.

Temat numeru: Prawidłowy metabolizm a odchudzanie

Jakie czynniki wpływają na równowagę metaboliczną organizmu; co wspomogę właściwą przemianę materii, a co sprawi, że Twój organizm będzie się buntował?

PRZECZYTAJ
W NASTĘPNYM
NUMERZE





Fundacja
Śląskiego Centrum
Chorób Serca

**Dziękujemy za pomoc chorym
i naszemu szpitalowi**

Prof. dr hab. n. med. Marian Zembala
Przewodniczący Rady Fundacji



Zabrze, ul. Wolności 182
tel. +48 722 00 27 27
biuro@fundacjascss.pl
www.fundacjascss.pl

Nr konta: 08 1090 2037 0000 0001 0321 0905

KRS: 000021923