

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



TYLKO NR 2 (14) **natura**

LATO W OGRODZIE

9

Letnia ziołowa
apteczka

15

Chleb
powszedni

24

Pora wrócić
na basen

TYLKO natura

NR 2 (14) LATO 2017

Za co najbardziej kochamy lato? Za słońce, wakacje, odpoczynek, kąpiele nad morzem i górskie wędrówki... Nie da się nie lubić lata, zwłaszcza że świat staje się wtedy bardziej kolorowy. A to wszystko za sprawą natury!

Ogrody kwitną, kolejne warzywa i owoce wypełniają targi. To najlepszy czas, by wzmocnić organizm, dostarczając mu wielu witamin i minerałów.

Jak powszechnie wiadomo, spożywanie warzyw i owoców ma korzystny wpływ na zdrowie fizyczne. Prezentujemy wyniki badań, które sugerują, że mają one również związek z kondycją psychiczną. Podpowiadamy, jak poczuć się lepiej, i wyjaśniamy, jakie znaczenie ma kolor roślin, które spożywamy.

Planujących letni wyjazd gorąco zachęcamy do zapoznania się z produktami, które powinny znaleźć się w wakacyjnej apteczce. Prezentujemy zestaw ziółowych preparatów, które przygotowaliśmy z myślą o wielu niespodziewanych sytuacjach.

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: Thinkstock

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

Lato w ogrodzie

Odpoczynek na łonie natury, spotkania z przyjaciółmi... Niech to lato będzie wyjątkowe! Wojciech Wardecki podpowiada, jak stworzyć zieloną przestrzeń wokół siebie.



Letnia ziołowa apteczka

Nie pozwól, by letnie niedyspozycje zepsuły ci urlop. Polecamy ziołowe preparaty, które zapewnią szybki powrót do formy.



Chleb powszedni

Jeść czy nie jeść? Który wybrać? Kupić czy upiec? Poznaj całą prawdę o chlebie.



18

Ekociekawostki, ekoinnowacje

Rozwój technologii nareszcie idzie w parze z naturą! Co prawda to dopiero pierwsze kroki, ale przełom już widać za horyzontem!



20

Kierunek Bałtyk!

Nie samym plażowaniem człowiek żyje! Wizyta nad polskim morzem to świetna okazja do odwiedzenia kilku pięknych miejsc. Przed wyjazdem sprawdź nasze propozycje!



24

Pora wrócić na basen

Mało który sport przynosi tyle korzyści dla organizmu w każdym wieku co pływanie. Dlaczego warto pływać? Powodów jest mnóstwo!

30

Jedz na szczęście!

Naukowcy potwierdzają, że dieta bogata w warzywa i owoce zwiększa optymizm. Jedz zdrowo i żyj kolorowo!



Lato w ogrodzie



Wojciech Wardecki

Ogrodnik z wykształcenia i zamiłowania. Prowadzi prężnie działającą firmę, która zajmuje się projektowaniem, zakładaniem i pielęgnacją ogrodów, tarasów, balkonów. Bloger, dziennikarz, inicjator i współorganizator imprez i konkursów o tematyce ogrodniczej.

Wywiad z ogrodnikiem, autorem bloga w-ogrodzie.com i stałym gościem programu „Pytanie na śniadanie” – Wojciechem Wardeckim

Lato w pełni, a wraz z nim pojawia się możliwość spędzania czasu na świeżym powietrzu. Jedną z opei jest własny ogród. Co powinno się w nim znaleźć, by móc odpocząć, cieszyć się naturą?

Posiadanie własnego ogrodu, w którym latem możemy spędzać czas z bliskimi, to sytuacja idealna. Aby przebywanie na łonie natury było przyjemnością, warto odpowiednio urządzić miejsce odpoczynku. Koniecznie zadbajmy o wygodne meble – mogą być drewniane lub wykonane z technorattan, który nie wymaga konserwacji ani impregnacji, jest odporny na działanie wody i promieniowania UV. Jeśli nasz budżet nie pozwala nam na kupno goto-

wych mebli, możemy pokusić się o wykonanie tak modnych ostatnio mebli z palet. Niezależnie od tego, jaką opcję wybierze- my, warto też zadbać o miękkie poduchy, dzięki którym poczuje się komfortowo. Osoby lubiące bujać nie tylko w obłokach, powinny ustawić w ogrodzie huśtawkę lub podwieszany fotel. Dobrym rozwiązaniem będzie też hamak. Nieodzownym meblem w ogrodzie jest parasol, który ochroni przed słońcem i deszczem. Dodatkowo możemy też ustawić skrzynię, w której będziemy mogli przechowywać poduszki lub inne akcesoria ogrodowe. Warto także zadbać o dodatki w postaci oświetlenia – mogą to być lampki solarne lub ledowe, wprowadzające nastrojowy klimat.

Ogród to idealne miejsce na zabawy z rodziną, z dziećmi, dlatego warto wygospodarować miejsce na rozstawienie trampoliny czy basenu. Nie oszukujmy się, ale z zabawek kupionych ku ucieście dzieci dorośli także z wielką przyjemnością korzystają. Można też urządzić piaskownicę dla maluchów. W naszym ogrodzie nie powinno zabraknąć pachnących roślin, dlatego posadźmy krzewy, np. jaśminowce i lilaki. Siegnijmy po budleję, która nazywana jest motylim krzewem – wabi do swoich groniastych kwiatostanów białego, różowego lub fioletowego koloru dziesiątki motyli! Nie zapominajmy o pachnących kwiatach jednorocznych, takich jak heliotrop, maciejka. Posadźmy też zioła – miętę, lawendę, bazylię, oregano – nie tylko pięknie pachną, ale można je też wykorzystać w kuchni.

A co możemy zrobić, aby czuć się dobrze we własnym ogrodzie?

Wyobraźmy sobie ogród marzeń i postarajmy się tak urządzić nasze miejsce. Nie ludźmy się jednak, że przez jeden sezon uda nam się stworzyć miejsce idealne. Moim zdaniem, urządzając ogród, trzeba pamiętać o podstawowej zasadzie: ogród powinien być dla człowieka, a nie człowiek dla ogrodu. Nawet jeśli ogrodnictwo to nasza pasja, nie możemy stać się jego niewolnikiem.

Dlatego jeśli wiemy, że nie będziemy mieć czasu na codzienne podlewanie, pomyślmy o założeniu systemu automatycznego podlewania. Wówczas ogród sam się podlewa, bez konieczności biegania z węzłem ogrodowym, nawet kiedy jesteśmy na urlopie poza domem. Może niektórzy tego nie wiedzą, ale istnieje też kosiarka, która sama kosi trawę.

A my w tym czasie możemy w ogrodzie miło spędzać czas z najbliższymi...

Uważam, że nie ma nic przyjemniejszego niż wspólne siedzenie w ogrodzie, gdzie możemy grillować, zjeść obiad, wypić wino i cieszyć się chwilami spędzonymi z bliskimi. Osoby, które lubią urządzać duże spotkania, powinny pomyśleć o wybudowaniu na stałe większego grilla lub rusztu. Można jednak zadowolić się niewielkim urządzeniem kupionym w markecie. Ponieważ spotkania na świeżym powietrzu często bardzo się przedłużają, warto pomyśleć o dodatkowym oświetleniu, np. nastrojowych lampionach. Nie można też zapomnieć o zapachowych świecach odstraszających

komary. Skoro jesteśmy przy owadach, to chciałbym uczulić miłośników biesiadowania w ogrodzie, aby zaopatrzyli się w kubki z pokrywkami. Dzięki temu możemy być pewni, że przez nieuwagę nie połknimy osy albo pszczoły.

Przejdźmy do tego, co przede wszystkim tworzy ogród – do roślin. Które są według pana szczególnie piękne latem?

Jestem zdania, że wszystkie rośliny są piękne. Bogactwo odmian krzewów różniących się pokrojem, kolorem liści, zróżnicowaną wysokością czy szeroką paletą kolorów kwiatów powoduje, że nie mogę wskazać konkretnych roślin.

Ostatnio ogromną popularnością cieszą się kompozycje z trawy – miskanty chińskie, które sadzone z hortensjami bukietowymi (np. odmiana „Pinky Winky”, „Limelight”), perowską (np. odmiana „Blue Spire”) zwaną rosyjską szalwią lub z werbeną patagońską wyglądają zjawiskowo, wprowadzając spokój i lekkość w ogrodzie. Skoro mowa o trawach, innymi wartymi uwagi są kostrzewy sine, imperata cylindryczna „Red Baron”, proso różgowe, rozplenica japońska czy ostnica. Idealnie sprawdzają się także róże wielkokwiatowe, zarówno okrywowe, jak i pnące, których niepodważalnym walorem są nie tylko kwiaty, ale i zapach. Sprawdzone są łatwe w uprawie krzewami są tawuły japońskie „Golden Princess” o żółtych liściach i różowych kwiatach.

Lato to czas rozkwitu wielu bylin, które w tym okresie pokazują się z najlepszej strony, i tu pozwalam sobie skierować państwa uwagę na niezwyklego hibiskusa, którego możemy uprawiać w naszych



Urządzając ogród, trzeba pamiętać o podstawowej zasadzie: ogród powinien być dla człowieka, a nie człowiek dla ogrodu. Nawet jeśli ogrodnictwo to nasza pasja, nie możemy stać się jego niewolnikiem.





Sekret pięknego tarasu tkwi w prawidłowym dobraniu gatunków roślin do panujących na nim warunków.



ogrodach, a który ma kwiaty wielkości piłki nożnej! Jest SPEKTAKULARNY! Jednak moja podstawowa rada jest taka – wybierajcie rośliny, które wam się podobają, nie zapominając jednocześnie o ich wymaganiach. Nie sadźcie w cieniu roślin, które kochają słońce, a na gliniastych glebach roślin, które lubią przepuszczalne podłoże. Jeśli nie macie wystarczającej wiedzy na ten temat i dopiero zaczynacie przygodę z ogrodem, korzystajcie z rad ekspertów – ogrodnika i architekta krajozbrazu. Czytajcie artykuły, korzystajcie z fachowej literatury – gwarantuję, że eksperci podsuną praktyczne rozwiązania, zaproponują mało wymagające gatunki, obficie kwitnące odmiany kwiatów i krzewów.

A jakie rośliny poleciłby pan ludziom zabieganym, którzy nie mogą poświęcić całego swojego wolnego czasu na ich pielęgnację, a chcą również cieszyć się pięknym ogrodem?

Tu muszę, niestety, ostudzić emocje. Nie ma roślin „bezobsługowych”. Są to żywe organizmy, które wymagają odchwaszczania, podlewania, nawożenia, przesadzania czy zwalczania chorób i szkodników. Jeśli jednak miałbym wskazać rośliny, które nie wymagają zbyt wiele uwagi, to zdecydowanie będą to krzewy – jałowce, róża pomarszczona,

krzewuszką, lilaki, tawulec, derenie. Z bylin polecam liliowce, rudbekię, jeżówkę, bodziszki, irysy, szalwie omszone. Można też sięgnąć po rozchodniki, trawy ozdobne, rośliny zadarniające, krzewy odporne na zanieczyszczone powietrze czy suszę, które w porównaniu z innymi gatunkami nie wymagają aż tak dużo starań. To jednak nie znaczy, że w pewnym momencie nie będziemy musieli nadrobić zaległości i przeznaczyć dwa razy więcej czasu i siły na nadgonienie tego, co odkładaliśmy na później.

