

Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



9 771731 745034 0 1

maj 2014 (nr 5/184)

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

PIĘKNE WŁOSY, PAZNOKCIE I SKÓRA

- odżywianie ma znaczenie
- siemie lniane ratunkiem dla włosów
- najważniejsze składniki w diecie

Co jeść,
by powstrzymać
osteoporozę

**psycholog
radzi**

znajdź życiową
równowagę

ORKISZ

zdrowe
oblicze
pszenicy

prawdy
i mity

**TABLETKI NA
BEZSENNOŚĆ**

**NABIAŁ
BEZ KALORII**

WYBIERAMY
DLA CIEBIE
STRONY 26-27

Ekspert radzi
złuszczaj i nawilżaj stopy

Jak czytać etykiety?

PŁYNY DO PŁUKANIA UST

Korzystaj ze **słońca**, ale rozsądnie

Sporo mówi się o tym, że promieniowanie UV ma negatywny wpływ na naszą skórę: powoduje oparzenia, przyspiesza proces starzenia się skóry, a nawet może prowadzić do raka. Ale przecież nie możemy obyć się bez słońca! Wraz z pokarmem dostarczamy niewielką ilość witaminy D. Ponad 80 proc. jest syntetyzowane w organizmie właśnie pod wpływem promieni słonecznych. W dodatku słońce poprawia nastrój i wydolność serca oraz ma korzystny wpływ na układ oddechowy. Nie ma więc sensu unikać go za wszelką cenę, bo służy naszemu zdrowiu. Grunt to zachować rozsądek. Jeśli wychodzisz na zewnątrz, posmaruj ciało kremem z filtrem, a gdy się opalasz, unikaj zaśnięcia. (ap)



Stosuj **okłady** na oczy

Wiosna sprzyja alergiom. Jednym z objawów są zaczerwienione i piekące oczy. Sposobem na złagodzenie takich stanów są ziołowe okłady, np. z rumianku. Zalej torebkę szklanką wrzątku, a gdy przestygnie, namocz w naparze płatki kosmetyczne i połóż je na powiekach i trzymaj 15 minut. Możesz także wypróbować okłady ze świetlika oraz kopru włoskiego.

Na opuchliznę wokół oczu dobrze zastosować czarną (niearomatyzowaną) herbatę oraz zimne pełnotłuste mleko, a także niezwykle cenione w kosmetyce warzywo: ogórka. Okład z jego schłodzonych plastrów pozostawiony na powiekach przez 2-3 minuty nie tylko zmniejszy opuchliznę, ale odżywi skórę wokół oczu. Do zredukowania obrzęków możesz zastosować również plastry surowego ziemniaka. (ap)



Wiosną jedz **karczochy**

To popularne w krajach śródziemnomorskich warzywo u nas wciąż jeszcze jest mało znane. Warto je wprowadzić do wiosennego menu i to nie tylko z powodu smaku, ale również walorów odżywczych.

Karczoch jest ceniony ze względu na zbawienny wpływ na wątrobę (dzięki zawartości substancji zwanej cynaryną, która odtruwa i regeneruje miąższ). Poza tym usprawnia trawienie tłuszczów i obniża poziom cholesterolu. Zawiera też spore ilości witaminy A, wapnia oraz fosforu. Pomaga w chorobach układu pokarmowego: likwiduje biegunki, nudności i zaparcia. Pozytywnie wpływa też na układ krążenia, więc jego spożywanie może zapobiegać miażdżycy. (ap)



Uważaj na **przeziębienia**

Wiosna już w pełni, ale zdarza się, że ciężko znosimy nagłe zmiany pogody. Trudnym okresem jest zwłaszcza 12-15 maja, gdyż w Polsce ma wówczas miejsce zjawisko klimatyczne nazywane „zimnymi ogrodnikami” i „zimną Zośką”, kiedy to napływa do nas powietrze z obszarów polarnych.

W zimniejsze majowe dni najlepiej na chwilę zapomnieć, że mamy wiosnę i ubierać się stosownie do pogody, by uniknąć przewiania i przemarznięcia. Jednak nie wolno się przegrzewać – gdy będziesz spocona, możesz się łatwo przeziębic. Polecamy więc ubrania, które łatwo można zdjąć, na przykład rozpinane sweterki. (ap)

Rzeżucha – kiełki nie tylko od święta

Mimo że Wielkanoc to już historia, warto kontynuować spożywanie rzeżuchy. Jej zaletą jest to, że można ją szybko wyhodować, kosztuje bardzo mało i stanowi doskonały składnik wiosennych sałatek, ale także zup, past, twarogów oraz kanapek. I co najważniejsze – ma wiele właściwości zdrowotnych!

Zawiera wapń, mangan i witaminę K, więc jest polecana przede wszystkim w profilaktyce osteoporozy. Z kolei luteina i zeaksantina chronią oczy, zaś chrom wspomaga pracę trzustki. Rzeżucha polecana jest osobom zmagającym się z anemią, ponieważ zawiera żelazo oraz witaminę C, która zwiększa wchłanianie tego pierwiastka. Jej spożywanie służy również urodzie: znajdująca się w niej siarka wzmacnia włosy. (ap)





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@2eurosos.pl, Agnieszka Gołaszewska, Agnieszka Gołębiowska

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

Okladka: Fotolia
Skład: Studio4you, 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:



**WYBIERAMY
DLA CIEBIE
nabiał
bez kalorii**
STRONY 26-27

Odpocznij i znajdź równowagę!

Nastąpił wiosenny rozkwit! Gdy tylko skierujemy wzrok na naturę, wszędzie będziemy w stanie dostrzec piękno i doskonałość. Niech to stanie się dla nas inspiracją. My też możemy takie być! Ale... Zimowy czas pozostawił po sobie pewne spustoszenia. Mroźne powietrze nie sprzyjało skórze i włosom. One wymagają regeneracji właśnie teraz, zanim nastąpi okres upałów, który je osłabi, jeśli nie będziemy korzystać rozsądnie z kąpeli słonecznych. Nie mówmy, że nie mamy na to czasu. Nie odkładajmy pomagania sobie na później. Wciąż poświęcamy się obowiązkom zawodowym i rodzinnym i czujemy się zbyt wyczerpane, by zająć się tym, co lubimy.

Przerwij tę niezdrową gonitwę. Czas znaleźć odskocznnię i życiową równowagę. Na szczęście czas Ci sprzyja! Wolne od pracy dni majowe to doskonała okazja do tego, by oderwać się od zgiełku codziennego życia. Skorzystaj z przerwy, zrelaksuj się i zadbaj o siebie. Nic tak dobrze nie wpływa na organizm, jak spokój. Skorzystaj z pomocy natury – delektuj się ciszą i świeżym powietrzem. Bądź stałą bywalczynią parków, a w weekend majowy wyjeżdż nad morze lub w góry. Zapomnij na chwilę o pracy, staniu w korkach i zgiełku miasta. To jasne, że będziesz musiała do tego wszystkiego wrócić, ale nie myśl o tym i ciesz się chwilami wytchnienia oraz ciszą. Znajdź równowagę, a wtedy na wszystko znajdziesz czas i nie będziesz miała pretensji, że coś Cię omija.

Spójrz na naturę – w niej wszystkie procesy przebiegają synchronicznie i bez żadnych kolizji, po prostu... w harmonii.



Katarzyna Chrzanowska
redaktor prowadząca

W numerze...

W maju: zdrowe włosy, skóra i paznokcie



- 6** **Odżywianie ma znaczenie**
To, co jemy, może mieć pozytywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale również na wygląd.
- 8** **Ujędrnij wiotczącą skórę**
Z biegiem lat skóra traci swoją sprężystość. Dowiedz się, jak zatrzymać ten proces i sprawić, by była odpowiednio napięta.

Zdrowie

- 13** **Muzyka też może być hałasem**
Do Twoich uszu wciąż docierają jakieś dźwięki. To nie jest obojętne dla Twojego zdrowia.
- 14** **Pij soki świeżo wyciskane**
Sprawdź na własnej skórze, jak dobrze wpływają na trawienie, samopoczucie i pracę całego organizmu.
- 17** **Owady w natarciu**
Aby komary i meszki nie zepsuły Ci urlopu, postaw na sposoby, które skutecznie je odstraszą.

Dietetyka

- 19** **Orkisz – zdrowe oblicze ziarna**
Poznaj dobroczynne właściwości orkisz i na stałe włącz go do swojego menu.

Uroda

- 20** **Naczynka – nie pękajcie**
Cera naczynkowa jest niezwykle wymagająca. Zasluguje na szczególną pielęgnację.
- 21** **Znajdź sposób na trądzik po trzydziestce**
Problem trądziku nie dotyczy tylko nastolatków. Coraz częściej pojawia się u osób w wieku dorosłym.

Rozmowa

- 30** **Słońce zawsze gdzieś jest, nawet jeśli widzimy tylko chmury**
Z Olgą Borys o spełnionych marzeniach i koniecznej trosce o zdrowie.



Wiosną złuszczej i nawilżaj stopy

O właściwej pielęgnacji stóp i ich najczęstszych dolegliwościach rozmawiamy z podologiem, Jolantą Konkol.

Z jakimi problemami stóp borykamy się najczęściej wiosną i latem?

Wyjazdy wakacyjne i związane z nimi korzystanie z kąpielisk narażają nas na zakażenia grzybicą i brodawkami. Z kolei na co dzień korzystanie z klimatyzacji samochodowej – schładzanie stóp – powoduje ich sezonową nadpotliwość. Źle dopasowane obuwie może spowodować macerację naskórka między palcami, co otwiera wrota dla infekcji grzybiczych. Niewygodne obuwie może spowodować intensywniejsze narastanie naskórka, a po sezonie pozostawi trudne do usunięcia modzele. O tej porze roku zazwyczaj odkryte stopy są także narażone na urazy, szczególnie uszkodzenia paznokci.

Część problemów może się wiązać z niewłaściwą pielęgnacją. Poddanie się zabiegowi pedicure w gabinecie, w którym nie są przestrzegane zasady higieny, naraża nas na zakażenie grzybicą i brodawkami, a moczenie stóp przed zabiegiem zwiększa ryzyko zakażeń. Nieodpowiednie skracanie paznokci sprzyja ich wrastaniu. Może doprowadzić do stanu zapalnego wału paznokciowego, przebiegającego z wysiękiem ropnym i ziarniną (tzw. dzikim mięsem).

WARTO WIEDZIEĆ

- źle dopasowane obuwie może powodować infekcje grzybicze, halluksy i modzele
- zbyt mocne i częste ścieranie naskórka pumeksem prowadzi do pęknięcia skóry na piętach
- w pielęgnacji stóp sprawdzają się peelingi solne, czarne mydło z oliwek i kremy nawilżające

Wspomniała Pani o modzelach. Dlaczego powstają i jak je zlikwidować?

Modzel jest reakcją obronną skóry na nadmierne obciążenie w miejscach, gdzie następuje potarzalny ucisk. Jest to gruby naskórek w kolorze żółtym, bez wyraźnej granicy przechodzący w zdrowy. Najczęstszą przyczyną modzeli są nieprawidłowości w budowie i ustawieniu stopy, sposób chodzenia oraz noszone obuwie. Typowymi miejscami ich pojawiania się są: przodostopie, paluch po zewnętrznej stronie, pięta oraz grzbietowa strona stawów międzypaliczkowych przy ustawianiu młoteczkowatym palców. Modzele usuwamy w sposób bezpieczny tylko w gabinecie – podczas zabiegu pedicure. Skutecznym rozwiązaniem są odcięcia żelowe, ortezy oraz wkładki indywidualne. Aby pozbyć się problemu na dobre, należy ustalić jego przyczynę.

Pękające pięty powodują dyskomfort. Jakie mogą być przyczyny tej przypadłości i czy można jej zapobiegać?

Przyczyn pęknięcia skóry na piętach jest wiele. Po pierwsze, zaliczamy do nich tendencję do przesuszania się skóry, często związaną z niedoczynnością tarczycy, i nieprawidłowe wydzielanie gruczołów potowych. Po drugie, może to wynikać z otyłości, źle dobranego obuwia (zbyt krótka podeszwa w kąpiach, sandałach, kłapkach), zbyt mocnego i częstego ścierania naskórka tarką lub pumeksem oraz braku odpowiedniej pielęgnacji.

Przy tendencjach do pęknięcia pięt niezbędny jest profesjonalny zabieg w gabinecie, zastosowanie opatrunków okluzyjnych, odpowiednie

dobranie preparatów pielęgnacyjnych, używanie odpowiednich wkładek żelowych oraz – jeśli to możliwe – usunięcie przyczyny.

Wiele z nas ma problemy z halluksami. Czy rzeczywiście ich główną przyczyną są wąskie buty na wysokich obcasach?

Wąskie obuwie jest jednym z czynników sprzyjających tworzeniu się halluksów, czyli paluchów koślawych. Noszenie butów typu baleriny lub na wysokim obcasie powoduje osłabienie mięśni i aparatu więzadłowego. W konsekwencji dochodzi do obniżenia i zniesienia łuku poprzecznego stopy oraz zmian w ustawieniu m.in. palucha. Na śródstopiu tworzą się modzele. Paznokieć dużego palca ma tendencję do wrastania. Ta deformacja jest dziedziczna w ok. 58 proc. – głównie w linii żeńskiej. Pozostałe czynniki sprzyjające to: otyłość, hipermobilność stawowa, przykurcz ścięgna Achillesa, płaskostopie statyczne. Niewłaściwe obuwie będzie miało również wpływ na powstawanie palców młoteczkowatych, koślawość małego palca, palce nachodzące na siebie. W każdym przypadku jest duże ryzyko powstawania odcisków między palcami i na grzbietowych częściach stawów międzypaliczkowych.

Czy istnieją jakieś nieinwazyjne metody leczenia halluksów?

Wszystko zależy od stopnia deformacji. Halluks może być konsekwencją płaskostopia poprzecznego. We wczesnej fazie można korygować go wkładkami, separatorami, specjalistycznym aparatem korygującym lub tapingiem podologicznym. Przy zaawansowanych zmianach z towarzyszącą bolesnością zaleca

się raczej zabiegi chirurgiczne. Najważniejsze jest wczesne zdiagnozowanie i profilaktyka.

Podsumowując, jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja stóp w sezonie wiosenno-letnim, byśmy mogły uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości?

Dobrze jest zacząć od profesjonalnego zabiegu w gabinecie. To ułatwi domową pielęgnację. Do złuszczenia naskórka w warunkach domowych polecam peeling solny lub rękawicę i czarne mydło z oliwek – są doskonale do złuszczenia. W okresie wiosenno-letnim w pielęgnacji skóry najlepiej sprawdza się krem nawilżający, np. z mocznikiem. Wzbogacony srebrem będzie dodatkowo chronił skórę przed zakażeniami.

Bardzo ważna jest również pielęgnacja paznokci. Najbezpieczniej jest skraćć je szklanym pilnikiem. Malowanie paznokci należy rozpocząć od nałożenia bazy, a następnie lakieru. To zabezpieczy płytkę przed przebarwieniami.



EKSPERT → PODOLOG

Jolanta Konkol, specjalista podolog, fizjoterapeuta, instruktor masażu. Prowadzi szkolenia z zakresu podologii m.in. w Krakowskiej Wyższej Szkole Promocji Zdrowia. Posiada międzynarodowy certyfikat instruktora w zakresie stosowania klamer korygujących wzrost paznokci.

- » Ujędnij wiotczającą skórę s. 8
- » Aby włos nie spadł Ci z głowy niepotrzebnie s. 9
- » Zregeneruj paznokcie za pomocą kąpeli i maseczek s. 10



Odżywianie ma znaczenie

To, co jemy, może mieć pozytywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale również na wygląd. Dowiedz się, jakich pierwiastków i witamin powinnaś dostarczać organizmowi, by Twoja skóra promieniała, włosy były lśniące, a paznokcie mocne, jak nigdy dotąd.

w maju: zdrowe włosy, skóra i paznokcie

Jesteś tym, co jesz – głosi znane przysłowie. A spożywane przez Ciebie substancje mają wpływ również na Twój wygląd. Niezdrowa dieta – pełna konserwantów i tłuszczów nasyconych – może sprawić, że na skórze pojawią się wypryski. Niedobór minerałów skutkuje wypadaniem włosów i łamaniem się paznokci. Nie wystarczy więc stosowanie kosmetyków, aby cieszyć się pięknym i zdrowym wyglądem. Dobrze jest również zadziałać od wewnątrz: dostarczać organizmowi cenne składniki odżywcze.

Witaminy A i E

Często są wymieniane razem i figurują w składzie wielu preparatów. Nie jest to przypadek, ponieważ mają wiele wspólnego. Są rozpuszczalne w tłuszczach i wykazują zbawienny wpływ na stan skóry, włosów i paznokci oraz świetnie się uzupełniają.

Zarówno witamina A, jak i E zmniejszają plamy i przebarwienia na ciele i zapobiegają wysuszeniu skóry. Uchodzą za witaminy młodości, ponieważ spowalniają procesy starzenia się. Poza tym neutralizują wolne rodniki oraz regulują wzrost paznokci i włosów. Niedobór witaminy A może powodować

choroby skórne (trądzik, łuszczyca), a także kruchość paznokci oraz łysienie plackowate. Z kolei niedobór witaminy E – gorsze gojenie się ran i rogowacenie skóry.

Prowitaminę A znajdziesz w produktach pochodzenia zwierzęcego: mleku, maśle, serach i mięsie. Spore jej ilości dostarczają też produkty roślinne: pomidory, marchewki oraz szpinakiem.

