

TYLKO JESIEŃ 2018 **natura**

NR 3/2018 (19) KWARTALNIK

Rola jelit
WIĘCEJ
NIŻ TRAWIENIE

Sekretne
życie
grzybów

KOLOROWA
REWOLUCJA

Oliwa.
*Zamknij w szkle
zapachy lata*

*Ultrafiolet
na talerzu*

Spośród wszystkich otaczających barw oko ludzkie jest najbardziej wyczułone na kolor zielony. Zawdzięczamy to naszym ewolucyjnym przaprzodkom, którzy przez miliony lat zamieszkiwali dżungle. Umiejętność rozróżniania odcieni zieleni pozwalała im demaskować kamuflujących się mięsożerców, a co za tym idzie – unikać zagrożenia.

Choć dziś nie grozi nam niebezpieczeństwo ze strony drapieżników, kolory nadal odgrywają istotną rolę w naszym życiu. Na ich podstawie jesteśmy w stanie ocenić, czy jakiś pokarm jest jadalny, a jeśli tak, jakie ma wartości odżywcze. Najbardziej oczywistym przykładem jest muchomor czerwony. Już małe dzieci wiedzą, że grzyb z charakterystycznymi białymi kropkami na kapeluszu w żadnym wypadku nie nadaje się do jedzenia. Na tym jednak nie koniec. Warzywa zielone, takie jak brokuł, szpinak czy kapusta, stanowią bogate źródło witamin z grup A, B i C. Warzywa i owoce o ciemnoczerwonej barwie, takie jak czerwona kapusta, bakłażan, jeżyny czy czereśnie, zawierają z kolei antocyjany – barwniki o działaniu antyutleniającym. Są one niezwykle cenne dla naszego organizmu, ponieważ spowalniają procesy starzenia.

Kolory to znaki dane nam przez naturę. Nauczmy się je rozpoznawać, a nasze życie stanie się prostsze i pełniejsze.

Redakcja

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

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

Zdjęcia: iStock

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



SPIS TREŚCI:

Zdrowie i uroda

7 WSTYDLIWY PROBLEM - HEMOROIDY

Najczęściej cierpią na nie osoby między 30. a 50. rokiem życia. Zmieniają się na przestrzeni czasu, dlatego wyróżnić można cztery stadia choroby.

10 ROLA JELIT

Jelito odpowiada nie tylko za proces trawienia, ale także nasz układ odpornościowy oraz... nastrój.

13 BIURO CHORÓB

Coraz głośniejsze mówi się o dolegliwościach pracowników biurowych. Czym one są i jak można im zapobiec?

16 DAJ SIĘ WYMASOWAĆ

Masaż pomaga osiągnąć wewnętrzną równowagę i dobre samopoczucie. Co ważne, z powodzeniem można wykonać go w domowym zaciszu.

Kuchnia

18 SEKRETNE ŻYCIE GRZYBÓW

Wbrew obiegowej opinii grzyby są bogatym źródłem składników mineralnych i witamin. O jakich zaletach grzybów jeszcze nie wiemy?

20 OLIVA. ZAMKNIJ W SZKLE ZAPACHY LATA

Oliwa jest nieodłącznym elementem zbilansowanej diety. Podpowiadamy, jak wzbogacić jej smak.

Styl życia

22 KOLOROWA REWOLUCJA

Dowiedz się, jak oddziałują na nas kolory.

24 EKOCIEKAWOSTKI

Przedstawiamy kilka ekociekawostek na jesień.

Ultrafiolet na talerzu

s. 5

Wszyscy wiemy, że jedzenie zielonych warzyw jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie każdy jednak wie, że najwięcej dobroczynnych składników znajduje się w fioletowych warzywach i owocach. Moc drzemiąca w śliwkach i czerwonej kapuście zadziwi niejednego!



Testujemy w redakcji

26 CZYSZCZĄCA SIŁA PROSTO Z INDI

Mówiąc o środkach piorących, najczęściej myślimy o proszku i płynie. Jednak istnieje dla nich ekologiczna alternatywa – nasza redakcja sprawdziła skuteczność orzechów piorących.

Porady eksperta

28 TOKSYCZNE ODŚWIEŻACZE ZE SKLEPÓW

Niektóre substancje w odświeżaczach powietrza są toksyczne. Na szczęście istnieją naturalne zamienniki.

Podróże

31 NA LEŚNYM SZLAKU

Oto najbardziej grzybobajne tereny w Polsce.

TOKSYCZNE ODŚWIEŻACZE ZE SKLEPÓW

CZY ISTNIEJE ALTERNATYWA?

s. 28



SEKRETNE ŻYCIE GRZYBOW

s. 18

Arcalen[®]



Ugaś ból i wygraj!

DZIAŁANIE:

- przyspiesza likwidację obrzęków i opuchlizn
- ułatwia wchłanianie siniaków
- doskonale nadaje się do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych

NATURALNY SKŁAD:

- wyciąg gęsty z koszyczków arniki i nagietka
- wyciąg suchy z kory kasztanowca



Arcalen[®], maść, 30 g. Stłuczenia, siniaki, obrzęki. **Substancje czynne:** 1 g maści zawiera: 20 mg wyciągu gęstego złożonego z *Arnica chamissonis* Less., *anthodium* i *Calendula officinalis* L., *anthodium* (koszyczków arniki i nagietka) (3-7:1); 12,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., *cortex* (kory kasztanowca) (40-90:1). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję małych wylewów podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych, np. przy stłuczeniach, oraz do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny *Asteraceae*, dawniej *Compositae*. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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.



Ultrafiolet na talerzu

Ogromny wpływ na nasze samopoczucie ma sposób odżywiania. Nie każdy jednak wie, że oprócz zawartości talerza, ważny jest też... kolor jedzenia. Powszechnie przyjęło się, że zielone sałatki są zdrowe i pożywne. Jednak to właśnie purpurowe owoce i warzywa mają najwięcej dobroczynnych substancji. Gdy poznasz ich zalety, szybko uwzględnisz je w swoim jadłospisie!

Czerwona cebula, buraki, bakłażan, czerwona fasola, czerwona kapusta, czarna porzeczka, figi, maliny, jagody, jeżyny, borówki, żurawina, czerwone winogrona, śliwki, wiśnie i czereśnie... Są nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe! Za fioletowy, intensywny kolor tych owoców i warzyw odpowiadają flawonoidy – organiczne związki chemiczne, które wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, rozkurczowe, moczopędne i uszczelniające naczynia krwionośne.

Antocyjany – warte Nobla

Im ciemniejszy kolor, tym więcej antocyjanów. To naturalne przeciwutleniacze, które

pomagają zapobiegać nowotworom, chorobom serca, udarom i cukrzycy. Antocyjany nie tylko pełnią rolę ochronną w organizmie, ale też spowalniają oznaki starzenia. Jako pierwszy barwniki roślinne zbadał Richard Martin Willstätter – niemiecki profesor chemii organicznej. W 1915 roku otrzymał za nie Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii. Dziś, ponad sto lat później, wiemy już, że regularne spożywanie fioletowych warzyw i owoców zauważalnie poprawia stan naszego zdrowia, a nawet zapobiega chorobom układu krążenia czy chorobom nowotworowym. Przykładowo, aby podnieść stężenie przeciwutleniaczy w organizmie i tym samym

Antocyjany nie tylko pełnią rolę ochronną w organizmie, ale też spowalniają oznaki starzenia.



Niektóre zdrowotne właściwości fioletowych owoców i warzyw:

- zapobiegają chorobom układu krążenia i chorobom nowotworowym,
- wykazują działanie przeciwzapalne,
- pomagają na zaparcia,
- obniżają ciśnienie krwi,
- zwiększają poziom dobrego cholesterolu,
- spowalniają starzenie się skóry i mózgu,
- zmniejszają ryzyko wystąpienia cukrzycy,
- pomagają zachować zgrabną sylwetkę,
- chronią płuca przed toksycznym powietrzem,
- chronią skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.

Śliwki zmniejszają poziom greliny, czyli hormonu regulującego odczuwanie głodu, a przy okazji dostarczają izatyny, która jest naturalnym środkiem przeczyszczającym.

chronić się przed chorobami serca i stanami zapalnymi, wystarczy półtorej szklanki wiśni dziennie. Gdy cierpimy na infekcje układu moczowego, pomoże nam żurawina zawierająca naturalny antybiotyk, dzięki któremu bakterie nie tworzą kolonii w pęcherzu i są wypłukiwane wraz z moczem. Zdrowotnych właściwości fioletowych roślin jest znacznie więcej.

Fioletowe owoce i ich moce

Owoce jagodowe, takie jak jeżyny, jagody, maliny czy żurawina, wspierają pracę mózgu, pomagają na zaparcia, obniżają ciśnienie krwi i zwiększają poziom dobrego cholesterolu. W dodatku są niskokaloryczne, zawierają dużo witaminy C, potasu oraz błonnika. Są idealne dla osób, które się odchudzają. Naukowcy dowiedli, że picie dwa razy dziennie smoothie z owoców jagodowych zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy. Ponadto zawarte w owocach jagodowych przeciwutleniacze spowalniają nie tylko starzenie się skóry, ale też mózgu! Podobne korzyści dla zdrowia niosą śliwki. I to bez względu na to, czy są świeże, czy suszone. Śliwki w każdej postaci powinny spożywać osoby, którym marzy się szczupłą sylwetkę. Zmniejszają poziom greliny, czyli hormonu regulującego odczuwanie głodu, a przy okazji dostarczają izatynę, która jest naturalnym środkiem przeczyszczającym. Śliwki to również remedium na osteoporozę. Wysoka zawartość potasu i witaminy K

sprawia, że spowalniają utratę masy kostnej, na którą narażone są w szczególności kobiety po menopauzie.

Osoby cierpiące na osteoporozę powinny także sięgać po figi. Dostarczają one dużo błonnika, potasu, manganu oraz wapnia. Z kolei spożywane wraz z cytrusami zwiększają wchłanianie żelaza. Zbawienne antocyjany znajdziemy też w winogronach i rodzynkach. Nie tylko zmniejszają ryzyko chorób serca, zakrzepów i zawału, ale również regulują stężenie cholesterolu we krwi.

A co z fioletowymi warzywami?

Również one wykazują silne działanie przeciwzapalne i chronią przed wieloma chorobami. Na przykład botwina, podobnie jak jagody, jest bogatym źródłem luteiny, dlatego zaleca się ją osobom narażonym na związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej.

Czerwona kapusta wspiera produkcję insuliny i obniża stężenie cukru we krwi. Jest też pomocna w odchudzaniu, bo pozwala się najeść, nie dostarczając organizmowi zbyt wielu kalorii.

Podobnie bakłażan, który jest sycący, a przy tym niskokaloryczny. Ważne jednak, by nie smażyć go w głębokim tłuszczu, tylko grillować lub piec w piekarniku.

Kiedy tylko można, warto zastępować białą cebulę czerwoną, a białe ziemniaki fioletowymi. Warzywa te wykazują silne właściwości przeciwnowotworowe. Czerwona cebula może zapobiegać rozwojowi raka okrężnicy, zaś fioletowe ziemniaki – jelita grubego. A wszystko to dzięki antocyjanom!

Kwas elagowy – na smog i na słońce

Obok antocyjanów purpurowe owoce zawierają też korzystny dla zdrowia kwas elagowy. Zawarty chociażby w winogronach, rodzynkach czy granatach chroni płuca przed toksycznymi substancjami zaturowymi środowiska, a także działa naprawczo na skórę zniszczoną słońcem. Warto dodawać, zwłaszcza latem, pestki granatu do sałatek, gdyż może to zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów wywołanych przez szkodliwe promieniowanie UVB. A zatem, jeśli marzy nam się ultrafiolet – to tylko na talerzu! Smacznego i na zdrowie!

