

TYLKO WIOSNA 2018 **natura**

NR 1/2018 (17) KWARTALNIK

*Wiosenny
detox*

ALERGIA — BYĆ ALBO
NIE BYĆ NA WIOSNĘ!

Souping.
Moda na zupy!

Spring
cleaning



Idzie nowe! Nagły przypływ energii, radość o poranku i przecucie nadchodzących przyjemności. Słońce, pąki na drzewach, zielone liście i kwiaty, które nieśmiało wychylają się zza traw. Na widok bujnej przyrody pojawiają się motyle w brzuchu i chce się żyć! Tak, wiosna to czas pozytywnych zmian, najpiękniejsza pora roku. Czas energii i odważnych decyzji.

To właśnie teraz zaczynamy snuć plany na lepszą przyszłość. Oczyszczamy nie tylko organizm, ale całe nasze otoczenie. Wielkie porządki mają także swoją duchową stronę. Wiele osób lepiej myśli i działa w uporządkowanej przestrzeni, nie wspominając o alergikach, którzy nie powinni przebywać w brudnych i zagraconych pomieszczeniach. Chcemy więcej i lepiej! Wiosenne metamorfozy – w głowie, ciele i sercu – róbmy, korzystając z tego, co daje nam natura. Skupmy się na ziołach, zdrowym odżywianiu i detoksie. Wokół tego ostatniego narosło sporo mitów, które warto prześwielić. Nie idźmy na skróty, sama droga pozostaje przyjemnością, szczególnie w otoczeniu pięknej przyrody. Spacer i sport na wolnym powietrzu, samotnie ze swoimi myślami i możliwość pozbycia się negatywnych emocji... Nowe znaczy lepsze? Jesteśmy przekonani, że tak.

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.



SPRING CLEANING s. 20



SPIS TREŚCI:

Zdrowie i uroda

4 WYMIĘĆ TOKSYNY, ZADBAJ O WĄTROBE!

Jakie są najskuteczniejsze metody oczyszczania organizmu? Jakie mity narosły wokół tego tematu?

8 POLEJ OLEJ!

Metoda oczyszczania skóry za pomocą olejów szybko znalazła propagatorki w Polsce. Dlaczego? Bo jest skuteczna, tania i całkowicie naturalna.

11 MĘSKIE SPRAWY

Kobiety wiedzą to doskonale – mężczyźni nie lubią chodzić do lekarza, nie lubią badań, profilaktyki.

15 ALERGIA – BYĆ ALBO NIE BYĆ NA WIOSNĘ!

Śwędzące oczy i czerwony nos – wiosna to prawdziwa zmora dla alergików. „Wroga” trzeba rozpoznać i odpowiednio potraktować, a wtedy nawet najdokuczliwsza alergia przestanie być straszna.

Kuchnia

17 SOUPING. MODA NA ZUPY!

Smaczne, lekkie, sycące i pełne wartości odżywczych. Takie właśnie są zupy. W dobie coraz większej świadomości żywieniowej zupy zyskują na popularności. Zarówno te tradycyjne, jak i w nowoczesnym wydaniu. Które zupy są najzdrowsze i jaki mają wpływ na organizm?

Styl życia

20 SPRING CLEANING – OCZYSZCZANIE CIAŁA, DUCHA I OTOCZENIA

Wiosna to doskonały moment, aby obudzić się z zimowego marazmu i wraz z przyrodą zyskać nowe siły do działania.

24 EKOCIEKAWOSTKI

Ekologia jest modna. I bardzo dobrze. Coraz więcej rodaków jest świadomych, że dbanie o środowisko naturalne to inwestycja w przyszłość.

WYMIEĆ TOKSYNY, ZADBAJ O WĄTROBĘ!

s. 4

Przetworzona żywność, zanieczyszczone środowisko, dym papierosowy, alkohol oraz leki to tylko niektóre źródła substancji toksycznych dla organizmu. Szkodzą przede wszystkim wątrobie, choć mają wpływ i na inne narządy. Dlatego powinniśmy regularnie oczyszczać organizm – najlepiej za pomocą naturalnych preparatów sprawdzonych producentów.



Testujemy w redakcji

26 METODA OCM

Trzy osoby, trzy typy skóry i ta sama mieszanka olejów. Tak zaczyna się testowanie OCM, czyli oil cleansing method! To naturalny sposób pielęgnacji.

Porady eksperta

28 SKRZYP POLNY – ODKRYJ TAJEMNICE KRZEMIONKI

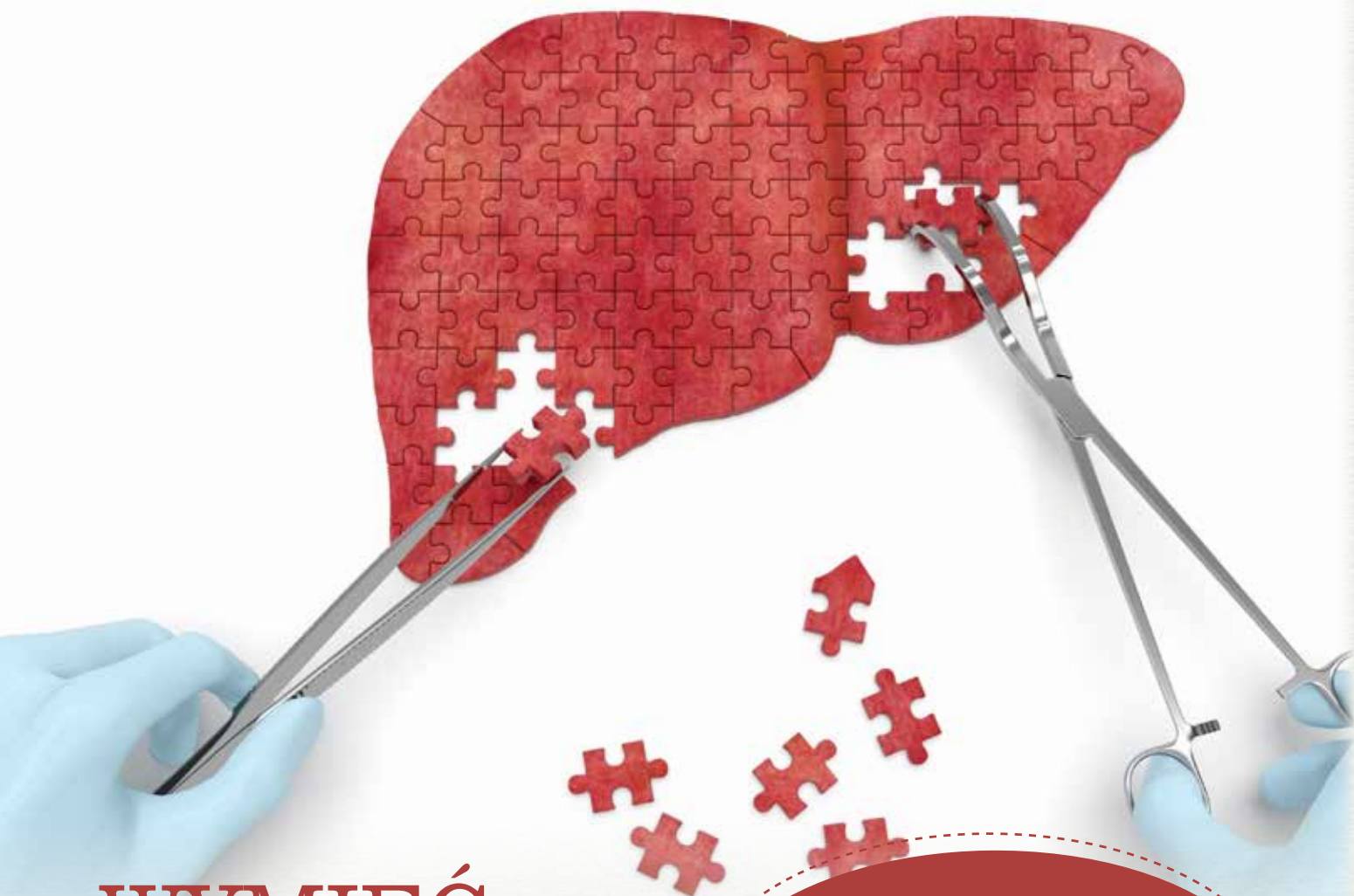
Skrzyp należy do najstarszych roślin na ziemi. Do dziś nie utracił swej mocy.

Podróże

31 NORDIC WALKING DLA CIEKAWYCH POLSKI

Dbanie o kondycję można doskonale połączyć ze zwiedzaniem wyjątkowych zakątków naszego kraju. Prezentujemy najpiękniejsze trasy do nordic walking w Polsce.





WYMIEĆ TOKSYNY, ZADBAJ O WĄTROBĘ!

Przetworzona żywność, zanieczyszczone środowisko, dym papierosowy, alkohol oraz leki to tylko niektóre źródła substancji toksycznych dla organizmu. Szkodzą przede wszystkim wątrobie, choć mają wpływ i na inne narządy. Dlatego powinniśmy regularnie oczyszczać organizm - najlepiej za pomocą naturalnych preparatów sprawdzonych producentów.

Nasza wątroba ma niełatwe zadanie – to ogromne laboratorium, w którym zachodzą tysiące procesów odpowiadających za kluczowe funkcje w organizmie. Codziennie poddawana jest próbie – kolejne ciastko z kremem, wino do kolacji, piwo z przyjaciółmi, stres w pracy czy tabletki przeciwbólowe... To wszystko powoduje, że pracuje na pełnych obrotach dzień i noc.

Miłe złego początki...

Nasze przyzwyczajenia, folgowanie zachciankom, niehigieniczny tryb życia czy restrykcyjne diety odchudzające powodują, że większość z nas ma uszkodzoną wątrobę. Co się wtedy dzieje? Pojawiają się niestrawność, wzdęcia, nudności, bóle w okolicy prawego podżebrza

i w ostateczności stłuszczenie wątroby – organ zwiększa swoją objętość i nie działa prawidłowo.

Najgorsze jest to, że wątroba nie jest unerwiona, więc nie boli! Nie da nam znaku, że już czas przestać. Najlepsze natomiast to, że potrafi się regenerować! I to powinniśmy jej ułatwiać. Dzięki temu będzie nam służyć przez wiele lat, a okazjonalne zachcianki dietetyczne nie zaburzają jej funkcjonowania.

Detoksykacja, czyli oczyszczanie

Wokół oczyszczania organizmu i odtruwania wątroby narosło wiele mitów. Dużą popularnością cieszą się owocowo-warzywne diety oczyszczające, kilkudniowe głodówki, a także „magiczne” zioła i suplementy diety wspomagające usuwanie zbędnych metabolitów. By ocenić zasadność ich stosowania, warto poznać rzetelne fakty dotyczące fizjologii pozbywania się toksyn przez organizm.

