

TYLKO LATO 2018 **natura**

NR 2/2018 (18) KWARTALNIK

TESTUJEMY NATURALNE
DEZODORANTY

Zioła na lato
– JAK UGASIĆ
PRAGNIENIE?

*Bądź
naturalna*

*Chwasty
na patelni*

Lato! Wakacje, podróże, relaks. Najradośniejszy okres w całym roku. To właśnie teraz spełniają się marzenia o wyjeździe i możemy skupić się na sobie. Z jednej strony szaleństwo i zabawa, z drugiej chęć odpoczynku, zajrzenia w głąb siebie i uspokojenia. Może wyprawa nad polskie jezioro położone z dala od cywilizacji oczyści umysł z natrętnych myśli? Okazuje się, że w Polsce jest sporo dziewiczych miejsc wartych odwiedzenia. Odkrywamy je i zachęcamy do wewnętrznych peregrinacji.

Cieszymy się swoją naturalnością, czerpmy garściami z tego, co podsuwa nam sama natura. Obfitość sezonowych owoców i warzyw dostarczy nam porządnej porcji witamin. Skorzysta z nich także skóra, która latem odpoczywa, dotlenia się i promienieje. To właśnie teraz możemy zrezygnować z codziennego makijażu i docenić naturalną wersję siebie! Prezentujemy kilka magicznych sposobów na to, jak zadbać o cerę, naturalnie!

Na koniec wnieśmy toast kieliszkiem orzeźwiających ziół. Są niemal wszędzie! Wystarczy się rozejrzeć – na łąkach na pewno ich nie brakuje! Do tego jadalne kwiaty i mamy talerz pełen nieoczywistości. Lato jest wspaniałe!

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, iStock

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



ZIOŁA NA LATO –

JAK UGASIĆ PRAGNIENIE?

s. 20



SPIS TREŚCI:

Zdrowie i uroda

6 WĄTROBA NA WAKACJACH

O unikalnych walorach syliumaryny, którą wykorzystuje się w leczeniu schorzeń wątroby.

9 KOSMETYKI NATURALNE DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Czym różnią się antyperspiranty od dezodorantów? Jak przygotować skuteczną miksturę, która nie dopuści do powstawania brzydkiego zapachu potu?

12 CO NAS GRYZIE LATEM – BRZĘCZĄCY PROBLEM

Komary potrafią skutecznie zepsuć letni piknik nad wodą czy wieczorne grillowanie z przyjaciółmi. Na szczęście istnieje wiele naturalnych metod, które pozwolą odstraszyć uciążliwe owady.

14 ALOES I KRUSZYNA W WALCE Z ZAPARCIAМИ

Nasze jelita nie lubią sytuacji związanych z podróżowaniem. Pojawiają się problemy z zaparciami. Jak sobie z nimi radzić?

Kuchnia

17 CHWASTY NA PATELNI

Ciekawą odmianą dla osób znudzonych tradycyjną kuchnią są dania bazujące na dzikich roślinach jadalnych, czyli chwastach.

20 ZIOŁA NA LATO – JAK UGASIĆ PRAGNIENIE?

Lato to czas, kiedy chętniej sięgamy po orzeźwiające napoje. Warto poznać chłodzące i prozdrowotne właściwości napojów na bazie ziół!

Styl życia

22 ZASKAKUJĄCE BUKIETY

Ziołowe bukiety to najpiękniejszy sposób, by zaprosić lato do swojego domu. Podpowiadamy, jak to zrobić.

24 EKOCIEKAWOSTKI

Przedstawiamy kilka eko-innowacji na dobry początek lata.

TEMAT NUMERU

URLOP OD MAKIJAŻU

s. 4

Każda z nas marzy o gładkiej i promiennej cerze. Lato to najlepszy moment, aby zadbać o nią naturalnymi sposobami i zrezygnować z codziennego makijażu. Słońce, opalenizna, dostępność owoców i warzyw sprawiają, że piękniejemy w oczach.

Testujemy w redakcji

26 NATURALNE DEZODORANTY

Testujemy samodzielnie przygotowany specyfik chroniący przed nieprzyjemnym zapachem potu pod pachami.

Porady eksperta

28 POLIETYLEN W KOSMETYCE

Kolejnym krokiem w walce o naszą planetę może być zakaz używania plastikowych mikrogranulek.

Podróże

31 Z DAŁA OD CYWILIZACJI NAD POLSKIMI JEZIORAMI

6 miejsc, w których warto się zaszyć, aby oderwać się od pracy i odnaleźć ciszę i spokój.

CO NAS GRYZIE LATEM,

CZYLI BRZĘCZĄCY
PROBLEM

s. 12

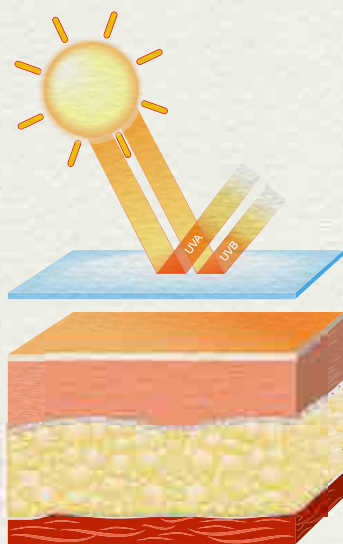
CHWASTY NA PATELNI

s. 17

Urlop od makijażu

Sposoby na naturalną
pielęgnację skóry latem

Każda z nas marzy
o gładkiej i promiennej cerze.
Lato to najlepszy moment, aby zadbać
o nią naturalnymi sposobami i zrezygnować
z codziennego makijażu. Słońce, opalenizna,
dostępność owoców i warzyw sprawiają, że
piękniejemy w oczach.



*Latem zawsze
używaj kremów
z filtrem UVA i UVB.*

Latem mamy dużo więcej możliwości naturalnej pielęgnacji skóry dzięki świeżym owocom i warzywom. Witaminy i mikroelementy z nich pochodzące są nieocenione nie tylko dla kondycji naszego ciała, ale także cery. Jednak okres od czerwca do września to czas zwiększonego promieniowania słonecznego, które może zaszkodzić skórze. Tego lata postaw na naturalność, unikaj zagrożeń i zapewnij swojej skórze wakacje, jakich jeszcze nie miała!

Rozpromieniona skóra

Piękna pogoda zachęca do częstszych kąpiei słonecznych. Wystawienie skóry na wpływ promieni słonecznych pozytywnie wpływa na samopoczucie. Niestety zbyt długie opalanie może wyrządzić wiele szkód cerze. Za wszystko odpowiedzialne są promienie UV. Choć opalona skóra wygląda na zdrowszą i młodszą, jest bardziej podatna na powstawanie zmarszczek, przebarwień czy wyprysków.

UV!

Wakacyjny wypoczynek i opalanie to nierozłączny duet. Skóra latem dzięki promieniowaniu słonecznemu nabiera energii przed nadchodzącą jesienią i zimą, ale też może zostać zniszczona przez szkodliwe promieniowanie UV.

Promieniowanie UV dzielimy na:

- **UVB** – przyspiesza brązowienie skóry, ale też powoduje poparzenia słoneczne,
- **UVA** – odpowiada za utratę jędrności i elastyczności skóry oraz fotostarzenie: zmarszczki przebarwienia, plamki, popękane naczynka.

To właśnie promieniowanie jest największym wrogiem skóry latem. Niszczy ono włókna kolagenowe, odpowiadające za elastyczność i jędrność skóry. Dlatego tak istotne jest korzystanie z kremów z filtrem UVB i UVA, które chronią włókna kolagenowe przed rozpadem.

Zasady bezpiecznego opalania

- Stosuj krem z filtrem UVA i UVB na pół godziny przed wyjściem na słońce – krem musi wchłonąć się w skórę!
- Nakładaj kolejne warstwy kremu co 2 godziny.
- Unikaj słońca w godzinach 11.00-15.00 – promieniowanie słoneczne jest wtedy najintensywniejsze.
- Jeśli planujesz kąpiel, koniecznie używaj kremu wodoodpornego. Uważaj szczególnie na uszy, ramiona, nos i skórę pod kolanami. Smaruj je częściej niż pozostałe części ciała.

Bolesne skutki opalania

Jeśli podczas letniego wypoczynku doszło do poparzenia, postaraj się złagodzić ból naturalnie!

W tym celu możesz zastosować:

- **Aloes** – preparaty z wyciągiem z aloesu ukoją ból. Są łagodne dla skóry, nie powodują uczuleń, ponieważ nie zawierają alergenów.
- **Miód** – poparzone miejsca nasmaruj miodem i owiń jałową gazą. Taki opatrunek przyniesie ci ulgę oraz ochłodzi poparzone miejsce.
- **Ziemniaki** – jeśli akurat nie masz pod ręką ani aloesu, ani miodu, pokrój ziemniaki w plasterki i przyłóż do skóry. Skrobia ziemniaczana złagodzi ból i pieczenie!

Cera w dobrej formie!

Uprawianie sportu to najlepszy sposób na poprawienie kondycji całego ciała. Cera nie jest wyjątkiem. Przyspieszenie krążenia krwi sprawia, że krew transportuje tlen i składniki odżywcze do większej ilości komórek ciała i pobudza produkcję kolagenu. W trakcie ćwiczeń otwierają się pory i skóra zaczyna produkować większe ilości sebum. Odpowiedni demakijaż to klucz do czystej i zadbanej cery, dlatego wypróbuj OCM, czyli Oil Cleansing Method! To naturalny sposób pielęgnacji polegający na myciu twarzy naturalnymi olejami (więcej o OCM pisaliśmy w wiosennym numerze „Tylko Natury” na str. 8-10).

Facefitness

Treningi kojarzą się głównie z podnoszeniem ciężarów i wykonywaniem skomplikowanych ćwiczeń na określone partie mięśni. A co z treningiem twarzy? Jak sprawić, by odzyskała dawną jędrność? Z pomocą przychodzi facefitness, czyli codzienna gimnastyka twarzy, którą możesz wykonywać, czytając książkę, oglądając film lub korzystając z komputera!

• Rozgrzewka

Nawet facefitness wymaga krótkiej rozgrzewki. Przed wykonaniem ćwiczeń delikatnie rozmasuj swoją twarz. Możesz nawet ją poszczypać! Następnie przejdź do właściwego treningu:

• Ćwiczenie 1

Wciągnij policzki. Wytrzymaj około 5 sekund. Powtórz 10 razy.

• Ćwiczenie 2

Odchyl głowę i wyobraź sobie, że całujesz sufit! Wykonaj 20 buziaków i odpocznij. Całość powtórz 3 razy.

• Ćwiczenie 3

Usta rozciągnij w uśmiech i staraj się jak najmocniej przycisnąć je do zębów. Wytrzymaj 3 sekundy. Wykonaj 10 powtórzeń.

Po treningu możesz czuć lekkie zmęczenie mięśni twarzy. To dobry znak! Rytuał zakończ masażem przy użyciu kremu, serum lub olejku.

Skóra na diecie!

Aby ćwiczenia przyniosły oczekiwane rezultaty, nie obędzie się bez odpowiedniej diety! Skóra, jak mało który organ naszego ciała reaguje na złe odżywianie. Jeśli dieta jest uboga w ważne dla niej składniki, szybko pojawiają się na niej niedoskonałości. Szczególnie latem powinnaś wykorzystać bogactwo natury i dostarczyć organizmowi właściwych mikroelementów, tłuszczów oraz witamin.

Maks korzyści w minielementach

Na przystawkę zafunduj skórze porządną dawkę mikro- i makroelementów oraz beta-karotenu. Wzbogać swój koszyk z zakupami o: marchew, pomidory, melony, brzoskwinie, nektarynki, mango.

Tłuszcze, którymi nie da się nasycić!

Główne danie powinno dostarczyć porcji nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. W tym celu wprowadź do swojej diety ryby morskie: łososia, makrele, sardynki, sardele, śledzie.

Takie posiłki owocują!

Na deser zachęcamy do zadbania, by w diecie znalazła się duża ilość antyoksydantów, które likwidują wolne rodniki odpowiedzialne za rozpad włókien kolagenowych. Wartościowym źródłem przeciwutleniaczy są owoce: maliny, jeżyny, aronia, porzeczki, żurawina, jabłka, czereśnie, wiśnie.

Oprac. red.

UWAGA! Promienie UVA przenikają przez szyby oraz ubrania! Latem pamiętaj o kremie z wysokim filtrem.