Katarzyna Maciaszyk-Sobolewska



Wstydlivy problem – hemoroidy

Hemoroidy, czyli guzki krwawnicze, to schorzenie odbytu, na które cierpią najczęściej osoby między 30. a 50. rokiem życia. Do głównych przyczyn ich powstawania należą niewłaściwa dieta oraz siedzący tryb życia. Hemoroidy są bardzo bolesne, dlatego warto wiedzieć, jak sobie z nimi radzić.

Hemoroidy to żyłki odbytu. Przybierają postać guzków, które zmieniają się na przestrzeni czasu, dlatego wyróżnić można cztery fazy choroby:

Faza pierwsza: dochodzi do czasowego powiększenia się spłotu naczyniowego. Guzki zwiększają swoją objętość, jednak pozostają w kanale odbytu. Chory może odczuwać świąd, oddawaniu stolca czasami towarzyszy krwawienie. Brak interwencji na tym etapie sprzyja rozwojowi choroby.

Faza druga: pod wpływem działania masy kałowej guzki wypadają na zewnątrz, po czym cofają się do kanału odbytu. Nadal występuje krwawienie, pojawiają się także dolegliwości bólowe.

Faza trzecia: dochodzi do zmian zapalnych i uszkodzeń tkanki odbytu. Krwawienie staje się bardzo wyraźne.

Faza czwarta: u osób starszych dochodzi także do wypadania guzków krwawniczych na zewnątrz podczas każdego wypróżnienia. Zatrzymują się przy ujściu kanału odbytu, pociągając za sobą błonę śluzową, która ulega stałym podrażnieniom. Powoduje także wydzielanie śluzu, przez co odbyt przez cały czas pozostaje wilgotny.

Hemoroidy hemoroidom nierówne...

Hemoroidy przybierają bardzo różną postać – mają urozmaiconą strukturę i kształt tkanek. Dzieli się je w zależności od ich umiejscowienia na zewnętrzne i wewnętrzne.

Wewnętrzne – znajdują się powyżej linii grzbietowej i charakteryzują się dużą skłonnością do krwawienia.

Zewnętrzne – znajdują się poniżej linii grzbietowej i charakteryzują się dużą bolesnością.



Lekarz zajmujący się profilaktyką, diagnozowaniem i leczeniem chorób jelita grubego, odbytniczy i odbytu to proktolog.

Jak zapobiegać powstawaniu hemoroidów?

- Stosuj odpowiednią dietę zawierającą warzywa i owoce bogate w błonnik.
- Przyjmuj odpowiednią ilość płynów.
- Nie nadużywaj środków przeczyszczających.
- Prowadź aktywny tryb życia.
- Dbaj o odpowiednią higienę okolic odbytu (stosuj kosmetyki nieperfumowane oraz noś bawełnianą bieliznę).

Ćwiczenie zapobiegające hemoroidom dla kobiet w ciąży

Ćwiczenia mają na celu naprężenie mięśni dna miednicy.

Mechanika jest bardzo prosta: wystarczy napiąć mięśnie okolic odbytu, pochwy i cewki moczowej – jak podczas wstrzymywania moczu.

Wytrzymaj chwilę, a następnie powtórz ćwiczenie.

Możesz różnicować tempo wykonywanych powtórzeń.



Skąd u mnie hemoroidy?

Czynników wywołujących hemoroidy jest wiele. Zaliczyć można do nich m.in.:

- długie, nawracające zaparcia,
- działanie progesteronu i pozostałych hormonów wydzielanych w trakcie ciąży,
- zanik pewnych elementów tkanki łącznej spowodowany zaawansowanym wiekiem,
- schorzenia przewodu pokarmowego,
- dziedziczną słabość naczyń żylnych,
- niektóre choroby układu krążenia.

Co powinna wiedzieć przyszła mama?

Ciąża to czas sprzyjający pojawieniu się hemoroidów. Oprócz działania progesteronu znaczenie ma także nacisk na naczynia krwionośne spowodowany ciężarem dziecka. Żyłki odbytu pojawiają się zwykle w trzecim trymestrze ciąży. Aby im zapobiec, należy zadbać o dietę oraz odpowiednią dawkę ruchu. Ćwiczyć należy przede wszystkim mięśnie dna miednicy.

Kto pomoże wyleczyć hemoroidy?

Lekarz zajmujący się profilaktyką, diagnozowaniem i leczeniem chorób jelita grubego, odbytnicy i odbytu to proktolog.

Diagnozę stawia na podstawie wywiadu lekarskiego oraz badania per rectum, czyli palcem przez odbyt. Pacjent podczas badania ułożony jest na lewym boku. Zalecane jest również wykonanie anoskopii – oglądu końcowego odcinka odbytnicy przy użyciu wziernika. Badania są bezbolesne.

Chcesz pozbyć się hemoroidów? Naturalnie!

Rośliną skutecznie łagodzącą objawy choroby hemoroidalnej jest kasztanowiec zwyczajny. Wyciąg z jego kory wspiera uszczelnianie naczyń krwionośnych, jednocześnie łagodząc bolesne objawy. Warto sięgnąć także po rumianek: skutecznie zmniejsza on stan zapalny, a także zatrzymuje niewielkie krwotoki. Z kolei zawarta w herbacie tanina działa obkurczająco i łagodzi uczucie swędzenia i ból.

Aby uniknąć przykrych dolegliwości związanych z pojawieniem się hemoroidów, warto zadbać o odpowiednią profilaktykę. Należy przyjrzeć się swojej diecie, a także znaleźć czas na regularne ćwiczenia. Kiedy zajdzie taka potrzeba, objawy choroby hemoroidalnej można zwalczać za pomocą naturalnych składników. Jak najszybciej należy udać się także do lekarza proktologa.

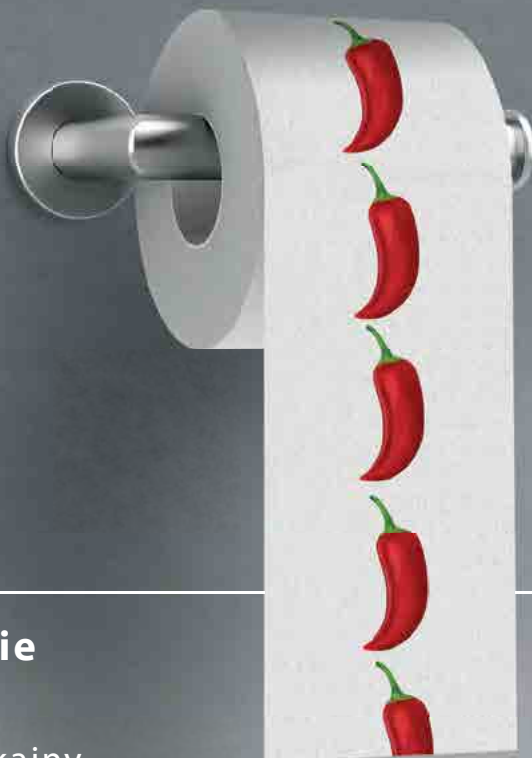
Oprac. red.



Piecze ostro?

Aesculan®

– maść na hemoroidy



Mocne uderzenie w słaby punkt

– kompozycja lidokainy
i wyciągu z kory
kasztanowca.



Wykazuje działanie:

- ✓ znieczulające
- ✓ ściągające
- ✓ przeciwzapalne
- ✓ przeciwświądowe



AESCLAN® maść doodbytnicza. Substancje czynne: 1 g maści zawiera substancje czynne: 62,5 mg wyciągu (w postaci suchego wyciągu) z *Aesculus hippocastanum* L., cortex (kora kasztanowca) (40-90:1); 5 mg lidokainy chlorowodoru (*Lidocaini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze: Tanina, olejek rumiankowy, makrogol 300, wazelina biała, lanolina, parafina ciekła, bronopol, woda oczyszczona. **Wskazania do stosowania:** Choroba hemoroidalna u osób dorosłych. Maść stosowana jest w łagodzeniu objawów choroby hemoroidalnej występujących w pierwszej fazie choroby, charakteryzującej się występowaniem słabo nasilonych objawów bólowych i świądu. Skuteczność leku w wymienionych wskazaniach opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania w lecznictwie i doświadczeniu. Przyjmuje się, że lek wykazywać będzie działanie miejscowo znieczulające oraz łagodne przeciwzapalne i ściągające. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, uczulenie na amidowe środki miejscowo znieczulające i (lub) na rośliny z rodziny *Asteraceae*. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

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.



Rola jelit

– dużo więcej niż trawienie

Jelito jest organem, któremu współczesna nauka przypisuje coraz większe znaczenie. Część badaczy mówi wręcz o nim jako o naszym drugim mózgu. Okazuje się bowiem, że narząd ten odpowiedzialny jest nie tylko za proces trawienia – w dużym stopniu zawiaduje także naszym nastrojem. A to jeszcze nie wszystko...

Jelita magazynują ponad 70 proc. limfocytów obecnych w ludzkim organizmie, co czyni je jednym z najważniejszych organów odpowiedzialnych za układ odpornościowy.

W jaki sposób jelito reguluje nasz nastrój? Dzieje się to za pośrednictwem serotoniny – hormonu szczęścia, który w ponad 90 proc. produkowany jest przez komórki jelit. O roli jelita świadczy również fakt, że posiada bezpośrednie połączenie z mózgiem. Wymiana informacji między organami zachodzi za pośrednictwem nerwu błędnego. Impuls generowany przez jelito stymuluje m.in. ciało migdałowate i hipokamp. Te z kolei uczestniczą w regulacji stanu emocjonalnego. Wpływają także na proces zapamiętywania oraz poziom motywacji.

Jelita a stres

O negatywnym wpływie stresu na stan jelit przekonał się każdy. Problemy trawienne towarzyszące lękowi wynikają z ograniczonej ilości zasobów energetycznych, jakimi dysponuje nasz organizm. Innymi słowy, naturalną reakcją na strach jest skierowanie dodatkowej dawki paliwa w postaci krwi do mięśni i mózgu. Dzieje się to kosztem jelit, które spowalniają procesy trawienne oraz obniżają poziom produkcji śluzu. Ten „energetyczny transfer” jest nieszkodliwy,

o ile nie powtarza się często. Długotrwały stres działa jednak na organizm w sposób bardzo destrukcyjny: osłabia ściany jelit, co sprzyja namnażaniu się „złych” bakterii. To z kolei nadwyręża układ odpornościowy.

Jelita a układ odpornościowy

Jelita magazynują ponad 70 proc. limfocytów obecnych w ludzkim organizmie, co czyni je jednym z najważniejszych organów odpowiedzialnych za układ odpornościowy. Do prawidłowego działania układu immunologicznego niezbędny jest odpowiedni skład flory bakteryjnej (mikrobiom). Do czynników zaburzających mikrobiom oprócz stresu zaliczyć można m.in. dietę obfitą w cukry proste i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, przyjmowanie niektórych leków, a także palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu.

Jak przywrócić optymalny mikrobiom?

Pierwszym elementem sprzyjającym odbudowie mikroflory jelitowej jest odpowiednia dieta. Powinna być ona bogata w błonnik, zawierać warzywa i owoce, fermentowane produkty mleczne oraz kiszoną kapustę.



Ostatnio niezwykle modne są kuracje oczyszczające jelito grube. Trzeba do nich podchodzić z rezerwą, bowiem tego typu zabiegi są agresywne dla całego organizmu. Lepiej oczyszczać jelito grube naturalnymi sposobami, jedząc produkty bogate w błonnik.

Alternatywnym rozwiązaniem jest stosowanie probiotykoterapii. Aby sprawdzić, w jakim stanie jest nasz mikrobiom, warto wykonać badanie mikroflory jelitowej.