Nie wszyscy dysponują dużym ogrodem. Niektórzy mają loggię, taras lub po prostu balkon. Czy on też może być namiastką ogrodu? Miejscem wypoczynku?

Mieszkańcy bloków mogą stworzyć na balkonie prawdziwy raj na ziemi! Wystarczy na barierkach powiesić skrzynie z kwitnącymi roślinami, ustawić donice, np. z trawami, powiesić lampki czy dodać oświetlenie i już mamy miejsce, gdzie możemy się schować przed zgiełkiem miasta.

Oczywiście przy wyborze roślin balkonowych obowiązują takie same zasady jak przy roślinach ogrodowych. Tak więc sekret pięknego tarasu tkwi w prawidłowym dobraniu gatunków roślin do panujących na nim warunków. Na cienistych balkonach

sprawdzą się hortensje, bluszcze, niecierpki, begonia bulwiasta, fuksja, rośliny wieloletnie, takie jak hosta, bergenia, paprocie, rododendrony czy bukszpany. Na słonecznych balkonach sprawdzą się wszystkie inne kwiaty: rośliny jednoroczne do skrzyń balkonowych o zwisającym pokroju – petunie, surfinie, uczep, scewola, kocanki, plektrantusy, pelargonie bluszczolistne. Tu pamiętać należy o regularnym podlewaniu i nawożeniu. Jako pnącza rekomenduję klematysy botaniczne – choć nie mają dużych kwiatów, ich ogromna ilość wszystko rekompensuje – poza tym winobluszcz, tunbergię, groszek pachnący, wilec purpurowy czy bluszcz.

Zazwyczaj przestrzeń na balkonie nie jest zbyt duża i aby osiągnąć zadowalający efekt, musimy iść na pewne ustępstwa. Mam tu na myśli zachowanie proporcji między miejscem przeznaczonym dla roślin i miejscem przeznaczonym na wypoczynek. Na balkonie nie postawimy stołu, który zajmie 80 proc. powierzchni. Musi nam wystarczyć niewielki stolik, ale przy nim też będziemy mogli z bliską osobą wypić poranną kawę lub lampkę wina wieczorem.

Jakie rośliny balkonowe cieszą się największą popularnością?

Z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że jest to pelargonia, roślina sprawdzona i niezawodna. To królowa balkonów i tarasów przetestowana przez pokolenia Polaków. Ma same zalety – obficie kwitnie do pierwszych przymrozków, jest łatwa w pielęgnacji, ma małe wymagania, co czyni ją idealną rośliną dla zapracowanych osób. Osobiście cenię ją za szeroką paletę kolorów, możliwość wykorzystania ich w kompozycjach kwiatowych. Spróbujcie połączyć ją z petunią, uczepem, wilczomleczem „Diamond Star”, z gaurą lub trawą. Zachęcam także do sięgnięcia po inne rośliny. Mogą to być np. wilce z bardzo ozdobnymi liśćmi, heliotrop o pachnących kwiatach, koleusy, begonie bulwiaste na zacienione balkony, jednoroczna, najszybciej rosnąca czarna trawa *Pennisetum* odmiana „Vertigo”, niecierpek „SunPatiens” dobrze tolerujący słońce i deszcz, bardzo szybko rosnąca petunia „Supertunia Vista” odporna na niekorzystne warunki pogodowe, bagieny hibiskus „Summerific” o pięknych, wielkich kwiatach, pelargonia „Champion” (mieszaniec pelargonii *peltatum* z *zonale*) oraz begonia „Dark Elegance” o pięknych, czerwonych kwiatach na tle ciemnego ulistnienia.

Ma pan jakieś rady, by czytelnicy mogli cieszyć się nimi jak najdłużej? Na co zwrócić uwagę przy kupowaniu? Jak je pielęgnować?

Wszystko zaczyna się od zakupów. Wybieramy centra ogrodnicze, co do których mamy pewność, że sprzedawane tam kwiaty i rośliny są dobrej jakości, mają dużo pąków kwiatowych, liście są zdrowe, a rośliny nie są zaatakowane przez choroby i szkodniki. Kupując kwiaty, weźmy też od razu do koszyka nawóz do roślin kwitnących, którym będziemy podlewać rośliny zgodnie z zaleceniami producenta. Sadźmy rośliny zawsze do świeżej ziemi i pamiętajmy o zapewnieniu odpowiedniej wilgotności podłoża. Jeśli zdarza nam się zapominać o podlewaniu, korzystajmy ze skrzyń, które mają zamontowany system nawadniający i specjalny wskaźnik pokazujący, czy rośliny należy podleć czy nie.

Ogrody to pana pasja czy zawód?

Mam ogromne szczęście, że moja praca jest jednocześnie moją pasją. Dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem na blogu ogrodniczym, na fanpage’u, w programie „Pytanie na śniadanie”, którego jestem stałym gościem. Jestem też ekspertem w firmie, która jest największym producentem roślin doniczkowych w Polsce. Moi klienci i czytelnicy mogą u mnie znaleźć porady, jak uprawiać i pielęgnować kwiaty domowe. Obecnie organizujemy warsztaty ogrodnicze „Ogrody w szkle”, podczas których tworzymy ogrody w szklanych słojach. Wiedząc, ile radości daje mi przygoda z ogrodnictwem, zachęcam wszystkich pasjonatów roślin, właścicieli ogrodów do zakładania blogów i fanpage’ów, na których będą mogli opisywać swoje doświadczenia ogrodnicze, dzielić się sukcesami i porażkami.

Na koniec rozmowy chciałbym wszystkim życzyć kwitnącego całego roku, rozwijania pasji i zdobywania wiedzy o projektowaniu ogrodów, balkonów i tarasów, uprawie roślin w domu i w ogrodzie.

Rozmawiała: Anna Warlich



Kupując kwiaty, weźmy też od razu do koszyka nawóz do roślin kwitnących, którym będziemy podlewać rośliny zgodnie z zaleceniami producenta.



Codzienna dawka natury



suplementy diety

KARCZOCH ZWYCZAJNY

Wspiera prawidłową pracę układu pokarmowego oraz funkcjonowanie wątroby. Zwiększa wytwarzanie żółci oraz soków trawiennych. **Korzystnie wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i lipidów we krwi.** Wpływa na kontrolę wagi.

OSTROPEST PLAMISTY

Wspiera prawidłową pracę wątroby oraz jej naturalne procesy regeneracji. Chroni komórki wątroby i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Wspiera fizjologiczną produkcję żółci oraz proces trawienia. Przyczynia się do utrzymania prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

ZIELONY JĘCZMIEŃ

Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniem oksydacyjnym. **Naturalnie wzmacnia witalność organizmu.** Wspomaga pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego.



By miło spędzić wakacje i dobrze je wspominać, warto przed wyjazdem mądrze skompletować wakacyjną apteczkę. Pozwoli nam to zminimalizować nieprzyjemne skutki ewentualnych problemów zdrowotnych, od których niestety nawet na wakacjach nie jesteśmy całkiem wolni.

Letnia ziołowa apteczka

Letnia ziołowa apteczka



Na stłuczenia i skręcenia

Zwłaszcza jeśli na co dzień prowadzimy siedzący tryb życia, powinniśmy jeszcze przed wyjazdem pomyśleć o tym, że czeka nas wzmożony wysiłek fizyczny. Będziemy grać w piłkę, jeździć na rowerze, chodzić po górach, a w takich sytuacjach łatwo o otarcia skóry, skaleczenia, stłuczenia czy skręcenia kostek. Dlatego w naszej wakacyjnej apteczce nie powinno zabraknąć plastrów różnej szerokości, sterylnych gazików i bandażów, w tym także elastycznych. Przyda się też jakiś preparat do odkażania ran oraz coś, co pozwoli złagodzić dolegliwości wynikające z drobnych urazów, takich jak stłuczenia. Takim preparatem jest Arcalen, maść powstała na bazie wyciągów z koszyczków arniki, nagietka i kory kasztanowca. Dzięki swojemu składowi Arcalen przyspiesza wchłanianie się siniaków, zmniejsza obrzęki i ból nimi spowodowany. Od wielu lat stosują i polecają go osoby aktywne sportowo. Osobom, które na co dzień borykają się z wieczornym uczuciem ciężkości i bólem nóg po całym dniu marszu lub po innej aktywności fizycznej, przydać się może natomiast Esceven. Żel z wyciągiem z nasion kasztanowca i heparyną sodową przyniesie ulgę zmęczonym nogom, złagodzi ewentualny ból i uszczelni naczynia krwionośne, czyniąc je mniej podatnymi na pęknięcie.



Na opalenie i komary

Wędrując, jeżdżąc na rowerze, ale też siedząc wieczorem na plaży czy w ogródku kawiarnianym, paść możemy ofiarą prawdziwej wakacyjnej zimy. Kto nie używa repelentów, musi się liczyć z pogryzieniem przez komary i ukąszeniami innych owadów. Szczególnie jeśli mamy tendencję do pojawiania się bolesnych i swędzących odczynów po ukąszeniach, w naszej wakacyjnej apteczce znaleźć się powinien Flexiderm, który złagodzi stan zapalny, zmniejszając obrzęk i ból, i dodatkowo zregeneruje naskórek. Flexiderm przyda nam się też przy innych problemach skórnych, np. po nadmiernej ekspozycji na słońce, gdy nasza skóra będzie podrażniona lub nawet poparzona. W takiej sytuacji – obok działania przeciwzapalnego – najważniejsze będzie nawilżające działanie Flexidermu, który zmiękczy i uelastyczni naskórek, przyspieszając jego regenerację. Polecany jest także na podrażnienia po depilacji.



Na przejedzenie

Niestety, na mniejszych lub większych problemach skórnych urlopowe dolegliwości się nie kończą. Część z nich ma związek z naszą wakacyjną dietą. Głównie z częst-



Letnia ziołowa apteczka

szym niż zwykle sięganiem po produkty wysoko przetworzone, ale i z objadaniem się tłustymi, grillowanymi mięsami czy słodyczami. Z tego powodu powinniśmy mieć pod ręką coś na problemy trawienne. Jednym wystarczy herbata z kopru włoskiego, mięty lub rumianku, inni potrzebować będą Sylimarolu Gastro, wspomagającego trawienie, działającego rozkurczowo i wiatropędnie, dodatkowo wspierającego właściwą pracę wątroby. Sylimarol Gastro jest połączeniem mięty, rumianku i kminku, wzbogaconych o wyciąg z owoców ostropestu plamistego.