• NATURALNA MASECZKA NAWILŻAJĄCA:

Pół ogórka i łyżkę jogurtu zmiksuj w blenderze. Masę nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj wodą.

Efekt? Megaorzeźwienie!

• NATURALNA MASECZKA OCZYSZCZAJĄCA:

Wyciśnij sok z cytryny. Dodaj do niego łyżkę sody oczyszczonej i dokładnie wymieszaj. Całość nałóż na twarz i zmyj po 20 minutach.

Wybierz maseczkę w swoim stylu!





Sylimaryna to naturalna substancja pozyskiwana z ostropestu plamistego. Jej unikalne walory terapeutyczne wykorzystywane są w leczeniu schorzeń wątroby. Znajomość tych właściwości może okazać się pomocna, zwłaszcza latem, kiedy zapominamy o wstrzemięźliwości od alkoholu i zdrowej diecie.

Wątroba na wakacjach

Czas letni rządzi się swoimi prawami. Folgowaniu sprzyjają częstsze spotkania z przyjaciółmi, wyjazdy, grillowanie, relaks i piękna pogoda. Podczas wakacji spożywamy zdecydowanie więcej alkoholu i pozwalamy sobie na odstępstwa od diety. Cierpi na tym głównie wątroba, której rolę w utrzymaniu zdrowia trudno przecenić.

Zbawienne zioło

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) swoim wyglądem przypomina osiet. Jego gruba i prosta łodyga osiąga nawet do dwóch metrów wysokości! Otaczające ją liście mają silnie kolczaste brzegi. Uwagę przykuwa kwiat o purpurowej barwie. Roślina skrywa cenne właściwości. Już w starożytności poznano jej lecznicze działanie. Wszystko dzięki sylimarynie, której ostropest ma pod dostatkiem, a która jest silnym przeciwutleniaczem i zapobiega licznym chorobom. Sylimaryna wykazuje mocne działanie przeciwzapalne, anty-

oksydacyjne, rozkurczowe i detoksykujące. Ale to nie wszystko. Jest żółciotwórcza i żółciopędna, doskonale oczyszcza z toksyn. Obniża stężenie złego cholesterolu we krwi, tworzy płaszcz ochronny dla wątroby, chroniąc ją przed działaniem trucizn, które bardzo często aplikujemy sobie z własnej woli (np. alkohol). Jak donoszą niektóre badania zapobiega także marskości wątroby, a nawet przeciwdziała mnożeniu się komórek nowotworowych.

Zawartość sylimaryny w ostropeście dochodzi do 2-3% i uzyskuje się ją z jego nasion. Następnie wytwarzany jest lek w postaci pastylek, które można znaleźć w każdej aptece. Sylimaryna jest bardzo dobrze tolerowana przez ludzki organizm. Można ją stosować długotrwale!

Apetyt nie na uwięzi

Trend na nietuzinkowe popisy kulinarne osiąga swoje apogeum. Zachwycamy się



smakowicie wystylizowanymi daniami, na Facebooku czy Instagramie pojawiają się zdjęcia, przyprawiające o ścisk w żołądku. Foodporn (moda na fotografowanie jedzenia) wdarł się do zbiorowej świadomości i nie odpuszcza. Jak tu nie jeść, nie próbować tych wszystkich niesamowitych dań? Coraz więcej osób eksperymentuje w kuchni, a jeszcze więcej rodaków tłumnie odwiedza modne restauracje i kawiarnie. Już nie chodzimy do pubów, a do miejsc, w których można dobrze zjeść.

Latem zapełniają się ogródki przydomowe i działkowe – w tym okresie Polacy grillują. Niestety zamiast ryb i warzyw na ruszt trafiają tłuste kielbasy i karkówki. Takie mieszanki w krótkim czasie mogą prowadzić do stłuszczenia wątroby. Pamiętajmy, że w wątrobie dokonują się najróżniejsze procesy, które wpływają na pracę całego organizmu. Funkcjonowanie każdej komórki ciała zależy od prawidłowej pracy wątroby. Niezwykle groźna pozostaje otyłość, która przyczynia się do zaburzenia metabolizmu węglowodanów, czyli rozwoju insulinooporności wywołującej groźne procesy zapalne, a nawet stłuszczenie wątroby. Sylimaryna, czyli kompleks związków flawonoidowych i lignanowych, chroni komórki wątrobowe przed tymi szkodliwymi czynnikami, wspomaga ich regenerację i odtruwanie. To dlatego warto wybierać preparaty z największą dawką sylimaryny, np. Sylimarol Vita 150, który zawiera 150 mg sylimaryny oraz witaminy: B1, B2, B6, PP i pantotnian wapnia. Tak wysoka dawka czynna skutecznie niweluje negatywne skutki złej diety. Lek można zażywać 2 razy dziennie po 1 kapsułce, najlepiej po jedzeniu. Witaminy z grupy B dodatkowo wspomagają procesy biochemiczne przebiegające w wątrobie!

Ach, te procenty!

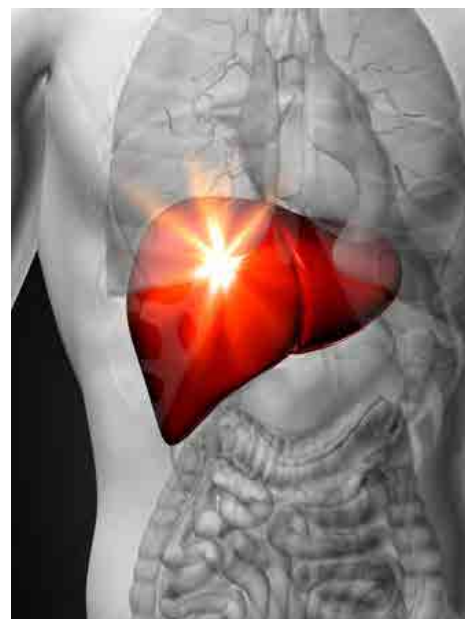
Wciąż pokutuje przekonanie, że tłuste potrawy powinno „podlać się” odpowiednią ilością alkoholu. Taka mieszanka ma ułatwić trawienie wysokokalorycznych dań, a przy okazji wprawić w wyśmienity nastrój! Niestety to tylko mit. Wątroba nie toleruje alkoholu i traktuje go jak truciznę. Alkohol etylowy utleniany jest w wątrobie do aldehydu octowego, który jest odpowiedzialny za poalkoholowe złe samopoczucie, czyli kaca! Jest niezwykle toksyczny, ponieważ uszkadza komórki wątrobowe. Te, jak powszechnie wiadomo, dążą do ciągłej odbudowy. Regularne nadużywanie alkoholu

przyczynia się do powstania stanu zapalnego wątroby i zaburzenia zdolności do regeneracji jej komórek. Stąd już niedaleko do alkoholowego zapalenia wątroby i marskości. Warto pamiętać, że tak naprawdę każda ilość alkoholu zmusza wątrobę do ciężkiej pracy, zmniejszając jej potencjał do odtruwania organizmu ze szkodliwych związków chemicznych, pochodzących zarówno ze środowiska zewnętrznego, jak i tych powstałych na drodze przemiany materii. Wątroba przestaje nadążać z detoksykacją, co przyczynia się do zaburzeń gospodarki tłuszczowej całego organizmu.

Sylimaryna zawarta w wysokiej dawce w leku Sylimarol Vita nie tylko usuwa objawy niestrawności i podnosi tolerancję przewodu pokarmowego na tłuste i smażone dania, ale także pomaga w zwalczaniu dolegliwości wynikających ze spożycia alkoholu. Dzięki zawartości antyoksydantów odtruwa wątrobę z substancji toksycznych, pobudza regenerację jej komórek, stabilizuje i uszczelnia błony komórkowe. Pomaga uszkodzonym komórkom wątroby odzyskać pełną sprawność, chroniąc je przed wnikaniem trujących substancji.

W wakacje trudno o restrykcyjne diety, jednak warto zachować umiar w spożywaniu tłustych potraw i wysokoprocentowego alkoholu. Jeśli jednak zdarzy się nam przeholować, pamiętajmy o sylimarynie – naturalnej substancji pozyskiwanej z łusek ziarna ostropestu plamistego, dzięki której wątroba odzyska pełnię swoich możliwości i bez zakłóceń oczyści organizm ze skutków szaleńczej nocy!

Angelika Drygas



W wątrobie dokonują się najróżniejsze procesy, które wpływają na pracę całego organizmu. Funkcjonowanie każdej komórki ciała zależy od prawidłowej pracy wątroby.



Lato bez wyrzeczeń!

Sylimarol® Vita 150 naturalnie wspiera pracę wątroby i oczyszcza ją z toksyn

Sylimarol® Vita 150 działa kompleksowo:

- regeneruje i chroni wątrobę
- wspomaga trawienie
- przywraca uczucie lekkości
- wspiera pracę wątroby przeciążonej alkoholem i tłustymi potrawami

Zawiera aż 150 mg sylimaryny oraz skuteczny kompleks składników: witaminy B1, B2, B6, PP oraz pantotenian wapnia.



Sylimarol® Vita 150, kapsułka twarda

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 sylibinę, witamina B1 (chlorowodorek tiaminy) 10 mg, witamina B2 (ryboflawina) 4 mg, witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny) 10 mg, witamina PP (nikotynamid) 10 mg, pantotenian 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 dolegliwościach 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.

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.



KOSMETYKI naturalne

do zadań specjalnych

Latem stawiamy przed kosmetykami bardzo trudne zadania. Oczekujemy, że ochronią nas przed oparzeniami słonecznymi, ukąszeniami owadów, brzydkim zapachem potu, a nawet infekcjami. Czy kosmetyki naturalne są w stanie podołać takim wyzwaniom?

Antyperspirant kontra dezodorant

Dezodorant i antyperspirant. Te słowa często używane są zamiennie do określenia kosmetyku, który ma chronić przed powstawaniem brzydkiego zapachu potu. I faktycznie, oba te kosmetyki spełniają tę rolę, jednak działają w zupełnie inny sposób.

Antyperspiranty mają za zadanie hamować wydzielanie potu poprzez zatykanie ujścia gruczołów potowych. Składnikiem, który wykazuje takie działanie, jest chlorek glinu (aluminium chloride), niezwykle skuteczny, ale przez wielu uważany za niebezpieczny dla naszego zdrowia. Ma zdolność przenikania przez skórę do wnętrza organizmu i jest asymilowany przez ciało (to znaczy, że nie możemy go wydalić). Posądzają się go m.in. o zwiększanie ryzyka zachorowania na alzheimera czy raka piersi.

Chlorek glinu ma też wielu zwolenników, czy wręcz obrońców. Niestety wyniki badań naukowych (nie tylko tych dotyczących glinu) często zależą od sponsora. Stwierdzenie tego, która strona ma rację, jest niezwykle trudne. Chlorek glinu jest substancją

niedozwoloną w certyfikowanych kosmetykach ekologicznych. Nie zaleca się również korzystania z niepowlekanych garnków i naczyń aluminiowych... Na co dzień lepiej zachować ostrożność i korzystać z naturalnych dezodorantów, a po antyperspiranty sięgać tylko przed bardzo stresującymi spotkaniami. Pamiętajcie, żeby wieczorem bardzo dokładnie zmyć je ze skóry.

Dezodoranty to kosmetyki, które nie blokują ujść gruczołów potowych, a więc nie zapobiegają poceniu. Ich działanie polega na hamowaniu rozwoju bakterii, które odpowiadają za powstawanie brzydkiego zapachu potu. W kosmetykach naturalnych tę rolę pełnią często olejki eteryczne (szczególnie lawendowy), soda oczyszczona, sól cynkowa kwasu rybinowego lub związki magnezu i bardzo dobrze sobie radzą. Z łatwością możecie przekonać się o tym, samodzielnie przygotowując swój naturalny dezodorant.

Dezodorant na bazie oleju kokosowego

Dzięki zawartości glinki i skrobi ziemniaczanej działa podobnie jak dziecięca zasypka, wchłania pot, zapobiega powstawaniu

Dezodoranty nie blokują ujść gruczołów potowych, nie zapobiegają poceniu, lecz hamują rozwój bakterii, które odpowiadają za brzydki zapachu potu.





