

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



TYLKO NR 3 (15) **natura**

WIEDZ, CO JESZ

18 Rośliny
niezbędne
w domu

20 Śpij
na zdrowie

30 Lato z ptakami
odchodzi

TYLKO natura

NR 3 (15) JESIEŃ 2017

Jesień nie sprzyja odchudzaniu, wręcz przeciwnie – otuleni miękkim kocem, z gorącą herbatą w dłoniach... co chwilę podjadamy. Ciasteczka domowej roboty? Proszę bardzo! Chlebek z wiśniowym dżemem? Czemu nie! Ogórek kiszony? Stop! Akurat kiszone ogórki i kapusta raczej sprzyjają odchudzaniu, a nie tyciu, dlatego warto poświęcić im nieco więcej uwagi. Warzywa i owoce kisi się na całym świecie, na Węgrzech kisi się np. arbuzy, w Maroku cytryny. Niegdyś Słowianie kisili przeróżne rośliny, owoce, korzenie, zioła – w sumie ponad 300 produktów! Fermentacja i fermentowana żywność mają dwie wielkie zalety, jedzenie poddane fermentacji jest pożywniejsze. Ponadto kiszonki dostarczają nam dobrych bakterii, których skutecznie pozbywamy się w trakcie m.in. kuracji antybiotykowych. Bakterie te wzmacniają naszą florę jelitową, a tym samym system odpornościowy. Zanim więc zapadniemy w długi zimowy sen, zakiśmy buraki, ogórki, marchew, czosnek, kalafior..., a wtedy z czystym sumieniem możemy zdrowo podjadać na tapczanie, czytając lub oglądając ulubiony serial.

Redakcja



Wydawca:
Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbatapol S.A.
ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań

Kierownictwo redakcyjne, skład i opracowanie graficzne:
NEKK Sp. z o.o.

Zdjęcia: Thinkstock

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę reklam ani za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych w magazynie przez producentów i dystrybutorów.



Wiedz, co jesz

Jak jeść naturalnie i zdrowo?
Przedstawiamy praktyczne sposoby na połączenie zdrowego odżywiania z ekologicznym podejściem do życia.

Spacer w ananasie

Jak wybrać buty z korzyścią dla siebie i środowiska podpowiada Magdalena Kotarba-Niezgoda, założycielka Fairma Ethical Design.



Kiś i jedz

Kiszone ogórki, kapusta, bigos i nie tylko...
Czego nie wiesz o kiszeniu.

18

Rośliny niezbędne w domu

Dla niektórych są wyłącznie ozdobą, inni dostrzegają w nich leczniczą moc. Sprawdź, czego jeszcze nie wiesz o roślinach doniczkowych.



20

Śpij na zdrowie

Brak snu to poważne zagrożenie nie tylko dla mózgu, ale dla całego organizmu. Warto wiedzieć, jak radzić sobie z jego niedoborem i w porę reagować na niepokojące objawy.



26

Cebulki kwiatowe

Chcesz mieć piękny ogród na wiosnę? Pomożemy Ci zaplanować jego wygląd i podpowiemy, kiedy zasadzić cebulki kwiatowe.



Lato z ptakami odchodzi

Jesienią nadwarciańskie łąki stanowią idealne miejsce schronienia i wypoczynku dla migrujących ptaków. Ponadto wyjątkowe krajobrazy i charakter tego miejsca sprawiają, że dolina Warty jest atrakcyjna nie tylko dla miłośników ptaków, ale dla wszystkich spragnionych ciszy i spokoju.



Wiedz, co jesz

W czasach masowej produkcji, wysoko przetworzonej żywności i dużego marnotrawstwa pożywienia warto zatrzymać się na chwilę i zwrócić w stronę natury. Choćby tylko dla zdrowia, dla lepszego samopoczucia. Jak jeść naturalnie i zdrowo? Dziś przedstawiamy praktyczne sposoby na połączenie zdrowego odżywiania z ekologicznym podejściem do życia.

Jedzenie ma przede wszystkim sprawiać przyjemność. Ciągłe katowanie się dietami, stresowanie efektem jo-jo i wyrzuty sumienia związane z „nadprogramowym” posiłkiem, niezgodnym z wytyczonym sobie celem, zapewne nie kojarzą się pozytywnie. Taki sposób odżywiania nie dość, że bardzo męczy psychikę człowieka, to jeszcze nie jest korzystny dla zdrowia fizycznego. W zdrowym odżywianiu chodzi natomiast o kilka ważnych elementów.

Po pierwsze – smaczne

Skoro jedzenie ma być przyjemne i budzić pozytywne skojarzenia, przede wszystkim powinno spełniać swoją podstawową rolę – być smaczne. Dla każdego „smaczne” może oznaczać coś zupełnie innego. Dlatego warto dostosowywać posiłki do własnych preferencji. Dziś mamy dostęp do rozmaitych produktów różnych kuchni świata. Nikt nie powinien mieć problemu ze znalezieniem i stworzeniem swoich ulubionych dań, które będą jednocześnie bogate w witaminy i minerały. Po co katować się czymś, co nam nie smakuje, tylko dlatego, że jest zdrowe lub jest produktem pseudozdrowym, po którego spożyciu poradniki obiecują schudnięcie? Wybierając produkty, warto zastanowić się, jak pora roku, transport czy sposób obróbki i pakowania mogą wpłynąć na ich smak. Na przykład w przypadku owoców i warzyw należy brać pod uwagę pory roku. Sezonowe warzywa i owoce poza sezonem są pozbawione swojego smaku, gdyż najczęściej są uprawiane bezglebowo, w ogrzewanych szklarniach. Te zaś zużywają mnóstwo energii, emitując przy tym duże ilości dwutlenku węgla. Do tego towar często jest transportowany przez setki kilometrów. Kupując takie produkty, nie przyczyniamy się do ochrony naszego środowiska naturalnego.

Po drugie – zdrowe

Owoce i warzywa warto kupować na lokalnym targowisku u gospodarzy, którzy handlują swoimi produktami. Jeśli nie

mamy takiej możliwości, w produkty te można zaopatrzyć się w sklepach z ekologiczną żywnością, gdzie możemy zakupić owoce i warzywa uprawiane bez sztucznych nawozów i pestycydów. Również ekologiczne mięso powinno być zdrowsze niż to tradycyjne. Pochodzi bowiem od zwierząt najczęściej karmionych trawą i ziarnem. Statystycznie Polacy spożywają zbyt duże ilości mięsa. Nie chodzi o to, że wszyscy od razu muszą przejść na wegetarianizm, ale warto pamiętać, że jedzenie dużych ilości mięsa wcale nie sprzyja zdrowiu. Posiłek roślinny, nawet na obiad, może być równie wartościowy i sycący, jak mięsny. Dla zachowania zdrowej i szczupłej sylwetki ogromne znaczenie ma sposób jedzenia. Posiłki należy spożywać powoli (nie byle co, byle gdzie i byle kiedy) oraz wtedy, kiedy naprawdę jesteśmy głodni, a kończyć, kiedy jesteśmy nasyćeni. Pamiętajmy, by nie nadużywać tłuszczu, cukru oraz soli. Nadmierne ich spożywanie zaburza równowagę żywieniową, przez co nie potrafimy dobrze rozpoznać uczucia głodu i sytości.



JAK USUNĄĆ PESTYCYDY?

Jeśli nie mamy możliwości wyhodowania owoców i warzyw, ani nie mamy dostępu do lokalnych sezonowych produktów od sprawdzonych dostawców, warto wiedzieć, jak pozbyć się szkodliwych dla zdrowia substancji chemicznych.

Przede wszystkim warto zaopatrzyć się w szczotkę do szorowania. Przyda się do mycia jabłek, gruszek, cytryn, pomarańczy, sprawdzi się też w przypadku warzyw (cukinie, ogórki itp.). Innym sposobem jest moczenie produktu w wodzie z solą. W jednym litrze wody należy rozpuścić trzy łyżki soli morskiej i moczyć w niej owoce i warzywa przez 30 do 60 minut. Kolejną metodą jest czyszczenie etapowe. Najpierw należy namoczyć produkty na 3-5 minut w wodzie o kwaśnym odczynie. Uzyskamy taką po dodaniu do jednego litra wody pół szklanki octu jabłkowego lub dwóch łyżek kwasku cytrynowego. Następnie owoce i warzywa należy przepłukać w czystej wodzie i włożyć do wody o odczynie zasadowym. Taką uzyskamy, dodając do jednego litra wody 2 łyżki sody. I na koniec znów należy wypłukać produkty w czystej wodzie.

Warto pamiętać, że powyższe metody są sposobem usuwania pestycydów jedynie powierzchniowo. Do owoców, które są bardzo podatne na wchłanianie pestycydów, należą truskawki, jabłka, nektarynki, brzoskwinie, seler naciowy, winogrona, wiśnie, szpinak, pomidory, papryka, ogórki, jarmuż. Na szczęście istnieją również warzywa i owoce, które są wyjątkowo odporne na wchłanianie pestycydów. Należą do nich: awokado, kukurydza, ananas, kapusta, groszek cukrowy, cebula, szparagi, mango, kiwi, kalafior, grejfrut, bakłażan i melon.



Jeśli już kupujemy produkty, które importowane są z odległych krajów, np. awokado czy banany, warto wybierać te, które mają certyfikat Fairtrade, czyli Sprawiedliwego Handlu.

Po trzecie – docenione

Nie bez znaczenia jest również sposób odżywiania. Począwszy od wyboru składników, skończywszy na sposobie jedzenia. Na początek warto zastanowić się, czy podczas robienia zakupów i wybierania produktów pamiętamy o naszym środowisku. Czy zabieramy ze sobą torbę na zakupy, czy też korzystamy z jednorazowych siatek, które są zabójcze dla naszego środowiska, bo rozkładają się latami. W trosce o ekologię warto również wspierać krótki łańcuch dostaw oraz sprawiedliwy handel. Łańcuch dostaw to nic innego jak droga pomiędzy producentem a konsumentem. Im jest ona krótsza, tzn. mniej jest pośredników typu hurtownie, dystrybutorzy, sklepy, tym lepiej. Produkty są świeższe, tańsze. Jeśli już kupujemy produkty, które importowane są z odległych krajów, np. awokado czy banany, warto wybierać te, które mają certyfikat Fairtrade, czyli Sprawiedliwego Handlu. Kolejnym wyzwaniem jest szanowanie jedzenia. Według szacunków przeciętny Eu-

ropejczyk wyrzuca 1/3 kupowanego pożywienia! A wystarczy kupować mniej i robić zakupy bardziej przemyślane. Ewentualną nadwyżkę jedzenia możemy zamrozić. Przygotowując posiłek, warto zadbać o podanie go w ciekawy sposób. Nakryć do stołu, postawić na nim kwiaty, zapalić świecę. Danie na talerzu powinno wyglądać estetycznie i zachęcająco, a jego aromat sprawić, że będziemy jeść z ogromną przyjemnością. Delektujmy się jedzeniem, zamiast przeżywać je w pośpiechu, mając głowę gdzieś w zupełnie innym świecie. Wtedy nie najemy się, a napełnimy tylko żołądek pokarmem, a to ogromna różnica. Jeśli będziemy czerpać przyjemność z jedzenia, docenimy zarówno zdrowe składniki, jak i sposób przygotowania, łatwiej nam będzie prowadzić zdrowy tryb życia i nie jeść byle czego.

Tekst: Anna Warlich



ODKODUJ SWÓJ PRODUKT

Kupując owoce i warzywa, róbmy to świadomie. Warto zwrócić uwagę na oznaczenia i kody, które mówią m.in. o tym, gdzie i w jakich warunkach je uprawiano. Możemy również dowiedzieć się, czy były modyfikowane genetycznie.

Podstawowe dane, takie jak kraj pochodzenia produktu czy nazwa, klasa jakości i odmiana zgodnie z unijnymi normami powinny być umieszczone w pobliżu owoców i warzyw. Na tych produktach można również znaleźć tzw. kod PLU. Niestety, jego umieszczanie nie jest obowiązkowe. Składa się on z czterech lub pięciu cyfr i informuje m.in. o tym, czy dany produkt uprawiany był metodami konwencjonalnymi, ekologicznie czy z wykorzystaniem GMO. Jeśli pięciocyfrowy kod zaczyna się od cyfry 9, oznacza to, że pochodzi z uprawy ekologicznej. Zgodnie z normami nie był poddany działaniu substancji chemicznych i pestycydów oraz substancji zwiększających jego trwałość. Jeśli zaś na początku kodu występuje cyfra 8, oznacza to, że mamy do czynienia z owocami lub warzywami modyfikowanymi genetycznie. Kod czterocyfrowy oznacza konwencjonalną metodę uprawy. W przypadku takiego produktu mogły być zatem stosowane wszelkie nawozy, pestycydy, substancje chroniące przed szkodnikami, pleśnią itd.

