



Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



kwiecień 2014 (nr 4/183)

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

STOPY

jak radzić sobie
z nadmierną
potliwością

MOC

witamin
w oliwie

ksylitol
stewia
melasa

zamiast
cukru

prawdy
i mity

ENERGY
DRINKS

psycholog radzi

Myśl pozytywnie

CHUDNIJ ZDROWO

- oczyść swój organizm
- uważaj na monodiety
- poznaj moc zielonej kawy

Nowalijki jeść czy nie?

WYBIERAMY
DLA CIEBIE

PRODUKTY
PROBIOTYCZNE

STRONY 26-27

BEATA SADOWSKA

bieganie – solidna
dawka endorfin

Spraw, aby Twoje włosy **lśniły**

Wiosną rezygnujemy z czapek i eksponujemy włosy w całej okazałości. Aby fryzura wyglądała zdrowo i błyszcząca w słońcu, skorzystaj z płukanki, do której przygotowania możesz wykorzystać składniki ze spiżarnianej półki.

Szklankę soku z cytryny połącz z taką samą ilością wody i w powstałej mieszaninie wypłucz włosy (po umyciu). Możesz skorzystać również z innej metody: pół litra wody wymieszaj z łyżką octu winnego lub jabłkowego i tą miksturą natrzyj włosy. Jeżeli obawiasz się intensywnego zapachu, możesz dodatkowo umyć głowę. Płukanki nabłyszczające należy stosować raz na dwa tygodnie, gdyż cytryna i ocet mogą wysuszać włosy. Naturalne sposoby pielęgnacyjne sprawiają, że Twoja fryzura będzie prezentować się wyjątkowo i przyciągnie spojrzenia płci przeciwnej. (pr)



Usuń **niechciane** owłosienie

U progu lata warto poszukać dobrego sposobu na pozbywanie się zbędnego owłosienia. Ostatnio coraz większą popularność w Europie zdobywa pasta cukrowa. Jest ona bardzo podobna w użyciu do wosku, ale ma nad nim przewagę. Sposób nakładania jest taki sam, ale depiluje się w kierunku wzrostu włosa, a nie pod włos. Pasta cukrowa ma gęstszą konsystencję, a duża zawartość węglowodanów działa ochronnie, co skutkuje mniejszym bólem oraz mniejszą ilością złamanych włosów oraz podrażnień. I co najważniejsze, możemy dłużej cieszyć się gładkimi nogami!

Pastę cukrową można przygotować samodzielnie. Wystarczy 2 szklanki cukru, ¼ szklanki soku z cytryny i tyle samo wody. To wszystko należy umieścić w garnku i podgrzewać. Kiedy masa zacznie ciemnieć i przypominać karmel, zdejmujemy ją z gazu i odstawiamy do wystygnięcia. Przed użyciem odrywamy kawałek, podgrzewamy suszarką i ugniatamy aż do osiągnięcia plastyczności. Następnie rozprowadzamy na skórze cienką warstwę i po chwili zrywamy szybkim ruchem. (pr)



Nie lekceważ **kleszczy!**

To jeden z naszych najgroźniejszych naturalnych wrogów przenoszących groźne choroby (borelioza oraz kleszczowe zapalenie mózgu). Okres aktywności kleszczy zaczyna się wraz ze wzrostem temperatury i znacznie zwiększa w kwietniu. Aby uchronić się przed ukąszeniem trzeba zachować środki ostrożności. Przede wszystkim nie należy wychodzić na spacer bez nakrycia głowy i pełnego obuwia. Właściwie powinniśmy osłoniąć ubraniami całe ciało. Warto nosić jasne rzeczy, gdyż na nich łatwiej zauważyć wędrującego kleszcza.

Aby zminimalizować ryzyko ukąszenia, możesz zastosować substancje odstrasżające. Są one dostępne w postaci aerozolu lub żelu. Podczas wędrówek staraj się unikać wysokich traw i gęstych krzaków. Po powrocie dokładnie sprawdź ubranie oraz swoje ciało (zwłaszcza pachwiny, pępek, skórę głowy, zgięcia pod kolanami, miejsca za uszami). Następnie weź kąpiel, aby zmyć pajęczaki, które mogłaś przeoczyć. (pr)



Ugaś pragnienie **herbatą**

Kiedy słońce coraz mocniej przygrzewa, przygotuj sobie mrożoną herbatę, która doskonale gasi pragnienie. Odpowiednio zaparzona (czarna wymaga wody o temperaturze ok. 95°C, zielona i biała – ok. 75°C) zachowuje aromat i właściwości. Do uzyskanej esencji dodaje się cukier, sok z owoców, lód i na przykład świeżą miętę. Doskonale smakuje z cytryną czy pokrojonym ananasem. Aby uzyskać ciekawszy smak, herbaciany wywar można wzbogacić listkami bazylii oraz cząstkami arbuza i brzoskwiń. (pr)



Sięgnij po minerały zawarte w **gorzkiej czekoladzie**

Gorzka, biała z orzechami, bakaliami... Która z nas potrafi sobie odmówić małego co nieco? 12 kwietnia mamy pretekst do skosztowania tej słodczy, gdyż wówczas obchodzimy dzień czekolady. Podstawowym składnikiem wykorzystywanym do produkcji czekolady jest miazga kakaowa. Oczywiście im jest jej więcej, tym czekolada jest wartościowsza. Ze względów zdrowotnych oraz w trosce o figurę warto wybierać gorzką (powinna zawierać przynajmniej 70 proc. miazgi kakaowej). Jej wnętrze kryje w dodatku sporą dawkę minerałów, m.in. magnez (chroniący komórki mięśnia sercowego przed niszczącym działaniem wolnych rodników), potas (niezbędny do właściwego funkcjonowania układu nerwowego) oraz żelazo (zapobiegające niedokrwistości). (pr)





Redaktor prowadząca: Katarzyna Chrzanowska
Zespół: Marta Ignaczak, Aleksandra Paprota, Paulina Reperowicz
Reklama: Jagoda Walczak – dyrektor ds. sprzedaży, Wioleta Kowalczyk – doradca ds. klientów kluczowych, w.kowalczyk@2eurosyst.pl, Agnieszka Gołaszewska, Agnieszka Gołębiwska

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

Okladka: Fotolia
Skład: Studio4you, Iwona Borowska, 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:



Zmieniaj i inspiruj na wiosnę!

Nareszcie doczekaliśmy się wiosny! Bardzo lubię ten moment, gdy zimowe akcesoria (czapki, szaliki i rękawiczki) umieszczam na dnie szafy. Niezmiernie cieszy świadomość, że zajrzę do nich dopiero za ponad pół roku. To już koniec z warstwami grubych ubrań! Tak... Ale u wielu z nas może pojawić się problem warstw... niechcianego tłuszczu. Teraz nie mamy już szans na ich ukrycie. Trzeba zatem przedsięwziąć odpowiednie kroki.



Przychodzimy Ci z pomocą. Wszystko możesz zmienić, jeśli tylko będziesz chciała tego wystarczająco mocno! Zrezygnuj z białego cukru i skorzystaj z jego zdrowych substytutów, zacznij trenować nordic walking lub zapisz się na siłownię.

Kobiety, które prowadzą dom, często wiele czynności wykonują nawykowo – tak jak ich mamy i babcie. Jednak w trosce o figurę warto podejść do wielu kwestii ze świeżym umysłem i podważać stereotypy. Kto powiedział, że marmoladę trzeba robić tylko z kwaśnych jabłek? Ja nigdy z nich nie korzystam, wybieram zamiast nich najśodsze, jakie znam, i nie dodaję w ogóle cukru! Polecam tę metodę i zachęcam do poszukiwań, które pozwolą Ci odkrywać nowe smaki i inspirować innych do tego, by odżywiali się i żyli lepiej.

redaktor prowadząca

Katarzyna Chrzanowska

W numerze...

W kwietniu: zdrowe odchudzanie

6 Nie zaburzaj równowagi organizmu
 Każdej z nas zależy na zgrabnej sylwetce, ale musimy brać pod uwagę indywidualne uwarunkowania organizmu.



8 Zafunduj sobie detoks
 Objadanie się i siedzący tryb życia to częste powody pojawiania się nadprogramowych kilogramów. Ale do przybrania na wadze mogą doprowadzić również zgromadzone w organizmie toksyny.

Zdrowie

14 Nie daj się menopauzie
 Wprowadzając do diety pewne produkty, zmniejszyś nasilenie objawów przekwitania.

15 Zioła i aktywność na stres
 Każda z nas boryka się z problemem stresu – cichym zabójcą. Sprawdź, jak sobie z nim radzić.

19 Miej serce dla swojego serca
 O roli profilaktyki w zapobieganiu chorobom serca rozmawiamy z dr. Markiem Królem.

Dietetyka

21 Witaminowa moc oliwy
 W trosce o zdrowie i dobre samopoczucie spożywaj zdrowe tłuszcze.

Uroda

22 Zadbaj o szorstkie pięty!
 Porzucamy zimowe obuwie na rzecz wiosennych pantofli. Choć do lata jest jeszcze trochę czasu, zadbajmy o pięty już teraz, by wkrótce pochwalić się pięknymi stopami.

Rozmowa

30 Bieganie – solidna dawka endorfin
 Z Beatą Sadowską – dziennikarką i zapaloną biegaczką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.



Pij wody lecznicze

O wodach korzystnie wpływających na zdrowie opowiada dr Eugeniusz Muciek.

Czym są wody lecznicze?

Woda lecznicza to naturalny roztwór wodny zawierający składniki mineralne występujące w każdej wodzie źródłanej (co najmniej 1000 mg na 1 litr), a także wody wyróżniające się temperaturą wyższą ponad przeciętną normę i zawierające składniki o specyficznej aktywności biologicznej w ilościach określonych specjalną klasyfikacją.

W wodzie mineralnej oprócz anionów i kationów znajdują się często niezbędne do życia pierwiastki śladowe (cyna, cynk, fluor, jod, kobalt, krzem, magnez, miedź, nikiel, selen, wanad).

W naszym kraju znajdują się złoża leczniczych wód. Gdzie jest ich najwięcej?

Występowanie wód podziemnych mogących znaleźć zastosowanie w lecznictwie zostało stwierdzone na niemal całym obszarze Polski. Fakt występowania w danym regionie wód interesujących z punktu widzenia lecznictwa nie oznacza, że w każdym przypadkowo wybranym punkcie tego regionu możliwe jest ujęcie i eksploatacja w dowolnych ilościach.

Na terytorium Polski są cztery regiony, w których znajdują się głównie typy wód leczniczych. Są to: Karpaty, obszar występowania morskich osadów miocenu, Sudety, Niż Polski. Najbardziej rozpowszechnionymi typami wód eksploatowanymi na terenie Karpat są wody chlorkowo-sodowe, których mineralizacja wynosi od kilku do kilkudziesięciu gramów na litr wody.

W jaki sposób możemy korzystać z dobrodziejstw wód mineralnych w uzdrowiskach?

Właściwości wód mineralnych są szeroko wykorzystywane w lecznictwie uzdrowiskowym. Leczenie wodami mineralnymi polega na stosowaniu ich w postaci kąpeli, wzięciań oraz kuracji pitnych nazywanych również krenoterapią. Do kąpeli leczniczych używa się przede wszystkim solanek, a więc wód o znacznej ilości NaCl. Solanka zastosowana w kąpeli działa kompleksowo na skórę i cały ustrój (przez drażnienie zakończeń nerwowych skóry zwiększa ukrwienie, dzięki czemu wydziela się histamina, która rozszerza naczynia włosowate i drob-

ne tętniczki). Tymczasem kąpiel kwaso-węglowa poprawia sprawność stawów i mięśni, ich ukrwienie i wysanie wysięków stawowych. Znajdujący się w wodzie dwutlenek węgla sprawia, że bezpośrednio zostaje pobudzony centralny ośrodek oddechowy i naczynioruchowy. Stwierdzono też, że po kąpeli kwaso-węglowej wzrasta pojemność minutowa serca o 30-50 proc.

Wiele osób boryka się z problemami z układem trawiennym. Jaka woda może im pomóc?

W chorobie żołądka i dwunastnicy wskazane jest spożywanie szczawu wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowej. Zawiera ona pewne ilości żelaza i jodków oraz małe ilości pierwiastków śladowych, takich jak mangan, cynk i miedź. Miejscowa kuracja wykazuje znamieny spadek wydzielania kwasu solnego w żołądku, przynosi ulgę również w zaparciach. Zalecane jest picie wody 2-3 razy dziennie po 200 ml. Kurację można powtórzyć po upływie dwóch miesięcy.

W chorobach układu pokarmowego pomoże także szczawa wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowa, jodkowa. Pobudza ona perystaltykę dróg żółciowych i wydzielania żółci, obniża poziom cukru i cholesterolu.

Niezbędnym dla człowieka mikroelementem jest jod. Jaki typ wody uzupełni jego niedobory?

Tak, jod jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy i zapewnia jednocześnie sprawność wyższych funkcji mózgu: zdolność uczenia się, zapamiętywania oraz kojarzenia. Aby uzupełnić jego niedobory, należy wybrać szczawę wodorowęglanowo-chlorkowo-sodową, jodkową. Jest ona wysoko zmineralizowana.

Natura, rekompensując brak naturalnego jodu w powietrzu górskim, wzbogaciła tę wodę w jod cząsteczkowy (5 mg/l wody), który jest łatwo przyswajalny przez organizm człowieka. Ten typ wody wprowadza do ustroju także pierwiastki często deficytowe jak sód, potas, wapń, magnez oraz pierwiastki śladowe, przez co wyrównuje ich niedobór w ustroju.

W picu wody mineralnej należy zachować umiar. Jakie dawki są dla nas bezpieczne?

Szczególnie ostrożnie trzeba postępować z wodami hipertonicznymi (wysoko zmineralizowane). Nie powinny ich spożywać osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca oraz chorzy z niewydolnością nerek. Wody mineralne należy spożywać w ilościach 1-1,5 l dziennie, w dawkach jednorazowych 250-300 ml, 3-4 razy dziennie.

Czy wody mogą pomóc w łagodzeniu skutków świątecznego przejedzenia?

Moja rada jest taka: proszę się nie przejadać. A tym, którzy nie posłuchają, zalecam wody, które działają neutralizująco na kwas solny w żołądku.

Pierwiastki w wodach leczniczych

Nazwa wody	Zawartość na litr
Woda żelazista	10 mg jonów żelaza
Woda arsenowa	0,7 mg AS w postaci chemicznie związanej
Woda fluorkowa	1 mg jonów fluorkowych
Woda bromkowa	5 mg jonów bromkowych
Woda jodkowa	1 mg jonów jodkowych
Woda siarkowa	1 mg siarki
Woda borowa	5 mg kwasu metaborowego
Woda krzemowa	1000 mg kwasu metakrzemowego
Szczawa	1000 mg wolnego CO ₂
Woda radocyczna	2 milimikrokurie czyli nanokurie nc
Woda cieplicza	wskazuje temperaturę powyżej 20°C



EKSPERT → INTERNISTA

dr n. med. Eugeniusz Muciek,
specjalista chorób wewnętrznych,
specjalista balneoklimatologii
i medycyny fizykalnej



UZDROWISKO WYSOWA S.A.
OD 1846

UZDROWISKO WYSOWA S.A.

zaprasza na:

leczenie sanatoryjne i szpitalne
ze skierowaniem z NFZ, ZUS,
turnusy rehabilitacyjne,
wczasy lecznicze i wypoczynkowe,
pobyty indywidualne i grupowe.

Kurację w naszym uzdrowisku wspomagamy leczniczymi wodami mineralnymi: Józef, Henryk i Franciszek, które można nabyć również w wybranych sieciach handlowych i uzdrowiskach na terenie całej Polski oraz w sklepie internetowym www.sklep.wysowianka.pl



Józef ekspert od dolegliwości urologicznych
Zapewnia dużą skuteczność w leczeniu wszelkich dolegliwości urologicznych. Działa korzystnie w stanach zapalnych dróg moczowych i kamicy nerkowej. Doskonale oczyszcza nerki.



Franciszek idealny towarzysz na diecie!
Przyspiesza trawienie, poprawia przemianę materii. Polecany jest osobom cierpiącym na zgagę, choroby wrzodowe, przewlekłe nieżyty żołądka i dwunastnicy, czy mającym problemy z zaparciami. Działa przeciwzapalnie. W znaczny sposób łagodzi też następstwa nadużycia alkoholu.



Henryk na kłopoty żołądkowe i nie tylko!
Woda lecznicza szczególnie polecana osobom cierpiącym na nadkwasotę, zaburzenia przemiany materii oraz schorzenia dróg żółciowych. Skutecznie obniża poziom cukru we krwi.

**Polecamy również
Aqua kosmetyki z dodatkiem
wysowskich wód leczniczych**



www.wysowianka.pl
www.uzdrowisko-wysowa.pl
www.facebook.com/Wysowianka
www.facebook.com/uzdrowiskowysowa.sa

UZDROWISKO WYSOWA S.A.
38-316 Wysowa-Zdrój 149
tel. +48 18 353-24-00 fax +48 18 353 24 47





- » Zafunduj sobie detoks s. 8
- » Tych grzechów nie popełniaj s. 10
- » Zdrowe substytuty cukru s. 11

Nie zaburzaj równowagi organizmu

W mediach prezentowane są szczupłe i piękne kobiety. Każdej z nas zależy na zgrabnej sylwetce, więc podświadomie im zazdrościmy. Często chcemy wyglądać jak one i odchudzamy się, nie biorąc pod uwagę tego, że najważniejsza jest równowaga organizmu, którą bardzo łatwo zaburzyć.