Choroby jelit

Długotrwałe przyjmowanie szkodliwych substancji działa na jelita destrukcyjnie. Do najpoważniejszych chorób tego organu należą m.in.:

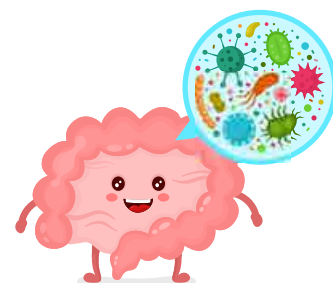
- zanik kosmków jelitowych, czego efektem jest zmniejszenie powierzchni trawienia i wchłaniania w jelicie,
- przewlekły stan zapalny jelit, objawiający się bólami brzucha, biegunkami i wzdęciami,
- nieszczelność jelit, umożliwiającą toksynom przedostanie się do organizmu,
- zaburzenia elektrolitowe, wywołujące m.in. zaburzenia akcji serca.

Jelita a depresja

Część badaczy uważa, że uszkodzenia jelit mają wpływ nie tylko na czasowe obniżenie nastroju, ale także wystąpienie depresji. Zwolennicy zapalnej hipotezy depresji uważają, że jej przyczyną jest zaburzenie ciągłości bariery jelitowej, które sprzyja aktywacji pewnej grupy białek (cytokin). Jako argument podają fakt, że depresja często współwystępuje z chorobami zapalnymi, m.in. stwardnieniem rozsianym, chorobą wieńcową i cukrzycą typu 1. Potencjał przeciwdepresyjny wykazują m.in. zielona herbata i kurkumina.

Jelita odpowiedzialne są więc za znacznie więcej procesów zachodzących w organizmie niż samo trawienie. Dbanie o nie poprzez stosowanie odpowiedniej diety, bogatej w błonnik, warzywa, owoce i fermentowane produkty mleczne oraz kiszoną kapustę, skutkuje dobrym samopoczuciem zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Spożywanie nadmiernej ilości cukrów oraz tłuszczów odzwierzęcych prowadzić może natomiast do rozwoju poważnych chorób, w tym depresji.

Jakub Szarecki



Dieta odpowiednia dla jelit jest bogata w błonnik, zawiera warzywa i owoce, fermentowane produkty mleczne oraz kiszoną kapustę.



Urosept®

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

Zabezpiecz się

przed nawracającym zakażeniem układu moczowego!

Weź Urosept!

Roślinny, nieinwazyjny i sprawdzony lek
– od **34 lat** w polskich aptekach!

Stosuj doraźnie, długoterminowo lub profilaktycznie przy leczeniu zakażeń układu moczowego i kamicy nerkowej.



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. **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.

Biuro chorób



Praca w eleganckim, klimatyzowanym biurze w samym centrum miasta? Wydaje się, że nie ma bezpieczniejszej i bardziej komfortowej pracy niż ta za biurkiem. Niestety, to pozory. Praca biurowa i siedzący tryb życia niosą za sobą wiele zagrożeń dla zdrowia.

Coraz częściej i głośniejszą mówi się o dolegliwościach pracowników biurowych. Wyniki badań Ergotest¹ są niepokojące. Tylko 2 proc. stanowisk komputerowych w Polsce spełnia wymogi ergonomii i zapewnia komfortowe i zdrowe miejsce do pracy. Co więcej, 31 proc. respondentów codziennie odczuwa negatywne skutki pracy przy źle zaprojektowanym stanowisku pracy z komputerem. „Choroba biurowa” atakuje nagle i jeśli w porę nie zauważymy jej objawów, może doprowadzić do wielu komplikacji zdrowotnych.

Przykuci do biurek

Bóle pleców i karku to prawdziwa plaga wśród pracowników biurowych. Ich główną przyczyną jest spędzanie całego dnia przed komputerem w niewłaściwej pozycji. Nieodpowiednie podparcie kręgosłupa, zła wysokość krzesła i ustawienie monitora prowadzą do bólów pleców, a w dłuższej perspektywie grożą poważnymi schorzeniami kręgosłupa. Najczęstszymi przypadłościami, na które skarżą się pracownicy biurowi, są dyskopatia, lumbago, uciskanie korzeni nerwowych oraz rwa kulszowa. Leczenie bólu pleców jest o tyle problematyczne, że trudno wskazać

jedną właściwą receptę. Ważne jest, by nie podejmować wzmoczonego wysiłku fizycznego. Doraźnie można zażyć leki przeciwbólowe. Jednak najważniejsze jest to, by ułożyć się w wygodnej pozycji, która odciąży obolałe plecy i kręgosłup.

Problem w zasięgu ręki

Na negatywne skutki pracy w biurze narażone są nie tylko plecy i kręgosłup. Jedną z często pojawiających się dolegliwości jest zespół cieśni nadgarstka. Objawia się on najczęściej nieprzyjemnym uczuciem mrowienia, drętwienia lub ogólnym dyskomfortem w okolicy kciuka, palca wskazującego oraz połowy palca serdecznego. Główną przyczyną jego występowania są przede wszystkim powtarzające się jednakowe ruchy palców i nadgarstka podczas pisania na klawiaturze komputera, operowania myszką czy korzystania z telefonu. Z tych przyczyn zespół cieśni nadgarstka określa się mianem choroby zawodowej. Ten, wydawałoby się błahy, problem może mieć poważne konsekwencje i zakończyć się operacją oraz miesięcznym L4.

7 grzechów głównych pracy biurowej:

- garbienie się
- krzyżowanie nóg
- pochylanie się
- podpieranie podbródka
- trzymanie telefonu barkiem
- zła odległość od monitora
- uciskanie brzucha biurkiem

Jak poprawić komfort pracy:

- regularnie sprzątaj swoje miejsce pracy
- często wietrz pomieszczenie, w którym przebywasz
- wychodź na krótkie spacerki, aby zaczerpnąć powietrza
- zachęć pracodawcę do zakupienia oczyszczaczy powietrza

¹ <https://www.ergotest.pl/>



*Zespół
cieśni nadgarstka
to choroba zawodowa.*

Nie przecocz tych dolegliwości

Obok dolegliwości związanych z bólami mięśni i stawów pracownicy biurowi narzekają również na problemy ze wzrokiem. Szacuje się, że spędzają około siedmiu godzin dziennie przed komputerem. Zbyt długie skupianie wzroku na bliskim obiekcie oraz nieodpowiednie oświetlenie biura może doprowadzić do wystąpienia CVS, czyli syndromu widzenia komputerowego. Objawia się on zmęczeniem oczu, niewyraźnym widzeniem, uczuciem pieczenia (piasku pod oczami) i nadwrażliwością na ostre światło. Innym schorzeniem charakterystycznym dla pracy biurowej jest zespół suchego oka (ZSO). Jest on skutkiem między innymi klimatyzacji, długotrwałej pracy przy komputerze oraz zanieczyszczeń powietrza. Jego objawy podobne są do syndromu widzenia komputerowego z tą różnicą, że ZSO nasila się nocą. Nasze oczy nie wydzielają wystarczającej ilości łez, przez co trudniej jest nam otworzyć je rano. Jeśli chcesz uniknąć problemów ze wzrokiem, stosuj krople nawilżające i preparaty bogate w luteinę. Dodatkowo zmieniaj co jakiś czas punkt patrzenia oraz staraj się jak najwięcej mrugać. Pracując przy komputerze, ustaw monitor w taki sposób, by był w odległości 40-75 cm od oczu i zawsze na wysokości twojego wzroku.

Syndrom chorego budynku

Odczuwanie dyskomfortu w miejscu pracy, częste bóle głowy, a nawet nudności to objawy typowe dla SBS, czyli syndromu chorego budynku. SBS to kombinacja kilku dolegliwości, które występują tylko w określonych miejscach. Najczęstsze objawy to bóle i zawroty głowy, omdlenia, mdłości, przemęczenie, podrażnienie błon śluzowych i utrudnione oddychanie. Często skarżą się na nie pracownicy biurowców z przestrzeniami typu open space, szkół, uniwersytetów oraz obiektów użyteczności publicznej. Głównymi czynnikami wpływającymi na występowanie SBS są zła wentylacja, nieodpowiednie oświetlenie, niska wilgotność powietrza, wysoka temperatura, kurz. Jako pracownik nie zawsze masz wpływ na zmiany wewnątrz budynku, w którym pracujesz, jednak istnieje szereg czynności, które możesz wykonać, żeby poprawić swój komfort pracy.

Rusz się po zdrowie!

Praca przy komputerze nie najlepiej wpływa na naszą kondycję. Większość schorzeń u pracowników biurowych jest wynikiem

braku ruchu, dlatego powinniśmy regularnie uprawiać sport. Nim osiągniemy olimpijską formę, przygodę ze sportem zaczniemy od ćwiczeń, które przygotowują nas na większe obciążenia. Doskonale sprawdzą się tutaj zwłaszcza wschodnie ćwiczenia relaksujące joga i tai chi. Przy tego rodzaju ćwiczeniach ważne jest zachowywanie wysokiego poziomu koncentracji i zsynchronizowanie pozycji z oddechem. Jeśli bardziej zależy nam na wyczerpującym wysiłku, powinniśmy zacząć uczęszczać na crossfit. Jest to rodzaj treningu siłowego i kondycyjnego, w którym tętno znajduje się w tzw. strefie fat burning, czyli na poziomie 60-70 proc. tętna maksymalnego. Wówczas, dzięki dostarczeniu do organizmu odpowiedniej ilości tlenu, dochodzi się do przekształcenia tłuszczów w energię. To trening doskonały dla osób chcących wymodelować sylwetkę oraz przemęczonych i zestresowanych. Tak intensywny trening sprawia, że pobudzony organizm wydzielą endorfiny, a także zapewnia więcej energii w ciągu dnia oraz zdrowy i spokojny sen.

WF w biurze

Wielu lekarzy prognozuje, że schorzenia wynikające z siedzącego trybu życia będą należały do najczęściej występujących chorób wśród pracowników biurowych. Aby tego uniknąć, istotna jest profilaktyka. Każdego dnia w pracy znajdź chwilę dla swojego zdrowia – nie wstydź się ćwiczyć w biurze.

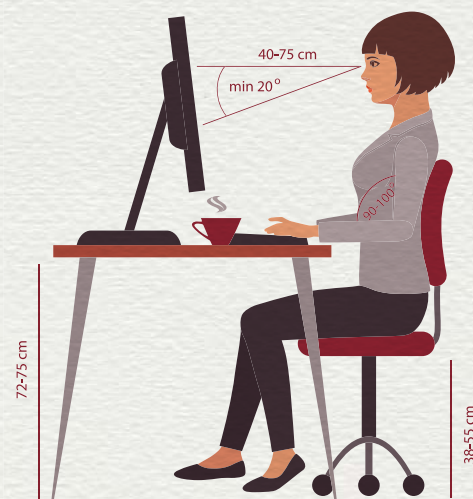
Adam Andrzejewski

Ćwiczenia korygujące postawę:

- Przechyl głowę w lewo, połóż na niej dłoń z prawej strony i spróbuj wyprostować głowę, jednocześnie naciskając dłoń. Zrób to samo ponownie, tylko zmień stronę.
- Przechyl głowę do ramienia, aż poczujesz rozciąganie. Przytrzymaj przez kilka sekund. Wykonaj ćwiczenie na prawą i lewą stronę.
- Usiądź wyprostowany i unieś jedną nogę na wysokość biodra. Wytrzymaj w tej pozycji 10-15 sekund, napinając mięśnie. Opuść nogę i zmień stronę. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenia na oczy:

- Usiądź wygodnie, złóż dłonie i rozgrzej je. Zamknij powieki i połóż na nich dłonie. Nie zmieniaj pozycji do momentu, aż poczujesz, że twoje oczy są zrelaksowane i wypoczęte.
- Stań przy oknie, zaczerpnij mocno powietrza i skieruj swoje spojrzenie najdalej, jak się da.