Po alkoholu

Wielu z nas boryka się też latem ze skutkami nadużywania alkoholu. Ponieważ nasz organizm, a konkretnie wątroba, jednoznacznie klasyfikuje alkohol jako truciznę, stara się go jak najszybciej usunąć. Dlatego, jeśli ktoś pozwolił sobie na kilka piw lub drinków za dużo, może wesprzeć swój organizm Sylimarolem Vita, który wspomaga wątrobę. Od zdrowia wątroby zależy utrzymanie organizmu w dobrym stanie, bo toczy się w niej jednocześnie niemal 500 różnych procesów umożliwiających prawidłową pracę pozostałych narządów. Sylimarol Vita poprawia też przemianę materii, można go więc stosować wspomagająco po spożyciu ciężkostrawnych potraw. Takie działanie Sylimarolu Vita umożliwia jego skład – znajduje się w nim wyciąg z łusek ostropestu plamistego oraz witaminy B₁, B₂, B₅ i B₆. Wakacyjna zmiana diety powoduje też często kłopoty z wypróżnianiem. W takich sytuacjach doraźnie sięgnąć możemy po Alax fix, produkt, w którym substancjami czynnymi są sproszkowany sok z liści aloesu oraz wyciąg z kory kruszyny.



Przy zapaleniu pęcherza

Częstym wakacyjnym problemem bywają też zapalenia pęcherza moczowego. Ich objawy są tyleż charakterystyczne, co dokuczliwe: ból, częstsze niż zazwyczaj oddawanie moczu i towarzyszące mu pieczenie. W przypadku takich zakażeń bardzo liczy

się czas, bo szybkie rozpoczęcie leczenia czyni je prostszym i łatwiejszym. Dlatego warto mieć pod ręką Urosept, skuteczny w zakażeniach układu moczowego, ale też w kamicy dróg moczowych. Stosuje się go pomocniczo w takich problemach ze względu na jego moczopędne działanie. W jego składzie znajduje się m.in. wyciąg z liści brzozy, korzenia pietruszki, naowocni fasoli, liści borówki brusznicy i ziela rumianku. Urosept polecany jest szczególnie w nawracających problemach z pęcherzem, można go stosować długoterminowo i profilaktycznie, również w połączeniu z antybiotykoterapią.



Na gardło dla dzieci

Wbrew wciąż żywym, choć nieprawdziwym opiniom, że na gardło na pewno nie zachorujemy latem, letnie anginy to typowa dolegliwość. Dotyczy to zwłaszcza najmłodszych. Przy słabej odporności łatwo się ich nabawić, pijąc w upale napój prosto z lodówki, łapczywie pochłaniając porcję lodów czy doprowadzając do gwałtownego schłodzenia ciała, np. poprzez szybkie wejście do morza po uprzednim wielogodzinnym wygrzewaniu się na słońcu. Drapanie i ból gardła, kaszel i trudności w przełykaniu to w takiej sytuacji norma. Konieczna bywa wówczas wizyta u lekarza, by to fachowiec ocenił, czy jest to angina, której przyczyną są bakterie, czy infekcja o podłożu wirusowym. W pierwszym przypadku nie obędzie się bez antybiotykoterapii, jednak wspomagająco można stosować też Bronchopect Junior, preparat korzystnie wpływający na drogi oddechowe, gardło, krtani i struny głosowe. W jego składzie są ważne dla górnych dróg oddechowych i wsparcia odporności wyciągi z ziół: korzenia prawoślazu, owoców bzu czarnego oraz owoców aceroli, która jest bogatym źródłem witaminy C. Syrop ma pyszny malinowy smak!

*Wbrew wciąż żywym,
choć nieprawdziwym
opiniom, że na
gardło na pewno nie
zachorujemy latem,
letnie anginy to typowa
dolegliwość.*



Letnia ziołowa apteczka

Na stłuczenia i siniaki



Arcalen®

Maść, 30 g

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. Tradycyjnie maść stosowana jest również do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny Asteraceae = Compositae.

Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu

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

Zdrowe drogi moczowe



Urosept®

Tabletki drażowane

Produkt złożony.

Substancje czynne: 1 tabletkę drażowaną zawiera: wyciąg gęsty złożony z liści brzozy, korzenia pietruszki, naowocni fasoli (*Extractum spissum compositum* (4-7 : 1) ex: *Betulae folio* 440 cz., *Petroselinii radice* 2,66 cz., *Phaseoli pericarpio* 1,00 cz.) – 86,2 mg, naowocnia fasoli sproszkowana (*Phaseoli pericarpium*) – 78 mg; wyciąg suchy z liści borówki brusznicy (*Vitis idaeae folii extractum siccum* (3-6 : 1)) – 26 mg; wyciąg suchy z ziela rumianku (*Chamomillae herbae extractum siccum* (7-9 : 1)) – 8 mg; cytrynian potasu (*Kalii citras*) – 19 mg; cytrynian sodu (*Natrii citras*) – 16 mg.

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

Po alkoholu



Sylimarol® Vita

Kapsułki twarde

Produkt złożony.

Substancje czynne: 214,3 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*, 20-34:1) o zawartości nie mniej niż 150 mg flawonolignanów w przeliczeniu na silybinę, witamina B1 (chlorowodorek tiaminy) 10 mg, witamina B2 (ryboflawina) 4 mg, witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny) 10 mg, witamina PP (nikotynamid) 10 mg, pantotenen wapnia 4 mg.

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 doległościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny Compositae/Asteraceae.

Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu

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.

Letnia ziołowa apteczka

Na oparzenia słoneczne i ukąszenia



Flexiderm®

Krem pielęgnacyjny o skoncentrowanej formule. Zawiera kompleks sylimarnowo-fosfolipidowy. Krem przebadany klinicznie i dermatologicznie.

Składniki: Aqua, Petrolatum, Propylene Glycol, Cetearyl Alcohol, Polysorbate 40, Paraffinum liquidum (mineral oil), Glyceryl Stearate, Caprylic/Capric Triglyceride, kompleks sylimarnowo-fosfolipidowy, Sorbic Acid, Silica.

Zastosowanie: Skóra bardzo sucha, ukąszenia owadów, po opalaniu, łagodząco w podrażnieniach po zabiegach dermatologii estetycznej, np. po depilacji; atopowe zapalenie skóry, łuszczyca*.

*Skuteczność wspomagania terapii AZS i łuszczyca oraz skóry suchej i wrażliwej potwierdzona badaniami pod nadzorem lekarzy dermatologów.

Działanie: Zmiękcza i uelastycznia naskórek. Przywraca równowagę wodną bariery naskórkowej i przyczynia się do zmniejszenia transepidermalnej utraty wody (TEWL). Dzięki bogatej formule opartej na bezpiecznych i skutecznych składnikach aktywnych działa kompleksowo i długotrwale na powierzchnię i w głębi naskórka. Kompleks sylimarnowo-fosfolipidowy zawiera sylimarnę, która neutralizuje wolne rodniki i zabezpiecza barierę naskórkową przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych, zapobiegając fotouszkodzeniu skóry. Wyjątkowo delikatna konsystencja kremu przywraca skórze komfort i zdrowy wygląd. Działanie łagodzące objawy atopowego zapalenia skóry oraz zmiany łuszczykowe potwierdzone badaniami.

Sposób użycia: Stosować cienką warstwę kremu kilka razy dziennie. Przy zmianach atopowych i łuszczycowych co najmniej przez okres 4 tygodni. Już od 3. roku życia.

Przechowywanie: Przechowywać w temperaturze pokojowej. Chronić przed dziećmi.

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



Bronchopect® Junior

Syrup, 120 ml

Suplement diety

Składniki: Zawartość w porcji dziennej (15 ml): wyciąg suchy z owoców aceroli (*Malpighia glabra* L.) – 125 mg – źródło witaminy C – 31 mg, wodny wyciąg z korzenia prawoślazu (*Althaea officinalis radix* L.) 3-4:1 – 73 mg, wodny wyciąg z owoców bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.) 1,5-2,5:1 – 53 mg, sacharoza, woda, koncentrat malinowy.

Zastosowanie: W celu uzupełnienia diety w składniki ziołowe korzystnie wpływające na drogi oddechowe oraz w witaminę C. Owoc aceroli dzięki wysokiej zawartości naturalnej witaminy C pozytywnie wpływa na odporność dziecka. Korzeń prawoślazu nawilża krtań, gardło i struny głosowe, zmniejszając podrażnienie i częstotliwość odruchu kaszlu. Owoc bzu czarnego wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Zalecane dzienne spożycie: Dzieci od 3 lat, 3 x 5 ml (3 x 1 łyżeczka). Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produktu nie należy stosować przy nadwrażliwości na którykolwiek z jego składników.

Przechowywanie: Przechowywać w temperaturze nieprzekraczającej 25°C. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

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



Odporność dla najmłodszych

Sylimarol® Gastro

Kapsułki twarde, 30 sztuk

Suplement diety

Składniki: Zawartość w porcji dziennej (2 kapsułki): wyciąg z liści mięty (*Mentha piperita*) – 164 mg, substancja wypełniająca – celuloza, sproszkowane owoce kminku (*Carum carvi*) – 96 mg, wyciąg z owoców ostropestu plamistego (*Silybum marianum*) – 52 mg, wyciąg z ziela rumianku (*Matricaria chamomilla*) – 30 mg, substancje przeciwdziałające – sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu, żelatyna.

Zastosowanie: Trzy zioła zawarte w Sylimarolu® Gastro – mięta, kminek i rumianek – wpływają na prawidłowy przebieg trawienia i pracę układu trawiennego. Dodatkowo zawarty w suplemencie diety wyciąg z owoców ostropestu plamistego wspiera prawidłową pracę wątroby.

Zalecane dzienne spożycie: 2 kapsułki. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Przechowywanie: Przechowywać w temperaturze nieprzekraczającej 25°C.

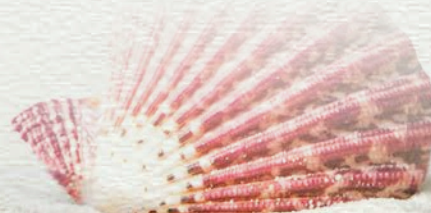
Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

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



- LISTA -

- ☒ Na stłuczenia i skręcenia
- ☒ Na opalenie i komary
- ☒ Na przejedzenie
- ☐ Po alkoholu



Pytanie o mąkę

Pieczenie chleba nie jest sprawą łatwą, zwłaszcza gdy sięga się po mąkę inną niż pszenna, używa zakwasu zamiast drożdży czy też piecze chleb z ziarnami. A właśnie takie chleby zagościły już w wielu naszych domach jako składnik codziennego menu. Niektórzy sięgają po nie pod wpływem mody, inni dla smaku, jeszcze inni dla zdrowia, bo wiedzą, że jedzenie pieczywa z dodatkiem mąki żytniej, orkiszowej, gryczanej czy z amarantusa jest nie tylko kulinarną przygodą.

Dlaczego pieczywo z innych rodzajów mąki jest zdrowsze od czysto pszennego? Odpowiedzieć na to pytanie można jednym zdaniem: ma znacznie więcej wartościowych składników niż pieczywo pszenne, szczególnie to wypieczone wyłącznie z mąki białej. Zwykle jest lepszym źródłem błonnika, jest bogatsze w witaminy i minerały, może nie zawierać glutenu.