Detoksykacja to zespół reakcji biochemicznych przekształcających związki toksyczne w substancje mniej niebezpieczne i łatwe do wydalenia. Podstawowy mechanizm detoksykacji dzieli się na dwie fazy. Podczas pierwszej cząsteczki toksyn przekształcane są w związki lepiej rozpuszczalne w wodzie i bardziej aktywne chemicznie. Druga faza to faza sprzęgania, w której pośredni metabolit łączony jest z reaktywnymi metabolitami ustrojowymi, co sprawia, że staje się jeszcze łatwiej rozpuszczalny w wodnych

wydzielinach (takich jak mocz, pot, krew czy żółć), a tym samym może zostać wydany na zewnątrz. Toksyny rozpuszczalne w tłuszczach mają tendencję do odkładania się w tkance tłuszczowej oraz błonach komórkowych, gdzie mogą pozostawać przez wiele lat.

Naturalny detoks

Opisane wyżej reakcje zachodzą w wątrobie, która nazywana jest głównym „filtrem” organizmu lub też „centrum detoksykacji”. Najważniejsze w detoksykacji wątroby jest ograniczanie ksenobiotyków (patrz ramka obok), odpowiednia dieta oraz dodatkowe wsparcie tego narządu za pomocą naturalnych preparatów z sylimaryną.

Aby oczyścić wątrobę i ułatwić jej pracę, musimy wykluczyć z diety wysoko przetworzoną żywność, która stanowi znaczące źródło tłuszczu oraz substancji obcych dla organizmu. Warto zastąpić przemysłowe wędliny domowymi pieczeniami, słodkie napoje wodą mineralną, przetworzone płatki śniadaniowe płatkami nieprzetworzonymi, a gotowe posiłki posiłkami domowymi. Badania dotyczące zależności pomiędzy procesem detoksykacji, a składnikami diety są niejednoznaczne. Wiadomo jednak, że działania oczyszczające wykazują produkty zawierające tzw. przeciwutleniacze – warzywa, owoce, czerwone wino, zieloną herbata. Przeciwutleniacze posiadają zdolność neutralizacji wolnych rodników – reaktywnych



KSENOBIOTYKI

(z gr. *ksenos* – obcy) związki chemiczne obce dla organizmu człowieka, które w „normalnych” warunkach nie są do niego wprowadzane.

PRZYKŁADY:

- dodatki technologiczne do żywności (syntetyczne barwniki, sztuczne aromaty, substancje konserwujące)
- zanieczyszczenia (metale ciężkie, pestycydy, azotany i azotyny, WWA, dioksyny)
- leki
- składniki dymu tytoniowego



PRODUKTY WSPIERAJĄCE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

- owoce i warzywa
- grube kasze
- pieczywo pełnoziarniste
- nieprzetworzone płatki zbożowe (owsiane, orkiszowe, żytnie itp.)
- produkty mleczne z żywymi kulturami bakterii
- imbir, cynamon, herbata zielona, pu-erh, rooibos, mate
- wypijanie 2-3 l płynów dziennie

cząstek, które powstają w pierwszej fazie detoksykacji. Nie wszystkie toksyny aktywują enzymy obu faz, przez co niektóre „zatrzymują” się na fazie pierwszej i jako wolne rodniki działają niszcząco na komórki.

Naturalnie, że sylimaryna

O cudownym działaniu na wątrobę ostropestu plamistego, a dokładniej zawartej w nim sylimaryny, pisano już wiele. To bardzo silny przeciwutleniacz, który możemy kupić w aptece w postaci leku. Sylimarynę pozyskuje się z ziarna ostropestu plamistego i stosuje wspomagająco w zaburzeniach czynnościowych wątroby, a także w przypadku jej chwilowego przeciążenia, np. po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Sylimaryna uszczelnia błony komórkowe komórek wątroby (hepatocytów), niedopuszczając do wniknięcia toksyn, wspiera regenerację hepatocytów oraz produkcję żółci. Słowem, pomaga uszkodzonym komórkom wątroby odzyskać pełną sprawność, odtruwa z substancji toksycznych i ochrania przed ich ponownym wniknięciem. Nic dziwnego, że lek z sylimaryną jest tak doceniany nie tylko przez pacjentów, ale też farmaceutów i lekarzy. Dla dobra naszej wątroby nie może go zabraknąć w domowej apteczce.

Usuwanie toksyn a dieta

Biochemiczna deaktywacja substancji toksycznych w wątrobie to pierwszy etap oczyszczania organizmu. Kolejnym jest sprawne ich wydalenie poprzez jelita, nerki oraz skórę. Proces ten można usprawnić m.in. poprzez odpowiednią podaż błonnika

pokarmowego (na poziomie 25-40 g dziennie). Jego źródłem są otręby, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce, nasiona. Błonnik pokarmowy wspomaga oczyszczanie jelita grubego poprzez poprawę perystaltyki i ukrwienia jelit, a także regulację procesu wypróżniania. Dobroczynnie działają także bakterie probiotyczne, które są składnikiem wielu mlecznych produktów fermentowanych. Zmiany w diecie mogą pomóc również w pracy nerek, odpowiedzialnych za produkcję moczu. Ponieważ zbyt wysoka podaż białka zwierzęcego i sodu zaburza ich funkcję, istotny jest umiar w spożywaniu mięsa oraz soli w każdej postaci.

Zdrowe nawyki dla zdrowej wątroby

- Stosuj dietę lekkostrawną i zbilansowaną, nieobciążającą wątroby.
- Jedz 5-6 razy dziennie.
- Produkty wymagające obróbki termicznej przyrządzaj na parze lub gotuj w małej ilości wody.
- Ogranicz picie alkoholu, który nawet w małych ilościach prowadzi do uszkodzenia wątroby.
- Zaczniij się ruszać, aby nie dopuścić do odkładania się tłuszczu w wątrobie i osłabienia jej funkcji.
- Unikaj stresu, który zwiększa podatność wątroby na infekcję i ją osłabia.
- Wypijaj się, wątroba ma wtedy dużo czasu na regenerację.

Katarzyna Szatkowska





Sięgnij po zdrowie
i oczyść organizm na wiosnę!

Sylimarol®

Skutecznie wspomaga pracę wątroby i oczyszcza ją z toksyn



- Odtuwa wątrobę
- Wspomaga procesy regenerujące wątrobę
- Chroni wątrobę przed wnikaniem substancji toksycznych
- Wspiera pracę wątroby przeciążonej alkoholem i tłustymi potrawami
- Pobudza wydzielanie żółci
- Usuwa dolegliwości związane z niestrawnością



Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane. Substancja czynna: 100 mg wycożu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*). **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrej i przewlekłej choroby wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny Compositae/Asteraceae. Nie przeprowadzono badań odnośnie stosowania sylimaryny u dzieci, dlatego nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia. **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.

Polej olej!



Metoda oczyszczania skóry za pomocą olejów szybko znalazła propagatorki w Polsce. Dlaczego? Bo jest skuteczna, tania i całkowicie naturalna.

Oczyszczanie skóry olejami może w pierwszym momencie wydawać się kontrowersyjne. Oczyszczanie tłuszczem? Okazuje się jednak, że użycie różnych, odpowiednio połączonych i dobranych do typu cery olejów pozwala zrównoważyć lipidy występujące w skórze. Metoda ta nazywa się OCM (ang. *oil cleansing method*) i zaskarbiła sobie wielu zwolenników.

OCM - co to takiego?

Koncepcja pielęgnacji i oczyszczania skóry metodą OCM opiera się na zasadzie, że „podobne rozpuszcza podobne” – tłuszcz rozpuszcza tłuszcz. Wynika to z podstaw chemii. Najlepszym sposobem na rozpuszczenie niepolarnego rozpuszczalnika, a do takich należy zgromadzone na skórze sebum, jest użycie innego niepolarnego rozpuszczalnika o podobnym składzie – czyli innego oleju.

Zatem właściwie dobrane oleje użyte do masażu twarzy rozpuszczają tłuszcz, który stwardniał od zanieczyszczeń i zatyka pory. OCM pozwala w sposób naturalny, delikat-

nie i skutecznie zastąpić zabrudzone sebum wyciągami z roślin, warzyw i owoców, które leczą, chronią, nawilżają i odżywiają skórę.

Jaki olej wybrać?

Kosmetyki dobieramy do rodzaju skóry, zatem również mieszanki olejów powinny być przystosowane do danego typu cery. Mając skórę suchą, nie chcemy jej dodatkowo przesuszać, a tłustej jeszcze bardziej natłuszczać. Dlatego do oczyszczania koniecznie trzeba zastosować oleje w odpowiednich proporcjach i dopasowane do rodzaju skóry.

Podstawowym składnikiem wszystkich mieszanek najczęściej jest olej rycynowy i to z nim miesza się inne oleje. Zasada tworzenia mieszanki jest następująca: im skóra bardziej tłusta, tym więcej oleju rycynowego używamy. Dlaczego? Budowa chemiczna oleju przypomina budowę sebum. Ponadto rycyna ma zdolność wyłapywania zanieczyszczeń oraz brudu, których w przypadku cery silnie przetłuszczającej się zbiera się bardzo dużo. Z tych dwóch



względów olej rycynowy tak znakomicie oczyszcza pory i hamuje łojotok. Przy skórze suchej powinno się stosować około 10 proc. oleju rycynowego, a przy tłustej nawet do 70 proc. Zamiast oleju rycynowego jako bazy można również użyć innego oleju, np. oliwy z oliwek, która jest bogata w antyoksydanty.

Pozostałe oleje w naszej mieszance możemy dopasować według indywidualnych gustów, ale przy wyborze powinniśmy kierować się korzyściami, jakie mogą przynieść skórze. Oczywiście na pierwszym miejscu znajduje się oczyszczanie, ale używając odpowiednich składników, można w trakcie jednego zabiegu dodatkowo nawilżać, rozjaśniać lub odżywiać skórę.

Kupując oleje, warto zwrócić uwagę na ich skład i z tego względu powinniśmy wybierać oleje, a nie olejki. Bardzo często w olejkach znajdują się dodatkowe składniki. Tymczasem w buteleczce z olejem roślinnym powinien znajdować się sam olej.

Właściwości „olejów piękności”

Olej jojoba – zbliżony składem do ludzkiego sebum (podobnie jak łój zawiera skwalen), ma wysoką zgodność biologiczną ze skórą. Doskonale oczyszcza i reguluje poziom łoju. Dodatkowo nawilża i odżywia skórę oraz przyspiesza jej regenerację.

Olej arganowy – zwany eliksirem młodości. Składem przypomina ludzkie sebum: zawiera około 80 proc. nienasyconych kwasów tłuszczowych. Poprawia elastyczność skóry, głęboko ją nawilża, napina i ujędrnia oraz ułatwia gojenie się uszkodzeń naskórka. Ma działanie bakteriostatyczne. Dzięki dużej zawartości tokoferoli i karotenoidów chroni przed starzeniem się komórek.