Wszystkie boimy się otyłości. To chorobliwy stan, ale zaczyna się bardzo niewinnie – od stopniowego tycia, które początkowo bagatelizujemy. Dostęp do dużej ilości jedzenia, spożywanie go w pośpiechu oraz siedzący tryb życia powodują, że coraz łatwiej jest nam przybierać na wadze.

Wskaźniki nadwagi

W dzisiejszych czasach króluje kult szczupłej sylwetki. Jednak zamiast ulegać presji ideałów kulturowych, lepiej poznać zapotrzebowanie organizmu oraz policzyć swoje BMI. Wielu kobietom wydaje się, że mają nadwagę, podczas gdy ich BMI jest w normie.

Żeby obliczyć wskaźnik masy ciała podziel swoją wagę (w kg) przez wzrost (wyrażony w metrach) podniesiony do kwadratu. Możesz do tego użyć kalkulatorów BMI, które bez problemu znajdziesz w internecie. Jak zinterpretować wynik? Prawidłowa wartość wskaźnika BMI wynosi 18,5-24,99.

Przyjmuje się, że w przypadku wartości 25,00-29,99 mamy do czynienia z nadwagą, 30,00-34,99 z I stopniem otyłości, 35,0-39,99 z II stopniem otyłości, zaś powyżej 40,0 z III stopniem otyłości. Należy przy tym zaznaczyć, że są to wartości orientacyjne, dotyczące osób od 14. roku życia. Nie można ich odnosić do sportowców, kobiet w ciąży oraz osób starszych.

Do diagnozy nadwagi oprócz obliczania BMI stosuje się również inne metody. Jest to konieczne, ponieważ wskaźnik BMI nie bierze pod uwagę tego, czy na ciężar składa się głównie tkanka tłuszczowa czy mięśniowa. Niektórzy dietetycy wykorzystują np. badanie techniką BIA, przeprowadzając za jego pomocą szczegółową analizę składu ciała, która obejmuje m.in. określenie masy tkanki mięśniowej, tłuszczowej i kostnej, a także wieku metabolicznego oraz

wskaźnika podstawowej przemiany materii.

Niezbędna równowaga

Tycie ma ścisły związek z metabolizmem tłuszczów. Dochodzi do niego w wyniku zachwiania równowagi w organizmie, a dokładnie równowagi między dwoma procesami, które zachodzą w komórkach tłuszczowych – lipogenezą i lipozą.

Pierwszy z nich polega na tworzeniu się kolejnych komórek tłuszczowych, zaś drugi – na spalaniu trójglicerydów znajdujących się wewnątrz nich. Lipozie towarzyszy termogeneza, czyli uwalnianie ciepła, które również odgrywa bardzo ważną rolę w procesie odchudzania. Jeśli lipogeneza dominuje nad lipozą, wtedy tyjemy.

Żeby spalić tłuszcz, muszą zostać wydzielone adrenalina i noradrenalina, które przyspieszają przebieg tego procesu. Dlatego właśnie zalecany jest wysiłek fizyczny, ponieważ ćwiczenia stymulują wydzielanie tych hormonów.

Najbardziej tyjemy zimą

Nadeszła wiosna: czas, w którym zaczynamy walkę z tłuszczukiem. Mobilizujemy się do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz przestrzegania diety. Dlaczego zimą mamy tendencję do tycia?

Mogłoby się wydawać, że to przez bożonarodzeniowe przysmaki, ale nie one są główną przyczyną przybierania na wadze w tym czasie. W okresie jesienno-zimowym na Ziemię dociera mniej światła, a zawsze, gdy robi się ciemno, szyszynka wydziela melatoninę, by przygotować organizm do snu. W zimie jest ciemno przez dużą część dnia, więc szyszynka produkuje większą ilość melatoniny, co ma istotny wpływ na apetyt: wzrasta wówczas łaknienie, ponieważ organizm dostaje sygnał o potrzebie gromadzenia zapasów jedzenia.

Istnieje również podejrzenie, że przybieranie na wadze jest spowodowane niskim poziomem witaminy D, do której przyswojenia potrzebujemy światła słonecznego. A jako że w okresie jesienno-zimowym go brakuje, to łatwo w tym czasie o jej niedobór. Gdy do niego dochodzi, kalorie z jedzenia w mniejszym stopniu są przemieniane w energię i zostają zgromadzone w postaci tkanki tłuszczowej.

Popularnością cieszy się także hipoteza, że w pewien sposób jesteśmy skazani na odkładanie się tłuszczu w tych okresach. Nasi przodkowie jesienią i zimą mieli dużo gorszy dostęp do pożywienia i byli narażeni na głód. Stąd organizm gromadził zapasy tłuszczu, żeby umożliwić przetrwanie. Nie bez znaczenia jest również to, że najczęściej o tej porze roku mamy niewiele ruchu, bo z powodu chłodu często trudno zmobilizować się do wychodzenia z domu.

Uwaga choroba

Tycie jest objawem różnych chorób i dolegliwości, dlatego

grubsza, mimo że nie zmieniłaś swoich nawyków żywieniowych, najlepiej skonsultuj się z lekarzem.

Jeśli tyciu towarzyszy senność, brak energii, problemy z koncentracją oraz uczucie zimna, przyczyną takiego stanu może być niedoczynność tarczycy. W przypadku, gdy występują zaburzenia miesiączkowania oraz nadciśnienie tętnicze, prawdopodobny jest zespół Cushinga, związany z zaburzeniami w wytwarzaniu kortyzolu przez nadnercza, oraz zespół policystycznych jajników. Nadprogramowe kilogramy mogą być też jednym z pierwszych objawów cukrzycy typu 2. Przy tej chorobie występują również bóle nóg, skurcze oraz infekcje skórne.

Ale przyczyny tycia mogą być bardziej prozaiczne, na przykład niedobór snu, stres czy zażywanie niektórych leków. Może być ono także spowodowane niedoborem chromu lub magnezu oraz towarzyszyć menopauzie. Warto aby przyczynę określił lekarz. (ap)

EKSPERT DIETETYKA

Marzena Grząbkowiak, dietetyk, Profidiet



Jak określać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne?

Żeby utrzymać prawidłową masę ciała, konieczna jest znajomość indywidualnego dziennego zapotrzebowania na energię, opracowanie odpowiedniej diety i kontrola spożywanych kalorii.

Warto pamiętać, że **dziennie zapotrzebowanie zmienia się z wiekiem**, zależnie od stanu zdrowia, specyficznych stanów fizjologicznych, jak np. ciąża czy okres rekonwalescencji, ale zależy również od aktywności fizycznej. Jest więc kwestią indywidualnych predyspozycji wynikających zarówno z budowy ciała, wzrostu, udziału tkanki mięśniowej, jak i płci. Dla **kobiet** szacuje się je przeciętnie na **2000-2200 kcal**, ale należy pamiętać o uwzględnieniu dodatkowych kryteriów, które na nie wpływają.

Istotnym czynnikiem determinującym wydatek energetyczny jest aktywność fizyczna. Całodzienne zapotrzebowanie kaloryczne **kobiety w wieku 19-30 lat** i wadze 45 kg może się wahać **od 1900 kcal** przy siedzącym trybie życia **do 2600 kcal** przy bardzo wysokiej aktywności, np. codziennym uprawianiu sportu.

Zafunduj sobie **detoks**

Objadanie się i siedzący tryb życia to częste powody pojawiania się nadprogramowych kilogramów. Ale do przybrania na wadze mogą doprowadzić również zgromadzone w organizmie toksyny. Przekonaj się, ile może działać detoks.

Z pewnością nie raz słyszałaś, że do odchudzania należy się odpowiednio przygotować.

I nie chodzi tu wyłącznie o motywację czy planowanie posiłków. Przed rozpoczęciem tego procesu warto również oczyścić organizm z toksyn. Dzięki temu wzmocnisz efekty i wspomogiesz swoje zdrowie.

Czym są toksyny?

Toksyny to substancje chemiczne, które w negatywny sposób wpływają na nasz organizm, naruszając jego równowagę. Zbierają się w płucach, wątrobie, nerkach i jelitach. Powodują problemy z układem pokarmowym, osłabiają system immunologiczny, obniżają nastrój i zmniejszają zdolność koncentracji. Sprzyjają wystąpieniu alergii, bólów głowy oraz chorób skóry. Mogą się również przyczynić do przybierania na wadze.

Źródłem toksyn są papierosy, ale nie trzeba być palaczem, by gromadziły się w ciele. Przedostają się bowiem do niego z powietrzem oraz jedzeniem. Konserwanty, barwniki, cukier, tłuszcze nasycone – to substancje, które bardzo obciążają organizm. Skumulowaniu toksyn sprzyja także szybkie tempo życia, stres oraz stosowanie antybiotyków. Jednak nie wszystkie toksyny docierają do nas z zewnątrz, niektóre powstają w wyniku przemian metabolicznych.

Dlaczego warto oczyścić się z toksyn?

Organem, który filtruje toksyny, jest wątroba. Jednak gdy jest ich zbyt dużo, nie daje sobie z tym rady i zdolność organizmu do de-

toksykacji obniża się. Jeżeli wątroba nie nadąży z oczyszczaniem, wówczas toksyny przedostają się do krwi, nerek i jelit. Gdy zgromadzą się w jelitach, ich funkcjonowanie zostaje zaburzone, a to może doprowadzić do otyłości i wystąpienia zespołu metabolicznego. Dlatego dobrze stosować metody wspomagające.

Zdarza się także, że osoby które mają nadwagę, przechodzą na dietę i zaczynają ćwiczyć, ale ich działania przez dłuższy okres nie przynoszą efektów. Warto wtedy zdecydować się na kurację oczyszczającą, bo problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów mogą wynikać z przeciążenia organizmu toksynami, które spowalniają spalanie tłuszczu i wzmagają apetyt.

Detoksykacja pomaga uchronić nas przed wieloma chorobami. Warto też mieć na uwadze, że związki i pierwiastki toksyczne upośledzają wchłanianie substancji odżywczych. Zatem po przeprowadzeniu kuracji oczyszczającej będziemy znacznie lepiej przyswajać zawarte w pożywieniu minerały i witaminy.

Zbawcza moc soków

Jedną z najczęściej stosowanych metod oczyszczenia organizmu jest sokoterapia, czyli detoksykacja organizmu świeżo wyciskanymi sokami. Dlaczego lepiej je spożywać niż jeść surowe owoce i warzywa? Skuteczność soków tkwi w łatwości ich przyswajania przez organizm. O ile trawienie stałych pokarmów trwa od 2 do 3 godzin, to płynów 10-15 minut.

Co ważne, pijąc soki, jesteśmy w stanie dostarczyć o wiele więcej

składników odżywczych niż gdy zjemy owoce czy warzywa, ponieważ żeby uzyskać 3-4 szklanki soku, potrzebnych jest ich ok. 2 kg. W ten sposób dostarczamy dużą ilość aminokwasów, błonnika, witamin oraz enzymów, które kierują reakcjami chemicznymi, pomagając w przywróceniu organizmowi równowagi.

Żeby w jak największym zakresie skorzystać z dobrodziejstw soków, należy je pić zaraz po wyciśnięciu, ponieważ im dłużej są przechowywane, tym więcej składników odżywczych tracą (w przypadku owoców utleniają się one zazwyczaj po 4 godzinach, w przypadku warzyw – po 10). (ap)



DOSKONAŁYM POMYSŁEM NA OCZYSZCZENIE ORGANIZMU SĄ ŚWIEŻE SOKI OWOCOWE I WARZYWNE

- **Sok z cytryny** – zawiera witaminę C, chroniącą organizm przed szkodliwymi skutkami zanieczyszczeń. Jest również cennym źródłem pektyn, zmniejszających uczucie głodu. Najlepiej zmieszać sok z cytryny z wodą mineralną i pić go przed posiłkiem.
- **Sok z ogórka** – wspomaga trawienie, działa moczopędnie i oczyszcza nerki. Reguluje gospodarkę wodną, odkwasza organizm i skutecznie gasi pragnienie. Dobrze smakuje w połączeniu z sokiem z rzodkiewki, który pomaga usunąć zastoje w jelitach. Do odchudzającego koktajlu warto dodać również marchewkę, która zawiera przeciwutleniające oraz wspomaga oczyszczanie z metali ciężkich.
- **Sok z natki pietruszki** – pietruszka to jedno z najlepszych warzyw stosowanych do oczyszczania organizmu. Sok z jej natki wpływa skutecznie na detoksykację krwi, nerek i wątroby oraz wzmacnia trawienie.
- **Sok z jabłek** – jabłka zawierają kwas ursolowy: substancję regulującą poziom glukozy i stężenie cholesterolu oraz od-tłuszczającą ciało.

Pij soki, aby zdrowo żyć

Czy wiesz, że ...

badania wykazały, że witaminy, enzymy i mikroelementy zawarte w świeżo wyciśniętym soku są kilkakrotnie lepiej przyswajalne i w krótszym czasie niż po spożyciu surowego warzywa lub owocu?

17 %



owoce

68 %



sok

4-5
godzin



owoce

10-15
minut



sok

Pryswajalność składników odżywczych.

Czas potrzebny na strawienie.

Wyciskarka soku
Sana



Wyciskarka soku
Omega VRT 352 F



Dlaczego wyciskarka soku a nie sokowirówka?



Sok z wyciskarki jest bogatszy w witaminy, minerały i enzymy niż sok z sokowirówki. Dzięki niemu wzmocnisz swój organizm, dodasz mu energii i zbudujesz odporność.



Sok z wyciskarki jest zalecany przy dietach i kuracjach sokowych (terapia dr. Gersona). Znakomicie pomaga w stanach rekonwalescencji, po chemioterapii i po poważnych operacjach chirurgicznych.



Na wyciskarce można wyciskać sok z twardych warzyw korzeniowych (marchew, seler i inne) i owoców. Można również wyciskać sok z warzyw liściastych i ziół (np. kapusta, natka pietruszki, mniszek, szpinak, mięta).



Wyciskarki soku to urządzenia wolnoobrotowe (80 obr./min), a więc ciche i energooszczędne. Są łatwe w obsłudze i czyszczeniu oraz niezawodne - okres gwarancji sięga 10 - 15 lat.

www.eujuicers.pl 42 279 40 24 502 364 923

* Dla czytelników magazynu „Żyj Zdrowo i Aktywnie” mamy wyjątkowy prezent - jeżeli zamówisz u nas wyciskarkę soku i podasz kod „ZA04”, to otrzymasz gratis bogato ilustrowany obszerny zbiór przepisów na soki i nie tylko.

1890
WODZIANKA MINERALNA

BORJOMI®

WODZIANKA MINERALNA • 100% NATURALNA WODA • 100% STERILIZOWANA

Kultowa woda mineralna
o unikalnym smaku i kompozycji minerałów,
z głębi gruzińskiego Kaukazu znowu w Polsce.

PiastPol®
Dystrybucja i sprzedaż internetowa
PiastPol, Klejnowski Kobiercki Sp. z o.o.
00-288 Warszawa ul. Kolonia 25
www.piastpol.pl, e-mail: borjomi@piastpol.pl
tel. 22 - 8120712, 22 - 6158010

www.piastpol.pl

Tych grzechów nie popełniaj

Odchudzaj się rozsądnie i unikaj błędów.

Restrykcyjne diety, pomijanie posiłków czy odchudzanie bez planu oddalają od osiągnięcia upragnionego celu.

Monodiety

Jabłkowa, kapuściana, arbuzywa... to tylko niektóre z diet jednoskładnikowych. Nie tędy droga! Tego rodzaju sposób odżywiania może być stosowany maksymalnie przez 2-3 dni, aby oczyścić organizm. Nie dłużej, ponieważ nie jest w stanie dostarczyć niezbędnych składników odżywczych i może doprowadzić do osłabienia, niedoborów, a nawet poważnych problemów zdrowotnych. W dodatku układ pokarmowy może bardzo źle zareagować na nagłą zmianę stylu życia.

Pomijanie posiłków

Powiedzmy to sobie wprost: odchudzanie i głodzenie się to dwie różne sprawy. Pomijając posiłek, staniemy się tylko bardziej głodni, prawdopodobnie zaczniemy podjadać i spożyjemy więcej kalorii niż zamierzaliśmy. Najlepiej być konsekwentnym i trzymać się ustaleń. Kontrolując ilość pokarmu oraz godziny posiłków, osiągniesz więcej niż odmawiając sobie jedzenia.

Za mała ilość kalorii

Spożywanie poniżej 1000 kcal dziennie prawdopodobnie zaowocuje szybką utratą wagi, ale po skończeniu diety z pewnością pojawi się efekt jo-jo. Dzieje się tak dlatego, że organizm przyzwyczaja się do działania na wolniejszych obrotach i spala kalorie znacznie dłużej niż kiedyś. Ciało prawdopodobnie zinterpretuje sytuację dostarczania bardzo małej ilości kalorii jako głodówkę i zacznie gromadzić tłuszcz – na wypadek gdyby zabrakło pożywienia. Długotrwałe radykalne ograniczenie kalorii może doprowadzić do obniżenia poziomu energii i problemów z koncentracją, a nawet zaburzeń hormonalnych, anemii, obrzęków stawów czy zawrotów głowy.

Brak ruchu

Do nadwagi w dużej mierze przyczynia się siedzący tryb życia. Ćwiczenia są ważnym elementem programu odchudzania! Spalanie tłuszczu rozpoczyna się po ok. 30 min treningu. Ruch pomaga w zwiększeniu tempa przemiany materii i stabilizuje poziom cukru we krwi. Jednak przyniesie efekty tylko wówczas, gdy będzie regularny i wykonywany przez dłuższy czas. (ap)

Nie ograniczaj picia wody!