Zgodnie z normami owoce i warzywa GMO powinny być opisane jako produkty genetycznie modyfikowane. Taka informacja musi znaleźć się albo na etykiecie, albo w przypadku sprzedaży luzem w bezpośredniej bliskości produktu, np. na półce sklepowej.

Jak ukoić podrażnienia dziąseł? Naturalnie!



Wszelkie mikrourazy w jamie ustnej odczuwamy szczególnie boleśnie. Gdyby podrażnienia tej samej wielkości co na dziąśle pojawiły się np. na przedramieniu, odczuwalny dyskomfort byłby dużo mniejszy, o ile w ogóle by wystąpił. Dlaczego podrażnienia błony śluzowej w jamie ustnej są dużo bardziej nieprzyjemne i jak skutecznie je łagodzić?

Najczulszy punkt organizmu

Jama ustna to jeden z rejonów ciała o największej liczbie zakończeń nerwowych. Dlatego natychmiast wyczuwamy w ustach ziarenko piasku czy drobne nasionko, które przez przypadek znalazło się w jedzeniu. Nic dziwnego, że wszelkie stany zapalne w jamie ustnej bardzo nam dokuczają. W aptekach są już dostępne naturalne środki w postaci żelu o działaniu miejscowym. Jednym z takich produktów jest żel Mucosit® dent Herbapolu Poznań, eksperta w dziedzinie fitoterapii, który cieszy się zaufaniem lekarzy, farmaceutów i pacjentów.

Sila olejków.

**Żel z dodatkiem olejku
rumiankowego i miętowego
daje przyjemne uczucie świeżości!**

Szybka regeneracja

Mucosit® dent dzięki unikalnej kompozycji składników działa wielotorowo. Przede wszystkim regeneruje – zawiera kompleks chłodziwo-znieczulający (MDP* + Pentylen Glycol), który po zastosowaniu bezpośrednio na dziąsła przynosi ulgę, dając przyjemne uczucie chłodzenia. Dlatego żel Mucosit® dent stanowi doskonałe uzupełnienie pielęgnacji stomatologicznej. Dodatkowo zawiera on alantoinę, która wykazuje silne działanie kojące. Alantoina łagodzi podrażnienia i mikrourazy śluzówki.



Znaczenie prawidłowego nawilżenia

Stany zapalne w jamie ustnej mogą być spowodowane wieloma czynnikami, takimi jak: noszenie aparatów ortodontycznych, protez, ubytki próchnicze, kamień nazębny, a także nieprawidłowa pielęgnacja. Aby zniwelować zmiany patologiczne w jamie ustnej, należy przywrócić jej właściwą wilgotność. Mucosit® dent nawilża i regeneruje błonę śluzową dzięki zawartości łagodzącego ekstraktu z rumianku, podbiału, szalwii i tymianku, ściągającego ekstraktu z kory dębu i ekstraktu z kwiatów nagietka, które wspomagają proces regeneracji skóry. To szczególnie ważne, ponieważ prawidłowo nawilżona błona śluzowa stanowi naturalną barierę ochronną zapobiegającą przenikaniu drobnoustrojów chorobotwórczych.

Działanie potwierdzone badaniami!

Działanie żelu Mucosit® dent zostało skrupulatnie przebadane. Zapoznaj się z wynikami badania przeprowadzonego pod nadzorem lekarzy stomatologów:

100%

badanych potwierdziło dobre i bardzo dobre działanie kojące i pielęgnujące.

90%

badanych potwierdziło dobre i bardzo dobre działanie regenerujące.

83%

badanych potwierdziło przyjemne odczucie świeżości.

90%

badanych potwierdziło łagodzenie stanów związanych z uszkodzeniami mechanicznymi.

* Methyl Diisopropyl Propionamide

Skład: Aqua, Chamomilla Recutita Herba/Calendula Officinalis/Tussilago Farfara Leaf/Quercus Robur/Salvia Officinalis/Thymus Vulgaris Extract, Pentylen Glycol/Methyl Diisopropyl Propionamide, Carbomer, Sodium Hydroxide, Sodium Benzoate, Mentha Piperita Oil, Chamomilla Recutita Oil, Allantoin.

Spacer w ananasie



**Magdalena
Kotarba-
-Niezgoda**

Jak wybrać buty z korzyścią
dla siebie i środowiska,
podpowiada
Magdalena Kotarba-Niezgoda,
założycielka
Fairma Ethical Design.

Nigdy nie sądziłam, że można mieć buty z ananasa. Na dodatek wyglądające całkiem normalnie i ponoć wygodne.

To niesamowite, prawda? Istnieją ludzie, którzy poświęcają lata pracy na tworzenie ekologicznych alternatyw dla produktów codziennego użytku, i tacy ludzie wymyślili sposób, by z odpadu, jakim są liście ananasa przy uprawach owoców, stworzyć trwałe, elastyczny, uniwersalny i ekologiczny materiał – piñatex. Podczas procesu pozyskiwania włókien z liści (to z nich wytwarza się materiał) powstaje też organiczna biomasa, która może być następnie użyta jako nawóz, dzięki czemu odpad w całości

zostaje zagospodarowany, powstają nowe miejsca pracy, a rolnicy mają dodatkowy dochód. Buty z piñatexu wyglądają całkiem normalnie, są nieprzemakalne i bardzo wygodne – wiem z doświadczenia.

Na swojej stronie prezentuje pani również buty z butelek PET czy też naturalnego korka, ich podeszwy są wykonane z opon samochodowych...

To prawda. Sneakersy z wtórnie odzyskanych butelek PET wyglądają jak z filcu – ta struktura pozwala im oddychać. Wyściółka zrobiona jest z oddychającej i antyalergicznego mikrofibry, więc nawet jeśli ktoś ma

przed tym obawy, to skóra nie ma kontaktu z plastikiem. Buty są bardzo wygodne i po prostu ładne. Z kolei korek naturalny jest bardzo wdzięcznym materiałem nie tylko ze względu na oryginalny wygląd – jest też całkowicie nieprzemakalny. Warto podkreślić, że korek pobiera się bez szkody dla drzew korkowych, które go produkują.

Ważne jest też to, że pozyskany korek wykorzystuje się w stu procentach. Natomiast zużyte opony samochodowe służą za podeszwę w wielu modelach kłapek, które można znaleźć w naszej ofercie – również tych z wtórnie odzyskanych butelek PET. Bardzo lubimy ideę wykorzystywania odpadów w tak użyteczny sposób.

Z jakiego jeszcze tworzywa można stworzyć buty w zgodzie z ekologią?

Na przykład z bawełny organicznej, a podszwy z gumy naturalnej, jak w przypadku tramppek, sznurka z odzysku wykorzystywanego do produkcji sandałów, tkanin czy mikrofibry. Dziś technologia pozwala na wiele i mikrofibra wykorzystywana w przemyśle obuwniczym ma parametry zbliżone, a nawet lepsze od skóry, tj. oddycha, chłonie wilgoć i jest trwała. Skóra wbrew potocznej opinii nie jest materiałem ekologicznym. Jej produkcja wiąże się ze stosowaniem ogromnej ilości chemikaliów, które następnie trafiają do środowiska.

Jak produkcja zwyczajnych, codziennych, masowych butów wpływa na środowisko naturalne?

Mnóstwo chemikaliów używanych do obróbki skóry i zanieczyszczenie związane z hodowlą zwierząt w ogromnym stopniu przyczyniają się do dewastacji środowiska. Bardzo często cierpią też ludzie, ale nie tylko ci produkujący buty, ale też mieszkający w okolicy fabryk, które zatruwają ich bezpośrednie otoczenie, choćby pozbawiając ich czystej wody i czystego powietrza.

Czym jest Fairma Ethical Design?

Alternatywą, która prędzej czy później musiała powstać. Wierzę, że świadomych konsumentów, którzy poszukują etycznych produktów, jest coraz więcej. Co to właściwie znaczy „etyczny produkt”? Wszystko, co posiadamy w ofercie, zostało wyprodukowane z poszanowaniem praw pracowników, zwierząt i środowiska. Staramy się kłaść nacisk na produkcję lokalną, jednak

obecnie na rynku bardzo trudno znaleźć buty, które nie dość, że nie są ze skóry, to są jeszcze produkowane w Polsce (choć nam się to udało), dlatego same myślimy o poszerzaniu naszego rynku.

Skąd pomyśli na stworzenie takiego miejsca?

Zwyczajnie, z potrzeby osobistej. Chciałam kupować odpowiedzialnie, a było to bardzo trudne, zwłaszcza w Polsce. Wiedziałam też, że nie jestem w tej potrzebie osamotniona, bo coraz więcej mówi się o tym, jak nasze wybory wpływają na świat. Temat etyki i weganizmu jest mi bardzo bliski, dlatego rozwiązanie stało się dla mnie oczywiste – trzeba stworzyć miejsce, gdzie będą dostępne alternatywne, ekologiczne produkty.

Jest pani weganą?

Tak. Kilkanaście lat temu zostałam wegetarianką, a od kilku lat jestem weganą. Ważny jest dla mnie los zwierząt, które same nie są w stanie walczyć o swoje prawa, dlatego staram się żyć ze świadomością, że to ja o nich decyduję, i odpowiedzialnie dokonywać wyborów, tak by ich one nie dotyczyły. Weganizm w naturalny sposób rozbudza empatię, którą wszyscy w sobie mamy, co przekłada się również na inne płaszczyzny życia – świadome wybory zaczynają wykraczać poza talerz i obejmują już właściwie każdą dziedzinę życia – od jedzenia, przez zakupy, po sposób prowadzenia firmy. Nie zawsze się tym zajmowałam, ale myślę, że jak się przejdzie na tę drugą stronę, to już nie ma odwrotu.

Gdzie kupuje pani produkty? Czy Fairma Ethical Design prowadzi również własną produkcję?

Wiele produktów mamy z Europy: Portugalii, Włoch, Niemiec, ale jest też kilka naszych, polskich marek. W Polsce znaleźliśmy sporo dodatków – skarpetki, bransoletki z bawełny z odzysku, torby i nerki z banerów reklamowych, stroje do fitnessu, jest też kilka marek obuwniczych. Jednak jak już wspomniałam – ciągle nam mało, więc planujemy własną produkcję – mamy nadzieję, że już niebawem.

Jakie certyfikaty powinny posiadać etyczne produkty?

Certyfikatów jest sporo. Najbardziej rozpoznawalnym jest Fairtrade, który oznacza

Fairma
ethical design



Korek naturalny jest bardzo wdzięcznym materiałem do produkcji obuwia nie tylko ze względu na oryginalny wygląd – jest też całkowicie nieprzemakalny.



Skóra wbrew potocznej opinii nie jest materiałem ekologicznym. Jej produkcja wiąże się ze stosowaniem ogromnej ilości chemikaliów, które następnie trafiają do środowiska.

uczciwą cenę dla producenta za jego wyroby, praktyki handlowe oparte na zasadach przejrzystości i wzajemnego szacunku, sprawiedliwe płace i odpowiednie warunki socjalne dla pracowników. Kolejnym certyfikatem potwierdzającym uczciwe praktyki jest Fair Wear Foundation. Gwarantuje on sprawiedliwe wynagrodzenie, zakaz zatrudniania dzieci i stosowania pracy przymusowej, zapewnienie stabilnej pracy w oparciu o umowę i uregulowany czas pracy, a także równość i szacunek dla wszystkich pracowników.

Innymi certyfikatami związanymi z etycznością produktów są certyfikaty świadczące o braku komponentów pochodzenia zwierzęcego oraz o tym, że produkt i jego składniki nie były testowane na zwierzętach. Takimi certyfikatami są Vegan Society i PETA Approved Vegan.