Olej ze słodkich migdałów – bogaty w witaminy E, A, D i z grupy B, cynk, potas, jednonasycone kwasy tłuszczowe i wiele innych cennych dla skóry składników. Wykazuje działanie zmiękczające, odżywcze, regenerujące i ochronne. Łagodzi podrażnienia i stany zapalne.

Olej z pestek winogron – wyróżnia się bardzo dużą zawartością niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (ponad 90 proc. składu). Ma ogromny potencjał antyoksydacyjny. Zawiera witaminę E i resweratrol o bardzo silnych właściwościach ochronnych. Olej ten skutecznie opóźnia procesy starzenia i chroni przed działaniem wolnych rodników.

Olej (macerat) brzozy – zawiera flawonoidy, witaminę E i dużo kwasu linolowego. Regeneruje naturalną barierę ochronną

skóry i nawilża. Dzięki obecności garbników i saponin wykazuje działanie oczyszczające, odkażające, ściągające i przeciwzapalne. Dodatkowo działa rozjaśniająco na przebarwienia (piegi, plamy).

Olej z awokado – bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy, fitosterole i witaminy A, D, E oraz z grupy B. Działa nawilżająco i zmiękczająco. Tworzy na skórze ochronny film, który zapobiega utracie wody. Redukuje drobne zmarszczki i poprawia elastyczność skóry.

Metoda OCM krok po kroku

1. Przygotuj mieszankę olejów, myjkę do twarzy i ręcznik.
2. Zwilż twarz ciepłą wodą.
3. Około pół łyżeczki mieszanki wlej w zagłębienie dłoni i rozetrzyj.
4. Pocierać delikatnie twarz palcami, robiąc małe kółeczka przez 30 sekund do 2 minut. Ułatwi to przeniknięcie oleju do wnętrza skóry. Skoncentruj się na miejscach, gdzie jest najwięcej zablokowanych porów.
5. Zmocz ręcznik gorącą wodą, wykręć i zwiń, aby utrzymał ciepło.
6. Zwilż myjkę wodą (możliwie jak najcieplejszą), wykręć i rozłóż na twarzy.
7. Przykryj myjkę gorącym ręcznikiem, aby zapobiec jej szybkiemu wychłodzeniu – utrzymanie ciepła jest kluczowe!
8. Pozostaw na twarzy, dopóki ręcznik i myjka nie ochłodzą się do temperatury zbliżonej do pokojowej. Następnie zdejmij wszystko i wytrzyj twarz czystym, suchym ręcznikiem bądź miękką ściereczką.
9. Powtórz poprzednie kroki jeszcze raz lub dwa razy. Za każdym razem do wytarcia twarzy używaj czystego ręcznika.
10. OCM wykonane! Na skórze powinna zostać jeszcze cienka warstwa oleju – dla ochrony. Jeśli skóra jest zbyt napięta, zaleca się natrzeć ją niewielką ilością oleju, którego użyto do oczyszczania. Można również zastosować odżywczy balsam albo olejek nawilżający.

Uwaga! alergia

Mimo że oleje są substancjami całkowicie naturalnymi, po ich zastosowaniu na skórze może wystąpić reakcja alergiczna. Alergia na oleje pojawia się bardzo rzadko, niemniej jednak warto przed rozpoczęciem zbiegu OCM przeprowadzić test uczuleniowy. Niewielką ilość oleju wetrzyj w skórę (najlepiej w miejscu mniej widocznym) i odczekaj. Jeśli po 24 godzinach nie pojawi się wysypka, pokrzywka czy swędzenie, możesz bez obaw używać tego oleju.

MIESZANINY OLEJÓW A TYP SKÓRY:

Skóra normalna:

- 20% oleju rycynowego
- 80% oleju słonecznikowego

Skóra sucha:

- 10% oleju rycynowego
- 30% oleju słonecznikowego
- 60% oleju z awokado

Skóra tłusta:

- 30% oleju rycynowego
- 30% oleju jojoba
- 40% oleju słonecznikowego

Skóra mieszana:

- 10% oleju różanego
- 10% oleju z pestek moreli
- 40% oleju jojoba
- 40% oleju ze słodkich migdałów

Skóra trądzikowa:

- 20% oleju rycynowego
- 40% oleju z nasion konopi
- 40% oleju słonecznikowego

Skóra dojrzała:

- 10% oleju rycynowego
- 10% oleju słonecznikowego
- 40% oleju z wiesiołka
- 40% oleju z nasion dzikiej róży





Kamila Śnieżewska

magister fizjoterapii,
licencjonowany
kosmetolog

Jej pasją jest wizaż – wykonuje makijaże okolicznościowe i do sesji fotograficznych. W swojej praktyce stawia na higienę i bezpieczeństwo pacjenta.



Efekty

Najważniejsze efekty, jakie przynosi metoda OCM, to czysta, gładka, nawilżona skóra o wyrównanym kolorzycie oraz przywrócona równowaga tłuszczowa, mniej zaskórników, zwężone pory i mniejsze wydzielanie sebum. OCM zapewnia idealną czystość skóry, dlatego też może być metodą demakijażu.

Efekty działania metody oczyszczania olejami mogą być zauważalne już po pierwszym zabiegu – zwłaszcza uczucie czystej skóry. Jednak aby dostrzec inne pozytywne zmiany, np. rozjaśnienie przebarwień czy zmniejszenie ilości zaskórników, zabieg trzeba powtórzyć kilkakrotnie. Z czasem może okazać się, że używana mieszanka olejów nie jest idealnie dopasowana do rodzaju cery i wtedy trzeba ją zmodyfikować.

W zależności od potrzeb skóry zadowalające efekty zwykle widać już po dwóch, a niekiedy nawet po jednym tygodniu stosowania. Warto pamiętać, że oleje potrzebują czasu, aby w pełni zadziałać, więc tylko systematyczne stosowanie metody OCM pozwoli uzyskać maksymalnie dużo korzyści.

Metoda oczyszczania skóry olejami zyskuje coraz szersze grono zwolenników. Niewątpliwie jej ogromnym atutem jest zastosowanie wyłącznie naturalnych, bogatych w substancje odżywcze i witaminy składników. Wiele osób po pewnym czasie stosowania OCM całkowicie rezygnuje z innych metod mycia i demakijażu skóry twarzy na rzecz doskonale działających olejów.

Małgorzata Ferenc-Soczyńska

Ekspert odpowiada: Kamila Śnieżewska kosmetolog

Czy metoda oczyszczania skóry olejami jest bezpieczna?

Metoda OCM jest bezpieczna, jeśli nie występują przeciwwskazania do stosowania olejów (bo takie istnieją, mimo że jest to bardzo naturalna metoda oczyszczania skóry). Co więcej, aby takie oczyszczanie było bezpieczne, należy bezwzględnie pamiętać o odpowiednich proporcjach oleju rycynowego, który potrafi silnie wysuszyć skórę, oraz oleju bazowego.

Czy istnieje jakieś katagoryczne przeciwwskazanie do zastosowania OCM?

Przed wszystkim musimy uważać, gdy mamy cerę mocno naczyniową. W takim przypadku przy mocniejszym masażu olejami mogą pojawić się nowe „pajęczki”. Również ropne, zapalne zmiany trądzikowe na skórze należą do przeciwwskazań. Inne poważne zmiany, takie jak ciężkie stany skórne, przerwanie ciągłości skóry (rany) czy nowotwory, także stanowią bezwzględne przeciwwskazanie.

Czy takie zabiegi lepiej wykonywać w gabinecie kosmetycznym, czy bez obaw można je robić samemu?

Bez problemu można je robić samemu w domu. Sugeruję jednak dobrze zdiagnozować rodzaj swojej skóry u kosmetologa.

Nie zawsze łatwo jest go jednoznacznie określić, zwłaszcza jeśli mamy do czynienia ze skórą z problemami. Gdy poznamy swój typ cery, będziemy mogli dobrać odpowiednie oleje i zastosować odpowiednie proporcje mieszanek olejów, których należy przestrzegać przy każdym zabiegu.

Jak często można stosować tę metodę oczyszczania?

Metodę oczyszczania skóry olejami można stosować nawet codziennie. To metoda oczyszczania i mycia skóry, która działa na zasadzie: tłuszcz rozpuszcza tłuszcz. Odpowiednio stosowana jest delikatna dla skóry – nie uszkadza naszej naturalnej bariery lipidowej. Co więcej, jest bardzo skuteczna i przede wszystkim wykorzystuje naturalne, roślinne składniki.

Kiedy najlepiej wykonywać takie zabiegi? Czy pora roku, dnia bądź dzień cyklu kobiety mają znaczenie?

Zabieg mycia olejami najlepiej wykonywać wieczorem. Warto pamiętać także o lekkim masażu twarzy, wówczas oleje będą wnikały głębiej i silniej odżywiały skórę. Takie oczyszczanie może stać się codziennym, wieczornym rytuałem. W zależności od fazy cyklu mogą nasilać się zmiany trądzikowe na twarzy. Jeśli pojawiają się np. przed wystąpieniem miesiączki, należy zrezygnować z oczyszczania olejami aż do wygojenia się zmian.

Męskie sprawy

Kobiety wiedzą to doskonale – mężczyźni nie lubią chodzić do lekarza, nie lubią badań, profilaktyki. Ale gdy zachorują, ciężko znoszą ten stan, bo bycie chorym uznają za coś niemęskiego, za oznakę słabości. Nie dbają o swoje zdrowie i często zaczynają działać dopiero wtedy, gdy już poważniej chorują, na przykład gdy cierpią z powodu rozrostu prostaty lub kamicy nerkowej.

Niechęć do badań, do kontrolowania swojego stanu zdrowia zupełnie nie współgra jednak z coraz powszechniejszym trendem, by dbać o sylwetkę i sprawność fizyczną. Bo przecież chodzenie na siłownię, bieganie, jazda na rowerze czy staranne komponowanie posiłków, by dostarczyć organizmowi odpowiednich ilości białka, węglowodanów czy witamin, to również koncentrowanie się na zdrowiu, tyle że w inny sposób. Być może rozbieżność ta wynika z przekonania, że wystarczy dbać o tężyznę fizyczną, dobrze się odżywiać i być aktywnym, by zachować zdrowie.

Niestety, nie jest to takie proste. Wskutek różnych czynników, w tym także tych od nas całkowicie niezależnych jak zanieczyszczenie powietrza, ale i niedających się przewidzieć błędów w działaniu organizmu, zachorować możemy w każdym momencie życia. Nie warto więc żyć w przekonaniu, że mnie nic złego nie może się przydarzyć, bo ojciec, dziadek i pradziadek w zdrowiu dożyli sędziwego wieku. Zdecydowanie lepiej jest stosować się do profilaktycznych zaleceń lekarzy i systematycznie wykonywać pewne badania, by jak najszybciej wychwycić wszelkie zmiany. Tylko takie postępowanie pozwala na skuteczną walkę z wieloma chorobami.