- Dietetycy zalecają, żeby podczas odchudzania spożywać przynajmniej 2 litry wody dziennie.
- Pijąc dwie szklanki wody przed posiłkiem, wypełnisz żołądek i dzięki temu spożyjesz od 75 do 90 kcal mniej.
- Podczas spalania tłuszczu dochodzi do uwalniania produktów ubocznych przemiany materii. Żeby je usunąć, potrzebna jest odpowiednia ilość wody.
- Woda jest niezbędna wątrobie do metabolizowania tłuszczu. Bez nawodnienia tłuszcz będzie się spalał wolniej.
- Kiedy wody jest za mało, zostaje zaburzony proces odprowadzania ciepła przez skórę (pocenia się).

Zdrowe substytuty cukru

Przekonaj się, w jaki sposób zastąpić cukier z korzyścią dla linii i Twojego zdrowia.

Biały cukier buraczany oraz cukier trzcinowy to puste kalorie, które nie dostarczają nam substancji odżywczych. W dodatku zawarta w nich sacharoza może negatywnie wpływać na organizm: osłabiać jego odporność, powodować próchnicę, otyłość, przyczynić się do chorób serca i zaburzać pracę trzustki.

Często jednak mamy ochotę na małe co nieco. Co możesz zrobić, gdy nadejdzie taka chwila? Do posłodzenia posiłków czy napojów użyj substytutów cukru.

Stewia

Stosowana przez indiański szczerp roślinna została odkryta w 1905 roku przez włoskiego botanika. Po przeprowadzeniu badań okazało się, że stewia ma do zaferowania wiele dobrodziejstw.

Zawiera witaminy B i C oraz minerały (wapń, magnez, żelazo, potas, cynk i selen). Hamuje łaknienie i rozwój drożdżaków, wzmacnia odporność, nie powoduje próchnicy oraz pomaga w obniżeniu ciśnienia krwi. Poza tym jest znacznie słodsza niż cukier buraczany, więc można jej użyć znacznie mniej, by uzyskać podobny stopień słodkości.

Sama stewia jest produktem niskokalorycznym, jednak zdarza się, że sprzedawane są słodziki, w których jest ona tylko jednym ze składników, a inne substancje ze składu takich preparatów sprawiają, że produkt staje się kaloryczny. Zanim więc kupisz stewię, sprawdź na opakowaniu zawartość kalorii.

Ksylitol

To cukier pozyskiwany z kory brzozy, który w przeciwieństwie do stewii ma smak bardzo zbliżony do cukru. Ale tak jak ona, jest produktem bezpiecznym dla diabetyków, ponieważ ma niski in-

deks glikemiczny (aż 14 razy niższy niż tradycyjny cukier). Ksylitol zwiększa przyswajanie magnezu i wapnia, co pozytywnie wpływa na kości. Ponadto działa bakteriobójczo i może być stosowany w infekcjach dróg oddechowych, nieżyłce nosa i przy zapaleniu ucha środkowego. O ile sacharoza powoduje próchnicę, to ksylitol działa odwrotnie: pomaga w zapobieganiu chorobom zębów i dziąseł. Stanowi również dobry substytut cukru dla osób na diecie odchudzającej, ponieważ jego wartość kaloryczna jest o 40 proc. niższa niż cukru buraczanego.

Melasa

Melasa jest produktem ubocznym, powstałym w trakcie wytwarzania cukru. Co prawda zawiera sacharozę, jednak nie więcej niż 50 proc. w przypadku melasy otrzymanej podczas produkcji cukru buraczanego. W melasie trzcinowej sacharozy jest mniej, ok. 38 proc. W przeciwieństwie do tradycyjnego cukru jest bogata w witaminy i minerały. Jest bardzo dobrym źródłem żelaza i witamin z grupy B, dlatego poleca się ją osobom cierpiącym na anemię. Oprócz tego korzystnie wpływa na układ trawienny, nerwowy oraz immunologiczny.

Dlaczego lubimy słodki smak?

Mogłoby się wydawać, że mamy słabość do jedzenia słodkiego, ponieważ w naszej kulturze są formą nagrody. Ale prawdopodobnie przyczyna jest inna. Nasi przodkowie na podstawie smaku rozpoznawali, czy dany produkt jest trujący, czy nie. Wystrzegali się gorzkiego jedzenia, zaś słodki smak informował ich o tym, że mają do czynienia z produktem, który spokojnie mogą spożyć. Profesor Robert Lustig widzi

w cukrze substancję, która bardzo silnie działa na mózg i uzależnia jak narkotyki. Przeprowadzone na szczurach doświadcze-

nia pokazują, że zwierzęta od kokainy i heroiny wolą cukier, a po jego odstawieniu wykazują duży niepokój. (ap)



Zestawienie substytutów cukru

100 g cukru zawiera 400 kcal i prawie żadnych substancji odżywczych. Dowiedz się, jak jest w przypadku jego substytutów

Nazwa substytutu	Właściwości zdrowotne	Ilość kalorii w 100 g
Stewia	zawiera witaminy (B, C), minerały (wapń, magnez, żelazo, cynk, potas i chrom)	listki: 0 kcal
Ksylitol	ułatwia mineralizację, działa przeciwgrzybiczo, opóźnia procesy starzenia się organizmu	240 kcal
Melasa	zawiera witaminy z grupy B i minerały (żelazo, potas, fosfor, magnez, wapń)	290 kcal
Glukoza i fruktoza	organizm przyswaja je łatwiej niż sacharozę, mają niższy indeks glikemiczny niż cukier buraczany	400 kcal
Miód	zawiera witaminy B, C i K, działa bakteriobójczo, przyspiesza gojenie się ran, obniża ciśnienie	315-330 kcal
Syrup z agawy	zawiera błonnik i inulinę (naturalny probiotyk), ma niski indeks glikemiczny	310 kcal
Syrup klonowy	zawiera wapń, fosfor, magnez i potas, witaminy A i B, antyoksydanty	265 kcal
Słód ryżowy	zawiera witaminy z grupy B, poprawia trawienie, wzmacnia żołądek	315 kcal

Moc zielonej kawy



Ostatnio zielona kawa staje się coraz popularniejsza wśród osób dbających o linię. I nie ma się czemu dziwić – jej nieprzepalane ziarna regulują wchłanianie cukrów w układzie pokarmowym, przez co zapobiegają przekształcaniu się ich w tkankę tłuszczową. Jest to możliwe dzięki temu, że zawiera silny antyoksydant: kwas chlorogenowy (ACG). Czarna kawa nie daje takich efektów – w trakcie wypalania jagód kawowca kwas ten ulega rozkładowi. Picie zielonej kawy oczywiście nie zastąpi diety czy wysiłku fizycznego, ale będzie je skutecznie wspomagać. Możesz ją spożywać w formie płynnej albo w kapsułkach. (ap)

Powiedz „tak” ziemniakom

Panuje stereotypowe przekonanie, że osoby na diecie odchudzającej powinny wystrzegać się spożywania ziemniaków. Jest to jednak mit. W rzeczywistości to nie same ziemniaki są kaloryczne, tylko ich okrasa. Okazuje się bowiem, że mogą one sprzyjać odchudzaniu. Co prawda mają wysoki indeks glikemiczny (szybko podnoszą poziom cukru we krwi), ale z drugiej strony zawierają błonnik, który nie tylko reguluje pracę jelit, ale zaspokaja na długo głód.

Badanie australijskich uczonych wykazało, że ziemniaki osiągnęły jeden z najlepszych wyników w skali sytości! Możesz więc spożywać je bez obaw o linię: najlepiej gotowane na parze i w mundurkach, ponieważ przyrządzane w ten sposób zachowują najwięcej składników odżywczych. (ap)



Napisz o odchudzaniu!

Z badań wynika, że opisanie swojego procesu odchudzania pozwala osiągnąć lepsze efekty niż gdy się o tym doświadczeniu opowiada. Badanie zostało przeprowadzone na 134 kobietach podzielonych na dwie grupy eksperymentalne: pierwszą, której zadaniem było opisanie osobistej historii związanej z odchudzaniem, i drugą, która po prostu odpowiadała na pytania. Kobiety z pierwszej grupy traciły średnio 1,38 proc. masy ciała w ciągu dwóch tygodni, zaś z drugiej grupy znacznie mniej: 0,23 proc. (ap)

Oddychaj i chudnij!

Czy technika czerpania oddechu może mieć wpływ na naszą wagę? Tak, gdyż oddychanie to proces związany z funkcjonowaniem całego organizmu: również z trawieniem, o czym doskonale wiedzą Chińczycy i Tybetańczycy. Specjalny sposób oddychania pomoże w spalaniu tłuszczu i w zmniejszeniu łaknienia.

Wypróbuj tę metodę. Wystarczy, że usiądziesz na krześle, z nogami w rozkroku, zgiętymi pod kątem 90 stopni. Jedna dłoń powinna zostać zwinięta w pięść, a druga ją obejmować. Łokcie połóż na kolanach, a głowę oprzyj na dłoniach. Biorąc 24 razy wdech i wydech w tej pozycji, znakomicie dotlenisz organizm. (ap)

Sauna wspomaga Twoją walkę z niechcianym tłuszczkiem

Żeby odchudzanie było skuteczne, dobrze jest oczyścić organizm z toksyn. Pomoże w tym intensywne pocenie. Oczywiście można wylewać siódme poty podczas morderczego treningu, ale dobrym rozwiązaniem będzie również wizyta w saunie. Pocenie odgrywa bardzo ważną rolę: nie tylko zapobiega przegrzaniu, ale również pozwala usunąć z ciała toksyny. Jest to również wysiłek dla organizmu, który przy wyprodukowaniu 1g potu spala 0,586 kcal. Siedząc przed telewizorem czy komputerem, nie spalasz kalorii, ale siedząc w saunie, tak! Pamiętaj jednak o tym, by po wyjściu z niej uzupełnić płyn, ponieważ w saunie organizm traci dużo wody. (ap)



Napoje energetyzujące

To gazowane środki, których celem jest pobudzenie organizmu. Ich spożycie sięga 50 mln litrów rocznie. Czy na pewno działają? Czy nie wpływają negatywnie na zdrowie?

prawda

Poprawiają pamięć i koncentrację

Dzieje się tak ze względu na zawarte w nich witaminy z grupy B, które odpowiadają m.in. za sprawność układu nerwowego, oraz dzięki kofeinie, która pobudza korę mózgową. Jednak taki efekt jest możliwy wyłącznie wtedy, gdy napoje wypijane są w rozsądnych ilościach.

prawda

Są dobre podczas wysiłku fizycznego

Jednym ze składników energy drinków jest tauryna, która przeciwdziała procesom utleniania, zachodzącym w mięśniach po wysiłku fizycznym. Dzięki temu szybciej się regenerują i są gotowe do dalszej pracy. Energetyki zapobiegają zmęczeniu i zwiększają wydolność organizmu. Niestety, efekt jest krótkotrwały, uczucie zmęczenia powraca dość szybko. Ludzki organizm czerpie energię z pożywienia, spalając tłuszcze, węglowodany i białka, a tych w napojach energetyzujących nie znajdziemy.

falsz

Można je pić w każdym wieku

Nieprawda, gdyż zawierają dużo kofeiny. Powinny ich unikać osoby z wysokim ciśnieniem tętniczym, diabetycy, dzieci, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią, osoby cierpiące na zaburzenia neurologiczne, kardiologiczne i schorzenia wątroby.

prawda

Mają szersze działanie niż kawa

Oczywiście! Dzieje się tak ze względu na zawarty w energy drinkach ekstrakt z guarany i taurynę. Guarana zawiera guaraninę, czyli substancję, która pobudza podobnie jak kofeina, ale działa znacznie szybciej. Ponadto spowalnia wchłanianie kofeiny, dzięki czemu wydłuża jej działanie. Dodatkowo zwalczając zmęczenie fizyczne i psychiczne, zwiększa koncentrację oraz poprawia procesy zapamiętywania. Z kolei tauryna wykazuje działanie przeciwłękowe i wydłuża zdolność czuwania organizmu. Po jej spożyciu znika senność i zmęczenie mięśni.

falsz

Są szkodliwe i nie należy ich w ogóle spożywać

Nie ma żadnych przeciwwskazań, aby dorosłe, zdrowe osoby wypily od czasu do czasu napój energetyzujący. Zwłaszcza wtedy, kiedy muszą uporać się ze zmęczeniem, np. podczas długiej podróży samochodem, długotrwałej pracy przy komputerze, przed ważnym egzaminem lub po prostu gdy zachodzi konieczność szybkiego pozbycia się zmęczenia. Należy jednak pamiętać o umiarze, ponieważ ich nadużywanie może doprowadzić do wielu niepożądanych skutków.

falsz

Można je mieszać z alkoholem

Połączenie to wydaje się być zupełnie niewinne, ale w rzeczywistości tworzy mieszkankę wybuchową, która atakuje wątrobę (uszkodzone miejsce może się już nie zregenerować). Ponadto alkohol z dodatkiem kofeiny może doprowadzić do odwodnienia organizmu, utraty przytomności, a nawet do zaburzeń serca. W wielu krajach sprzedaż drinków alkoholowo-energetyzujących podczas różnego rodzaju imprez klubowych jest zakazana. (mi)



POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Koniec z alergią i nieprzyjemnym zapachem

AP 3000 oraz EcoBox to jedyne na rynku urządzenia służące do oczyszczania i uzdatniania powietrza oparte na unikalnej technologii RCI, naśladującej procesy naturalnie występujące w przyrodzie. Usuwiają do 99,99 proc. bakterii, wirusów, grzybów i roztoczy. Są polecane alergikom. Mogą być stosowane w miejscach użyteczności publicznej, gdzie liczy się komfort i czystość. Skutecznie usuwają nieprzyjemne zapachy – m.in. zapach potu czy dym nikotynowy.



Mają 2 lata gwarancji oraz atest PZH. Cena: AP3000/3690 zł; EcoBox/1939,99 zł. Więcej informacji na www.activetek.pl

Natura górą!

Sok z aloesu Dr Gaja nie zawiera dodatku cukru i powstaje wyłącznie z naturalnych części tej rośliny. Dodatkowo posiada oznaczenie o zawartości aloewerosy (ALV – składnik, który odpowiada za jakość soku), dzięki czemu wiemy, w jakich ilościach dostarczamy ją do organizmu. Sok Dr Gaja dysponuje certyfikacją organiczności. Do kupienia na www.miodymanuka.pl. Cena: 500 ml/ok. 29,00 zł.



Kettler – Julia Ballon

To idealny rower dla pań, które cenią sobie niezwykłość i nie lubią przeciętności. Występuje w dwóch wersjach kolorystycznych: czerwonej i szarej. Rower wyposażony jest w wygodne siodełko, bagażnik oraz szerokie opony. Do wyboru rama niska (47 cm) i rama wysoka (53 cm). Cena: ok. 3399 zł, www.kettler.pl



Nie daj się **menopauzie**

Wprowadzając do diety pewne produkty, zmniejszysz nasilenie objawów przekwitania.

Podczas przekwitania kobieta przechodzi szereg gwałtownych zmian. Aby wspomóc organizm należy zwracać szczególną uwagę na to, co znajduje się na talerzu.

Soja

Dolegliwości związane z menopauzą skutecznie łagodzi soja. Zawiera ona fitoestrogeny (naturalne związki pochodzenia roślinnego), których działanie zbliżone jest do żeńskich hormonów płciowych. Regulują one gospodarkę hormonalną w organizmie kobiet oraz redukują uderzenia gorąca, zmniejszają nocną potliwość, a także przeciwdziałają zaburzeniom koncentracji. I co istotne, fitoestrogeny

znacznie ograniczają ryzyko osteoporozy. Badania naukowe przeprowadzone w Japonii dowiodły, że Azjatki, spożywające dużo soi, znacznie łagodniej przechodzą menopauzę niż Europejki. Dlatego, jeśli weszłaś właśnie w okres przekwitania, koniecznie włącz tę roślinę do swojej diety. Pożądane rezultaty osiągniesz, jedząc 20 g produktów sojowych dziennie. Na sklepowych półkach, oprócz sojowych ziaren, znajdziesz wiele towarów wytworzonych na ich bazie: sos sojowy (otrzymywany w wyniku fermentacji ziaren soi oraz pszenicy), mleko sojowe, mąkę czy płatki sojowe, a także specyficzną odmianę sera – tofu.

Wapń i witamina D

Podczas klimakterium kości wielu kobiet stają się słabe i kruche. Zmiany hormonalne powodują, że ich gęstość nie utrzymuje się na właściwym poziomie. Dlatego, aby podczas menopauzy uniknąć zachorowania na osteoporozę, należy swoje menu wzbogacić o produkty bogate w wapń. Znajdziesz go w mleku i jego przetworach, sezamie, soi, rybach, migdałach, brokułach, fasoli. Aby wapń dobrze się wchłaniał i nie został wydalony z organizmu, konieczna jest witamina D. Organizm potrafi ją wytwarzać sam – pod wpływem promieni słonecznych. Jednak w naszej strefie klimatycz-

nej urządź człowiekowi może pozyskiwać witaminę D tą drogą jedynie od maja do października. Dlatego warto uzupełnić jej braki, sięgając po wątróbkę, łososia oraz jaja.