Warto też zwrócić uwagę, czy produkty są bezpieczne dla użytkownika i powstały w sposób nieszkodliwy dla środowiska. O tym świadczą certyfikaty takie jak Oeko-Tex Standard 100 i GOTS. Produkty, którym przyznano pierwszy z certyfikatów, są wolne od substancji szkodliwych w stężeniach mających negatywny wpływ na zdrowie człowieka, m.in. pestycydów, chlorofenoli, formaldehydu, barwników alergizujących, zabronionych barwników azowych i metali ciężkich. GOTS, czyli Global Organic Textile Standard, to certyfikat dla odzieży i tekstyliów obejmujący cały proces produkcyjny, od surowca do gotowego ubrania. Określa kryteria ochrony środowiska, a także zgodność z kryteriami społecznymi. Jedynie wyroby włókiennicze zawierające minimum 70 proc. włókien organicz-

nych mogą być certyfikowane zgodnie z wytycznymi GOTS. Ponadto wszystkie środki chemiczne, np. barwniki, muszą spełniać ściśle kryteria środowiskowo-toksykologiczne.

Czy w Polsce dużo jest osób wybierających etyczną modę? Jak przedstawia się to na przestrzeni lat oraz w porównaniu z innymi krajami?

Osób wybierających etyczną modę jest coraz więcej. Z danych organizacji Sprawiedliwego Handlu wynika, że liczba konsumentów deklarujących regularne kupowanie produktów ze znakiem Fairtrade zwiększa się w Polsce co roku. Bardzo często spotykamy się z entuzjastycznymi uwagami, że świetnie, iż jest takie miejsce jak Fairma, co bardzo nas cieszy i dodaje energii w dalszych staraniach.

Czy dużo jest tego typu sklepów w naszym kraju?

Bardzo mało. Z tego, co nam wiadomo, Fairma była pierwszym takim stacjonarnym sklepem w Polsce.

Na stronie www.fairma.pl prowadzi pani również bloga. O czym można na nim przeczytać?

Blog porusza szeroko pojęty temat etycznej mody – można tam znaleźć informacje o tym, czym właściwie jest świadoma moda i jaki jest jej wpływ na rzeczywistość, jakie są opcje i alternatywy dla tradycyjnego obuwia – czyli materiały, z których powstają ekologiczne buty. Można też bliżej poznać marki, z którymi współpracujemy, tak że jest o czym poczytać!

Rozmawiała: Anna Warlich



Kiś i jedz!

Kiszone ogórki, kapusta i bigos – zwykle uważamy je za przysmaki typowo polskie. Jednak nie tylko my konserwujemy żywność, poddając ją fermentacji, czyli kisząc. Wiele innych narodów również docenia zalety kiszonek, które nie tylko są smaczne, ale przede wszystkim służą naszemu zdrowiu, podnoszą odporność organizmu i zmniejszają ryzyko zachorowania na wiele chorób.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu wiedza na temat bakterii zasiedlających układ trawienny i ich wpływu na ludzki organizm nie była zbyt duża. W zasadzie ograniczała się do stwierdzenia faktu, że takie bakterie istnieją. Dominowało przekonanie, że raczej są to szkodliwi lokatorzy jelit.

Symbioza ludzi i bakterii

Dziś bakterie jelitowe uznajemy za symbionty, bo nie mamy wątpliwości, że ich występowanie przynosi obopólną korzyść. Nie oznacza to jednak, że naukowcy poznali już i dokładnie opisali procesy mające związek z bytowaniem bakterii w układzie pokarmowym, że odkryli wszystkie występujące w związku z tym zależności. Nie znają nawet jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o liczbę bakterii żyjących w organizmie człowieka. Według różnych źródeł jest to od tysiąca do nawet kilku tysięcy szczepów bakterii.

Wiemy za to z całą pewnością, że flora bakteryjna nie jest stała, niezmienna przez całe życie. Kształtujemy ją między innymi przez to, co i jak jemy. Jednym z zasadniczych czynników jest higiena przygotowania posiłków, staranne mycie warzyw

i owoców, zwłaszcza tych podawanych dzieciom. W tym przypadku nasze dobre intencje obracają się przeciwko nam, bo choć dzięki takiemu postępowaniu unikamy tak zwanych chorób brudnych rąk, to jednocześnie zubażamy florę bakteryjną. Lekarze nie mają wątpliwości, że konsekwencją nadmiernej higieny jest częstsze występowanie chorób zapalnych jelit.

Oczywiście niezmiernie ważne jest też to, co jemy. Jeśli jest to żywność wysoko przetworzona, z dużą zawartością cukru, uboga w błonnik, witaminy i mikroelementy, nie może dobrze nam służyć. Jedząc takie produkty, łatwo tyjemy, jednocześnie nie dostarczając organizmowi wielu ważnych składników niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania. Odbija się to na naszej kondycji, samopoczuciu i zdrowiu. Należy więc wzbogacić swój jadłospis o świeże warzywa i owoce, jogurty, kefiry, przede wszystkim jednak o kiszonki.

Od kapusty po śledzie

Szukając informacji na temat kiszonek, dowiadujemy się, że niezależnie od siebie na pomysł takiego konserwowania żywności wpadali mieszkańcy bardzo różnych

Kiszone warzywa są bogatym źródłem witamin, mikroelementów i błonnika. Znaleźć można w nich witaminy A, C, E, K i PP oraz z grupy B, a więc między innymi przeciwutleniacze ułatwiające usuwanie z organizmu wolnych rodników.





Kiszonki są produktami dietetycznymi, zalecanymi osobom walczącym z nadwagą i otyłością oraz dbającym o zachowanie szczupłej sylwetki.

zakątków świata. Kroili, zasypywali solą i zalewali wodą, odstawiali na jakiś czas, a potem mogli wzbogacić swoją dietę kiszunkami. Oczywiście nie mieli pojęcia o tym, że istotą kiszenia jest proces fermentacji mlekowej, podczas którego cukry proste z warzyw i owoców rozkładają się do kwasu mlekowego, który zapobiega gniciu.

W Europie Środkowej i Wschodniej już w średniowieczu kiszone przede wszystkim kapustę. W tym samym czasie, a może nawet znacznie wcześniej, w odległej Korei kiszone różne miejscowe warzywa, a od XVII-XVIII wieku także kapustę pekińską z papryczką chili. Dziś jest to narodowy przysmak Koreańczyków znany jako kimchi i ceniony także poza Koreą. Według naukowców ta sława jest całkowicie zasłużona – kimchi umieszczono na liście najzdrowszych produktów spożywczych świata. To zasługa zarówno składników, z których przyrządza się kimchi (oprócz kapusty pekińskiej i chili są to biała rzepa, rzodkiew japońska, cebula, czosnek, imbir, czasem także marchew, por i owoce, a nawet owoce morza, dodatek stanowią sól morską, sos sojowy lub rybny), jak i samego procesu kiszenia.

Szwedzi wpadli na jeszcze inny pomysł – zaczęli kisić śledzie. Kiszonego śledzia nosisi nazwę surströmming. Kto go jadł, mówi, że było to ekstremalne przeżycie. Odpowiada za to sposób przygotowania kiszonych śledzi. Świeżo złowione i ogłowione śledzie moczy się przez kilka miesięcy w słonej wodzie, a następnie przekłada do puszek, w których fermentacja trwa dalej, w związku z czym puszki z surströmming puchną. Z tego powodu niektóre linie lotnicze zakazują ich przewożenia, a wspólnoty mieszkaniowe w Szwecji – otwierania puszek w mieszkaniach. Osoby, które miały z kiszonym śledziem do czynienia, radzą też, by puszki otwierać pod wodą, bo zapach jest tak okropny. Smak jest, podobno, w porównaniu z nim miłym zaskoczeniem.

Znawcy kuchni z różnych zakątków świata podpowiadają, że szwedzki kiszony śledź wcale nie jest ewenementem. W Norwegii kisi się pstrągi, tradycja kiszenia ryb jest żywa w Japonii i Chinach oraz na Islandii. W czeskiej literaturze znaleźć można informacje, że kiszony śledzie były tam jądane w ubiegłych wiekach.

Dzięki kiszunkom zdrowi i szczupli

W polskiej tradycji kulinarnej kiszone ryby to wyłącznie ciekawostka. My kisimy przede wszystkim warzywa – głównie kapustę i ogórki, ale też buraki, cebulę, marchew, pomidory, paprykę oraz grzyby, rzadziej owoce (jabłka, gruszki, śliwki). Cenimy kwaszone produkty mleczne, na przykład jogurty. Dzięki kwaszeniu mąki lub ziarna uzyskujemy zakwasy, na bazie których przygotowujemy żurki i białe barszcze.

Spożywanie różnych kiszonych produktów służy naszemu zdrowiu. Po pierwsze dlatego, że kiszone warzywa są bogatym źródłem witamin, mikroelementów i błonnika. Znaleźć można w nich witaminy A, C, E, K i PP oraz z grupy B, a więc między innymi przeciwutleniacze ułatwiające usuwanie z organizmu wolnych rodników, które inicjują procesy nowotworowe, sprzyjają miążdżycy i przyspieszają starzenie się organizmu. Jedzenie kiszonych produktów zapobiega anemii, poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci, a to za sprawą witaminy C, która ma wielkie znaczenie dla wzmocnienia odporności organizmu, pomaga w procesie przyswajania żelaza i jest niezbędna w wytwarzaniu kolagenu. W kiszonych produktach jest też wiele składników mineralnych (w tym wapń, potas, magnez, żelazo i fosfor) oraz błonnik, który sprzyja uczuciu sytości, reguluje pracę przewodu pokarmowego oraz korzystnie wpływa na poziom cholesterolu i glukozy we krwi.

Po drugie – proces fermentacji mlekowej, któremu zawdzięczamy, że kiszone produkty nie gniją, ma jeszcze jedną zaletę. Ponieważ prowadzi do rozpadu cukrów prostych, kiszone warzywa i owoce stają się mniej kaloryczne niż świeże produkty. Kiszonki są więc produktami dietetycznymi, zalecanymi osobom walczącym z nadwagą i otyłością oraz dbającym o zachowanie szczupłej sylwetki. Ogromne znaczenie ma fakt, że bakterie kwasu mlekowego sprzyjają prawidłowej pracy układu trawiennego, przyspieszają proces trawienia, przez co wpływają na utrzymanie właściwej masy ciała. Przywracają też prawidłową mikroflorę jelitową, co ma znaczenie po antybiotykoterapii oraz w każdej innej sytuacji, gdy flora jelitowa uległa zubożeniu.

Autor: Małgorzata Grosman



Zatrzymaj słońce na cały rok!

2000 j.m.
wysoka dawka

Słońce jest najważniejszym źródłem witaminy D3. Niestety w Polsce jest ono rzadkim gościem. Badania wykazują, że aż 70% z nas ma niedobór witaminy D3! Dlatego tak ważna jest dodatkowa suplementacja!

- uzupełnia niedobory witaminy D3
- wspomaga utrzymanie zdrowych kości i zębów
- wspiera odporność

Jakość gwarantowana
przez Herbapol Poznań



suplement diety



Najbliższy naturze od 145 lat!



**ZUM: po lecie
jesteś bezpieczna?**

Większość z nas wie, że o kobiecej układ moczowy warto – a wręcz należy – szczególnie dbać. Nikt nie lubi niepotrzebnego bólu, konieczność biegania co chwilę do toalety też jest raczej średnio przyjemna. Dlatego coraz więcej z nas profilaktycznie stosuje preparaty wspierające prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego, np. Urosept. To znaczy, że rośnie też nasza świadomość na temat własnego ciała – i bardzo dobrze!

Jednak z drugiej strony mówi się, że „Polak mądry po szkodzie”. A Polka? Wiele Polek... wręcz odwrotnie! Niby wiemy, że istnieją okoliczności sprzyjające zakażeniu dróg moczowych, jesteśmy tego świadome. Ale przy tym wszystkim lubimy... przerywać kurację w nieodpowiednim momencie.

Często wygląda to w ten sposób: planujesz wakacyjną podróż. W wyobraźni widzisz już słoneczne promienie i plażę. Wyobrażasz sobie siebie wskakującą do basenu czy ciepłego morza. Dopuszczasz do siebie myśl, że będziesz korzystać nie tylko z publicznych kąpielisk, ale i toalet (brrr...). I tu gdzieś zapala się czerwona lampka: publiczne toalety to dużo złych bakterii, czyli podwyższone ryzyko zachorowania na zakażenie układu moczowego (ZUM) i potencjalne kłopoty z pęcherzem, co wzięte razem oznacza zmarnowany wymarzony urlop, który spędzisz, biegając po okolicznych knajpkach, co 15 minut prosząc o możliwość skorzystania z toalety...