Dezodorant na bazie oleju kokosowego

SKŁADNIKI:

- 4 łyżeczki białej glinki
- 4 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- 4 łyżeczki oleju kokosowego
- 2 łyżeczki oleju z pestek winogron
- 1 łyżeczka soli cynkowej kwasu rycynowego (do kupienia w sklepach z półproduktami kosmetycznymi)
- ok. 10 kropelek olejku eterycznego z lawendy

Olej kokosowy, olej z pestek winogron i sól cynkową kwasu rycynowego rozpuść w kąpieli wodnej. Następnie dodaj skrobię ziemniaczaną, białą glinkę i olejek eteryczny, całość dokładnie wymieszaj.

Dezodorant nakładaj czystymi rękami na umytą i suchą skórę. Zużyj w przeciągu 6 miesięcy. Kosmetyk nie wymaga przechowywania w lodówce.

Dezodorant z magnezem

SKŁADNIKI:

- 40 g chlorku magnezu
- 60 g hydrolatu lawendowego
- 3-4 krople olejku eterycznego (np. z lawendy, drzewa herbacianego lub bergamotki)

Chlorek magnezu rozpuść w hydrolacie lawendowym, dodaj olejki eteryczne i całość przelej do butelki z atomizerem. Jeżeli hydrolat nie był konserwowany, dezodorant przechowuj w lodówce.

podrażnień i daje uczucie suchości na cały dzień. Olejek eteryczny z lawendy i soli cynkowej kwasu rycynowego skutecznie zapobiega brzydkiemu zapachowi potu. Mimo że zawiera olej kokosowy, nie brudzi ubrań. Doskonale sprawdza się jako dezodorant do stóp, chroni przed odparzeniami i ślizganiem stóp w sandałach. Można go stosować bezpośrednio po depilacji, gdyż nie zawiera drażniącej sody oczyszczonej.

Dezodorant z magnezem

Sól magnezowa bardzo skutecznie zapobiega powstawaniu brzydkiego zapachu potu. Można ją kupić w aptekach i sklepach internetowych. Należy jednak zwrócić uwagę, czy jest to surowiec czysty do analiz (oznaczany jako cz.d.a). Nakładanie wodnych roztworów magnezu na skórę ma wielu zwolenników, którzy twierdzą, że jest to najlepsza forma suplementacji tego pierwiastka. W tej chwili nie ma wyczerpujących badań potwierdzających tę teorię, więc do dezodorantu jako formy suplementacji należy podchodzić ostrożnie. Swoją podstawową rolę spełnia znakomicie, jednak nie należy go stosować bezpośrednio po depilacji, ponieważ może wywoływać podrażnienia.

Okolice specjalnej troski

Nie tylko okolice pach wymagają latem specjalnej uwagi. Częste wyjazdy, plażowanie i pływanie w basenie mogą skutkować infekcjami intymnymi, którym lepiej zapobiegać niż je leczyć.

Kompletując apteczkę na wyjazd, zapakujmy do niej kapsułki z probiotykami, by zapobiegać nieprzyjemnym dolegliwościom ze strony układu pokarmowego. Warto dołożyć również probiotyki stosowane dopochwowo, które bardzo skutecznie zapobiegają infekcjom intymnym. Stosuje się je na noc. W ciągu dnia, przed kąpielą w jeziorze, morzu czy basenie warto założyć tampon, by ochronić nasz układ rozrodczy przed brudną wodą. Po powrocie do domu można sięgnąć po płyn do higieny intymnej na bazie łagodnych detergentów i lekko kwaśnym pH zbliżonym do pH kobiecej pochwy, optymalnie wartość ta powinna wynosić ok. 5.

Drugim rodzajem podrażnień, jakie często występują w okolicach intymnych, są podrażnienia po depilacji. Przed każdym zabiegiem należy zdezynfekować maszynkę do golenia środkami bez alkoholu, a po goleniu również depilowaną okolice. Na wrastające włoski pomogą balsamy z moczniakiem i kwasem salicylowym oraz regularne peelingi. Aby ułatwić sobie życie, do dowolnego balsamu do ciała dodajmy ekstrakt z liści i kwiatów woskownicy *Myrica cerifera* L., który znacznie opóźnia odrastanie włosków po depilacji. Można go kupić w sklepach z półproduktami kosmetycznymi. Regularne stosowanie balsamu z jego dodatkiem działa cuda i znacznie osłabia niechciane na ciele włoski.

Monika Burakowska

Urosept®

...by w pełni cieszyć się latem!

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

Zabezpiecz się

przed nawracającym zakażeniem
układu moczowego.



UROSEPT® | tabletki drażowane, produkt złożony

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

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



Co nas gryzie latem, czyli brzęczący problem

Niektóre rośliny posadzone w ogrodzie, takie jak np. trawa cytrynowa, eukaliptus, aksamitki, geranium, lawenda, nie tylko ucieszą oko, ale też odgonią komary.

Komary to złośliwe insekty, które potrafią skutecznie zepsuć letni piknik nad wodą czy wieczorne grillowanie z przyjaciółmi. Na szczęście istnieje wiele naturalnych metod, które pozwolą odstraszyć uciążliwe owady oraz zniwelować przykre skutki ukąszeń. Oto najciekawsze z nich.

Unikanie miejsc, w których występują komary, na niewiele się zda. Wszystko dlatego, że te owady rozmnażają się w zaskarżającym tempie, a do rozrodu wystarczy im niewielka ilość wody. Może to być zarówno jezioro, staw, jak i najmniejsza nawet kałuża lub woda stojąca w starej puszcze po farbie.

Co ciekawe, w Polsce gryzą nas jedynie dwa spośród 47 gatunków komarów: komar brzęczący i widliszek. Kąsają wyłącznie samice.

Komary przyciąga przede wszystkim ciepło i dwutlenek węgla wydzielane przez nasze ciała. Najczęściej atakowane są więc osoby, które mocniej się pocą. W szczególności sposób komary wabi też alkohol, więc w pierwszej chwili kąsają osoby, które piły piwo.

Ogród i działka

Naturalnymi sojusznikami człowieka w walce z plagą komarów są wszelkie stworzenia żyjące się ich larwami. Dlatego właściciele ogrodów lub działek z oczkiem

wodnym powinni zadbać, by były w nich ryby i żaby, które ograniczą liczebność niechcianych gości.

Skutecznym rozwiązaniem mogą też być specjalne budki dla jerzyków. Te krótkonogie ptaszki żywią się dorosłymi osobnikami komarów. W ciągu doby jeden przedstawiciel jerzyków może zjeść nawet 20 tys. owadów. Warto więc przywabić je tym przytulnym lokum, do którego będą chętnie wracać.

Nieco mniej, bo 2 tys. komarów, potrafi zjeść w ciągu jednej nocy nietoperz. Prawdziwym amatorem komarzego przysmaku jest nocek rudy. Również i dla tych latających ssaków możemy więc zbudować wygodny domek z nieheblowanej deski. Pamiętajmy też, że niektóre rośliny posadzone w ogrodzie nie tylko ucieszą oko, ale też odgonią komary. Są to m.in.: trawa cytrynowa, eukaliptus, aksamitki, geranium, lawenda, wrotycz, tymianek, czosnek niedźwiedzi, chrzan pospolity, koper włoski i oczywiście komarzyca.



Jak zrobić antykomarowe perfumy

- Do szklanki wody dodaj kilka łyżeczek olejku. Całość przelej do buteleczki z rozpylaczem. Następnie spryskaj się gotowym roztworem.
- Natrzyj skórę liśćmi bazylii lub palczatki cytrynowej.
- Możesz też odsłonięte części ciała posmarować octem, w którym wcześniej przez 10 minut gotowały się liście orzecha włoskiego.



Taras i balkon

Na tarasach lub balkonach dobrze jest posadzić w doniczce kocimiętkę, pelargonie czy nawet pomidory. Na komary odstrasza jąco działa zapach ich liści, podobnie jak zapach bazylii.

Można też zastawić bardziej wymyślną pułapkę, a do takich z pewnością należy... woreczek z wodą. Do foliowego woreczka strunowego wlewamy 2,5 szklanki wody, sok z całej cytryny, łyżkę soli kuchennej, a na dno wrzucamy kilka miedziaków. Woreczek należy powiesić przy oknie lub podwiesić pod zadaszeniem tarasu czy balkonu. Połyskujące refleksy działają osłabiająco na komary i mają na celu zmylić ich lot, podobnie jak błyszczące płyty CD, które również można umieścić w pobliżu okien, osiągając pożądany efekt.

Dom i mieszkanie

W domu warto zamontować na oknach moskitiery. Są naturalną, a przy tym bezpieczną barierą przed wszelkimi owadami. Uniwersalną moskitierę na samoprzylepne rzepy można kupić już za kilkanaście złotych, a komfort spania przy otwartym oknie w upalną noc jest bezcenny.

W pokojach, tuż przy oknie, możemy ustawić miseczkę z cebulą lub czosnkiem. Gwarantujemy, że działa odstraszająco nie tylko na wampiry, ale też na komary.

Ochrona ciała

Na wieczorny spacer najlepiej założyć długie spodnie i bluzę z długim rękawem, a dodatkowo spryskać się antykomarowym płynem. Drogerie i apteki oferują mnóstwo gotowych repelentów, ale jeśli ktoś woli bardziej naturalne sposoby, powinien wypróbować olejki: cytronelowy, lawendowy, eukaliptusowy i miętowy. Wiadomo bowiem, że komary nie znoszą niektórych zapachów. Na przykład Hindusi oraz mieszkańcy Afryki w celu odstraszenia owadów stosują bazylię. Z kolei tubylcy z Montany i Alberty noszą w na szyi warkocze uplecione z turówki wonnej, zwanej również żubrówką, która jest bogata w kumarynę i fitol działające odpychające na komary.

Po ukąszeniu

Gdy wszystkie sposoby zawiodą i mimo naszych wysiłków i tak padniemy ofiarą krwiożerczych insektów, pod żadnym pozorem nie drapmy miejsca ukąszenia. Lepiej natrzeć je kostką lodu lub wacikiem nasączonym kilkoma kroplami jednego z olejków. Ukojenie może przynieść również okład z surowego ziemniaka lub plasterka cebuli.

W sukurs przyjdą nam również dostępne w aptekach i drogeriach kremy, maści i żele z dodatkiem mentolu. Warto mieć je pod ręką i w razie ukąszenia posmarować nimi swędzące miejsce. Najlepsze efekty dają, gdy są lekko schłodzone. Działanie przeciwsłabowe wykazują też kremy zawierające krotamiton.

Kiedy iść do lekarza?

Na koniec trzeba też zaznaczyć, że zarówno zioła, jak i olejki eteryczne oraz inne środki czy związki organiczne mogą czasem uczulać. Pamiętajmy, że co dobre dla jednego, niekoniecznie sprawdzi się u innego. Może się również zdarzyć, że w miejscu ukąszenia pojawi się czerwona, obrączkowa wysypka, nadkażenie lub sączenie. Taki stan wskazuje na silną reakcję alergiczną lub infekcję. W takim wypadku konieczna jest szybka interwencja lekarza.

Katarzyna Maciaszczyk-Sobolewska



Bibliografia:

- „Mój dom, moje królestwo”, opracowanie zbiorowe, wyd. Publicat S.A.
 Duke James A., „Zielona Apteka”, wyd. PWP
 „1001 rad dla zdrowia”, opracowanie zbiorowe, wyd. Reader's Digest
 Wikipedia
 Nauka w Polsce, <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C396363%2Ckomary-przyciaga-atrakcyjna-won-niektorych-ludzi-a-nie-slodka-krew.html>



Aloes i kruszyna w walce z zaparciami

Latem przemierzamy wiele kilometrów, aby dotrzeć do wymarzonego miejsca wypoczynku. Spędzamy w podróży kilka godzin, siedząc w niewygodnej pozycji, a potem wylegujemy się na plaży. Nasze jelita tego nie lubią... Pojawiają się problemy z zaparciami. Jak sobie z nimi radzić?



Zaparcia to przykra dolegliwość spowodowana najczęściej przez stres, brak ruchu, niektóre leki, spożywanie zbyt małej ilości płynów lub niewłaściwe odżywianie. Na zaparcia cierpią osoby w każdym wieku, a niektórzy z nas mają do nich większe skłonności.

Gdy mamy zaparcie, czujemy, że musimy iść do toalety, ale nasze jelita strajkują. Wypróżnianie staje się trudne i bolesne, a czasem niemożliwe. Jesteśmy ociężali, zmęczeni i sfrustrowani – nieustannie dręczą nas myśli, że problem narasta.