Menopauza to czas, kiedy kobiety narażone są bardziej na zachorowanie na miażdżycę oraz choroby serca. Wszystko za sprawą „złego” cholesterolu, którego poziom wzrasta. Dlatego ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz oliwy z oliwek oraz olejów roślinnych. Staraj się zjadać jak najwięcej świeżych warzyw i owoców, a słodkie wypieki zastąp pełnoziarnistymi ciasteczkami. Dodatkowo ogranicz picie kawy, zastąp ją zieloną herbatą czy yerba-mate. (pr)

Menopauza?
Naturalnie i bez hormonów
Soja A+E - BioGarden
 suplement diety

Stosuj regularnie
Bądź piękna i młoda
Aż 3 aktywne składniki,
które łagodzą efekty
menopauzy i przekwitania



Dostępna także **Soja A+E z wapniem BioGarden**, która dodatkowo zapobiega osteoporozie.

Kup lub zamów w swojej aptece

www.biogarden.pl

EKSPERT GINEKOLOG

dr Grzegorz Mrugacz, specjalista położnictwa i ginekologii, dyrektor medyczny Kliniki Leczenia Niepłodności „Bocian”



Jakie suplementy diety zalecane są dla kobiet przechodzących klimakterium?

Niektóre kobiety przechodzą okres menopauzy łagodnie, niektórym jednak dokuczliwe objawy utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Za większość dolegliwości odpowiedzialny jest **spadek hormonów płciowych**, w tym estrogenu, którego produkcja wraz z wiekiem spada. Jego niedobór powoduje uderzenia gorąca, zaburzenia snu, spadek libido, wahania nastroju. Odpowiada również za **utrata kolagenu i nawilżenia skóry** oraz **zwiększenie ryzyka osteoporozy**.

Z tego powodu ważne jest przyjmowanie preparatów zawierających **fitoestrogeny**, czyli grupę roślinnych związków chemicznych, budową przypominających estrogeny. W aptece warto nabyć preparat zawierający **wyciąg z soi**, posiadający największą ilość roślinnych estrogenów.

Podczas przekwitania kobiety narażone są na występowanie osteoporozy. Dlatego też powinny zwrócić uwagę na suplementy bogate w **wapń** oraz **witaminę D₃**, która zwiększy jego przyswajalność. Na problemy z zasypianiem i ogólnym rozdrażnieniem pomoże magnez oraz ziołowe herbaty z melisy lub dziurawca. Uderzenia gorąca złagodzi szałwia o delikatnym działaniu estrogennym.

Zioła i aktywność na stres

Każda z nas boryka się z problemem stresu – cichym zabójcą. Sprawdź, jak sobie z nim radzić.

Żyjemy w pośpiechu. Stres jest naszą codziennością. Warto jednak pamiętać o tym, że są sytuacje, w których jesteśmy w stanie nad nim zapanować. Nie jest to proste, ale trzeba podjąć wysiłek. Oczywiście stresu nie uda się całkowicie wyeliminować z życia, ale można go zredukować.

Sport i joga

Nie od dziś wiadomo, że sport ma pozytywny wpływ na samopoczucie. Dzięki niemu wydziela się dopamina oraz serotonina, czyli związki odpowiadające za poczucie szczęścia. Szczególnie polecane jest bieganie. Rozładowuje napięcie, a także rozluźnia mięśnie. W mózgu dochodzi do aktywności dopaminy, a co za tym idzie, czujemy się szczęśliwsi. Dodatkowo wysiłek, który wykonujemy podczas joggingu, pozwala nam zapomnieć o tym, co złego wydarzyło się w ciągu dnia. A jeśli nie lubisz się męczyć, dla Ciebie też znajdzie się rozwiązanie. Popularna w dzisiejszych czasach

joga uspokoi Cię i pozwoli się odprężyć. Trzeba jednak pamiętać, że samodzielna nauka ćwiczeń może być trudna. Warto udać się na kilka lekcji do profesjonalistów. A później... cały świat należy do Ciebie!

Jedzeniowe przyjemności

Nie od dziś mówi się, że jesteś tym, co jesz. Jest w tym wiele racji. Każdy spożyty produkt ma ogromny wpływ na Twoją gospodarkę hormonalną. Im więcej tłuszczu w pokarmie, tym większa szansa na choroby typu miażdżycy i otyłość. I nie daj się zwieść stereotypom, że ludzie grubszy są bardziej radośni. Nie oznacza to jednak, że od czasu do czasu nie możesz pozwolić sobie na chwileczkę zapomnienia. Udowodniono, że spożywanie gorzkiej czekolady bardzo dobrze wpływa na nasze myślenie. Zawarty w niej magnez zwiększa koncentrację, a inne składniki poprawiają humor – podczas jedzenia

czekolady wydziela się serotonina, czyli hormon szczęścia. Oczywiście należy pamiętać, żeby nie przesadzić. Im zdrowiej jesz, tym jesteś szczęśliwsza.

Zioła

Otrzymujemy od natury bardzo duże wsparcie. Na rynku zielarskim wciąż pojawiają się nowe specyfiki, których zadaniem jest poprawa naszego nastroju. War-

to wybrać takie, które będą miały jak najmniej skutków ubocznych. Na prawidłową pracę układu nerwowego wpływa korzystnie połączenie wyciągu z szafranu i żeń-szenia. Poza tym warto pamiętać o tym, że kojąco i uspokajająco działa melisa, którą możemy zakupić w każdym sklepie spożywczym.

Znajdź rozwiązanie dla siebie i uwolnij się od stresu! (ds)



Szafraceum

suplement diety

Dzięki unikalnej kompozycji składników wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego:

- **szafran** – pomaga utrzymać pozytywny nastrój oraz wspomaga utrzymanie równowagi emocjonalnej
- **witaminy z grupy B** – wspierają prawidłową pracę układu nerwowego
- **żeń-szeń** – działa korzystnie w sytuacjach stresowych

Nie przeciążaj stawów

Aby zapewnić zdrowie stawom, musisz ruszać się często, ale rozsądnie. Nie forsuj ich, bo to prowadzi do poważnych chorób.

Każda z nas wielokrotnie doświadczyła bólów mięśni po ciężkiej pracy fizycznej czy dolegliwości ze strony kręgosłupa związanych z długim przebywaniem w jednej pozycji lub dźwiganiem ciężarów.

Nie lekceważ lekkich objawów

Często mamy do czynienia z uczuciem zdrętwienia karku po długim siedzeniu nad książką czy pracy przy komputerze. Niestety, te z pozoru lekkie bóle mogą z czasem doprowadzić do poważnych uszkodzeń. Jednorazowe przeciążenie nie wywoła zmian chorobowych, jednak gdy takie sy-

tuacje powtarzają się, rozciągają w czasie proces nadmiernego zużycia się obciążonych tkanek. Dlatego o swoje stawy powinnaś dbać przez całe życie.

Zdrowy ruch

Aby zapewnić dobrą formę swoim stawom, musisz często się ruszać. Im więcej zapewnisz im ruchu w każdym możliwym kierunku, tym mniej będą sztywne i podatne na urazy. Kiedy pracujesz, czytasz książkę lub oglądasz telewizję, postaraj się często zmieniać pozycję. To pozwoli utrzymać Twoje kości w dobrym stanie. Jeśli jednak pracujesz długi czas przy

biurku, pamiętaj, że ważnym elementem są przerwy. Staraj się co jakiś czas wstawać z krzesła i chodzić trochę po pokoju.

Postawa i mięśnie

Cały czas staraj się mieć wyprostowane plecy. Podczas siedzenia i stania nie garb się! Dobra postawa to ochrona dla stawów – począwszy od karku, na kolanach kończąc. Świetnymi metodami, które usprawniają prawidłową postawę, jest pływanie oraz szybkie chodzenie. Im szybciej chodzisz, tym mocniej pracują Twoje mięśnie, żeby utrzymać wyprostowane plecy.

Bardzo ważna jest poprawa ich kondycji, ponieważ spowoduje mniejszy nacisk na stawy. Na przykład nawet małe wzmocnienie ud, skutecznie zmniejszy ryzyko stanu zapalnego kolan. Jeśli Twoje mięśnie brzucha oraz pleców będą silniejsze, znacząco zwiększysz ochronę swoich stawów. Obie partie mięśniowe pomagają bowiem w utrzymaniu równowagi. Pamiętaj, że im ona jest lepsza, tym mniejsze jest ryzyko uszkodzenia, np. przy upadku.

Rosządnie ze sportem

Dla Twoich kości najlepszy będzie sport, który ich nie obciąża.

Hyalmas®
TUBWIKRIST-0101

Kwas hialuronowy i witamina C



1 SASZETKA
na dzień

Każda saaszetka zawiera 200 mg kwasu hialuronowego
Kwas hialuronowy o potężnym działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym - 1500 kDa



Ściągną i więzadła...

Producent:



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

Informacji w Polsce udziela:



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

Dobrym wyborem może być jazda na rowerze lub pływanie. Sporty, które obciążają stawy, mogą wpływać na pogorszenie ich stanu, a nawet uszkodzić chrząstkę, a tego nie chce żadna z nas.

Pamiętaj, aby się nie przetrenować. Po wysiłku fizycznym zakwaszą się normalną rzeczą, zwykle utrzymując się nie dłużej niż 48 godzin. Jeśli czujesz ból dłużej, oznacza to, że przemęczyłaś stawy i musisz dać im odpocząć. W przeciwnym razie możesz doprowadzić do kontuzji i stałych uszkodzeń.

Dbaj o swoje stawy także podczas codziennych obowiązków, np. robienia zakupów. Unikaj noszenia ciężkich przedmiotów, a siatki najlepiej noś na ramionach, zamiast w dłoni. W ten sposób ciężar spoczywa na silniejszych partiach.

Zdrowa dieta

Pomocne jest także zgubienie kilku kilogramów. Pozbycie się zbęd-

nego tłuszczu pomoże odciążyć biodra, kolana, kark oraz plecy. Zbyt duża masa ciała może spowodować pogorszenie się stanu kości, a nawet może doprowadzić do uszkodzenia chrząstki. Dlatego właśnie bardzo ważną jest odpowiednia dieta.

Pamiętaj, aby uzupełniać przede wszystkim wapń oraz witaminę D, które odpowiedzialne są przede wszystkim za stan kości. Wspaniałym źródłem wapnia są produkty mleczne, sezam oraz zielone warzywa, na przykład brokuły i jarmuż.

Nie zapominaj także o rybach. Makrela i łosoś to dobre źródła zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, które pozytywnie wpływają na Twój układ kostny. Dodatkowo redukują stany zapalne, które są przyczyną bólu. Jeśli nie lubisz ryb, możesz spróbować tranu w kapsułkach – również przynosi wspaniałe efekty. (mi)



PROSTE SPOSOBY NA OCHRONĘ STAWÓW

- jeżeli musisz podnieść jakiś ciężar, staraj się to robić z pozycji przysiadu lub kłęk, nie zginając przy tym kręgosłupa
- podczas pracy unikaj pochylania tułowia do przodu, używaj narzędzi odpowiedniej długości, umożliwiających postawę wyprostowaną
- unikaj gwałtownych ruchów tułowia bez rozgrzewki, zwłaszcza skoków i skrętów
- noś elastyczne obuwie na niskim obcasie, ponieważ pozwoli to amortyzować część wstrząsów

Tylko
1 tabletkę dziennie na sprawne stawy

Wygodnie
— 1 musująca tabletkę dziennie

Skutecznie
— 1350 mg siarczanu glukozaminy

Nowocześnie
— kompleks MaxiFlex

Nie zawiera cukru i aspartamu. Może być stosowany przez diabetyków

Polski Lek S.A.

Jak walczyć z potliwością stóp

Ten wstydlivy problem obniża komfort życia i jest przeszkodą w kontaktach.

W każdej stopie istnieje ponad 250 000 gruczołów potowych, które są w stanie wyprodukować aż jedną czwartą litra potu dziennie. Sama wilgoć to jeszcze nie największy kłopot. Bardzo często towarzyszy jej nieprzyjemny zapach, grzybica oraz stan zapalny.

Odpowiednia higiena

Jeżeli Twoje stopy nadmiernie się pocą, powinnaś je myć co najmniej dwa razy dziennie w chłodnej wodzie (obkurcza naczynia krwionośne i hamuje wydzielanie potu). Pamiętaj, aby używać dobrego mydła antybakteryjnego. Dokładnie wysusz stopy i przestrzenie między palcami. Po wy-

tarcniu ich ręcznikiem możesz je chwilę podsuszyć suszarką. Następnie zastosuj antyperspirant w sprayu lub w proszku. Produkty z talkiem redukują wydzielanie potu i przeciwdziałają pojawianiu się przykrego zapachu. Poza tym talk dobrze wchłania wilgoć.

Produkty naturalne

Pocące się nadmiernie stopy warto codziennie moczyc w ziołowych naparach. Może być to zwykła czarna herbata – wystarczy, że 2 torebki zaparzysz w dwóch litrach wody. Największe jednak sukcesy uzyskuje się przy użyciu mieszanki kory wierzby, kory dębu, orzecha włoskiego i szałwi.

2-3 łyżki takiej mieszanki zalej litrem wody i ogrzewaj aż do wrzenia, następnie wymocz stopy w naparze.

Ziołowe kąpiele i masaże

Pomocne są również kąpiele z wykorzystaniem lawendy, rozmarynu i tymianku, a także masaże z użyciem naturalnych olejków aromaterapeutycznych: cedrowego, cytrynowego, geraniowego, lawendowego, tymiankowego, jałowcowego i z drzewa herbacianego. Rozprowadź je w olejku bazowym, np. z pestek winogron, i wcieraj w stopy. Nie tylko walczą z potem, ale także likwidują brzydkie zapachy. (mi)

WYPRÓBUJ DOMOWE SPOSOBY



- regularnie mocz stopy w wodzie z dodatkiem połowy kubka soli kuchennej, która reguluje pracę gruczołów potowych
- codziennie rano posyp nogi mąką ziemniaczaną – wchłonie pot i zapobiegnie otarciom
- posyp wewnątrz butów proszkiem do pieczenia, który redukuje nadmierne pocenie się stóp



Problemy ze stopami?



UNIKALNE POLSKIE SKARPETKI ZDROWOTNE

Łagodzą dolegliwości związane z:

- cukrzycą
- obrzękami nóg
- grzybicą stóp
- stanami zapalnymi skóry
- nadpotliwością
- otyłością

Idealne dla każdego, dbającego o komfort i higienę

NIEUCISKAJĄCE
BEZSZWOWE
ANTYBAKTERYJNE
ANTYGRZYBICZNE
BIOAKTYWNE



W trosce o Twoje stopy

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych www.deomed.pl info@ijw.pl tel. 22 711 71 58

Miej serce dla swojego **serca**

O roli profilaktyki w zapobieganiu chorobom serca rozmawiamy z dr. Markiem Królem.

Jakie badania profilaktyczne należy wykonywać, aby uchronić się przed problemami z sercem?

Badania profilaktyczne powinny być przeprowadzane regularnie, najlepiej co najmniej raz do roku. Taki roczny „bilans”, powinien zacząć się od badań laboratoryjnych krwi o profilu kardiologicznym (m.in. OB, morfologia, płytki krwi, elektrolity, cukier, kreatynina, AspAT, ALAT, CPK, cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy). Ważne są także bezbolesne badania diagnostyczne, obejmujące EKG spoczynkowe i wysiłkowe oraz echo serca. EKG to badanie czynności elektrycznej serca. Pozwala ono na ocenę częstości akcji serca (ilość uderzeń na minutę). Może wykazać m.in. zaburzenia rytmu serca, przerost mięśnia sercowego, nagle niedokrwienie serca (niestabilna choroba wieńcowa,

zawał serca) oraz przebyty w przeszłości zawał serca. EKG spoczynkowe nie pozwala jednak na ocenę niedokrwienia w sytuacji obciążenia serca. Dlatego pakiet badań diagnostycznych powinien objąć również tzw. EKG wysiłkowe. W trakcie tego badania pacjent idzie po bieżni lub jedzie na rowerku stacjonarnym, pokonując coraz większe obciążenia. Z kolei echo serca jest badaniem obrazowym pozwalającym na określenie m.in.: budowy i wymiarów serca, budowy i funkcji zastawek, nieprawidłowego przepływu krwi wewnątrz serca, obecności nieprawidłowych struktur w sercu (guzy, skrzepiny).

Jaki rodzaj aktywności będzie najbardziej korzystny dla serca?

Praktycznie każdy, ale pod pewnymi warunkami. Ważne jest, aby ćwiczenia były regularne, ale nie za bardzo

intensywne. Najlepiej jest ćwiczyć we własnym tempie, codziennie lub co drugi dzień, od 15 do 30 minut na świeżym powietrzu lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu. Unikajmy dużego zmęczenia, bo może ono wyrządzić w naszym organizmie więcej szkody niż pożytku. Dotyczy to również ludzi młodych – nie powinni oni bez 1-2-tygodniowego przygotowania fizycznego startować w maratonie, czy np. intensywnie jeździć na nartach. Ćwiczenia aerobowe, wydolnościowe są lepsze dla układu krążenia niż statyczne, pod obciążeniem, np. w siłowni.

Czy nieregularny sen zwiększa ryzyko zachorowań?

Na zwiększenie ryzyka wystąpienia chorób serca ma wpływ zarówno zbyt krótki, jak i zbyt długi sen. Badania wykazują, że idealny dla serca jest

siedmiogodzinny nocny wypoczynek. Sen powoduje m.in. obniżenie ciśnienia krwi, zapobiega przybieraniu na wadze. Efekt to zapobieganie rozwojowi nadciśnienia i cukrzycy typu 2. Dzięki zrównoważonemu odpoczynkowi minimalizujemy również ryzyko zwapnienia tętnic, a także jesteśmy bardziej odporni na stres.



dr n. med. Marek Król,
Ordynator I Oddziału Kardiologiczno-Angiologicznego Polsko-Amerykańskich Klinik Serca w Ustroniu,
Wiceprezes Zarządu PAKS



KOCHAJ ZDROWYM SERCEM

Twoje serce bije nie tylko dla Ciebie. Zainwestuj w profilaktykę, która daje możliwość zapobiegania chorobom układu naczyniowo-krążeniowego. Kochaj zdrowym sercem jak najdłużej.