To na nas działa! Kiedy myślisz o czymś, co możesz stracić, kiedy ma to dla ciebie wymierną wartość (wyjazd przecież kosztuje, a dodatkowo to prawdopodobnie twoja jedyna szansa na odpoczynek i nie chcesz, by ci przepadła), naprawdę zaczynasz się przejmować problemem, a przynajmniej masz go na uwadze. Więc pędzisz do apteki, by zabezpieczyć się np. Uroseptem. Kupujesz kilka opakowań na zapas, bo a nuż się coś zdarzy... Wyjeżdżasz więc na zasłużony odpoczynek, mając poczucie, że jeśli przytrafią się jakieś kłopoty z pęcherzem, szybko im zaradzisz. I, co najlepsze, nie chorujesz! Twój układ moczowy odplaca ci za dbałość o niego, funkcjonując tak, jak powinien.

Wracasz z wakacji. Powrót do codziennych obowiązków i zderzenie z rzeczywistością sprawiają, że zapominasz o priorytetach sprzed wyjazdu – o profilaktyce. Jakoś



wszystko się rozmywa. Dbanie o układ moczowy nie ma już takiego znaczenia, bo przecież skoro nic się nie stało podczas wyjazdu w tropiki czy pod namiot, to tym bardziej jesteś bezpieczna w domowych warunkach, prawda?

No... właśnie nie do końca. Wiele z nas, wcześniej działając profilaktycznie, teraz lekką ręką odstawia stosowane środki. I nie chodzi tylko o leki i wspomniany już wcześniej Urosept, ale o cały styl funkcjonowania. Pijemy mniej wody (bo po co, skoro już nie jest tak gorąco...), prowadzimy siedzący tryb życia, pracując po osiem godzin dziennie w biurze...

Bo choć to prawda, że najbardziej zagrożone jesteśmy w okresie letnim, paradoksalnie wtedy lubimy o sobie dbać. A gdy nadchodzą zwykłe dni, rezygnując z dotychczasowych zdrowych zachowań, same narażamy się na obniżenie odporności or-

Jeśli cierpiełaś już kiedyś na zapalenie układu moczowego, wiesz pewnie, że pewnych substancji z pęcherza trzeba się wtedy jak najszybciej pozbyć.



Niby wiemy, że istnieją okoliczności sprzyjające zakażeniu dróg moczowych, jesteśmy tego świadome. Ale przy tym wszystkim lubimy... przerywać kurację w nieodpowiednim momencie.



ganizmu i układu moczowego. A to właśnie jest główną przyczyną zakażeń i innych chorób. Bo przecież pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*), które powodują większość schorzeń pęcherza, zawsze są gdzieś w naszym ciele. Ale nawet jeśli dostają się w miejsca „niepowołane” (wędrują od odbytu do cewki moczowej), nie zawsze muszą wywołać stan zapalny. Nie każda z nas od razu wyziębi sobie pęcherz, siadając na zimnym czy nie wycierając się dokładnie – to wszystko zależy od odporności organizmu.

Ale nie tylko odporność jest ważna. Mówi się tyle o siadaniu na betonie i tym podobnych przyczynach ZUM, jednak – i z tego wciąż zbyt mało z nas zdaje sobie sprawę – najważniejsza i kluczowa w zakażeniu układu moczowego nie jest temperatura, ale nasza dbałość o odpowiedni poziom przepływu moczu. To po to wypijanie hektolitrow wody. Utarło się, że należy wypijać 2 litry dziennie. Nie! 2 litry to absolutne minimum! I właśnie dlatego warto za każdym razem kurację wspomagać sprawdzonymi środkami moczopędnymi – warto je też stosować zapobiegawczo. Polecane są te zawierające wyciągi z naowocni fasoli oraz liści brzozy i borówki brusznicy. Po co to wszystko? Jeśli cierpiałaś już kiedyś na zapalenie układu moczowego (a szacuje się, że dotyka to co drugą z nas), wiesz

pewnie, że pewnych substancji z pęcherza trzeba się wtedy jak najszybciej pozbyć. Jeśli w takich sytuacjach leczysz się np. doraźnymi lekami bez recepty (pamiętaj, że takie środki można stosować zazwyczaj maksymalnie do 8 dni!), to pewnie wiesz, że zabijają one złe bakterie w twoim układzie moczowym. Ale czy chcesz, żeby te złe, martwe bakterie zalegały dalej w twoim pęcherzu? No nie chcesz, bo to naraża cię na powrót zakażenia! Dlatego właśnie trzeba się ich pozbyć! I tu wracamy do przepłukiwania pęcherza i stosowania odpowiednich środków moczopędnych (że jeszcze raz przypomnimy o Urosepcie). Możesz sobie wyobrazić, że to trochę jak z kamicią nerkową. Nikt nie chce mieć kamieni, ale gdy już się pojawiają, jest jeszcze szansa, by się ich pozbyć, reagując we właściwym czasie.

Więc reaguj. Pamiętaj o swoim pęcherzu zwłaszcza wtedy, gdy on ci o sobie nie przypomina.

Red.



Urosept®

- Kłopoty z pęcherzem?
- Stosujesz doraźne leki?
- Wzmocnij kurację Uroseptem

Zabezpiecz się

przed nawracającym zakażeniem
układu moczowego



UROSEPT® | tabletki drażowane, produkt złożony

Wskazania do stosowania: Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej Compositae) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu. **Dostępne opakowania:** 30 tabletek, 60 tabletek

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Rośliny niezbędne w domu

Lubimy być bardzo zajęci i zabiegani, bo to dowodzi, jak sądzimy, naszej wysokiej pozycji zawodowej i społecznej. A że ludzie zajęci nie mają czasu na głupoty, w tym na zajmowanie się kwiatami, usychają nam nawet kaktusy, nie mówiąc już o bardziej wymagających roślinach. Usuwamy je więc ze swych domów, ewentualnie zastępujemy sztucznymi.

*Zapach geranium
skutecznie
odstrasza owady
i insekty.*

To poważny błąd, bo rośliny nie tylko upiększają wnętrza. Zioła na przykład są doskonałymi dodatkami do potraw, a ponadto mają właściwości lecznicze. Inne rośliny oczyszczają powietrze mieszkań, usuwając dym papierosowy oraz lotne związki chemiczne. Są też rośliny owadożerne, które pomogą nam się rozprawić z nieproszonymi skrzydłatymi gośćmi...

Produkują tlen

O tym, że rośliny mają zielone liście, decyduje chlorofil. Ten zielony barwnik odgrywa zasadniczą rolę w procesie fotosyntezy, która pozwala roślinom wytwarzać związki organiczne niezbędne do rozwoju. Proces ten przebiega przy udziale promieniowania słonecznego; roślina pobiera z atmosfery dwutlenek węgla i wydala tlen, wpływając w ten sposób na jakość powietrza we wnętrzu. Oczywiście, gdy kupujemy kwiaty do mieszkania, zwykle nie myślimy o tym ważnym aspekcie. Chodzi nam raczej o podkreślenie charakteru wnętrza.

Leczą i poprawiają smak

Na jakie rośliny warto postawić? Na pewno na zioła. Świeża mięta, melisa, bazylia czy oregano są nie do przecenienia. Zioła tworzą na kuchennym parapecie mini-ogródek. Cieszy on nie tylko oczy, ale też pozwala korzystać ze świeżych ziół na wiele sposobów. Z jednej strony bowiem rośliny te są doskonałymi przyprawami, z drugiej mają właściwości lecznicze. Na przykład wspomniana już melisa wykorzystywana jest w celach leczniczych, jednak dzięki cytrynowemu, orzeźwiającemu smakowi może być też dodatkiem do różnych potraw, od słodkich po pikantne. Na drugim biegunie mamy bazylię, którą większość z nas zna jedynie jako przyprawę, a która z powodzeniem niweluje dolegliwości gastryczne oraz działa wspomagająco w zwalczaniu infekcji.

Poprawiają stan skóry

Pod względem możliwych leczniczych zastosowań wyróżniają się geranium i aloes. Geranium nie bez powodu nazywane jest

też anginką – medycyna ludowa przypisuje mu między innymi właściwości antybakteryjne. Po liście geranium sięgamy więc, gdy mamy katar lub gdy bolą nas uszy; roztrzeć liścia pod nosem przynosi ulgę w katarze, włożenie do ucha – zmniejsza jego ból. Właściwości te geranium zawdzięcza olejki geraniowemu, który jednocześnie odpowiada za wyjątkowy aromat tej rośliny. Dowiedzono naukowo, że olejek z geranium ma właściwości: przeciwbólowe, uspokajające, wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwrzybcze, żółciopędne, moczopędne, stymulujące układ immunologiczny i endokrynologiczny, normalizujące ciśnienie krwi, łagodzące zaburzenia związane z cukrzycą i menopauzą. Ponadto geranium jest pomocne w leczeniu różnych problemów skórnych; stosuje się je w leczeniu oparzeń, owrzodzeń, w egzemach, trądziku, przy cellulicie oraz łupieżu, znajduje też zastosowanie w terapii zakażeń błony śluzowej, w tym związanych z użytkowaniem protez zębowych.

Przy okazji należy wspomnieć, że zapach geranium skutecznie odstrasza owady i insekty.

Krzysztof Kolumb powiedział o aloesie, że to lekarz w doniczce. Roślinę tę miał zawsze przy sobie podczas morskich wypraw. Nie bez powodu. Dziś wiemy, że miąższ aloesu zawiera ponad 200 składników o dużej aktywności biologicznej. Są to pierwiastki (miedź, magnez, mangan, sód, potas, chrom, wapń, fosfor, cynk i żelazo), witaminy (w tym C, beta-karoten, kwas foliowy i witaminy z grupy B), aminokwasy, enzymy, saponiny, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki działające przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, lignina, pochodne antrachinonowe. Z uwagi na bogactwo składników aloes wpływa między innymi na prawidłowe działanie układu pokarmowego (przeczyszczająco). Dowiedzono też, że w połączeniu z probiotykami może wpływać na obniżenie poziomu złego cholesterolu. Według indyjskich naukowców może mieć właściwości przeciwdrgawkowe.

Preparaty aloesowe dostępne w aptekach i sklepach zielarskich zalecane są na wzmocnienie, ale też i przy problemach gastrycznych (w tym w stanach zapalnych oraz chorobie wrzodowej). Wyciągi z aloesu stanowią również składnik preparatów stosowanych na złe gojące się rany, oparzenia,

odleżyny, w łuszczycy i przy innych zmianach skórnych, także w przypadku chorób przyzębia i śluzówki jamy ustnej. Po aloes sięgają też producenci kosmetyków. Mając go w domu, możemy część gotowych produktów kosmetycznych zastąpić świeżym miąższem aloesu.

Oczyszczają powietrze

Co warto podkreślić, aloesowi przypisuje się też pozytywne oddziaływanie na stan powietrza w pomieszczeniach, w których rośnie. Mówi się o nim, że działa jak filtr powietrza, pochłaniając związki chemiczne uwalniające się z mebli, podłóg czy farb. Jak donosiło kilka miesięcy temu Radio Kraków, w laboratoriach NASA przebadano pod tym kątem wiele roślin. Okazało się, że ze szkodliwych substancji chemicznych (dwutlenku węgla, formaldehydu, ksylenu, toluenu, benzenu, amoniaku i wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych) doskonale oczyszczają powietrze zielistki, sansewierie, skrzydłokwiaty, palmy areki, filodendrony, nefrolepisy, draceny, bluszcz, hoje, trzykrotki, gerbery, chryzantemy oraz asparagusy. Rośliny doniczkowe pozwalają też neutralizować dym papierosowy.

Co charakterystyczne – wiele z tych roślin przez lata było bardzo popularnych w naszych domach; pozniwały z nich, gdy pojawiły się w kwiaciarniach bardziej egzotyczne, a w każdym razie mniej znane wówczas rośliny doniczkowe. Sztandarami przykładami są zielistki i sansewierie (nazywane też węzownicami lub... językami teściowej). Z jednej strony zdobią, z drugiej są mało wymagające – dobrze znoszą przesuszenie i nie potrzebują wiele światła.

Wyłapują kurz

Fachowcy podkreślają, że posiadanie roślin w domach ma i tę zaletę, że stosunkowo łatwo osiada na nich kurz, podobnie jak na wszelkich urządzeniach elektronicznych. Może i nie wygląda to estetycznie, ale służy osobom uczulonym na roztocza kurzu, bo kurz nie unosi się w powietrzu – trzeba tylko, tak jak przeciera się z kurzu ekrany komputerów czy telewizorów, systematycznie usuwać go również z roślin (przecierając liście lub myjąc je pod prysznikiem).