I rzeczywiście jest to kłopot, którego nie należy lekceważyć. Długotrwałe zaparcia mogą prowadzić do powstania hemoroidów czy tzw. uchyłków – niewielkich wybrzuszeń na ścianie jelita, w których tworzy się stan zapalny i infekcja.

W walce z zaparciami warto sięgnąć po sprawdzony i skuteczny lek pochodzenia roślinnego – taki, który będzie bezpieczny dla naszego organizmu.

Dlaczego Alax jest bezpieczny?

Bo nie wywołuje gwałtownej biegunki. Działa szybko, ale nie natychmiastowo, skutecznie, a zarazem łagodnie. Już niewielka ilość zawartych w nim składników poprawia perystaltykę jelit i samopoczucie. Alax to lek dwuskładnikowy, zawiera sproszkowany sok z liści aloesu oraz wyciąg suchy z kory kruszyny. Te znane z tradycji ludowej zioła są bogate w naturalne związki – antrachiny o działaniu przeczyszczającym.

Leki od matki natury

Wszechstronne działanie aloesu potwierdzone jest przez 5500 lat stosowania do różnych celów leczniczych. Pierwsze wzmianki o tej roślinie pojawiły się już około 3500 roku przed naszą erą na egipskim papirusie. W czasach Arystotelesa sok z aloesu stosowano na rany żołnierzy, by przyspieszyć gojenie, zaś Kleopatra używała go do pielęgnacji cery. Nas interesuje jednak żywica, którą pozyskuje się ze skórki liścia. Wysuszony i sproszkowany, w odpowiedniej ilości stanowi bardzo skuteczny i bezpieczny środek na przeczyszczenia.

CIKAWOSTKA:

Aloes może być uprawiany jako roślina doniczkowa. Należy do sukulentów, dlatego nie lubi nadmiaru wody. Jeśli nie jest zbyt często podlewany, nie wymaga żadnych szczególnych zabiegów pielęgnacyjnych.

Kruszyna pospolita stosowana jest w medycynie od XIV wieku. Jako pierwszy jej właściwości odkrył włoski przyrodnik i lekarz epoki odrodzenia – Pietro Crescenzi. Dzięki niemu kruszyna stała się powszechnie stosowanym remedium na zaparcia, zastępując kosztowny wówczas rzewień sprowadzany z Chin. Od tamtej pory była przedmiotem zainteresowania wielu naukowców, którzy odkryli także inne jej zalety. Z kruszyny pospolitej pozyskuje się zarówno owoce, jak i korę. To właśnie kora wspomaga pracę jelit, jak również pobudza wydzielanie żółci i soków trawiennych. Aby kora mogła być wykorzystana do celów leczniczych, musi zostać bardzo dobrze wysuszona.

Z czego wynika skuteczność leku?

Zarówno aloes, jak i kora kruszyny pobudzają jelita do pracy i oczyszczają je ze złogów pokarmowych. Jednak skuteczność leku Alax wynika nie tylko z działania samych składników, ale przede wszystkim z ich proporcji. Zbyt duża dawka jednego ze składników mogłaby wywołać skutki niepożądane. Tymczasem Alax zawiera odpowiednią ilość kory kruszyny w stosunku do soku z liści aloesu, co powoduje, że lek jest zrównoważony.

Poczuj się lekko!

Jak widać, zaparcia towarzyszyły człowiekowi od zarania dziejów, o czym świadczą pierwsze próby poszukiwania skutecznych



sposobów na tę przypadłość. I choć niektóre roślinne preparaty na zaparcia działają łagodnie, nie powinniśmy ich zażywać w nieskończoność. Mogą wspomagać pracę jelit i powodować uczucie lekkości, ale zażywane długotrwale potrafią też uzależniać. Zamiast leczyć, warto więc zapobiegać. Aby uniknąć zaparcia, eksperci zalecają zbilansowaną dietę, dużo ruchu, więcej płynów i mniej stresu. W odstawkę powinny pójść: żywność wysokoprzetworzona, tłuste i smażone dania, słodczyce, produkty ubogie w błonnik. Ten ostatni to prawdziwa miotła dla naszych jelit – z właściwą sobie wprawą usuwa złośli i toksyny. Znajdziemy go m.in.: w ciemnym pieczywie, płatkach owsianych, ryżu, makaronie, roślinach strączkowych, surowych i suszonych owocach, a także w warzywach jedzonych ze skórką. Osoby, które samodzielnie robią soki, nie powinny pozbywać się miąższu, bo właśnie tam znajduje się najwięcej błonnika. Według Światowej Organizacji Zdrowia już 20-40 g błonnika dziennie wystarczy, aby utrzymać właściwy stan naszego organizmu. Do tego należy pić dużo wody i zażywać ruchu, który jest ogólnie zalecany do prawidłowego rozwoju.

Wielka przemiana

Ruch, woda i zdrowe nawyki żywieniowe – to może być prawdziwe wyzwanie dla osób, które w ciągu roku prowadzą siedzący tryb życia, spożywają przetworzone jedzenie, a jedynym środkiem transportu jest dla nich samochód. Najlepszym momentem na zmianę stylu życia są właśnie wakacje. Latem jest więcej okazji do pieszych wędrówek, mamy też większy apetyt na owoce, którymi łatwiej zastąpić słodczyce, a upał wymusza spożywanie większej ilości wody. Jeśli jednak spotka nas niemiła niespodzianka w postaci zaparcia, warto sięgnąć po Alax i zaufać prawdziwej sile natury.

Z kruszyny pospolitej pozyskuje się zarówno owoce, jak i korę. To właśnie kora wspomaga pracę jelit, jak również pobudza wydzielanie żółci i soków trawiennych.



Katarzyna Maciaszczyk-Sobolewska



Wakacje bez zbędnego bagażu!



Alax[®]

NATURALNY LEK NA ZAPARCIA

**Roślinny produkt leczniczy
ułatwiający wypróżnianie,
do krótkotrwałego
stosowania w sporadycznie
występujących zaparciach.**

**Działa po około 8-12 godzinach –
skutecznie, ale łagodnie!**

- Pobudzanie motoryki jelita grubego
- Zwiększanie wydzielania płynów
do światła jelita



*Zaufaj
prawdziwej
sile natury!*

Substancje czynne: 1 tabletkę drażetowaną zawiera: 35 mg wysuszonego i sproszkowanego soku z *Aloe barbadensis* Miller i/lub *Aloe ferox* Miller, folium (liści aloesu) o zawartości związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę 18 %; 42 mg wyciągu suchego z *Rhamnus frangula* L., cortex (kory kruszyny), DER 5-81, ekstrahent: metanol o zawartości związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę 15%. Jedna tabletkę zawiera 10-15 mg związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę. **Wskazania do stosowania:** Roślinny produkt leczniczy do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach. Zawarte w preparacie antrazwiązki wykazują działanie przeczyszczające. Mechanizm działania przeczyszczającego tłumaczy się stymulacją ruchów perystaltycznych jelita grubego (drażnienie zakończeń nerwowych) oraz zahamowaniem resorpcji zwrotnej wody z jelita. W efekcie następuje przyspieszenie pasażu jelitowego oraz rozluźnienie stolca. Efekt przeczyszczający może wystąpić po upływie 8 do 12 godzin po podaniu leku. **Przeciwwskazania:** Potwierdzona nadwrażliwość na substancje czynne lub na którykolwiek składnik produktu. Przypadki niedrożności jelit i zwężenia jelit, atonia jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, choroby zapalne jelita grubego (np. choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego); ból brzucha nieznanego pochodzenia; ciężkie odwodnienie z niedoborem wody i elektrolitów. Dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51 61-896 Poznań

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.

Chwasty na patelni



Niektórzy są już znudzeni tradycyjną kuchnią i szukają urozmaice-
nia w zupełnie innym, uproszczonym
menu. Ciekawą odmianą są dania
bazujące na dzikich roślinach jadalnych,
czyli chwastach.

Jadalne kwiaty na talerzu nie dziwią już nikogo, to miły akcent i piękny dodatek do głównego dania. A chwasty? Jedzenie chwastów nie jest niczym nowym, ale wciąż zaskakuje. Kojarzy się z fitoterapią, wiosną i tajemną wiedzą, którą posiadały czarownice i znachorki. Które „owoce łąki” można zjeść? Jak zbierać chwasty i komponować posiłki? Zaczynamy przygodę z chwastowym menu.

Łagodne w smaku są młode pokrzywy, babka lancetowata, żóltlica, koniczyna, listki fiołków, stokrotki i kwiaty mniszka lekarskiego. Bardziej intensywnie to krwawnik, bluszczyk kurdybanek, tasznik i podagrycznik. Wszystkie rośliny, które zamierzamy wrzucić do garnka czy zamarynować, powinniśmy zbierać w odległości 200 metrów od dróg, a przed przyrządzeniem dokładnie umyć.

Jak ugryźć pokrzywę

Zna ją każdy i najczęściej od jej „parzącej” strony. Pokrzywa to idealny wybór na rozpoczęcie przygody z jedzeniem chwastów. Trudno tu o pomyłkę. Popularna roślina

ma pokaźne zasoby witamin A, K, B2 oraz C, a także magnezu, fosforu, wapnia, siarki i żelaza. Pokrzywa ma stałe miejsce w medycynie naturalnej. Działa moczopędnie, wzmacniająco i oczyszczająco. A jak z jej walorami smakowymi?

Adriana, która przyjechała do Poznania z Bułgarii, smak pokrzywy zna od dziecka i co roku z wyprawą do lasu przywozi wielkie torby liści pokrzyw, z których przyrządza m.in. smaczną potrawkę. – Nauczyłam się przygotowywać potrawkę z pokrzyw od mojej babci. Babcia zna się na roślinach. Nie używa żadnych leków – woli zastąpić je ziołami. Miałam możliwość spacerować z babcią po łąkach, zbierać zioła i je suszyć. To doświadczenie mnie teraz ośmiela w myśleniu o przyprawach i roślinnych składnikach w potrawach – mówi Adriana. Pokrzywy (najlepiej same wierzchołki) najpierw należy umyć pod bieżącą wodą i gotować ok. 10 minut. Pokrzywa zachowuje się tak jak szpinak – traci swoją objętość i się kurczy. Tak ugotowana jest gotowa do dalszej obróbki.

Potrawka z pokrzyw Babei Adriany

SKŁADNIKI:

350-400 g wierzchołków młodej pokrzywy, 2 średniej wielkości cebule, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki ryżu, 1 łyżka mięty, 1 łyżka świeżej natki pietruszki, 1 łyżka łagodnej papryki czerwonej, 70 ml purée z pomidorów + łyżka cukru, 4 łyżki oleju, 2 łyżki maki, 600 ml wody, sól i pieprz do smaku (można opcjonalnie dodać dwie łyżki ajwaru).

WYKONANIE:

Drobno pokrojone cebule i czosnek podsmażamy. Następnie dodajemy paprykę czerwoną i mąkę. Kiedy mąka poróżowieje, wlewamy purée pomidorowe z cukrem. Czekamy, aż całość się zagotuje i dodajemy 600 ml wody, ryż i pokrzywę. Dodajemy także wszystkie przyprawy – miętę, sól, pieprz, pietruszkę. Doprowadzamy do wrzenia, a potem gotujemy przez 20-25 minut, aż ryż będzie ugotowany, a potrawa zgęstnieje. Przed podaniem można posypać potrawkę zmielonymi orzechami włoskimi.



Racuchy z mleczy

SKŁADNIKI:

kwiaty mniszka lekarskiego (ok. 10 sztuk na porcję), lekko słodkie ciasto naleśnikowe, olej kokosowy lub inny do smażenia

Kwiaty zbieramy w czystym terenie, w pełni rozkwicie. Gęstość ciasta zależy od naszych upodobań – z gęstszego wyjdą grube racuszki, w rzadkim lepiej będą wyeksponowane płatki kwiatów. Zanurzamy kwiaty w cieście i smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na rumiano. Odsączamy nadmiar oleju na papierowym ręczniku.

(przepis pochodzi z bloga Trochę Inna Cukiernia)

Kwitnienie mniszka lekarskiego trwa od kwietnia do sierpnia – z różną intensywnością w zależności od warunków klimatycznych.