Mucosit®

żel do stosowania na dziąsła



Gdy masz podrażnione i obolałe dziąsła na skutek:

- noszenia aparatu ortodontycznego
- używania protez zębowych
- stanów zapalnych w jamie ustnej



Mucosit®. Dla zdrowych dziąseł

Mucosit żel dzięki zawartości lidokainy, koszyczka rumianku, koszyczka nagietka, liścia podbiału i pozostałych substancji czynnych działa znieczulająco, przeciwbakteryjnie, ściągająco i przeciwzapalnie. Skutecznie przyspiesza gojenie się ran.

Mucosit® żel do stosowania na dziąsła. Produkt ziołowy. Wskazania do stosowania: Powierzchniowo jako środek ściągający, przeciwzapalny i przeciwbakteryjny oraz miejscowo znieczulający, przyspieszający zminowanie i gojenie się ran. Lek do stosowania miejscowego na błonę śluzową jamy ustnej jako środek wspomagający w leczeniu chorób przyzębia oraz stanach zapalnych jamy ustnej (np. odleżyny po protezach zębowych). W stanach po zabiegach chirurgicznych na przyzębiu można stosować produkt wyłącznie ze wskazań lekarza stomatologa. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na amidowe środki miejscowo znieczulające lub inne składniki leku oraz na rośliny z rodziny Asteraceae, np. rumianek, lub Lamiaceae. U osób z alergią na pyłki brzozy lub na seler może wystąpić nadwrażliwość krzyżowa na tymianek. Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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.



Daj się wymasować

Żyjemy w coraz szybszym tempie. W zabieganiu i stresie zapominamy o dbaniu o kondycję własnego ciała i psychiki. Nie umiemy się relaksować i organizm może się w końcu zbuntować. Pomóc może nam masaż.

Masaże domowe można bezpiecznie wykonywać z wykorzystaniem np. małych piłeczek, tzw. jeżyków.



Dotyk to już w chwili narodzin jeden z najlepiej rozwiniętych zmysłów. Odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka, a jest przez nas mało doceniany. Głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, czyli podstawowe techniki masażu, mogą przynieść pozytywne rezultaty w każdym wieku. Jest to łatwo dostępna terapia, której zalety naprawdę mogą zaskoczyć.

Dobroczynne działanie masażu

Korzyści dla naszego organizmu płynące z dobrze wykonanego masażu są ogromne. Masaż postrzegany jest jako terapia holistyczna. Pozytywnie wpływa na poszczególne części ciała, pozwala pozbyć się bólu, a z drugiej strony jest sposobem na osiągnięcie wewnętrznej równowagi i dobrego samopoczucia. Rozluźnienie i usunięcie napięcia mięśniowego to najpopularniejsze,

ale nie jedyne efekty terapii. Masaż skutecznie pobudza układ krążenia, poprawia stan naczyń krwionośnych, odżywia komórki, przyspiesza procesy wydalania toksyn z organizmu, reguluje pracę serca i obniża ciśnienie krwi. Ma działanie również czysto kosmetyczne. Regularne masowanie zmniejsza cellulit i pomaga w walce z nadwagą. Skóra staje się bardziej napięta i jędrna. Masowanie to przede wszystkim jednak duża przyjemność! Masaż działa kojąco, zwiększa wydzielanie hormonu szczęścia – serotoniny, pozwala pozbyć się zmęczenia i daje zastrzyk dobrej energii. Nic, tylko znaleźć dla siebie odpowiedni rodzaj masażu i dać się wymasować!

Jaki masaż wybrać?

Zasady i cel są podobne, ale rodzajów masażu jest wiele i trudno się zdecydować, który wybrać.

Przedstawiamy kilka naszym zdaniem najciekawszych, których naprawdę warto spróbować, a które z pewnością pomogą się odstresować i poprawią ogólne samopoczucie.

Najpopularniejszym masażem w Europie jest masaż klasyczny. Podczas zabiegu stosuje się podstawowe techniki z wykorzystaniem specjalnych balsamów, kremów czy olejków. Jeśli twoja przygoda z masażem dopiero się zaczyna, to warto wypróbować ten rodzaj masażu. Dla osób szczególnie narażonych na stres polecamy masaż aromaterapeutyczny. Zastosowane podczas zabiegu oleje powodują, że ten rodzaj masażu jest wyjątkowo relaksującym i odpężającym przeżyciem. Podobne doznania oferują nam seanse z wykorzystaniem płynnej czekolady czy miodu. Interesującą propozycją jest również masaż na cztery ręce wykonywany przez dwóch masażystów, a dla żądnych wrażeń masaż gorącymi kamieniami. Warto wybrać się również na jeden z masażu bardziej egzotycznych, jak np. hawajski Lomi Lomi Nui, wywodzący się z Japonii Shiatsu czy ajurwedyjski Abhyanga, które w jeszcze większym stopniu dążą do swobodnego przepływu energii w ciele i tym samym osiągnięcia tak potrzebnej nam w życiu harmonii.

Masaż w domowym zaciszu

Z powodzeniem możemy wykonać różnego rodzaju masaże w domu: samodzielnie lub z partnerem. Należy jednak wcześniej zapoznać się z przeciwwskazaniami medycznymi. Warto również pamiętać o odpowiedniej atmosferze: odpężającej muzyce czy blasku świec. Do zabiegu możemy użyć zwykłej oliwki lub zaopatrzyć się w specjalne balsamy czy olejki eteryczne przeznaczone do tego celu. Odpowiednio dobrany produkt sprawi, że wrażenia będą jeszcze intensywniejsze. Masaże domowe można również bezpiecznie wykonywać z wykorzystaniem



rekwizytów, np. masaż sensoryczny wykonujemy przy użyciu małych piłeczek, tzw. języków. Piłeczkami z wypustkami masujemy dowolną część ciała ruchami okrężnymi bez środków poślizgowych. Jest skuteczny w miejscach szczególnie narażonych na występowanie cellulitu.

Maluchy kochają masaż

Masaż noworodka budzi wśród rodziców wiele obaw. Wykonywany w sposób delikatny nie stanowi jednak żadnego zagrożenia dla dziecka, a wzmacnia więź między rodzicem a dzieckiem, wspomaga emocjonalny rozwój niemowlęcia, przynosi ulgę w kolce i zaparciach. Ostatnio bardzo popularny jest wywodzący się z Indii dziecięcy masaż Shantala. Technika wykonywania tego masażu nie jest skomplikowana, z łatwością może się jej nauczyć każdy rodzic.

Czas na masaż

Korzyści z masażu rozkładają się w czasie – im częściej odbywają się sesje, tym szybciej ciało zaczyna reagować. Jeśli twoje mięśnie są wyjątkowo napięte, a stres dopada często, jeden masaż nie wystarczy. Potrzeba kilka sesji, aby ciało się rozluźniło i w pełni skorzystało z dobrodziejstw, jakie płyną z tej formy relaksu. Masaże można stosować w każdym wieku – warto spróbować już teraz!

Anna Borysiak

Dotyk to już w chwili narodzin jeden z najlepiej rozwiniętych zmysłów. Głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, czyli podstawowe techniki masażu, mogą przynieść pozytywne rezultaty w każdym wieku.



MASAŻ DZIECKA - CO MUSISZ WIEDZIEĆ:

1. Dziecko nie powinno być masowane zaraz po jedzeniu.
2. W pokoju, w którym masujemy malucha, temperatura powinna wynosić powyżej 20°C.
3. Dziecko powinno leżeć na grubym kocyku albo na karimacie. Maluch może też leżeć na wyprostowanych nogach siedzącej na podłodze mamy. Stopy maleństwa powinny dotykać brzucha mamy.
4. Masaż niemowlaka powinien trwać od 5 do 10 minut. Nie należy jednak kontynuować masowania, gdy dziecko zaczyna być niespokojne.

Sekretnie życie grzybów

Pojawiły się na powierzchni ziemi dużo wcześniej niż drzewa. Pod wpływem słońca podobnie jak ludzie zaczynają wytwarzać witaminę D, a jakby tego było mało, z wielu z nich produkuje się leki. Poznaj sekrety grzybów!



Wciąż nie potrafimy precyzyjnie odpowiedzieć na pytanie, ile jest gatunków grzybów. Naukowcy szacują, że na Ziemi występuje ich około 1,5 mln, a skatalogowano już 100 tys. Najwięcej grzybów występuje w lasach równikowych, gdzie klimat – ciepły i wilgotny – sprzyja ich rozwojowi. Pomimo że pogoda w Polsce różni się od tej w okolicach równika, to w naszych lasach również rośnie wiele interesujących gatunków grzybów.

Sezonie, trwaj!

Grzyby w polskich lasach pojawiają się już w kwietniu i rosną do późnej jesieni. Wczesną wiosną możemy znaleźć pierwsze smardze oraz majówki wiosenne. W okolicach połowy czerwca tuż przed letnim przesileniem pojawiają się podgrzybki złotawe, sitarze, koźlaki, kurki i zajączki. Gdy lipiec jest gorący i suchy, grzybów jest mało, jeśli jednak jest deszczowy i ciepły, możemy znaleźć gatunki, które zwykle pojawiają się dopiero w sierpniu, jak np. lejkowiec dęty, podgrzybek brunatny czy rydz. Koniec sierpnia i wrzesień to w lasach prawdziwy raj dla grzybiarzy. Wilgotne, ale

wciąż ciepłe dni zapewniają grzybom idealne warunki do rozwoju. To właśnie wtedy z powodzeniem możemy szukać prawdziwków, maślaków i podgrzybków, które w lasach będą rosły aż do końca października. W listopadzie warto wybrać się do lasu po opieńki miodowe i zielonki. Jak widać, okazji do zebrania grzybów na wigilijną zupę mamy w ciągu roku mnóstwo!

Zalety grzybów nie z kapelusza!

Narosło wiele mitów wokół wartości odżywczych grzybów. Na szczęście okazuje się, że jedzenie grzybów może mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.



Borowik szlachetny

Prawdziwy król runa leśnego! Każda osoba chcąc stracić kilka kilogramów powinna uwzględnić borowiki w swojej diecie. Są one bogatym źródłem białka, żelaza, magnezu, fosforu oraz witamin B2, B3 i C. Zawierają także zdrowe tłuszcze – 30 proc. całkowitej zawartości stanowią wielonienasycone kwasy tłuszczowe.



Kurka

W kurkach podobnie jak w innych grzybach możemy znaleźć witaminy z grupy B, witaminę C, A i E. To, co w nich najbardziej wartościowe, to występowanie hitinmannozy, związku zabijającego robaki ludzkie, który wykorzystuje się do produkcji leków na pasożyty.



Kania

Czubajka kania to smaczny i dość rzadki grzyb, który ma wiele składników mineralnych: potas, fosfor, żelazo, mangan, a także liczne witaminy: D, B1 i B2. Kania posiada również ogromnie ilości białka, bo aż 5,5 proc. na kilogram grzybów – to tyle samo, co w litrze mleka.

Należy pamiętać, że grzyby wchłaniają ze środowiska metale ciężkie, takie jak rtęć, ołów lub arsen. Dlatego nie wolno zbierać grzybów w pobliżu autostrad, dróg, fabryk czy zakładów chemicznych.

Zapasy z grzybami!

Uzbieranie w sezonie pełnego kosza grzybów nie jest wcale trudne. Lasy są ich pełne, a wyprawa może zakończyć się naprawdę obfitym łupem. Na grzybobranie przygotowujemy także swoją kuchnię. Wykorzystajmy kilka sprawdzonych przepisów na grzybowe przetwory i zadbajmy o to, aby żaden okaz się nie zmarnował.

• Suszenie

Najlepiej suszyć je na wolnym powietrzu rozłożone na sitach, papierze lub rozwieszone na sznurkach, tak aby padało na nie światło słoneczne. Jeśli akurat jest pochmurny dzień, rozłóżmy grzyby na włączonym kaloryferze. Można też suszyć grzyby w piekarniku – w niskiej temperaturze i przy uchylonych drzwiczkach.