Autor: Małgorzata Grosman



Krzysztof Kolumb powiedział o aloesie, że to lekarz w doniczce i miał go zawsze przy sobie podczas morskich wypraw.





Śpij na zdrowie

Laura Dekker, nastoletnia żeglarka, zadziwiła kilka lat temu świat, opływając samotnie kulę ziemską. Nim wypłynęła, jej sprawa stała się wokandzie, ponieważ zgody na taki rejs nie chcieli wydać pracownicy socjalni, sprawujący nad Laurą opiekę w związku z jej wcześniejszymi żeglarskimi przygodami, których stopień trudności wydawał się za duży w stosunku do umiejętności i możliwości trzynasto-, czternastolatki. Gdy sąd w końcu pozwolił na spełnienie marzenia Laury, postawił kilka warunków – miała wypłynąć dopiero po ukończeniu 15 lat, mając za sobą kurs udzielania pierwszej pomocy i trening radzenia sobie z niedoborem snu.

Z badań wynika, że co drugi Polak przez co najmniej kilka dni w roku ma problemy ze snem, a co trzeci boryka się z nimi minimum przez miesiąc.

Sądowy warunek dotyczący przejścia treningu radzenia sobie z niedoborem snu nie wziął się znikąd – potrzeba snu jest jedną z najbardziej podstawowych, jeśli nie najbardziej podstawową potrzebą fizjologiczną człowieka.

Rekord niespania – 11 dni

Według medialnych doniesień najdłuższy udokumentowany brak snu u człowieka wyniósł 264 godziny, czyli dokładnie 11 dni i nie doprowadził do żadnych negatywnych konsekwencji zdrowotnych u nastolatka, który poddał się temu testowi. Nie oznacza to jednak, że jest to norma – inaczej każdy z nas mógłby bezkarnie nie spać tak długo, jak tylko by chciał. Bez względu na liczbę nieprzespanych godzin byłibyśmy sprawni i skoncentrowani, z powodu niewyspania nie mielibyśmy kłopotów z nauką i zapamiętywaniem, nie zasypialibyśmy za kierownicą, nie pogarszałby się nasz nastrój, nie bolałaby głowa.

Niedospani, bo zajęci

A takie właśnie – często nawet poważniejsze – konsekwencje ma niedosypianie. Wpływa na całe nasze życie. Utrudnia naukę i pracę, bo niewyspani i zmęczeni gorzej przyswajamy wiedzę, jesteśmy mniej produktywni, mamy problemy z koncentracją. Niedospanie osłabia też układ odpornościowy, a w dłuższej perspektywie może być przyczyną depresji, otyłości, cukrzycy, a nawet chorób nowotworowych. Badania dowiodły, że bóle wieńcowe dwukrotnie częściej występują u osób, które od lat mają kłopoty ze snem. Bardzo krótki sen, poniżej 4 godzin na dobę, sprzyja też nadciśnieniu, może rozregulować przemianę materii, obniżyć poziom dobrego cholesterolu we krwi.

Dzieje się tak, bo gdy śpimy, nasz organizm regeneruje się, usuwa zbędne produkty przemiany materii, w tym toksyny. Teoretycznie wiedza ta nie jest nam obca, wiemy przecież, że sen to zdrowie, w praktyce jednak wielu z nas pozwala sobie na niedosy-

panie, bo mamy zbyt wiele obowiązków lub żal nam czasu na spanie, skoro wokół dzieje się tyle ważnych i ciekawych rzeczy. Dlatego w porównaniu z naszymi pradiadami, którzy spali 10, a nawet 11 godzin na dobę, znacząco skróciliśmy czas przeznaczony na sen – przeciętny Polak śpi dziś nieco ponad 7 godzin. Nie byłoby w tym niczego złego, gdyby każdemu z nas tyle snu wystarczyło, jednak tak nie jest. Według lekarzy jest to kwestia bardzo indywidualna, kto ile snu potrzebuje – niektórym wystarczy 5 godzin, inni potrzebują 8, a nawet 9 godzin. Problemem jest więc przede wszystkim to, że śpimy mniej, niż rzeczywiście potrzebujemy. Co więcej, nie dosypiamy najczęściej w dni robocze, a braki staramy się nadrobić w weekendy. W efekcie cierpimy na weekendowe migreny, bo nadmiar snu bywa przyczyną bólu głowy.

Chcą spać, ale nie mogą

Z badań wynika, że co drugi Polak przez co najmniej kilka dni w roku ma problemy ze snem, a co trzeci boryka się z nimi minimum przez miesiąc. Taki stan określany jest bezsennością przewlekłą. Jako podstawowe przyczyny złego snu i bezsenności wymienia się stres cywilizacyjny i tryb życia. W szczególnie trudnych i stresujących okresach życia, gdy mamy kłopoty rodzinne, zdrowotne lub zawodowe, gdy żyjemy w nadmiernym pośpiechu i pod ogromną presją czasu, mogą się pojawić problemy ze snem, trudności z zasypianiem. Do bezsenności przyczyniać się może także konieczność utrzymywania maksymalnej koncentracji przez wiele godzin w ciągu dnia, praca do późnych godzin wieczornych, przemęczenie, brak codziennego, choćby krótkiego relaksu i odprężenia przed snem, hałas, długie przebywanie w sztucznym świetle, zwłaszcza gdy jest to wyłącznie zimne, niebieskie światło ekranów telewizorów czy komputerów. Takie światło nas rozbudza, bo identyfikujemy je ze światłem poranka.

Utracony rytm

Osobnym problemem jest zaburzenie rytmu snu. Noworodki śpią około 16 godzin na dobę, przy czym nie jest to sen podzielony na długi sen nocny i zdecydowanie krótszy dzienny. Zmienia się to z czasem. Dwunastomiesięczne niemowlę przesypia zwykle 9-12 godzin w nocy i 2-4 w ciągu dnia, sześciolatek 10-11 godzin nocą, bez potrzeby drzemki w ciągu dnia. Dorosłej osobie wystarcza najczęściej 7-8 godzin snu, choć – jak już wspomniano – czasem bywa to jedynie 5, a czasem aż 9 godzin. Osoba w podeszłym wieku zwykle śpi krócej,

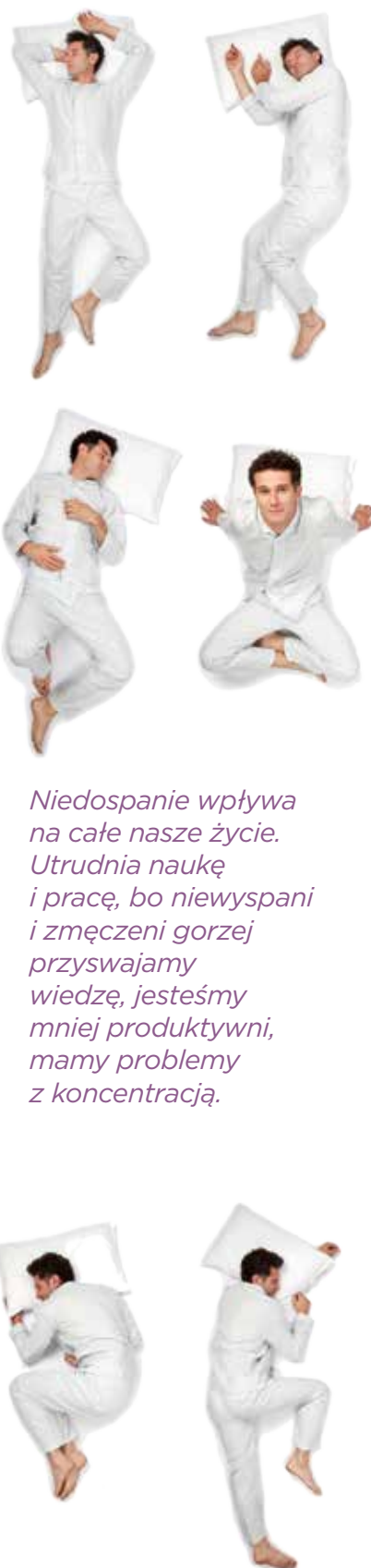
wybudzając się w nocy nawet kilkakrotnie, powraca też potrzeba dziennych drzemek. Ważna jest jednak nie tylko liczba przespanych godzin, ale też moment, w którym kładziemy się do łóżka i z niego wstajemy. Szczegółne znaczenie ma godzina pobudki, najlepiej byłoby zawsze wstawać o tej samej porze, bez względu na to, o której zasnęliśmy. Z drugiej strony, odwlekanie momentu zaśnięcia, gdy odczuwamy potrzebę snu, bo pracujemy lub chcemy oglądać film, również jest poważnym błędem. W praktyce jednak często tak postępujemy. Zaburza to nasz naturalny rytm snu i czuwania, utrudniając efektywny wypoczynek.

Błędne koło bezsenności

Konsekwencją zaburzonego snu i krótkotrwałej bezsenności może być bezsenność przewlekła. Gdy dużo myślimy o nieprzespanych nocach, jesteśmy zdenerwowani i rozbici, staramy się dłużej leżeć w łóżku, licząc na to, że sen jednak wkrótce nadejdzie. Jeśli nie nadchodzi, nasze rozczarowanie i stres rosną, kwestia braku snu staje się kluczowa. Nasze samopoczucie dodatkowo się pogarsza, wpadamy w błędne koło – nie śpimy, więc jesteśmy sfrustrowani, a frustracja i towarzyszące jej inne negatywne emocje utrudniają zaśnięcie. W końcu rezygnujemy z normalnej aktywności życiowej – nie tylko z uprawiania sportów czy ze spacerów, ale także z kontaktów ze znajomymi czy rodziną oraz opuszczamy się w pracy. Jednak im bardziej rezygnujemy z normalnej aktywności, tym bardziej ryzykujemy, że bezsenność się utrwali. Właściwe rozwiązanie jest więc zupełnie inne – trzeba się zwrócić o fachową pomoc do lekarza. Ocení on stan naszego zdrowia, zarówno fizyczny, jak i psychiczny, sprawdzi, czy bezsenność może mieć związek z zżywanymi lekami nasennymi. Jest to ważne, bo takie leki regularnie przyjmowane pogarszają jakość snu. Podobne działanie ma alkohol, kawa i papierosy – palacze nie dość, że gorzej zasypiają, to dodatkowo jeszcze często budzą się w nocy, bo organizm domaga się nikotyny. Na jakość snu oddziaływać mogą też pierwotne zaburzenia snu, takie jak bezdech senny czy zespół niespokojnych nóg.

Rytm, odprężenie, potrzeba snu

Jak więc zapewnić sobie dobry sen, jak w razie przejściowych problemów z zasypianiem lub krótkotrwałej bezsenności uchronić się przed bezsennością przewlekłą? Przede wszystkim zadbać trzeba o prawi-



Niedospanie wpływa na całe nasze życie. Utrudnia naukę i pracę, bo niewyspani i zmęczeni gorzej przyswajamy wiedzę, jesteśmy mniej produktywni, mamy problemy z koncentracją.



Skutki niedospania i bezsenności:

- gorsza pamięć i koncentracja,
- dłuższy czas reakcji,
- zaburzenia mowy i wzroku, w tym halucynacje i omamy,
- drażliwość, roztargnienie, otępienie,
- większa skłonność do ryzykownych zachowań,
- trudności w odczytywaniu emocji innych ludzi,
- obniżony próg odczuwania bólu,
- bóle głowy,
- przyrost masy ciała,
- obniżona odporność skutkująca infekcjami,
- choroby serca,
- obniżony popęd seksualny,
- cukrzyca,
- nowotwory.

dłowy rytm snu, nauczyć się odprężyć oraz właściwie reagować na pojawiającą się potrzebę snu.

Silny rytm snu oznacza regularne wydzielanie hormonów mających pozytywny wpływ na zasypianie i sen; należy do nich melatonina. Uszanowanie pojawiającej się potrzeby snu oznacza natomiast, że dwie lub trzy wieczorne godziny (minimum jedną) przeznaczamy na relaks i wypoczynek. Jest to ważne dlatego, że problemy z zaśnięciem często pojawiają się, gdy odczuwamy silne emocje lub jesteśmy bardzo zmęczeni – kładąc się do łóżka w takim stanie, automatycznie zmniejszamy więc swoje szanse na szybkie zaśnięcie i głęboki, regenerujący sen. Tuż przed snem nie jest też wskazana duża aktywność fizyczna (na przykład wizyta na siłowni), ciężki posiłek czy bardzo gorąca kąpiel, które raczej rozbudzają niż relaksują.