Jeżeli chodzi o witaminę E, jej dobrym źródłem są oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sojowy. Oprócz nich warto wprowadzić do diety ziarna zbóż, orzechy oraz nasiona słonecznika i sezamu. Jednak prowitamina A i witamina E mogą wchłaniać się w organizmie w różnym stopniu. Obie rozpuszczają się w tłuszczach, więc aby zostały prawidłowo przyswojone przez organizm, produkty, które je zawierają, powinny być spożywane z odrobiną tłuszczu.

Nieoceniona witamina C

Ma bardzo pozytywny wpływ na skórę. Podobnie jak witaminy A i E walczy z wolnymi rodnikami, a poza tym pomaga pozbyć się trądziku i łojotoku. Dlatego coraz częściej produkowane są kosmetyki z jej zawartością. Ale warto ją stosować nie tylko na

skórę, lecz również od wewnątrz, spożywając bogate w nią produkty. Powszechnie jest przekonanie, że najwięcej witaminy C zawierają kwaśne owoce. Ale bardzo duże jej ilości można znaleźć również

w warzywach, np. w natce pietruszki, papryce czy brukselce. Co więcej: w wymienionych produktach jest jej znacznie więcej niż np. w pomarańczach.

Spożywanie dużych dawek witaminy C doda cerze blasku i pozwoli w pewnym stopniu uchronić skórę przed szkodliwymi promieniami UV. Witamina ta wpływa również bardzo dobrze na naczynia krwionośne, dzięki czemu zapobiega powstawaniu

pajączków. Przynosi korzyści również włosom, ponieważ jest niezbędna do produkcji ich budulca – białek keratynowych. Ma duży wpływ na kształt i strukturę włosów oraz zapewnia im sprężystość. Jej niedobór powoduje zaburzenie produkcji białek, budulec włosów rogowacieje, przez co rozdławiają się i stają się łamliwe.

Cynk

Dobroczynne działanie cynku na cerę i włosy poznały już ok. 1500 r. p.n.e. Chinki, które jako kosmetyki stosowały bogate w ten mikroelement perły. Działania te były trafione, ponieważ cynk, dzięki antyoksydacyjnym właściwościom, skutecznie regeneruje uszkodzoną skórę. W dodatku wykazuje silne działanie przeciwzmarszczkowe, dzięki czemu pozwala dłużej cieszyć się młodym wyglądem. Co istotne: reguluje produkcję łoju, dlatego jest częstym składnikiem maści na trądzik oraz szamponów do włosów przetłuszczających się i z łupieżem.

Jeśli będziesz spożywać skorupki i mięczaki, np. ostrygi i małże, to możesz być pewna, że dostarczysz sobie sporych ilości cynku. Pierwiastek ten znajdziesz również w wątróbce, mięsie z indyka, a także produktach roślinnych: chlebie razowym, kapuście,



POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY



Moc minerałów

Krem z minerałami do rąk i paznokci 50 ml zawiera unikalną leczniczą wodę mineralną z Uzdrowiska Wysowa-Zdrój. Doskonale zmiękcza, uelastycznia, nawilża i regeneruje skórę. Zawiera masło karite, urea, ekstrakt z borowiny, olej migdałowy, wosk pszczeli ekstrakt ze skrzypu, który poprawia kondycję paznokci. Cena: 13,90 zł/szt

Natura w proszku

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



Odbudowanie flory bakteryjnej

Koncentrat napoju probiotycznego Joy Day Owoce Lasu firmy Living Food zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych, dlatego polecany jest przede wszystkim przy odbudowie flory bakteryjnej jelit. Ponadto zawarte w nim składniki są wsparciem dla osób, które potrzebują wzmocnienia ogólnej odporności organizmu. Cena: 36,00 zł/500 ml



By cieszyć się życiem

Napój probiotyczny Radość Dnia Głóg firmy Living Food dzięki żywym kulturom bakterii probiotycznych odbudowuje florę bakteryjną jelit, wspiera proces trawienia i przemiany zachodzące w jelicie grubym. Dodatkowo zawarte w napoju składniki neutralizują objawy depresji. Cena: 5,20 zł/200 ml



Nowe Jabcusie z cynamonem

Cykoria wprowadza na rynek nowe, cynamonowe chipsy jabłkowe. Aromatyczne, niezwykle chrupkie i rozplywające 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



w maju: zdrowe włosy, skóra i paznokcie

ogórkach, groszku, pestkach dyni czy w kielkach pszenicy.

Jeżeli dostarczysz cynku w odpowiedniej ilości, wpłynie to pozytywnie nie tylko na Twoją skórę, ale też na włosy i paznokcie. Będziesz wyglądać zdrowo, Twoja cera będzie gładka i o jednolitym kolorze, włosy lśniące i mocne, a paznokcie przestaną się łamać i rozdawać.

Siarka

Jednym z minerałów, którym zawdzięczamy piękny wygląd, jest siarka. Gdy w organizmie jest jej za mało, skóra wiotczeje, włosy wypadają, a paznokcie się łamią. Ale łatwo można dostarczyć ją wraz z pokarmem, np. produktami białkowymi (jajami, mlekiem, mięsem czy rybami) oraz z roślinami, takimi jak: kapusta, kalafior, brokuły, awokado czy rzodkiewka.

Dzięki niej włosy stają się bardziej elastyczne i wytrzymałe na

zginanie. Ten pierwiastek jest jednym ze składników białka keratynowego. Siarka, podobnie jak cynk, jest wykorzystywana do leczenia łojotoku i trądziku. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, zmniejszając wydzielanie sebum oraz regulując pracę gruczołów łojowych. Redukuje ilość łupieżu powstałego wskutek łojotoku i zapobiega jego ponownemu pojawieniu się. Jest również niezbędna do prawidłowego wzrostu paznokci.

Nie zapomnij o kolagenie

Kolagen jest podstawowym budulcem ścięgien, tkanki kostnej i chrząstki, a także skóry, włosów i paznokci. Po 25. roku życia zaczyna go stopniowo ubywać, dlatego warto uzupełnić jego braki, bo inaczej skóra szybko traci swoją sprężystość, a włosy i paznokcie stają się słabsze.

Znajdziesz go w wielu produktach pochodzenia zwierzęcego: rybach, w galarecie, zupach na wywarze z kurzych nóżek, zupie z rybich głów, galaretkach z nóżek wieprzowych lub cielęcych, sproszkowanej chrząstce i płetwie rekina, salcesonie włoskim, golonce i podrobach. Najlepiej dodatkowo spożywać produkty o dużej zawartości białka, bo wówczas otrzymujemy więcej potrzebnych aminokwasów. Ważne jest także dostarczanie sporej ilości witaminy C, ponieważ wtedy kolagen lepiej się przyswaja.

Dostarczanie kolagenu poprawi strukturę skóry, włosów i paznokci, ponieważ odbudowane zostanie białko w komórkach całego organizmu. Jeśli nie lubisz jeść wymienionych produktów spożywczych, możesz zastosować suplement z kolagenem wzbogaconym o witaminy, które ułatwią jego wchłanianie.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

Nasz organizm sam ich nie wytwarza, dlatego konieczne jest spożywanie pokarmów, które są w nie bogate. Również ze względu na urodę, ponieważ ich niedobór może prowadzić nawet do łysienia plackowatego. Gdy dostarczamy ich za mało, skóra staje się zrogowaciała, włosy matowe, a paznokcie łamliwe.

Jeśli wprowadzisz do diety pokarmy o dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, możesz liczyć na to, że Twoje włosy staną się lepiej nawilżone i przestaną się rozdawać. Kwasy omega-3 i omega-6 zapobiegną również utracie wody z naskórka, dzięki czemu skóra będzie elastyczna. Wprowadź więc do diety ryby morskie, olej z siemienia lnianego i wiesiołka, a zobaczysz, jak dobre efekty to przyniesie. (ap)

EKSPERT DIETETYK

Aneta Łańcuchowska, Poradnia Dietetyczna Hälsa



Pięć grup produktów – sprzymierzeńców urody

Tylko pełnowartościowa dieta, bogata w szczególności w aminokwasy, pełnowartościowe białko, beta-karoten, kwasy omega-3 czy pierwiastki, np. wapń, sprawi, iż zadamy o nasze włosy, skórę i paznokcie od wewnątrz. Bez tego na nic zdadzą się kosmetyczne triki i wizyty w gabinetach urody.

Dieta urozmaicona w **nasiona roślin strączkowych**, takie jak groch, soczewica czy fasola, zapewni nam regularne dostawy metioniny i cysteiny: aminokwasów, które sprawiają, że mieszki włosowe są odpowiednio wzmocnione. Równie ważny jest dobroczynny wpływ takiej diety na porost włosów. Nienaganny stan naszej cery może nam zapewnić dieta bogata w pełnowartościowe białko. Wzbogaćmy ją o **chude mięso** kurczaka lub indyka, w ten sposób odbudujemy zniszczoną strukturę skóry, dzięki czemu stanie się jędrna i aksamitna. Podobny wpływ na naszą cerę mają **produkty mleczne**: jogurt, kefir, zsiadłe mleko oraz maślanka, które korzystnie wpływają na strukturę skóry i paznokci. Beta-karoten, czyli prowitaminę witaminy A, znajdziemy w **pomarańczowych owocach**: morelach, brzoskwiniach lub melonach, ale również w marchwi, czerwonej papryce, pomidorach oraz dyni. Warto go dostarczać organizmowi, ponieważ jest niezastąpiony w odnowie naskórka. Zdrowy wygląd skóry zależy także od jej prawidłowego nawilżania. Nie należy więc zapominać o piciu około dwóch litrów wody dziennie (najlepiej średniozmineralizowanej) oraz o odpowiedniej ilości kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie, których bogatym źródłem są **tłuste ryby**, olej rzepakowy i lniany oraz jaja.

TERAZ Serce!
Ogólnopolska kampania profilaktyki chorób układu krążenia

Zapraszamy na **Bezpłatne Badania Serca**

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

10 maja
GALERIA ZIELONE WZGÓRZE
ul. Wrocławska 20, Białystok

25 maja
PORT RUMIA CH AUCHAN
ul. Grunwaldzka 108, Rumia

Zapraszamy w godz. 10:00 - 18:00

Organizator: **Kardiofon** (Pracownia Kardeologiczna Dzieci i Dorosłych)

Sponsorzy: **Ustronianska**, **INSTRUMENTAL POLSKA KARDIOTELE**

Patroni Medialni: **Styl i Zdrowie**, **Vita**, **GALINSKANDOPOLSKA**

Więcej o akcji na www.terazserce.pl

Ujędrnij wiotczejącą skórę

Z biegiem lat skóra traci sprężystość. Dowiedz się, jak zatrzymać ten proces i sprawić, by była odpowiednio napięta.

Z dnia na dzień komórki regenerują się coraz wolniej, wiązania kolagenowe słabną, a elastyna zanika, co sprawia, że skóra wiotczeje. Negatywnie wpływają na nią również palenie papierosów, nadmierne opalanie oraz skażenie środowiska. Proces wiotczenia może być związany z nieprawidłową dietą, stresem oraz zaburzeniami hormonalnymi. Nie na wszystkie z tych czynników masz wpływ, ale jeśli będziesz dbać o swoje ciało i pielęgnować je we właściwy sposób, wówczas uda Ci się przywrócić skórze jędrność.

Pod prysznicem

Codziennie podczas kąpieli możesz uczynić krok ku uzyskaniu bardziej jędrnej skóry. Wystarczy, że naprzemiennie będziesz stosowała prysznic ze strumieniem wody zimnej i ciepłej. Temperaturę zmieniaj co pół minuty. Zrezygnuj z mydła, które wysusza skórę. Zastąp je delikatnymi olejkami i żelami do kąpieli. Zwróć uwagę na to, czy zawierają naturalne składniki.

Wymasuj też ciało szorstką rękawicą z trawy morskiej lub gąb-

ką, by poprawić krążenie. Po kąpieli posmaruj skórę balsamem ujędrniającym. Warto również poświęcić chwilę twarzy i podczas nanoszenia kremu wykonać delikatny automasaż, by dotlenić komórki i sprawić, by składniki kosmetyku mogły wnikać głębiej.

Ważny peeling

Jednym z najlepszych sposobów na ujędrnienie skóry jest wykonywanie peelingu, który pozwala na usunięcie martwych komórek. Przyspieszamy dzięki temu proces odnowy skóry, poprawiamy jej kondycję oraz sprawiamy, że będzie lepiej chłonęła aktywne substancje zawarte w kosmetykach do pielęgnacji.

W wyniku peelingu skóra staje się bardziej napięta i nawilżona. Pamiętaj jednak o tym, żeby nie przesadzić. Optymalne jest wykonywanie zabiegu złuszczenia raz w tygodniu, ponieważ skóra musi mieć czas na regenerację.

Wypróbuj masaże

Możesz masować niektóre części ciała samodzielnie, ale najlepiej oddać się w ręce

specjalistów. Jeśli chodzi o ujędrnianie, warto wziąć pod uwagę masaż bańką chińską, który znakomicie modeluje ciało. Dzięki serii zabiegów różnej wielkości bańkami można zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej, zredukować cellulit i podnieść pośladki. To doskonałe narzędzie do walki ze zwiotczałą skórą.

Dobłą decyzją będzie również orientalny masaż pałeczkami bambusowymi, który pozwala uporać się z obwisłą skórą. Początkowo masażysta używa większych pałeczek, później sięga po mniejsze, by dokładnie wymasować całe ciało. Na koniec delikatnie muska skórę miotełkami bambusowymi.

Medyczne sposoby

Jeśli liczą się dla Ciebie szybkie efekty, zawsze możesz skorzystać z bogatej oferty zabiegów medycyny estetycznej – o działaniu liftingującym. Thermage wykonywany jest przy użyciu fal radiowych równomiernie rozgrzewających kolagen i tkankę łączną, przez co głębokie warstwy skóry ulegają napięciu i odzyskuje ona jędrność. Podobne

działanie ma termolifting Zaffiro, który emitując promieniowanie podczerwone, podgrzewa włókna kolagenowe, przywracając skórze elastyczność.

Innym zabiegiem stworzonym dla zwiotczającej skóry jest Slim up. Polega on na elektrostymulacji przy użyciu delikatnych impulsów prądu, który dociera do poszczególnych grup mięśni przez umieszczone na nich elektrody. Zabieg ujędrnia i redukuje cellulit. Pomaga też zredukować tkankę tłuszczową. (ap)



POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Dla kobiet aktywnych

Suplement diety Alphaol® Omega Plus uzupełnia codzienną dietę w kwasy omega-6 (olej z ogórecznika), omega-3 (olej z lnu złocistego) i witaminy C, E, selen oraz biotynę. Nawilża, ujędrnia i wygładza skórę, wspomaga pracę układu nerwowego i mózgu oraz opóźnia procesy starzenia. Dostępny

wyłącznie w aptekach.
Cena: 60 kapsułek – ok. 49 zł



Ziołowa pielęgnacja

Hipoalergiczny balsam myjący do włosów z betuliną firmy Sylveco jest przeznaczony do każdego rodzaju włosów, szczególnie słabych, zniszczonych, pozbawionych blasku, z tendencją do wypadania. Przy regularnym stosowaniu normalizuje stan skóry głowy. Unikalne połączenie oleju jojoba i masła karite z naturalnymi składnikami nawilżającymi zapewnia ochronę przed wysuszeniem i niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi. Cena ok. 26 zł/300 ml



PEELINGI UJĘDRNIAJĄCE

- **Peeling kawowy** – wystarczy, że do niewielkiego naczynia wyciśniesz trochę żelu pod prysznic, oliwki dla dzieci lub oliwy z oliwek i dodasz do wybranej substancji 3 łyżeczki zmielonej kawy. Mieszanka powinna być zwarta i mieć jednolitą barwę. Rozprowadź ją na tych partiach ciała, które chcesz ujędrnić, pozostaw na kilka minut na ciele, po czym dokładnie spłucz.
- **Peeling cukrowy** – do połowy szklanki cukru dodaj łyżkę miodu oraz jedną trzecią szklanki oliwy z oliwek. Możesz także wycisnąć do mikstury 3 kapsułki z witaminami A i E.
- **Peeling z płatków owsianych** – wymienione wyżej peelings mogą być zbyt mocne do twarzy, szczególnie jeśli masz wrażliwą cerę. Jednak z pewnością sprawdzi się łagodny peeling z płatków owsianych, które po rozdrobnieniu należy zmieszać z jogurtem naturalnym lub sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Na szyję i dekolt możesz również zastosować peeling kokosowy i orzechowy.

w maju: zdrowe włosy, skóra i paznokcie

Aby włos nie spadł Ci z głowy niepotrzebnie

Nie rwiesz sobie włosów z głowy, ale je tracisz? Nie martw się i zastosuj odpowiedzenie metody.

Każdy włos przechodzi przez trzy fazy: fazę wzrostu, fazę przejściową, w której przestaje rosnąć, oraz fazę wypadania, kiedy obumiera. W ten sposób tracimy ich dziennie ok. 100 sztuk. Jednak jeśli zauważyłaś, że Twoje włosy wypadają garściami, oznacza to, że ten proces nie przebiega u Ciebie prawidłowo i nadszedł czas, by właściwie zadbać o kondycję czupryny.

Przyczyny wypadania

Jednym z najczęstszych powodów jest stres. Do tego dochodzi przemęczenie. Jeśli w Twoim życiu w ostatnim czasie zdarzyło się coś, co wytrąciło Cię z równowagi, masz już odpowiedź. Dużo szkód wyrządza również zła dieta, w której brakuje istotnych składników, np. cynku, krzemu, witaminy H, F czy witamin z grupy B.

Wypadanie włosów może być też skutkiem ubocznym przyjmowania niektórych leków (np. środków antykoncepcyjnych), a także wahań hormonalnych

(np. niedoboru estrogenu). Często towarzyszy chorobom skóry lub zachodzi na skutek wykonywanych zabiegów fryzjerskich.