• Marynowanie

Marynując grzyby, pamiętajmy o ich dokładnym oczyszczeniu. Następnie obgotowujemy je przez 3 do 5 minut w wodzie z dodatkiem soku z cytryny i tak przygotowane wkładamy do wcześniej wyparzonych słoików i zalewamy octem z przyprawami.

• Kiszenie

Grzyby dokładnie czyszcimy i obgotowujemy w wodzie z solą. Następnie układamy w kamiennym garnku i posypujemy solą z przy-

prawami. Układamy kilka takich warstw. Po kilku dniach woda z grzybów powinna je całkowicie zakryć. Tak przygotowane grzyby można przechowywać w chłodnym miejscu nawet do 5 miesięcy.

• Zamrażanie

To najprostsza, a jednocześnie najlepsza metoda przechowywania grzybów, bo nie tracą swoich właściwości. Mrożonymi grzybami możemy cieszyć się cały rok. Przygotowanie jest banalnie proste – wystarczy je dokładnie oczyścić, zamknąć szczelnie w plastikowym pojemniku i zamrozić.

Ratunku, zatrucie!

Co roku w Polsce dochodzi do zatrucia grzybami. Niestety, nie ma jednego, prostego sposobu na odróżnienie grzybów jadalnych od trujących. Dlatego należy pamiętać o kilku zasadach zbierania grzybów:

1. Wszystkie gatunki trujące mają pod kapeluszem blaszki.
2. Większość najniebezpieczniejszych, śmiertelnie trujących grzybów ma blaszki o białym zabarwieniu.
3. Nie należy zbierać grzybów nierozwiniętych, które mają niewykształcone kapelusze, bo nie wiadomo, czy grzyb jest jadalny, czy trujący.

W przypadku zatrucia najważniejsza jest szybka reakcja. Pierwsze objawy zatrucia pojawiają się od 12 do 24 godzin po zjedzeniu grzybów. Występują silne bóle brzucha, nudności i wymioty. Osobie zatrutej należy podawać ciepłą, słoną wodę i jak najszybciej zapewnić opiekę lekarską.

Adam Andrzejewski

Grzybowe kaszotto

SKŁADNIKI: 120 g marchwi, 40 g cebuli dymki, 200 g pieczarek lub innych grzybów, 10 g czosnku, 140 g kaszy gryczanej, 30 g orzechów laskowych, oliwa, natka pietruszki, oregano, tymianek suszony, sól, pieprz, wywar warzywny

PRZYGOTOWANIE: Marchew i grzyby pokrój w plasterki. Podgrzej w garnku oliwę i dodaj posiekaną dymkę. Do cebuli i oliwy wrzuć rozgnieciony ząbek czosnku i marchew. Smaż przez kilka minut. Dołóż grzyby i smaż do momentu, aż zmiękną. Dopraw szczyptą soli. Do warzyw dodaj kaszę gryczaną, oregano i tymianek. Następnie wlej około 100 ml gorącego bulionu i dokładnie wymieszaj.

Powtarzaj tę czynność, aż kasza wchłonie cały płyn. Dopraw do smaku. Kaszotto wyłóż na talerz i posyp drobno posiekaną natką pietruszki oraz orzechami laskowymi. **SMACZNEGO!**

Sezon na grzyby w polskich lasach rozpoczyna się już w kwietniu i trwa do późnej jesieni.





Oliwa.

Zamknij w szkle zapachy lata

Oliwa z oliwek jest nieodłącznym elementem zbilansowanej diety – zawiera dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli składników deficytowych w jadłospisie współczesnego człowieka.

Z oliwy w kilka chwil możemy stworzyć nietypowe przetwory. Wystarczy dodać do niej nieco ziół lub aromatycznych przypraw, by cieszyć się oryginalnym i niepowtarzalnym smakiem. Co więcej, domowe oliwy to doskonały pomysł na ozdobę kuchni lub prezent o dużej wartości – sentymentalnej i zdrowotnej.

Domowa oliwa smakowa ma wiele różnorodnych zastosowań. Świetnie pasuje do sałatek, marynat, dań z makaronu lub ryżu (np. risotto), nadaje się do smażenia, a także do skrapiania zup, mięs, pizzy czy pieczywa. Wykonana samodzielnie w domu będzie sporo tańsza od kupionej i zdecydowanie bardziej naturalna (do aromatyzowania oliw przemysłowych stosuje się substancje aromatyczne).

Czym aromatyzować oliwę?

Najpopularniejsze dodatki do oliwy to czosnek, papryczki chili oraz zioła. Te ostatnie w słoiku lub butelce uwalniają obecne w nich substancje o dobroczynnym działaniu na zdrowie człowieka. W kuchni, kosmetyce i farmacji najczęściej wykorzystuje się:

Rozmaryn – obniża poziom cukru we krwi, łagodzi bóle żołądka i wspomaga pracę wątroby; dobrze łączy się z czerwonym mięsem.

Majeranek – wspiera trawienie, a także wykazuje działanie przeciwutleniające – dlatego polecany jest przy wszelkiego rodzaju infekcjach; często dodawany do dań ciężkostrawnych, takich jak smażone mięso, zasmażana kapusta czy dania na bazie roślin strączkowych.

Tymianek – również wykazuje działanie antybakteryjne i aseptyczne, stąd często spotyka się go w preparatach na ból gardła. Działa także wykrztuśnie i rozkurczowo, co wykorzystano do wyrobu syropów na kaszel suchy i mokry; pasuje do dań z drobiu, ryb i dziczyzny.

Jałowiec – stosowany w stanach zapalnych układu moczowego i przy problemach z wątrobą; idealny do bigosu i dziczyzny.

Bazylia i oregano – stymulują układ odpornościowy i wspomagają pracę mięśnia sercowego; najpopularniejsze zioła kuchni włoskiej, stosowane do dań z pomidorów i wielu innych, np. makaronów, owoców morza, ryb i lekkich sosów.



Kolendra – poprawia trawienie i apetyt oraz działa uspokajająco; stosowana w kuchni azjatyckiej, ale coraz częściej dodawana do dań z polskim rodowodem.

Zioła prowansalskie – używane przez osoby na diecie niskosodowej, ponieważ doskonale aromatyzują wiele potraw – np. sosy ziołowe, makarony, mięsa, ryby, omlety, sałatki itp.

Jak przygotować aromatyzowaną oliwę?

Do aromatyzowania oliwy możemy używać zarówno ziół świeżych, jak i suszonych. W przypadku aromatyzowania oliwy świeżymi ziołami ważne jest, aby były one dobrze osuszone i bez żadnych oznak zepsucia. Sucha powinna być również butelka, w której znajdują się zioła i oliwa. Nawet niewielka ilość wody może sprzyjać rozwojowi niebezpiecznych bakterii!

Oliwę można aromatyzować na dwa sposoby. Można zalać wybrane zioła zimną oliwą i odstawić na ok. 1-2 tygodnie w ciemne i chłodne miejsce (oliwę z suszonymi ziołami) lub do lodówki (oliwę ze świeżymi ziołami). Druga metoda pozwala nieco przyspieszyć proces aromatyzowania. Oliwa szybciej nabierze smaku, jeśli przed połączeniem z ziołami lub przyprawami zostanie umiarkowanie podgrzana – maksymalnie do 80°C. Oliwa nie powinna osiągnąć wyższej temperatury, ponieważ wtedy rozpadowi ulegają cenne nienasycone kwasy tłuszczowe. Na oliwę szkodliwy wpływ ma także światło, dlatego zawsze powinna być przechowywana z dala od promieni słonecznych.

Która oliwa najlepsza?

By uzyskać jak najlepszą oliwę smakową, należy użyć jak najlepszych surowców. Jeśli chcemy stosować oliwę na zimno, najlepiej wybrać tę oznaczoną na etykiecie jako „oliwa z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia”, co jest polskim odpowiednikiem angielskiej nazwy „extra virgin olive oil”. Nie należy kierować się hasłami w rodzaju „virgin”, „extra oliwa z oliwek” lub podobnymi. Natomiast jeśli aromatyczna oliwa będzie używana do smażenia, należy wybrać oliwę rafinowaną (oznaczaną jako „pure”, „puro”), która charakteryzuje się wyższym tzw. punktem dymienia, czyli

temperaturą, powyżej której powstają niebezpieczne związki. Ciesząc się najlepszą sławą oliwa „extra virgin” nie nadaje się do smażenia!

Dlaczego oliwa jest taka zdrowa?

Warto pamiętać, że każda oliwa z oliwek jest nieodłącznym elementem zbilansowanej diety, ponieważ zawiera dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych (w szczególności kwasu oleinowego), czyli składników deficytowych w jadłospisie współczesnego człowieka. Równowaga pomiędzy spożyciem nienasyconych kwasów tłuszczowych (obecnych w olejach roślinnych i rybich) a nasyconych kwasów tłuszczowych (występujących w tłuszczach zwierzęcych) ma ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, m.in. poprzez obniżanie stężenia cholesterolu we krwi. To bardzo istotna funkcja – choroby związane z zaburzeniami pracy układu krążenia (w tym zawały i udary) odpowiadają obecnie za ponad połowę zgonów w Polsce.

Oliwa jest też niezastąpionym naturalnym źródłem witaminy E, która wykazuje silne działanie antyoksydacyjne. Oznacza to, że chroni komórki przed szkodliwym działaniem tzw. wolnych rodników, odpowiedzialnych m.in. za starzenie się organizmu. Witamina E przeciwdziała także zakrzepom, a ponadto pozytywnie wpływa na wytwarzanie nasienia u mężczyzn – dlatego nazywana jest witaminą płodności.

Oliwa w kosmetyce

Warto wiedzieć, że oliwy ziołowe to nie tylko aromatyczny dodatek do potraw. To także naturalny kosmetyk. Oliwa ma właściwości pielęgnacyjne i nawilżające, a ziołowe ekstrakty działają przeciwoksydacyjnie. Dzięki temu chronią komórki skóry przed starzeniem się i niekorzystnym wpływem środowiska. Oliwa natłuszcza przesuszoną skórę, a także minimalizuje nadmierne rogowacenie naskórka, sprawiając, że skóra wygląda na zdrowszą i bardziej jędrną, a zmarszczki stają się mniej widoczne. Dlatego podczas kuracji odmładzających często stosuje się masaż oliwą z oliwek. Oliwę warto dodawać także do kąpieli albo przygotowywać na jej bazie maseczki – np. łącząc z rozgniecionym awokado.

Katarzyna Szatkowska



Oliwa natłuszcza przesuszoną skórę, a także minimalizuje nadmierne rogowacenie naskórka, sprawiając, że skóra wygląda na zdrowszą i bardziej jędrną, a zmarszczki stają się mniej widoczne.



KOLOROWA REWOLUCJA,

czyli wpływ kolorów na nasze życie

Mimo że podstawowe barwy to czerwona, niebieska i żółta człowiek jest w stanie rozróżnić nawet od kilkuset do miliona różnych odcieni. Tylko dlaczego niektóre kolory działają na nas depresyjnie, a inne wpływają na poprawę naszego samopoczucia?

Czy wiesz, że:

- osoby tracące wzrok pamiętają i rozpoznają najdłużej kolor żółty,
- osoby niewidome odbierają wrażenia ciepła, chłodu czy szorstkości, dotykając przedmiotów o różnych barwach,
- niebieskie światło odstrasza komary i muchy – insekty za nim nie przepadają.

Kolory to coś więcej niż postrzegana wzrokowo właściwość przedmiotu. To stan naszego umysłu. Mają wpływ nie tylko na nasze samopoczucie, ale też na to, jak postrzegają nas inni.

Naukowe znaczenie barw

W chromoterapii kolorem wspomaga się leczenie różnorodnych chorób, np. migren, schorzeń kręgosłupa, nerwicy czy depresji. Ojcem chromoterapii był Avicenna. W neuro-marketingu psychologia koloru jest jednym z podstawowych narzędzi badania preferencji klientów. Niemal 85 proc. konsumentów wybiera produkt ze względu na kolor. Barwa wpływa nie tylko na to, czy klienci ufają marce, ale też decyduje o tym, czy w ogóle dokonają zakupu. Kolory mają duże znaczenie w biznesie i w relacjach międzyludzkich. Warto wiedzieć, jaki sygnał przekazujemy, wybierając kolor ubrania.