Niekrwiste, podsmażone

Krwawnik, podobnie jak pokrzywa, jest dodawany do karmy dla zwierząt gospodarskich, np. kur czy kaczek. Zbierając go, trudno się pomylić, bo ziele to jest dobrze znane i rośnie na wielu łąkach. Krwawnik działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwkrwotocznie, wspomaga trawienie, jest bogaty w garbniki, flawonoidy, cholinę, witaminy A, C, K, żywice i sole mineralne. Przygotowanie potrawy z krwawnika nie będzie wyzwaniem, gdy zdobędziemy dobry, prosty przepis. Z pomocą przybywa ekspertka od ziół i chwastów dr Małgorzata Kalemba-Drożdż, biolog molekularny, doktor biochemii i autorka kilku książek na temat dzikich roślin i jadalnych kwiatów, w tym pozycji „Pyszne chwasty”.

Z jej bloga Trochę Inna Cukiernia pochodzi ten przepis:

Dzika jajecznica z jadalnymi kwiatami i zielskiem

- 16 jajek przepiórczych (lub 2 kurze)
- 1 łyżeczka smalcu roślinnego lub smalcu gęsiego
- 2-3 łyżki młodziutkich pędów gwiazdnicy, listków fiołków, krwawnika, tasznika
- 1-2 łyżki stokrotek

Wszystkie listki należy dokładnie umyć, osuszyć i posiekać. Tłuszcz roztopić na patelni, dorzucić listki i chwilę podsmażyć. Jajka wbić do miseczki. Dodać odrobinę soli lub zupełnie ją pominąć. Następnie jajka przelać na patelnię i smażyć jajecznicę do ulubionej gęstości. Przed podaniem danie posypać stokrotkami.

Mniszek lekarski – moc kulinarnych możliwości

Mniszek lekarski, czyli popularny mlec, pozytywnie wpływa na pracę nerek i wątroby, pomaga też łagodzić stany zapalne. Kwitnienie tego chwastu trwa od kwietnia do sierpnia, z różną intensywnością w zależności od warunków klimatycznych. Z jego kwiatów można zrobić syrop, a z poszatkowanych liści sałatkę – wystarczy skropić ją octem, oliwą i przyprawić odrobiną cukru. Pąki mniszka, jeszcze ściśle zamknięte i twarde, możemy obsmażyć na maśle z bułką tartą – podobno smakują jak zielone szparagi.

Polowanie na czarny bez

Ta popularna roślina tworzy rozłożystą, bardzo malowniczą koronę. Łatwo ją znaleźć nie tylko na wsi, ale i w miejskich parkach – wystarczy się rozejrzeć! Czarny bez kwitnie w maju i czerwcu. Jego owoce



najlepiej zbierać na przełomie sierpnia i września. Mają kolor czarnofioletowy. Można z nich zrobić sok, który oczyszcza krew, syrop czy nalewkę. Stosowane podczas stanów osłabienia, przeziębienia czy nawet grypy mają działanie napotne i odtruwające. To prawdziwa bomba witaminowa i naturalny lek na większość dolegliwości. Pamiętajmy – spożycie niedojrzałych i nieprzetworzonych owoców może skutkować zatruciem. Tylko wysoka temperatura, gotowanie i smażenie bez przykrycia niweluje ich właściwości trujące.

Kwiaty czarnego bzu działają wykrztuśnie i antywirusowo, rozrzedzają katar. Wzmacniają odporność, oczyszczają organizm, a do tego łagodzą stany zapalne skóry. Z czarnego bzu powstają też smaczne dania i przekąski, np. kwiaty czarnego bzu smażone w cieście. Jak je przyrządzić? Wystarczy zainspirować się przepisem z bloga Agnieszki Maciąg (przepis obok).

Apetyt na więcej?

Jeśli ktoś polknął bakcyli, to powinien odwiedzić Dolny Śląsk. To tu działają Chwastożercy. Grupa organizuje warsztaty i seminaria rozpoznawania chwastów połączone z degustacją roślin, prowadzi badania terenowe, analizuje teksty źródłowe i dostarcza kompleksowych informacji

o walorach polskich, nieuprawnych roślin jadalnych. Chwastożercy organizują także Festiwal Polewki, który będzie ucztą dla każdego, komu miła pokrzywa i mniszek.

We Francji można w restauracji zamówić dania z mniszka lekarskiego, a na straganie kupić pęczek pokrzyw, krwawnik czy inne dzikie zioła. W Polsce zdarza się to sporadycznie, można za to dostać popularne kwiaty cukinii, a także nasturcje, nagietki czy bratki.

Sylwia Dziwińska



Kwiaty czarnego bzu w cieście naleśnikowym

SKŁADNIKI:

kilka baldachów czarnego bzu, cukier puder do posypania, olej roślinny do smażenia, sok z cytryny do polania

SKŁADNIKI NA CIASTO NALEŚNIKOWE:

1/2 szklanki mąki, 1 jajko, 1/4 szklanki wody gazowanej, 1/4 szklanki mleka, szczypta soli, szczypta cukru

WYKONANIE:

Do naczynia wlewamy mleko i wodę, wbijamy jajko, wsypujemy sól i trzepaczką lub blenderem mieszamy całość. Dodajemy mąkę i mieszamy aż do utworzenia gładkiego, rzadkiego ciasta. Odstawiamy je na około 30 minut. Na patelni podgrzewamy olej do smażenia. Nieopłukane baldachy kwiatów łapiemy za łodyżki, zanurzamy w cieście i smażymy. Gdy staną się złociste, układamy je na pergaminie, aby pozbyć się tłuszczu. Nożyczkami można uciąć ogonki (są gorzkie). Posypujemy cukrem pudrem i ewentualnie skrapiamy sokiem z cytryny.

(przepis pochodzi z bloga Agnieszki Maciąg)

Zioła na lato

– jak ugasić pragnienie?

Lato to czas, kiedy chętniej sięgamy po orzeźwiające napoje. Smacznym i zdrowym urozmaicheniem letniego menu mogą być napoje na bazie ziół – warto poznać ich chłodzące i prozdrowotne właściwości!

Napary i wyciągi ziołowe mogą stanowić alternatywę dla różnego rodzaju słodkich napojów – popularnych napojów gazowanych, wód smakowych, koktajli mleczno-owocowych czy napojów kawowych typu frappé. Produkty te zawierają dużo cukru dodanego, a tym samym powinny być spożywane w bardzo umiarkowanych ilościach lub wcale. Również soki owocowe są źródłem sporej ilości cukrów naturalnych, których podaż w diecie należy ograniczać. Dlatego dietetycy polecają picie wody mineralnej, niesłodzonych herbat oraz naparów owocowych i ziołowych. Warto przyjrzeć się tym ostatnim – ziołowa ice tea świetnie ugasi pragnienie i pozwoli przełamać codzienną rutynę.

Mięta – dobra do wszystkiego

Ziołem najbardziej znanym ze swoich chłodzących właściwości jest mięta. Świeże liście często dodaje się do wody mineralnej, drinków, lemoniad czy koktajli. Wspaniale orzeźwia i smakuje również mięta zapa-

rzona, a następnie schłodzona i podana z dodatkiem cytryny, ogórka czy kawałka arbuza. Swoje walory smakowo-zapachowe mięta zawdzięcza olejki eterycznemu o nazwie mentol. Składnik ten przemysłowo pozyskuje się z liści mięty i stosuje do aromatyzowania gum do żucia, drażetek, napojów i innych produktów spożywczych z orzeźwiającą nutą. Warto wiedzieć, że mięte można także dodawać do sałatek i deserów. Zioło to nie tylko wspaniale smakuje, ale także zdobi. Na przykład lody udekorowane listkiem mięty prezentują się zdecydowanie lepiej niż te bez zielonego akcentu.

Melisa – orzeźwia i uspokaja

Innym ziołem, które świetnie łączy się z deserami i doskonale pasuje do lemoniady, jest melisa. Jej charakterystyczny słodko-cytrynowy smak doskonale sprawdzi się w upalne dni. Świeży aromat melisy natychmiast ugasi pragnienie. Melisę docenimy także ze względu na jej odpręża-

jące właściwości. Filizanka naparu z melisy to doskonałe remedium na zmęczenie – pozwala zrelaksować się, poprawia samopoczucie i dodaje energii.

Szałwia – świetna do mięsa i napoju

Szałwia należy do tej samej rodziny co mięta i melisa i również znana jest z obecności olejków eterycznych. Dlatego też znalazła zastosowanie w kuchni – głównie do aromatyzowania mięs i ryb. Mało kto wie jednak o jej właściwościach orzeźwiających i termoregulacyjnych. Szałwia pomaga organizmowi utrzymać procesy metaboliczne na właściwym poziomie, przez co wpływa na jego temperaturę. Szałwię można zaparzać, ponieważ nawet ciepły napar nie traci właściwości chłodzących. Napar z szalwii świetnie smakuje także po wystudzeniu, szczególnie z niewielkim dodatkiem miodu, który dobrze łączy się z lekko gorzkim posmakiem zioła. Polecana jest szczególnie osobom z problemami trawiennymi, ponieważ łagodzi dolegliwości układu pokarmowego.

Krwawnik – chłodzi i leczy

Krwawnik to kolejne zioło, które pomaga w utrzymaniu prawidłowej temperatury ciała. Potrafi regulować krążenie płynów ustrojowych, dzięki czemu podczas upałów chłodzi, a gdy jest zimno doskonale rozgrzewa. Napar z krwawnika szybko złagodzi skutki upału – zarówno w postaci ciepłego napoju, jak i po schłodzeniu. Krwawnik można też połączyć z miętą, zalać wodą i w ten sposób otrzymać aromatyczny, orzeźwiający i zdrowy napój, który dla dodatkowego efektu warto podać z kostkami lodu. Dobrze wiedzieć, że napój z krwawnika

pomaga przy dolegliwościach gastrycznych, a także łagodzi bóle menstruacyjne oraz działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie.

Ogórecznik – moc aromatu

Ogórecznik to piękne zioło z drobnymi kwiatami w kształcie gwiazdki, które smakiem nieco przypomina ogórka. Zarówno kwiaty, pędy, jak i liście stosuje się do przyrządzania napojów oraz aromatyzowania dań, np. letniego chłodnika. Kwiaty ogórecznika można zamrozić w kostkach lodu (3-4 na kostkę), a następnie dodawać je do letnich drinków.

Jak urozmaicić wakacyjne napoje ziołowe?

Kwestia prawidłowego nawodnienia organizmu do sprawa kluczowa podczas upałów. Niedostateczna podaż płynów może być źródłem wielu problemów zdrowotnych. Dla naszego organizmu ważne jest, aby otrzymywał odpowiednią ilość wody przy jednoczesnej ograniczonej ilości cukru. Dla naszego samopoczucia z kolei ogromne znaczenie ma to, jak smakują napoje. Dlatego też warto wzbogacać „zwykłą” wodę mineralną ziołami lub ich mieszankami oraz innymi składnikami. Do ziołowych wód lub ciepłych naparów ziołowych można dodawać niewielkie ilości miodu, cukru, niskokalorycznego słodzika lub syropu owocowego. Jako towarzysz ziół idealnie sprawdzi się cytryna lub pomarańcza albo sok z tych owoców. Połączenie cytryny lub pomarańczy z miętą bądź melisą to klasyk, który nie tylko wspaniale smakuje, ale także bardzo dobrze prezentuje się w szklance lub karafe. Do ziołowych lemoniad dobrze pasują też plastry zielonego ogórka, kawałki truskawek, maliny lub inne owoce. Ciekawego aromatu dodadzą im także kwiaty, np. lawendy lub róży. Wystarczy zebrać kilka kwiatów lub płatków, połączyć z ziołami, zalać wodą i odstawić na co najmniej godzinę. Do smaku można dodać nieco cytryny lub miodu.

Jak zrobić ziołową lemoniadę

SKŁADNIKI:

- 3 cytryny
- 5-6 gałązek mięty
- 3-4 gałązki melisy
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1,5 litra wody mineralnej lub źródlanej, niegazowanej
- kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytrynę dokładnie umyj i sparz. Wyciśnij z niej sok i wlej do wysokiego dzbanka.
2. Dodaj zioła oraz miód.
3. Zalej wodą, wymieszaj i odstaw na 2-3 godziny.
4. Przed podaniem możesz dodać kilka kostek lodu.