Suplementacja

Nie jesteś skazana na przerzedzone włosy! Możesz zastosować skuteczną metodę działania: suplementację. Jednym z największych sprzymierzeńców silnych włosów jest skrzyp polny, który warto spożywać w tabletkach i w formie herbatki. Skrzyp jest niezwykle cenny ze względu na dużą zawartość krzemu, dzięki któremu włosy stają się mocniejsze. Co ważne, przyspiesza również odrastanie nowych włosów.

Na rynku dostępnych jest wiele preparatów z kompleksem witamin i minerałów, które poprawią stan Twojej czupryny. Jednak przed dokonaniem zakupu najlepiej zapoznać się ze składem suplementów. Jeśli zawierają biotyne, aminokwasy siarkowe, żelazo, cynk i miedź to prawdopodobnie będą dobrym rozwiązaniem.

W domu i poza domem

Dobieraj szampony oraz odżywki przeznaczone do Twojego rodzaju włosów. Jeśli wypadają, najodpowiedniejsze dla nich będą kosmetyki z zawartością witamin, aminokwasów oraz wyciągów roślinnych, np. z białego łubinu, żeńszczenia czy drzewa cytrusowego. Możesz również użyć różnego rodzaju masek oraz ampulek na włosy. Warto też przygotowywać sobie wcierki z olejku rycynowego, oleju z ko-

rzienia łopianu, czarnej rzodkwi lub wody brzozonej.

Jeżeli domowe kuracje nie pomogą, możesz wybrać się na zabieg, podczas którego fryzjer umyje włosy szamponem z kofeiną i mentolem, wykona masaż głowy oraz wetrze w skórę preparat wzmacniający mieszki włosowe. Aby ocenić kondycję włosów oraz dobrać odpowiedni plan leczenia, najlepiej udać się do trychologa, który wskaże, co jest przyczyną wypadania włosów. (ap)

Polecane płukanki

- **Ze skrzypu polnego** – gotuj 4 łyżki skrzypu polnego w litrze wody przez 5 minut. Następnie zostaw pod przykryciem na 10 minut. Po odcedzeniu i ostudzeniu opłucz mieszanką włosy – zaraz po ich umyciu.
- **Z pokrzywy** – pokrzywa wzmacnia cebulki włosów. Najlepiej 4-5 niewielkich łodyg zalać wrzątkiem i trzymać 15 minut pod przykryciem. Po zastosowaniu płukanki należy owinąć głowę ręcznikiem (na 10 minut).
- **Z rozmarynu** – zalej kilka gałązek rozmarynu gorącą wodą i odstaw do wystygnięcia. Możesz dodać do niej trochę octu jabłkowego, by włosy stały się bardziej lśniąco. Płukanka przyspiesza porost włosów i poprawia kondycję skóry głowy.



POKRZEPOL
zadbaj o włosy na wiosnę



Płyn przeciw wypadaniu włosów

Wzmacnia strukturę włosów, stymuluje cebulki do wzrostu, łatwy w aplikacji. Skuteczność gwarantuje skojarzone działanie wyciągów ze skrzypu polnego, rozmarynu lekarskiego, brzozy, pokrzywy oraz pantenolu.



www.profarm.com.pl



w maju: zdrowe włosy, skóra i paznokcie

Zregeneruj paznokcie za pomocą kąpeli i maseczek

Na wszystko znajdzie się rada: również na łamliwe paznokcie. Dowiedz się, dlaczego są osłabione i poznaj triki, które je wzmocnią.

Wiele kobiet ma ładne, wypięłgnowane dłonie o nawilżonej skórze, jednak ich paznokcie nie prezentują się równie dobrze. Jeśli należysz do grona takich osób – nie załamuj rąk! Zastosowanie odpowiednich metod pozwoli Ci się cieszyć zdrowymi paznokciami.

Najczęstsze problemy

Dużym kłopotem jest łamliwość. Przyczyną może być zła dieta, kłopoty z tarczycą i cukrzyca. Ale powód może być również zewnętrzny: jeśli używasz zmywacza do paznokci na bazie acetonu, a podczas sprzątania silnych środków chemicznych, to z powierzchni paznokci usuwasz naturalny tłuszcz, przez co stają się kruche.

Białe plamki na paznokciach to puste przestrzenie znajdujące się

między łożyskiem paznokcia a warstwą rogową. Przyczyną ich pojawienia się jest zazwyczaj lekki uraz, a czasem niedobór cynku. Podobny może być powód wystąpienia poprzecznych rowków, jednak bywają też efektem zaburzeń metabolizmu i zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Z kolei pionowe bruzdy mogą oznaczać słaby dopływ krwi do podstawy paznokcia.

Żółta barwa paznokci to zwykle efekt nadużywania lakieru do paznokci, który może zabarwić płytkę, a strzępienie się skórek wokół paznokci wynika z niedoboru witaminy C i kwasu foliowego.

Kąpiele paznokci

Jeśli podejmiesz odpowiednie działania, pomożesz swoim paznokciom. Oczywiście jeśli przyczy-

na jest wewnętrzna, nie obejdzie się bez konsultacji lekarskiej.

Zabiegiem, który warto wykonywać codziennie, jest moczenie paznokci w oliwie. Podgrzej ją tak, by była ciepła i mocz w niej palce przez około 15 minut. W ten sposób natłuszcisz wysuszone paznokcie, dzięki czemu staną się mniej podatne na łamanie się, a także wygładzisz skórki wokół. Do moczenia możesz wykorzystać również podgrzany olejek rycynowy lub kokosowy.

Jeśli Twoje paznokcie mają tendencję do rozdławiania się, wówczas zastosuj następującą metodę: dwie łyżki skrzypu polnego zalej połową szklanki oliwy, podgrzewaj przez pół godziny, a po przestygnięciu odcedź i mocz palce w takiej mieszance co drugi dzień (przez 15 minut).

Paznokciowe maseczki

Maski można nakładać nie tylko na twarz czy włosy, ale również na paznokcie. Warto sporządzić maseczkę z purée z 2 gotowanych ziemniaków, 2 łyżek oliwy i 2 łyżek mleka lub maskę miodową z 4 łyżek miodu zmieszanych z łyżką oliwy z oliwek. Skuteczna jest również maska z żółtka jajka, kilku kropel cytryny i łyżeczki oliwy.

Najlepiej po nałożeniu maseczki owinąć paznokcie folią aluminiową i ręcznikiem, zostawić na kwadrans i zmyć ciepłą wodą.

Pamiętaj o odżywce

Jeśli zamiast stosować domowe metody wolisz zaaplikować na paznokcie kosmetyki, to również jest dobre rozwiązanie. Zamiast malować paznokcie lakierem, lepiej na-

łożyć na nie odżywkę wzmacniającą. Często zawiera ona składniki, które odbudowują płytę paznokci, np. krzem czy wapń. Jest wzbogacona składnikami takimi jak olejek rycynowy, witamina A czy E. Istnieje nawet odżywki przeznaczone do paznokci z konkretnym problemem, np. cienkich i rozdławiających się, suchych i kruchych czy bardzo miękkich.

Oprócz odżywek warto zwrócić uwagę na serum do paznokci, ponieważ pozwala zadbać również o otaczający je naskórek. Zazwyczaj zawiera kompleks witamin, różne olejki, a czasem także proteiny jedwabiu. Taka kompozycja składników pozwala na odzyskanie mocnych, elastycznych i odpornych na uszkodzenia paznokci, a także nawilżenie skórek. Jeżeli Twoim problemem jest właśnie sucha skóra wokół paznokci, sięgnij po balsam lub krem do pielęgnacji.

Japoński sposób

U kosmetyczki możesz wykonać nie tylko zabiegi przedłużania paznokci i ich ozdabiania, ale również wzmocnienia. Będą jaśniejsze i silniejsze dzięki zastosowaniu musujących kulek z papai i zielonej herbaty. Natomiast zaaplikowana odżywka zmiękczy i nawilży skórki.

Dobrym rozwiązaniem dla kruchych i rozdławiających się paznokci jest także manicure japoński. Podczas tego zabiegu paznokcie zostają wzmocnione i odżywione pyłkiem pszczelim, krzemionką z morza japońskiego oraz keratyną, które zostają w nie wtarte. Następnie są zabezpieczane pudrem. Ich blask utrzymuje się do dwóch tygodni. (ap)



SPRAWDŹ, JAK WYBIELIĆ PAZNOKCIE

- nie na darmo Kleopatra kąpała się w mleku – zbawiennie wpływa nie tylko na skórę, ale również na paznokcie – podgrzej 200 ml tłustego mleka do 50 stopni i zanurz w nim dłonie
- używaj specjalnej białej kredki do rozjaśnienia końcówek paznokci
- przed pomalowaniem paznokci nakładaj bazę podkładową
- stosuj specjalne kremy i proszki przeznaczone do wybielania paznokci dostępne w aptekach

Tabletki na bezsenność

Specyfiki nasenne mają tylko jedno zadanie – sprawić, że prześpimy noc. Ale czy są obojętne dla naszego zdrowia? Jak długo można je przyjmować?

falsz

Uzależniają

To stwierdzenie jest prawdziwe dla tabletek starszej generacji, które produkowane były na bazie barbituranów. Nowsze leki nasenne pozbawione są substancji uznawanych za uzależniające. Działają bezpośrednio na obszary mózgu odpowiedzialne za uczucie zmęczenia. W przeciwieństwie do leków barbituranowych, nie pozostawiają uczucia „zamulenia” po przebudzeniu. Nie oznacza to jednak, że są zupełnie nieszkodliwe. Każdy lek nasenny może wywołać skutki uboczne, takie jak zawroty i bóle głowy czy niepokój. *(mi)*

prawda

Leki można zastąpić terapią

Alternatywę dla tabletki na sen stanowią psychoterapia. Jest ona tak zaplanowana, aby jej efektem było przerwanie ciągu nieprzespanych nocy i oddalenie obawy przed kolejną. Badania wykazują, że w dłuższym okresie psychoterapia daje znacznie lepsze rezultaty niż leki nasenne. Tym bardziej, że żaden z leków nie jest przeznaczony do długotrwałego użytku. *(mi)*

falsz

Nie obniżają jakości snu

Wprawdzie specyfiki te pozwalają szybciej zasnąć, ale wpływają też na jakość snu. Jest on mniej komfortowy i nie regeneruje organizmu tak, jak sen naturalny. „Wymuszony” sen nie jest tak głęboki, co skutkuje uczuciem zmęczenia następnego dnia. *(mi)*

prawda

Nie rozwiązują problemu zaawansowanej bezsenności

Tak. Specjaliści zaznaczają, że tabletki na bezsenność mogą skutkować tylko w przypadku krótkotrwałych zaburzeń snu. Jednak w trudniejszych przypadkach nie rozwiążą problemu. Oprócz terapii farmakologicznej rozwiązaniem jest oczywiście specjalistyczna terapia psy-

falsz

Tabletki z melatoniną można zażywać regularnie

Melatonina jest hormonem wydzielanym w nocy, który pozwala zasnąć. Jeśli pracujemy w godzinach, które powinnyśmy przeznaczać na sen, a chcemy odpocząć w ciągu dnia i zażywamy tabletkę, oszukujemy organizm. Wysyłamy do mózgu informację, że zrobiło się ciemno, że czas na sen. To może być rozwiązaniem doraźnym. Regularne stosowanie takich tabletek prowadzi do rozregulowania organizmu i narażenia go na poważne problemy zdrowotne. *(dm)*

prawda

Leki przeciwdepresyjne mają podobne działanie do nasennych

Niektóre leki przeciwdepresyjne, posiadające właściwości uspokajające oraz nasenne, wykorzystywane są w długotrwałej terapii klinicznej, zwłaszcza u osób, które mają zaburzenia snu, i depresję. Badania wykazały, że pogłębiają one sen (zwiększając ilość snu wolnofalowego) i polepszają jego jakość. Jednak stosuje się je w dużo mniejszych dawkach niż przy leczeniu depresji i pod ścisłą kontrolą lekarzy. *(dm)*

falsz

Leki nasenne można odstawić z dnia na dzień

Nagle odstawienie stosowanego regularnie leku może spowodować objawy abstynencyjne, nie tylko w postaci bezsenności, ale także lęku, a nawet napadu drgawkowego. Zasada odzwyczajania jest taka, że jeśli bierzemy leki o krótkim okresie półtrwania, zamieniamy je na lek o dłuższym okresie, aby jego stężenie we krwi było stabilne, co zmniejszy nasilenie tych objawów. Dopiero później możemy stopniowo obniżać dawkę, co przy silnych lekach może trwać nawet 6 miesięcy. *(dm)*



POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Nervomix – palący problem z głowy

Obawiasz się, że rzucenie palenia odbije się negatywnie na Twoich nerwach? Zamiast się stresować sięgnij po suplement diety Nervomix – pastylki do ssania o odświeżającym miętowym smaku dla rzucających palenie. Nervomix wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz łagodzi stres i niepokój, które towarzyszą podczas rzucania nałogu. Sugerowana cena: 28,72 zł



Kręcone włosy pod kontrolą

Cameleo Curl Up to serum naprawcze z olejem arganowym. Przeznaczone jest do pielęgnacji włosów kręconych i podatnych na skręcanie. Błyskawicznie wzmacnia, naprawia i nawilża rozdzwajające się, delikatne oraz łamiące się końcówki. Cena: 11,20 zł/50 ml

Na kobiece dolegliwości

Tantum Rosa to lek o miejscowym działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i odkażającym. Bezpośrednio po zastosowaniu zmniejsza odczuwanie dolegliwości: bólu, świądu, pieczenia. Pełne opakowanie Tantum Rosa zawiera 10 lub 6 saszetek. Można je kupić w każdej aptece, bez recepty. Cena: 30 zł za 10 saszetek



Suplement dla każdego

Organiczna włoska oliwa z oliwek Ranieri z witaminami to bogate źródło kwasów omega-3 i 6. Już dwie łyżki tego suplementu uzupełniają zapotrzebowanie organizmu na witaminy A, B₆ i D. Może być spożywana samodzielnie lub jako część urozmaiconej diety zarówno przez dzieci, jak i dorosłych oraz osoby starsze. Produkt jest dostępny w sklepie internetowym Miodymanuka.pl. Cena: ok. 36,00 zł



Muzyka też może być hałasem

Do Twoich uszu wciąż docierają jakieś dźwięki. To nie jest obojętne dla Twojego zdrowia.

Rozwój cywilizacyjny miast sprawił, że codziennie jesteśmy narażone na dojmujące dźwięki. Aż 80 proc. emitują pojazdy mechaniczne, a 10 proc. przemysł. Reszta jest wytwarzana przez pociągi oraz działalność miejsc ogólnodostępnych, takich jak bary, kawiarnie, warsztaty. Długotrwałe narażenie uszu na tego typu zagrożenia może prowadzić do wielu komplikacji. Dlatego warto wiedzieć, jak zabezpieczać zmysł słuchu.

Stan zagrożenia

Każdego dnia jesteśmy narażeni na hałas w miejscu pracy. I nie chodzi tu tylko o osoby zatrudnione w przemyśle, budownictwie czy służbach mundurowych. Problem hałasu dotyczy nas wszystkich. Począwszy od nauczycieli (badania dowiodły, że dzieci i młodzież potrafią hałasować bardziej niż buldożery czy maszyny ciężkie), na pracownikach call center oraz muzykach kończąc. Dodatkowo wiele z nas dla relaksu słucha ulubionej muzyki z odtwarzaczy i używa do tego... słuchawek. Mało kto zdaje sobie sprawę, że nowoczesne sprzęty muzyczne mogą być szczególnie niebezpieczne dla

naszych uszu. Wszystko dlatego, że ich jakość dźwięku jest nieporównywalnie lepsza niż urządzeń dostępnych kilka lat temu. Te – przy dużej głośności – raziły nasze uszy trudnymi do zniesienia zniekształceniami. To stanowiło pewne zabezpieczenie. Nowoczesny sprzęt oferuje wysoką jakość dźwięków przy dużej głośności, dlatego słuchając muzyki często bezwiednie dochodzimy do poziomu ekstremalnie niebezpiecznego dla naszego słuchu.

Zatyczki do zadań specjalnych

Oczywiście najskuteczniejszym sposobem ochrony przed hałasem byłoby unikanie jego źródeł. Niestety, w większości przypadków jest to po prostu niemożliwe. Warto więc stosować stopery, zatyczki lub ochronniki słuchu z filtrami.

Stopery są zazwyczaj wykonane z waty bawełniano-wiskozowej nasyconej masą z wosków naturalnych (masa mięknie pod wpływem ciepła dłoni lub

ugniatania, dlatego łatwo dostosowuje się do każdego kształtu kanału ucha) lub elastycznego, miękkiego tworzywa. Dobrze sprawdzają się w pracy i podczas podróży. Ułatwiają skupienie. Jeżeli chodzi o zatyczki, występują w kilku rodzajach, dzięki temu mogą być stosowane do różnego poziomu hałasu. Chronią uszy, sprawiając, że muzyka pozostaje słyszalna, a stopień jej zrozumienia nie zmniejsza się. Dobrze sprawdzają się więc na koncertach lub w dyskoteci.

Podczas odbywania długich podróży wybierz rodzaj zatyczek, które stłumią uciążliwe i monotonne dźwięki otoczenia.

Osobną grupę stanowią ochronniki słuchu, które możesz dobrać indywidualnie do swoich potrzeb. Mają

specjalne filtry akustyczne dostosowane do różnego poziomu hałasu. Ich działanie polega na selektywnym tłumieniu szkodliwego hałasu, podczas gdy poziom mowy pozostaje słyszalny. Filtry umieszcza się w miękkich wkładkach indywidualnie dopasowanych do budowy ucha. Tłumią hałas generowany przez ruch uliczny, urządzenia ogrodowe, prace budowlane i przemysł. Dostosowane są także do potrzeb muzyków.