Badania przeprowadzone przez dr Evę Heller i prof. Jennifer Aaker dowodzą, że:

• **Granat** to najbardziej formalny ze wszystkich kolorów, dlatego zasadniczo zarezerwowany jest dla biznesu. Wzmaga produktywność i poprawia koncentrację. Granatowy kostium czy garnitur dobrze prezentuje się na oficjalnych spotkaniach. Sprawiamy w nim wrażenie bardziej kompetentnych niż w czerni. Ponadto niebieski wspomaga pamięć, a gdy mamy go na sobie, ludzie chętniej nam ufają. Uchodzimy za osoby mądre, zrównoważone i silne psychicznie. W marketingu niebieskiego unika się w reklamach żywności, ponieważ tłumi apetyt.

• **Czerwień** – w odróżnieniu od błękitu – jest najchętniej używanym kolorem w branży handlowej. Jest energetyczna, dynamiczna i przyciąga uwagę. Stymuluje apetyt i zachęca do instynktownych zakupów. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni wyglądają

w niej na wpływowych i atrakcyjnych. Ale uwaga! Osoby, których ulubionym kolorem jest czerwony, charakteryzują się impulsywnością, szybkością podejmowania decyzji i nieprzewidywalnością.

• **Zieleń** to kolor odnowy, zdrowia i świeżości. Leczy depresję i pomaga się zrelaksować. W kulturze amerykańskiej ciemna zieleń, podobnie jak granat, chętnie wykorzystywana jest w biznesie, bo kojarzy się z pieniędzmi i sprawami gospodarczymi. Osoby lubiące kolor zielony są ambitne, empatyczne, optymistyczne i cieszą się, gdy doceniamy ich wysiłki.

• **Fiolet** działa uspokajająco. Często używany jest w marketingu, zwłaszcza w produktach dla kobiet (np. kosmetykach anti-ageing). Ale uwaga! W krajach arabskich kojarzony jest z prostytutką.

○ **Biel** potęguje chłód i izolację, sygnalizuje dystans i oziębłość. W kulturze Zachodu symbolizuje czystość i niewinność, ale w Chinach, Japonii i Indiach pech oraz nieszczęście. Dlatego w biznesie dobrą alternatywą dla bieli może być błękit.

Jeśli mamy niskie poczucie własnej wartości, unikajmy **brązu**. Zarówno on, jak i **szary** pochłania naszą energię. Są to barwy uznawane za konserwatywne. Osobom w tych kolorach przypisuje się bierność, stereotypowość, niepewność, ale także pracowitość, uczciwość i wierność. Kolory te często wybierane są przez osoby introwertyczne, stroniące od tłumów.

• **Róż** i **żółty** są optymistyczne, infantylne i entuzjastyczne. Żółty wzmacnia kreatywność i symbolizuje pewność siebie, ale szybko męczy oczy. Róż oznacza romantyzm, łagodność i delikatność, ale też snobizm i arogancję.

• **Czerń** jest stylowa i elegancka, kojarzy się z siłą, dominacją i władzą. Reprezentuje wysoki standard, ale jednocześnie jest egoistyczna i nie wzbudza zaufania.

Kolor ma ogromne znaczenie w marketingu. Przykładem może być niedawna decyzja Urzędu Patentowego, który wyraził zgodę na zastrzeżenie barwy fioletowej w branży telekomunikacyjnej dla marki Play. Fiolet jest obecny w materiałach reklamowych firmy od ponad 11 lat i stał się już jej znakiem rozpoznawczym.

Ucieczka od szarości

A jak dobrać barwy do wnętrza? Jeśli właśnie planujesz remont mieszkania i zastanawiasz się, na jaki kolor pomalować ściany, koniecznie przeczytaj książkę Dagny Thurmann-Moe pt. „Kolorowa rewolucja”. Norweska ekspertka uważa, że „nasze domy to miejsca, które potrzebują przestrzeni dla emocji”. W kolorowych pomieszczeniach chętniej rozmawiamy, czujemy się szczęśliwsi i bardziej zrelaksowani. Ważne jednak, by odpowiednio dobrać kolor, ponieważ barwy silnie na nas oddziałują: ciepłe (żółty, pomarańczowy, czerwony) dodają nam energii, zaś zimne (zielony, niebieski, fioletowy) działają kojąco i uspokajająco. Przebywanie na dłuższą metę w białych, szarych i minimalistycznych wnętrzach może skutkować apatią, migreną, depresją, a nawet poczuciem samotności.

Zdaniem ekspertów „najbezpieczniejsze” są pastele. Alternatywą dla bieli mogą być więc pastelowe odcienie różu, brzoskwini i beżu. Choć kolor niebieski optycznie powiększa przestrzeń i sprawia wrażenie higienicznej czystości, nie zaleca się go osobom przygnębiomym i apatycznym. Idealnie sprawdzi się w gabinecie lekarskim, lecz nie w jadalni, ponieważ zniechęca do jedzenia. Przeciwwagą dla niebieskiego jest czerwień, która pobudza i dekoncentruje. Jej zastosowanie warto rozważyć w kuchni, ponieważ wzmacnia apetyt. Nie jest natomiast wskazana dla osób cierpiących na chroniczne zmęczenie, ponieważ zmusza do częstego mrugania. Żółty stymuluje pracę mózgu, poprawia myślenie, wyostroża zmysły. Rozjaśnia i optycznie powiększa pomieszczenia. Niestety w nadmiarze budzi niepokój, a niektóre jego odcienie mogą wywoływać płacz u dzieci.

Jak zatem dobrać barwy do wnętrza i do ubrań? Świadomie i z umiarem. Czasem, aby podkreślić własną osobowość lub zadziałać na drugą osobę, wystarczy drobny detal w postaci kolorowego krawata lub biżuterii. Kolor to bowiem najpotężniejsze narzędzie komunikacji niewerbalnej. I czasem – podobnie jak obraz – wart jest tysiąc słów.

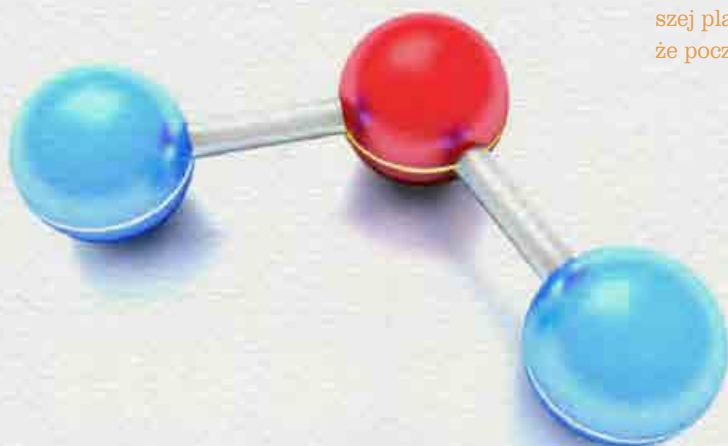
Katarzyna Maciaszczyk-Sobolewska



Ekociekawostki

Ekoinnovazione na jesień

Coraz krótsze jesienne dni nastrajają nas refleksyjnie. Może warto teraz pomyśleć o ekologii i zastanowić się, jak pomóc naszej planecie. Poniżej kilka informacji ze świata, które sprawiają, że poczujesz świeży powiew ekoinnovazione!



Highway not to Hell!

ULICE OSLO BĘDĄ JESZCZE CZYSTSZE NIŻ DO TEJ PORY. TO WSZYSTKO ZA SPRAWĄ PIERWSZEJ BEZEMISYJNEJ ELEKTROŚMIECIARKI!

Elektrośmieciarka to konstrukcja holenderskiej firmy eMoss specjalizującej się w ekoinnovazione. Elbi, bo tak nazywa się ten model, potrafi rozwinać prędkość 85 km na godzinę, może przejechać 200 km oraz pracować 4,5 godziny, co oznacza, że nie musi w trakcie zmiany zjeżdżać do stacji ładującej. Władze Oslo mają w planach zakup jeszcze innych elektrycznych urządzeń takich jak elektryczne koparki oraz maszyny do mielenia i sortowania śmieci. Inwestycja w pojazdy elektryczne ma obniżyć emisję spalin i hałasu oraz stworzyć kierowcom lepsze warunki jazdy.



Paliwo z powietrza

PALIWO ZA DARMO? TO MOŻLIWE. KANADYJSKA FIRMA OPRACOWAŁA SYSTEM WYCHWYTYWANIA Z POWIETRZA DWUTLENKU WĘGLA I PRZESZTAŁCANIA GO W PALIWO!

Główną wizją firmy Carbon Engineering jest ograniczenie skutków zmian klimatycznych poprzez zmniejszenie emisji dwutlenku węgla, a następnie redukcję dwutlenku węgla obecnego w atmosferze! Jak to działa? Nowoczesne wieże chłodnicze zasysają zanieczyszczone powietrze. Tam dwutlenek węgla wchodzi w reakcję chemiczną z roztworem wodorotlenku potasu i tworzy węglan potasu, który jest głównym komponentem paliwa. Każdego dnia wieże chłodnicze pochłaniają z powietrza około tony węgla, który w przyszłości ma zostać przekształcony na 318 tys. litrów paliwa!





Powrót do natury

AMERYKAŃSKA FIRMA WPROWADZIŁA NA RYNEK BIOURNY, DZIĘKI KTÓRYM MOŻEMY PRZEKSZTAŁCIĆ SWOJE MIEJSCE POCHÓWKU WE WSPANIAŁE, DUMNE DRZEWO.

Biourny są zrobione z łupin kokosa, celulozy i sprasowanego torfu. Umieszczone w urnie nasiono czerpie z prochów substancje odżywcze. Urna z nasionem kosztuje 75 dolarów. Producenci biourn dają nawet możliwość wyboru drzewa, jakim chcemy się stać po śmierci. Biourny nie mają terminu przydatności, więc możemy kupić je wcześniej. Niestety w Polsce taka forma pochówku nie jest możliwa.



Kropelka w morzu potrzeb!

ILOŚĆ SPALIN EMITOWANYCH DO ATMOSFERY PRZEZ SAMOCHODY JEST ZA WYSOKA. PROBLEM TEN ROZWIĄZALI STUDENCI POLITECHNIKI WARSZAWSKIEJ, PROJEKTUJĄC KROPELKĘ.



Kropelka to superlekki, aerodynamiczny pojazd, który spala tylko litr paliwa na 1000 km! Gdzie tkwi sekret tak niskiego spalania? Przede wszystkim w minimalizacji masy, ograniczeniu oporów aerodynamicznych oraz wyjątkowym silniku. Jednocylindrowy, czterosuwowy silnik o pojemności 53 cm³ zasilany etanolem ma siłę 1,02 konia mechanicznego i pozwala rozpędzić się do prędkości 30 km na godzinę!

Forest City

MIESZKAŃCY AGLOMERACJI NARZEKAJĄ NA BRAK ZIELENI. POWSTAWANIE MIEJSKICH ZIELONYCH STREF TO DOBRY TREND, ALE PRAWDZIWIE REWOLUCYJNE ROZWIĄZANIA DOPIERO NADCHODZĄ...

W Chinach do 2020 roku w rejonie Liuzhou ma powstać najbardziej ekologiczne miasto świata. Na terenie Forest City, bo tak je nazwano, posadzonych zostanie około miliona roślin w stu różnych gatunkach! W samym mieście zamieszka 30 tys. mieszkańców. Szacuje się, że Forest City ma absorbować prawie 10 tys. ton dwutlenku węgla i 57 tys. ton innych zanieczyszczeń, produkując przy tym około 900 tys. ton tlenu! Forest City nie będzie się różnić od innych miast, jednak na jego teren nie będą mogły wjeżdżać samochody spalinowe.