UWAGA: zamiast świeżej mięty lub obu ziół możesz użyć naparu z 2 torebek mięty.

Napoje ziołowe

można podawać na ciepło lub zimno, same lub w mieszankach. Świetnie smakuje też „zwykła” herbata wzbogacona w zioła – np. czarna z odrobiną mięty lub zielona z melisą. W aptekach i sklepach zielarskich dostępne są ponadto gotowe mieszanki ziół, które pomogą na liczne dolegliwości i pozytywnie wpłyną na utrzymanie zgrabnej sylwetki.

Katarzyna Szatkowska



Zaskakujące bukiety

W tym sezonie bez, goździki, róże, piwonie i tulipany zaprezentujemy w nietypowym towarzystwie koperku, bazylii i innych ziół.

Róże, goździki, gerbery, peonie czy słoneczniki – letnie bukiety zachwycają soczystymi barwami i przywodzą na myśl promienie słońca. By jeszcze lepiej oddać klimat wakacyjnych dni, sięgajmy po koperek, bazylię, krwawnik i miętę. Ziołowe bukiety to najpiękniejszy sposób, by zaprosić lato do swojego domu. Podpowiadamy, jak to zrobić.

Najmodniejszy trend w naszych wnętrzach? Zieleń! W tym roku na wiosnę rozkwitły nie tylko ogrody i parki, ale nasze domy i mieszkania. Do łask wracają zapomniane rośliny doniczkowe, które do tej pory kojarzyły się ze szkolnymi korytarzami. Wielki renesans przeżywają monstery i fikusy, nie mniej popularne są takie cuda jak pieniążek, asparagus pierzasty czy paprotki. Ten zalew zieleni to nie tylko ucztą dla oczu, ale idealny sposób, by poprawić samopoczucie czy rozładować stres, a nawet zadbać o jakość powietrza we wnętrzach. Zbawienny wpływ roślin na nasze zdrowie to fakt, a zaproszenie ich do domu opłaca się każdemu. Szczególnie gdy za oknami tyle zielonego i nie musimy ograniczać się do odmian doniczkowych. Bukiety z ziół stanowią piękny i niebanalny dodatek, który zachwyci nie tylko urodą, ale wspaniałym zapachem

czy... smakiem. O to, jak je komponować, zapytaliśmy florystów zakochanych w trendzie na naturalność i sezonowość.

Fantazja na zioła

Bogactwo kwiatów zachęca, by popuścić wodze fantazji i łamać schematy. W tym sezonie bez, goździki, róże i tulipany zaprezentujemy w nietypowym towarzystwie koperku, bazylii i innych ziół. Inspiracji szukamy na łąkach, w ogrodach i na targowiskach – to właśnie tam można kupić pojedyncze kwiaty i zioła niespotykane w kwiaciarniach. W ten sposób samodzielnie skomponujemy bajkową ozdobę i pocujemy się jak floryści. To świetny sposób, aby wpisać się w trend na naturalność, który przyjemnie ociepli wnętrza każdego domu.



W ziołowych bukietach wykorzystujemy nie tylko preferencje smakowe, ale przede wszystkim różnorodność faktury i kształty. Warto sięgnąć po znane zioła i postawić na łączenie wielu odmian, by zaprezentować różnorodność, np. w przypadku bazylii – pachnącej cytrusowo odmiany tajskiej, pięknej czerwonej czy nieco rzadszej, cynamonowej. Do wyboru jest ponad 150 wariantów, co daje ogrom możliwości. Oregano, szczypiorek, melisa, tymianek czy szalwia także nadają się do kwiatowo-ziołowych połączeń. Opcji jest jednak o wiele więcej – wystarczy rozejrzeć się wokół siebie. – Na polskich łąkach można znaleźć całą masę pięknych roślin. Mało tego, wiele z nich jest atrakcyjna nie tylko ze względu na kwiaty. Do naszych ulubionych ziół należą: mięta (ma olbrzymią ilość odmian, przepiękne listki, często pokryte puszystym meszkiem), naparstnica, aminek, dzika marchew (jej baldaszkę są po prostu genialne), łubin, dziurawiec, krwawnik, krwisiąg... – wymienia Radosław Berent z poznańskiej kwiaciarni Kwiaty i MIUT, stynącej z kompozycji kwiatów sezonowych pochodzących z własnej biologicznej uprawy.

Magiczne połączenia

Aby bukiety odzwierciedlały porę roku i nastrój za oknem, postawmy na sezonowość. Warto sprawdzić, jakie rośliny właśnie kwitną i gdzie można je znaleźć. Krwawnik o drobnych, białych kwiatkach kwitnie od lipca do października i jest dość powszechnie spotykany w Polsce. Krwisiąg, będący prawdziwą roślinną apteczką, zakwita już w czerwcu i znajdziemy go na podmokłych łąkach oraz przy stawach i jeziorach. Najlepszą porą na takie łąkowe poszukiwania jest ranek. – Trzeba pamiętać o tym, że rośliny z łąki zbieramy w czasie porannej rosy, najlepiej tuż przed świtem. Wówczas rośliny są najlepiej nawodnione i sztywne – radzą Łukasz Marcinkowski i Radosław Berent, duet z kwiaciarni Kwiaty i MIUT.

Nie tylko na łące znajdziemy ciekawe rośliny do wazonów – nawet wyprawa do sklepu spożywczego może okazać się bardzo owocna. Koperek na przykład jest pięknym tłem dla róż czy gerber, a pietruszka doda urody jaskrom oraz goździkom. Żółte kwiaty dziurawca czy eteryczny aminek wniosą do pokoju klimat letnich nocy i sprawdzą się doskonale np. w sypialni. Niecodziennym dodatkiem do ziołowego bukietu będą liście rabarbaru czy strąki pachnącego groszku o cudownych, delikatnych kwiatkach. Gdy

uroda zielnych kompozycji przeminie, wykorzystamy je w kuchni, by dodać smaku potrawom. Krwawnik, krwisiąg, dziurawiec czy mięta mogą być użyte jako dodatek do ziołowych herbat, wspomagających pracę żołądka czy detoksykację organizmu.

Niecodzienne wazony

Kwiaty i zioła w sezonowych bukietach będą pięknie wyglądały zarówno w tradycyjnym wazonie, jak i mniej typowych pojemnikach. Szklanki, kubki czy małe buteleczki, np. po oliwie czy napojach, to świetny sposób, by podkreślić urodę pojedynczych roślin oraz minimalistycznych bukietów. Czasem warto podzielić jeden większy bukiet na dwa lub trzy mniejsze, by kwiaty wzbogaciły wystrój kilku pomieszczeń. Dzięki temu nawet w centrum miasta poczujemy się jak na letniej łące, a nasze domy rozkwitną soczystymi kolorami. Nie bójmy się korzystać z filizanek, konewek, a nawet koszy czy pudełek – kwiaty wyglądające z każdego kąta domu to świetny sposób na dobry nastrój i piękną dekorację. Kolorowe pojemniki, w przeciwieństwie do przezroczystych butelek, zasłonią łodygi, które nie zawsze ładnie wyglądają, szczególnie po kilku dniach. Ziołowe kompozycje postawmy przy oknie, by ich zapach szybko rozniósł się po całym pomieszczeniu.

Jak zachować świeżość kwiatów na dłużej?

– W naszej kwiaciarni do zakupionych kwiatów każdy klient otrzymuje szaszetkę z odżywką, która sprawia, że bukiet pięknie się rozwija i stoi w wazonie o wiele dłużej. Jeśli nie macie tego typu specyfiku, bardzo ważne jest przycięcie kwiatów (1-2 cm) bezpośrednio przed włożeniem do wody, najlepiej pod kątem – tak, by powierzchnia picia wody była jak największa. Należy również pamiętać o codziennej wymianie wody na świeżą – radzi Julia z kwiaciarni Chabazie, której misją jest rozkochanie Polaków w kwiatkach i naturze na nowo. – Dzięki tym zabiegom rośliny przetrwają dłużej, poprawiając nam samopoczucie. W końcu to nie zbieg okoliczności, że zieleni jest kolorem nadziei, a kwiaty towarzyszą nam całe życie, już od narodzin – dodaje.



Bukiety z ziół stanowią piękny i niebanalny dodatek, który zachwyci nie tylko urodą, ale wspaniałym zapachem czy... smakiem.



fot. Radek Berent Kwiaty i MIUT

Marta Buzalska

Ekociekawostki

Ekoinnovacje na lato

Czas letnich wakacji sprzyja rozleniwieniu, ale to także doskonały moment, aby oderwać się od pracy i pomyśleć o otaczającym świecie, o środowisku naturalnym i ekologii, która wbrew pozorom wcale nie musi być nudna. Oto kilka ekociekawostek na dobry początek lata.



Aluminiowe słomki zamiast plastikowych

NA RYNKU POJAWIŁO SIĘ ALTERNATYWNE EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIE DLA JEDNORAZOWYCH PLASTIKOWYCH SŁÓMEK.

Wiele osób uwielbia ten sposób konsumowania napojów. W większości lokalów kwitnie ich rozdawnictwo. Bez problemu zakupimy sto, dwieście i więcej plastikowych słomek do wykorzystania w domu. Rzecz jasna nie powątpiewamy w użyteczność tego kawałka plastiku, choć bez niego z powodzeniem i przyjemnością można napić się orzeźwiającego napoju. Dla wielbicieli słomek producenci artykułów gospodarstwa domowego przygotowali nie lada gratkę – aluminiowe słomki wielokrotnego użytku. Są wygodne, wytrzymałe i przede wszystkim nie zaśmiecają środowiska. Myjemy je tak jak pozostałe sztuczne.

Eleganckie pojemniki na żywność

SPOSOBEM NA OGRANICZENIE ILOŚCI ODPADÓW POCHODZĄCYCH Z ŻYWNOSCI NA WYNOS JEST PRZYNOSZENIE DO PRACY WŁASNEGO JEDZENIA.

Przyrządzone w domu jest nie tylko smaczniejsze, ale i tańsze. Na rynku dostępne są rozmaite pojemniki przeznaczone do przechowywania żywności. Producenci prześcigają się w pomysłach na elegancki projekt, a niektórym udaje się uzyskać prestiżowe nagrody, takie jak np. Red Dot Design Award. Jedną z nich kilka lat temu otrzymało Monbento, producent plastikowych pojemników na żywność pozbawionych szkodliwych bisfenoli. Dobrze zaprojektowane naczynie jest nie tylko ładne, ale przede wszystkim funkcjonalne – hermetyczne, pojemne, wytrzymałe, odporne zarówno na niską, jak i wysoką temperaturę jedzenia. Tym, którzy nie mają w pracy dostępu do kucharki mikrofalowej, polecamy elektryczne pojemniki tego producenta – dzięki nim można zjeść w pracy ciepły posiłek, zamiast zadowalać się kanapkami.

Źródło zdjęcia: <https://maleomi.pl/producent/monbento>



Sposób na plastik: ekomebelki od Ecobirdy

NA CAŁYM ŚWIECIE POWSTAJĄ NIEWIELKIE PRZEDSIĘBIORSTWA SPECJALIZUJĄCE SIĘ W RECYKLINGU PLASTIKU.



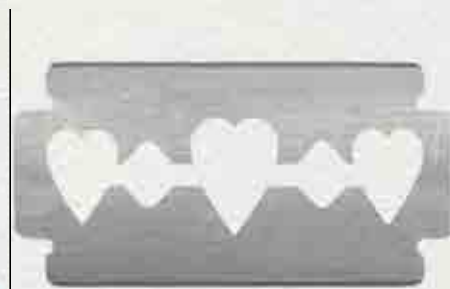
Do tej listy dołączyła firma Ecobirdy odzyskująca plastik z zabawek dziecięcych. Jak czytamy na stronie przedsiębiorstwa, rocznie aż 90 proc. produkowanych zabawek już po sześciu miesiącach użytkowania trafia w kąt czy do śmietnika, zostaje porzuconych na plaży, zanieczyszcza oceany i lasy. Ecobirdy z pozyskanego plastiku produkuje unikatowe meble dla dzieci. Firma działa w Europie i jest współfinansowana ze środków unijnych, pochodzących z projektu COSME, którego celem jest wspieranie działalności małych i średnich przedsiębiorstw.



Przyjdź z własnym kubkiem, a za kawę zapłacisz mniej!