W walce z hałasem ważne są również przerwy w pracy oraz stosowanie profilaktyki lekarskiej, która obejmuje okresowe badania kontrolne. Jednak gdy tylko mamy taką możliwość, chodźmy do lasu, aby wsłuchiwać się w jego naturalne odgłosy. Na pewno wyjdzie nam to na dobre. (pr)



POZIOMY HAŁASU

Maksymalne natężenie hałasu tolerowanego na co dzień wynosi 65 dB. Tymczasem nasze uszy często muszą znosić dużo wyższe poziomy dźwięku:

- odgłos samochodowego klaksonu: 90 dB,
- motocykl bez tłumika: 115 dB,
- sprzęt stereo z słuchawkami: 112 dB,
- elektryczne narzędzia ogrodowe: 130 dB,
- urządzenia domowego użytku: 90 dB,
- dyskoteka: 110 dB.

„STANMARK”
30-733 Kraków
ul. Obrońców Modlina 3
tel. 12 653 22 12
tel./fax 12 653 21 70
e-mail: biuro@stanmark.pl
www.stanmark.pl

Rok założenia 1978

STOPPER
TŁUMI HAŁAS

Ochronniki dla każdego ucha zagrożonego hałasem. CE
Aparaty i zestawy do płukania oka.

STOPPER ELA
Chroni również przed wodą.

STOPPER ELA II

STOPPER MWD 12S

STOPPER MWD 11

Hurt - hurtownie farmaceutyczne i BHP, detal - apteki

Pij soki **świeżo wyciskane**

Sprawdź na własnej skórze, jak dobrze wpływają na trawienie, samopoczucie i pracę całego organizmu.

Oczyszczają z toksyn, wzmacniają system immunologiczny i mają zastosowanie w leczeniu wielu chorób. Istnieje szereg terapii, w których są wykorzystywane.

Na dobre trawienie

Dostarczanie dużej ilości witamin jest konieczne, żeby aktywować enzymy. Są bardzo potrzebne w procesie trawienia i wchłaniania pokarmu. Jednak istnieją mieszanki szczególnie zalecane na różne dolegliwości ze strony żołądka czy jelit.

Wśród roślin skutecznie wspomagających trawienie wymieniane są marchewka, burak, jabłko i imbir. Poprawia je również egzotyczny owoc: papaja, zawierający papa-

inę – enzym trawiący białka. Możesz sporządzić sok z połówki papai, dodać 3 liście kapusty i ćwiartkę cytryny (składniki te oczyszczają żołądek i jelita z toksyn) oraz plastra imbiru (zapobiega nudnościom). Dobry będzie również inny wariant soku: owoc papai, duży kawałek imbiru oraz 3 gruszki (bogate w błonnik).

Innym dobrym sposobem na pozbycie się dolegliwości związanych z układem pokarmowym jest sok ze szpinaku i marchwi, wyciśniętych w proporcjach 2:1. Pomaga szczególnie na bóle brzucha, kolkę, przy zaparciach oraz nadmiernym wydzielaniu gazów. Warto wypróbować także sok z winogron, który

zmniejsza uczucie ciężkości w okolicach nadbrzusza, oraz sok z poziomki, który jest idealny przy problemach z nadkwaśnością oraz w przewlekłym zapaleniu wyrostka robaczkowego. Sok z mleka kokosowego i marchewki stosowany jest w zapaleniu jelita grubego. Gdy ktoś cierpi na zaparcia, powinien spożywać sok z selera, szpinaku i grejfruta. Natomiast na biegunkę dobry jest sok z marchewki i jeżyny. Z kolei sok z karczocha wpływa bardzo korzystnie na wątrobę oraz woreczek żółciowy.

Na wzmocnienie odporności

Działanie świeżo wyciskanych soków nie ogranicza się do usuwania z organizmu toksyn czy usprawniania procesu trawienia. Mogą one zdziałać bardzo dużo dobrego w kwestii odporności. Do wzmocnienia układu immunologicznego zazwyczaj stosuje się kapustę, sałatę, rzeżuchę, brokuły, jabłko, marchew, cytrynę, imbir oraz chrzan. Aby stać się mniej podatną na choroby, sporządź i wypij sok z małego buraka, kwiatu brokuła, 8 łodyg selera naciowego, 3 marchewek oraz 2 ząbków czosnku.

Z kolei na przeziębienie dobre będzie 30 g imbiru, sok z całej cytryny oraz szczypta pieprzu cayenne. Dla ogólnej poprawy zdrowia stosuje się także pomarańcze, banany, truskawki, liście mięty oraz mleko sojowe. Zaś dla regeneracji organizmu – ananasa i limonkę.

Na choroby skóry

Świeżo wyciskane soki mają także zastosowanie we wspomaganie leczenia chorób skórnych, np. pokrzywki i wykwitów. Na takie dolegliwości poleca się zwłaszcza picie soku z selera, korzenia i natki pietruszki, z marchewki czy lucerny.

Jak wiadomo, ogórki są cennym składnikiem kosmetyków, ponieważ doskonale nawadniają organizm i dają uczucie orzeźwienia. Z tego powodu warto pić z nich sok. Można je przyrządzać w połączeniu z sokiem z czamej porzeczki, jabłek i grejfrutów.

Dobrym lekarstwem na przyszcze jest sok z ogórków z marchwią i sałatą. Najlepiej, by marchewki było w nim cztery razy więcej niż ogórków i sałaty. Jeśli na Twojej skórze pojawiają się plamy związane z procesem starzenia, najlepiej spożywać sok z marchwi i zielonej papryki w proporcjach 1:2.

Na anemię

Błada skóra, osłabienie, bóle głowy i wypadanie włosów – takie są objawy anemii. Jednym z najczęstszych jej powodów jest niedobór żelaza. Inną przyczyną może być za niski poziom kwasu foliowego lub witaminy B₁₂. W leczeniu anemii często konieczne jest przyjmowanie preparatów z wymienionymi składnikami, ale warto także przeprowadzić kurację naturalne.

Najbardziej znaną rośliną, stosowaną w walce z anemią, są... buraki. Nie dziwi więc to, że są cennym składnikiem w przepisach na soki, które pomagają uporać się z tym problemem. Wystarczy je obrać, pokroić i wycisnąć w sokowirówce. Warto dodać do nich sok z jabłek lub cytryny.

Przy anemii znakomitym pomysłem jest picie soków z zielonych warzyw bogatych w żelazo – brokułów, szpinaku i natki pietruszki (natka poza żelazem zawiera także witaminę C, która zwiększa przyswajalność tego pierwiastka). Natomiast szpinak jest dobrym źródłem kwasu foliowego.

Warto również przyrządzić sok ze świeżych liści pokrzywy. Wystarczy,



Jakie soki na jakie dolegliwości

Rodzaj soku	Dolegliwości	Składniki odżywcze
z mleka kokosowego i marchewki	zapalenie jelita grubego	prowitamina A, błonnik, wapń, magnez
z selera, szpinaku i grejfruta	zaparcia	witaminy C, E, z grupy B, wapń, fosfor
z marchewki i jeżyny	biegunka	witamina C, prowitamina A, magnez, błonnik
z karczocha	problemy z wątrobą i woreczkiem żółciowym	cynaryna, inulina, niacyna (witamina B ₃)
z poziomek	nadkwaśność	witamina C, garbniki, flawonoidy
z ogórków, marchwi i sałaty	trądzik	potas, prowitamina A, luteina, kwas foliowy
z buraka	anemia	żelazo, witamina C, kwas foliowy
z rzeżuchy i jabłek	przeziębienie	witamina C, luteina, potas, żelazo
z marchwi i zielonej papryki	problemy ze skórą	prowitamina A, witamina C, kwas foliowy
z marchwi i pietruszki	zapalenie układu moczowego	prowitamina A, witamina C, żelazo
z cytryny, imbiru i pieprzu cayenne	przeziębienie	witamina C, potas

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

Przyswajalność 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.

że zmiksujesz je z 0,5 l wody, przecedzisz przez sitko i będziesz piła dwa razy dziennie. W leczeniu anemii stosuje się również sok z marchwi, dyni, selera, ogórka, kapusty, rzeżuchy oraz pigwy, a żeby wspomóc wchłanianie żelaza – sok z czarnej porzeczki.

Sprzęt do wyciskania

Jeśli zdecydujesz się wycisnąć soki samodzielnie, z pewnością staniesz przed dylematem, jakie urządzenie wybrać. Dlatego warto wiedzieć, jakie są różnice między sokowirówkami a wyciskarkami.

Pierwsze z nich pozwalają na uzyskanie soku w krótkim czasie. Są tańsze od wyciskarek, jednak nie nadają się do wyciskania soku, np. z warzyw liściastych: szpinaku czy natki pietruszki. Sok wyciśnięty za pomocą sokowirówki ma też rzadszą konsystencję i mniej składników odżywczych niż ten z wyciskarki, ponieważ w sokowirówce pozostaje

sporo miąższu, który nie zostaje wyciśnięty. Taki sok jest również napowietrzony, a cenne substancje ulatniają się z niego szybciej, dlatego najlepiej spożywać go od razu po przygotowaniu.

Przy zakupie sokowirówki zwróć uwagę zwłaszcza na jej sito. Ważne, aby było pozbawione plastikowych elementów i wyposażone w ostrza centryczne. Inaczej sokowirówka może nie ciąć owoców wystarczająco dobrze.

Z kolei dzięki wyciskarkom otrzymasz sok bogatszy w witaminy i minerały, który będziesz mogła przechowywać w lodówce nawet do 72 godzin od momentu przygotowania. Możesz w nich wycisnąć soki z każdego warzywa i owocu. Są bardzo wytrzymałe – i co ważne w przypadku takiego sprzętu – łatwe do czyszczenia.

Wiele osób rozpoczynających przygodę ze świeżo wyciskanymi sokami zadaje sobie pytanie: czy

przygotowywać je z warzyw i owoców ze skórką czy bez niej? Niestety, nie ma jasnej odpowiedzi.

Skórka jabłka zawiera kwas ursolowy, który wykazuje działanie przeciwbakteryjne i zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi. Z drugiej strony w skórce gromadzą się też chemikalia. Popularną ostatnio praktyką jest woskowanie jabłek, które przedłuża ich trwałość. Najczęściej są do niego stosowane naturalne substancje, ale nie mamy pewności jakie. Jeśli masz dostęp do owoców z działki lub upraw ekologicznych, możesz bez wahania wycisnąć je razem ze skórką. Jeśli nie, najlepiej oierać owoce i warzywa.

Korzyści

Już wiesz, jak przyrządzić pyszne soki, jednak warto jeszcze dowiedzieć się, dlaczego ich spożywanie

jest takie ważne. Przede wszystkim dobrze je pić ze względu na zawarte w owocach i warzywach witaminy, minerały i inne cenne

substancje. Nie da się ukryć, że w formie soku dostarczysz ich znacznie więcej niż gdybyś próbowała zjeść taką samą ilość warzyw i owoców, z których został przyrządzony napój. W dodatku proces trawienia płynów przebiega znacznie szybciej niż pokarmów stałych – soki są bardzo łatwo przyswajane przez organizm.

Co ważne: spożywając soki, wzmocnisz system immunologiczny, usuniesz z ciała toksyny, łatwiej pozbędziesz się kataru czy kaszlu, ale też wzmocnisz serce, układ trawienny oraz oddechowy. W dodatku przywrócisz organizmowi prawidłowe pH, poprawi się wygląd Twojej skóry, a dzięki zawartemu w sokach błonnikowi – perystaltyka jelit. (ap)



Ocet stosowany z umiarem w diecie ludzi zdrowych na pewno nikomu nie wyrządzi krzywdy. Podniesie walory smakowe potraw, pozwoli zamknąć w słoiki smaki lata i jesieni – pod postacią rozmaitych przetworów. Natomiast wiosną i latem nada naszym sałatkom ciekawy bukiet smakowo-zapachowy. Ocet jabłkowy może pomóc spalić zbędne kilogramy. W tym celu pije się przed każdym posiłkiem jedną szklankę ciepłej wody, do której przedtem dodano łyżeczkę octu jabłkowego. Taki napój tłumi głód i powoduje lepsze spalanie tłuszczu.

Ocet jabłkowy EXQUISIT firmy Kühne cechuje szczególnie delikatny aromat wina jabłkowego. Zawiera wszystkie pozytywne składniki jabłka, skoncentrowane w łyżeczce złocistego płynu. Stanowi naturalną skarbnicę witamin i minerałów.

KÜHNE POLSKA Sp. z o.o.
58-307 Wałbrzych
ul. Orkana 65 B,C
tel. 74-843-50-11; fax 74-843-50-13



www.kuehne.pl

Owady w natarciu

Aby komary i meszki nie zepsuły Ci urlopu, postaw na sposoby, które skutecznie je odstraszą.

Komary to jedne z bardziej uciążliwych owadów. Im cieplejsza zima, tym więcej mamy z nimi problemów latem. Choć w Polsce nie roznoszą malarii czy żółtej febry, mogą skutecznie uprzykrzyć wypoczynek na świeżym powietrzu.

Rozpoznanie wroga

Ponieważ komary lubią wilgoć i bytują w pobliżu rozlewisk, zbiorników wodnych, ale także większych kałuż czy pojemników z wodą, warto pilnować, aby w sezonie letnim nie stawiać pod oknem konewek czy beczek z deszczówką, gdyż mogą zwabić je do domu.

Komary nie lubią silnego światła słonecznego oraz suchego powietrza. W związku z tym ich największa aktywność przypada na godziny wieczorne i poranne. O tej porze przydadzą się zatem zakrywające ciało ubrania. Nie wskazane jest używanie perfum, zwłaszcza kwiatowych, które przyciągają komary najbardziej. W razie wieczornego przyjęcia

na dworze warto zaopatrzyć się w spirale, kadzidełka czy świece przeciwkomarowe.

Zabezpiecz ciało

Najpopularniejszą metodą ochrony przed komarami jest stosowanie preparatów chemicznych zawierających DEET (N-Dietylo-meta-toluamid). Im wyższe stężenie tego związku, tym skuteczniejsza ochrona. Stężenie 20 proc. zapewni ochronę przez ok. 4-5 godzin. Natomiast produkty z niższym stężeniem należy aplikować co kilkadziesiąt minut. Preparaty z DEET występują najczęściej w aerozolu i stosuje się je na ubranie oraz skórę. Przed użyciem dokładnie przeczytaj zalecenia producenta i ściśle się ich trzymaj, gdyż DEET stosowany w nadmiarze może wywoływać negatywne reakcje ze strony układu nerwowego. Jeśli Twoja skóra jest wrażliwa na działanie substancji chemicznych, możesz wyposażyć się w specjalną bransoletkę odstraszającą komary.

Wykonana jest z wodoodpornego silikonu, dzięki czemu powoduje alergii. Jej sekret tkwi w olejku citronelli, który został użyty do nasączenia bransoletki. Założona na rękę lub nogę odstrasza nie tylko komary, ale również kleszcze i meszki. Jej działanie utrzymuje się średnio przez 48 godzin.

Pomocne są również naturalne olejki. Komary nie lubią zapachu wanilii, czosnku, mięty i cytryny. Może je zniechęcić nawet ustawienie na oknie miseczki z aromatem waniliowym.

Ostaniaj okna

Nie ma zapewne nic bardziej irytującego niż brzęczący komar w mieszkaniu tuż nad naszą głową.

Aby owady nie dostały się do wnętrza, w oknach zamontuj moskitiery. Siatki te bez trudu przyczepisz do futryny za pomocą gwoździ lub taśmy klejącej. Możesz również wypróbować specjalne urządzenia odstraszające podłączane do prądu. Działają one na dwa sposoby: odstraszają komary za pomocą ultradźwięków, które są niesłyszalne dla ludzi oraz zwierząt domowych, albo wabią je światłem ultrafioletowym (niewidzialnym gołym okiem) i uśmiercają prądem.

Naturalnym sprzymierzeńcem w walce z tymi owadami są niektóre gatunki kwiatów. Na balkonie lub parapecie możesz posadzić pelargonie lub kocimiętkę – oczywiście odpowiednio wcześniej. (pr)



ODSTRASZAJ KOMARY OLEJKAMI ETERYCZNYMI

Składniki:

- 100 ml oleju bazowego (mogą to być: olej sojowy, słonecznikowy, jojoba, z pestek winogron czy ze skłódkich migdałów),
- 5-10 ml olejku eterycznego bądź mieszanki olejków (olejek goździkowy, eukaliptusowy, trawy cytrynowej, paczulowy).

Wykonanie:

Olejki eteryczne wymieszaj z olejem bazowym i nakładaj na skórę najbardziej narażoną na ugryzienia (omijaj okolice oczu). Całą procedurę powtarzaj co 1-2 godziny. Samodzielnie wykonany środek przechowuj w buteleczce z ciemnego szkła w chłodnym, zacienionym miejscu.



oraz Paulina Hartz polecają

OsmozaCare
NATURALNIE RAZEM

ParaKito

NATURALNIE BEZ KOMARÓW Z WKŁADAMI PARA'KITO™

Każde opakowanie zawiera opaskę lub zawieszkę oraz dwa wymienne wkłady dające 30-dniową ochronę przed efektami ukąszeń komarów.

BEZPIECZNE DLA OSÓB ZE SKÓRĄ WRAŻLIWĄ
IDEALNE DLA DZIECI I KOBIET W CIĄŻY

WATERPROOF

f / OsmozaCare / Para'Kito POLAND

www.osmozacare.pl www.pl.parakito.com

Co jeść, by powstrzymać osteoporozę?