Jeśli chcesz ograniczyć ilość używanych środków chemicznych, a dbanie o środowisko uważasz za swój obowiązek, na pewno zainteresuje cię pochodząca z Indii roślina o tajemniczo brzmiącej nazwie – *Sapindus mukorossi*. Czym jest i jakie znajduje zastosowanie? Odpowiedź na oba pytania znajdziesz w dalszej części artykułu.

Testujemy w redakcji

Czyszcząca
siła prosto
z Indii





Karolina

PLUSY:

- dzięki specjalnemu woreczkowi nie niszcza ubrań
- piorą równie skutecznie, co środki chemiczne
- ich zapach nie przenosi się na ubrania i tkaniny

MINUSY:

- nieładny zapach orzechów
- koniecznie trzeba użyć olejku eterycznego



Bartek

PLUSY:

- nie psują pralki
- nie hałasują
- są niewielkie i zajmują mało miejsca w porównaniu z proszkiem lub płynem do prania

MINUSY:

- trudno orzechy przechowywać w mieszkaniu ze względu na ich nieprzyjemny zapach
- łupiny są ostre, więc przed praniem trzeba wkładać je do specjalnego woreczka



Agnieszka

PLUSY:

- naprawdę dobrze dopierają tkaniny, zwłaszcza białe
- łatwe w użyciu
- wielokrotnego użytku – tej samej porcji orzechów można użyć do 2-3 prań

MINUSY:

- brzydki zapach orzechów
- tkaniny i ubrania po praniu nie pachną w żaden sposób – musimy użyć płynu do płukania lub olejku eterycznego

Orzechy piorące, czyli skorupki orzechów z drzewa *Sapindus mukorossi*, to alternatywa dla używanych powszechnie chemicznych środków piorących. Dzięki wysokiej zawartości saponin z powodzeniem zastępują proszek do prania oraz płyn do płukania. Producent podaje, że świetnie czyszczą średnio zabrudzone ubrania. Z orzechów korzystać powinny m.in. osoby o delikatnej skórze.

Czy to się opłaca?

Wytwórca wylicza, że czteroosobowa rodzina przeznaczy rocznie około 300 zł na zakup tradycyjnego proszku do prania. Kilogram orzechów piorących, który również wystarczy nam na rok, kosztuje znacznie mniej, bo zaledwie kilkanaście złotych. Rachunek wydaje się prosty.

Jak z nich korzystać?

Do standardowego prania potrzebujemy 5-7 skorupki lub dwóch czubatych łyżek proszku z orzecha piorącego. Całość wsypujemy do bawełnianego woreczka lub skarpetki, a następnie wrzucamy do bębna pralki – całkiem jak kapsułkę piorącą.

Orzechy nadają się do prania zarówno tkanin białych, jak i kolorowych. Można używać ich w każdej temperaturze, piorąc każdy rodzaj tkaniny. Brzmi wspaniale. Czy *Sapindus mukorossi* przejdzie jednak test naszej redakcji?

Oprac. red.



Toksyczne odświeżacze ze sklepów.

Czy istnieje alternatywa?



Barbara Sito

Magister biotechnologii mikrobiologicznej, absolwentka Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego. Przedstawiciel Medyczny PZZ Herbapol S.A. Interesuje się ekologią, farmacją, kosmetologią oraz toksykologią.

Choć nazwy zapachów odświeżaczy powietrza nawiązują do natury, to mają z nią niewiele wspólnego. Rozpylając komercyjny odświeżacz powietrza, rozprowadzamy chmurę nawet kilkudziesięciu substancji chemicznych, w tym substancji zaliczanych do toksycznych, które wraz z wdychanym powietrzem dostają się do naszego organizmu. Może to prowadzić do szeregu dolegliwości zdrowotnych. Czy warto dla ładnego zapachu narażać zdrowie swoje i swoich bliskich?

Zaczynając od początku: odświeżacz powietrza to produkt, którego zadaniem jest neutralizacja nieprzyjemnych zapachów. Intensywna woń substancji zapachowych dominuje inne zapachy, których chcemy się pozbyć. A postać aerozolu, czyli niewielkich cząsteczek rozproszonych w powietrzu, sprawia, że przyjemny zapach utrzymuje się dłużej. Im drobniejsze i bardziej lotne cząsteczki, tym według producentów i nieświadomych konsumentów aerozol lepszy.

Niestety, zawarte w odświeżaczach lotne związki organiczne (LZO) to w wielu przypadkach substancje toksyczne, ale dopusz-

czone do obrotu w stężeniach i ilościach ograniczonych tzw. bezpiecznymi limitami. Jednak, stosując jednocześnie elektryczny odświeżacz powietrza, świece i dyfuzory zapachowe, doprowadzamy do skumulowania się LZO i zanieczyszczenia powietrza w domu większego i bardziej niebezpiecznego niż smog w rozwiniętym przemysłowo mieście. Tak jak wiemy doskonale, co to jest pył zawieszony PM2,5 i jak on wpływa na zdrowie, tak powinniśmy zdawać sobie sprawę z toksyczności lotnych związków organicznych występujących w chemii domowej.



Co wisi w powietrzu?

Ftalany, formaldehyd, 1,4-dichlorobenzen i benzen to najbardziej toksyczne LZO. Są to bardzo lotne substancje chemiczne, które w temperaturze pokojowej ulatniają się, przedostają do powietrza i do naszych płuc. Ostrzeżenia na opakowaniach dotyczące unikania kontaktu ze skórą stają się w tej sytuacji groteskowe. Długotrwałe przebywanie w pomieszczeniach zanieczyszczonych LZO sprzyja rozwojowi astmy, alergii, może prowadzić do podrażnienia błon śluzowych nosa, gardła i dróg oddechowych, podrażnia oczy, powodując łzawienie i zaczerwienienie, powoduje mdłości, bóle głowy, problemy z koncentracją. Ponadto ftalany, formaldehyd i benzen znajdują się na liście substancji rakotwórczych.

Ekologiczna alternatywa

Jeżeli nie odpowiada nam zapach w naszym mieszkaniu, możemy go zmienić w sposób przyjazny naszemu zdrowiu. Po pierwsze należy dokładnie i często wietrzyć mieszkanie. Można też kupić rośliny doniczkowe, które mają właściwości pochłaniające zapachy. Należy do nich światłolubny fiołek afrykański o fioletowych kwiatach, który idealnie będzie pasować do kuchennego parapetu i jest łatwo dostępny w sklepach ogrodniczych.

Kolejny sposób na ładny zapach w mieszkaniu to ekologiczne odświeżacze powietrza na bazie olejków eterycznych, które nie tylko odświeżają powietrze, ale mają szereg innych właściwości. Na przykład olejki z drzewa herbacianego, szałwiowy i rozmarynowy działają antyseptycznie i przeciwbakteryjnie, odkażając powietrze, a olejki lawendowy, bergamotowy i ylang ylang odprężają, uspokajają i działają antydepresyjnie. Gotowe produkty w formie sprayu lub dyfuzora można kupić w sklepach ekologicznych. Można też kupić

ultradźwiękowy nebulizator do aromaterapii olejkami eterycznymi. Bardziej ekonomiczne rozwiązanie to zakup kominka do aromaterapii. Składa się on z części górnej, czyli miseczki, do której wlewamy odrobinę wody i kilka kropli olejku eterycznego w ulubionym zapachu (są ich dziesiątki do wyboru), oraz dolnej części, do której wnętrza wkładamy bezzapachową świeczkę typu tealight. Delikatny płomień świeczki podgrzewa płyn, dzięki czemu uwalnia się zapach. Najczęściej można dostać kominek ceramiczny lub szklany, a miseczka może być zdejmowana jako osobny element lub być na stałe połączona z podstawką na świeczkę. Olejkiem eterycznym można też nasączyć waciki i umieścić je w worku do odkurzacza lub w koszu na śmieci. Dzięki temu zneutralizujemy nieprzyjemne zapachy.

Alternatywnym rozwiązaniem do sporadycznego stosowania (ze względu na towarzyszący proces spalania) są kadzidła. Palenie ziół i żywic może kojarzyć się z obrzędami religijnymi, ale jest też świetnym sposobem na ekologiczne odświeżenie i oczyszczenie powietrza w domu, gdyż wiele roślin ma właściwości odkażające. Rośliny nadające się do wykonania domowego kadzidła to: szałwia, lawenda, rozmaryn, piołun, tymianek, jałowiec, świerk oraz kadzidłowiec. W sklepach indyjskich bez problemu kupimy kadzielniczkę, węgielek trybularzowy oraz gotową mieszankę ziół i żywic, a od sprzedawcy dostaniemy szczegółową instrukcję obsługi takiego zestawu.

Barbara Sito



Przepisy na cynamonowy odświeżacz powietrza:

Korę cynamonu umieszczamy w szklance i zalewamy około 200 ml wrzącej wody. Przykrywamy spodkiem i zostawiamy do ostygnięcia. Napar przelewamy do butelki z atomizerem i używamy wedle potrzeb.





Alliofil®

Tabletka dojelitowa

Precyzja leku, moc czosnku.

**Bez przykrego
zapachu**

Kiedy polecać lek Alliofil?

- W łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych.
- W przypadku osłabionej odporności.
- Profilaktycznie i leczniczo w przeziębieniu.



Dlaczego warto stosować lek Alliofil?

- Posiada gwarantowaną dawkę substancji czynnej.
- Został stworzony na bazie naturalnych składników.
- Nie pozostawia w ustach przykrego zapachu czosnku.

Jak działa czosnek?

- Chroni przed infekcjami.
- Zwalcza pasożyty jelit.
- Obniża ciśnienie krwi.
- Hamuje rozwój bakterii.
- Wspomaga trawienie.

Alliofil® tabletki dojelitowe

Substancje czynne: 1 tabletka zawiera 200 mg *Allium sativum* L., bulbus (cebula czosnku) i 53,5 mg *Urtica dioica* L. folium (liść pokrzywy). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany profilaktycznie i wspomagająco w łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych (stany przeziębieniowe). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na substancje pomocnicze. **Uczulenie na związki siarkowe, niewydolność wątroby, astma oskrzelowa, alergie pokarmowe.** **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu

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.

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

W poszukiwaniu dorodnych okazów grzybów Ślązacy jadą w Zachodniopomorskie, Wielkopolskie na Pomorze. Mapy grzybobudajnych terenów są ukryte pod warstwą ambicji poszukiwaczy leśnego runa. Specjalnie dla Was odkrywamy rąbka tajemnicy.

Na leśnym szlaku

Przyroda powoli przygotowuje się do snu zimowego, jednak nim to nastąpi, mamy jeszcze trochę czasu na to, by odwiedzić kilka wyjątkowych miejsc na mapie naszego kraju. Ruszając jesienią na łono natury, warto skorzystać z naszego miniprzewodnika.

Wyprawa po leśne runo!

Spacery po lesie to doskonała propozycja dla całej rodziny o każdej porze roku, ale to jesienią możemy połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli wybrać się na grzybobranie. Szukając grzybów, zwróćmy uwagę przede wszystkim na drzewa, które mijamy, bo to właśnie wokół nich znaleźć można naprawdę interesujące okazy!

Szukaj tych drzew, a znajdziesz te grzyby:



- **Dąb** – borowik szlachetny, borowik żółtobrazowy



- **Brzoza** – koźlarz pomarańczowo-żółty, koźlarz babka



- **Modrzew** – maślak



- **Świerk** – podgrzybek, zajączek



- **Osika** – koźlarz czerwony



- **Sosna** – maślak, rydz

Gdzie na grzybobranie?