Uwaga na kamienie

Tak jest między innymi z kamicą nerkową, która należy do chorób szczególnie dokuczliwych, zwłaszcza u mężczyzn. I zdecydowanie częściej występuje u nich niż u kobiet – szacuje się, że aż trzy razy częściej.

Przyczyn kamicy może być wiele: uwarunkowania genetyczne, mała ilość wypijanych płynów, dieta nadmiernie bogata w białko zwierzęce bądź szczawiany, stosowanie pewnych leków i minerałów, zastój moczu w drogach moczowych lub zakażenia układu moczowego. Na niektóre z tych czynników nie mamy wpływu, na przykład na predyspozycje dziedziczne oraz stosowanie leków, które mają być ratunkiem w problemach zdrowotnych. Nie znaczy to jednak, że powinniśmy po prostu czekać, aż kamienie w nerkach się pojawią. Wręcz odwrotnie. Zdając sobie sprawę z tego, że istnieje ryzyko zachorowania na kamicę nerkową i mając świadomość, że choroba przez jakiś czas nie będzie dawała objawów, bo piasek w układzie moczowym zwykle nie powoduje jeszcze dyskomfortu i bólu, warto z nią walczyć właśnie na tym etapie. A tym samym nie czekać, aż kamienie urosną i pojawi się kolka nerkowa, czyli ból pleców w okolicy lędźwiowej,

Zdecydowanie lepiej jest stosować się do profilaktycznych zaleceń lekarzy i systematycznie wykonywać pewne badania, by w razie zachorowania, jak najszybciej wychwycić wszelkie zmiany.





Pora, by te męskie sprawy, problemy zdrowotne uważane przez mężczyzn za wstydlive, przestały wreszcie mieć taki charakter.

promieniujący do dołu biodrowego, pachwiny, pęcherza, spojenia łonowego i narządów płciowych, któremu towarzyszą często nudności, wymioty i wzdęcia oraz problemy z oddawaniem moczu.

Najmniejsze podejrzenie wystąpienia kamicy nerkowej lub nawet wspomnienie cierpień wywołanych przez nią u dziadka i ojca powinno więc skłonić mężczyznę do wizyty u lekarza i wykonania USG, które pozwala wykryć tę chorobę. Jednocześnie warto też zapobiegawczo stosować leki pomagające przepłukać drogi moczowe, usunąć z nich piasek, gdy jeszcze nie wiąże się to z dotkliwym bólem. Takim produktem jest Urosept, który działa moczopędnie i rozkurczowo, co pozwala zredukować ewentualny ból. Zawiera też składniki, które zapobiegają powstawaniu kamieni, takie jak cytrynian sodu i potas. Warto go stosować także profilaktycznie oraz bronić się przed nawrotem kamicy, który, niestety, przytrafia się wielu chorym. Profilaktyka pozwala ograniczyć ryzyko rozrostu kamieni, a nawet doprowadzić do ich całkowitej eliminacji. Jest ona szczególnie korzystna w przypadku młodych mężczyzn, a statystyki pokazują, że mężczyźni na kamień nerkową mogą zacząć chorować już w okolicach 20. roku życia.

Rozrost pod kontrolą

Warto przeciwdziałać również rozrostowi prostaty, a nie walczyć z nim, gdy problem jest już poważny. Prostate to niewielki gruczoł, zwany też sterczem, odgrywający ważną rolę w męskim układzie płciowym – to w nim testosteron przekształcany jest w związki chemiczne ważne dla utrzymania męskich cech płciowych. I pewnie z tego właśnie względu prostata wciąż

jest tabu dla wielu panów, zwłaszcza gdy mowa o zmianach zachodzących na skutek starzenia się organizmu.

O prostacie powinni pamiętać wszyscy mężczyźni, bo zapalenie stercza, na przykład o podłożu bakteryjnym, może przydarzyć się każdym wieku. Przyczynić się do tego może cukrzyca, zakażenie żyłaków odbytu czy układu moczowego. Rozrost prostaty najczęściej występuje u mężczyzn po 50. roku życia. Prostatę należy regularnie badać, by nie przegapić momentu, w którym łagodne, niegroźne zmiany zaczną się przekształcać.

Niezbędne jest w związku z tym systematyczne wykonywanie badania stężenia w surowicy krwi antygenu swoistego dla stercza (PSA, z ang. *prostate specific antigen*). Jeśli stężenie PSA wzrasta i równocześnie wzrasta objętość prostaty, niezbędne jest wykonanie bardziej szczegółowych badań. Do ich wykonania mężczyznę powinny zmobilizować też takie objawy jak rozdrażnienie i częstsze korzystanie z toalety, także w nocy.

Po pięćdziesiątce zalecane jest też coroczne badanie prostaty przez odbytnicę (badanie *per rectum*), podczas którego można wykryć ewentualne zgrubienia i guzki o charakterze nowotworowym.

Obok działań diagnostycznych i – w razie potrzeby – terapeutycznych, warto też rozważyć sięgnięcie po leki stosowane w zaburzeniach oddawania moczu spowodowanych przerostem prostaty. Do leków tych należy Poldanen, w którego składzie jest wyciąg z kory śliwy afrykańskiej zawierający fitosterole o udowodnionej skuteczności we wspomaganiu terapii przerostu prostaty. Fitosterole te charakteryzują się też zdolnością do regeneracji komórek nabłonka prostaty oraz zmniejszają napięcie mięśni cewki moczowej i moczowodu, ułatwiając odpływ moczu. Mają też właściwości przeciwzapalne. Wskazaniem do ich stosowania jest częstomocz, konieczność oddawania moczu w nocy i trudności w oddawaniu moczu.

Pora, by te męskie sprawy, problemy zdrowotne uważane przez mężczyzn za wstydlive, przestały wreszcie mieć taki charakter. A skoro panowie sami nie dają sobie z nimi rady, warto im pomóc. Porozmawiać z nimi na ten temat, podsunąć jakąś publikację lub po prostu zaprowadzić do lekarza. Skorzystają na tym i oni, i ich bliscy.

Małgorzata Grosman



Poldanen®

Zadbaj o Niego – naturalnie!

Czy Twój mężczyzna:

- często oddaje mocz?
- musi oddawać mocz w nocy?
- ma trudności z jego oddawaniem?
- oddaje mocz kroplami?

Poldanen® to roślinny lek dla Twojego mężczyzny! Zawiera wyciąg z kory śliwy afrykańskiej, który skutecznie łagodzi objawy łagodnego przerostu prostaty!

Poldanen® już od 30 lat skutecznie pomaga mężczyznom, ułatwiając im całodobowe funkcjonowanie!

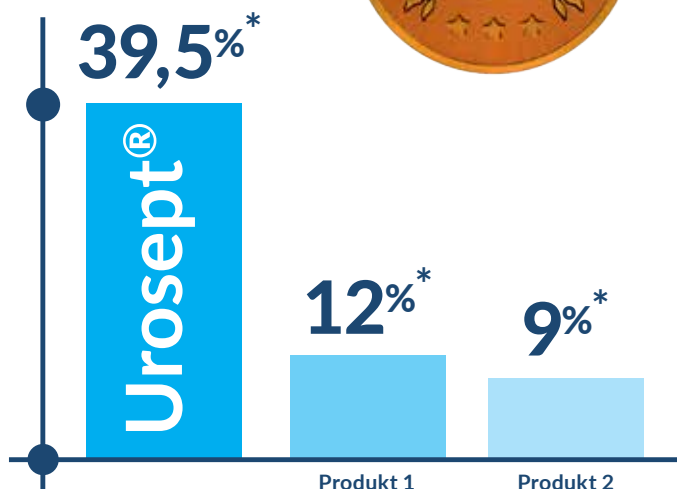


Poldanen®, tabletki powlekane.

Substancja czynna: 1 tabletkę zawiera 46 mg wyciągu gęstego z *Prunus africana* (Hook f.) Kalkm., cortex (kora śliwy afrykańskiej) (200:1), ekstrahent: chlorek metylenu. **Wskazania do stosowania:** Produkt stosuje się wyłącznie u mężczyzn wspomagająco w zaburzeniach oddawania moczu występujących we wczesnym stadium przerostu gruczołu krokowego – I i II stopień wg Alcena (częstomocz, konieczność oddawania moczu w nocy, utrudnienie oddawania moczu, oddawanie moczu kroplami). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub substancje pomocnicze zawarte w preparacie bądź na rośliny z rodziny różowatych (*Rosaceae*). Produkt nie może być stosowany u pacjentów z rozpoznaniem nowotworu gruczołu krokowego. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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

Zdrowie... męska rzecz!



Urosept®

– według Polaków najlepszy
na kamicę nerkową*



**Sięgnij po Urosept®, skuteczny lek
stosowany tradycyjnie w leczeniu kamicy
nerkowej.**

- Ułatwia przemieszczanie się złogów w kierunku ujścia cewki moczowej – dzięki właściwościom diuretycznym.
- Zapobiega powstawaniu kamieni w nerkach – dzięki zawartości cytrynianu potasu.
- Działa moczopędnie, rozkurczowo i przeciwwzapalnie.

*Badania realizowane w ramach programu KONSUMENTKI LIDER JAKOŚCI 2017, laureat w kategorii „Farmaceutyki wspomagające leczenie kamicy dróg moczowych”. Program jest prowadzony przez redakcję „Strefy Gospodarki”, dodatku do „Dziennika Gazety Prawnej”. 39,5% badanych uważa Urosept® za najlepszy na kamicę nerkową, kolejne produkty zdobyły 12% i 9% głosów.

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

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

“

Swędzące oczy i czerwony nos – wiosna to prawdziwa zmora dla alergików. „Wroga” trzeba rozpoznać i odpowiednio potraktować, a wtedy nawet najdokuczliwsza alergia przestanie być straszna. Jak się do tego zabrać?

Alergia – być albo nie być na wiosnę!

Piękne słońce, budząca się do życia przyroda, błękitne niebo. Pogoda, o jakiej marzymy po szarej, mroźnej i nieco depresyjnej zimie. Wiosna nieodmiennie wzbudza w nas czysty i niczym niezmałowany zachwyt. Czyżby? Niestety dla wielu osób ten sielankowy obrazek ma pewne rysy... Wiosenna alergia potrafi zniweczyć wyjątkowość tej cudownej pory roku i zmienić ją w... koszmar. Unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw są przyczyną męczących dolegliwości, które skutecznie ograniczają aktywność na świeżym powietrzu, zatrzymując alergika w domu.

Katar, łzawiące oczy, duszności, wysypka to tylko niektóre z objawów, jakie mogą dokuczać w okresie od końca lutego do sierpnia. Cały ten galimatias zaczyna się już na przełomie lutego i marca, kiedy pyli olcha, topola, leszczyna i wierzba. W następnych miesiącach dochodzą kolejne zapalniki alergii. Aby lepiej radzić sobie z alergią, warto śledzić komunikaty o stężeniu pyłków roślin i zapoznać się z kalendarzem pyleń. Dzięki tym informacjom można dokładnie zaplanować spacer i nie zbliżać się do ognisk alergii.