Mąka żytnia, na przykład, przez wieki była najczęściej stosowaną mąką chlebową, bo nie dość, że żyto nie jest wymagającą rośliną, to mąka z niego wytwarzana jest bogata w witaminy z grupy B i minerały, takie jak potas, wapń i żelazo. Przypisuje się jej zdolność do obniżania poziomu cholesterolu, a tym samym zmniejszanie ryzyka wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. W XX wieku żyto przegrało z pszenicą, bo bardzo spodobał się nam biały, chrupiący chleb, tymczasem ten żytni jest ciemniejszy, bardziej zbity, a jego skórka nie chrupie.

Mniej znana jest wciąż mąka orkiszowa, wytwarzana z orkisz, zboża nazywanego także szpalcem lub pszenicą orkisz. Orkisz był popularny w średniowieczu, jednak jego uprawa dawała mniejsze plony niż uprawa innych zbóż, dlatego na długo jej zaniechano. Dziś wraca się do niej ze względu na walory odżywcze, orkisz jest także dobrym źródłem białka, błonnika, manganu, fosforu, magnezu, cynku, żelaza i witamin z grupy B oraz wielu innych wartościowych składników.

Amarantus również długo należał do zbóż niemal zapomnianych. Dziś wraca do łask, bo charakteryzuje się wysoką zawartością białka, minerałów takich jak żelazo, wapń,

magnez, fosfor, potas i witaminy z grupy B oraz A, C i E. Jest w nim także sporo błonnika, dwukrotnie więcej niż w otrębach owsianych. Mąka z amarantusa stanowi cenny dodatek do innych rodzajów mąki przy pieczeniu chleba.

Takim dodatkiem jest też zdecydowanie lepiej znana mąka owsiana. O jej wartości decyduje wysoka zawartość błonnika i witamin z grupy B. Stanowi dodatek do chlebów mieszanych, ale też bazę do wypieku bardzo modnych ciasteczek owsianych.

Ciekawym dodatkiem jest również mąka gryczana otrzymywana z nasion gryki. Ma charakterystyczny gorzkawy posmak, zawiera sporo białek i minerałów, jest źródłem kwasu foliowego i witaminy E. Jej dodatkowym atutem jest brak glutenu, dlatego może być stosowana przez osoby na diecie bezglutenowej.

Glutenu nie zawiera też mąka jaglana. Jest natomiast źródłem żelaza, witamin z grupy B i łatwo przyswajalnego białka. Podobnie jak mąkę owsianą, można ją samodzielnie przygotować w domu (owsianą z płatków, jaglaną z kaszy jaglanej).

W sklepach znajdziemy jeszcze mąkę z ciecierzycy, migdałową, orzechową... Dzięki nim możemy w naszych domowych kuchniach wyczarowywać wypieki nietypowe, a do tego smaczne i zdrowe. W wielu domach stanowią one zresztą już nie egzotyczny dodatek, ale podstawowe produkty spożywcze. Podobnie jak kasze, po które, również po latach rzadkiej obecności na naszych stołach, zaczęliśmy znowu chętnie sięgać, bo przypomnieliśmy sobie, jak są cenne dla naszego organizmu.

Tekst: Małgorzata Januchowska

Orkisz był popularny w średniowieczu, jednak jego uprawa dawała mniejsze plony niż uprawa innych zbóż, dlatego na długo jej zaniechano.

Chleb powszedni

Statystyczny Polak zjada rocznie kilkadziesiąt kilogramów chleba. Jednak liczba ta z roku na rok maleje. Czy słusznie rezygnujemy z jedzenia pieczywa?

Chleb jest jednym z najstarszych produktów spożywczych – towarzyszy ludziom od 10 tys. lat. Wraz z rozwojem ludzkości również i chleb ulegał modyfikacjom. Sposób jego pieczenia, pozyskiwanie surowców, sposób uprawy zbóż... Wszystko to wpływa na smak i jakość pieczywa. Przez lata proces produkcji chleba ulegał mechanizacji. Pierwsze chleby wypiekano na rozgrzanych kamieniach lub w popiele. Następnie pojawiły się piece ziemne, piece kopulaste, murowane i w końcu elektryczne oraz gazowe. Pierwotnie chleby robione były z rozrartych ziaren i wody, a następnie smażone na kształt placków. Nie zawierały drożdży ani zakwasu. Od tamtej pory ich skład bardzo się zmienił. Obok mąki żytniej i pszennej pojawiło się wiele innych gatunków, a także ziarna, zakwas, drożdże, otręby, zioła... Zdrowy chleb stanowił (i nadal stanowi, ale tylko ten zdrowy!) źródło energii dla ciała i mózgu.

Kromka zdrowia?

Niektórzy twierdzą, że pieczywo tuczy, inni, że pomaga w zachowaniu szczupłej sylwetki. Chleb, szczególnie razowy, zawiera sporo błonnika (dwie kromki to około 9 g). Jeśli więc jemy go z umiarem, nie powinien tuczyć. Pszenne i żytnie kromki dobrego pieczywa to również bogate źródło magnezu (korzystnie wpływającego na radzenie sobie ze stresem), a także witamin z grupy B (wspomagających układ nerwowy). Chleb na zakwasie mlekowym ułatwia trawienie i zapobiega zaparciom. Zakwaszając jelita, hamuje rozwój niekorzystnych dla zdrowia bakterii, a sprzyja rozwojowi tych, które zwiększają odporność organizmu. Zawiera również kwas foliowy, cynk i żelazo. Oczywiście mowa o chlebie prawdziwym, bez ulepszaczy i pieczonym na zakwasie. Niestety ten kupowany w supermarkecie czy nawet piekarni najczęściej już taki zdrowy nie jest...

Pierwotnie chleby robione były z rozrartych ziaren i wody, a następnie smażone na kształt placków.



KTÓRY CHLEB WYBRAĆ?

CHLEB PSZENNY wypiekany jest głównie z mąki pszennej oczyszczonej. Zawiera mało błonnika, zatem jedzony w dużych ilościach może przyczyniać się do wzrostu wagi. Jego zaletą jest lekkostrawność, dlatego odpowiedni będzie dla rekonwalescentów, osób z problemami trawiennymi, wrzodami, nadkwasotą i innymi chorobami układu pokarmowego.

CHLEB PSZENNO-ŻYTNII wypieka się zarówno z mąki pszennej, jak i żytniej. W porównaniu z pieczywem pszennym zawiera więcej błonnika, witamin i składników mineralnych. Jest to najlepszy wybór dla osób starszych i dzieci.

CHLEB ŻYTNII RAZOWY to najzdrowszy z wymienionych rodzajów chleba. Podczas procesu produkcji z ziarna nie usuwa się zewnętrznej warstwy nasiennej, która zawiera cenne składniki odżywcze. Takie razowe pieczywo bogate jest w polifenole, lignany oraz kwas fitowy. Szczególnie zaleca się je osobom otyłym, cierpiącym na zaparcia, choroby serca i układu krążenia. Jednak jedzenie wyłącznie chleba razowego, ze względu na zawarte w nim fityniany, może utrudniać trawienie i przyswajanie składników odżywczych z posiłków.

CHLEB PEŁNOZIARNISTY, jak sama nazwa wskazuje, jest wypiekany z pełnego ziarna zbóż. Wolno uwalnia energię, co powoduje, że najadamy się nim na dłużej. Polecany jest szczególnie osobom chorym na cukrzycę i z wysokim poziomem cholesterolu.

CHLEB NA ZAKWASIE dobrze wpływa na florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Ma niższy indeks glikemiczny niż chleb pieczony na drożdżach. Zachowuje świeżość nawet do 10 dni.

Cała prawda

Białe pieczywo w postaci chleba, bułki, bagietki czy tzw. chleba dmuchanego, np. tostowego, najczęściej prawie w ogóle nie zawiera składników odżywczych. Jest sztucznym zapychaczem. W jego składzie znajdziemy dużą ilość węglowodanów prostych, soli, cukru rafinowanego oraz konserwantów. Węglowodany proste są szybko trawione i absorbowane przez nasz organizm, co jest niewskazane dla osób, które mają problemy z wagą czy sercem. Takie pieczywo przyczynia się do gwałtownego wzrostu glukozy we krwi i ma wysoki indeks glikemiczny. Chleb jest w naszej kulturze pożywieniem tak powszechnym, że wielu producentów, wykorzystując ten fakt, chce zarobić na nim jak najwięcej kosztem zdrowia przeciętnego Kowalskiego. Piekarze, zamiast przy wypieku chleba korzystać z tradycyjnej mąki pszennej, żytniej lub razowej, często używają mieszanek z tzw. polepszaczami. Dwutlenek chloru sprawia, że mąka staje się bielsza niż w rzeczywistości, emulgatory sztucznie zwiększają objętość chleba oraz zapobiegają jego kruszeniu zaraz po upieczeniu, a zawarte w pieczywie fosforany powodują, że chleb nie będzie się wysuszał. Z kolei karmel poprawia smak, konsystencję i aromat pieczywa, a także jego zabarwienie (choć stosowanie go w tym celu jest niedozwolone). Taki nafaszerowany chemią bochenek wygląda całkiem smakowicie, kusząc nieświadomych niczego konsumentów.

Jak rozpoznać?

Skąd mamy zatem wiedzieć, czy chleb, który spożywamy, jest zdrowy? Po pierwsze, należy uważnie czytać skład. Po drugie – przyjrzeć się, jak chleb wygląda i jak „się zachowuje”. Ten zdrowy powinien być lekko gliniasty, łatwo się kroić oraz zachowywać świeżość nawet przez tydzień. Najlepiej, by testując dany chleb, zakupić dwa bochenki na próbę. Jeden z nich należy włożyć do chlebaka, a drugi do folii. Ten, który jest w chlebaku, należy na drugi dzień rozkroić. Jeśli mamy z tym problem, gdyż chleb kruszy się i sypie, oznacza to jego słabą jakość. Drugi bochenek, który umieszczony został w folii, należy odpakować po kilku dniach i przekroić na pół, a następnie dokładnie obejrzeć w środku. Jeśli pod skórą oraz cienką warstwą mięszu znajduje się zielona pleśń, najlepiej będzie zrezygnować z kupna takiego chleba.

Jeśli wybieramy pieczywo ze sklepu, to najlepiej wieloziarniste, pieczone na zakwasie, bez sztucznych dodatków. Warto jednak poświęcić trochę czasu i samemu spróbować upiec chleb. Zdrowy i pełnowartościowy, który będzie można spożywać bez wyrzeczeń. Przykładowy przepis znajduje się obok artykułu. Smacznego!

Tekst: Michał Wiśniewski





Chleb gryczano-orkiszowy na zakwasie żytnim

SKŁADNIKI:

- 350 g mąki gryczanej
- 150 g mąki orkiszowej typ 630 lub 700
- 1 łyżka soli
- 100 g słonecznika
- 150 g aktywnego zakwasu żytniego razowego
- 420 g wody
- 2-3 łyżki słonecznika lub innych ziaren do posypania chleba

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki połączyć ze sobą w misce i dokładnie wymieszać łyżką. Pod koniec mieszania ciasto powinno być dość gęste. W razie potrzeby można dodać odrobinę wody lub mąki (jeśli ciasto jest zbyt rzadkie). Wyrobinione ciasto przełożyć do formy o wymiarach 30 x 10 cm wyłożonej papierem do pieczenia, przykryć, np. folią spożywczą, lub zawinąć w zwykłą reklamówkę. Wierzch chleba można posypać dowolnymi zianami. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 4-5 godzin. Ciasto powinno urosnąć do brzegów formy.