Ruszając na leśny szlak, warto pamiętać o tym, że nie wszędzie zbieranie grzybów jest dozwolone. Nie wolno ich zbierać w częściach lasu objętych zakazem wstępu, czyli na uprawach do 4 m wysokości, w drzewostanach nasiennych i terenach doświadczalnych oraz w ostojach zwierzyny. Zakaz obowiązuje też na terenach parków narodowych i rezerwatów przyrody.

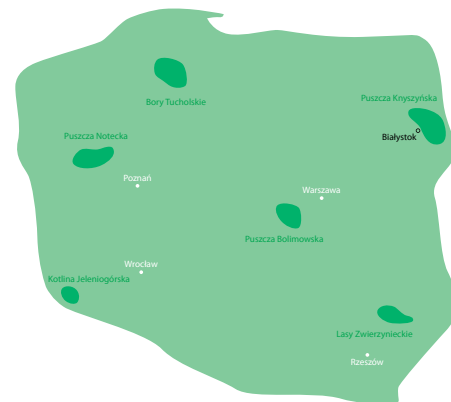
Bory Tucholskie

Jeden z największych leśnych kompleksów w Polsce. Bogactwo runa leśnego sprawia, że co roku grzybów jest tu ogrom. Bory Tucholskie kryją w sobie ponad tysiąc różnych gatunków grzybów, z czego około sto to gatunki jadalne! Będąc w tych okolicach, warto zapuścić się w lasy wokół wsi Krzywogoniec pełne kurek, podgrzybków i okazałych borowików! Zmęczeni leśnymi wędrówkami mogą odpocząć nad jeziorem Wdzydze, które zwane jest kaszubskim morzem i urzeka niepowtarzalnym krajobrazem.

Puszcza Notecka

Pomiędzy Wartą a Notecią rozciąga się bór sosnowy, w którym grzybów co roku jest w bród. Stare lasy kuszą ciszą, spokojem i obietnicą udanych zbiorów. Grzybiarze twierdzą, że najwięcej można ich znaleźć w zachodniej części puszczy, w okolicach Międzychodu. W sezonie Puszcę Notecką odwiedzają setki grzybiarzy, więc by ułatwić

Spacery po lesie to doskonała propozycja dla całej rodziny o każdej porze roku, ale to jesienią możemy połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli wybrać się na grzybobranie.





Na terenach parków narodowych i rezerwatów przyrody obowiązuje zakaz zbierania grzybów.

im życie władze miasta zorganizowały darmowe dojazdy bryczką na skraj puszczy.

Puszcza Knyszyńska

Nie jest tak znana, jak Puszcza Białowieńska, ale leży w jej sąsiedztwie i jest bardzo rozległa (jedna z największych w Polsce). Puszcza Knyszyńska to ogromny bór sosnowo-świerkowy o niepowtarzalnym mikroklimacie, przez którego serce przepływa rzeka Supraśl. Grzybiarze twierdzą, że okolice Ozieran Wielkich i Małych oraz Białogorca obfitują w maślaki i borowiki. W miejscach występowania lasów mieszanych rosną koźlarze i podgrzybki. Jednak każdy grzybiarz powinien mieć się na baczności, gdyż w każdej chwili może na swojej drodze spotkać żubra!

Puszcza Bolimowska

Tego miejsca nie trzeba nikomu przedstawiać. Duży kompleks leśny w połowie drogi między Warszawą a Łodzią co roku ściąga setki grzybiarzy z centralnej polski. Bory sosnowe kryją olbrzymie ilości podgrzybków i maślaków. Stali bywalcy Puszczy Bolimowskiej jednym tchem wymieniają okolice Chyleniec i Borowin jako miejsca, z których z pustym koszykiem się

nie wraca. W bolimowskich kniejach poza podgrzybkami i maślakami rosną również kanie i borowiki. Przez puszcę przepływa rzeka Rawka, której dolina jest atrakcją krajobrazową i przyrodniczą. Puszcza Bolimowska zachwyca bogactwem fauny. Łosie, rysie oraz dziki to tylko niektórzy jej mieszkańcy.

Kotlina Jeleniogórska

Dolny Śląsk to bardzo „grzybodajny” region. Jeśli ktoś marzy o koszu pełnym grzybów, powinien udać się do Kotliny Jeleniogórskiej. Lasy karkonosko-izerskie mogą się okazać strzałem w dziesiątkę. Przesieka, Borowice, Zachełmie – to tutaj rosną borowiki i podgrzybki. Natomiast między Szklarską Porębą a Świeradówem-Zdrojem rozciąga się sosnowy bór, który skrywa prawdziwe skarby! W tej okolicy w 2008 roku został utworzony Park Kulturowy Kotliny Jeleniogórskiej zwany Doliną Pałaców i Ogrodów. Na jego terenie znajduje się 20 zamków i pałaców, m.in. w Wojanowie, Łomnicy czy Mysławkowicach, więc atrakcyjnych miejsc do zwiedzania nie brakuje.

Lasy wokół Zwierzyńca

Ziemia lubelska również ma się czym poszczycić, jeśli chodzi o tereny obfitujące w grzyby. Lasy w okolicach Zwierzyńca, niewielkiego miasta w pobliżu Zamościa, to nie lada gratka dla grzybiarzy. Zwierzyńiec słynie również z zabytkowego browaru z początku XIX wieku, który można zwiedzać od maja do września. Oprócz terenów wokół Zwierzyńca na grzybobranie na Zamojszczyźnie warto wybrać się do lasów w okolicach Górecka Kościelnego, Józefowa i Krasnobrodu – miejscowi nazywają je grzybowym zagłębiem.

Miejsce warty zobaczenia w Polsce jest wiele. Wiele jest też lasów, do których warto się wybrać nie tylko na grzyby, ale też na spacer czy wycieczkę, by podziwiać piękno przyrody i pooddychać świeżym powietrzem. Korzystajmy z tego, co nasze lasy mają najlepszego do zaoferowania i odkrywajmy ich urok!

Adam Andrzejewski





Przepisy

Apetyczny burger buraczany

Zdrowe danie
w kolorach jesieni



ok. **30** min

Przygotowanie:

Umyte buraki zawiń w folię aluminiową i piecz przez godzinę w piekarniku nagrzanym do 200°C. Ugotuj kaszę. Ostudzone buraki obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Następnie wymieszaj z ugotowaną kaszą, drobno posiekаныmi cebulami i posiekaną natką pietruszki. Dodaj olej, prażony słonecznik i sezam oraz mąkę żytnią i przyprawy: przeciśnięty przez prasę czosnek, starty imbir, chili, kolendrę, sól i pieprz. Uformuj kotlety (jeśli masa jest zbyt sypka, dodaj więcej mąki i oleju) i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temp. 200°C przez około 30-40 minut. Po 15-20 minutach pieczenia przewróć kotlety na drugą stronę. Możesz je też grillować lub usmażyć na patelni.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Buraki zawierają betaninę – barwnik o właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwwirusowych i przeciwnowotworowych, obniża też poziom złego cholesterolu. Buraki są ponadto źródłem witamin A, B6, C i K oraz minerałów, m.in. wapnia, magnezu i fosforu.

To, co będzie ci potrzebne:

2 spore buraki (razem około 500 g), 200 g kaszy jaglanej,
2 średniej wielkości czerwone cebule, 1 niewielki pęczek
natki pietruszki, 7 łyżek łuskanego słonecznika,
4 łyżki sezamu, 50 g mąki żytniej razowej,
75 ml oleju rzepakowego, przyprawy: 2 ząbki czosnku,
kawałek świeżego imbiru, 1 łyżeczka chili w proszku,
1 łyżeczka mielonej kolendry,
świeżo mielony czarny pieprz, sól morska





Przepisy

Surówka z czerwonej kapusty, jabłka i śliwek suszonych



30-40 min

To, co będzie ci potrzebne:

salaterka cienko poszatkowanej czerwonej kapusty,
pół niedużej, startej czerwonej cebuli,
1 obrane, starte jabłko, sól morską,
świeżo zmielony czarny pieprz, 2 łyżeczki miodu,
1 łyżka oliwy, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka octu ryżowego
lub winnego, kilka posiekanych suszonych śliwek

Przygotowanie:

Wymieszaj składniki surówki i pozostaw na pewien czas w naczyniu, by smaki się połączyły. Jeśli chcesz, aby kapusta nie była zbyt twarda, włóż ją do garnka, zalej wrzątkiem, dopraw solą i łyżką cukru, a następnie gotuj przez około 2-3 minuty. Na koniec dodaj 1-2 łyżki octu, aby kapusta odzyskała swój właściwy kolor. Odcedź i ostudź, następnie połącz składniki surówki.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Czerwona kapusta, podobnie jak inne warzywa w tym kolorze, jest dobrym źródłem przeciwutleniaczy. Zawarte w niej antocyjany spowalniają proces starzenia się organizmu, a także zapobiegają powstawaniu zmian nowotworowych. Kapusta redukuje ponadto poziom cholesterolu: zawarty w niej błonnik wiąże cząsteczki kwasu żółciowego w jelitach. Jego związki wydalone są z organizmu wraz z tłuszczem. Poziom żółci wyrównywany jest poprzez czerpanie ze zgromadzonego cholesterolu, co ostatecznie zmniejsza jego zawartość w organizmie.



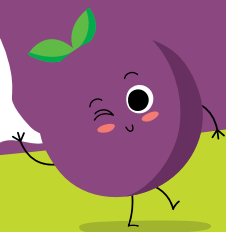
TYLKO NATURA

Aronia ŻEL JUNIOR

SUPLEMENT DIETY
W FORMIE GALARETKI

Energia o smaku w guście dzieciaków!
...bez cukrów i aromatów!

**bez
cukru**



ZADBAJ O ODPORNOŚĆ I FUNKCJE POZNAWCZE SWOJEGO DZIECKA!

Owocowy suplement diety wspomaga funkcjonowanie górnych dróg oddechowych i rozwój funkcji poznawczych.



owoce aronii

Bogate w ważne dla organizmu bioflawonoidy, antocyjany, mikroelementy, witaminy i kwasy organiczne.

czarny bez

Wspomaga organizm przy nieżytach górnych dróg oddechowych.

cynk

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych.

*Nagroda przyznana w wyniku ogólnopolskiego konkursu organizowanego przez Kowalski i Pro-Media.

ARONIA ŻEL JUNIOR
to produkt certyfikowany,
opracowany przez Herbatol Poznań.
To gwarancja jakości.



ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE: dzieci od 3 do 10 lat – 1 łyżeczka (5 g); dzieci powyżej 10 lat – 2 łyżeczki (2 x 5 g). Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. SPOSÓB PODANIA: doustnie. SKŁADNIKI: (zawartość w 1 łyżeczce): sok z aronii – 1620 mg, wyciąg z owocu bzu czarnego – 550 mg, glukonian cynku – 5 mg (100% RDA); woda, substancja żelująca: gumia ksantanowa; wyciąg ze stewii, substancja konserwująca: sorbinian potasu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.



W obszarze produkcji spożywczej
zapewnienie norm stanowi certyfikat
HACCP Analiza Zagrożeń i Krytyczne
Punkty Kontroli.

Sylimarol®



Mój sposób na zdrową wątrobę

Zła dieta, przejedzenie, pośpiech i wszechobecna chemia – moja wątroba nie miała ze mną lekko.

Gdy szukałam ziołowego wsparcia, z pomocą przyszedł Sylimarol®.

Sylimarol® zawiera wyciąg z ostropestu plamistego, który chroni wątrobę, a także wspomaga jej regenerację.

Co ważne, Sylimarol® to oryginalny lek. Nie zamienię go na żaden inny!



Sylimarol® 70 mg, tabletka drażowana

Substancja czynna: 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*). Produkt zawiera glukozę i sacharozę. **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 przebiegu ostrej i przewlekłych chorób wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub rośliny z rodziny Compositae/Asteraceae. Nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

Produkt Roku 2018 w kategorii „Preparaty na wątrobę”.

Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp. z o.o. w ramach publikacji „Świat Farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.

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.