POPULARNA KAWIARNIA STARBUCKS DZIAŁA ZGODNIE Z IDEĄ ZERO WASTE, CZYLI „ZERO ODPADÓW”.

W ofercie pojawiła się możliwość zakupu kawy w kubkach przyniesionych przez klientów za cenę niższą od regularnej o złotówkę. Bywalczy kawiarni mają czuć się zachęceni do przychodzenia z własnymi naczyniami, przyczyniając się tym samym do ograniczenia ilości odpadów – w tym wypadku papierowych kubków z nadrukami i plastikowych pokrywek. Akcją #zwłasnym-kubkiem zainicjowało Polskie Stowarzyszenie Zero Waste. Lokale, które przystąpiły do akcji, zostaną oznaczone na specjalnej ekomapie!



Maszynki do golenia na żyłetki – nowość?

PRAWDOPODOBNI DLA WIĘKSZOŚCI Z NAS GOLENIE MASZYNKAMI NA ŻYŁETKI KOJARZY SIĘ Z DZIECIŃSTWEM, KIEDY TO NASI OJCOWIE I DZIADKOWIE KREM DO GOLENIA ROZPROWADZALI PĘDZLEM, A ZAROST USUWALI MASZYNKAMI WIELOKROTNEGO UŻYTKU Z WYMIENIANYMI ŻYŁETKAMI.



Wydawało się, że ten sposób golenia odszedł już na dobre do lamusa, tymczasem przeżywa właśnie wielki renesans. Jest to doskonałe rozwiązanie w stylu eko, pozwalające uniknąć używania plastikowych golarek jednorazowych. Tradycyjne maszynki mają także szereg innych zalet – okazuje się, że nie zapychają się tak łatwo jak jednorazówki, są dwustronne, a więc można je dowolnie obracać, wreszcie – dzięki głębokości nie muszą być płukane co parę sekund. Tradycyjne golenie pomaga znacząco ograniczyć ilość wyrzucanego do śmieci plastiku, dlatego bardzo je polecamy.



Testujemy w redakcji **naturalne dezodoranty!**

Jak samodzielnie przygotować specyfik chroniący przed nieprzyjemnym zapachem potu pod pachami? Wystarczy olej kokosowy i soda. To najprostszy naturalny sposób, a do tego działa. Sprawdziłyśmy to na własnej skórze!



Paulina

PLUSY:

- gwarantuje ochronę przed brzydkim zapachem przez cały dzień
- chroni nawet przy zwiększonym wysiłku
- nieskomplikowany do samodzielnego przygotowania w domu, z łatwo dostępnych produktów

MINUSY:

- jest tłusty i pozostawia przez jakiś czas tłusty film na skórze, dlatego bezpośrednio po aplikacji nie można założyć obcisłych ubrań
- niekomfortowe ręczne nakładanie
- drażniące drobinki sody



Angelika

PLUSY:

- jest skuteczny, chroni przed nieprzyjemnym zapachem do końca dnia
- nie blokuje gruczołów potowych
- nie zawiera niebezpiecznych dla zdrowia substancji
- tani i łatwy w przygotowaniu
- przyjemny w aplikacji
- bardzo wydajny

MINUSY:

- po dłuższym stosowaniu może wysuszać skórę
- konsystencja zmienia się w zależności od temperatury otoczenia



Iza

PLUSY:

- przyjemny zapach i konsystencja
- już po 3 dniach stosowania zmniejsza potliwość
- nawilża skórę
- łatwy i tani w przygotowaniu
- pozbawiony niebezpiecznych dla organizmu substancji

MINUSY:

- długo się wchłania – przed założeniem ubrania trzeba poczekać, aż skóra wyschnie
- po aplikacji pojawia się niekomfortowe uczucie wilgoci na skórze, które trwa przez kilka chwil

Pocenie się jest naturalną obroną organizmu przed przegrzaniem. Wraz z potem wydalamy rozmaite substancje. Przyczyną przykrego zapachu są żyjące na skórze człowieka bakterie. Aby zapobiec ich rozwojowi, wystarczą... dwa składniki!

Olej kokosowy i soda oczyszczona

Trzy łyżeczki nierafinowanego oleju kokosowego łączymy z trzema łyżkami sody oczyszczonej, dobrze mieszamy, przekładamy do słoiczka i gotowe! Do mazidla można dodać kilka kropel naturalnego olejku eterycznego (u nas geraniowy). Nakłada się je jak balsam, na oczyszczoną i osuszoną skórę pach. Dezodorant jest w 100 procentach naturalny. Zapobiega nieprzyjemnemu zapachowi potu, a przy tym niewiele kosztuje i nie zawiera szkodliwej dla organizmu chemii! Latem może być bardziej płynny, ponieważ olej kokosowy w zależności od temperatury zmienia swój stan skupienia.

Dlaczego warto eksperymentować?

Przecież na drogerijnych półkach aż roi się od atrakcyjnych opakowań coraz bardziej wymyślnych preparatów przeciw poceniu. Kwiatowe, cytrusowe, lawendowe, o zapachu świeżości. W sztyfcie, kulce, sprayu – jest w czym wybierać. Ich cena jest zwykle niewygórowana, ale mają jedną wadę – naszpikowane są chemią. Hamują wydzielanie potu i sprawiają, że toksyny gromadzą się w organizmie. Dzieje się tak, ponieważ większość z nich zawiera szkodliwe aluminium, czyli związki soli glinu, zwykle chlorowodortlenek glinu lub chlorek glinu, które blokują ujście gruczołów potowych i zaburzają naturalną florę bakteryjną skóry pod pachami (więcej o naturalnych dezodorantach piszemy na stronach 9 i 10).

Oprac. red.

Trzy łyżeczki nierafinowanego oleju kokosowego łączymy z trzema łyżkami sody oczyszczonej, dobrze mieszamy, przekładamy do słoiczka i gotowe!





Polietylen *w kosmetyce.*

Czym zastąpić mikrogranulki zanieczyszczające środowisko?



Barbaro Sito

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

W dobie propagowania zachowań proekologicznych wiele słyszymy o ograniczaniu transferu plastiku do środowiska, np. poprzez wprowadzenie odpłatności za torebki jednorazowe. Kolejnym krokiem w walce o naszą planetę może być zakaz używania plastikowych mikrogranulek dodawanych do kosmetyków oraz środków czyszczących.

Mikrogranulki mają katastrofalne skutki dla środowiska. Dlatego Stany Zjednoczone już zakazały stosowania polietylenu w kosmetykach. Zanim taki zakaz pojawi się w Polsce, informujemy, na czym polega zagrożenie płynące ze stosowania mikrogranulek oraz czym można je zastąpić.

Mikrogranulki w branży kosmetycznej

Z założenia mają poprawiać atrakcyjność produktów oraz zapewniać im świetne właściwości złuszczone i ścierające (peeling mechaniczny). Mikrogranulki z polimerów są idealnie okrągłe, dzięki czemu skutecznie usuwają martwe komórki naskórka, wygładzają skórę, wybielają zęby, usuwają zabrudzenia. Ale producenci stosują je

również dlatego, że w porównaniu z peelingami ekologicznymi plastik jest tańszy oraz znacznie przedłuża trwałość produktu. Niestety, plastikowe mikrogranulki są trudno biodegradowalne, więc na długie lata pozostają w środowisku, stopniowo uwalniając do niego substancje toksyczne. Problemem jest też niewielka średnica mikrogranulek – najczęściej nie przekracza 1 mm – oraz ich zagęszczenie w gotowym produkcie. Otóż są ich setki tysięcy, a więc po każdym użyciu peelingu ogromne ilości rozdrobnionego plastiku wraz z wodą wędrują kanalizacją do oczyszczalni ścieków, skąd ze względu na brak tak dokładnych filtrów przedostają się wraz z oczyszczonymi ściekami do rzek, następnie do mórz i oceanów. Tam pewna ich część jest zjadana przez ryby i skorupiaki, które mylą je z pożywieniem. A toksyczny plastik i jego

poходne przedostają się do kolejnych ogniw łańcucha pokarmowego, również do człowieka, który zjada ryby i owoce morza.

Wpływ mikrogranulek na środowisko naturalne

W wyniku stosowania polietylenu w kosmetykach złuszczeniowych dochodzi do akumulacji mikroplastiku w środowisku i organizmach żywych. Może to mieć negatywny wpływ na procesy rozrodcze i płodność, może powodować zatrucia, a nawet śmierć bardziej wrażliwych na toksyny organizmów. Dlatego koniecznie trzeba szukać sposobu na rozwiązanie problemu przedostawania się plastiku do wód morskich i oceanów.

Jak znaleźć szkodliwy plastik w kosmetykach i chemii domowej

Aby zrezygnować z kosmetyków wzbogaconych o te cząstki, nie szukajmy w składzie słowa „mikrogranulki”, ale nazwy chemicznej polyethylene (PE – polietylen) oraz innych polimerów takich jak polypropylene (PP – polipropylen), polyethylene terephthalate (PET – politereftalan etylenowy), polymethyl methacrylate (PMMA – polimetakrylan) lub nylon.

Naturalne substancje ścierające – alternatywa dla polietylenu

Czym zastąpić ulubiony scrub do ciała lub żel peelingujący? Substancje ścierające i złuszczeniowe pochodzenia naturalnego nie są trudne do zdobycia. Mogą to być części roślin lub minerały, np. cukier, sól

kuchenna, otręby zbożowe, mielona kawa naturalna, mielone pestki owoców, mielony ryż, pumeks, korund lub enzymy o właściwościach złuszczeniowych. Co ciekawe, taki peeling możemy zrobić sami, mieszając je z miodem, olejkiem, sokami owocowymi lub ekologicznym żelem pod prysznic.

Peelingi ekologiczne są biodegradowalne i przyjazne dla środowiska oraz bez problemu dostępne w sprzedaży w postaci gotowych produktów, gdyż wielu europejskich producentów kosmetyków zobowiązało się do usunięcia ze swoich produktów mikrogranulek polipropylenowych, zastępując je naturalnymi substancjami. Jest to najlepsze rozwiązanie, gdyż trwale eliminuje mikroplastik przy zachowaniu właściwości złuszczeniowych kosmetyków, ich stabilności i atrakcyjności, a dodatkowo podnosi wartość produktu oraz firmy, gdyż kwalifikuje ją jako proekologiczną.

Na koniec warto napisać, dlaczego warto stosować peelingi. Otóż pomagają usunąć martwy naskórek, ułatwiają wchłanianie substancji odżywczych w głąb skóry, która po zabiegu nabiera elastyczności i sprężystości, co zmniejsza widoczność niedoskonałości cery i opóźnia procesy starzenia się skóry.

Barbaro Sito

Przepisy na ekologiczny peeling prosto z kuchni:

POBUDZAJĄCY PEELING KAWOWY:

- 2 łyżki fusów z kawy mielonej
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Składniki należy wymieszać, okrągłymi ruchami wmasować w skórę i spłukać. Peeling wygładzi i nawilży naskórek.

ZŁUSZCZAJĄCY PEELING CUKROWY:

- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 2 łyżki olejku ze słodkich migdałów

Składniki wymieszać i wmasować w ciało okrągłymi ruchami. Peeling usunie martwy naskórek oraz dostarczy witamin A i E o właściwościach regeneracyjnych.

SOLNY PEELING DO STÓP:

- 4 łyżki soli morskiej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- kilka kropli olejku z drzewa herbacianego

Składniki wymieszać i wmasować w stopy. Peeling ma działanie odkażające, przeciwzapalne i oczyszczające.

PEELING Z OTRĄB OWSIANYCH DO TWARZY:

- 2 łyżki otrąb owsianych
- ciepła woda
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Otręby należy zalać ciepłą wodą i zostawić na 10 minut, po czym dodać pozostałe składniki i wykonać peeling. W efekcie skóra twarzy będzie nawilżona, rozświetlona i wygładzona.



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.

Z dala od cywilizacji nad polskimi jeziorami

- 6 miejsc, w których warto się zaszyć

Relaks z dala od cywilizacji? Brzmi pięknie. Coraz więcej z nas marzy, aby oderwać się od pracy i znaleźć miejsce, gdzie telefon nie ma zasięgu, a internet nie działa. Przysiółkowe dzikie Bieszczady to nie jedyny region, do którego ucieka się od zgiełku miasta, aby odnaleźć ciszę i spokój. Warto zwrócić uwagę na jeziora.