Roczny Bilans Serca to gwarancja najwyższej jakości badań i diagnostyki serca opartej na światowych standardach medycznych. Dzięki nim otrzymają Państwo wyniki badań wraz z dogłębną analizą przeprowadzoną przez autorytety w dziedzinie kardiologii. Na ich podstawie otrzymają Państwo zalecenia oraz rekomendacje dotyczące dalszego postępowania profilaktycznego lub leczniczego.



BILANS SERCA

Kto powinien zrobić Bilans Serca?

- osoby zajmujące kierownicze stanowiska oraz inne, które ze względu na charakter pracy są szczególnie narażone na długotrwały stres, częste podróże oraz nieregularny czas pracy;
- osoby z grupy ryzyka zgonu sercowego (palące papierosy, z wysokim poziomem cholesterolu, nadwagą oraz cukrzycą);
- osoby, u których w najbliższej rodzinie pojawiły się choroby serca;
- osoby czynnie uprawiające sport, albo te chcące rozpocząć przygodę ze sportem wyczynowym (są one narażone na przeciążenie mięśnia sercowego).



Dla wszystkich czytelników ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIĘ 10% rabatu na badanie.
Zadzwoń do 31 maja 2014 r. pod nr 801 502 302* i unikniesz wizyty. Wynik ogłoszenia i przyjazd z nim na miejsce.

* koszt połączenia zgodny z taryfą operatora. Regulamin dostępny na www.klinikiserca.pl

Nowalijki – jeść czy nie jeść?

Kiedy słupek rtęci znacząco wzrasta, na straganach pojawiają się młode warzywa.

Złakniony witamin organizm sprawia, że jesteśmy w stanie zapłacić więcej za nowalijkowe przysmaki. I nic dziwnego, gdyż smakują o wiele lepiej niż ich zimowe odpowiedniki z importu.

Z upraw sztucznych

Uprawa nowalijek odbywa się w tunelach foliowych lub szklarniach, gdzie panuje letnia aura. Warzywa mają zapewnione warunki podobne do pa-



nujących w naturze. Rośliny precyzyjnie się nawadnia oraz odżywia nawozami witaminowo-mineralnymi. Wszystko po to, aby mogły szybciej trafić na nasze stoły. Niestety, jako doping często stosuje się dużą ilość nawozów sztucznych z zawartością związków azotu. Właściwa ilość tego pierwiastka jest konieczna roślinom do rozwoju. Pobierają go w postaci azotanów i przekształcają w białko roślinne. Jednak jeśli dostarczymy nowalijkom zbyt dużą ilość azotu, zostanie on przez nie całkowicie wchłonięty, bez względu na potrzeby. Nadmiar kumulowany jest w liściach i korzeniach, bez szkody dla roślin. W ludzkim organizmie przekształcane są jednak w niebezpieczne

azotyny. Spożywane w dużych ilościach, mogą powodować zatrucia lub nawet doprowadzić do raka żołądka. Największe ilości toksyn przyswajają: rzodkiewka, sałata, kalarepa, szpinak, szczypiorek, buraki. Mniej podatne na wchłanianie szkodliwych substancji są: korzeń pietruszki, ziemniaki, pomidory, seler, cebula, młoda marchewka.

Zachowaj umiar

Oczywiście nie musisz całkowicie zrezygnować ze spożywania nowalijek, gdyż liść sałaty na kanapce czy rzodkiewka nie wyrządzą szkody Twojemu organizmowi. Należy jednak stosować je jako dodatek do potraw lub ozdobę dań, a nie bazę posiłku. Przed spożyciem nowalijki koniecznie dobrze wymyj oraz obierz ze skórki, gdyż chłoną wszelkie zanieczyszczenia. Jedyne gruba skóra ogórka prawie nie przepuszcza toksyn. Z młodej kapusty odrywaj wierzchnie liście oraz koniecznie usuwaj głąb, gdyż w nich gromadzi się najwięcej azotanów. Z koperku wyrzucaj grube łydżki – kumulują się w nich szkodliwe

substancje. Jeśli chodzi o zawartość minerałów i witamin w warzywach szklarniowych – jest ona podobna jak w tych wyhodowanych na polu. Nowalijki mogą jedynie zawierać mniej bioflawonoidów oraz witaminy C – ze względu na brak dostępu światła słonecznego. Musisz pamiętać, że utrata składników odżywczych zależy również od sposobu przygotowania. Długotrwała obróbka cieplna pozbawia nowalijki wielu cennych substancji. Dlatego, aby zmniejszyć straty, gotuj pierwsze warzywa na parze lub wkładaj bezpośrednio do garnka z wrzącą wodą.

Ekologiczne wybory

Unikaj targowisk zlokalizowanych w pobliżu ulic. Nowalijki z łatwością pochłaniają ołów pochodzący ze spalin samochodowych. Najlepiej kupować rośliny pochodzące z upraw ekologicznych lub gospodarstw rolnych, gdzie gleba jest systematycznie badana. Warto mieć pewność, że hodowcy stosują się do wyznaczonych norm i nie nadużywają nawozów sztucznych. (pr)

Ogródek na parapecie

Korzeń pietruszki, cebulę lub kępki **szczypiorku** posadź w ziemi i ustaw doniczkę blisko okna. Przy umiarkowanym podlewaniu po 2-3 tygodniach możesz się cieszyć **naturalnymi**, bezpiecznymi zbiorami. Natomiast kojarzona z Wielkanocą **rzeżucha** nie wymaga nawet gleby.

Aktywni 50+
TARGI DLA CIEBIE

50plus.mtp.pl

Poznań
5-6 kwietnia
2014

EP Międzynarodowe Targi Poznańskie

Witaminowa moc oliwy

W trosce o zdrowie i dobre samopoczucie spożywaj zdrowe tłuszcze.

Wiosna już zagościła u nas na dobre. W tym okresie, kiedy cała przyroda rozkwita po zimowej wegetacji, również Twój organizm, przestawiając się na odmienny tryb funkcjonowania, domaga się dodatkowej porcji witamin. Warto w tym okresie spożywać oliwę z oliwek, najlepiej organiczną i extra virgin, wzbogaconą kwasami omega-3 oraz omega-6, a także całym szeregiem witamin (E, B₆, A, D). Dzięki temu przy codziennym stosowaniu dostarczymy organizmowi optymalną ilość tych ważnych składników.

Zbilansowana dieta

Tłuszcz, tak jak każdy inny składnik żywieniowy, jest niezbędny organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. W diecie powinno go być około 30 proc. Zbyt niski poziom tłuszczów w jadłospisie może pociągać za sobą wiele negatywnych skutków: osłabienie odporności, problemy skórne, a nawet bezpłodność. Aby uniknąć tych przykrych konsekwencji, specjaliści od żywienia polecają wzbogacanie codziennej diety właśnie oliwą z oliwek. Jej dobroczynne działanie zawdzięczamy zawartości wielu witamin oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dobry skład

Oliwa z oliwek to bogate źródło witaminy A, która odgrywa ogromną rolę w odbieraniu bodźców wzrokowych w siatkówce oka (wpływa na jakość widzenia). Odpowiada też za prawidłowy wzrost kości, zębów oraz zapewnia właściwy rozwój płodu. Oliwa z oliwek zawiera także witaminę E – najsilniejszy przeciwutleniacz z całej witaminowej rodziny. Pomaga we wchłanianiu beta-karotenu przez ściany jelita cienkiego, właściwym rozwoju siatkówki oraz chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. Z kolei witamina B₆ kontroluje przebieg wielu kluczowych reakcji biochemicznych (bierze udział w metabolizmie m.in. węglowodanów oraz aminokwasów). Działa kojąco na układ nerwowy i pomaga w walce z bezsennością. Jej zalety doceni każda kobieta, ponieważ pozwala utrzymać dobrą kondycję skóry i włosów. W oliwie z oliwek znajduje się również stojąca na straży mocnych kości witamina D. Jest niezbędna w profilaktyce osteoporozy i krzywicy oraz zwiększa wchłanianie z przewodu pokarmowego wapnia i fosforu oraz hamuje wydalanie tych pierwiastków z organizmu. Korzystnie wpływa także na układ nerwowy, a więc również na skur-



cze mięśni i serca (odpowiednia ilość wapnia umożliwia sprawne przewodzenie impulsów nerwowych).

Wyjątkowe oblicze kwasów

Oliwa z oliwek uzupełnia naszą dietę w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – kwasy omega-3 i omega-6. Mają one fundamentalne znaczenie dla naszego organizmu. Stanowią budulec dla tkanki mózgowej oraz pozytywnie wpływają na krążenie krwi (nie pozwalają przyklejać się złogom do powierzchni ścianek naczyń krwionośnych). Zmniejszają ryzyko zawału serca i arytmii, redukują ciśnienie krwi. I co istotne, chronią przed chorobą wrzodową dwunastnicy oraz żołądka. Kwasy zmniejszają zespół napięcia przedmiesiączkowego i przeciwdziałają wystąpieniu schorzeń układu krążenia.

Mając na uwadze tak liczne korzyści, warto witaminizowaną oliwę włączyć do swojej diety na stałe. Możesz dodawać ją do sałatek i makaronów. Na pewno podkreśli smak każdego skomponowanego przez Ciebie dania. Jest dostępna w aptekach oraz sklepach ze zdrową żywnością (również internetowych). (pr)

Warto wiedzieć

Największym wrogiem oliwy z oliwek extra vergine jest **światło słoneczne** oraz powietrze. Należy przechowywać ją w temperaturze od 10 do 18°C w ciemnym miejscu. Po otwarciu butelki oliwę najlepiej spożyć w ciągu 3, maksymalnie 6 miesięcy. Należy zawsze **szczelnie zakreślać** butelkę, by uchronić oliwę przed dostępem powietrza.

OKRĄGŁY ROK PIJ BRZOZOWY SOKI

OSKOŁA®

Chcesz być rześki i zdrowy?
Pij codziennie Sok Brzozowy!

Polaki lider brzoźowego soku (OSKOŁA®)

naprzemna Państwowa marka soku:

- Sok z brzozy naturalny
- Sok z brzozy z dodatkiem:
 - skwarki
 - cytryny
 - czarna jagoda
 - szlak ruda
 - ginsienka
 - jabłkiem
 - kurkumie czarna
 - L-tyrozyna
 - mięta
 - oryg
 - zestawem owoców
 - winio
 - kurkumie

Na miejscu w składzie w Polsce: **oskoł** **Dobry!**

OSKOŁA 20-400 Naczelny Dyrektor, ul. Naczelna 135
W, Tel. 22 739 13 12, 22 739 12 11, e-mail: oskol@oskol.pl, www.oskol.pl

Zapraszamy po zdrowie!

Zadbaj o szorstkie pięty!

Porzucamy zimowe obuwie na rzecz wiosennych pantofli. Choć do lata jest jeszcze trochę czasu, zadbajmy o pięty już teraz, by wkrótce pochwalić się pięknymi stopami.

Problemem, który często pojawia się po zimie, jest przesuszenie i pęknięcie pięt. To efekt noszenia zbyt ciasnego obuwia, predyspozycji genetycznych, niedostatecznego nawilżenia, nadwagi lub złej diety. Skóra na piętach jest bardzo delikatna, a nieodpowiednio pielęgnowana rogowacieje i pęka, co naraża ją na wnikanie bakterii i wirusów, a w konsekwencji poważne choroby.

Od czego zacząć?

Najważniejsze jest nawilżanie! Powinno odbywać się ono codziennie po kąpeli (u osób o nadmiernie wysuszonej skórze zaleca

się je nawet 2-3 razy dziennie). Wybieramy balsamy do skóry suchej lub pękającej.

Nasze stopy narażone są na nadwyrężanie. W codziennym pośpiechu zapominamy o tym, że potrzebują odpoczynku. Warto więc raz na jakiś czas stworzyć sobie szansę na relaks. Popularne w dzisiejszych czasach SPA jest bardzo dobrym, choć drogim rozwiązaniem. Jednak można je zorganizować w domu. Nie trzeba wcale wydawać pieniędzy i brać urlopu na wyjazd. Poświęć piętom kwadrans – dwa, trzy razy w tygodniu! Wystarczy miska z ciepłą wodą, olejek bądź zwykła

oliwa z oliwek. Dla wymagających polecamy dodanie płatków różanych.

Korzystajmy z pumeksu, który posłuży nam jako peeling, lub z nieco delikatniejszych tarczerek. Warto też myć stopy specjalnymi mydłami peelingującymi z drobinami łupinek orzecha czy pestek. Doskonale złuszczą stwardniały naskórek.

Higiena i dieta

Niezmiernie ważna jest dieta – musisz dostarczyć swojemu organizmowi codzienną dawkę witamin. Prym wieść powinny witaminy A i E. Jeśli pomimo długotrwałej

zmiany nawyków stan Twojej skóry nie poprawi się, warto zasięgnąć porady farmakologicznej lub udać się do lekarza specjalisty w celu zbadania przyczyn i podjęcia odpowiedniego leczenia.

Kondycja Twoich pięt jest uzależniona od tego, jakie nosisz obuwie i skarpety. Twoje buty powinny być przede wszystkim wygodne, nie mogą uciskać. A skarpety? Wybieraj bawełniane, oddychające.

Gdy stopy są zbyt suche, grozi im pęknięcie. Lepiej więc dbać o nie właściwie niż później borykać się z trudno gojącymi ranami, które będziesz boleśnie odczuwać podczas każdego kroku. (ds)



TERAZ Serce!
Dzielnopolska kompania profilaktyki chorób układu krążenia



**Zapraszamy na
Bezpłatne Badania Serca**

- ♥ konsultacje kardiologiczne
- ♥ pomiar ciśnienia
- ♥ porady dietetyka

- ♥ badania EKG
- ♥ badanie poziomu cholesterolu
- ♥ obliczanie wskaźnika BMI



LWOWSKA
CENTRUM HANDLOWE

Carrefour
Przyjemnie każdego dnia

13.04.2014

GALERIA LWOWSKA
Zamocń, ul. Lwowska 56

Zapraszamy w godz. 10:00 - 18:00



Kardiofon
Pracownia Diagnostyki i Rehabilitacji

Sponsorem:




Partner Medyczny:




Więcej o akcji na: www.terazserce.pl

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY



Nie daj się alergii!

Alerzina to nowoczesny lek przeciwhistaminowy, który szybko likwiduje objawy alergii, m.in. na pyłki, kurz, żywność, sierść. Zmniejsza dolegliwości już od 0,5 do 2 godzin od zastosowania preparatu i działa przez całą dobę. Alerzina może być stosowana przez długi czas, jest bezpieczna zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Cena: ok. 9 zł/10 tabl.

Usta

na wiosnę

Aby Twoje usta były w dobrej kondycji, włącz do codziennej pielęgnacji pomadkę ochronną Oeparol® Sunnyday z „tłoczonym na zimno” olejem z nasion wiesiołka. Jest on bogatym źródłem kwasów omega-6, które wygładzają i nawilżają skórę oraz redukują pęknięcia i szorstkość. Pomadka zawiera filtr przeciwsłoneczny SPF 25, chroniący usta przed promieniowaniem słonecznym. Cena: 8,14 zł



Naturalny sok

Sok z brzozy z kwasem chlebowym firmy Oskoła, pomaga utrzymać odpowiedni poziom płynów w organizmie oraz uzupełnia niezbędne składniki odżywcze. Jest bogaty w witaminę B. Zawarty w produkcie kwas chlebowy wspomaga aktywność jelit, zmniejsza obciążenie wątroby, usuwa z organizmu pozostałości przemiany materii, przeciwdziała nadciśnieniu i zwiększeniu poziomu cholesterolu we krwi. Cena 7-9 zł/750 ml



Regenerujący krem do stóp

Krem do stóp Sylveco o odświeżającym zapachu szybko się wchłania i nie pozostawia uczucia lepkości. Intensywnie i głęboko nawilża, natłuszcza oraz zmiękcza. Przy regularnym stosowaniu gwarantuje stałe utrzymanie gładkich i zadbanych stóp. Zapewnia ochronę przed przesuszeniem i nadmiernym rogowaceniem, zapobiega powstawaniu odcisków. Cena: ok. 18 zł/75 ml



Pianki do golenia

Produkty do depilacji mają nie tylko usuwać niechciane włoski, ale również nawilżać i wygładzać skórę. Sprawdź, co zawierają.

→ **KWAS STEARYNOWY** – jest to organiczny związek chemiczny, który występuje jako naturalny kwas tłuszczowy. W kosmetykach jest używany do emulgowania, zagęszczania i stabilizacji emulsji, a także jako składnik o działaniu nawilżającym i ochronnym. Odbudowuje barierę lipidową i częściowo hamuje proces wymywania lipidów z warstwy rogowej naskórka. Dodanie kwasu stearynowego zwiększa również okres przydatności kosmetyku oraz sprawia, że emulsja jest bardziej jedwabista i perłowa.



laboratoryjną. Gdy jego stężenie wynosi 2-10 proc., wykazuje wówczas działanie nawilżające, zmiękczone oraz ułatwiające przenikanie składników aktywnych do głębszych warstw skóry. W stężeniu powyżej 10 proc. złuszcza i reguluje rogowacenie naskórka.