PIECZENIE:

Piekarnik nagrzać do temperatury 250°C, program „góra + dół”, bez termoobiegu.

Wyrośnięty chleb wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 15 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 200°C i piec jeszcze około 45 minut.

Pod koniec pieczenia chleb należy wyjąć z formy, usunąć papier do pieczenia i ponownie wstawić go do piekarnika na ostatnie 10-15 minut, by chleb się dopiekł. Chleb powinien być ładnie zrumieniony, a postukany od spodu powinien wydawać głuchy odgłos.

INFORMACJA DODATKOWA: chleb na zakwasie pleśnieje głównie od dodatków (najczęściej ziaren). Zaleca się zatem uprażyć ziarna na suchej patelni i dopiero takie dodawać do ciasta.

* Przepis na chleb pochodzi z portalu przepisnachleb.pl, gdzie znajduje się również przepis na niezbędny do jego wykonania zakwas żytni.

Chleb jest w naszej kulturze pożywieniem tak powszechnym, że wielu producentów, wykorzystując ten fakt, chce zarobić na nim jak najwięcej kosztem zdrowia przeciętnego Kowalskiego.



Ekociekawostki

Ekoinnovazione



Wieża z ogrodu

CHINIEŹYCI OD DŁUŻSZEGO CZASU WALCZĄ Z MIEJSKIM SMOGIEM. ROZWIĄZANIEM TEGO PROBLEMU MAJĄ BYĆ OGRODY W FORMIE WIEŻOWCÓW. OBOK WIELU W TYM KRAJU BETONOWYCH DRAPACZY CHMUR STANĄ RÓWNIEŻ TAKIE ZIELONE – Z ROŚLIN.

Pierwszy „pionowy las” powstaje obecnie w Nankinie. Wykonuje go włoska firma architektoniczna Stefano Boeri Architetti. Będą to dwie wieże porośnięte zielenią. „Pionowy las” ma się składać z 1,1 tys. drzew i 2,5 tys. krzewów. Sama zieleni zajmie około 5 tys. metrów kwadratowych. Architekci z firmy tworzącej wieżę informują, że w ciągu zaledwie jednego dnia rośliny z „pionowego lasu” wyprodukują aż 60 kg tlenu. Projekt zostanie oddany do użytku w 2018 roku. Podobne wieżowce-ogrody można już spotkać m.in. w Meksyku i we Włoszech. Oby inne kraje również podchwyciły ten pomysł. Więcej informacji na temat chińskiego projektu można znaleźć na stronie <http://www.stefanoboeriarchiteti.net/en/portfolios/nanjing-towers/>.

Pisuary uliczne i ekologiczne

POMYSŁ POWSTAŁ W PARYŻU, KTÓRY – JAK WIĘKSZOŚĆ EUROPEJSKICH STOLIC – BORYKA SIĘ Z PROBLEMEM NIEPRZYJEMNEGO ZAPACHU MOCZU NA ULICACH. MAJĄ TEMU ZARADZIĆ EKOLOGICZNE DONICE-PISUARY.

Nowatorskie i dla niektórych kontrowersyjne rozwiązanie niejako zastępuje brak miejskich toalet. Projekt o nazwie Uritrottoir na zlecenie władz miasta wykonała francuska agencja Faltazi. Stworzono specjalne donice, które jednocześnie są pisuarami. Rosnące w donicy kwiaty mają upiększać krajobraz miasta. Górna część donic swoim kształtem przypomina tradycyjny pisuar. Dolna część pisuaru, do której spływa oddany mocz, wypełniona jest słomą. Nasiąka ona moczem, a gdy pojemnik jest zapełniony, jego zawartość trafia na kompost. Następnie kompost ten wykorzystuje się do nawożenia górnej części ulicznych donic-pisuarów.



Cegły ze śmieci

START-UP BYFUSION POSTANOWIŁ PRODUKOWAĆ CEGŁY Z RECYKLINGU, A KONKRETNIEJ Z MORSKICH ŚMIECI. MATERIAŁ POWSTAJĄCY W RAMACH PROJEKTU NAWANO REPLAST (OD „RECYCLE PLASTIC”).

Start-up zbiera wszelkiego rodzaju plastikowe odpady, które pływają po morzach. Zebrane surowce poddaje następnie obróbce, w wyniku której powstają zwarte bloki. Co ważne, takie śmieciowe cegły są prasowane, więc nie trzeba ich wcześniej segregować ani czyścić. Ta innowacyjna technologia daje możliwość formowania bloków o różnych kształtach i rozmiarach. Do tej pory plastikowe cegły były głównie stosowane do wznoszenia murków i barier drogowych, ale planuje się ich wykorzystanie przy konstruowaniu budynków. Inicjatywa jest przykładem tzw. blue economy. Są to działania oparte na nietypowym i sprytnym wykorzystaniu odpadów. Takie rozwiązanie to ogromna korzyść dla środowiska. Warto dodać, że przy produkcji materiału emisja gazów cieplarnianych jest o 95 proc. niższa niż w przypadku klasycznego betonu.





Samolot na słońce

NAWET 24 GODZINY NA DOBĘ BĘDZIE MÓGŁ SZYBOWAĆ PHOENIX, CZYLI SAMOŁOT ZASILANY ENERGIĄ SŁONECZNĄ. NAD JEGO SKONSTRUOWANIEM PRACUJĄ POLSCY NAUKOWCY Z INSTYTUTU LOTNICTWA W WARSZAWIE. MASZYNA MA PRZEDĘ WSZYSTKIM UŁATWIĆ ZARZĄDZANIE SYTUACJAMI KRYZYSOWYMI.

Zadaniem bezzałogowego samolotu będzie zdobywanie informacji m.in. o stanie powodziowym, zagrożeniu pożarowym czy zmianie stanu atmosfery. Pomoże on również w uaktualnianiu map zagospodarowania przestrzennego terenu, monitorowaniu stanu upraw, wykrywaniu zagrożeń chorobami i szkodnikami czy prognozowaniu wielkości plonów. Będzie przydatny w walce z kataklizmami i nieurodzajem. Pomoże również w badaniu zanieczyszczenia powietrza. Pozwoli stworzyć topograficzne bazy danych, numeryczne modele terenu i przestrzenne modele miast. W zależności od potrzeb w samolocie umieszczone będą kamery optyczne, termowizyjne bądź radary SAR (Synthetic Aperture Radar). Maszyna będzie latać w warstwie stratosfery, czyli na dużych wysokościach, ze względu na zasilanie energią pochodzącą ze Słońca. W ciągu dnia energii elektrycznej płynącej z ogniw słonecznych musi być na tyle dużo, by akumulatory były naładowane również przez całą noc. Na tej wysokości wiatr wieje z mniejszą prędkością, dzięki czemu zminimalizowane zostanie ryzyko uszkodzenia konstrukcji urządzenia.



Kukułczy śpiew

Z BADAŃ PROWADZONYCH W OKOLICY CZARNOBYLA NA UKRAINIE, PRZEDSTAWIONYCH W „ECOLOGICAL INDICATORS”, WYNIKA, ŻE LICZBA SYLAB W PIEŚNI KUKUŁKI ODZWIERCIEDLA NIE TYLKO KONDYCJĘ SAMCA, ALE MOŻE TEŻ SŁUŻYĆ JAKO WSKAŹNIK CZYSTOŚCI ŚRODOWISKA I JAKOŚCI GLEBY, A NAWET OBECNOŚCI PROMIENIOWANIA.

Przekonali się o tym Anders Pape Møller z Université Paris-Sud XI we Francji i Tim Mousseau z Uniwersytetu Południowej Karoliny w USA, którzy nagrywali ptaki w lasach Ukrainy, m.in. w zamkniętej strefie wokół terenów najbardziej dotkniętych skutkami katastrofy w Czarnobylu. Część nagrań przeprowadzili poza strefą, a część na oddalonym obszarze kontrolnym. Wyniki badań analizowali dyrektor Instytutu Zoologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, prof. Piotr Tryjanowski, oraz dr Federico Morelli z Czeskiego Uniwersytetu Przyrodniczego w Pradze.



Według ornitologów serie kuknieć kukułki tworzą coś w rodzaju zwrotek, pomiędzy którymi następują chwile ciszy. Poszczególne samce zachowują typową dla siebie, stałą liczbę sylab (od trzech do kilkunastu). Zauważono, że samce wydłużają liczbę kuknieć, jeśli w okolicy pojawi się samica lub rywal. Dłuższe są także zwrotki samców zamieszkujących okolice z żyznymi glebami. Na terenach najbardziej skażonych, z wyższym poziomem promieniowania, ptaków jest zasadniczo mniej i wykukują one krótsze zwrotki. Badania zależności pomiędzy kukaniem a stanem środowiska są kontynuowane.



Kierunek Bałtyk!

Lubimy wypoczywać nad Bałtykiem, choć lato nad morzem nie zawsze nas rozpieszcza – nawet w lipcu i sierpniu bywa przecież nad nim chłodno, wietrznie, deszczowo. Taka pogoda daje się we znaki wszystkim wypoczywającym, jednak szczególnie dokuczliwa jest dla rodzin z dziećmi. By przetrwać takie chwile lub nawet całe dnie, warto mieć w zanadrzu kilka pomysłów na atrakcyjne spędzenie czasu poza plażą. Na szczęście możliwości jest mnóstwo...

*Lubimy piaszczyste
plaże Bałtyku
i długie spacery
wzdłuż jego brzegu.*

Bałtyk przyciąga nas z wielu powodów. Lubimy piaszczyste plaże i długie spacery wzdłuż jego brzegu. Kochamy wydmy, przez które trzeba przejść, by dotrzeć nad wodę, bo z ich szczytów rozciąga się piękny, zapierający dech w piersiach widok, bez względu na to, czy morze jest spokojne, czy wzburzone. Podobne emocje budzą drewniane falochrony i przysiadające na nich ptaki. Cenimy nadmorski klimat, możliwość oddychania powietrzem bogatym w jod i niedający się porównać z niczym masaż stóp, gdy boso wędrujemy po piasku.

Wszystko to sprawia, że jeździmy nad morze, nawet jeśli zdarza się – także przy słonecznej pogodzie – że bywa nad nim nie najcieplej i nieco zbyt wietrznie. Radzimy sobie z tym, osłaniając się parawanami, lub korzystamy z okazji, by pograć na plaży w piłkę. Z entuzjazmem skaczymy przez zimne fale, traktując tę zabawę jako wyjątkową frajdę.

Cicha plaża i zwiedzanie

Oferta nadmorskich miejscowości, jeśli chodzi o możliwość spędzania czasu poza plażą, jest coraz bogatsza, ciekawsza i dostępniejsza finansowo. To dobrze, zwłaszcza

że często łączymy wyjazdy nad morze ze zwiedzaniem nadmorskich okolic. Chętnie wypoczywamy np. w pobliżu Trójmiasta, nawet jeśli lubimy ciszę i spokój. Zresztą i tam znajdziemy niezbyt ludne miejsca. Jednym z nich są Kąty Rybackie. Jeśli znudzi nam się cisza i plażowanie, możemy zajrzeć do tamtejszego Muzeum Zalewu Wiślanego albo wybrać się w rejs statkiem wycieczkowym, np. do Fromborka. Blisko stąd do Krynicy Morskiej z jej różnymi atrakcjami, w tym latarnią morską, którą można zwiedzać. Niedaleko też do Gdańska, Sopotu i Gdyni, w których na brak rozrywek i miejsc wartych odwiedzenia nie można już narzekać. Nieopodal jest też Sztutowo z Muzeum Stutthof, powstałym w miejscu dawnego obozu koncentracyjnego.