Życie alergika nie może być spontaniczne i beztroskie. Tylko dobry plan i strategia pomogą mu przetrwać najcięższe miesiące.

Co robić, aby nie dać się alergii:

- omijaj lasy liściaste, zagajniki, łąki i parki,
- unikaj spacerów w wietrzny i słoneczny dzień,
- wybieraj lasy iglaste,
- spaceruj zaraz po deszczu, wtedy powietrze jest oczyszczone,
- zaplanuj wakacje w wysokich górach lub nad morzem,
- myj ręce i twarz, a najlepiej bierz prysznic i zmień ubranie po powrocie do domu – niestety pyłki znajdują się nie tylko na skórze, ale i na odzieży,
- zainwestuj w domowy oczyszczacz powietrza.

Życie alergika nie może być spontaniczne i beztroskie. Tylko dobry plan i strategia pomogą mu przetrwać najcięższe miesiące.

Osoba uczulona na pyłki narażona jest także na inne alergeny. W okresie pylenia nawet jabłko czy gruszką mogą zaszkodzić i wywołać reakcję alergiczną, choć wcześniej nie powodowały dolegliwości. To trudna do zdiagnozowania alergia krzyżowa. Dzieje się tak, ponieważ w różnych alergenach znajdują się podobne białka, które organizm mylnie rozpoznaje i „atakuję”. Są to najczęściej reakcje natychmiastowe z udziałem przeciwciał IgE. Mogą zachodzić między różnymi alergenami pokarmowymi, między pokarmowymi i wziewnymi czy pokarmowymi i kontaktowymi (np. z lateksem). Najczęściej występującą alergią krzyżową jest ta pomiędzy pyłkami roślin a owocami i warzywami. W tym wypadku najlepiej zastosować odpowiednią dietę eliminacyjną na okres wzmożonego pylenia.

Reakcje krzyżowe często występują między:

- pyłkami brzozy a selerem, marchwią lub jabłkami,
- wieprzowiną a kocią sierścią,
- pyłkami leszczyny a orzechami,
- lateksem a bananami,
- pyłkami traw a pomidorami, kiwi lub melonami.

Okazuje się, że wiosna dla alergika nie musi być straszna, pod warunkiem że spokojnie podejmiemy do tematu i przygotujemy się na atak z każdej strony. Przeznorzy zawsze ubezpieczony! I tego się trzymajmy!

Angelika Drygas

KALENDARZ PYLEŃ Z ROZPISKĄ PYLEŃ DRZEW, KRZEWÓW, ROŚLIN POLNYCH Z PODZIAŁEM NA POSZCZGÓLNE MIESIĄCE

STYCZEŃ	Zaczyna pylić leszczyna, olcha i grzyb aspergillus który pyli przez cały rok.
LUTY	Pyli leszczyna, olcha, cis.
MARZEC	Kończy się pylenie leszczyny i cisu, nadal pyli olcha, dołącza topola i wierzba. Poza tym rozpoczyna się niebezpieczny okres dla osób uczulonych na jad pszczoł.
KWIECIEŃ	Intensywnie pyłą: brzoza, topola, grab, jesion, wierzba. Pod koniec miesiąca dołączają dęby. Pylenie rozpoczyna także cladosporium, pojawiają się również osy.
MAJ	Kończy się pylenie wierzby, brzozy, grabu i topoli. Pyłą: dęby, buki, sosny i świerki. Rozpoczyna się pylenie roślin zielnych.
CZERWIEC	Szczyt pylenia traw. Kwitnie żyto i rzepak. W powietrzu obecne są też pyłki babki, szczawiu, pokrzywy, bzu czarnego i lipy.
LIPIEC	Pyłą trawy i bylica oraz babka, komosa, szczaw i pokrzywa.
SIERPIEŃ	Kontynuacja pylenia babki, komosy, bylicy i pokrzywy.
WRZESIEŃ	Pyli trawa, babka, komosa, pokrzywa, ale stężenie alergenów w powietrzu wyraźnie spada.
PAŹDZIERNIK	Obecność pyłków traw, babki, komosy, pokrzywy już w niewielkim stężeniu.

Souping. Moda na zupy!

Smaczne, lekkie, sycące i pełne wartości odżywczych. Takie właśnie są zupy. W dobie coraz większej świadomości żywieniowej zupy zyskują na popularności. Zarówno te tradycyjne, jak i w nowoczesnym wydaniu. Które zupy są najzdrowsze i jaki mają wpływ na organizm?

Zupy rozgrzewają, wspierają utrzymanie zgrabnej sylwetki, a także dostarczają cennych witamin i pierwiastków mineralnych. To za sprawą wartościowych składników – warzyw, mięsa i produktów zbożowych podanych w formie gotowanej, czyli bardzo korzystnej dla zdrowia.

Moc warzyw

Dobrze skomponowana zupa to bogactwo ważnych minerałów, takich jak potas (reguluje gospodarkę wodno-mineralną), wapń i fosfor (wspomagają budowę mocnych kości), żelazo (ważne dla utrzymania prawidłowej produkcji krwinek czerwonych). Zupy są też doskonałym źródłem witamin, np. z grupy B, które chronią układ nerwowy oraz wspierają pracę mózgu. Kolorowe warzywa dostarczają organizmowi substancji o właściwościach przeciwutleniających, które usuwają tzw. wolne rodniki tlenowe. Wolne rodniki odpowiedzialne są za upośledzanie funkcji

obronnych organizmu, a także przyspieszanie procesów starzenia się komórek. Właściwości przeciwutleniające wykazuje również tokoferol (witamina E) zawarty w olejach roślinnych, pestkach i nasionach.

Węglowodany i błonnik

Zupa może dostarczyć także ważnych w diecie węglowodanów złożonych, będących podstawowym źródłem energii dla człowieka. Węglowodany obecne są przede wszystkim w produktach zbożowych – kaszach, ryżach, makaronach. Warto wybierać te produkty zbożowe, które zostały jak najmniej oczyszczone, czyli z pełnego ziarna. Zawierają one znacznie więcej witamin i błonnika pokarmowego niż produkty ze zbóż oczyszczonych. Błonnik odgrywa wiele ważnych funkcji – reguluje pracę układu pokarmowego, wspiera usuwanie toksyn, a także pomaga schudnąć – świetnie wypełnia żołądek, zapewniając uczucie sytości na długi czas. Warto pamiętać, że błonnik nie dostarcza kalorii!





Dobrze skomponowana zupa to bogactwo ważnych minerałów, takich jak potas, wapń, fosfor i żelazo.



Dobry wywar to podstawa

Doskonałymi składnikami zup są też mięso i ryby, które gotowane goszczą niestety dość rzadko na polskich stołach. A to doskonała alternatywa dla popularnych dań smażonych! Kawałki mięsa lub ryb pozwalają na sporządzenie wyśmienitego bulionu, który doda zupie mnóstwo aromatu. Warto stosować różne gatunki mięs i ryb – dzięki temu uzyskamy różne efekty smakowe. Kostki bulionowe nie mają tej zalety – smakują zawsze tak samo. Ponadto zawierają dużo soli, której spożycie należy ograniczać. Warto wiedzieć, że naturalne wywary przygotowywane na kościach i długo gotowane dostarczają kolagenu, który wspiera kości i stawy.

Z czego zrobić dietetyczną zupę?

Zdrową zupę najlepiej ugotować na kościach, kawałku chudego mięsa lub ryb, z dużą ilością warzyw i grubą kaszą (np. pęczakiem, gryczaną), brązowym ryżem bądź makaronem z pełnego ziarna. Warto stosować także owoce morza, nasiona roślin strączkowych oraz rozmaite zioła i przyprawy. Niezalecane jest sporządzanie tłustych wywarów mięsnych, a także używanie sporych ilości tłustej śmietany oraz soli – w formie dodanej lub wniesionej wraz ze składnikami takimi jak kostki rosołowe, przyprawy uniwersalne, wędliny, sery i itp.

Zupy można też miksować. Zupa krem to ciekawa i modna propozycja, do której pasuje dodatek prażonych orzechów, migdałów, pestek dyni czy nasion słonecznika. Kremową zupę można także skropić zdrowym olejem i podać z pełnoziarnistą grzanką. Możliwości jest wiele – ogranicza je tylko fantazja. Dlatego właśnie zupy nigdy się nie nudzą.

Zupa jako część zbilansowanej diety

Zupy warto jeść kilka razy w tygodniu i wprowadzić je na stałe do menu. Dietetycy są zgodni – zupy należy jeść jak najczęściej ze względu na następujące zalety:

- są niskokaloryczne i sycące – można je jeść do syta,
- dzięki wysokiej zawartości błonnika ułatwiają odchudzanie,
- mogą dostarczać węglowodanów złożonych i pełnowartościowego białka,
- zawarte w zupach składniki odżywcze wspierają odporność i inne ważne funkcje organizmu,
- doskonale rozgrzewają i nawadniają organizm,

- są łatwe w przygotowaniu,
- istnieje nieskończona ilość przepisów na zupy – dla każdego gustu i smaku.

Chłodniki i zupy mleczne

Oprócz klasycznych zup ciepłych warto przygotowywać także chłodniki oraz zupy mleczne. Mają one swoje szczególne zalety, m.in. wysoką zawartość wapnia i witaminy D. Ponadto chłodniki przyrządzone na bazie fermentowanych produktów mlecznych to dobre źródło probiotycznych bakterii. Do zup mlecznych można z kolei dodać wartościowe płatki zbożowe, np. orkiszowe, owsiane, jaglane, gryczane i wiele innych. Dobrze pasują do nich również owoce i orzechy. Jedzmy zatem zupy wszelkiego rodzaju. Na zdrowie!

Katarzyna Szatkowska

To ciekawe – moda na „dięte zupową”

Jakiś czas temu Stany Zjednoczone opanowała moda na dietę zwaną soupiniem (od angielskiego słowa „soup”, czyli zupa). Jej istotą jest stosowanie diety opartej wyłącznie na zupach. Zwolennicy soupingu zapewniają, że pozwala na oczyszczenie organizmu i utratę zbędnych kilogramów. Dietetycy nie zalecają jednak podążania za chwilowymi trendami. Każda dieta powinna być zindywidualizowana i oparta na racjonalnych zasadach, czyli m.in. powinna zawierać szereg różnych produktów spożywczych oraz potraw. Zupy warto uczynić elementem zbilansowanej diety, ale nie jej jedyną składową.

Ciekawe i zdrowe dodatki do zup:

- klopsiki z chudego mięsa mielonego lub ryb
- tofu, grillowany ser feta lub halloumi
- pestki, nasiona, orzechy – najlepiej podprażone na suchej patelni
- oliwy i oleje smakowe, np. olej z orzechów lub olej z chili



Esceven®

POCZUJ ULGĘ



Zastosuj Esceven® żel,
gdy dokuczają Ci objawy
niewydolności żyłnej, 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 żyłnej, 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.