Ogromne znaczenie, jeśli nie największe, ma światło. By łatwiej zasnąć, powinniśmy wieczorem unikać nadmiaru sztucznego oświetlenia, a zimne, jasne światło zastąpić przyćmionym, ciepłym, żółtym lub czerwonym. Doskonałym rozwiązaniem jest też kojące i kojarzone z relaksem światło świec. Monitory ekranów i telewizory powinny natomiast zostać wyłączone. Ułatwia to odprężenie, oderwanie myśli od spraw emocjonujących i trudnych.

Jeśli chodzi o potrzebę snu, to najważniejsze jest to, by kłaść się do łóżka w momencie, gdy ją odczuwamy. Jeśli położymy się wcześniej, licząc na to, że sen jednak przyjdzie, to będziemy długo czekać na zaśnięcie i nasza frustracja jedynie się pogłębi. Specjaliści radzą, by ograniczać czas spędzany w łóżku. Niech łóżko służy nam jedynie do spania. Poza sypialnią czytamy, oglądamy filmy, przeglądamy służbową korespondencję w komputerze.

Pomaga nie tylko wysiłek i wietrzenie

W przypadku osób, które mają przejściowy problem z zasypianiem lub snem, wciele nie w życie takich rad może zdziałać cuda. Jeśli problem jest poważniejszy, konieczna może okazać się wspomniana wcześniej wizyta u lekarza i analiza stanu zdrowia. Nie dziwny się, gdy lekarza zainteresuje nasza aktywność fizyczna – niska aktywność fizyczna, podobnie jak stres, zaliczana jest do podstawowych przyczyn problemów ze snem. Sport pozytywnie wpływa nie tylko na nasze mięśnie (w tym serce) i wszystkie układy ciała, ale też przyczynia się do wytworzenia w organizmie substancji, które przynoszą odprężenie, a nawet dają poczucie radości – są to między innymi endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Co więcej, wysiłek przyczynia się też do wzmożonej produkcji innych substancji, w tym greliny, która powoduje, że śpimy głębiej i dłużej. Powinniśmy też ustalić, które nasze nawyki i wykonywane wieczorem czynności sprzyjają zasypianiu. Wszystkim pomoże wywietrzenie sypialni i obniżenie temperatury na noc do 17-20 stopni Celsjusza, ale każdy z nas ma też swoje zwyczaje pozytywne wpływające na zasypianie i sen. Jednej osobie pomoże wieczorne przygotowanie ubrań na następny dzień, komuś innemu zmycie wszystkich naczyń i posprzątanie kuchni, by rano nie trzeba było patrzeć na stertę brudnych kubków i talerzy. Pomocna bywa szklanka ciepłego mleka, lektura, słuchanie ulubionej muzyki, jakiś drobny zabieg pielęgnacyjny na ciało lub twarz, na przykład nałożenie maseczki. Psycholog, jeśli zwrócimy się do niego po pomoc, zaproponować może także korzystanie z technik relaksacyjnych. Jedną z nich jest trening relaksacyjny Jacobsona, u którego podstaw leży przekonanie, że niemożliwe jest odprężenie emocjonalne, jeśli spięte jest nasze ciało. Edmund Jacobson opracował tę metodę relaksacji w latach trzydziestych ubiegłego wieku. Trening polega na nauce naprężenia i rozluźniania mięśni w połączeniu z kontrolowaniem oddechu. Wprowadzenie leków nasennych jest ostatecznym krokiem w walce z bezsennością. Powinno być skonsultowane z lekarzem lub farmaceutą, nawet jeśli stosujemy wyłącznie leki ziołowe dostępne bez recepty.

Autor: Małgorzata Januchowska



NeoCapsiderm

maść

Rozgrzewa i pobudza do życia



DZIAŁA ROZGRZEWAJĄCO

Rozgrzewa i rozluźnia,
gwarantując komfort
każdego dnia

DZIAŁA ENERGETYZUJĄCO

Pomaga likwidować
zakwasy i eliminować
symptomy zmęczenia

DZIAŁA ODPRĘŻAJĄCO

Daje uczucie odprężenia
i zrelaksowania podczas
masażu

Ekociekawostki



Ławki pełne energii

PODZAS POBYTU W ZIELONEJ GÓRZE MOŻEMY ODCPOCZAĆ NA SPRYTNEJ ŁAWCE. SPRYTNEJ, BO NAŁADOWANEJ ENERGIĄ SŁONECZNĄ. ŁAWKA ZAPEWNI DARMOWE ŁĄCZE WI-FI ORAZ UMOŻLIWIA NAŁADOWANIE TELEFONU I KOMPUTERA.

Te zasilane ekologiczną energią ławki powstały w ramach realizacji zadań z budżetu obywatelskiego z 2016 r. Całkowity koszt inwestycji związanej z postawieniem sprytnych ławek w Zielonej Górze wyniósł 65 tys. zł. Jak zapewniają producenci, ławki wykonane są z solidnych materiałów, a ryzyko ich zniszczenia jest bardzo niewielkie. Energia do ich zasilania pochodzi z wbudowanych w siedziska paneli solarnych. Podczas słonecznego dnia ławki gromadzą energię, która jest następnie przetwarzana na prąd. Dzięki temu możemy zasilić rozładowany sprzęt i nawet na spacerze mieć kontakt ze światem. Może niektórych takie rozwiązanie przekona do pracy z komputerem na łonie natury zamiast w domu?



Poścień z kawy?

POŚCIEŃ, DO KTÓREJ WYTWORZENIA WYKORZYSTYWANE BĘDĄ WYŁĄCZNIE ZUŻYTE ZIARNA KAWY (Z RECYKLINGU), MOŻE JUŻ NIEDŁUGO ZAGOŚCIĆ W NASZYCH DOMACH. TO INNOWACYJNY POMYSŁ AUSTRIAJSKIEJ FIRMY ETTITUDE, KTÓRA ODNIOŚŁA SUKCES, WYPUSZCZAJĄC NA RYNEK POŚCIEŃ Z WŁÓKIEŃ BAMBUSOWYCH.

Miło jest zacząć dzień od filiżanki ulubionej kawy. Mało kto jednak wie, że aromatyczny napój, który rano działa pobudzająco, w nocy może poprawić jakość naszego snu. A wszystko dzięki pościeli z włókien wytwarzanych z ziaren kawy. Zdaniem producentów lepiej absorbuje ona wilgoć i eliminuje z otoczenia nieprzyjemne zapachy dużo skuteczniej niż tradycyjna pościel bawełniana. Kawowa pościel, która ma pojawić się także na rynku europejskim, będzie dostępna w kolorach... kawy.



Zielone przystanki kontra smog

KOLEJNY POMYSŁ REALIZOWANY ZE ŚRODKÓW BUDŻETU OBYWATELSKIEGO TO ZIELONE PRZYSTANKI WE WROCŁAWIU. ICH ZADANIEM BĘDZIE WALKA ZE SMOGIEM, SZCZEGÓLNIE W CENTRUM MIASTA.

Oczekiwanie na komunikację miejską we Wrocławiu stanie się niedługo znacznie przyjemniejsze. A to za sprawą przystanków, które zostaną obsadzone roślinnością. Do nasadzeń wybrane zostaną głównie gatunki pnące, szybko rosnące, odporne na spaliny czy niskie temperatury. Rośliny umieszczone będą w specjalnie zaprojektowanych skrzyniach, które zostaną zamontowane wzdłuż ścian wiat przystankowych. Takich przystanków w pierwszym etapie projektu ma powstać 11. Usytuowane będą głównie w centrum miasta, gdzie problem smogu jest najbardziej dotkliwy. Inwestycja ta ma przybliżyć Wrocław do zdobycia zaszczytnego tytułu Zielonej Stolicy Europy. Podobne realizacje sprawdziły się w innych europejskich miastach, takich jak Londyn czy Eindhoven.

EkoInnowacje



Pranie bez prądu

JAK SKRÓCIĆ CZAS PRANIA Z KILKU GODZIN DO KILKUNASTU MINUT ORAZ ZAOSZCZĘDZIĆ DWIE TRZECIE WODY W PORÓWNIANIU Z PRANIEM RĘCZNYM, A JEDNOCZEŚNIE ZADBAĆ O SWOJĄ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ? NA NIETUZINKOWY POMYSŁ WPADLI KILKA LAT TEMU DWAJ WYNAŁAZCY, KTÓRZY WYMYŚLILI PRALKĘ NAPĘDZANĄ SIŁĄ LUDZKICH MIĘŚNI.

Podczas pobytu w Peru Alex Cabunoc i Jin In You zauważyli, że pranie ręczne zajmuje tamtejszym kobietom mnóstwo czasu i jest niezwykle wyczerpujące. Takie rozwiązanie było jednak wciąż bardziej opłacalne i łatwiej dostępne niż prąd. Wtedy wymyślili pralkę wyposażoną w pedał i nazwali ją GiraDora. Mechanizm pralki jest bardzo zbliżony do naszej starej, dobrej Frani. Nowością natomiast jest to, że pralka doskonale obywa się bez prądu: bęben obraca się w wyniku naciskania na pedał. Zdjęcia tej praktycznej i ekologicznej pralki można zobaczyć na Facebooku: GiraDora <https://www.facebook.com/GiraDora/>. Na YouTube można z kolei obejrzeć filmik o GiraDorze: https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=UMyhPOaeVLw.



Akademik z recyklingu

NOWOCZESNY KOMPLEKS MIESZKAŃ STUDENCKICH W JOHANNESBURGU POWSTAŁ... NA STARYCH ELEWATORACH ZBOŻOWYCH. MA ZUŻYWAĆ NAWET O 50 PROC. MNIEJ ENERGII NIŻ WYKONANE Z TRADYCYJNYCH MATERIAŁÓW AKADEMIIKI O ZBLIŻONYCH GABARYTACH.

W akademiku ma już wkrótce zamieszkać 400 studentów. Większość użytych przy jego budowie materiałów powstała z recyklingu. Budynek jest w pełni funkcjonalny. Znajdują się w nim mieszkania dla studentów, stołówki i siłownie. Do tego jest bardzo wydajny – światłem zarządza w nim system fotokomórek. Niskie koszty powstania i utrzymania kompleksu przełożą się na tani wynajem. Oby inne miasta podchwyciły pomysł z Johannesburga i dały studentom dobry przykład życia w zgodzie z ekologią. Kompleks Mill Junction w Johannesburgu został zaprojektowany przez Citiq Property Developers.



Jeśli chcemy, by ogród cieszył nas wiosną, musimy już teraz zaplanować jego wygląd. Jesień to najlepszy moment, by posadzać do ziemi cebulki i bulwy wiosennych kwiatów: przebiśniegów, krokusów, hiacyntów, narcyzów i tulipanów.

Cebulki kwiatowe w jesiennym ogrodzie

*O przebiśniegach
warto pamiętać jesienią,
gdy nadchodzi pora
sadzenia cebulek
wiosennych kwiatów.*



Usuwanie przekwitłych kwiatów, grabienie liści, likwidowanie warzawnych grządek... Jesień to ten czas w życiu ogrodu, który kojarzy się głównie z zamykaniem pewnego rozdziału. W praktyce skojarzenie to jest dalekie od rzeczywistości, bo choć faktycznie jesienią zamykamy jedną ogrodową księgę, jednocześnie zaglądamy już do drugiej. Wyobrażamy sobie i planujemy, jak nasz ogród będzie wyglądał za kilka miesięcy, następnej wiosny. Czasem myślimy o postawieniu nowej altanki lub o wyremontowaniu tarasu, częściej koncentrujemy się na tym, jakie kolejne rośliny posadzić. A to zwraca naszą uwagę na wiosenne kwiaty, które ozdobią ogród w lutym, marcu, kwietniu i maju przyszłego roku pod warunkiem, że jeszcze jesienią wsadzimy ich cebulki do ziemi.

Przebiśniegi

Corocznie ich widok stanowi wielkie wydarzenie, jednocześnie jest bowiem zapowiedzią nadchodzącej wiosny i pierwszym wspaniałym jej akcentem. Choć pewnie na przełomie lutego i marca, gdy przebiśniegi zakwitają, cieszylibyśmy się każdym ogrodowym kwiatem, przebiśniegi ujmują nas nie tylko tym, że są, ale przede wszystkim swym pięknym wyglądem oraz zapachem. Dlatego warto o nich pamiętać jesienią, gdy nadchodzi pora sadzenia cebulek wiosennych kwiatów. Wystarczy we wrześniu cebulki przebiśniegów wsadzić w odstępie kilku centymetrów w odpowiednim miejscu – żyznym, wilgotnym, półcienistym i chłodnym – by jeszcze zimą odwdzięczyły się pięknymi kwiatami.