Porty i rowery

Dalej, na północny zachód od Trójmiasta, nad Zatoką Pucką jest równie ciekawie. W samym tylko Pucku znajduje się port rybacki i jachtowy, działa prowadzone przez Stowarzyszenie Historyczne Morskiego Dywizjonu Lotniczego Muzeum MDLot. Można stąd wypłynąć w rejs wycieczkowy, a także





zwiedzać okolicę na rowerze – wokół Zatoki Puckiej jest około 40 km tras rowerowych, można też stąd dojechać na Hel.

Zabytki i fokarium

Uroków Helu nie trzeba chyba nikomu zachwalać. Na tym półwyspie, zwanym też cyplem helskim, wszystko jest w zasadzie godne obejrzenia. Sam jego kształt, przypominający długą na 34 km kosę, robi niezwykłe wrażenie, bo „kosa” ta ma zaledwie od 100 (w okolicy Władysławowa) do 3 tys. m szerokości (w okolicy Helu). Tutejsze kurorty, poczynawszy od Władysławowa poprzez Chałupy, Kuźnicę, Jastarnię, Juratę po Hel, przyciągają pięknymi plażami zarówno nad otwartym morzem, jak i nad Zatoką Pucką oraz zabytkowymi budowlami. Do atrakcji Helu należą fokarium, Muzeum Obrony Wybrzeża, Dom Morświna, port, latarnia morska oraz reprezentacyjny deptak miasta, czyli ulica Wiejska.

Gwiazda Północy

Na zachód od helskiego cypla, w Jastrzębiej Górze, ważne są nie tylko plaża i inne atrakcje – znajduje się tu najdalej na północ wysunięte miejsce w Polsce. W 2000 roku oznaczono je specjalnym kamieniem pamiątkowym, nazywanym Gwiazdą Północy.

Nie tylko ruchome wydmy

Około 50 km na zachód od Jastrzębiej Góry niemal w linii prostej znajduje się Łeba. Trasę tę można przemierzyć rowerem. Po drodze mijamy Karwień, Dębki, Białogórę i Kopalino, czyli kolejne piękne nadmorskie miejscowości ze spokojnymi i niezbyt ludnymi plażami. Łeba jest tych miejscowości przeciwieństwem – tętni życiem. Łeba z trzech stron otoczona jest wodą – od północy graniczy z Bałtykiem, od zachodu z jeziorem Łebsko, a od wschodu z jeziorem Sarbsko. Jedną z wielkich atrakcji tej miejscowości są ruchome wydmy leżące na obszarze Słowińskiego Parku Narodowego, uznanego za światowy rezerwat biosfery UNESCO. Oczywiście, są tu i inne atrakcje, w tym park dinozaurów, Muzeum Motyli, park linowy i stadnina koni (w Nowęcinie), dzięki której miłośnicy koni mogą przeżyć wyjątkowe chwile, jeżdżąc konno po plaży. Nie sposób wliczyć wszystkich wartych odwiedzenia nadmorskich miejscowości, dalej na zachód są bowiem zarówno gwarna Ustka, jak i kameralne Wicie, potem Darłowo, Dąbki, Mielno, Ustronie Morskie... Dalej jest słynący z sanatoriów Kołobrzeg, mający własne molo (choć nie tak znane jak sopockie), latarnię morską, przede wszystkim jednak port. Są tu muzea i obiekty zabytkowe – słowem każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Jedną z wielkich atrakcji Łeby są ruchome wydmy leżące na obszarze Słowińskiego Parku Narodowego, uznanego za światowy rezerwat biosfery UNESCO.

flexiderm®

NATURALNY OPATRUNEK

dla podrażnionej słońcem skóry

Specjalistyczny krem pielęgnacyjny na bazie naturalnego kompleksu sylimarynowo-fosfolipidowego o właściwościach łagodzących, przeciwświądowych, nawilżających i natłuszczających. Hipoalergiczny.

Już od 3. roku życia.

Dla skóry suchej, wrażliwej
i podrażnionej:

- po opalaniu
- po ukąszeniach owadów
- po zabiegach dermatologii estetycznej, np. po depilacji
- we wspomaganiu terapii łuszczycy i atopowego zapalenia skóry

BADANIA KLINICZNE DOWODZĄ*

81%

zmniejsza uczucie suchości
i szorstkości skóry już po 1. użyciu

81%

wyraźnie nawilża i natłuszcza skórę,
przez co staje się ona elastyczna
i przyjemna w dotyku

94%

pozostawia na skórze odczuwalny
film, nie powodując uczucia lepkości

* Badania osób o skórze wrażliwej, skłonnej do podrażnień i reakcji alergicznych oraz osób z atopowym zapaleniem skóry i zmianami łuszczycowymi. Badania zostały przeprowadzone pod ścisłym nadzorem lekarza dermatologa.

POSIADA WŁAŚCIWOŚCI:

- intensywnie pielęgnujące i regenerujące
- przeciwzapalne i przeciwświądowe
- łagodzące podrażnienia, szorstkość, uczucie napięcia i pieczenia skóry
- ochronne przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych



DERMATOLOGICZNE
KLINICZNE
KREM PRZEBADANY



Park Wieloryba

Między Kołobrzegiem a Międzyzdrojami leży wiele turystycznych miejscowości, z których każda przyciąga innymi atrakcjami. Jest m.in. Rewal z Bajkową Chatą i Parkiem Wieloryba, w którym można podziwiać pływająca błękitnego o długości 35 m oraz modele 100 innych stworzeń morskich w oryginalnych rozmiarach.

Przeprawa promem

Niedaleko, nieco w głąb lądu, nad Zalewem Kamieńskim, leży Kamień Pomorski, z którego blisko jest jednak nad otwarte morze, w okolice Dziwnówka. Trasę z Kamienia do Dziwnówka można pokonać rowerem. Można na nim dotrzeć jeszcze dalej, aż do Świnoujścia, mijając po drodze Woliński

Park Narodowy i Międzyzdroje. Oczywiście, by dotrzeć do Międzyzdrojów, trzeba przeprawić się promem przez Świnę, co jest dodatkowym urozmaicheniem takiej wyprawy. Trudno jednym tchem wymienić wszystkie atrakcje Międzyzdrojów, wyspy Wolin czy samego Świnoujścia – są tu zarówno wspaniała przyroda, jak i zabytki. W Międzyzdrojach warto np. spacerować się słynną Promenadą Gwiazd.

Ta wielość i różnorodność nadmorskiej oferty turystycznej, w połączeniu ze wspaniałymi widokami i niepowtarzalnym wypoczynkiem, który daje pobyt nad morzem, czynią z bałtyckiego wybrzeża wspaniałe miejsce na lato.

Tekst: Małgorzata Grosman

Trudno jednym tchem wymienić wszystkie atrakcje Międzyzdrojów, wyspy Wolin czy samego Świnoujścia – są tu zarówno wspaniała przyroda, jak i zabytki.



Pora wrócić na basen

Niemal każdy może, a nawet powinien systematycznie pływać. Dla zdrowia, sylwetki, wzmocnienia mięśni, poprawy kondycji, a także dla relaksu. Lato to doskonały moment, by sobie o tym przypomnieć.

Pływanie jest wyjątkowym rodzajem aktywności. Nasze ciało w wodzie staje się lekkie jak piórko, dzięki czemu ćwiczenia nie obciążają kręgosłupa i stawów.

Z pływaniem jest ten kłopot, że trzeba się go najpierw trochę nauczyć, i to najlepiej pod okiem fachowca. Jest to potrzebne głównie dlatego, by to, co robimy w wodzie, nie przypominało rozpaczliwych prób ratowania się przed utonięciem, ale pozwalało na tyle efektywnie wykorzystać siłę mięśni, byśmy nie czuli się wycieńczeni po przepłynięciu jednej długości basenu. Jednak z umiejętnością pływania, szczególnie wśród osób młodych, raczej nie powinno być dziś kłopotu – mamy bardzo wiele basenów, część lekcji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych to właśnie zajęcia w wodzie, a do tego na każdej pływalni działają szkółki, w których dzieci, ale i osoby dorosłe, mogą nauczyć się pływać.

Decyzja o wybraniu się na pływalnię to zatem głównie kwestia chęci. I pewnej dozy samozaparcia, by pretekstem do rezygnacji

z pójścia na basen nie była niesprzyjająca aura, problem z szybkim dosuszeniem włosów po kąpieli czy kłopot z odnalezieniem kłapek tuż przed wyjściem na pływalnię. Dlaczego warto odrzucić te wszystkie wymówki i zacząć systematycznie pływać? Każdy z nas może mieć swój własny, równie ważny i prawdziwy ku temu powód. Jeden będzie w ten sposób dbał o kondycję, inny kształtował sylwetkę, ktoś jeszcze będzie chciał uchronić się przed cukrzycą czy zawałem. Każda z tych osób może dzięki pływaniu osiągnąć zamierzony cel.

Dla kondycji

Pływanie jest wyjątkowym rodzajem aktywności. Nasze ciało w wodzie staje się lekkie jak piórko, dzięki czemu ćwiczenia nie obciążają kręgosłupa i stawów. To właśnie dlatego aktywność w wodzie zalecana



jest nie tylko młodym, zdrowym i silnym, ale także osobom starszym, ze schorzeniami kręgosłupa, niepełnosprawnym ruchowo. Oczywiście, osoby ze schorowanym kręgosłupem, dużą nadwagą czy cukrzycą przed rozpoczęciem intensywniejszego pływania powinny zasięgnąć rady lekarza lub rehabilitanta, ale zapewne przynajmniej niektóre formy aktywności w wodzie będą dla nich odpowiednie, a nawet zalecane. Nie każdy z nas musi bowiem pływać wyczynowo. Zwłaszcza jeśli wracamy na basen po latach niepływania, takie sportowe podejście nie jest szczególnie wskazane. Dużo ważniejsza jest systematyczność, która zagwarantuje nam poprawę kondycji.

Dla sylwetki

Zbadano, że pływanie angażuje ponad 40 naszych mięśni. Są to mięśnie skośne i proste brzucha, mięśnie pośladków i bioder, mięśnie ramion, grzbietowe i nóg. To zaangażowanie nie pozostaje obojętne dla stanu mięśni, rośnie ich siła, poprawia się ich rzeźba. Jednocześnie spalamy kalorie. Ile? To zależy od masy ciała ćwiczącego i intensywności ćwiczeń. W konsekwencji dzięki pływaniu poprawia się więc nasza sylwetka.

Dla kręgosłupa

Silniejsze mięśnie wpływają też na poprawę naszej postawy, sprawiają, że mniej

się garbimy, co dotyczy zwłaszcza osób pracujących przy komputerze. Przy okazji uwalniają nas od bólów pleców i stawów.