Istnieje wiele kroków, które możemy podjąć, by powstrzymać rozwój choroby, a być może nawet go odwrócić.

Osteoporoza jest podstępna i często nie daje objawów przez długi czas. Najbardziej są na nią narażone kobiety, zwłaszcza rasy białej, ale również Azjatki i kobiety o szczupłej budowie ciała. Te z nas, które mają genetyczne skłonności do tego schorzenia, powinny rozpocząć profilaktykę już w wieku 20-30 lat, stosując odpowiednią dietę oraz prowadząc zdrowy styl życia.

Wapń i spółka

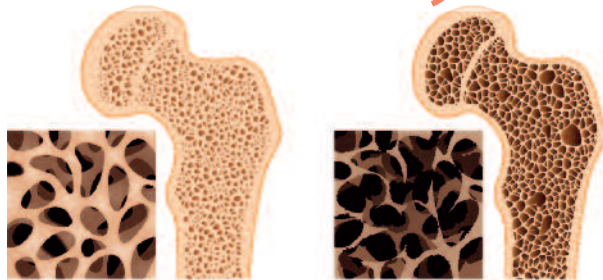
Wapń jest najważniejszy, jeśli chodzi o utrzymanie dobrego stanu kości. Zanim sięgniesz po suplementy, zadбай o właściwy poziom tego pierwiastka w diecie. Zatrósz się również o zasadowość krwi, gdyż w przypadku jedzenia zbyt wielu zakwaszających pokarmów (m.in. mięsa, nabiału i cukru), organizm musi pobrać wapń z kości, aby utrzymać krew na poziomie alkalicznym. Nie należy więc przesadzać z białkiem zwierzęcym w diecie, gdyż zbyt duża ilość będzie działać zakwaszająco. Pamiętaj o tym, że dieta bogata w sól

również sprzyja utracie wapnia. Dobrymi źródłami tego cennego pierwiastka są m.in. niskotłuszczowe produkty mleczne, sardynki w oliwie, algi oraz ciemne liściaste warzywa. Mimo iż produkty mleczne zawierają dużo wapnia to – przez zakwaszający wpływ na organizm – nie są zalecane w zbyt dużych ilościach. Zielone liściaste warzywa, takie jak: szpinak, jarmuż czy kapusta włoska, mogą być natomiast spożywane bez ograniczeń, zarówno w postaci świeżo wyciskanych soków, jak i zup. Nie zakwaszają organizmu – alkalizują.

Niezwykle istotna jest również witamina K₂, gdyż bez niej wapń nie będzie w stanie budować kości i odłożyć się w tętnicach. Najlepsze jej źródła to produkty fermentowane oraz kiszonki.

Witamina D to kolejny czynnik decydujący o zdrowych i mocnych kościach, ponieważ pomaga właściwie wykorzystać wapń, który dostarczamy z pożywienia. Jej najlepszym źródłem jest światło słoneczne, jednak osoby które zbyt

„Kobiety w wieku między 25 a 50 lat powinny dostarczać organizmowi 1000 mg wapnia dziennie, a kobiety powyżej tego wieku – od 1200 do 1300 mg.”



krótko przebywają na dworze (mniej niż 15 minut ekspozycji dziennie), powinny stosować suplementy. Warto z nich korzystać również jesienią i zimą. Pokarmy bogate w witaminę D to: tuńczyk, łosoś, makrela, sardynki, żółtka jaj, a także produkty mleczne.

nia hormonalne, które często dotykają kobiety po menopauzie, pogarszają zdolność zatrzymywania wapnia w organizmie. Alternatywę dla terapii estrogenowej mogą stanowić sfermentowane produkty sojowe (tofu, tempeh, miso), które należy spożywać 2-3 razy w tygodniu. W sfermentowanej soi znajdują się bowiem fitoestrogeny, które podobnie jak estrogeny, poprawiają proces odkładania wapnia w kościach, a także stymulują wzrost kości i chrząstek. (msk)

Hormony a osteoporoza

Kobiety o niskim poziomie estrogenów są bardziej narażone na powstanie osteoporozy. Zaburze-

Nie pękaj!

Osteovis

Suplementy diety

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

Wapń:

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

Zaleca się stosowanie suplementów diety Osteovis przez:

- kobiety w okresie okołomenopauzalnym
- osoby o ograniczonej aktywności fizycznej oraz po długotrwałym unieruchomieniu
- osoby stosujące nierolniczą dietę

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

www.vcs-farm.com.pl Zamówienie należy składać pod numerem telefonu: 32 2549555

Orkisz – zdrowe oblicze ziarna

Poznaj dobroczynne właściwości orkiszu i na stałe włącz go do swojego menu.

W sklepach coraz częściej możesz natrafić na produkty z orkiszu. Chleb, mąka, makaron czy nawet kawa, wyprodukowane na bazie tego ziarna, weszły już na stałe do spożywczego asortymentu.

Ziarno z przeszłością

Orkisz to stary gatunek zboża, będący odmianą pszenicy. Uprawiany był już w czasach starożytnych. Cenili go Egipcjanie i Germanie. Jest o nim wymianka nawet w Biblii. W XII wieku spożywanie orkiszu propagowała przeorysza klasztoru Benedyktynek – św. Hildegarda. Uważała go za środek leczniczy, pozytywnie działający na układ krwionośny oraz mięśnie. Niestety, w XIX wieku zboże to zostało wyparte przez wydajniejszą oraz coraz częściej uprawianą pszenicę. Na szczęście dziś, na fali zdrowego odżywiania i popularności upraw ekologicznych, orkisz znów wraca do łask.

Twardzi zawodnicy

Pszenica pszenicy nierówna... Ta, którą uprawiali nasi dziadkowie, różni się od tej, która jest uprawiana obecnie. Na przestrzeni ostatnich lat naukowcy modyfikowali genetycznie oraz krzyżowali ziarna, aby zwiększyć plony i uprościć uprawę. Wyroby może smakują tak samo, ale mają inny skład.

Nie należy zapominać o tym, że pszenica zawiera dużą ilość glute-

nu, który jest składnikiem uczulającym. Orkisz też zawiera gluten, ale jest on lepiej przyswajalny. Co ważne, pszenica podczas zbiorów pozbawiana jest lupiny i dlatego może zostać zanieczyszczona środkami ochrony roślin, pestycydami. Orkisz natomiast ma bardzo mocną lupinę, która skutecznie chroni ziarno przed czynnikami szkodliwymi. W tej łusce jest też zbierany i dopiero podczas mielenia zostaje jej pozbawiony. Nie bez powodu dietetycy zalecają spożywanie pieczywa pełnoziarnistego. Chleb z białej mąki podnosi poziom cukru we krwi o wiele bardziej niż batony czekoladowe czy biały cukier.

Co kryje w sobie ziarno

Orkisz zawiera skrobię, białko, tłuszcze i minerały, takie jak potas, żelazo, cynk, wapń, a także nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy z grupy B i PP. Dzięki tym składnikom poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego oraz wspomaga układ krążenia. Jest również źródłem kwasu krzemowego. To doskonała wiadomość dla kobiet, gdyż związek ten poprawia stan skóry, włosów oraz paznokci. Dodatkowo poprawia koncentrację i wzmacnia aktywność mózgu. Ważnym odkryciem było zidentyfikowanie w orkiszowym ziarnie rodanidu, czyli substancji wykazującej działanie przeciwbakteryjne. Rodanid chroni organizm przed infekcjami i wzmacnia układ immunologiczny. Ponadto badania wykazały, że

wysoki poziom tego związku zapobiega powstawaniu w organizmie komórek nowotworowych. Orkisz polecany jest osobom po przebytej zawale serca, niedożywionym i wyczerpanym. Wszystko dlatego, że podnosi witalność, poprawia nastrój, a także wzmacnia serce.

Orkisz gorszej jakości

Orkisz jest zbożem łatwym w uprawie, niewymagającym stosowania sztucznych nawozów. Dzięki temu duża część orkiszu produkowanego w Polsce pochodzi z gospodarstw ekologicznych. Niestety, w celu zwiększenia wydajności upraw, orkisz próbowano łączyć z pszenicą. Powstało zboże, które jest wprawdzie wydajniejsze, ale odbiega swoimi właściwościami od naturalnego orkiszu. Dlatego, kupując produkty orkiszowe, dokładnie czytaj etykiety. Sam certyfikat nie wystarczy. Nie rozstrzyga on, z jaką odmianą mamy do czynienia. Informuje jedynie, że dany produkt powstał w czystej ekologicznej strefie lub gospodarstwie ekologicznym, bez udziału na-

wozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin.

Warta polecenia jest kawa z orkiszu. Napój nie zawiera kofeiny i może być spożywany również przez dzieci. Ma delikatny smak z lekką nutką goryczy. Kawa reguluje trawienie i zapobiega powstawaniu kamieni żółciowych. Jej picie poleca się osobom z nadciśnieniem, nadkwasotą czy cierpiącym z powodu przemęczenia. Ciekawym produktem jest także napój orkiszowy. Przyrządza się go na bazie wody, oleju roślinnego, migdałów i oczywiście pełnoziarnistego orkiszu. Napój nie zawiera laktozy i może być alternatywą dla mleka krowiego. (pr)

Wybieraj pieczywo orkiszowe, gdyż chleb z białej mąki podnosi poziom cukru we krwi o wiele bardziej niż batony czekoladowe czy biały cukier.



Skład orkiszu

56% – skrobia
11,6% – białka
2,7% – tłuszcz
2% – minerały (potas, żelazo, cynk, wapń)

Naczynka – nie pękajcie

Cera naczynekowa jest niezwykle wymagająca. Zasluguje na szczególną pielęgnację.



Wrażliwej skórze szkodzi w zasadzie wszystko. Wiosną i latem szczególnie dotkliwie odczuwa działanie słońca, wiatru, klimatyzacji. W odpowiedzi na warunki środowiskowe, gorące i pikantne potrawy, a także stany emocjonalne ulega zaczerwienieniu. Objawia się to w postaci cieniutkich niteczek pojawiających się zwykle w okolicy nosa, policzków oraz brody. Niteczki te to trwale rozszerzone naczynia włosowate, prześwietlające przez naskórek. Ich ściany stają się kruche i łatwiej pękają.

Poznaj przyczyny

Problem pękających naczynek może się pojawić właściwie przy

każdym typie cery. Najbardziej narażona na ich wystąpienie jest jednak skóra sucha – ze względu na delikatną oraz cieką strukturę. Problem ten dotyka głównie kobiet po 30. roku życia. Przyczyn jest dużo. Promieniowanie UV i dym papierosowy są źródłem wolnych rodników, które przyczyniają się do zmian strukturalnych w naczynekach włosowatych pod skórą. Warto wspomnieć także o zmieniających się temperaturach, nieodpowiedniej diecie (alkohol, mocna kawa i herbata, ostre potrawy), które pogarszają stan skóry. Duży wpływ mają również czynniki wewnętrzne: uwarunkowania genetyczne, menstruacja, stres, zaburzenia hormonalne.

Ratunek w kremie

Skóra naczynekowa, ze względu na to, że nadmiernie reaguje na bodźce, wymaga troskliwej pielęgnacji. Należy ograniczyć ilość używanych kosmetyków na rzecz preparatów ze składnikami aktywnymi. Chodzi o to, aby twarzy nie podrażniać, gdyż niewłaściwie dobrane produkty mogą zaostrzyć zmiany skórne. Wybierając preparaty pielęgnacyjne, dokładnie przeczytaj ich skład. Unikaj: mentolu, alkoholu etylowego, glikolu propylenowego, mocznika, acetonu, mięty pieprzowej. Używaj delikatnych kosmetyków bez dodatku mydła i SLS. Zrezygnuj z zażywania gorących kąpiel, mycia twarzy chlorowaną wodą, a także stosowania środków mocno pieniących się i barwionych mydeł. Do oczyszczania skóry oraz demakijażu wybierz żel micelarny. Usunie zanieczyszczenia, wyeliminuje uczucie pieczenia, a także nawilży i zapewni komfort. Po każdorazowym umyciu twarzy zastosuj tonik, aby przywrócić delikatnej cerze fizjologiczne pH oraz przygotować ją na przyjęcie kolejnych kosmetyków. W ciągu dnia stosuj lekki krem z filtrem, chroniący przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych

(w szczególności promieniami UV). Do jego zadań należy maskowanie zaczerwienień oraz regeneracja mikrouszkodzeń. Natomiast na noc warto wybrać krem wzmacniający naczynka krwionośne. Zadbaj o to, aby zawierał uszczelniający kompleks z arniki górskiej lub łagodzące podrażnienia algi morskie. Dobrze sprawdzi się także zmniejszający kruchość naczynek miorzab japoński oraz działający kojąco oczar wirginijski.

Dodatkowa pomoc

Raz lub dwa razy w tygodniu stosuj maseczki. Tworzą one opatrunek, który zmniejsza wrażliwość naczynek na bodźce zewnętrzne. Przy problemach ze skórą naczynekową należy wystrzegać się stosowania peelingów ziarnistych. Odpowiednie będą natomiast peelings enzymatyczne, które nie zawierają drobinek ścierających oraz nie są zbyt tłuste. Zawarte w nich enzymy roślinne wnikają w skórę i usuwają martwy naskórek. Zazwyczaj enzymy pozyskiwane są z ananasa oraz papai. Taki peeling należy równomiernie rozprowadzić na oczyszczonej skórze twarzy (pod żadnym pozorem nie wcierać), a następnie zmyć. (pr)

WZMOCNIJ SKÓRĘ NACZYNKOWĄ

Wybieraj produkty bogate w:

- **witaminę K:** odpowiada za krzepliwość krwi. Znajdziesz ją w warzywach (szpinak, rzeżucha, sałata, brukselka, kapusta pekińska) oraz ziołach (oregano, pietruszka, bazylija, koperek).
- **witaminę C:** bierze udział w syntezie kolagenu budującego ściany naczyń krwionośnych. Duże jej ilości znajdują się w dzikiej róży i czarnej porzeczce, cytrusach, truskawkach oraz warzywach (czerwona papryka, brukselka, ziemniaki, chrzan).
- **flawonoidy:** to ok. 6000 związków organicznych występujących we wszystkich częściach roślin. Chronią skórę przed atakiem wolnych rodników. Najlepsze ich źródła to: aronia, jabłka, zielona herbata, wiśnie, czerwone wino, cebula, kapusta włoska.

OKRĄGŁY ROK PIJ BRZOWY SOK!

OSKOŁA®

Chcesz być rześki i zdrowy?
Pij codziennie Sok Brzozowy!

Polski lider brzozowego soku
zaprasza Państwa na soki:

- Sok z brzozy naturalny
- Sok z brzozy z dodatkami:
 - aronią
 - cytryną
 - czarną jagodą
 - dziką różą
 - granatem
 - jabłkiem
 - kwosem chlebowym
 - L-karnityną
 - maling
 - miętą
 - suszonymi owocami
 - wiśnią
 - żurawiną

Najlepsze soki brzozowe w Polsce - soki Oskola!

OSKOŁA 05-420 Józefów k/Otwocka, ul. Nadwiślańska 133C
tel./fax: 22-789 13 12, 22-789 12 10, e-mail: oskola@oskola.pl www.oskola.pl

Zapraszamy po zdrowie!

Znajdź sposób na trądzik po trzydziestce

W obecnych czasach problem trądziku nie dotyczy tylko nastolatków. Coraz częściej pojawia się u dorosłych.

W gabinetach dermatologicznych często spotyka się dojrzałe kobiety borykające się z tzw. trądzikiem dorosłych. Czasami walczą z nim od wczesnej młodości, ale zdarza się również, że schorzenie to występuje nagle, choć w wieku młodzieńczym nie dawało o sobie znać. To bardzo krępująca dolegliwość, zmniejszająca komfort życia, obniżająca atrakcyjność i odbierająca pewność siebie.

Nieestetyczne krosty

Trądzik pojawiający się u osób dorosłych zdecydowanie różni się od młodzieńczego. U nastolatków to zazwyczaj duża ilość małych krostek, zaskórników skupionych na twarzy – zwłaszcza w okolicy czoła, skroni – a także pojedyncze wypryski na klatce piersiowej i plecach. Natomiast w przypadku dorosłych zmiany obejmują dolną część twarzy, brodę, okolice ust, czasami również partię na zuchwie, szyi. Krosty potrafią pojawiać się bardzo szybko, nawet w ciągu jednego dnia. Początkowo odczuwamy bolące miejsce. Następnie w środku robi się mały guzek, który rośnie. Później pojawia się wyprysk. U kobiet dojrzałych trądzik często nie ma postaci rozsianej lecz przyjmuje formę trwale utrzymujących się zmian zapalnych.

Poznaj przyczyny

Wbrew pozorom ten typ trądziku rzadko ma podłoże hormonalne. Sporadycznie związany jest z tzw. hiperandrogenizmem nadnerczy, częściej występującym

u kobiet dojrzałych niż młodzieży. Hormony męskie (androgeny) oraz żeńskie (estrogeny) obecne są w organizmach obojga płci. Jeśli ich aktywność bądź poziom ulegają podwyższeniu, mamy właśnie do czynienia z hiperandrogenizmem nadnerczy. Ta przypadłość objawia się nadmiernym owłosieniem, obniżeniem tonu głosu i właśnie trądzikiem.

Przyczyną zmian skórnych może być styl życia. Przedłużający się stres, silne emocje, pośpiech, brak czasu na odpoczynek zdecydowanie nasilają objawy skórne. Katalizatorem wszelkich zmian jest dieta, gdyż do produkowanych pokarmów dodaje się wiele ulepszcza-czy.