Krokusy

Krokusy, podobnie jak przebiśniegi, wspólnie wyglądają w dużej grupie – warto o tym pamiętać, wsadzając ich bulwy do ziemi; w fachowych poradnikach jest mowa o grupowaniu nawet kilkudziesięciu cebulek krokusów w jednym miejscu.

Sklepy ogrodnicze oferują dziesiątki różnych odmian krokusów, jednak w praktyce najczęściej sięgamy po kilka podstawowych – po krokusy jednokolorowe bądź dwubarwne, paskowane. Ich cebulki sadzimy pod krzakami, które w momencie kwitnienia krokusów będą jeszcze pozbawione liści, między iglakami lub roślinami zimozielonymi, by po przekwitnięciu nadmiernie nie szpeciły rabaty ich usychające liście. Krokusy doskonale prezentują się też na trawniku; by nie zaburzyć ich procesu wzrostu, trawnik będzie trzeba jedynie nieco później skosić po raz pierwszy wiosną. Samo sadzenie krokusów jest natomiast dziecinnie proste. Wystarczy bulwy usadzić 6-8 cm pod powierzchnią, w odległości 8 cm jedna od drugiej, bo będą dzięki temu miały miejsce także wówczas, gdy w kolejnych latach pojawią się cebulki przybyszowe, które również zakwitną. W zasadzie jedynym warunkiem jest więc słoneczne stanowisko i próchnicza, przepuszczalna gleba.

Śnieżniki

Bardzo wcześnie kwitnące i niezwykle ozdobne śnieżniki mają jeszcze tę zaletę, że w zasadzie można je wsadzić do ziemi i o nich zapomnieć, bo i tak po roku, dwóch, pięciu latach nadal będą zachwycać pięknymi kwiatami. Niebiesko-białymi, o gwiaździstym kształcie, rosnącymi na końcu cienkich łodyżek wyrastających z cebulek (z każdej cebulki wyrasta kilka łodyżek, a tym samym i kwiatów). Śnieżniki sadzimy we wrześniu, niekoniecznie dużą grupą (bo szybko się rozrosną), cebulki umieszczamy w ziemi na głębokości 7 cm, w rozstawie 2,5-5 cm.

Szafirki

Szafirki są z jednej strony podobne do krokusów i śnieżników, z drugiej – zupełnie różne. Różnice dotyczą oczywiście ich wyglądu. Szafirki jak szafiry, od których ich nazwa pochodzi, mają zwykle intensywnie niebieski kolor (są jednak również szafirki białe, różowe i jasnobłękitne), do tego budowa tych kwiatów jest zupełnie różna. Poza tym podobieństwo jest jednak wielkie – szafirki są niewysokie i doskonale wyglądają w większej grupie. Trzeba je wsadzać do gruntu od połowy września do połowy października, na głębokość 6-8 cm i w rozstawie 7-8 cm. Pozostawienie roślin w tym samym miejscu przez kilka lat powoduje, że doskonale się rozrastają, tworząc ładne kępy.

Hiacynty

Należą do najtrudniejszych do wyhodowania w ogrodzie roślin cebulowych. Przede wszystkim bardziej niż inne cebule warto je zaprawić przed wsadzeniem do ziemi środkiem grzybobójczym i umieścić w plastikowym koszyku, by ochronić przed kretami lub nornicami. Ziemię, do której będziemy takie koszyczki wsadzać (na głębokość 8-10 cm, w odległości co 15 cm), musimy najpierw dokładnie odchwaścić i przekopać, a po włożeniu cebulek dobrze zakryć igliwem, liśćmi lub trocinami, bo hiacynty, choć teoretycznie mają dobrą mrozoodporność, to jednak bywają na mróz czułe. Grubą warstwę ściółki warto znad hiacyntów ściągnąć dopiero w marcu lub kwietniu.

Tulipany

Również cebule tulipanów po krótkiej, letniej przerwie powinny jesienią trafić do ziemi. Wsadzać je należy w okresie od połowy września do końca października. Jeśli zrobimy to później, cebulki mogą nie zdążyć się dostatecznie ukorzenieć, a to odbije się na kwitnieniu – może być ono spóźnione, w najgorszym przypadku kwiaty mogą się w ogóle nie pojawić.

Bardzo wcześnie kwitnące i niezwykle ozdobne śnieżniki mają jeszcze tę zaletę, że w zasadzie można je wsadzić do ziemi i o nich zapomnieć, bo i tak po roku, dwóch, pięciu latach nadal będą zachwycać pięknymi kwiatami.



Do sadzenia dobrze przygotować należy glebę – można zasilić ją odpowiednim, wolno działającym nawozem; przede wszystkim jednak stanowisko musi być słoneczne, z ziemią żyzną, wilgotną, niezbyt związłą, z domieszką kompostu.

Do sadzenia dobrze przygotować należy glebę – można zasilić ją odpowiednim, wolno działającym nawozem; przede wszystkim jednak stanowisko musi być słoneczne, z ziemią żyzną, wilgotną, niezbyt związłą, z domieszką kompostu. Przygotować też warto specjalne plastikowe koszyczki, w których umieścimy cebulki przed włożeniem do ziemi. Takie koszyczki osłonią cebulki przed mogącymi mieć na nie apetyt gryzoniami, ułatwią też usunięcie cebulek z ziemi wczesnym latem, po przekwitnięciu.

Oczywiście nasz krótki przegląd nie obejmuje wszystkich roślin cebulowych, które można wsadzać do ziemi jesienią. W sklepach ogrodniczych, w marketach oraz w sklepach internetowych znajdziemy także mnóstwo innych bulw i cebul ciekawych kwiatów, które mogą nas zachwycić. Kupując je, należy dobrze się im przyjrzeć. I wybierać tylko te duże, zdrowe, jędrne, bez pęknięć, plamek czy uszkodzeń; odrzucać należy w związku z tym cebulki miękkie, przebarwione, zwieńczone czy uschnięte, uszkodzone przez szkodniki lub nadpleśniałe, pozbawione łusek okrywających czy też takie, z których już wyrastają liście bądź korzenie. Identyczna selekcja powinna dotyczyć cebulek już wcześniej przez nas posiadanych, wyjętych po przekwitnięciu kwiatów z ziemi; zwłaszcza jeśli nasze umiejętności bądź możliwości właściwego

przechowywania takich cebulek są nikłe, należy im się przed ponownym wsadzeniem do ziemi wnikliwie przyjrzeć.

Cebule najlepiej wsadzać do ziemi zaraz po zakupie. Pozwala to uniknąć ewentualnych przykrych niespodzianek, a więc więdnienia czy psucia się cebul. Jeśli jednak z jakiegoś powodu kupiliśmy cebule z wyprzedzeniem, do momentu wsadzenia przechowujemy je właściwie – zanieśmy do piwnicy, przesyśmy piaskiem, trocinami lub suchym torfem.

Pomimo bogactwa sklepowej i internetowej oferty w polskich ogrodach wciąż mało jest jednak cebulkowych kwiatów. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest pewnie niewiara w to, że dzięki cebulkom i bulwom uda nam się osiągnąć wyjątkowy, wspaniały efekt. Osobom, które tak uważają, polecamy wiosną wybrać się na wycieczkę do ogrodu, w którym królują rośliny cebulowe. Ogród ten mieści się w Holandii w miejscowości Lisse, nazywa się Keukenhof. Otwiera swoje podwoje tylko wiosną, przez kilka zaledwie tygodni od końca marca do końca maja. Na 28 hektarach rośnie w nim ponad 6 mln cebulkowych roślin, które tworzą wspaniałe, nijak niedające się opisać wzory. Na szczęście wiele zdjęć z tego miejsca obejrzeć można w internecie.

Tekst: Małgorzata Grosman

TYLKO NATURA

CUKIER W NORMIE

Morwa biała

SUPLEMENT DIETY

- reguluje poziom cukru we krwi
- optymalizuje wchłanianie glukozy
- stabilizuje działanie enzymów trawiących węglowodany

NATURALNE WSPARCIE
DLA DIABETYKÓW
I OSÓB Z NADWAGĄ



opakowanie zawiera
aż 60 kapsułek
(wystarczy na
1 miesiąc kuracji)



to produkt **wysokiej jakości**
w atrakcyjnej cenie dla
pacjenta (koszt kuracji jest
niższy niż w przypadku
preparatów konkurencji)



ma postać łatwych
do połknięcia
kapsułek



jakość gwarantuje
marka Herbapol
Poznań



CO WYRÓŻNIA NASZE PRODUKTY?

- wysoka jakość gwarantowana przez Herbapol Poznań, producenta znanych i cenionych produktów ziołowych: leków, suplementów i kosmetyków
- najwyższe standardy procesu produkcji oraz kontroli jakości surowca i produktu gotowego
- doświadczenie i tradycja
- nagrody i wyróżnienia
- zaufanie, którym darzą nas farmaceuci i pacjenci od 145 lat



IFS – International Food Standard
potwierdza zachowanie międzynarodowych standardów produkcji wyrobów spożywczych



ISO 9001
– gwarantuje zarządzanie jakością w firmie na najwyższym poziomie



HACCP
– w obszarze produkcji spożywczej zapewnienie norm stanowi certyfikat HACCP Analiza Zagrożeń i Krytyczne Punkty Kontroli



GMP
– Dobre Praktyki Wytwarzania zapewniają powtarzalność procesu i gwarantują najwyższą jakość produktu

Lato z ptakami odchodzi



Jesienią nadwarciańskie łąki stanowią idealne miejsce schronienia i wypoczynku dla migrujących ptaków. Ponadto wyjątkowe krajobrazy i charakter tego miejsca sprawiają, że dolina Warty jest atrakcyjna nie tylko dla miłośników ptaków, ale dla wszystkich spragnionych ciszy i spokoju.

Na początku XXI wieku, na przeszło ośmiu tysiącach hektarów doliny utworzono Park Narodowy „Ujście Warty.”

„Pomimo że w kalendarzu jest jeszcze lato, w przyrodzie czuć już powiew jesieni. Gęste mgły unoszące się nad ranem utrudniają obserwacje w terenie. Rano można usłyszeć donośny klangor żurawi, które zlatują do parku na noclegowisko. Ostatnio naliczono ich prawie pięć tysięcy. Nocują tu również stada gęsi, póki co jeszcze samych gęgaw. Prócz tego zaczyna się przelot kaczek, ptaków szponiastych i sokołów. Na skoszonych łąkach obserwuje się polujące myszołowy, kanie, pustulki. Widziano także kobczyka, rzadkiego sokoła gniazdującego na południe i wschód od Polski. Niedługo jesienny przelot rozpocznie się na dobre, oczekujemy w najbliższych dniach pierwszych jesienno-zimowych gości z północy i wschodu – gęsi zbożowych i białoczelnych, myszołowów włochatych i błotniaków zbożowych” – ta pochodząca sprzed roku informacja, umieszczona na stronie internetowej Parku Narodowego „Ujście Warty”, obrazowo opisuje zmiany zachodzące we wrześniu w dolinie Warty. W miejscu wyjątkowym, będącym prawdziwym królestwem ptaków. Warto tu zajrzeć właśnie teraz, pod koniec lata

i wczesną jesienią, gdy trwa doroczna migracja ptaków.

Mokradła, łąki, pastwiska

W swym dolnym biegu, u ujścia do Odry, Warta miała naturalnie charakter rzeki warkoczowej. Płynęła kilkoma łączącymi i rozdzielającymi się korytami, między którymi rozciągały się regularnie zalewane mokradła. Z tego powodu dolina długo pozostawała niemal niezamieszкана. Zmieniło się to dopiero w II połowie XVIII wieku, gdy panujący wówczas na tych ziemiach Fryderyk Wielki rozpoczął ich meliorację. W efekcie mokradła przemieniono w łąki i pastwiska. Rozpoczęto też akcję osadniczą. Przybysze, nazywani Olendrami, za utrzymywanie i naprawę urządzeń hydrologicznych dostawali drewno na domy, byli zwolnieni z podatków i służby wojskowej. Pomimo przywilejów życie w tym miejscu było bardzo trudne, osadnicy chcieli więc wyemigrować do Ameryki. Nazwy ich osad – Nowy Jork, Pensylwania, Sumatra, Jamajka – ucieleśniały marzenia o lepszym życiu. Po 1945 roku nazwy te zmieniono, na przykład dawne Hampshire zostało Budzi-

gniewem, Jamajka – Jamnem. Nie zmienił się natomiast charakter tego miejsca. Łąki i pastwiska nie zostały zamienione ani w pola uprawne, ani w tereny przemysłowe. Ptaki wciąż miały się tu doskonale. Na początku XXI wieku, na przeszło ośmiu tysiącach hektarów doliny utworzono Park Narodowy „Ujście Warty”. Środkiem tego terenu płynie Warta, oddzielając obszar zalewowy (na południu) od Polderu Północnego. Na obszarze zalewowym roczne wahania poziomu wody sięgają nawet czterech metrów, przy czym najwyższy poziom wody jest w marcu i kwietniu.