Dla serca

Na podstawie kilkunastoletnich badań przeprowadzonych w Finlandii z udziałem prawie 48 tys. osób ustalono, że pływanie trzy razy w tygodniu po godzinie aż o jedną czwartą zmniejsza ryzyko zawału. Dowiedziano tym samym, że pływanie wzmacnia układ krążenia, normalizuje ciśnienie tętnicze krwi i przeciwdziała udarom. Wiadomo również, że pływanie, jak każda aktywność fizyczna, zapobiega wystąpieniu innych chorób cywilizacyjnych, w tym cukrzycy.

Duże znaczenie przypisuje się też relaksującemu wpływowi pływania na organizm – ponoć osoby pływające są nie tylko bardziej odpężone, ale też mniej podatne na depresję, napady złości i stany niepokoju.

Dla płuc

Pływanie zaleca się także osobom, które mają schorzenia układu oddechowego – zwiększa ono wydolność płuc, dlatego jeśli nie istnieją jakieś szczególne przeciwwskazania do uprawiania tej dyscypliny, osoby z takim schorzeniem jak astma powinny korzystać z tej formy aktywności.

Na podstawie kilkunastoletnich badań przeprowadzonych w Finlandii ustalono, że pływanie trzy razy w tygodniu przez godzinę aż o jedną czwartą zmniejsza ryzyko zawału.





W przypadku osób kontuzjowanych, ze zwyrodnieniami czy uszkodzeniami kręgosłupa pływanie może być cenną formą ruchu, a nawet rehabilitacji, konieczny jest jednak właściwy dobór ćwiczeń oraz ich intensywności.

(Niemal) dla każdego

Co niezmiernie ważne, istnieje wyjątkowo mało przeciwwskazań do uprawiania tego sportu. Są to niektóre choroby skóry i oczu, a w przypadku kobiet także problemy ginekologiczne. Osoby, których to dotyczy, przed rozpoczęciem pływania powinny więc skonsultować się z lekarzem. Jak już wspomniano, w przypadku osób kontuzjowanych, ze zwyrodnieniami czy uszkodzeniami kręgosłupa pływanie może być cenną formą ruchu, a nawet rehabilitacji, konieczny jest jednak właściwy dobór ćwiczeń oraz ich intensywności.

Dziś na wielu basenach przez okrągły rok odbywają się zajęcia aqua aerobiku, popularne są też lekcje pływania dla dorosłych oraz kursy doskonalenia pływania. A to oznacza, że nawet dorośli nieumiejący pływać mogą ćwiczyć w wodzie, korzystając z dobrodziejstw tego typu aktywności. Mogą też nadrobić zaległości z dzieciństwa i po prostu nauczyć się pływać. Warto też wziąć pod uwagę, że umiejętność pływania ułatwia, a czasem jest wręcz

warunkiem koniecznym do uprawiania innych sportów, np. narciarstwa wodnego, windsurfingu, kajakarstwa czy żeglarstwa. Dlatego właśnie teraz, gdy nadchodzi lato, warto zaplanować swój powrót lub może nawet pierwsze wyjście na basen. Gdy dzieci i młodzież pojedą na wakacje, a dorośli będą woleli wykąpać się w jeziorze, na pływalniach będzie spokojniej, a tym samym przyjaźniej dla osób, które być może wstydzą się, że nie potrafią pływać, lub krępują się pokazać w kostiumie z powodu nadwagi. Każdy moment jest dobry, by rozpocząć swoją przygodę z pływaniem bądź do niego wrócić. Byle tylko wystarczyło nam zapału.

Tekst: Anna Warlich

TYLKO NATURA



CUKIER W NORMIE

Morwa biała

NATURALNE WSPARCIE
DLA DIABETYKÓW
I OSÓB Z NADWAGĄ

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



DLACZEGO WARTO WYBRAĆ MORWĘ BIAŁĄ HERBAPOLU POZNAŃ?



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



Walory lecznicze liści morwy białej od wielu wieków wykorzystywane są w medycynie chińskiej. W Polsce, podobnie jak w całej Europie, wiedza na ten temat długo była jednak znikoma.

Morwa: dobra dla diabetyków

Liście morwy działają stabilizująco na poziom cukru we krwi, co ma szczególne znaczenie dla diabetyków.

Owszem, interesowały nas owoce morwy, głównie ze względu na słodki, kojarzący się z pełnią lata smak. Docenialiśmy też ich prozdrowotne właściwości. Wielu z nas od babci bądź mamy dostawało przy przeziębieniu sok z owoców morwy, bo przypisuje się jej działanie przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Dziś zdecydowanie większą uwagę zwraca się jednak na właściwości liści morwy, w szczególności na ich rolę w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Morwa biała (*Morus alba*) pochodzi z Azji, pierwotnie występowała na terenie takich krajów jak Chiny czy Japonia. Była tam uprawiana od wieków. Jak twierdzą znawcy morwy na podstawie źródeł historycznych, jej liście, owoce i kora wykorzystywane były przez tamtejszą medycynę już 3 tys. lat przed naszą erą.

Dziś morwa biała występuje na znacznie większym obszarze: rośnie w Afryce, Ameryce Północnej i Południowej, a także w Europie, gdzie uprawia się ją od XI wieku. Jednak nie przywieziono jej do Europy dla jej prozdrowotnych właściwości, ale po to, by uniezależnić się od chińskich dostawców jedwabiu. Sadzonki morwy trafiły na kontynent europejski wraz z larwami jedwabnika morwowego, dla których liście morwy są jedynym pożywieniem. By się przepoczwaczyć, larwy te budują kokony z niezwykle długich (liczących nawet 3 km) i wytrzymałych nici. Po odpowiedniej obróbce z nici tych tka się jedwab.

Nie tylko dla jedwabników

Dziś wiemy jednak, że liście morwy, które długo kojarzyły się jedynie z pokarmem dla jedwabników, zawierają szereg substancji



aktywnych, pozytywnie wpływających na ludzki organizm. Przede wszystkim działają stabilizująco na poziom cukru we krwi, co ma szczególne znaczenie dla diabetyków. Cukrzyca nazwana została przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) epidemią naszych czasów. Jej istotą jest podniesiony poziom glukozy we krwi. Osobom zdrowym, ale także wielu chorym wciąż wydaje się, że to nic takiego. Dla ludzkiego organizmu konsekwencje takiego stanu są jednak poważne, problem nie ogranicza się bowiem do tego, że jeden z parametrów krwi jest nieprawidłowy. Znaczenie ma to, jak nadmiar glukozy we krwi negatywnie oddziałuje na nasze narządy wewnętrzne, na serce, naczynia krwionośne, nerki czy oczy. Powikłaniem cukrzycy może być m.in. stopa cukrzycowa, spowodowana zmianami w naczyniach krwionośnych, prowadzącymi nawet do amputacji stopy. Również dla oczu cukrzyca stanowi poważne zagrożenie – niszcząc naczynia krwionośne, może prowadzić nawet do utraty wzroku. Dlatego tak ważne jest dbanie o właściwy poziom glukozy we krwi, zapobieganie wzrostowi jej stężenia i profilaktyka przeciwcukrzycowa.

Co jest w tych liściach?

W licznych badaniach udowodniono, że właśnie takie działanie – przeciwcukrzycowe – mają liście morwy białej. Zawierają dużą ilość białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, składników mineralnych, witamin i prowitamin. Białka liści morwy bogate są w aminokwasy egzogenne (metionina, treonina, lizyna i inne), zawierają też argininę i kwas asparaginowy. W liściach morwy znajdują się też związki polifenolowe, w tym kwercetyna i rutyna, oraz alkaloidy takie jak DNJ oraz jego pochodne.

Herbata przeciwdiabetyczna

W profilaktyce cukrzycy znaczenie ma wiele tych składników. DNJ i jego pochodne, występujące nie tylko w liściach, ale i w korze morwy, hamują enzymy odpowiedzialne za rozkładanie cukrów, a tym samym ograniczają ich wchłanianie z przewodu pokarmowego. Stwierdzono, że stosowanie herbaty z suszonych liści morwy może znacząco hamować glikemię poposiłkową i wydzielanie insuliny, a więc mieć pozytywny wpływ na gospodarkę węglowodanową diabetyków. W Japonii czy Korei wykorzystuje się to, przygotowując specjalną herbatę przeciwdiabetyczną Mon Tea z liści morwy. Herbata ta zyskuje też coraz liczniejszą rzeszę zwolenników w Europie. Przyczynia się do tego nie tylko możliwość zapobiegania cukrzycy, ale też otyłości – w badaniach na myszach dowiedziono, że ekstrakt z morwy u myszy z otyłością dietozależną po miesiącu stosowania przyczynił się do obniżenia ich masy.

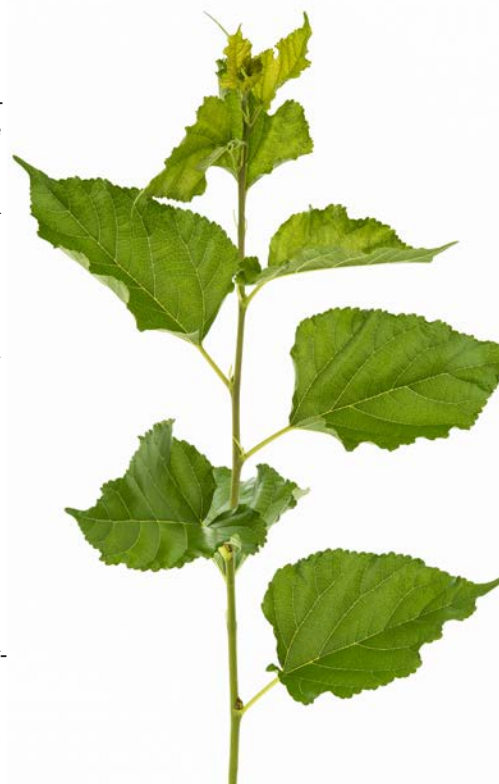
Dla diabetyków znaczenie może mieć również antyoksydacyjne działanie składników liści morwy (w tym wysoka zawartość wspomnianych już kwercetyny i rutyny, wychwytyjących i przyczyniających się do usunięcia z organizmu nadmiaru wolnych rodników), mogących zapobiegać powikłaniom cukrzycy.

Inne zastosowania

Według naukowych doniesień substancje znajdujące się w liściach morwy mogą przyczyniać się do obniżenia ryzyka choroby Alzheimer, ustalono bowiem, że ekstrakt z liści morwy hamuje tworzenie się białek beta-amyloidu, którym przypisuje się znaczącą rolę w powstawaniu tej choroby.

Tekst: Małgorzata Grosman

W Japonii czy Korei przygotowuje się specjalną herbatę przeciwdiabetyczną Mon Tea z liści morwy.





Jedz na szczęście!

Powszechnie wiadomo, że spożywanie warzyw i owoców ma korzystny wpływ na zdrowie fizyczne. Najnowsze badania naukowców z Harvard School of Public Health sugerują, że mają one również związek z kondycją psychiczną.