Również promienie UV, zwiększona wilgotność powietrza oraz przebywanie w dusznych pomieszczeniach mogą nasilać zmiany grudkowo-krostkowe. Paradoksalnie, słońce hamuje nacieki i wówczas twarz jest wolna od wyprysków. Niestety, to złudna poprawa, gdyż zaskórniki nie pojawiają się od razu, a z całą mocą wybuchają w okresie powakacyjnym. Od ostatniego tygodnia sierpnia do połowy października obserwujemy prawdziwe apogeum trądziku.

Duże znaczenie ma dobór kosmetyków i codzienna pielęgnacja. Wiele kobiet nie oczyszcza dokładnie twarzy, porzostając jedynie na mleczku do demakijażu. Wówczas

wszystkie zanieczyszczenia są wklepywane do środka, co zatyka pory.

Zacznij od pielęgnacji

Należy sobie uświadomić, iż trądzik to choroba przewlekła i leczenie może trwać miesiącami, a nawet latami. Przede wszystkim należy dbać o odpowiednie oczyszczanie skóry. Po wykonaniu demakijażu przemywaj twarz tonikiem lub płynem micelarnym. Szczególnie pomocne są substancje, które nie dopuszczają do nadmiernego rogowacenia skóry i oczyszczają ją z czopów zaskórnikowych. Dlatego warto wybierać kosmetyki z kwasem salicylowym, nadtlenkiem benzoylu, cynkiem czy siarką. Oczywiście pomocne może okazać się leczenie farmakologiczne lecz zdążyć się, że po odstawieniu leków trądzik powraca. Zaleca się przyjmowanie antybiotyków oraz pochodnej witaminy A – izotretinoiny. Jednak w przypadku stosowania leków z izotretinoiną trzeba być pod stałą kontrolą lekarską, gdyż zbyt duża dawka powoduje silne wysuszenie i podrażnienie skóry. Jednak zawsze najważniejsza pozostanie prawidłowa pielęgnacja. Poleca się przede wszystkim specyfiki w formie żelowej na bazie silikonu a nie olejów mineralnych. Skuteczne są również peelingi ziarniste lub chemiczne z kwasu glikolowego. Działają złuszcząco i przeciwzapalnie. Usuwać warstwę rogową skóry, zwiększając też wchłanianie kosmetyków. Najpierw należy wypróbować działanie specyfików z drogerijnych półek, a dopiero w drugiej kolejności sięgać po leki. (pr)



ZIOŁA NA TRĄDZIK

W walce z trądzikiem warto sięgnąć po herbatki ziołowe. Szczególnie polecany jest bratek. Regularnie stosowany poprawia kondycję skóry trądzikowej oraz wygładza cerę. Dodatkowo oczyszcza organizm z toksyn i pozytywnie wpływa na przemianę materii. Picie herbaty z bratka zaleca się przynajmniej dwa, trzy razy dziennie.

Bądź aktywna wiosną, postaw na rower!

Najpopularniejszy pojazd na świecie może przyczynić się nie tylko do poprawy Twojej kondycji i osiągnięcia zgrabnej sylwetki, ale również do poprawy stanu zdrowia.



DOSTOSUJ ROWER DO SWOICH WYMIARÓW

- **Wysokość siodełka** – usiądź na siodełku, piętą wypchnij pedał w najniższy punkt i sprawdź, czy noga jest nieco zgięta w kolanie. Jeśli tak, to znaczy, że siodełko jest na odpowiedniej wysokości. Natomiast jeśli Twoja noga jest całkowicie wyprostowana lub mocno zgięta, oznacza to, że siodełko jest za wysoko lub za nisko i należy je poprawić.
- **Wysokość kierownicy** – to właśnie jej położenie decyduje ostatecznie o Twojej pozycji względem roweru i wygodzie podczas jazdy. Wstępnie ustaw kierownicę na tej samej wysokości, co siodełko. Ostateczną wysokość, która jest dla Ciebie najodpowiedniejsza, zweryfikujesz podczas jazdy.
- **Odległości między siodełkiem a kierownicą** – powszechnie stosuje się bardzo prostą metodę, aby ją ustalić – przystaw łokieć do przedniej powierzchni siodełka i skieruj dłoń w stronę kierownicy, nie odrywając łokcia. Twoje wyprostowane palce dłoni powinny lekko dotykać rury kierownicy przy mostku. Jeśli odległość w Twoim rowerze jest mniejsza lub większa, powinnas ją skorygować.
- **Ustawienie stopy na pedale** – oś pedału powinna przechodzić dokładnie pod wewnętrzną kością stopy, którą możesz wyczuć tuż za paluchem. Pamiętaj, że ułożenie stóp powinno być jak najbardziej naturalne, bez wysuwania pięt na zewnątrz i do wewnątrz.

Jazda na rowerze to sport niemal dla każdego, niezależnie od wieku czy wydolności fizycznej. Bardzo często jest wręcz zalecaną formą rehabilitacji. Aby zacząć trening wystarczy zaopatrzyć się w rower i już można wyruszać w drogę. Pamiętaj jednak, że po dłuższej przerwie, np. sezonie zimowym, należy się odpowiednio przygotować.

Wpływ na zdrowie fizyczne

Jazda na rowerze to bardzo dobry trening kondycyjny i wytrzymałościowy. Uprawiana 3-4 razy w tygodniu pozwala obniżyć poziom „złego” i podwyższyć poziom „dobrego” cholesterolu. To aktywność aerobowa, czyli tlenowa. Skutecznie poprawia funkcjonalność układu oddechowego oraz ma dobroczynny wpływ na pracę serca. Regularny wysiłek sprawia, że zwiększa się pojemność płuc, dzięki czemu krew jest bogata w tlen, a serce pracuje idealnie. Trening, poprawiając wydolność układu krążenia, zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Wzmacnia również kręgosłup, zwłaszcza odcinek lędźwiowy, oraz mięśnie brzucha, co pomaga zachować prawidłową postawę. Korzystnie wpływa również na stawy. Jazda na rowerze nie powoduje ich przeciążenia, co oznacza, że nawet gdy cierpisz na choroby zwyrodnieniowe czy chorobę niedokrwienną kończyn dolnych, możesz bez żadnych obaw oddawać się tej formie aktywności. Warto, abyś pamiętała, że jazda na rowerze zapobiega złykom, ponieważ usprawnia przepływ krwi w żyłkach. Ten rodzaj sportu powinny

uprawiać przede wszystkim osoby, które większość dnia spędzają w pozycji siedzącej lub stojącej.

Wpływ na sylwetkę

Trening na rowerze pomaga spalić tkankę tłuszczową i utrzymać zgrabną sylwetkę. Dzięki godzinnej jeździe z prędkością około 20 km/h możesz spalić nawet 600 kcal!

Twój metabolizm przyspiesza, a to sprzyja redukowaniu cellulitu na udach i pośladkach. Rower pomoże Ci także wysmulnić uda i łydki, a także wzmocnić mięśnie niemal całego ciała: pośladkowe, czworogłowe uda, mięśnie grzbietu, brzucha, obręczy barkowej oraz rąk. Dodatkowo ciało staje się jeszcze bardziej jędrne, a także nabiera odpowiednich proporcji. Pamiętaj, że wbrew pozorom, to nie prędkość jazdy jest najważniejsza. Rower pomoże Ci schudnąć, jeśli cały czas będziesz pedałować i trzymać stałe tempo.

Wpływ na samopoczucie


Po ciężkim, męczącym dniu trening na jednośladowie może wydawać się nietrafionym pomysłem. Jednak nie ma lepszego sposobu na zmęczenie psychiczne jak aktywność fizyczna! Przejażdżka rowerem po pracy pomoże Ci się zrelaksować, odstresować i pozbyć napięcia.

Świetnym pomysłem są także weekendowe przejażdżki z rodziną lub przyjaciółmi, które dołączają Cię przed kolejnym tygodniem i wyzwaniem zawodowymi. Pamiętaj, że kontakt z naturą ma nieoceniony wpływ na higienę życia i zdrowie psychiczne. (mi)

Wiosna! czas na rowery



Z tą reklamą, upominek w Salonach KETTLER

 MADE IN GERMANY

Infolinia | 0801 430 450
www.kettler.pl



WARSZAWA, ul. Okopowa 56 (przy CH KLIF), tel. 22 887 46 17 • KATOWICE, ul. Chorzowska 108, tel. 32 251 13 11 • KRAKÓW, ul. Pilotów 33, tel. 12 421 20 04 • PIŁA, ul. Kossaka 110, tel. 67 215 18 88
POZNAŃ, ul. Obornicka 337, tel. 61 843 96 65 • SZCZECIN, ul. Hangarowa 13, tel. 91 488 49 64 (C.H. Top Shopping) • GDYNIA, ul. Świętojańska 130, tel. 58 661 81 18 • ŁÓDŹ, Al. Kościuszki 103, tel. 42 684 90 70

■ bądź aktywna ■

Z raketką po zdrowie!

Nie jesteś miłośniczką biegania, siłowni czy fitnessu? Świetną alternatywą może być dla Ciebie badminton.

Na pewno już kiedyś miałaś okazję odbijać raketką nadlatującą lotkę. Okazuje się, że jest to znakomite ćwiczenie do spalania dużej ilości kalorii. Badminton jest odpowiedni dla ludzi w każdym wieku, a na dodatek można go uprawiać niemal wszędzie!

Prostota gry

Badminton angażuje całe ciało podobnie jak tenis, jednak nie wymaga takich nakładów pieniędzy i umiejętności. Odbijanie lotki rozwija koordynację. Bieganie pozwala spalić kalorie – ok. 350-400 w ciągu godzinnej, dość intensywnej gry. Ciągły ruch świetnie

kształtuje nogi i pośladki. Podnoszenie rąk do zamachu ćwiczy ramiona, klatkę piersiową i znakomicie wpływa na mięśnie brzucha. Dodatkowo ma korzystny wpływ na układ krwionośny i serce.

Dzięki popularności badmintona łatwo jest znaleźć miejsce i chętnych do zabawy. W zależności od wymagań można grać na działce, w parku, w klubie fitness czy nawet na podwórku przed domem. Co ciekawe, trenować możesz także w nocy – wystarczy lotka z fluorescencyjnymi patyczkami. To świetna okazja do spędzania czasu ze znajomymi na sportowo oraz do poznawania nowych intere-

sujących osób podczas pracy nad swoim wyglądem i zdrowiem. (mi)



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY ZAKUPIE SPRZĘTU

- **Rakieta** – musi być lekka i wytrzymała. Nie może być dłuższa niż 68 cm ani szersza niż 23 cm. To ważne, aby dobrze przylegała do dłoni.
- **Naciągi** – istnieją dwa rodzaje naciągów – naturalne i produkowane z włókien sztucznych. Naturalne są droższe i mniej trwałe, jednak pozwalają lepiej kontrolować lotkę. Grubość strun to zazwyczaj 0,65-0,73 mm. Grubsze struny są bardziej wytrzymałe, ale dają słabsze odbicie. Ważna jest też siła naciągu, ale w jej doborze najlepiej jest kierować się po prostu wyczuciem.
- **Lotki** – prawidłowe wymiary to 62-70 mm przy wadze 4,74-5,50 gramów. Najlepsze lotki produkuje się z piór gęsi – po 16 sztuk na egzemplarz. Pióra zatknięte są w korkowej główce pokrytej skórą lub tworzywem sztucznym. Lotki piórowe szybko się niszczą i są drogie, ale na rynku dostępne są również lotki nylonowe.

■ ćwicz w domu ■

Ćwiczenia na okrągło

Marzysz o pięknej sylwetce bez obciążania stawów? Sprawdź, czym jest trening wykonywany na dużej kolorowej piłce.

Ćwiczenia body ball to podstawowy zestaw gimnastyki fitness. Są bardzo lekkie i niemęczące. Podczas treningu wykorzystywana jest duża kolorowa piłka, na której przyjmuje się różne pozycje z zachowaniem równowagi. Dzięki tym zajęciom wzmocnisz mięśnie, zwiększysz elastyczność ciała oraz poczucie stabilności. Trening nie obciąża stawów skokowych, kolanowych i kręgosłupa. Dodatkowo pomaga pozbyć się napięcia mięśniowego i jest świetnym sposobem na relaks.

Balansowanie na piłce

Podczas zajęć ważne jest skupienie oraz świadomość ruchów, ja-

kie wykonujesz. Ćwicząc na piłce uruchamiasz dużą liczbę mięśni, które nie pracują podczas treningów w pozycji stabilnej. Poprzez szukanie balansu w różnych pozycjach na piłce kształtujesz świadomość własnego ciała. Mimo że ten rodzaj treningu nie jest męczący dla Twojego organizmu, pamiętaj, aby prawidłowo wykonać rozgrzewkę. Dzięki niej przygotujesz swoje mięśnie, ścięgna i więzadła do pracy oraz unikniesz kontuzji.

Podczas treningu mobilizujesz do działania mięśnie brzucha (zwłaszcza mięśnie głębokie), mięśnie okołokręgosłupowe

(stabilizujące i utrzymujące kręgi i krążki międzykręgowe we właściwym ułożeniu), mięśnie grzbietu oraz pośladków. Wszystko to sprawia, że trening body ball wspiera wpływ na utrzymanie prawidłowej postawy, a wzmocnione mięśnie mocniej stabilizują Twój kręgosłup, zabezpieczając go

przed wszelkimi zwyrodnieniami.

Trening przy użyciu dużej kolorowej piłki to wspaniała zabawa. Zajęcia polecane są każdemu bez względu na wiek i poziom wytrenowania, a szczególnie osobom po urazach, niedomaganiach w stawach i kręgosłupie, z dyskopatią oraz kobietom w ciąży. (mi)



Dobierz wielkość piłki do wzrostu

Wzrost w cm	Rozmiar piłki
140-155	45 cm
156-170	55 cm
171-180	65 cm
181-190	75 cm
> 190	85 cm

Płyny do płukania ust

Preparaty do płukania jamy ustnej uznawane są za uzupełnienie codziennej higieny. Co takiego się w nich znajduje, że są aż tak popularne?

➔ **SORBITOL** – to organiczny związek chemiczny z grupy cukroli. Pierwszy raz został znaleziony w dojrzałych owocach jarzębiny *Pyrus aucuparia*.

Występuje jako bezbarwna substancja krystaliczna o słodkim smaku. Bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie, przy czym absorbuje i wiąże ją z otoczenia.

Ze względu na smak często dodawany jest do żywności. Ma właściwości zapobiegające wysychaniu kosmetyków. Wpływa na właściwości aplikacyjne – zwiększa kleistość preparatów. Ponadto pełni rolę rozpuszczalnika dla innych substancji hydrofilowych zawartych w produktach.

➔ **TYMOL** – związek fenolowy.

Jest organicznym związkiem chemicznym z grupy terpenów, będącym silną trucizną komórkową – uszkadza m.in. wątrobę, nerki i serce. Tymol jest substancją farmaceutyczną, która trudno wchłania się z przewodu pokarmowego. Wykazuje natomiast silne działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybiczne,

przeciwropne, przeciwnilne i odwadniające. Wrażliwość na tymol wykazują niektóre wirusy, saprofity oraz pasożyty.

Substancja farmaceutyczna podana doustnie pobudza wydzielanie soku żołądkowego, śliny, potu, wyzwała odruch wykrztuśny i działa spazmolitycznie.

➔ **MENTOL** – alkohol z grupy terpenów. Ma ostry, przenikliwy zapach miętowy. Stosowany jest masowo w przemyśle kosmetycznym i pomocniczych środkach farmaceutycznych. Mentol jest wyodrębniany głównie z mięty pieprzowej.

Jest słabo rozpuszczalny w wodzie. Posiada własności znieczulające i zmniejszające podrażnienie błon śluzowych. Jego wdychanie lub spożywanie daje szybko odczuwalne wrażenie chłodu i świeżości. Mentol jest stosowany wspomagająco w leczeniu przeziębienia i kataru. Swoje zastosowanie znalazł także w aktorstwie, ponieważ

aplikowany na dolną powiekę wywołuje łzawienie oczu.

➔ **FLUOREK SODU** – nieorganiczny związek chemiczny z grupy fluorków, jest solą kwasu fluorowodorowego i sodu. Występuje naturalnie jako minerał – wiliomit. Powstaje w wyniku neutralizacji kwasu fluorowodorowego. Fluorek sodu jest najczęściej stosowanym źródłem jonów fluorkowych. Fizycznie występuje jako bezbarwne, krystaliczne ciało stałe o wysokiej temperaturze topnienia. Fluorek sodu jest substancją toksyczną, jednak jego ilości w produktach powszechnych są bardzo małe. Jego zawartość w środkach stosowanych w profilaktyce antypróchnicznej jest na tyle niska, że nie powoduje żadnych szkodliwych skutków. Za nieszkodliwą dawkę fluorku sodu uznaje się 1g dziennie.