→ **GLUKONIAN SODU (E576)** – sól sodowa kwasu glukonowego. Ma postać białego lub lekko żółtego proszku, który nie ma zapachu. Może występować również pod postacią białego granulatu, który bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie. Glukonian sodu może być dodawany do wielu produktów. Używany jest jako pożywka dla drożdży. Nie są znane skutki uboczne stosowania go w nadmiernych ilościach, jednak maksymalna dawka tej substancji nie powinna przekraczać 50 mg na 1 kg masy ciała. E576 jest uważany za substancję nieszkodliwą dla zdrowia.

→ **CHLOREK GLINU** – nieorganiczny związek chemiczny, sól kwasu solnego i glinu. Ma postać białego ciała stałego o budowie krystalicznej, jednak produkty handlowe mogą mieć zabarwienie żółte. Substancja jest środkiem przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Może jednak powodować reakcje skórne w postaci wysypek czy rozwarstwiania. Ma toksyczny wpływ na układ nerwowy, rozrodczy i krwionośny.

ku, który nie ma zapachu. Może występować również pod postacią białego granulatu, który bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie. Glukonian sodu może być dodawany do wielu produktów. Używany jest jako pożywka dla drożdży. Nie są znane skutki uboczne stosowania go w nadmiernych ilościach, jednak maksymalna dawka tej substancji nie powinna przekraczać 50 mg na 1 kg masy ciała. E576 jest uważany za substancję nieszkodliwą dla zdrowia.

→ **MOCZNIK** – jest substancją, która występuje w organizmie w wyniku przemiany białek. Stanowi jeden ze składników naturalnego czynnika, który odpowiada za utrzymanie właściwego nawilżenia warstwy rogowej naskórka. Mocznik dodawany do kosmetyków jest pozyskiwany metodą

→ **WODOROTLENEK SODU** – jest nieorganicznym związkiem chemicznym z grupy wodorotlenków, który należy do najsilniejszych zasad. Ma postać białej substancji o budowie krystalicznej. Łatwo łączy się z dwutlenkiem węgla z powietrza, dlatego należy go przechowywać w szczelnie zamkniętych naczyniach. Bardzo dobrze rozpuszcza

się w wodzie, wydzielając znaczne ilości ciepła i tworząc silnie żrącą ciecz. Skażenie skóry czystym wodorotlenkiem sodu wywołuje ból, zaczerwienienie, oparzenie chemiczne z pęcherzami i martwicą.

→ **GLICERYNA/GLICEROL** – organiczny związek chemiczny z grupy cukroli. Jego głównym źródłem są tłuszcze roślinne i zwierzęce. Ze względu na swoje dobroczynne właściwości jest stosowany w kosmetyce – natarta nim skóra nabiera miękkości. Surowiec ten, przyciągając wilgoć z powietrza, nawilża naskórek, czyniąc go elastycznym. Ze względu na małe cząsteczki gliceryna ma zdolność przenikania przez barierę warstwy rogowej. Dzięki temu może działać zarówno na powierzchni skóry, jak i w jej głębszych warstwach. Po aplikacji pozostaje na ciele nawet do 24 godzin.

→ **OCTAN TOKOFERYLU/OCTAN WIT. E** – jest organicznym związkiem chemicznym, esterem kwasu octowego i witaminy E. Ze względu na swoje dobroczynne właściwości ma bardzo szerokie zastosowanie w kosmetyce. Ester ten zapobiega nadmiernej utracie wody, zmianom starczym i degeneracyjnym. Natłuszcza, działa regenerujące i zabezpiecza skórę przed działaniem niekorzystnych czynników środowiskowych. Dodatkowo zwiększa elastyczność tkanki łącznej, zmniejsza podrażnienia i działa przeciwzapalnie. (mi)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Stop objawom menopauzy

Klimakterium to trudny okres w życiu kobiety. Uderzenia gorąca znacznie obniżają jakość życia. Rozwiązaniem może być LadyCare. To małe, dyskretne urządzenie rozwiązuje problemy kobiet z objawami menopauzy. Cena: 145 zł



Nowe podejście do otrębów

Otręby probiotyczne – orkiszowe firmy Living Food zawierają aktywne kultury bakterii probiotycznych i błonnik. Dzięki synergicznemu działaniu preparat wspiera przywrócenie pożądanego składu flory bakteryjnej jelit. Ponadto reguluje perystaltykę jelit, częstotliwość wypróżnień oraz przyczynia się do eliminacji toksyn i redukcji wagi. Dostępność: www.mikroorganizmy.com. Cena 17,80 zł/150 g



Lactissima dla aktywnych

Specjalistyczna formuła żelu do higieny intymnej dla kobiet aktywnych przetestowana została przez zawodowe sportsmenki. Dzięki fizjologicznemu pH wzmacnia barierę ochronną i zmniejsza ryzyko infekcji. Zawiera kwas mlekowy wspomagający odbudowę naturalnej flory bakteryjnej miejsc intymnych oraz undecylenian, który hamuje rozwój grzybów chorobotwórczych. Cena 12,36 zł/300 ml



Nowe Jabcusie z cynamonem

Cykoria wprowadza na rynek nowe, cynamonowe chipsy jabłkowe. Aromatyczne, niezwykle chrupkie i rozpylające się w ustach Jabcusie są idealną przekąską zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Dodatek prawdziwego cynamonu nadaje im niepowtarzalny aromat. Cena: ok. 3 zł/40 g www.cykoria.com.pl



Dłonie pod ochroną

Antybakteryjna musująca pianka do rąk przyjemnie masuje dłonie, oczyszczając je z 99,9 proc. bakterii, wirusów i grzybów. Produkt dezynfekuje, ale też odżywia skórę rąk i paznokci. Dostępny w drogeriach HEBE i w wybranych aptekach. www.osmozacare.pl. Cena: 25 zł/50 ml



Jabcusie – idealna przekąska!

Aromatyczne, niezwykle chrupkie chipsy jabłkowe są tym, co dzieci lubią najbardziej. Swoją wyśmienitą smak zawdzięczają odpowiednio dobranym, wyłącznie polskim odmianom jabłek oraz specjalnej metodzie produkcji, pozwalającej zachować wartości odżywcze zbliżone do świeżych owoców. Cena: ok. 3 zł/40g www.cykoria.com.pl



Przechadzki z kijkami

Nordic walking to forma aktywności przeznaczona dla wszystkich, niezależnie od wieku.



zapisać się na kurs do profesjonalisty, który pomoże odpowiednio dobrać kijki i pokaże, jak bezpiecznie ćwiczyć. Dobrze wykonywany marsz pozwala na osiągnięcie lepszych wyników zarówno jeśli chodzi o spalanie kalorii, jak i wyrabianie mięśni.

Ważna technika

Początkowo chodzimy bez wbijania kijków w podłoże, naprzemiennie, czyli prawa ręka z przodu, lewa noga z tyłu i odwrotnie. Ważne jest złapanie odpowiedniego rytmu. Gdy to się uda, będzie już tylko łatwiej. Najważniejsze jest, by nauczyć się chodzić „nordycko”, czyli trzymać i wbijać kijki z tyłu oraz stawiać coraz większe kroki. Gdy już złapiemy odpowiedni rytm, staramy się puszczać uchwyty kijków naprzemiennie. Podczas treningu pamiętajmy o mięśniach brzucha – powinny cały czas pracować. Chodząc, napinajmy je. To bardzo ważne dla kręgosłupa, by go nie nadwyręzać. Najistotniejsze jest poznanie techniki. Warto obejrzeć filmy instruktażowe w internecie i poczytać blogi osób, które „zaraziły” się nordic walkingiem i swoją fascynację pragną przekazywać dalej.

Nordic walking jest o wiele bardziej efektywny niż zwykłe chodzenie. Wzmacnia cały układ kostno-szkieletowy. Jego historia sięga lat 20. XX wieku. Wtedy po raz pierwszy został wprowadzony jako trening dla narciarzy. Sport ten powstał w Finlandii, choć nazwa może sugerować Norwegię. Trzeba jednak przestrzegać kilku ważnych zasad, bo tak jak w każdym sporcie, tu też mogą zdarzyć się kontuzje. Dobrze jest początkowo

Moc korzyści

Dobrze wykonywane ćwiczenia mogą bardzo pozytywnie wpłynąć nie tylko na sylwetkę, ale również samopoczucie. Na-

wet podczas niewielkiego wysiłku wydziela się dopamina, która wywołuje poczucie radości. Nordic walking rozwija siłę i wytrzymałość ramion. Dobrze wykonywany spala zbędną zawartość tłuszczu w organizmie. Poprawia także kondycję. Polecany jest szczególnie osobom starszym. Wzmacnia mięśnie i redukuje nacisk na piszczele, kolana i plecy, dzięki czemu nie nadwyręża stawów. Jest bardzo dobry dla cierpiących na choroby górnego odcinka kręgosłupa, ponieważ wzmacnia go i zwiększa mobilność, a także dla ludzi otyłych – skutecznie, łagodnie i szybko pozwala spalić kalorie. Polecany jest także osobom, które cierpią na choroby serca – pomagają obniżyć ciśnienie.

Dzięki świeżemu powietrzu wzmacniamy układ odpornościowy i dostarczamy organizmowi tlen. Telewizor, komputer i krzyżówki mogą więc zejść na dalszy plan. Nordic walking pozwala na spędzanie czasu ze znajomymi, wzmocnienie starych przyjaźni i zawarcie nowych znajomości.

Korzyści wynikających z nordic walkingu jest dużo więcej. Jest on jednym z najbezpieczniejszych sportów. Nie powoduje kontuzji, o ile oczywiście jest dobrze wykonywany. W Polsce powstały już szkoły nordic walkingu. Warto zatem zainspirować siebie oraz najbliższych i zapisać się na kilka lekcji, by nauczyć się techniki oraz dobrać odpowiednie wyposażenie. (ds)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Cholesterol pod kontrolą

Cholegin to jedyny na rynku w 100 proc. naturalny produkt ziołowy skutecznie obniżający poziom cholesterolu. Pozytywnie wpływa na procesy trawienne i przemianę materii, wspomaga utrzymanie właściwego poziomu cholesterolu. Skomponowany został na bazie ośmiu ziół. Produkt dostępny: biuro@cholegin.pl, tel. 61 830 84 99. Cena: zioła w saszetkach (40 g, 20 saszetek)/25 zł; sypałe (80 g)/31 zł



Rzęsy do nieba w 6 tygodni!

CharmLash® to spełnienie marzeń o naturalnych, pięknych i długich rzęsach. Innowacyjne serum stymulujące wzrost rzęs jest oparte na najnowszych osiągnięciach kosmologii. Dzięki niemu Twoje rzęsy staną się zauważalnie dłuższe, mocniejsze i bardziej gęste. W sprzedaży na: www.charmlash.pl oraz w wybranych salonach partnerskich CharmineRose®. Cena: 290 zł/3,2 ml lub 190 zł/1,6 ml



Odbudowa flory bakteryjnej

Koncentrat napoju probiotycznego Joy Day – Głóg firmy Living Food zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych, dlatego polecany jest przede wszystkim przy odbudowie flory bakteryjnej jelit. Dostępność: www.mikroorganizmy.com. Cena 36,00 zł/500 ml



Esencja jabłka

Ocet jabłkowy Exquisit firmy Kühne cechuje szczególnie delikatny aromat wina jabłkowego. Nadaje się on do przyprawiania potraw. Doskonale wpływa na przemianę materii i dobre samopoczucie. Dystrybutor – P. H. W. Levant, Poznań, tel. 61 886 66 00, info@levant.pl. Cena: ok. 7,99 zł/750 ml



Cosmabell Foot Peel

Dużo pracujesz i nie masz na nic czasu? Nałóż skarpetki na 2 godziny i zapomnij o pielęgnacji stóp na kilka lub nawet kilkanaście tygodni. Preparat przeznaczony jest dla kobiet i mężczyzn, którzy cenią sobie swój czas i stawiają na kompleksowe rozwiązania. www.cosmabell.pl Cena: 79 zł



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

- **Przygotuj odpowiedni strój.** Wybieramy luźne i wygodne ubranie. Buty na obcasie i platformie stanowczo odpadają. Najlepsze będą adidasy lub specjalne sportowe buty do biegania.
- **Pamiętaj o wodzie.** Przed wyjściem z kijkami na pół godziny warto zaopatrzyć się w min. pół litra. Podczas marszu tracimy bowiem wodę z organizmu. Musimy ją uzupełniać.
- **Rób rozgrzewkę.** To bardzo ważne, szczególnie dla początkujących. Nie wychodź z domu bez kilku przysiadów i ćwiczeń rozciągających. Mięśnie powinny być rozgrzane.
- **Chodź spokojnie.** Zaczynaj powoli. Później stopniowo możesz zwiększać tempo chodzenia. Nie powinnaś dopuszczać do tego, by mocno się zmęczyć.

Bardzo dobry stopień

Dowiedz się, czym jest schodek, który urozmaica trening i zwiększa jego intensywność.

Zajęcia ze stepu to choreograficzny układ z wykorzystaniem platformy, którą możesz podwyższyć lub obniżyć w zależności od poziomu wytrenowania. Ćwiczenia polegają na wchodzeniu i schodzeniu ze stopnia. Na tym urządzeniu możesz wykonać nawet 250 ćwiczeń w rytm muzyki. Celem zajęć jest nauka techniki pracy na stopie, kroków podstawowych, które są łączone i wykonywane w rytm muzyki.

Zasady treningu

Dla osób początkujących zaleca się zajęcia basic step aerobik, a bardziej zaawansowani mogą wypróbować power step aerobik lub double step aerobik, w którym używa się dwóch stopni. Najważniejsza jest jednak technika, dlatego niezależnie od typu zajęć najlepiej zacząć ćwiczyć z trenerem. Należy nauczyć się podstawowych kroków, a następnie zwiększać intensywność oraz wysokość schodka. Dla początkujących najlepszy poziom to 10 cm, a dla zaawansowanych 25 cm.

W treningu bardzo ważna jest po-

stawa. W czasie ćwiczeń głowę powinnaś mieć uniesioną do góry, ręce wyprostowane, a podczas wchodzenia na step nie możesz się pochylać. Dodatkowo przy wchodzeniu Twoja pięta musi pierwsza dotknąć schodka, a przy schodzeniu odwrotnie – najpierw

palce, później pięta. Podczas schodzenia pamiętaj, aby stopy kłaść w niedużej odległości od przyrządu, a kolano zginać nie więcej niż 90 stopni. Nie obawiaj się układów treningowych, ponieważ nie są one skomplikowane – jest to zazwyczaj kombinacja podstawowych kroków. Osoba prowadząca może do ćwiczeń dodać inne elementy w celu podniesienia ich intensywności, np. lekkie hantle. Zajęcia trwają 60 min w tym ok. 35 min to część aerobowa.

Siła i zdrowie

Ćwiczenia ze stepem mają na celu zwiększenie wytrzymałości Twoje-

go organizmu, poprawę koordynacji ruchowej, redukcję tkanki tłuszczowej, a przede wszystkim wzmocnienie dolnych partii mięśniowych. Podczas treningu największy nacisk położony jest na mięśnie ud i łydek, co pozwala je doskonale wyrzeźbić.



Pracują także pośladki, biodra, a nawet brzuch i plecy. Podczas ćwiczeń kości nie są tak obciążone, jak w przypadku joggingu. Dzięki niewielkiemu schodkowi Twoje ciało

będzie nie tylko smukłe, ale także jędrne i gibkie.

Podczas godzinnych zajęć na stepie można stracić nawet od 400 do 600 kalorii. Zależy to oczywiście od kilku czynników: szybkości, wysokości stepu, długości ćwiczenia, a także od Twojej wagi. Pierwszych efektów, czyli zwiększenia napięcia skóry i poprawy koordynacji ruchów, możesz się spodziewać już po miesiącu – przy systematycznym uczęszczaniu na treningi (2-3 razy w tygodniu).

Oprócz wymienionych korzyści, ćwiczenia ze stepem przy muzyce, to także doskonała zabawa. Poprawiają nastrój i wspomagają pracę umysłową. (mi)

PODSTAWOWE KROKI

- **step touch** – krok w prawo, krok w lewo (krok odstawno-dostawny w bok)
- **double step touch** – dwa kroki dostawne w bok w jedną stronę
- **V-step** – prawą nogę stawiasz w przód po skosie na prawo, a lewą w przód po skosie na lewo (stajesz na piętach), wracasz prawą i lewą nogą do pozycji wyjściowej na palce, poruszasz się po literce V
- **A-step** – krok taki sam jak V-step, lecz w tył, przypomina literkę A
- **pivot** – stawiasz prawą stopę przed lewą, na 2 akcent wykonujesz skręt biodrami, powracasz na 3, nogę cofasz na miejsce wyjściowe – akcent na 4; na lewą nogę odwrotnie

ćwicz w domu

Trener nóg

Popracuj nad dolnymi partiami ciała.

Bardzo często największy problem mamy z tym, aby utrzymać szczupłe biodra, uda i pośladki. To jasne – trzeba ćwiczyć, ale nie każda z nas ma możliwość spędzania czasu na siłowni czy w klubach fitness. Dlatego świetnym rozwiązaniem jest trener nóg (leg trainer). Urządzenie jest nieduże, można je złożyć i schować np. do szafy.

W trakcie treningu pracują te mięśnie, które nawet podczas aerobiku są poruszane bardzo rzadko, a które mają tendencję do wiotczenia.

Stopy musisz ustawić na ruchomych pedałach i na przemian przywodzić i odwodzić nogi. Istotne jest ustalenie własnego tempa, abyś się nie przetrenowała. Pamiętaj, że lepiej ćwiczyć krócej, ale codziennie. Urządzenie jest wyposażone w wyświetlacz, który pokazuje ilość wykonanych powtórzeń, liczbę spalonych kalorii oraz czas ćwiczeń.