Idealne dla ptaków

Ukształtowanie tego terenu, a także fakt, że obok łąk i pastwisk są tu turzycowiska, trzcinowiska, zarośla wierzbowe oraz okazy wierzby i wiązy sprawiają, że dolina Warty jest idealnym miejscem dla ptaków. Na obszarze Parku Narodowego „Ujście Warty” zaobserwowano ponad dwieście osiemdziesiąt gatunków ptaków, z których przeszło sto siedemdziesiąt odbywa tu lęgi. Kilkanaście z nich figuruje w „Polskiej czerwonej księdze zwierząt”, są to między innymi bączek, ohar, cyraneczka, mewa mała i kulik wielki. Wiele gatunków bytujących tu ptaków znano za „gatunki specjalnej troski” zgodnie z tzw. dyrektywą ptasią – zaobserwowano ich tu aż siedemdziesiąt osiem (ze stu dziewięćdziesięciu). Niektóre z tych gatunków wybrały dolinę Warty na miejsce lęgowe, jak bąk, ślepowron, derkacz, kropiatka, rybitwa czarna, rybitwa białoczelna i wodniczka. Inne na teren parku „Ujście Warty” przybywają w okresie migracji. Są to na przykład siewka złota czy błotniak zbożowy. Jeszcze inne gatunki obserwowane są tu głównie w okresie zimowania. Należą do nich łabędzie krzykliwy, niemy i czarno-dzioby oraz bielik.

Schronienie i wypoczynek

Jesienią nadwarciańskie łąki stanowią idealne miejsce schronienia i wypoczynku dla migrujących ptaków. Najliczniejsze są wówczas gęsi. Jednocześnie nocuje ich na terenie parku od dwudziestu do pięćdziesięciu tysięcy, rekord wyniósł dwieście tysięcy gęsi. Są to przede wszystkim gęsi zbożowe, białoczelne i gęgawy, a także gęsi krótkodziobe, małe oraz bernikle białolice, obrożne, rdzawoszyje i kana-dyjskie. Dominacja gęsi zbożowej w tym okresie jest jednak wyraźna, dlatego znalazła się ona w logo parku. Jesienią do parku zlatują także różne gatunki kaczek, łyski i łabędzie... Jest

ich łącznie około ćwierć miliona. Za nimi ciągną bieliki. Łatwo je zaobserwować, bo jesienią i zimą przebywa ich tu nawet do sześćdziesięciu osobników.

Kolejne ptaki pojawiają się z początkiem zimy. Z dalekiej północy przylatują łabędzie krzykliwe (około trzech tysięcy, co czyni nadwarciańskie łąki jednym z największych zimowych ich skupisk w Europie). Zimują tu też myszolowy włochate, błotniaki zbożowe i drzemliki.

Nie tylko jesienią

Do parku warto też zawitać wiosną z uwagi na te gatunki ptaków, które wybrały jego obszar na miejsce lęgu. Przeważają wówczas ptaki siewkowe: czajka, krwawodziób, kszczyk, rycyk, kulik wielki, sieweczka rzeczna, mewa i rybitwy. Jest wśród nich także ostrzygojad, szalenie rzadko odbywający lęgi w Polsce – jeśli gniazduje u nas, to głównie na wybrzeżu, w głębi łądu spotyka się go bardzo rzadko, tymczasem tutaj systematycznie gniazda zakłada do pięciu par. Jeszcze rzadszy jest dubelt, nie ma nawet pewności, czy rzeczywiście odbywa tu lęgi, zaobserwowano jednak tokowiska tych ptaków.

Obok ptaków siewkowych gniazdują tu też blaszkodziobe, w tym do pół tysiąca z trzech tysięcy par gęgaw żyjących w naszym kraju. Są tu też łabędź niemy, kaczka krzyżówka, krakwa, płaskonos, cyranka, czernica, głowienka, gągoł oraz – rzadziej – cyraneczka, rożeniec, świstun, ohar, nurogęs. „Ujście Warty” jest też ostoją perkozów, kormoranów, czapli siwych, białych i ślepowronów oraz bociana czarnego. Na lęgi zlatują tu też chruściele, ptaki szponiaste, krukowate i wróblowe, w tym wodniczka, zagrożona wyginięciem w skali globalnej.

Ptasim szlakiem

Po parku poruszać się można po udostępnionych drogach. Na niektórych z nich dopuszczana jest nawet jazda samochodem. Najlepiej jednak skorzystać z wyznaczonych ścieżek przyrodniczych: „Ptasim szlakiem”, „Mokradła”, „Na dwóch kółkach przez Polder Północny” i „Olszynki”. Osobom, które późnym latem i jesienią chcą podpatrzeć migrujące ptaki, polecana jest ścieżka „Ptasim szlakiem”, udostępniona dla ruchu pieszego i rowerowego rowerowego (dla zmotoryzowanych jest parking na początku trasy). Trasa liczy około dwóch kilometrów.

Autor: Małgorzata Januchowska



Na obszarze Parku Narodowego „Ujście Warty” zaobserwowano ponad dwieście osiemdziesiąt gatunków ptaków, z których przeszło sto siedemdziesiąt odbywa tu lęgi. Kilkanaście z nich figuruje w „Polskiej czerwonej księdze zwierząt”.



Zaprawiony w boju

PS.
Wyższa
zawartość
czosnku!
350 mg

CZOSNEK

- korzystnie wpływa na górne drogi oddechowe
- wspiera odporność i układ krążenia

POKRZYWA

- działa moczopędnie
- wspomaga przemianę materii
- oczyszcza krew



suplement diety

Składniki zawartość w porcji dziennej (1 kapsułka): czosnek pospolity (*Allium sativum*) – 350 mg, pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) – 50 mg, substancje przeciwbakteryjne – sole magnezowe kwasów tłuszczowych, krzemionka, żelatyna.

Zalecane dzienne spożycie: 1-2 kapsułek. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Stosować w trakcie jedzenia, popijając dużą ilością wody.



Przepisy

Zupa rybna z kapustą kiszoną

To, co będzie ci potrzebne:

1 cebula, 2 czerwone papryki,
400 g ziemniaków, 3 łyżki oliwy,
400 g kiszonej kapusty, sól, pieprz
(w ziarnach i mielony), ½ łyżeczki kminku,
1 l bulionu warzywnego, 400 g filetów z dorsza,
kilka gałązek świeżego koperku,
150 g kwaśnej śmietany 18%



1 godzina

Wykonanie:

Cebulę obrać i posiekać. Papryki przekroić, usunąć gniazda nasienne, umyć i pokroić w paski. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Cebulę oraz paprykę podsmażyć w garnku na rozgrzanym oleju. Następnie dodać ziemniaki, pokrojoną, odciśniętą kapustę, kminek, sól oraz pieprz w ziarnach. Wlać bulion, zagotować i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu przez 20-25 minut. Filety rybne umyć, osuszyć i pokroić na kawałki wielkości kęsa. Doprawić solą oraz pieprzem i włożyć do gotującej się zupy. Gotować kolejne 10 minut. Rozlać do miseczek i podawać z kleksem śmietany oraz koperem

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Kiszoną kapustę trawimy lepiej niż słodką. Bakterie mlekowe, które pojawiają się w niej wraz z procesem fermentowania, przyspieszają perystaltykę jelit, wspomagają również organizm w walce z drożdżakami odpowiedzialnymi za zakażenia grzybicze. Kapusta ze względu na dużą zawartość błonnika szybko daje uczucie sytości, a 100 g ma tylko ok. 15 kcal.





Rosyjska sałatka z pieczarkami



1 godzina

Wykonanie:

Świeże, jędrne, białe pieczarki obrać i schłodzić przez kilka minut w zamrażarce. Następnie pokroić w cienkie plasterki i ułożyć na talerzu. Ogórki kiszzone pokroić w kostkę i odsączyć na sicie. Mięso z wędzonego dorsza rozdrobnić. Ogórki połączyć z dorszem i ułożyć na pieczarkach. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Oprószyć solą oraz pieprzem i podawać.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Hodowle pieczarek zakładane były we Francji już w XVI w. Pierwsze pieczarki uchodziły za rarytas i były bardzo drogie, cenione na równi z trufkami. Podawano je z takimi specjałami jak raki, kapary czy najlepsze gatunki wina i koniaku. Z Francji pieczarki trafiły na stoły w innych krajach europejskich. Dziś największymi producentami pieczarek są Holendrzy i Polacy.

To, co będzie ci potrzebne:

200 g pieczarek,
4-5 ogórków kiszonych,
1 wędzony filet z dorsza, sok z cytryny,
oliwa z oliwek, sól morską,
pieprz kolorowy



Mucosit[®]

kojący żel na dziąsła dent



Regeneruje, koi podrażnienia w jamie ustnej

Łagodzi mikrourazy i podrażnienia błuzówki spowodowane noszeniem protez zębowych i aparatów ortodontycznych



Skład: Aqua, Chamomilla Recutita Herba/Calendula Officinalis/Tussilago Farfara Leaf/Quercus Robur/Salvia Officinalis/Thymus Vulgaris Extract, Pentylene Glycol/Methyl Diisopropyl Propionamide, Carbomer, Sodium Hydroxide, Sodium Benzoate, Mentha Piperita Oil, Chamomilla Recutita Oil, Allantoin.

Dlaczego warto stosować Mucosit[®] dent?

Zapoznaj się z wynikami badania przeprowadzonego pod nadzorem lekarzy stomatologów:

- 100% BADANYCH POTWIERDZIŁO DOBRE I BARDZO DOBRE DZIAŁANIE KOJĄCE I PIELĘGNUJĄCE
- 90% BADANYCH POTWIERDZIŁO DOBRE I BARDZO DOBRE DZIAŁANIE REGENERUJĄCE
- 83% BADANYCH POTWIERDZIŁO PRZYJEMNE ODCZUCIE ŚWIEŻOŚCI
- 90% BADANYCH POTWIERDZIŁO ŁAGODZENIE STANÓW ZWIĄZANYCH Z USZKODZENIAMI MECHANICZNYMI

Rozwiązania stworzone przez naturę!





Zwalcza uczucie ciężkości... z lekkością!

Jak działa Sylimarol®?

Poprawia trawienie:

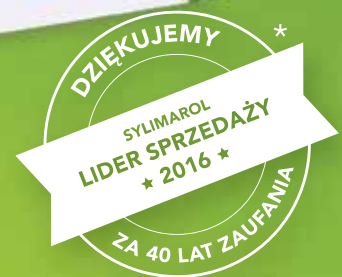
- Wspiera pracę wątroby w zwalczaniu dolegliwości wynikających np. ze spożycia ciężkostrawnych posiłków i alkoholu.
- Działa korzystnie przy zaburzeniach trawienia i pracy wątroby wywołanych zażywaniem leków.
- Usuwa objawy niestrawności.
- Podnosi tolerancję układu pokarmowego na potrawy tłuste i smażone.
- Pobudza wydzielanie żółci.

Wspiera wątrobę:

- Pobudza regenerację komórek wątroby poprzez uszczelnianie i stabilizację błony.
- Wzmaga syntezę białka i wpływa na wytwarzanie nowych hepatocytów.
- Pomaga uszkodzonym komórkom wątroby odzyskać pełną sprawność.
- Ochronia komórki wątroby przed wnikaniem substancji toksycznych.
- Odrzuwa z substancji toksycznych (alkohol, leki) ze względu na zawartość antyoksydantów.

Sylimarol® 70 mg tabletki drażowane **Substancja czynna:** 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*, 20-34:1). **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebyciu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny Compositae/Asteraceae. Nie przeprowadzono badań odnośnie stosowania sylimarniny u dzieci, dlatego nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu

* 4 112 656 - liczba sprzedanych opakowań SYLIMAROL wg IMS Quintiles za YEAR 2016



Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.