➔ **OLAFLUR** – organiczny związek chemiczny. Jest aminofluorkiem, który zapobiega powstawaniu próchnicy zębów. Obniża napięcie powierzchniowe śliny i tworzy jednorodną warstwę na wszystkich powierzchniach jamy ustnej. Lekko kwasowy odczyn aminofluorku wspomaga tworzenie jednorodnej warstwy fluorku wapnia. Podczas ataku kwasów bakteryjnych jony fluoru zostają uwolnione i stymulują proces remineralizacji szkliwa, zapobiegając powstawaniu próchnicy. (mi)



POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Piękna przez noc

Serum na noc Synesis zawiera aż 9 doskonale skomponowanych składników aktywnych pochodzących z ekologicznych plantacji. Wyciąg z orzecha laskowego, olej z migdałowca, wyciąg z dzikiej róży oraz inne zawarte w produkcie składniki, dobroczynnie wpływają na Twoją skórę dogłębnie ją nawilżając, regenerując i poprawiając koloryt. Już 5 kropli wystarcza na pełną aplikację. Cena: 125 zł/30 ml



Zdrowe włosy

Receptura szamponu ziołowego Sinesis oparta jest na wyciągu ze skrzypu polnego oraz doskonałych składnikach myjących. Dodatkowo zawiera wyciągi roślinne ze świecznicy groniastej oraz lucerny. Szampon zapobiega wypadaniu włosów i dodaje im objętości. Doskonali jest także dla osób z problemami łuszczycowymi skóry głowy. Cena: 39 zł/300 ml



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 kosmetyologii. 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



Naturalna woda mineralna Borjomi w butelce szklanej 500 ml

Jest wysoko zmineralizowana, nasycona dwutlenkiem węgla. To woda pochodzenia wulkanicznego o unikalnym smaku i korzystnej kompozycji minerałów, czerpana z głębin gruzińskiego Kaukazu. Wyłącznie importor i dystrybutor na Polskę: PiastPoL Klejnowski Kobierecki Sp.j. Sugerowana cena: 5,84 zł/500 ml

Bez dodatku cukru

Naturalny Sok z Brzozy firmy Oskola poprawia równowagę cukru we krwi, wpływa na bilans energetyczny oraz obniża ciśnienie krwi. Zawiera korzystny dla zdrowia błonnik, witaminy i mikroelementy. Polecany jest w szczególności diabetikom. Cena: 7-9 zł/750 ml



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



wybieramy dla Ciebie:
nabiał bez kalorii

Mleczne produkty light

Co kryje się w jogurtach, serach
i twarogach z etykietką „fit”?
Czy rzeczywiście można
spożywać je bez ograniczeń?



Każda z nas chciałaby cieszyć się szczupłą sylwetką. Szukając idealnego rozwiązania, często sięgamy po odtłuszczony nabiał, wierząc, że stanowi on klucz do zrzucenia zbędnych kilogramów. Jednak w pogoni za idealną sylwetką powinniśmy zachować zdrowy umiar. Bo nie wszystko, co „slim”, musi być dla nas dobre.

Ścisłe wymagania

Oznaczenie produktu wyrazem „light” wymaga spełnienia kilku wytycznych. Kontrolę nad tym procesem sprawuje Parlament Europejski. W naszym kraju wytwórcy żywności, chcąc na swoim wyrobie umieścić etykietkę z takim napisem, muszą zastosować się do obowiązujących przepisów. W ich myśl produkt może informować o niskiej wartości energetycznej, jeżeli nie zawiera więcej niż 40 kcal na 100 g w przypadku towarów stałych i nie więcej niż 20 kcal w odniesieniu do artykułów płynnych. Oznacza to, że wartość energetyczna musi zostać zmniejszona o przynajmniej 30 proc. Nalepki na jogurtach czy serkach często wskazują na obniżoną zawartość tłuszczu. Co to oznacza w praktyce? Cała tajemnica kryje się w tym, że produkt o niskim stężeniu tłuszczu nie powinien zawierać go w przypadku towarów stałych więcej niż 3 g w 100 g, natomiast w odniesieniu do wyrobów płynnych – nie więcej niż 1,5 g.

Zdrowe oblicze tłuszczu

Musisz wiedzieć, że w Twojej lodówce nie powinien znajdować się jedynie nabiał bez tłuszczu. Nie eliminuj tłuszczu z diety, gdyż pełni on ważne funkcje w organizmie. Przede wszystkim jest niezbędny do przyswajania witamin w nim rozpuszczalnych (A, D, E i K) oraz stanowi główne źródło energii. Poza tym tłuszcze są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3 i omega-6), których nasz ustrój nie potrafi wytworzyć samodzielnie, dlatego należy dostarczać je z zewnątrz. Nienasycone kwasy tłuszczowe utrzymują prawidłowy stan skóry, budują błony komórkowe, a także regulują poziom cholesterolu we krwi, przeciwdziałając wystąpieniu miażdżycy. Ich niedobór może objawiać się zmianami skórnymi, spadkiem odporności organizmu czy zwiększoną wrażliwością na alergeny. Oczywiście tłuszcze spożywane w nadmiarze stają się przyczyną otyłości oraz sprzyjają występowaniu schorzeń układu krążenia. Według zasad zdrowego odżywiania całkowity udział tłuszczu w diecie powinien stanowić 25-30 proc. ogólnej ilości spożywanych kalorii. Przy czym spożycie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego powinno wynosić jedynie 6-7 proc. całej puli. Wybieraj więc od czasu do czasu sery półtłuste, natomiast na twarogach oraz mleku szukaj oznaczeń: 1,5-2 proc. tłuszczu. Oczywiście nic się nie sta-

nie, jeśli będziesz czasami jeść serek 0 proc. Jednak pamiętaj, żeby wówczas zaprzęźnić się z olejami roślinnymi. Mleczny asortyment light warto zostawić do dłuższego stosowania osobom w wyjątkowej sytuacji zdrowotnej – cierpiącym na zaburzenia lipidowe oraz choroby układu krążenia.

Mądre wybory

Decydując się na produkty „light”, musisz wiedzieć, że są one droższe od klasycznej wersji. Za wszystkim kryją się zaawansowane procesy technologiczne, które mają na celu zastąpienie tłuszczu innymi substancjami. To niezwykle ważne, ponieważ nowy produkt musi mieć taką samą konsystencję oraz smak jak jego pełnokaloryczny odpowiednik. Kupując artykuły z etykietkami „slim” czy „fit”, koniecznie przeczytaj skład. Niektórzy producenci rekompensują ubytek tłuszczu w swoich produktach dodatkami cukru. Spacerując pomiędzy półkami w supermarkecie, bądź świadomą konsumentką. Pamiętaj, że składniki na opakowaniach serów czy jogurtów nie są umieszczane w przypadkowej kolejności. Spis zaczyna się od tych, których w danym produkcie znajduje się najwięcej. Oczywiście spożycie raz na jakiś czas produktu „light” na pewno Ci nie zaszkodzi. Warto jednak wybierać te, w których brak tłuszczu nie jest rekompensowany cukrem. (pr)

prezentacja

Galbani Mozzarella Light

Lactalis Polska Sp. z o.o.

Masa i cena:
125 g/ok. 5 zł

Skład: częściowo odtuszczone mleko, sól podpuszczka, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Wartość energetyczna
100 g produktu: 167,4 kcal
Ilość tłuszczu w 100 g produktu: 9 g

Warto wiedzieć:

Mozzarella charakteryzuje się pełnym, świeżym smakiem przy zawartości tłuszczu wynoszącej zaledwie 9 proc. Jest mniej kaloryczna niż tradycyjna mozzarella. Stanowi idealny składnik zdrowej i zbilansowanej diety. Idealna dla wegetarian – jest wytworzona na bazie podpuszczki mikrobiologicznej. Może być spożywana bez dodatków lub jako składnik zastępczy dla standardowej mozzarelli. Dodatkowo jest cennym źródłem wapnia i białka. Polecana jest do pizzy, makaronów i salatek.



Ser topiony Fit Gouda w plastrach

Hochland Polska

Masa i cena:
150 g/cena rekomendowana 4 zł

Skład: ser, woda, odtuszczone mleko w proszku, sole emulgujące, białka mleka, regulator kwasowości, sól

Wartość energetyczna
100 g produktu: 235 kcal
Ilość tłuszczu w 100 g produktu: 15 g

Warto wiedzieć:

Fit Gouda to lżejsza odmiana topionego sera Gouda. Zawiera aż 40 proc. mniej tłuszczu, dlatego doskonale sprawdzi się podczas diet odchudzających. Jest również cennym źródłem białka, którego na 100 g produktu przypada aż 19 g. Zawiera także dużą ilość wapnia, który wzmacnia nasze kości i zęby. Jest idealnym dodatkiem do tostów czy koreczków. Plastry pakowane oddzielnie gwarantują zachowanie długotrwałej świeżości.



Jogobella light

Zott Polska Sp. z o.o.

Masa i cena:
150 g/ok. 1,40 zł

Skład: mleko, owoce (maliny i sok malinowy z koncentratu), syrop fruktozowy, białka mleka, koncentrat soku z buraków czerwonych, substancje słodzące: aspartam, acesulfam, aromat, żywe kultury bakterii

Wartość energetyczna
100 g produktu: 60 kcal
Ilość tłuszczu w 100 g produktu: 1,1g

Warto wiedzieć:

Jest to jogurt o obniżonej zawartości tłuszczu. Nie zawiera dodatku cukru. Może stanowić dobrą przekąską między posiłkami lub zastąpić deser. Warto dodać do niego ulubione musli bądź granoli. Zawiera aż 9 proc. owoców, co nie przekłada się na wzrost kalorii. Jest idealną przekąską na podwieczorek czy kolację.



Serek Wiejski Lekki Light 3% tłuszczu

OSM w Piątnicy

Masa i cena:
150 g/ok. 1,90 zł

Skład: twaróg zmiasty, śmietanka, sól, zagęstnik: guma guar, guma ksantanowa

Wartość energetyczna
100 g produktu: 81 kcal
Ilość tłuszczu w 100 g produktu: 3 g

Warto wiedzieć:

Delikatne, aksamitne serowe granulki o lekko słonym smaku są zanurzone w delikatnej śmietance. Produkt jest źródłem łatwo przyswajalnego białka, które przyspiesza przemianę materii i daje uczucie sytości na dłużej. Zawiera znikomą ilość soli kuchennej i substancji mineralnych. Obniżona zawartość tłuszczu, nie powoduje uczucia przepełnienia, a wysoka ilość węglowodanów zapewnia energię na cały dzień. To doskonały składnik sałatek i zapiekank.



Mleko odtuszczone 0% – Mlekovita Menu B

SM Mlekovita

Masa i cena:
1 l/ok. 2,60 zł

Skład: białko – 3 g na 100 ml, węglowodany – 4,7 g na 100 ml
Wartość energetyczna
100 g produktu: 31 kcal
Ilość tłuszczu w 100 g produktu: 0,05 g

Warto wiedzieć:

Mlekovita Menu B to mleko odtuszczone z wysoką zawartością białka. Jest idealne dla osób będących na diecie oraz borykających się z problemem nadwagi. Jedna szklanka mleka to tylko 77,5 kcal. W 100 g produktu znajdziemy 4,7 g węglowodanów oraz niewielką ilość sodu. Mimo naprawdę minimalnej zawartości tłuszczu, mleko zachowuje odpowiedni smak i zapach, które niewiele różnią się od tych, które cechują tradycyjne mleko od krowy. Termin przydatności do spożycia to 180 dni od daty produkcji.



Aleksandra
-20 kg



Edyta
-13 kg



Paulina
-11 kg

One wygrały! Ty też możesz!

Akcja „Dicoplus – waga na minus” skończyła się prawdziwym sukcesem – uczestniczkom udało się pozbyć naprawdę dużej liczby niepotrzebnych kilogramów. Trzy zwyciężczynie wróciły z niezapomnianego weekendu w Kopenhadze, który był nagrodą w akcji. Teraz dzielą się z nami receptą na swój sukces w odchudzaniu. Jak go osiągnęły?

Ola: Przede wszystkim zmiana codziennych nawyków. Zmieniłam dietę, nauczyłam się tego, że zdrowe jedzenie nie musi być niesmaczne, a siłownia nie gryzie. Odmianą pomocą był dla mnie suplement diety Dicoplus, który brałam regularnie przed posiłkami. Dzięki temu zmniejszyło się moje łaknienie, z czasem zauważyłam, że wystarczają mi mniejsze niż wcześniej porcje.

Edyta: Początkowo podchodziłam do tego dość nieufnie, ale okazało się, że niepotrzebnie – wprowadzenie kilku zmian w codziennym życiu wystarczyło, że efekty przyszły same. Po Dicoplusie szybciej czułam się syta, pokusa podjadania między posiłkami wyraźnie się zmniejszyła. Okazało się, że przy odrobinie wysiłku każdy może osiągnąć niesamowite efekty!

Paulina: Nauczyłam się, że nie chodzi o szybką, drastyczną zmianę. Ważne jest stopniowe, systematyczne wprowadzanie drobnych modyfikacji w codzienne przyzwyczajenia. Pomoc suplementu także nie była bez znaczenia. Skoro na rynku są takie preparaty, to czemu nie skorzystać? Dicoplus to suplement w pełni naturalny – to po prostu błonnik wysokiej jakości.

Wszystkie dziewczyny, które wzięły udział w akcji wygrały. W ciągu trzech miesięcy schudły od kilku do kilkunastu kilogramów. Pokazały, że wspólna motywacja, wspieranie się i wprowadzenie niewielkich zmian w codzienne życie może zdziałać cuda. Wszystkie potwierdzają jedno: chcieć to móc, więc Tobie też na pewno się uda.

Preparat DICOPPLUS firmy farmaceutycznej VITIS PHARMA wspiera walkę ze zbędnymi kilogramami a także kontroluje stężenie cholesterolu we krwi. Podstawowym składnikiem preparatu jest glukomannan – naturalny błonnik rozpuszczalny w wodzie, pozyskiwany z bulwiastych korzeni rośliny *Amorphophallus konjac*. Glukomannan nie występuje w żywności. Przyjmowany w postaci kapsułek bądź rozpuszczonego w wodzie proszku tworzy w żołądku lepką i żelowatą masę, która opóźnia opróżnianie żołądka, a także spowalnia tranzyt treści pokarmowej w jelicie cienkim, przez co wywołuje uczucie sytości, a tym samym prowadzi do zmniejszenia ilości pobieranych pokarmów.



ZAPYTAJ EKSPERTA NA WIOSNĘ

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



KOSMETOLOGIA

Jakie domowe sposoby pomogą w walce z tzw. skórą pomarańczową?



Bożena Seidel
Koordynator SPA z Hotelu Natura Residence.

Walkę ze skórą pomarańczową w warunkach domowych można prowadzić na wiele sposobów. Tak jak w przypadku innych dolegliwości, ważny jest przede wszystkim ruch oraz odpowiednie ćwiczenia, np. bieganie, jazda na rowerze czy aerobik. Duże znaczenie ma też zbilansowana, zdrowa dieta. Pomóc może także samodzielnie wykonywany masaż problematycznych partii ciała. Dzięki niemu przyspieszymy metabolizm komórkowy oraz poprawimy krążenie limfy i krwi. Elastyczność naczyń krwionośnych zwiększymy też poprzez naprzemienny prysznic ciepłą oraz

zimną wodą. Musimy pamiętać również o regularnym nawilżaniu, które utrzyma naszą skórę w dobrej kondycji, oraz o stosowaniu peelingów pozwalających na lepsze przenikanie substancji aktywnych w głąb skóry. Przy kuracji domowej warto wspomóc się profesjonalnymi kosmetykami dostępnymi w gabinetach SPA. Ważny bowiem jest ich skład – najlepiej, by produkty zawierały składniki o działaniu: lipolitycznym, przeciwobrzętkowym, usprawniającym mikrokrążenie (np. flawonoidy czy saponiny, występujące m.in. w kasztanach i krwawniku) i wspomagającym metabolizm komórek tłuszczowych (np. wyciąg z zielonej kawy, rutynę, kofeinę, escynę).

STOMATOLOGIA

Czy istnieją sposoby na pokonanie lęku przed dentystą?



Dr n. med. Przemysław Uliasz
Kierownik NZOZ Prima-Dent, specjalista medycyny społecznej lek. dent.

Podstawowym korkiem w walce z dentofobią jest wewnętrzne przekonanie pacjenta o potrzebie leczenia. Należy rozpocząć od wizyty adaptacyjnej, podczas której nie powinien być wykonywany żaden zabieg – pacjent ze stresem stomatologicznym oswaja się wtedy z gabinetem, lekarzem i akceptuje planowane leczenie. Taka procedura angażuje pacjenta w proces leczniczy i psychicznie przygotowuje go do zabiegów.

Jeśli dentysta nie wzbudził zaufania, należy udać się do kolejnego. Zmianę lekarza powinno się powtarzać, dopóki nie trafi się na odpowiednią osobę.

Gdy poznany stomatolog zostanie zaakceptowany, a lęk wciąż jest silny, pacjent może poprosić o leki uspokajające lub tzw. gaz rozweselający, który pozwala na odprężenie. Nie obciąża on organizmu. W silnej patologii stresu stomatologicznego istnieje możliwość zastosowania znieczulenia ogólnego, lecz jest to duża ingerencja w organizm.

Dentofobia może mieć przyczyny natury psychicznej i na przykład wiązać się z niechęcią do naruszania przestrzeni osobistej. Wtedy należy podjąć pracę nad redukcją tej reakcji, np. dzięki pomocy psychologa.

ALERGOLOGIA

Jak ograniczyć kontakt osoby uczulonej z alergenami?



Marcin Malicki
Główny technolog, prezes ActivTek

Alergie są coraz powszechniejszą dolegliwością wśród ludzi. Mimo że w zdecydowanej większości przypadków nie zagrażają bezpośrednio życiu człowieka, to poprzez swoje uciążliwe objawy w sposób znaczący obniżają jego jakość. Alergeny wziewne, do których należą: grzyby pleśniowe, roztocze kurzu domowego, pyłki itp., dostają się do naszego organizmu wraz z wdychanym powietrzem. Przenoszone są także na odzież i wietrzoną pościel. Nie

jest możliwe wyeliminowanie ich na zawsze z życia człowieka, jednak można ograniczyć ich wpływ. Jednym ze sposobów jest częste pranie odzieży i wyposażenia domowego alergika (koce, ręczniki itp.). Dobrym rozwiązaniem jest także zaopatrzenie się w urządzenia oczyszczające powietrze, które usuną alergeny, bakterie i wirusy.