Oczywiście jak z każdym sportem, efekty pracy zależą od Twojej wytrzymałości. Już nawet kilkuminutowe systematyczne sesje przyniosą rezultaty w

ciągu kilku tygodni. Urządzenie przeznaczone jest zarówno dla pań, jak i dla panów. Można je rozłożyć na świeżym powietrzu, np. w ogrodzie, jak i w zaciszu własnego domu. Dzięki temu możesz ćwiczyć, kiedy i ile razy dziennie chcesz. Podczas treningu nie musisz rezygnować ze swoich codziennych przyjemności: oglądania ulubionych programów tv lub słuchania muzyki. Z trenerem nóg spalisz nadmiar tkanki tłuszczowej, wzmocnisz mięśnie i wyrzeźbisz sylwetkę, nie wychodząc z domu. (mi)



wybieramy dla Ciebie:
produkty probiotyczne

„Dobre” bakterie w diecie

W ciele człowieka znajduje się więcej bakterii niż komórek własnych. W ciągu ewolucji weszliśmy z nimi w ścisłą zależność – bez nich nie mogłoby zachodzić wiele procesów życiowych.



Bakterie kwasu mlekowego były od niepamiętnych czasów używane do ukwaszania żywności. Już w starożytności fermentowane napoje mleczne zalecane były w leczeniu chorób żołądkowo-jelitowych. Jednak dopiero rosyjski uczyony – Ilija Miecznikow – na początku ubiegłego wieku opisał i zasugerował, że spożywanie produktów zawierających bakterie kwasu mlekowego korzystnie wpływa na stan zdrowia. To odkrycie stało się podstawą do stworzenia wyselekcjonowanych żywych kultur bakterii nazywanych probiotykami.

Szczególne warunki

Aby szczepy drobnoustrojów mogły wejść w skład produktów probiotycznych, muszą spełniać kilka wymogów. Przede wszystkim powinny z łatwością przedostawać się do jelita grubego oraz rozmnażać się w nim. Dzięki temu szczelnie pokrywają one nabłonek jelit, co stanowi barierę ochronną dla bakterii chorobotwórczych oraz szkodliwych substancji przemieszczających się wraz z pokarmem. Takimi właściwościami cechują się gatunki bakterii kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium* (głównie szczepy: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium bifidum*).

Korzystne dla zdrowia

Probiotyki mają bardzo duże spektrum działania. Przede wszystkim poprawiają funkcjonowanie śluzówki układu pokarmowego oraz zapobiegają zakażeniom jelitowym. Wszystkie dzięki umiejętności hamowania rozwoju patogennych mikroorganizmów (probiotyki ograniczają namnażanie się wirusów, grzybów, bakterii gnilnych oraz chorobotwórczych). Pobudzają tym samym układ odpornościowy do obrony przed infekcjami oraz wspomagają trawienie tłuszczów i białka. Bakterie probiotyczne łagodzą objawy nietolerancji laktozy, występującej u osób, które nie wytwarzają enzymu niezbędnego do jej rozkładu. Dzieje się tak na skutek tego, że niektóre szczepy bakterii mają zdolność wytwarzania tego enzymu. Dowiedziono również, że zmniejszają ryzyko występowania alergii, szczególnie u osób narażonych na atopowe zapalenie skóry. Dlatego spożywanie produktów probiotycznych zalecane jest przy antybiotykoterapii, zatruciu pokarmowym, bieguncie, antykoncepcji doustnej. Dobrze sprawdzają się w leczeniu zakażeń dróg moczowo-płciowych czy tych wywołanych przez *Helicobacter pylori*.

W serze i kiszonce

Naturalnie bakterie probiotyczne występują w napojach mlecznych i ich przetworach (jogurty, kefiry, sery, twarogi, zsiadłe mleko). Poza tym

znajdują się także w wykonanych domowym sposobem kiszonkach (sklepowe często są konserwowane i tracą swoje właściwości), w zakwasie chlebowym, naturalnym żurku, fermentowanych produktach sojowych (pasta miso, sosy sojowe). Jednak do niektórych produktów dodatkowo wprowadza się określone szczepy różnych gatunków bakterii z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Według ustalonych norm, aby bakterie wywarły dobroczynny wpływ na nasz organizm, dany napój musi zawierać co najmniej 10 mln bakterii kwasu mlekowego w ml (dziesięć do potęgi siódmej na ml). Jeśli chcesz mieć pewność, że kupowany przez Ciebie jogurt czy ser jest probiotyczny, zwróć uwagę na oznaczenia na opakowaniu. Przede wszystkim musi znaleźć się na nim informacja o rodzaju, gatunku i szczepie bakterii (np. *Bifidobacterium* (rodzaj) *lactis* (gatunek) DN-173 010 (szczep)). I co ważne, działanie danego szczepu musi być udowodnione naukowo, co wiąże się z licznymi badaniami. Na opakowaniu powinny również znajdować się wiadomości dotyczące sposobu przechowywania oraz o tym, jaka minimalna liczba żywych bakterii probiotycznych zachowa się do ostatniego dnia przydatności do spożycia. Organizm ludzki sam nie produkuje bakterii, dlatego dla zachowania zdrowia oraz właściwej mikroflory jelit tak ważne jest dostarczanie ich z zewnątrz. (pr)

prezentacja

Danone Activia Owsianka z jabłkiem i cynamonem

Danone Sp. z o.o.

Masa i cena:
190 g/ok. 2,60 zł

Skład: mleko, owsianka (woda, płatki owsiane 1,8 proc., ziarna owsa 1,8 proc.), jabłka 7 proc., cukier, mleko w proszku odtuszczone, skoncentrowany sok jabłkowy, białka mleka, substancja zagęszczająca: pektyna, skoncentrowany sok z cytryny, aromat naturalny, żywe kultury bakterii mlekowych, syrop karmelowy, cynamon

Szczep bakterii: *ActiRegularis* (*Bifidobacterium DN-173010*)

Wartość energetyczna

w 100 g/ml: 85 kcal/359 kJ

Warto wiedzieć:

Dzień należy zaczynać od pożywnego śniadania, które zapewni energię na kilka pierwszych godzin. W tej roli dobrze sprawdzi się sycająca owsianka, która sprawi przyjemność nie tylko Twojemu podniebieniu.



Jogurt Jovi Duet o smaku truskawka- kiwi

Lactalis Polska Sp. z o.o.

Masa i cena:
350 g/ok. 2,50 zł

Skład: mleko pasteryzowane, serwatka odtworzona, woda, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, syrop glukozowo-fruktozowy, odtuszczone mleko w proszku, aromat, truskawka – sok 0,05% (sok z soku zagęszczonego), kiwi – sok 0,05% (sok z soku zagęszczonego), koncentrat z marchwi, koncentrat soku z buraka ćwikłowego, barwniki: karminy, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych

Szczep bakterii: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*

Wartość energetyczna

w 100 g/ml: 67 kcal/283 kJ

Warto wiedzieć:

Jogurt o smaku truskawki i kiwi to lekki, pełny smaku, orzeźwiający produkt. Zabranaj do pracy, będzie doskonałą przekąską. Dostępny jest w kilku wersjach smakowych.



Jogurt bałkański 3% tłuszczu lekki

Maluta Okręgowa
Spółdzielnia Mleczarska

Masa i cena:
340 g/ok. 3 zł

Skład: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych

Szczep bakterii: *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*

Wartość energetyczna

w 100 g/ml: 72 kcal/303 kJ

Warto wiedzieć:

Jogurt jest łatwo strawny i zdrowy. Zawiera dużą liczbę żywych bakterii i przez długi czas zachowuje naturalną świeżość. Jogurt bałkański może być spożywany bezpośrednio lub używany do sporządzania sosów, sałatek czy deserów. Ma gęstą konsystencję, przypominającą serek, oraz delikatny, lekko kwaskowy smak. Produkowany jest według tradycyjnej receptury – z zagęszczonego mleka. Doskonale smakuje z miodem, owocami, konfiturami czy musli.



Jogurt naturalny 4,5% tłuszczu

Średzka Spółdzielnia
Mleczarska Jana

Masa i cena:
od 1,40 zł do 1,70 zł/200 g

Skład: skład mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, odtuszczone mleko w proszku

Szczep bakterii: żywe kultury bakterii *Bifidobacterium* i *Lactobacillus acidophilus*

Wartość energetyczna

w 100 g/ml: 87 kcal/364 kJ

Warto wiedzieć:

Jogurt ma łagodny, śmietankowy smak. Dzięki gęstej konsystencji może być lepszym zamiennikiem śmietany. Doskonale zagęszcza zupy i sosy, nie ujmuje nic z ich aromatu. Warto podkreślić, że jogurt jest niskokaloryczny, w związku z tym może stanowić element diety osób dbających o linię oraz walczących ze zbytnimi kilogramami.



Napój z probiotycznymi bakteriami Radość dnia – Owoce lasu

Living Food Sp. z o.o.

Masa i cena:
200 ml/5,20 zł

Skład: woda, sok jabłkowy, ekstrakt procesu fermentacji roślin zielonych, w tym: liści jeżyny, czarnej porzeczki, poziomki, ziela skrzypu, owoców czarnej porzeczki i jeżyny oraz kompleks żywych kultur bakterii probiotycznych (2×10^6 jtk/ml).

Szczep bakterii: *Lactobacillus casei*, *L. plantarum*, *L. bulgaricus*, *L. acidophilus*, *L. fermentum*, *L. lactis*, *Bifidobacterium longum*, *B. breve*, *B. infantis*, *Streptococcus thermophilus*

Wartość energetyczna

w 100 g/ml: 10 kcal

Warto wiedzieć:

Polecany jest osobom potrzebującym wzmocnienia ogólnej odporności organizmu (w tym dzieciom powyżej 3 lat), przy oczyszczeniu układu moczowego oraz dla opóźnienia procesów starzenia się komórek. Produkt został wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi w Zabrzu.



LINIA, PRODUKTÓW JOY DAY SKIEROWANA JEST SZCZEGÓLNIE DO OSÓB DBAJĄCYCH O PROFILAKTYKĘ ZDROWIA

PRODUKTY POSIADAJĄ CERTYFIKAT EKOLOGICZNY UE



PROBIOTYCZNE PRODUKTY SPOŻYWCZE,
CODZIENNEGO UŻYTKU
DLA CAŁEJ RODZINY



BEZ DODATKU CUKRU,
BEZ KONSERWANTÓW, SZTUCZNYCH BARWNIKÓW, AROMATÓW, SŁODZIKÓW.

ZDROWIE I... probiotyczne DOBRE BAKTERIE

Organizm potrzebuje z pożywieniem: otrzymać takie produkty jak woda, węglowodany, białka, witaminy, związki mineralne i... prozdrowotne mikroorganizmy, tzw. probiotyki.

Ta pożyteczna flora bakteryjna zasiedlająca w odpowiedniej liczbie przewód pokarmowy człowieka jest podstawą dobrego trawienia i dobrej kondycji organizmu, to biologiczny strażnik hamujący rozwój chorobotwórczej flory bakteryjnej.

Bakterie probiotyczne w diecie człowieka mają, między innymi, pozytywny wpływ na:

- rozkład pokarmu i zwiększone przyswajanie jego pożytecznych składników,
- vitalność, ponieważ ich metabolity to nie tylko witaminy, minerały, antyoksydanty, czy enzymy trawienne, ale i liczne związki antyseptyczne i prozdrowotne,
- przeciwdziałanie kolonizacji organizmu przez niepożądane bakterie chorobotwórcze,
- neutralizację toksyn wydzielanych przez patogeny.

Coraz liczniejsze są naukowe potwierdzenia pozytywnego wpływu bakterii probiotycznych na trawienie, na układ odpornościowy i na ogólną vitalność organizmu.

Tak... tylko kiedy te informacje tak naprawdę nas interesują? Czy jedynie wtedy, gdy mamy wzdęcia, zaparcia i biegunki lub, gdy „dubry” lekarz zaleci nam probiotyki na przykład po terapii antybiotykowej?

Bakterie probiotyczne, to nasi bezkompromisowi sprzymierzeńcy!

Kwestią jest tylko troska o ich znaczną obecność w organizmie.

Dlatego tak ważne jest uzupełnianie ich niedoboru i strat spowodowanych stresem, nieprawidłowym odżywianiem się, rzwaną wojnych rodników, chemią, antybiotykami, środkami bakteriobójczymi itd.

adres internetowy: www.gutmicrobiotaforhealth.com

Zdrowej Sieparantki

Produkt dostępny w sklepach ze zdrową żywnością - aktualny wykaz: www.joyday.info Sklep internetowy: www.mikroorganizmy.com

ZAPYTAJ EKSPERTA NA WIOSNĘ

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



GINEKOLOGIA

Jak można zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jajnika?



dr n. med. Ewa Dądzka
ginekolog onkolog z WUM, ekspert kampanii „Dla niej. Możemy więcej”

Prowadząc zdrowy tryb życia – uprawiając sport, unikając stresu, tytoniu i ograniczając spożycie cukru oraz białek pochodzenia zwierzęcego – możemy zmniejszyć ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. Również w przypadku profilaktyki raka jajnika styl życia jest istotny. Niektórzy naukowcy dowodzą, że otyłość i siedzący tryb życia zwiększają ryzyko choroby. Jednak mechanizmy prowadzące do wystąpienia tego nowotworu nie są dokładnie poznane. Przypuszcza się, że na jego powstanie ma wpływ wydłużony okres aktywności jajników. Wczesna pierwsza miesiączka i późna menopauza zwiększają ry-

zyko zachorowania. Badania dowodzą, iż stosowanie antykoncepcji hormonalnej przez minimum 5 lat obniża ryzyko wystąpienia raka jajnika. Zmniejsza je także urodzenie dziecka przed 25. rokiem życia i karmienie piersią. Szczególną uwagę powinny zwracać kobiety pomiędzy 45. a 65. r.ż., które leczyły się na torbiele jajników lub endometriozę, a także te, w których rodzinie ktoś chorował na nowotwór – szczególnie jajnika lub piersi. Rak jajnika jest dziś uważany za chorobę przewlekłą, pojawiły się bowiem metody terapii, które przedłużają życie pacjentek poprzez wstrzymanie postępu choroby. Ważne jest pozytywne nastawienie do leczenia oraz otwarcie na pomoc najbliższych.

ALERGOLOGIA

Co zrobić, jeśli okaże się, że jesteśmy uczuleni na sierść ukochanego czworonoga?



Magdalena Paciorek
zastępca dyrektora do spraw leczenia
Uzdrowsko Kopalnia Soli „Wieliczka”

Uczulenia na sierść zwierząt są częstą przyczyną alergii wziewnych, od alergicznych nieżytów nosa (z objawami typu wodniste katar, kichanie i świąd), po napady kaszlu czy duszności towarzyszące astmie oskrzelowej. Zanim podejmiemy decyzję o oddaniu zwierzęcia, powinniśmy wykonać testy alergologiczne w Poradni Alergologicznej. Wymagana jest konsultacja lekarza specjalisty. Jeśli

alergia zostanie potwierdzona, lekarz może rozważyć możliwość odczulania na ten konkretny alergen na sierść zwierzęcia. Odczulanie trwa zwykle kilka lat. Należy pamiętać, że szczególnie silnym alergenem jest sierść kota. Nawet jeśli zdecydujemy się usunąć zwierzę z mieszkania, w otoczeniu i tak pozostaną liczne alergeny. Zanim więc zdecydujemy się na oddanie psa lub kota, koniecznie skonsultujmy się z lekarzem, a decyzję o rezygnacji z opieki nad ukochanym czworonogiem przesuńmy w czasie.

MEDYCYNA PODRÓŻY

Na co powinniśmy się zaszczepić, wyjeżdżając do krajów egzotycznych?



dr n. med. Ewa Duszczyk
pediatra

Coraz częściej Polacy wyjeżdżają na wycieczki zagraniczne. Z podróżą do krajów rozwijających się, egzotycznych łączy się ryzyko zachorowania na choroby zakaźne. Duże nasłonecznienie i różnice temperatur między dniem a nocą sprzyjają zakażeniom. W nieosłoniętą skórę mogą wnikać pasożyty. Zakażona drobnoustrojami woda i żywność to przyczyny wirusowego zapalenia wątroby typu A oraz biegunek o ciężkim przebiegu, wywołanych najczęściej *Escherichia coli* i pałeczkami salmonelli. W czasie wyjazdów zwiększa się ryzyko zachorowania na tężec, wirusowe zapalenie wątroby typu B oraz na biegunki wirusowe. Ryzyko nabawienia się choroby zakaźnej zależy od regionu świata, charakteru podróży i jej długości. Niewiedza lub lekceważenie zagrożeń może skończyć się ciężką, zagrażającą życiu chorobą, a nawet zgonem. Nie wszystkie zagrożenia zdrowotne można przewidzieć, ale wielu można zapobiegać. Szczególną rolę odgrywają szczepienia ochronne i profilaktyka malarii. Warunkiem wjazdu do niektórych krajów jest szczepienie przeciwko żółtej gorączce. Arabia Saudyjska wymaga szczepienia przeciwko meningokokom. Osoba planująca wyjazd powinna skorzystać z porady lekarskiej, najlepiej u specjalisty medycyny tropikalnej w certyfikowanych centrach medycyny podróży.

Myśl pozytywnie!

Najzdrowszym sposobem na życie jest pozytywne myślenie. Warto też dobrze nastawić się do siebie oraz innych.