Wiosna to doskonały moment, aby obudzić się z zimowego marazmu i wraz z przyrodą zyskać nowe siły do działania.

Spring cleaning

– oczyszczanie ciała, ducha i otoczenia

Kasza jaglana

- oczyszcza organizm z toksyn
- jest odżywcza i sycąca
- można ją przyrządzać zarówno na słodko, jak i na słono

Cytryna

- na rozpoczęcie dnia – sok z połówki cytryny na szklankę letniej wody
- alkalizuje, pobudza ruchy perystaltyczne jelit, dostarcza witaminy C i bioflawonoidów

Trawa pszeniczna i młody jęczmień

- bogactwo chlorofilu, aminokwasów, witamin, minerałów i enzymów
- odkwaszają i odtruwają

Oczyszczające napary

- z czystka
- z mniszka lekarskiego
- ze skrzypu polnego
- z pokrzywy
- z czarnego bzu

Powyższe produkty są idealnym uzupełnieniem diety oczyszczającej. Poprawia nie tylko stan zdrowia, ale również kondycję psychiczną.

Organizm człowieka posiada zdolność do samooczyszczania i regeneracji. Za procesy te odpowiadają głównie wątroba i nerki, a także skóra i znajdujące się w niej pory. Jednakże organizm potrzebuje wsparcia – fakt ten znany jest doskonale już od tysięcy lat. Świat przed rewolucją przemysłową był znacznie mniej zanieczyszczony, a jednak już wtedy szukano naturalnych sposobów wspierania procesów oczyszczania ciała i ducha.

Zanieczyszczenia, które nieustannie gromadzą się w organizmie człowieka, można podzielić na dwie grupy:

- **zewnątrzne** – to wszystkie produkty, w których znajdują się toksyczne substancje: używki, leki, napoje, pożywienie, a także zanieczyszczone powietrze,
- **wewnętrzne** – związane są z psychiką i emocjami człowieka. Wśród nich warto wymienić nagromadzony stres, który towarzyszy nam każdego dnia, złe emocje, trudne przejścia i przeżycia, kiepskie relacje z ludźmi i wszystko to, co negatywnie wpływa na samopoczucie człowieka.

Początek wiosny to świetny moment na przeprowadzenie oczyszczania zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i duchowej.

Po pierwsze – dieta

Już niewielka zmiana nawyków żywieniowych może przynieść zadziwiające korzyści dla zdrowia, samopoczucia i urody. Pamiętaj o regularnych i zróżnicowanych posiłkach. Wybieraj w miarę możliwości produkty natu-

ralne i jak najmniej przetworzone.

Z nadejściem wiosny warto zafundować sobie tygodniową oczyszczającą dietę bazującą na warzywach, kaszach i dużej ilości wody.

Po drugie – oczyszczanie skóry

Skóra po zimie jest często szara, zmęczona i bez energii. Dobrym sposobem na poprawę jej kondycji jest wykonanie domowych zabiegów kosmetycznych, polecane są peelingi oczyszczające (np. z kawy lub płatków owsianych). Regenerująco na skórę podziałają także domowe maseczki – z awokado, glinki czy jogurtu z miodem. Aby dostarczyć skórze więcej niezbędnych witamin, kup w aptece kapsułki witaminy A + E i wyciśnięty z nich olej wcieraj w skórę twarzy i dekoltu.

Po trzecie – wyciszenie, medytacja, dystans

Codzienna gonitwa, brak wolnego czasu i nieustanny stres negatywnie wpływają na samopoczucie. Wiosną warto pomyśleć także o wyciszeniu, medytacji i zregenerowaniu sił vitalnych. Spróbuj znaleźć w ciągu dnia choćby kilkanaście minut, żeby się wyłączyć i poćwiczyć oddechy relaksujące. Weekendy bez telefonu, komputera i telewizji to również dobra propozycja. To, co najlepiej oczyszcza umysł, poprawia samopoczucie i pozwala oderwać się od codzienności, to ruch na świeżym powietrzu. Jeśli to możliwe, wybierz się na weekend za miasto. Jeśli nie – spędzaj regularnie czas w parku czy w ogrodzie.



Okiem eksperta:

Czym zanieczyszczamy nasz organizm i jaki ma to wpływ na jego funkcjonowanie?

Zanieczyszczenie organizmu może wynikać ze skażenia środowiska. Na to nie mamy wpływu, wobec tego należy skupić się na aspektach zależnych wyłącznie od nas. Należy zacząć od diety. Najbardziej szkodliwe dla organizmu jest wysoko przetworzone jedzenie. Im bardziej zmodyfikowany w procesie produkcyjnym produkt, tym niższa jest jego wartość odżywcza. Dla przykładu pszenna bułka ma dużo niższą wartość niż razowe pieczywo. Posiłki w barach szybkiej obsługi, tłuszcze trans, sztuczne substancje słodzące i sól również mogą negatywnie wpływać na nasz organizm.

Podstawowe objawy zanieczyszczenia organizmu to: przewlekłe zmęczenie, problemy ze snem, obniżona koncentracja, obniżenie nastroju i bóle głowy.

Jak powinno wyglądać oczyszczanie organizmu po zimie?

Oczyszczanie organizmu należy zacząć od usunięcia wszystkiego, co może nam szkodzić. W pierwszej kolejności będzie to niezdrowe jedzenie, alkohol, kawa. Nie zapominajmy, że bardzo szkodliwe dla zdrowia jest palenie papierosów. Grupa produktowa mająca olbrzymi potencjał antyoksydacyjny to głównie warzywa i owoce. Zielone warzywa zawierają chlorofil, który ma działanie detoksykujące. Wiosną pojawiają się nowaliki, więc warto włączyć je do swojej diety. Dobrze jest ograniczyć spożycie mięsa na rzecz ryb. Należy dodatkowo pić większe ilości wody mineralnej, minimum 2 litry dziennie. Warto zwrócić uwagę na odpoczynek i higienę snu. Najlepiej regenerujemy się między 22 a 6 rano.

Czy sama dieta wystarczy?

Sama dieta nie wystarczy, aby przywrócić organizm do równowagi. Włączenie umiarkowanej aktywności fizycznej wspomaga detoks, poprawi krążenie i dotleni komórki. W procesie oczyszczania organizmu może też pomóc odpowiednia suplementacja. Przyda się tutaj chlorella, spirulina, natomiast ostrypest plamisty wspomaga wątrobę.

Właściwa dieta, normalizująca zabiegi kosmetyczne i odzyskanie wewnętrznego spokoju, to klucz do kompleksowego oczyszczenia organizmu zarówno w sferze cielesnej, jak i duchowej. Taka regeneracja zapewni komfort psychiczny oraz dobre samopoczucie.

Ale wiosna to także czas wzmożonych porządków w domu. Święta Wielkiej Nocy mobilizują do mycia okien i trzepania dywanów, a kontenery na śmieci pękają w szwach. To idealny czas, żeby odświeżyć dom po zimie. Wiadomo – w czystej i uporządkowanej przestrzeni żyje się lepiej. I perspektywa świąt nie ma tutaj nic do rzeczy.



Na pytania, jak oczyścić organizm po zimie i przygotować się na nadejście wiosny, odpowiada dietetyk i trener personalny

**Anna
Matusik**





Czy wiesz, że...

Rzeczy zapakowane w worki próżniowe zajmują nawet do 70 proc. mniej miejsca. Worki idealnie sprawdzą się do spakowania odzieży sezonowej. Podobnie nieużywane na co dzień pościel i koce z łatwością zmieszczą się w szafie, jeśli zapakujemy je w worki próżniowe. Ale to nie wszystko. Worki doskonale ochronią również ważne dokumenty, a nawet szkło i porcelanę.

Czy wiesz, że...

Wykorzystując urządzenie do wytwarzania pary pod ciśnieniem, można bez problemu odświeżyć odzież i usunąć zagniecenia z delikatnych tkanin albo ubrań o nietypowym kroju, które trudno wyprasować klasycznym żelazkiem.

Na czym się skupić, aby efekt trwał co najmniej do jesieni?

Poza tradycyjnym sprzątaniem, odkurzeniem i myciem podłóg, starciem kurzy, umyciem sprzętów, frontów szafek, luster i armatury, warto zajrzeć głębiej.

Uporządkuj szafki i szuflady

Przejrzyj, co tam zalega, posegreguj rzeczy gatunkowo, wyrzuć zbędne, niewykorzystywane od lat i popsute. Wykorzystaj do segregacji kosze i pojemniki. Dzięki temu łatwiej i szybciej znajdziesz potrzebną rzecz, nie narażając się na dodatkowy bałagan.

Zrób przegląd garderoby

Wiosna to doskonały czas na przegląd ubrań. Zimowe grube swetry, kurtki, czapki i szaliki zapakuj w worki próżniowe i przejrzyj na spokojnie to, co zostało w szafie. Pozbądź się nieużywanych ubrań. Jeśli jakaś rzecz wisi nienoszona dłużej niż rok, istnieje duże prawdopodobieństwo, że już jej nie założysz wcale. Podobnie jest z odzieżą za małą lub za dużą. Jeśli jednak nie chcesz rozstawać się z ulubionymi jeansami z czasów szkoły średniej, bo wierzysz, że jeszcze kiedyś je założysz, spakuj je w próżniowy worek.

Przejrzyj apteczkę i kosmetyczkę

Zarówno lekarstwa, jak i kosmetyki po upływie terminu ważności mogą zrobić więcej szkody niż pożytku. Przejrzyj wszystkie opakowania i wyrzuć te, które są przeterminowane. Termin ważności kosmetyków najczęściej jest tożsamy z czasem przydatności po otwarciu produktu, dlatego najlepiej napisać na opakowaniu pudru czy cieni do powiek datę otwarcia kosmetyku.