W ten sposób nasz dom czy mieszkanie stanie się bezpieczne nawet dla małego alergika. Przed zakupem urządzenia warto jednak sprawdzić, czy posiada ono atest PZH oraz czy jest bezpieczne dla środowiska.

Znajdź życiową równowagę

Ciągły pęd, zabieganie, usiłowanie, by ze wszystkim zdążyć, powodują, że wiele z nas żyje w stanie chronicznego napięcia. Najwyższa pora, by to zmienić!

Tempo codziennego życia zdaje się wzrastać z dekady na dekadę. Postęp technologiczny sprawia, że coraz częściej zdarza nam się „zabierać pracę do domu”. Nawet w czasie wolnym jesteśmy w kontakcie z przełożonym, współpracownikami lub klientami – za pośrednictwem służbowego telefonu komórkowego czy laptopa. Jesteśmy coraz bardziej przeciążone obowiązkami i informacjami. Ciągły pęd, zabieganie, usiłowanie, by ze wszystkim zdążyć, powodują, że wiele z nas żyje w stanie napięcia. Stres, jako naturalna reakcja organizmu, w swojej pierwotnej postaci jest czymś bardzo potrzebnym człowiekowi. Informuje o zagrożeniu, mobilizuje do działania, motywuje, by nie ustawać w wysiłkach. Kiedy jednak bodźce stresogenne są zbyt silne i oddziałują przewlekłe, zaczynają zagrażać naszemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Od członków rodziny i ekspertów słyszymy: „Trzeba zwolnić”. Tylko jak?

Poszukaj równowagi

Psychologowie dowodzą, że dobrym sposobem na radzenie

sobie z codziennym stresem jest zachowanie równowagi pomiędzy życiem osobistym i zawodowym. W odpowiedzi na wzrastające tempo życia i konieczność pogodzenia obowiązków, dotyczących wielu ról życiowych, powstała koncepcja work-life balance. Dotyczy ona takiego zarządzania własnymi terminami, które umożliwią zaspokajanie potrzeb i ambicji zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej. Celem jest organizacja czasu, pozwalająca na dobre wypełnianie obowiązków zawodowych i realizowanie ambicji, przy równoczesnej trosce o własne zdrowie, rodzinę, duchowość i rozrywkę. Te z nas, które na co dzień są skoncentrowane na opiece nad rodziną i domem, również powinny dążyć do zachowania równowagi pomiędzy poszczególnymi sferami życia. W tym przypadku kluczem będzie zorganizowanie codziennych obowiązków domowych i rodzicielskich w taki sposób, by nie zamykały one drogi do realizowania marzeń i ambicji.

Zarządzaj czasem

Chcąc uczynić codzienność bardziej satysfakcjonującą, zamiast spędzić na łeb na szyję, warto zacząć zarządzać swoim czasem w sposób zorganizowany. Oto kilka wskazówek, jak się do tego zabrać.

Zacznij od zastanowienia się nad tym, co jest dla Ciebie ważne: jakie są Twoje cele, pragnienia oraz z jakimi obowiązkami musisz je połączyć. Zanim wprowadzisz jakiegokolwiek zmiany, wyobraź sobie stan rzeczy, do którego chciałabyś doprowadzić. Usiądź z ołówkiem w dłoni i napisz, w jaki sposób chciałabyś spędzać czas i czego szczególnie Ci brakuje. Dopiero wtedy możesz przystąpić do ustalania strategii, czyli sposobu na to, by postawione sobie cele osiągnąć.

Jeśli jeszcze nie prowadzisz terminarza – czas zacząć! Jeśli natomiast już masz to w zwyczaju, to od teraz zacznij korzystać z niego w nowy sposób. W swój codzienny grafik wpisz wszystkie sprawy, które są dla Ciebie istotne. Nie tylko obowiązki związane z pracą, domem, czy opieką nad dziećmi. Jeśli jesteś zapracowana, wpisz w swój rozkład dnia czas spędzany z rodziną. Pamiętaj też o sobie. Nie jest możliwe budowanie życiowej równowagi, kiedy ignoruje się własne potrzeby. W przypadku, gdy wciąż brakuje Ci czasu na sport, a czujesz, że Ci go brakuje, wyznacz na to w każdym tygodniu konkretne dni i godziny.

Spróbuj zwiększyć swoją efektywność. Ogranicz czynności, które rozpraszają Twoją uwagę i kradną Ci czas. Jeśli skoncentrujesz się na działaniu w godzinach pracy, może uda Ci się dzięki temu wychodzić punktualnie do domu. Celebryzuj też czas wolny, szczególnie jeśli masz

go mało. Pilnuj, by godziny, które możesz spędzić z bliskimi albo na ulubionych czynnościach, nie przeciekały Ci przez palce. Wszystkie zmiany wprowadzaj stopniowo, małymi krokami. Nie planuj z góry więcej niż jednego lub dwóch tygodni. Wtedy, wcielając plan w życie, będziesz widziała, co się sprawdza, a co warto zmienić. Stopniowe zmienianie przyzwyczajeń czyni też cel bardziej osiągalnym. Jeśli zamiast małych zmian zdecydowałaś się wyrzucić swój grafik do góry nogami, mogłabyś sprawić, że ucierpią na tym Twoje obowiązki, a w codzienne życie wkładnie się jeszcze więcej chaosu.

Staraj się dostrzegać nawet niewielkie sukcesy. Załóżmy, że planowałaś uprawiać sport trzy razy w tygodniu. Udaje Ci się ostatnio biegać raz w tygodniu, chociaż wcześniej nie potrafiłaś znaleźć na to czasu? Świetnie! Wysłaś z pracy punktualnie dwa dni pod rząd, podczas gdy dotąd Twoja rodzina i szef zdążyli już przywyknąć do ciągłych nadgodzin? To świetny wynik!

W poszukiwaniu straconego czasu

Nie wiesz, gdzie podział się Twój czas? Weekend przeleciał Ci niepostrzeżenie? Siedzisz w pracy po 10 godzin, a czasu wciąż masz zbyt mało? Zwróć uwagę na najczęstszych złodziei czasu:

- **Portale społecznościowe** potrafią wciągnąć na długo. Wiele firm blokuje pracownikom dostęp do nich z komputerów służbowych, co zwiększa wydajność.
- **Internetowe newsy, filmiki, zdjęcia.** Spróbuj skontrolować, ile czasu poświęcasz na te czynności. Może warto narzucić sobie jakiś limit i znów stać się panią własnego czasu?
- **Plotki** – zastanów się, ile czasu dziennie poświęcasz na bezproduktywne i puste rozmowy? Zrezygnuj z tego i ten czas po-

święć na budowanie autentycznych relacji z bliskimi lub realizowanie pasji.

- **Przeglądanie ofert sklepów internetowych.** Czas poświęcany na to lepiej wykorzystać na odkładane od dawna spotkania z przyjaciółmi, kino czy basen.

■ **Telewizja.** Włączaj jedynie te programy, które Cię interesują, a zostanie Ci mnóstwo czasu na to, co lubisz.

- **Supermarkety.** Dla mężczyzn pobyt w nich to często męczarnia, ale dla części z nas – maraton bez końca.



EKSPERT → PSYCHOLOG

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

Słońce zawsze gdzieś jest, nawet jeśli widzimy tylko chmury

Z Olgą Borys – aktorką telewizyjną i teatralną – rozmawia Katarzyna Chrzanowska.



Co według Pani jest najtrudniejsze w zawodzie aktora?

Niepewność!!! Nieważne, jak wysoko sięgniesz i ile zdobędziesz, jutro możesz zostać z niczym, bo znajdzie się ktoś, kto z łatwością cię zastąpi.

Czy utożsamiała się Pani z którąś z postaci granych w serialach telewizyjnych lub spektaklach teatralnych?

Nigdy nie utożsamiam się z granymi postaciami, daję im co najwyżej kilka swoich cech oraz jakieś podpatrzono u innych osób (charakterystyczne, które mnie zaintrygowały bądź zachwyciły).

Jak dba Pani o kondycję fizyczną? Uprawia Pani jakiś sport?

Jestem ogólnie aktywną osobą – szybko chodzę, szybko mówię i raczej szybko spalam. Od trzech miesięcy gram w spektaklu „Randka w ciemno” – na terenie całego kraju. Aktor musi być w dobrej kondycji fizycznej i sporo się nabiegać. Dawno już nie byłam w takiej formie, jak teraz. Czasami mówię ze śmiechem na ustach, że najlepszy sport to kąpiel z pianką i lampka wina.

Jako dziecko jeździłam bardzo dużo na rowerze i chodziłam po drzewach. Byłam bardzo dynamiczna.

Nie mogę powiedzieć, żebym uprawiała teraz jakiś sport, ale od czasu do czasu chodzę na pilates i stretching. Stretching wykonuję też w domu. Mam też inny sposób na ćwiczenia bez wychodzenia z niego – Xbox Kinect. Jednak nie mówię, że uprawiam sport, bo to nie jest regularne. Po prostu robię to, na co mam ochotę. Może moja postawa różni się od tych, które

prezentują inne aktorki, ale cóż, tak właśnie jest. Nie lubię siłowni, bieganie też mnie nudzi.

Ostatnio poszłam z koleżanką na jogę. To fascynujące, co można zrobić z ciałem!

Prowadzący poprosił mnie, że-bym może już nie przychodziła, bo on nie nauczy mnie więcej, a boi się o swój autorytet. To prawda, że moje ciało jest bardzo elastyczne. Mam to w genach.

Zwyciężyła Pani w „Tańcu na lodzie”. Czy jazda na łyżwach była Pani pasją? Kiedy zaczęła się Pani przygoda z łyżwiarstwem?

Moja przygoda z łyżwiarstwem zaczęła się w momencie, kiedy zaproponowano mi udział w tym show. Wcześniej sport ten znałam tylko z telewizji.

Początki były bardzo trudne. Najpierw trzymałam się kurczowo bandy, a gdy tylko odrywałam się od niej, kończyło się to upadkiem. Gdy już nabrałam większej odwagi, upadałam za każdym razem, gdy zbliżała się do mnie trenerka. Po prostu czułam się przy niej bardzo bezpieczna, dlatego moje mięśnie natychmiast się rozluźniały i kończyłam na lodzie. Na szczęście miałam kask i ochraniacze na pupę, łokcie i kolana. Wyglądałam kosmicznie. Mój partner był zły na

Rinke Rooyensa (producenta programu), bo obiecał mu, że będzie miał świetną partnerkę.

Ma Pani świetną sylwetkę. Jak się Pani odżywia? Czy jest Pani na jakiejś specjalnej diecie?

Dziękuję za komplement. Nie słodzę, nie solę (w każdym razie rzadko), ograniczam mięso i pieczywo. Unikam wieprzowiny. Nie jadam słodczy. Nie pijam też słodkich, gazowanych napojów. Ciężkie życie, ale efekty są.

Jest Pani ambasadorką akcji „Niewykluczone”, kiedyś wzięła Pani udział w akcji „Sekrety życia” – „Bądź pewna swojej wartości”.

Co chciałaby Pani przekazać naszym Czytelniczkom w związku z tymi działaniami?

Obie akcje skierowane są do kobiet. Mają uświadomić paniom, jak są ważne, i że nie powinny same o sobie zapominać. Nie zaniedbujmy siebie, chowając się za parawan rodzinnych czy zawodowych obowiązków. Powinnyśmy wsłuchiwać się w swoje własne potrzeby, dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Bądźmy zdrowymi i szczęśliwymi kobietami, rozwijajmy dla siebie i dla innych. Słońce zawsze gdzieś tam jest, nawet jeżeli widzimy tylko chmury.

sama o sobie

Dbam o swoje zdrowie, ale... Bez „ale”! Nie słodzę, nie solę, ograniczam jedzenie mięsa i pieczywa. Nie jem też słodczy. Przynajmniej raz w roku robię kompleksowe badania.
Sposób na dobry początek dnia – gotowana kawa wg pięciu przemian.
Niezapomniane wakacje – dobre

wakacje w dobrym towarzystwie zawsze będą niezapomniane.
Pamiętka z podróży – najczęściej jakieś produkty spożywcze, wiążące się z danym miejscem, może to być również jakiś ciekawy przepis.
Moje danie popisowe – lepszy ode mnie jest mój mąż, on tworzy popisowe dania.



Beata o radości z biegania



Początek wiosny to idealny czas na podjęcie aktywności fizycznej. Dodatkową zachętą może okazać się najnowsza książka znanej dziennikarki Beaty Sadowskiej pt. „I jak tu nie biegać!”, której promocja odbyła się 25 marca w Empiku Junior przy ul. Marszałkowskiej. Autorka, dla której wcześniej bieganie było zmartwieniem, a teraz może pochwalić się dwunastoma maratonami, stworzyła poradnik emanujący pozytywną energią, motywujący do działania, a zarazem przekazujący fachową wiedzę, dzięki wplecionym

wypowiedziom Jakuba Wiśniewskiego, trenera biegowego. Podczas spotkania w iście rodzinnej atmosferze Beata Sadowska odpowiadała na pytania zgromadzonych gości i rozdawała autografy. (ac)

Stań do walki z nadwagą

Marka Allévo zorganizowała w restauracji Villa Fokska spotkanie z ekspertem – prof. dr hab. n. med. Magdaleną Olszanecką-Glinianowicz, która poprowadziła wykład pt. „Otyłość – przyczyny zagrożenia, leczenie. Rola diet VLCD w leczeniu otyłości”.

Podczas spotkania zaprezentowano dietę Allévo, skuteczny program kontroli wagi, oraz nowe produkty, które pojawiły się w ofercie firmy: zupę grzybową, zestaw Mix Pack 2 i baton kawowo-czekoladowy. Twórcy zachęcają indywidualnym planem działania, niskokalorycznymi, zbilansowanymi posiłkami i zamiennikami posiłków oraz produktami uzupełniającymi. Dostępna jest również bezpłatna aplikacja wspierająca odchudzanie. (ac)



Oczyść się na wiosnę!

Wątroba jest największą „fabryką chemiczną” ludzkiego ciała. Od jej kondycji zależy prawidłowa detoksykacja i filtrowanie krwi. 3 kwietnia odbyła się konferencja, podczas której został zaprezentowany najnowszy suplement diety – Hepatil Detox, który dzięki zawartości naturalnych składników, takich jak chlorofylla, cholina i wyciąg z karczocha,



wspomaga proces detoksykacji i korzystnie oddziałuje na pracę wątroby. Gośćmi specjalnymi byli: ambasadorka marki – Magdalena Różczka, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyki – dr inż. Katarzyna Okręglicka oraz Paweł Kańka, przedstawiciel działu medycznego firmy Teva. Spotkanie prowadził Marcin Prokop. Po konferencji uczestnicy mieli możliwość odbycia indywidualnych konsultacji z dietetyczką. (mi)

Hanna Bakuła o mężczyznach

Co kobiety myślą o płci przeciwnej? Jak mężczyźni rozumieją świat? Co myślą o kobietach? Czy faktycznie samiec alfa istnieje? Na te i inne pytania odpowiedziała Hanna Bakuła nie tylko w swojej książce „Samiec Alfa, czyli jak wytrzymać z facetem”, ale również na spotkaniu autorskim w restauracji Kuźnia Kulturalna. Jak sama stwierdziła, pisze o „naiwności kobiet w każdym wieku i sprycie facetów, też w każdym”. Kategorizuje mężczyzn w ciekawy sposób i zabawnie nazywa typy. To lektura idealna na wiosenne dni! (ds)



PRZECZYTAJ
W NASTĘPNYM
NUMERZE

W czerwcu

Sezon na grillowanie

Od dłuższego czasu trwa debata między naukowcami na temat tego, czy dania z grilla nam szkodzą. Grillujemy w zasadzie wszystko: mięsa, warzywa, owoce, sery, ryby, owoce morza. Dowiedz się, w jaki sposób przyrządzać potrawy, aby były smaczne, a przede wszystkim zdrowe.

Uwaga na słońce

Lekarze alarmują o szkodliwości promieniowania UV. Pamiętaj, że podstawą jest systematyczne nawilżanie i mądre korzystanie ze słońca. Chroni skórę przed szkodliwymi czynnikami, które mogą ją podrażnić. Warto, abyś przed letnim wyjazdem uporządkowała wiedzę dotyczącą szkodliwości promieniowania ultrafioletowego i znalazła sposoby na ochronę.

Mleko – pić czy nie pić?

Traktowane jest jako doskonałe źródło wapnia i ważny składnik codziennej diety, ale mimo to doczekało się przeciwników. „Pij mleko, będziesz kaleką” to odpowiedź na głośną przed kilku laty kampanię promującą zdrowe nawyki żywieniowe wśród dzieci i młodzieży. Przekonaj się, co tak naprawdę kryje w sobie mleko i czy powinno być elementem codziennej diety.

Probiotyki na układ moczowy

Zazwyczaj do urlopu przygotowujemy się poprzez zakup rozmaitych specyfików, które poprawiają kolor skóry i chronią przed promieniami UV. Niestety, często zapominamy o tym, że kąpieliska, plaże, baseny, jeziora i morza pełne są rozmaitych bakterii. Mogą one pozostawić ślad w postaci przykrych dolegliwości układu moczowego. Dowiedz się, w jaki sposób uniknąć tych nieprzyjemnych niespodzianek, i dlaczego warto wspomagać się probiotykami.

Możesz pomóc
dzieciom, które
zostały skrzywdzone!



Dotychczas do Klubu!

www.klub.fdn.pl

A large, vibrant pink balloon is the central focus of the lower half of the image. It has a slightly textured, hand-drawn appearance. The text "Klub Przyjaciół Dzieci" is written on it in a white, cursive, handwritten font. The balloon is held by a string that goes down to a girl's hand.

Klub
Przyjaciół
Dzieci