Negatywne myśli, w które łatwo popaść, powodują że tracisz żywotną energię, zamiast pożytkować ją na podjęcie pozytywnych działań. W efekcie, w trudnej sytuacji możesz poczuć jeszcze większe zniechęcenie, zmęczenie i bezsilność. Psychologowie wskazują, że umiejętność dostrzegania jasnej strony codziennych sytuacji jest kluczowa dla radzenia sobie z napięciami i wspomagania zdrowia psychofizycznego. Taka postawa pozwala działać zamiast narzekać i stawiać czoła problemom zamiast pograć się w lęk.

Czym jest pozytywne myślenie?

Najpopularniejsza metafora to szklanka, w której poziom wody sięga dokładnie połowy. Wyobraź ją sobie, a następnie odpowiedz, jakie było Twoje skojarzenie. Jest do połowy pełna, czy też do połowy pusta?

Na większość codziennych wydarzeń można spojrzeć z dwóch perspektyw – dostrzegać raczej niedostatki i mankamenty albo to, co dobre i piękne. Trudności można postrzegać jako przeszkody albo jako etapy rozwoju czy dążenia do celu. To, w jaki sposób poszczególne osoby widzą świat, czę-

ściowo uwarunkowane jest przez cechy osobowości, uprzednie doświadczenia życiowe i obraz samego siebie. Niektórzy mają pozytywne myślenie we krwi. Inni mają tendencję do widzenia wszystkiego w czarnych barwach. Pozytywne myśli mogą osiągnąć dopiero poprzez świadomy trening. Dobra informacja jest taka, że wszystkie nawyki – te myślowe również – da się zmienić.

Kluczem w tej zmianie nie jest unikanie jakichkolwiek negatywnych przeżyć ani to, by udawać, że nie widzi się problemów, które napotyka się na swojej drodze. Pozytywne myślenie to optymistyczne nastawienie do życia, przekonanie, że czeka nas dobro, że świat i ludzie wokół mają dobrą naturę. Takie podejście uwidacznia się już na poziomie dialogu wewnętrznego, czyli tych myśli, które pozostają niewypowiedziane.

Niektórzy ludzie mają tendencję do widzenia wszystkiego w czarnych barwach, a swoje obawy projektują na inne osoby i okoliczności. Projekcja polega na przypisywaniu wydarzeniom i osobom ze świata zewnętrznego własnych myśli i emocji. Na przykład osoby przepełnione nieświadomą złością i wrogością, widzą innych

jako wrogich i nieprzyjaznych, a załknięone postrzegają sytuację jako szczególnie groźną.

Bądź optymistką i żyj dłużej

Pozytywne myślenie to nie tylko uśmiech na twarzy i większy komfort psychiczny, ale również lepsze zdrowie i bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi. Powszechnie wiadomo, że osoby szczęśliwsze cieszą się lepszym zdrowiem i żyją dłużej. Cechuje je:

- mniejszy poziom stresu,
- umiejętność radzenia sobie z napięciami,
- mniejsza podatność na depresję,
- wyższa jakość życia,
- poczucie szczęścia,
- mniejsze ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia,
- zdolność do tworzenia długotrwałych, szczęśliwych związków z ludźmi.

Naucz się tej sztuki

Jeśli we krwi masz pesymizm, nie staniesz się optymistką z dnia na dzień. Wyrobienie nawyku pozytywnego myślenia wymaga czasu. Co można zrobić, żeby stopniowo zacząć dostrzegać w świecie i innych ludziach coraz więcej pozytywów?

Znajdź aspekty życia, w których jesteś szczególnie skłonna myśleć negatywnie. Dobrze posłużyć się do tego celu kartką papieru i długopisem. Taka analiza pozwoli Ci wytypować te obszary, które są dla Ciebie trudne i nad którymi warto podjąć świadomą pracę. Zastanów się, co dobrego można dostrzec w tych sytuacjach. Możesz to uczynić, odwołując się do metafory szklanki wody.

Dobrym rozwiązaniem jest też prośba o pomoc w znalezieniu po-

zytywów konkretnych okoliczności, skierowana do kogoś, kto ma do nich dystans, na przykład do przyjaciółki.

Znajdź czas w ciągu dnia, by zatrzymać się na chwilę i skoncentrować na swoich myślach. Zadawaj pytania sama sobie: czy myślisz pozytywnie? Zastanawiaj się, czy można spojrzeć na konkretne sytuacje z innej perspektywy.

Wspomagaj się endorfinami z regularnego wysiłku fizycznego. Sport sprawi, że będziesz czuła się szczęśliwsza i pewniejsza siebie. Bierz życie w swoje ręce – zamiast widzieć siebie jako zniewoloną przez niezależne od siebie okoliczności, weź odpowiedzialność za własne życie, stawiaj sobie cele i nie ustawaj w dążeniach!

Zwróć uwagę na swoje wypowiedzi – warto używać zwrotów wspomagających pozytywne myślenie w dialogu z sobą samą. Zamiast zakładać najgorsze scenariusze, podejdź do sprawy konstruktywnie, starając się znaleźć wyjście z sytuacji lub korzyść (nawet odległą), jaka z niej płynie.



EKSPERT → PSYCHOLOG

Małgorzata Stańczyk – psycholog, autorka artykułów eksperckich i parentingowych oraz bloga psychologicznego www.spelnionamama.pl

Przekształć myśli i słowa negatywne na pozytywne

Bądź uważna i kontroluj swoje myślenie oraz działania. Jeżeli tylko w Twojej głowie pojawiają się czarne myśli, zastanów się, jak je przeformułować. Oto kilka przykładów wypowiedzi pesymistycznych i ich pozytywnych odpowiedników:

- **Na pewno mi się nie uda** – To wyzwanie, z którym warto się zmierzyć
- **Nikt do mnie nie dzwoni** – Odezwę się do przyjaciół, żeby spytać, co u nich słychać
- **Nigdy tego nie robiłam** – Mam okazję do nabycia nowych doświadczeń
- **Padam z nóg, nie mam na nic siły** – Należy mi się odpoczynek!
- **Nie mam na nic czasu** – Nadszedł czas, by zreorganizować swój grafik

Bieganie – solidna dawka endorfin

Z Beatą Sadowską – dziennikarką i zapaloną biegaczką – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.

Niedawno została Pani mamą. Jak Pani łączy życie rodzinne z życiem zawodowym?

Staram się to łączyć rozsądnie, czyli mieć czas dla malca, zwłaszcza że go karmię. Jeśli wychodzę, to na 2-3 godziny, jeśli mam być gdzieś dłużej, zostawiam pokarm. Na szczęście mam fantastycznego narzeczzonego, który zajmuje się razem ze mną Tytusem. Mam też mamę, która nam bardzo pomaga – przyjeżdża do nas cztery razy w tygodniu. Natomiast w piątki, soboty i niedziele jesteśmy z małym zupełnie sami – 24 h na dobę. To czyta przyjemność, trzeba się tylko dobrze zorganizować.

A piesek? Jak przyjął Tytusa?

Pies go kocha! Momo, gdy tylko się obudzi, maszeruje do Tyśka i daje mu buziaka w główkę albo w rączkę. W ogóle cały czas go całuje! To jest urocze. Oczywiście musimy pamiętać o tym, żeby go głaskać i przytulać. Gdy ktoś obcy przychodzi do domu, pies natychmiast startuje do Tyśka, żeby się upewnić czy jest bezpieczny. Momo do tej pory był centrum wszechświata, więc teraz musimy naszą miłość dzielić.

Przeprowadzała Pani wywiady z gwiazdami światowego formatu, np. Nickiem Cavem, Woodym Allenem, Naomi Cambell, Jackiem Nicolsonem, Monicą Bellucci. Czy któraś z tych rozmów szczególnie zapadła w Pani w pamięci?

Było ich dużo... Pamiętam, że kiedyś Jodie Foster powiedziała, jaką chciałaby być mamą – taką, że-



by jej dziecko, gdy dorośnie, chciało z nią pójść na kolację i pogadać. Myślę, że to jest piękna definicja dobrego macierzyństwa. W tym jest bardzo dużo: jest bliskość, umiejętność rozmowy i to, że po latach chcemy z kimś funkcjonować, mieć kontakt.

W piątym miesiącu ciąży wystartowała Pani w maratonie, przebiegła Pani 10 km. Czy biegi to preferowana przez Panią forma aktywności? Czy jeszcze w jakiś inny sposób dba Pani o kondycję?

Uwielbiam bieganie, biegałam do końca ósmego miesiąca ciąży, oczywiście rozsądnie – pod nadzorem i za zgodą lekarza. Wróciłam do biegania dwa miesiące po urodzeniu i znowu rozsądnie – po roz-

mowie z lekarzem. Mam rozpisane treningi – zupełnie inne, spokojne. W kwietniu startuję w maratonie w Londynie, więc już się przygotowuję. To jest cudowne, bo trenuję z Tysiem – mamy specjalny wózek biegowy. Wróciłam do biegania z wielką radością. Nie mogłam się doczekać. To jest zdecydowanie moja ukochana dyscyplina! Zresztą 19 marca wydałam książkę „I jak tu nie biegać!”. Napisałam ją z synkiem na kolnatch – zaczęłam, gdy był już na świecie. Jest w niej oczywiście rozdział o bieganiu w ciąży i bieganiu z dzieckiem.

A jak się Pani odżywia?

Muszę uważać i dostarczać maluchowi wszystkiego, czego potrzebuje. Moja dieta musi więc być dobra, czyli zbilansowana i zawierać dobre tłuszcze, m.in. omega-3.

Jem ryby, zdrowe oleje, orzechy. Unikam fasoli, bo nie służy synkowi. Unikam też cukru. Jestem trochę jedzeniowym świrem. Na śniadanie bardzo często przygotowuję komosę ryżową z warzywami, olejem lnianym i pesto, które robię sama – zmiksowany olej lub oliwa z natką pietruszki, rukolą, rozszponką, do tego pestki dyni, słonecznika. Jem mało owoców, zdecydowanie więcej warzyw. Kilka zdrowych przepisów znalazło się w książce „I jak tu nie biegać!”, m.in. ten na moją popisową owsiankę na mleku sojowym albo migdałowym.

Zagrała Pani w serialu „Barwy szczęścia”. Jak czuła się Pani jako aktorka?

Och, to było tak dawno temu, że już zapomniałam! Zagrałam dziennikarkę, więc było mi łatwiej. Zdziwiłam się tylko, że jest tyle dubli... Jestem przyzwyczajona, że po prostu „wchodzę” na antenę, robię coś, wychodzę i to już jest koniec. W przypadku serialu nie jest tak prosto: z tej strony kamera, z tamtej kamera, ujęcie takie, siakie... Jedną kwestię musiałam powtarzać wielokrotnie – na dodatek miała brzmieć dokładnie tak samo. To było największe zaskoczenie.

sama o sobie

Dbam o swoje zdrowie, ale... czasami pozwalałam sobie na coś pysznego i niezdrowego, jak tort bezowy z żurawiną: rozkosz!
Sposób na dobry początek dnia – poranny bieg nad Wisłą – fantastycznie naładowuje dobrą energią na cały dzień, to taka solidna dawka endorfin!
Niezapomniane wakacje – Było ich mnóstwo, ale chciałabym wrócić do Japonii, bo takiej ciszy i takiego spokoju w zatłoczonym miejscu nigdzie indziej nie spotkałam.

Pamiętka z podróży – przywożę ich coraz mniej, zazwyczaj są to herbaty albo jakieś przyprawy. Już nie przywożę figurek, bębnow. Raczej staram się wyznawać zasadę: mniej znaczy więcej, chociaż, gdyby usłyszał to mój narzeczony, zaśmiałby się, bo uważa, że zagrabiłam absolutnie wszystko, co da się zagrabić.
Moje danie popisowe – komosa i dorada z pieczą z trawą cytrynową, sosem sojowym, miodem i czosnkiem.



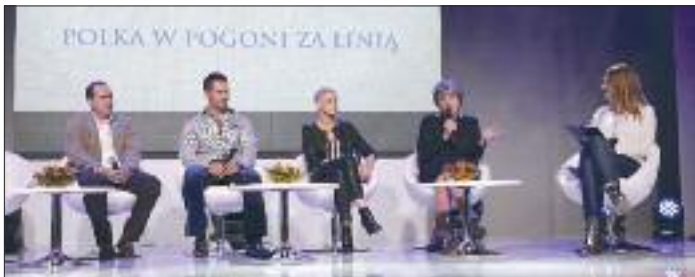
Zakochaj się w podróżowaniu!

Marzysz o podróżach? Chcesz odwiedzić ulubione zakątki? Do tego 7-9 marca w Gdyni inspirowały Kolosy, czyli XVI Ogólnopolskie Spotkania Podróżników, Żeglarzy i Alpinistów, podczas których odbył się przegląd wszystkich najważniejszych polskich wypraw i przedsięwzięć eksploracyjnych ostatnich dwunastu miesięcy. W niedzielę, na uroczystej gali zakończeniowej ogłoszono laureatów imprezy reasumującej podróżnicze dokonania Polaków w 2013 roku. Podczas uroczystości promowana była książka Piotra Tomzy „Pokolenie Kolosów”, podsumowująca piętnastoletnie istnienie imprezy. (mi)



Piękna na wiosnę

W ciepły, marny poranek wizażystka Golden Rose Marta Pawlik-Antoniak zaprezentowała najnowsze trendy w makijażu na sezon wiosna-lato 2014. W tym roku królują intensywne, neonowe barwy na ustach i perfekcyjnie rozświetlona cera. Przy mocno zaakcentowanych ustach warto postawić na delikatnie podkreślone oczy, aby makijaż był harmonijny. Wiosenna aura aż się prosi, żeby zrezygnować z ciężkich, kryjących podkładów. Do wyrównania koloru cery wystarczy puder mineralny, który subtelnie rozświetli twarz. A na sam koniec najważniejszy akcent, o którym nie możesz zapomnieć – uśmiech! (pr)



Zdrowie pod lupą

Podczas debaty Vital Forum 2014 lekarze i specjaliści z obszaru zdrowia zastanawiali się, w jaki sposób skłonić kobiety do zadbania o siebie poprzez zmianę sposobu żywienia, aktywność ruchową, korzystanie z badań profilaktycznych oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. W spotkaniu wzięli udział eksperci medyczni, dziennikarze, politycy oraz wiele znanych osobistości, m.in.: Katarzyna Dowbor, Hanna Lis, Anna Popek, Beata Sadowska, Katarzyna Skrzynecka, Kamila Szczawińska. Kobiety miały możliwość skorzystania z bezpłatnych badań i konsultacji medycznych. Vital Forum jest częścią kampanii społecznej Witalna Polka, której celem jest zaapelowanie do kobiet, by zaczęły dbać o zdrowie. (mi)

Korzystaj z życia

Akcja „Niewykluczone”, połączona ze spektaklem teatralnym „Małe zbrodnie małżeńskie”, to przedsięwzięcie popierające aktywne i energiczne kobiety, które nie godzą się na wykluczenie z różnych dziedzin życia z powodu chorób (jedną z najbardziej dokuczliwych jest zakażenie układu moczowego). Organizatorzy zachęcają kobiety do działania i czynnego uczestnictwa w życiu publicznym. Ambasadorkami akcji są: Monika Pyrek, Olga Borys oraz Marysia Sadowska, a pomysłodawcą marka Urinal. (mi)



W maju

Czas na rower

Słońce coraz mocniej przygrzewa, więc odkurz swój rower i ruszaj w trasę! To świetna forma aktywności. Pedalować mogą wszyscy – bez względu na wiek oraz kondycję fizyczną. Jazda na rowerze pozytywnie wpływa na pracę serca, poprawia wydolność układu oddechowego i co istotne – nie obciąża kręgosłupa. Wycieczki rowerowe poprawią Twoją kondycję oraz sprawią, że stracisz kilka kilogramów.

Zdrowe włosy, skóra i paznokcie

Wiosna to idealny czas, by zadbać o urodę. Podpowiemy, co zrobić, by włosy były gładkie i lśniące, cera – promienna oraz dobrze nawilżona, a paznokcie – mocne i zadbane. Do wakacji jeszcze kilka miesięcy – wykorzystaj je na kompleksową pielęgnację swojego ciała.

Uważaj na komary

Te jedne z bardziej uciążliwych owadów mogą zepsuć nawet cały urlop. Ludziom zagrażają jedynie samice, które potrzebują krwi do rozwoju jaj. Po ukąszeniu na skórze pojawia się obrzęk oraz opuchnięcie z towarzyszącym uporczywym uczuciem swędzą. Dlatego, aby tegoroczną majówkę zaliczyć do szczególnie udanych, należy zastosować odpowiednie preparaty odstraszające komary.

Cera bez trądziku

Obecnie problem trądziku nie dotyczy jedynie nastolatków. Dotyka również kobiet po 30. roku życia. Krosty potrafią pojawiać się bardzo szybko, nawet w ciągu jednego dnia. Rozpoczynając walkę z trądzikiem, należy sobie uświadomić, iż jest to choroba przewlekła i leczenie może trwać miesiącami, a nawet latami.



POBIERZ

darmowy
program
do rozliczeń

PIT 2013

WSPIERAM CARITAS!

**Twój 1% pomoże
chorym i potrzebującym**

KRS: 0000 198 645

www.jedenprocent.caritas.pl



Dzięki akcji 1% Caritas Polska
zakupiła dotychczas:

2613 łóżek rehabilitacyjno-
pielęgniacyjnych

336 ssaków
medycznych **463** koncentra-
tory tlenu

Ponad 12 000 osób rocznie korzysta
z wypożyczalni sprzętu medycznego
i rehabilitacyjnego Caritas



1  

ile kosztuje życie