Wyczyść w środku zmywarkę i pralkę

Pranie i zmywanie będzie zdecydowanie bardziej efektywne, jeśli pralka i zmywarka będą czyste. Nagromadzone w nich brud i osady w trakcie używania przenoszą się na odzież czy naczynia. Aby wyczyścić pralkę w naturalny sposób oraz pozbyć się osadów i kamienia z niewidocznych gołym okiem podzespołów, najlepiej wykorzystać ocet i sodę oczyszczoną. Do pustego bębna pralki wlej około 3-4 litry octu i ustaw program na możliwie najwyższą temperaturę. Druga wersja – do dozownika na proszek wsyp sodę oczyszczoną i także włącz pustą pralkę na możliwie najwyższą temperaturę. Zmywarka będzie odświeżona i czysta, jeśli włączysz pusty cykl zmywania, w miejsce tabletki wsypiesz sodę oczyszczoną,

Garść porad

- Aby najskuteczniej **pozbyć się roztoczy** z maskotek dziecka, pościeli i koców, najprościej wystawić je na **działanie mrozu** na noc. Jeżeli aura nie sprzyja, można zapakować poduszki czy zabawki w worek foliowy i umieścić na kilka godzin w zamrażarce.
- Aby mieszkanie dłużej pachniało świeżością i czystością, zamiast używać **chemicznych odświeżaczy powietrza** warto samodzielnie wykonać zdrowszą i **ekologiczną wersję**. Wystarczy łyżeczka sody oczyszczonej, kilka kropli ulubionego olejku eterycznego, np. miętowego czy lawendowego, woda i butelka ze spryskiwaczem. Składniki wymieszać, przelać do butelki i gotowe. **Soda** doskonale **pochłania przykre zapachy**, **olejek** natomiast zostawia **delikatny aromat**. Podobnie można wykonać odświeżacz do lodówki. Sodę wymieszaną z olejkiem wsypać do małego pojemniczka i wstawić w głąbi chłodziarki.
- Aby **sprzęty ze stali nierdzewnej** na dłużej zachowały blask i były mniej podatne na zabrudzenia, po wyczyszczeniu warto przetrzeć je miękką szmatką nasączoną **oliwką dla dzieci**.
- Aby **armatura** narażona na odkładanie się kamienia i osadów z mydła lśniła czystością bez specjalnego nakładu pracy, warto podczas regularnych porządków owinąć kran **watą nasączoną octem** i pozostawić na co najmniej godzinę. Po tym czasie wystarczy usunąć watę i przetrzeć kran, a wszystkie osady z kamienia znikną bez śladu.



Jeśli jakaś rzecz wisi nienoszona w szafie dłużej niż rok, istnieje duże prawdopodobieństwo, że już jej nie założysz wcale. Podobnie jest z odzieżą za małą lub za dużą.

a na dno zmywarki i na górną szufladę, jeśli model ma taką opcję, wlejesz po 1 szklance octu. Oczywiście wcześniej należy wyjąć i oczyścić filtry z zalegających w nich odpadków.

Wykorzystaj siłę pary wodnej

Urządzenie do wytwarzania gorącej pary idealnie sprawdzi się przy wiosennych porządkach, gdyż nie tylko szybko rozpuszcza brud, tłuszcz i dezynfekuje czyszczone powierzchnie, jest także wyjątkowo ekologiczne i zdrowe dla domowników – stosując parę pod ciśnieniem nie trzeba już wykorzystywać żadnych chemicznych środków. Gorącą parą można wyczyścić niemal cały dom – kafelki i fugi, piekarnik i kuchenkę, żaluzje okienne, meble tapicerowane, dywany i wykładziny. Para idealnie się sprawdzi w przypadku trudno dostępnych miejsc, gdyż z łatwością dociera do zakamarków. Para wodna pomaga także pozbyć się przykrych zapachów z czyszczonych powierzchni, usuwa roztocza, a nawet stare plamy.

Małgorzata Ferenc-Soczyńska
i Anna Madaj-Makaruk



Ekociekawostki

Ekoinnovacje

Ecosia, czyli ekowyszukiwarka internetowa

PODOBNIIE JAK WIELU UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU Z PEWNOŚCIĄ KORZYSTASZ Z NAJPOWSZECHNIEJSZEJ I – TRZEBA PRZYZNAĆ – NIEZAWODNEJ WYSZUKIWARKI GOOGLE, JEDNAK NIE JEST ONA JEDYNYM SPOSOBEM PRZESZUKIWANIA ZASOBÓW SIECI.

Wiedzą o tym wszyscy, którzy zetknęli się z możliwością ustawienia na swoich komputerach także innych stron startowych. Najbardziej nowatorskimi rozwiązaniami spośród dostępnych wyszukiwarek wyróżnia się Ecosia.org, ekowyszukiwarka.

Ecosia jest tak naprawdę organizacją wspierającą finansowanie ochrony lasów deszczowych. Im więcej pada zapytań ze strony użytkowników wyszukiwarki, tym więcej – dosłownie – organizacja sadi drzew. W samym tylko grudniu 2017 roku zainwestowano 470 215 euro w plantację nowych sadzonek. Raporty finansowe organizacji można pobrać z jej strony głównej, tam też można uzyskać informacje o projekcie. Niezmiernie cieszy fakt, że liczba już posadzonych drzew nieustannie rośnie – dotychczas posadzono ich już 22 miliony!



Ekologia jest modna. I bardzo dobrze. Coraz więcej rodaków jest świadomych, że dbanie o środowisko naturalne to inwestycja w przyszłość. Ale segregacja odpadów, wykorzystywanie wielorazowych toreb czy przesiadka z samochodu na rower albo komunikację miejską to nie jedyne ekologiczne rozwiązania, które możesz stosować codziennie w walce o czystość planety. Poniżej kilka dodatkowych patentów na bycie eko we własnym domu.

Dania na wynos... w szklanych pojemnikach zero waste?

CZY ZDARZYŁO CI SIĘ CZUĆ NIESWOJO, GDY PO ZAMÓWIENIU JEDZENIA Z DOSTAWĄ DO DOMU WYRZUCAŁEŚ JEDNORAZOWE OPAKOWANIA DO ŚMIETNIKA?

Styropianowe tacki, dodatkowo ofoliowane i dostarczone w plastikowych reklamówkach wraz z plastikowymi, niezbyt wygodnymi w użyciu, łamliwymi sztuczkami – tę smutną rzeczywistość zna chyba każdy, kto choć raz „brał na wynos”. Wyobraź sobie teraz, że jedzenie trafia do ciebie w szklanym naczyniu, za które sprzedawca pobiera wprawdzie dodatkową kaucję, ale możesz je zwrócić bądź wymienić przy następnej dostawie, nie ponosząc ponownie kosztów. Brzmi to niewiarygodnie, ale jest możliwe, a co więcej, takie właśnie rozwiązanie zero waste wdrażają niektórzy restauratorzy. O ile przyjemniej byłoby, gdyby sięgnęli po nie i inni, a najlepiej ci, których jedzenie najbardziej ci smakuje! Może warto podsunąć im ten pomysł?

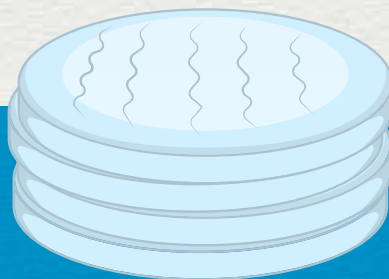
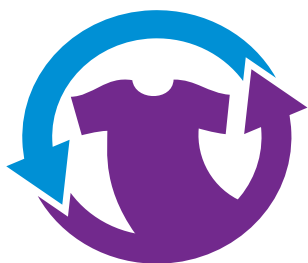




Literaki... z plastikowych nakrętek

JEŚLI MASZ W DOMU TROCHĘ PLASTIKOWYCH NAKRĘTEK LUB WCIĄŻ ZDARZA CI SIĘ KUPOWAĆ WODĘ MINERALNĄ W PLASTIKOWYCH BUTELKACH, ZACHOWAJ NAKRĘTKI, NAJLEPIEJ TE W POPULARNYM KOŁO-
RZE NIEBIESKIM.

Na każdej napisz grubym czarnym flamastrem jedną literę alfabetu. Im więcej nakrętek wykorzystasz, tym więcej otrzymasz liter, z których twoje dziecko ułoży wyrazy. Na różnokolorowych nakrętkach można napisać cyfry i znaki arytmetyczne i układać z nich proste działania. Dla maluchów dopiero uczących się czytać, pisać i liczyć takie ekoliteraki stanowią świetną alternatywę dla tradycyjnych metod uczenia.



Ekopłatki kosmetyczne DIY

CZY STARĄ, NIE BARDZO ZNISZCZONĄ, LECZ JUŻ NIENOSZONĄ BLUZKĘ TRZEBA KONIECZNIE WYRZUCIĆ? POMYSŁÓW NA WYKORZYSTANIE STAREJ ODZIEŻY JEST WIELE. NIEKTÓRE MAMY SZYJĄ Z NICH ŁALKI DLA SWOICH CÓREK. Z KOLOROWYCH ŚCINKÓW POWSTAJĄ ORYGINALNE, NIEPOWTAŻALNE ZABAWKI - NIE DO KUPIENIA W ŻADNYM SKLEPIE. WSPÓLNE SZYCIE TO FRAJDA I DLA MAM, I DLA CÓREK.

Innym pomysłem na wykorzystanie zużytych materiałów jest wykonanie z nich ekologicznych płatków kosmetycznych. Wystarczy wypraną bawełnianą bluzkę, której nie zamierzasz już więcej nosić, pociąć na nieduże kwadraty, obszyć, a następnie ułożyć w pudełku i przechowywać w łazience. Do zmywania makijażu takie ekopłatki kosmetyczne własnej roboty są idealne, gdyż świetnie pochłaniają resztki tuszu i fluidu, nie podrażniając przy tym skóry. W niczym nie są gorsze od jednorazowych płatków kosmetycznych, a co więcej, można je prać w pralce w woreczku i korzystać z nich wielokrotnie.



Domowy recykling i ekoedukacja wśród przyjaciół

Ekopłatki kosmetyczne to tylko jeden z ekopatentów do zastosowania we własnym domu. Sposobów na domowy recykling jest oczywiście więcej - niemal tyle, ile rodzajów przedmiotów, które trafiają codziennie do kosza. Za każdym razem, gdy dajesz takiemu na pozór bezużytecznemu przedmiotowi drugie życie, dbasz o środowisko. Na przykład zamiast wyrzucać pustą puszkę po ananasach, pomaluj ją farbą akrylową w kolorowe wzory, a następnie umieść w niej ziola - taki miniogródek domowy będzie pięknie wyglądał na kuchennym parapecie, a każdy gość, który zwróci uwagę na pięknie prezentujące się rośliny, dowie się czegoś o domowym recyklingu i być może przy następnej wizycie wymienicie się nowymi ekopatentami!





Trzy osoby, trzy typy skóry i ta sama mieszanka. Tak zaczyna się testowanie OCM, czyli oil cleansing method!

To naturalny sposób pielęgnacji polegający na myciu twarzy naturalnymi olejami.

(więcej o OCM piszemy na stronach 8 i 9)

Testujemy w redakcji metodę OCM!

Zainspirowane pozytywnymi opiniami o OCM postanowiliśmy przygotować redakcyjną recepturę i sprawdzić jej działanie na cerze wrażliwej, normalnej i suchej. Do eksperymentu został użyty olej z awokado (ok. 11 zł) i apteczny olej rycynowy (9 zł).

Oba te składniki zostały zmieszane w proporcji 70:30. Czynność ta zajmuje nie więcej niż dwie minuty! Co jeszcze jest potrzebne do prawidłowego wykonania OCM? Jedynie czysty ręcznik i dostęp do gorącej wody!