Choć jeziora stanowią jedną z największych atrakcji turystycznych naszego kraju, wiele z nich wciąż pozostaje w stanie niezmiennym przez człowieka. Nad ich brzegami leżą liczne malownicze wsie i mało znane miejscowości, sporadycznie odwiedzane przez turystów.

Oto 6 miejsc z dala od cywilizacji, w których czas biegnie wolno i gdzie można znaleźć piękne krajobrazy, dziką naturę i czystą wodę.

Lipczynek – jezioro Lipczyno Wielkie

Lipczynek to mała osada położona w sercu Borów Tucholskich nad czystym ekologicznie jeziorem Lipczyno Wielkie, pośród sosnowych borów. Liczy jedynie 16 mieszkańców. Leśne otoczenie zachęca do spacerów i rozkoszowania się ciszą, zakłócaną jedynie przez dźwięki natury. W okolicach Lipczynka znajduje się wiele rezerwatów oraz ostoi ptactwa i zwierząt. Niedaleko leży inne jezioro – Jezioro Kraśne. Jego otoczenie jest równocześnie rezerwatem przyrody, w którym rośnie wiele chronionych gatunków roślin. Największe atrakcje Lipczynka? Piękne krajobrazy,

lasy, cisza i czyste powietrze. Można tu chodzić na długie spacery, pływać łódkami po jeziorze albo wędkować. Bory Tucholskie bogate są w grzyby, zatem jest to również raj dla zapalonych grzybiarzy.

Pranie – Jezioro Nidzkie

Pranie to osada leśna położona na terenie Puszczy Piskiej nad Jeziorem Nidzkim. Miejsce to znane jest przede wszystkim z urokliwej, porośniętej dzikim winem leśniczówki, w której bywał i tworzył Konstanty Ildefons Gałczyński. Znajduje się ona na niewielkiej polanie w pobliżu stromego brzegu Jeziora Nidzkiego. Obecnie mieści się w niej muzeum poświęcone poecie. To nie jedyna atrakcja Prania. Jezioro, nad którym leży osada, jest jednym z najbardziej nieokiełznanych i dzikich w Polsce. Wśród akwenów Krainy Wielkich Jezior Mazurskich wyróżnia się ono pierwotną naturą, niemal niezmienną przez działalność człowieka. Położone wśród lasów jezioro jest miejscem niemal magicznym. Obszar jeziora jest rezerwatem przyrody, więc obowiązuje na nim zakaz używania silników spalinowych, co dodatkowo gwarantuje brak tłumów.

*Osada leśna
Pranie znana jest
przede wszystkim
z urokliwej,
porośniętej dzikim
winem leśniczówki,
w której bywał
i tworzył
Konstanty Ildefons
Gałczyński.*





*W okolicach
Jeziora Czystego
spotkać można liczne
gatunki rzadkich
ptaków.*

Pluski – jezioro Pluszne Wielkie

Jezioro Pluszne Wielkie jest jednym z największych jezior Pojezierza Olsztyńskiego. Jest dobrze znane nurkom, którzy na jego dnie nieustannie poszukują zatopionych sprzętów z II wojny światowej. Aby znaleźć się z dala od ludzi, można zanoć w uroczej wsi Pluski, gdzie czas płynie wolniej i spokojniej. Wieś istnieje od 1407 roku i jest położona na wschodnim brzegu jeziora Pluszne Wielkie. Znajduje się w niej niewielka leśniczówka, przystań wodna, a także małe kąpielisko. Pluszne Wielkie jest jednym z najczystszych jezior nie tylko na Mazurach, ale i w Polsce, dlatego jego wody zachęcają do kąpieli. Łódką można popłynąć do jednego z atrakcyjniejszych miejsc na jeziorze – Zatoki Księżycowej. Ciekawe są również trzy wyspy. Największa z nich leży na płosie, czyli w środkowej, najgłębszej części jeziora, naprzeciwko wsi Pluski.

wszystkim ruchomym wydm Mierzei Łebskiej spodoba się osobom, które potrzebują urozmaicenia. W wakacje po jeziorze kursuje statek. Na jego trasie znajduje się Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach, które warto odwiedzić chociażby ze względu na bogate zbiory przybliżające kulturę kaszubskich Słowińców. Kaszubi wyróżniają się bardzo ciekawym folklorem, charakterystycznym rzemiosłem i literaturą we własnym języku. Niedaleko Łeby, w okolicy małej miejscowości Rąbka, znajduje się Muzeum Wyrzutnia Rakiet. To teren dawnego niemieckiego doświadczalnego poligonu raketowego, powstałego w 1940 roku. Po II wojnie światowej teren przejęła Armia Czerwona, a w latach 1967-74 działała tu Stacja Sondażu Raketowego i testowano polską raketę meteorologiczną „Meteor”. Wokół tego terenu krąży wiele legend. Niektórzy wierzą, że hitlerowcy prowadzili tu eksperymenty nad tajemniczą bronią!

Borne Sulinowo – jezioro Pile

Borne Sulinowo to miasto w województwie zachodniopomorskim. Do lat 90. XX w. miejsce to było wyłączone spod polskich granic, a w zbudowanym tam w latach 40. poniemieckim garnizonie wojskowym stacjonowały wojska Armii Radzieckiej. Dopiero w 1993 roku Borne Sulinowo zostało przekazane polskim władzom cywilnym i oficjalnie otwarte. Na terenie miasta wytyczono ścieżkę turystyczno-spacerową o długości około 14 km. Znajduje się przy niej 21 najciekawszych obiektów – każdy został oznakowany tablicą.

Borne Sulinowo leży na Pojezierzu Drawskim, nad jeziorem Pile, które jest częścią malowniczego szlaku kajakowego rzeki Piławy. To, co intryguje i przyciąga turystów, to tzw. podwodny las, czyli część wyspy, która zapadła się do jeziora. Jedną z teorii głosi, że wyspa zapadła się na skutek wybuchu. Inna, że spowodowały to naturalne procesy geologiczne. Niezależnie od tego, co wydarzyło się naprawdę – drzewa wyrastające z dna jeziora Pile są niepowtarzalną na terenie Polski atrakcją dla pletwonurków.

Jezioro Łebsko

Trzecie pod względem powierzchni jezioro w Polsce zachwyca urokliwym położeniem na terenie Słowińskiego Parku Narodowego, a bliskość Bałtyku i Łeby, a przede

Siemiany – Jezioro Czyste

Siemiany to jedna z głównych przystani dla żeglarzy z rozwiniętym zapleczem turystyczno-rekreacyjnym. Miejscowość jest popularna głównie z powodu lokalizacji nad Jeziorkiem, akwenem wyjątkowo lubianym przez żeglarzy. Siemiany stanowią dla nich doskonałą bazę wypadową. W pobliżu wsi znajdują się rezerваты przyrody. Wśród nich należy wymienić Jezioro Czyste, bardzo często nazywane Jasnym, położone na terenie rezerwatu przyrody Jasne w Parku Krajobrazowym Pojezierza Iławskiego. Jak sama nazwa wskazuje, woda w jeziorze jest niespotykanie czysta, światło dociera na głębokość 14-15 metrów. O Jeziorze Czystym krąży wiele legend i opowieści, np. o cudownej i uzdrawiającej mocy wody czy o zatopionej w nim bursztynowej komnacie. Zalesione okolice jeziora zachęcają do długich spacerów, podczas których można zobaczyć rzadkie gatunki ptaków, takie jak guszczki czy orły bieliki.

Jeziora w Polsce to nie tylko Mazury. W naszym kraju znajduje się wiele mniejszych jezior, które nie stały się do tej pory wielkimi atrakcjami turystycznymi. Miejmy nadzieję, że wciąż tak pozostanie, bo to właśnie tam – w niewielkich wsiach i miejscowościach – można w pełni odpocząć.

Małgorzata Ferenc-Soczyńska





Przepisy

Domowe lody bazyliowe

mocno orzeźwiające



ok. **30** min
oraz **4** godz. na mrożenie

To, co będzie ci potrzebne:

2 pęczki świeżej bazylii,
cukier do smaku – ok. 140 g,
250 g sera mascarpone,
750 g jogurtu naturalnego,
laska wanilii

Wykonanie:

Bazylię opłucz, osusz ręcznikiem papierowym, rozdrob-
nij z cukrem i wanilią w blenderze. Następnie dodaj
jogurt i ser mascarpone. Całość zmiksuj na gładką
masę. Przełóż do maszynki do lodów i postępuj zgodnie
z zaleceniami producenta urządzenia. Jeśli nie masz ma-
szynki do lodów, masę przełóż do blaszki lub plastiko-
wego pojemnika, przykryj folią i włóż do zamrażalnika.

Lody miksuj średnio co godzinę lub co pół godziny, by
rozbić kryształki lodu. Tylko wtedy będą puszyste i kre-
mowe. Po pięciu minutach miksowania wkładaj masę
z powrotem do zamrażalnika. Czynność powtarzaj, aż
uzyskasz pożądaną konsystencję. Całkowity czas mroże-
nia – ok. 4 godziny.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Bazylia oprócz tego, że świetnie smakuje, wspie-
ra układ odpornościowy i wspomaga oczysz-
czanie nerek. Ma podobne działanie do melisy
– skutecznie koi nerwy i uspokaja. Łagodzi
dolegliwości trawienne i pobudza wydzielanie
soku żołądkowego. Zapobiega wzdęciom, wymio-
tom i nudnościom, pobudza też apetyt. Łagodnie
zbija gorączkę i działa przeciwzapalnie. Olejek
eteryczny pozyskiwany z bazylii odstrasza koma-
ry. Bazylię uprawia się na całym świecie w 150
odmianach.





Przepisy

Chłodnik z awokado i miętą

przyjemnie
odświeżający



ok. 10 min

Wykonanie:

Wszystkie składniki powinny być zimne. Awokado i ogórki obierz ze skóry. Z awokado wyjmij pestkę, a miąższ podziel na mniejsze części. Usuń gniazda nasienne z ogórka i pokrój na kawałki. Dodaj sok z limonki, sól, pieprz, miód, wodę i miętę. Wszystkie składniki zmiksuj na gładki krem. Zupę przelej do miseczek, całość udekoruj oliwą i listkami mięty. Do chłodnika możesz dodać kawałek melona miodowego. Nada zupie słodyczy i wyrazistości. Eksperymentuj! Zamiast mięty dodaj natkę pietruszki, koperek lub kolendrę. Jeśli lubisz chrupiące dodatki, upraż pestki z dyni lub słonecznika i udekoruj nimi gotowe danie. Wolisz zabiłone kremy? Użyj serka homogenizowanego lub gęstego jogurtu.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Awokado zawiera cenny kwas oleinowy regulujący poziom cholesterolu we krwi. Dzięki niemu eliminuje szkodliwe trójglicerydy, wpływając korzystnie na poziom „dobrego” cholesterolu. Awokado obniża ciśnienie krwi, zapobiega miażdżycy i chorobom serca. Jeszcze bardziej odżywcza od samego owocu jest jego pestka, która zawiera ponad 70 proc. przeciwutleniaczy!

To, co będzie ci potrzebne

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

1 duże dojrzałe awokado lub 2 mniejsze,
4 ogórki gruntowe, garść świeżej mięty,
ok. 150 ml zimnej wody, sok z połowy limonki,
łyżka miodu naturalnego, sól morską, pieprz,
2 łyżeczki oliwy z oliwek, kilka listków
świeżej mięty



POCZUJ ULGĘ

Zastosuj żel Esceven[®],
gdy dokuczają Ci objawy
niewydolności żylnej
takie jak:

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



UNIKALNE POŁĄCZENIE

wyciągu z nasion
kasztanowca
i heparyny



Esceven[®], żel. Substancja czynna: Wyciąg gęsty z nasion kasztanowca (*Hippocastani seminis extractum spissum*, DER: 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 żylnej 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, błony śluzowe i w okolicy oczu, w stanach przewlekłych schorzeń nerek. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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.

Ziołowe orzeźwienie na lato!



Zrób ziołoladę i ugaś pragnienie!

Zioła do zaparzania TYLKO NATURA
w połączeniu z lodem, cytryną i miodem
tworzą ziołową ice tea!

- Bez aromatów, 100% natury
- Jakość gwarantowana przez Herbapol Poznań
- Mięta wspomaga trawienie
- Melisa ma właściwości uspokajające
- Naturalny sposób na wakacyjne ochłodzenie!



suplement diety

TYLKO NATURA