Z badań wynika, że osoby, które wykazywały się bardziej optymistycznym podejściem, miały o 13 proc. wyższy poziom stężenia karotenoidów we krwi niż osoby mniej optymistycznie nastawione do życia.

Spożywanie warzyw i owoców zalecane jest w diecie nie od dziś. Teraz jednak wiadomo też, że dieta bogata w warzywa i owoce zwiększa optymizm. To pierwsze takie badania, które pokazują zależność między jedzeniem warzyw i owoców a poziomem nastroju. Oczywiście należy wziąć pod uwagę, że nasz nastrój to wypadkowa wielu czynników, nie tylko diety. Jednak czy dla poprawy humoru nie warto zamiast chipsów schrupać jabłko lub marchewkę?

Odkrycie naukowców

Badania opublikowane w magazynie „BMJ Open” wskazują, że dobre i złe samopoczucie związane jest z ilością spożywanych warzyw i owoców. Oczywiście im wyższe ich spożycie, tym mniejsze prawdopo-

dobieństwo złego nastroju. Naukowcy wykorzystali dane z badania, które zostało przeprowadzone przez dr. Saverio Strangesa z Uniwersytetu Warwick w Wielkiej Brytanii. Zebrano szczegółowe informacje na temat zdrowia psychicznego i fizycznego osób biorących udział w badaniu, a także ich zachowań zdrowotnych, demografii i cech społeczno-ekonomicznych. Ponadto oceniane było psychiczne samopoczucie uczestników. Badanie obejmowało prawie 14 tys. osób powyżej 16. roku życia. Naukowcy podkreślają, że dbanie o dobre samopoczucie nie tylko pomaga w dłuższej perspektywie chronić nas przed depresją, stanami lękowymi i chorobami psychicznymi. Ciągły stres i zły nastrój może również zwiększyć ryzyko wielu chorób natury pozapsychicznej, np. chorób serca.

Wesołe karotenoidy

Dotychczas wiadomo było, że jedzenie owoców i warzyw to duża dawka witamin i minerałów dostarczana do organizmu. Pożywienie to jest również bogate w błonnik, przeciwutleniacze i antyoksydanty, które chronią nas przed negatywnym działaniem wolnych rodników, wzmacniają odporność i hamują procesy starzenia. Dziś dochodzi jeszcze wiedza o ich wpływie na dobre samopoczucie. A wszystko to za sprawą obecnych w nich karotenoidów. Są to barwniki nadające warzywom i owocom kolor czerwony, pomarańczowy i żółty.

Z badań wynika, że osoby, które wykazywały się bardziej optymistycznym podejściem, miały o 13 proc. wyższy poziom stężenia karotenoidów we krwi niż osoby mniej optymistycznie nastawione do życia. Karotenoidy mogą również działać jako czynnik antystresowy. Najwięcej barwników poprawiających nastrój znajduje się w marchwi, szpinaku, czerwonej papryce, sałacie, morelach, brzoskwiniach, śliwkach i wiśniach. Jedzmy więc warzywa i owoce nie tylko na zdrowie, ale i na szczęście!

Tekst: Małgorzata Januchowska

Najwięcej barwników poprawiających nastrój znajduje się w marchwi, szpinaku, czerwonej papryce, sałacie, morelach, brzoskwiniach, śliwkach i wiśniach.

Kolor ma znaczenie

ZIELONE

Zielone warzywa to źródło chlorofilu, żelaza, magnezu, wapnia oraz witamin B, C, E i K. Szpinak, sałata, kapusta, brokuł, brukselka i szparagi dodatkowo zawierają także duże ilości kwasu foliowego. Wiele składników odżywczych sprawia, że zielone warzywa i owoce odtruwają organizm, wspomagają odchudzanie, wzmacniają naczyń krwionośne i zapobiegają anemii.

CZERWONE

Czerwone warzywa i owoce to bogactwo przeciwutleniaczy, likopenu i potasu. Mają korzystny wpływ na układ krążenia i serce. Obniżają również poziom cholesterolu i przeciwdziałają starzeniu się organizmu. Likopen występuje m.in. w pomidorach, arbuzach, melonach, czerwonych grejpfrutach i owocach dzikiej róży.

POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE

Warzywa i owoce w kolorze pomarańczowym i żółtym zawierają duże ilości beta-karotenu i witaminy C, dlatego mają korzystny

wpływ na wzrok, odporność organizmu oraz urodę. Warzywa tego koloru pomagają również walczyć ze skutkami starzenia się organizmu, gdyż zwalczają wolne rodniki. W beta-karoten bogate są m.in. marchew, dynia, brzoskwinie, morele, papryka i pomarańcze.

BIĄŁE

Białe warzywa nazywane są naturalnym antybiotykiem. Cebula i czosnek znane są ze swoich właściwości poprawiających odporność organizmu, a to za sprawą zawartej w nich allicyny. Warzywa o takim kolorze wzmacniają układ odpornościowy, działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i antywirusowo.

FIOLETOWE

Warzywa i owoce w kolorze fioletu wspomagają działanie układu trawiennego i moczowego. Zawierają dużo silnych antyoksydantów zwanych antocyjanami. Występują one m.in. w malinach, jeżynach, aronii, czarnych porzeczkach, winogronach, czarnym bzie, czerwonej kapuście i bakłażanach.



Sylimarol®

Skuteczny lek na wątrobę



**NADWYRĘŻONA CIĘŻKIM JEDZENIEM
WĄTROBA WYMAGA SZCZEGÓLNEJ
TROSKI. SYLIMAROL® TO LEK, KTÓRY
SKUTECZNIE WSPIERA,
REGENERUJE I CHRONI WĄTROBĘ.
SPRAWDZONY OD POKOLEŃ!**



Lek wspomaga w niestrawnościach, wzdęciach, odbijaniu oraz w rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby. Zawiera sylimarynę pozyskiwaną z ostropestu plamistego pochodzącego wyłącznie z polskich, nadzorowanych upraw. Działa długofalowo i kompleksowo, jest doceniany przez pacjentów i farmaceutów już od 36 lat!

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane

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 ostrych 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., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

**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.**



Przepisy

Gazpacho z zielonych i żółtych pomidorów



ok. 30 min

To, co będzie ci potrzebne:

4 zielone pomidory, 4 żółte pomidory,
kilka listków świeżej mięty,
kilka listków świeżej bazylii,
1 cebula, sól, pieprz,
1 łyżka octu z białego wina,
1 łyżka oliwy,
kilka kropel sosu tabasco

Wykonanie:

Cebulę obrać i pokroić. Pomidory sparzyć, obrać, usunąć pestki i pokroić na mniejsze kawałki. Pomidory, cebulę, zioła umieścić w misce blendera i zmiksować na gładkie purée. Doprawić do smaku octem, oliwą, solą, pieprzem i kilkoma kropkami tabasco. Wymieszać i schłodzić. Podawać udekorowane bazylią i pomidorami pokrojonymi w kostkę.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Zielone pomidory mylone są często z niedojrzalymi pomidorami, tymczasem to osobny gatunek, np. „Green Zebra”. Niedojrzałe pomidory zawierają dużo solaniny, która jest toksycznym glikozydem. Związek ten stopniowo rozkłada się podczas dojrzewania pomidorów. Dojrzały czerwony pomidor jest wolny od tej toksyny.



Drobiowe szaszłyki z boczkiem i szalwią



45 min

Wykonanie:

Pojedynczą pierś z kurczaka naciąć nożem wzdłuż (nie przekrawać). Mięso otworzyć jak książkę i ułożyć na nim kawałek folii do żywności. Delikatnie rozbić, tworząc placek. Na wierzch ułożyć plasterki boczku i listki szalwii. Zwinąć w roladkę i pokroić w kawałki o szerokości 4 cm. Miniroladki nabić na patyczki do szaszłyków i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 25-30 minut. Bób gotować w lekko osolonej wodzie przez kilka minut. Odsączyć i podawać z szaszłykami.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

W liściach szalwii znajdują się olejki eteryczne i flawonoidy, które pomagają zwalczać wypryski, trądzik, łuszczycę czy grzybicę. Dodatkowo witaminy i fitohormony opóźniają starzenie się skóry i powstawanie zmarszczek. Dlatego szalwia jest cennym składnikiem żeli do mycia twarzy, kremów i balsamów.

To, co będzie ci potrzebne:

1 podwójna pierś z kurczaka,
8 dużych liści szalwii,
8 cienkich plasterków boczku,
500 g bobu, sól, pieprz,
natka pietruszki do dekoracji



Esceven®

POCZUJ ULGĘ



Zastosuj Esceven żel, gdy dokuczają
Ci objawy niewydolności żylną, takie jak:

- obrzęk
- uczucie ciężkości w nogach
- nocne skurcze mięśni łydki
- swędzenie
- ból

UNIKALNE POŁĄCZENIE

wyciągu z nasion
kasztanowca
i heparyny



Esceven, żel. Substancja czynna: Wyciąg gęsty z nasion kasztanowca (*Hippocastani seminis extractum spissum*; DIER: 6-9-1) – 83,5 mg/g, heparyna sodowa (*Heparinum natricum*) – 50 j.m./g. **Wskazania do stosowania:** Esceven® w postaci żelu jest produktem leczniczym tradycyjnie stosowanym w objawach przewlekłej niewydolności żylną, takich jak: ból, uczucie ciężkości w nogach, nocne skurcze mięśni łydki, swędzenie oraz obrzęk. Stosowany u osób powyżej 12. roku życia. **Przeciwwskazania:** Nie należy stosować żelu Esceven®, jeśli występuje nadwrażliwość na składniki produktu. Nie stosować na otwarte rany, blony śluzowe i w okolicy oczu, w stanach przewlekłych schorzeń nerek. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., 61-896 Poznań, ul. Towarowa 47/51.

Działaj kompleksowo,
zastosuj również
Esceven tabletki!



WYSOKĄ ZAWARTOŚĆ

wyciągu z nasion
kasztanowca

Esceven, tabletki powlekane. Substancja czynna: 1 tabletkę zawiera 167 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., semen (nasiona kasztanowca)(S – 9 – 1). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie produkt stosuje się w objawach przewlekłej niewydolności żylną, takich jak: obrzęki, kuczne łydki, świąd, bóle i uczucie ciężkości w nogach, zylaki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na składniki leku. Niewydolność nerek. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., 61-896 Poznań, ul. Towarowa 47/51.

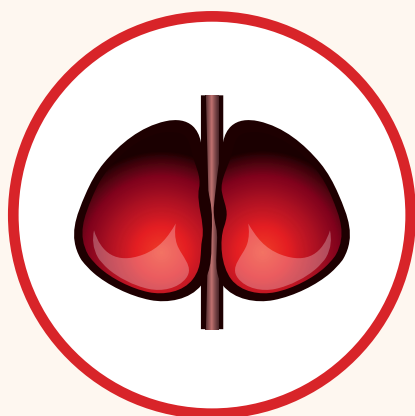
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Prosterol[®] FIX

Zioła do zaparzania

suplement diety

Znamiona kukurydzy oraz liść i korzeń pokrzywy wspomagają pracę układu moczowego oraz korzystnie wpływają na funkcjonowanie prostaty.



**WSPOMAGA DZIAŁANIE
UKŁADU MOCZOWEGO
I PROSTATY**