Paulina, cera wrażliwa

PLUSY:

- bardzo miłe wrażenie przy wcieraniu olejku oraz nakładaniu ciepłego ręcznika na twarz – zwłaszcza zimą, podczas ciepłej kąpieli
- skóra już w trakcie oczyszczania olejami wydaje się bardziej jędrna i nawilżona – efekt błyskawiczny
- skóra po zabiegu nie jest tłusta, mieszanka wchłania się, a nadmiar usuwamy ręcznikiem
- zabieg fantastyczny także na szyję i dekolt
- olejek świetnie oczyszcza – usuwa pełny makijaż

MINUSY:

- OCM jest nieco czasochłonne – cały rytuał wraz z nakładaniem ręcznika zajmuje ok. 15-20 minut
- wymaga codziennego prania ręczników (oczyszczałam twarz w pełnym makijażu)



Angelika, cera sucha

PLUSY:

- łatwy sposób aplikacji
- mieszanka doskonale zmywa makijaż
- przyjemny, a co najważniejsze naturalny rytuał pielęgnacyjny
- nie wysusza skóry
- skóra po kilku dniach stosowania nabiera kolorytu i gładkości

MINUSY:

- tłusta konsystencja
- wymóg dodatkowych akcesoriów (ręcznik)
- cały rytuał jest dość czasochłonny w porównaniu z tradycyjnymi metodami (przemycie twarzy płynem micelarnym trwa o wiele krócej)
- pranie ręcznika po każdej aplikacji



Iza, cera normalna

PLUSY:

- niesamowity komfort i przyjemne uczucie podczas samego wmasowywania specyfiku w skórę
- po masażu poczucie zrelaksowania i odprężenia
- skóra po olejowaniu jest nawilżona i przyjemna w dotyku
- po dłuższym stosowaniu cera jest zadbana i promienna

MINUSY:

- nieprzyjemny zapach, rekomenduję dodanie naturalnego olejku eterycznego
- tłusta konsystencja powoduje, że mieszanka dość wolno się wchłania i może pozostawiać tłusty film na skórze

Trzy osoby, trzy typy skóry, ta sama mieszanka i trzy różne opinie. Ale jedno jest pewne – olejowaniem twarzy możemy się zachwycać. Po OCM nie potrzebujemy żadnych kosmetyków do demakijażu – skórę można przetrzeć tonikiem i posmarować kremem o naturalnym składzie. Nadaje się także do cery tłustej. Wystarczy, że zwiększymy proporcje oleju rycynowego! Metoda ta nie jest jednak idealna i nie każdy będzie z niej zadowolony. Osoby, które mają problemy z pękającymi naczynkami, ropnym trądzikiem czy głębokimi krostami, powinny uważać – można sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc. W naszej redakcji OCM pozostawił po sobie miłe wrażenie i grono zachęconych pozytywnymi opiniami dziewczyn, które już szykują swoją własną mieszankę!

(więcej o OCM piszemy na stronach 8 i 9)





Skrzyp polny

– odkryj tajemnice krzemionki

Chwoszczka, jedlinka, koszczka, prześllica, strzępka, prząstka to inne, uroczne nazwy skrzypu polnego, dziś już raczej nieużywane. Przypomina je Simona Kossak w niedawno wydanej książce ziołniku „O ziołach i zwierzętach”. Skrzyp należy do najstarszych roślin na ziemi. Trzysta milionów lat temu był potężnym drzewem i porastał dewońskie bagna. Dziś jest „karzełkiem”, ale nie utracił swej mocy. Występuje w prawie całej Europie, północnej Azji, Afryce i Ameryce Północnej. Lubi gleby kwaśne i wilgotne. Potarty w dłoni skrzypu, gdyż nasycony jest krzemionką. A w niej tkwi całe dobro! Ma także spore pokłady flawonoidów, soli mineralnych, kwasów organicznych, saponin, alkaloidów, fitosteroli, fenolokwasów. Można się częstować!



Aby dodać energii włosom i przy okazji wzmocnić łamliwe paznokcie, trzeba wycisnąć ze skrzypu jak najwięcej i wykorzystać go do kuracji zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Napary, odvary, płukanki, lotiony i maski – z suszonych ziół można wyczarować całą baterię wspólnych kosmetyków.

Najłatwiej przygotować napar, czyli po prostu zaparzyć saszetkę ziół i pozostawić je pod przykryciem na ok. 10 minut. Regularne picie smacznej herbatki już po kilku tygodniach przyniesie efekty w postaci bardziej błyszczących, zdrowych kosmyków i odczuwalnie twardszych paznokci. Dla wzbogacenia i urozmaicenia do naparu można dołożyć pokrzywę (lub zaparzać zioła osobno). Herbaciany rytuał to dopiero początek skrzypowej kuracji. Co jeszcze oferuje ta niepozorna roślina?

Wcieraj i płucz

Skrzyp to także świetna baza do prozdrowotnych płukanek i wcierek. Wystarczy zaparzyć kilka saszetek, dorzucić pokrzywę oraz np. miętę pieprzową, chmiel, szalwię, łopian lub kozieradkę. Tak przygotowany napar uzupełnić wodą i spłukać nim włosy. Jeśli chcemy przygotować wcierkę, to napar z wybranych ziół przelewamy do buteleczki z atomizerem i spryskujemy nim skórę głowy najlepiej na kilka godzin przed myciem lub już umyte i wysuszone włosy. Regularne płukanki i wciarki wzmocnią cebulki, włosy będą mniej wypadać, staną się zdrowsze, gładziej i bardziej lśniące.

Jeśli mamy w zwyczaju olejowanie czupryny, to do swojego ulubionego oleju, np. lnianego, konopnego czy kokosowego (wybieramy go w zależności od porowatości włosów), możemy dodać najpierw za-

parzone, a później zmiksowane na gładką masę zioła. Powstałą wzmacniająco-odżywczo-regenerującą maskę nakładamy na włosy oraz skórę głowy, zostawiamy na ok. 30 minut i zmywamy.

Odnowa skóry

Cenne dla zdrowia i urody flawonoidy zawarte w skrzypie dobrze neutralizują wolne rodniki, chroniąc tym samym strukturę lipidową naskórka przed utlenianiem. Zapobiegają tworzeniu się na skórze pajączków i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, a także zmniejszają podatność na obrzęki.

Ponadto skrzyp zawiera: fenolokwasy, np. kwas kawowy, który ma właściwości przeciwutleniające, garbniki o działaniu ściągającym, przeciwrodnikowe karotenoidy, które dzięki zdolności do pochłaniania promieniowania UV pełnią także rolę filtrów słonecznych.

Substancje czynne zawarte w skrzypie działają ściągająco i regenerująco na skórę. Systematycznie stosowany zwiększy odporność naskórka na szkodliwe czynniki środowiskowe. Związki krzemu poprawiają elastyczność skóry, tkanki łącznej i błon śluzowych. Skrzyp ma działanie remineralizujące, dostarcza skórze wielu cennych składników odżywczych, uelastycznia ją i normalizuje pracę gruczołów łojowych – jest stosowany w kosmetykach dla cery z zaburzeniami produkcji łoju.

Skrzyp może być również składnikiem tzw. parówek, które świetnie rozpułchniają skórę i stanowią doskonały wstęp do oczyszczania, peelingów i maseczek. Parówek powinny unikać osoby ze skórą bardzo wrażliwą i skłoną do rozszerzających się naczynek krwionośnych.

To nie koniec!

Skrzyp polny ma działanie nie tylko upiększające. Odwary z zioła skrzypu przyspieszają gojenie się ran, podrażnień, owrzodzeń, poparzeń, stłuczeń i poprawiają ogólną kondycję skóry. Substancje czynne wspomagają także regenerację uszkodzonych tkanek oraz uszczelniają naczynia krwionośne i przeciwdziałają obrzękom.

Ten popularny chwast doskonale reguluje pracę układu trawiennego i moczowego.

Wspomniane już flawonoidy powodują, że

Wzmacniający napar ze skrzypu i chmielu według przepisu autorek książki „Kosmetyki naturalne DIY”:

2 łyżki chmielu, 2 łyżki drobno posiekanego skrzypu polnego mielimy i zalewamy gorącą wodą (2 szklanki). Zostawiamy na 10-15 minut.

Odcedzamy, dodajemy sok z cytryny i dokładnie mieszamy. Stosujemy płukankę po każdym myciu włosów. To doskonała kuracja do włosów zbyt często farbowanych, rozjaśnianych i bez połysku.

ziele skrzypu polnego działa moczopędnie – zwiększa objętość wydalanego moczu i wspomaga usuwanie moczanów.

Skrzyp dobrze wpływa na pęcherz i jest pomocny przy kamienicy nerkowej. Szczególnie polecany jest seniorom, u których maleje ilość krzemionki, co niekorzystnie wpływa na przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych i na gospodarkę hormonalną.

Dodatkowo preparaty ze skrzypu można także stosować jako suplementy uzupełniające niedobory magnezu, potasu i niektórych mikroelementów w organizmie.

Kiedy unikać zbyt intensywnych kuracji skrzypem? Obecność w ziele skrzypu antyvitaminy B1 może skutkować niedoborem witaminy B1 w organizmie. Przeciwwskazaniem do długotrwałego stosowania są także choroby związane z ograniczoną wydolnością nerek i serca.

Spacer po łące w poszukiwaniu „dewońskich olbrzymów”, złapanie promyków słońca i kuchenne eksperymenty ze skrzypem na pewno wspomogą starania o piękną cerę, włosy i paznokcie oraz ogólny dobrostan organizmu. Czas na wiosnę i skrzyp polny!

Sylvia Dziwińska

Regularne picie smacznej herbatki ze skrzypu polnego już po kilku tygodniach przyniesie efekty w postaci bardziej błyszczących, zdrowych włosów i odczuwalnie twardszych paznokci.



SKRZYP FIX®

suplement diety, zioła do zaparzania

30 saszetek

Hertapol
Poznań



Tej wiosny
włos Ci
z głowy nie
spadnie!



Skrzyp fix® Tylko Natura to **100% natury!**
Bez aromatów i sztucznych barwników!

ZIELE SKRZYPU POPRAWIA KONDYCJĘ:

- włosów, paznokci, skóry i kości
- uzupełnia mikroelementy i sole mineralne



Nordic walking dla ciekawych Polski

Dbanie o kondycję można doskonale połączyć ze zwiedzaniem i poznawaniem wyjątkowych zakątków naszego kraju. Prezentujemy najpiękniejsze trasy do nordic walkingu w Polsce.

Budząca się do życia przyroda zachęca do pieszych wycieczek. Jedną z popularniejszych form aktywności są spacer z kijkami. Podczas nordic walkingu ruchy ciała są podobne do tych wykonywanych podczas energicznej przechadzki, jednak znacznie intensywniejsze. Nordic walking rozwija wszystkie główne grupy mięśni oraz wydolność tlenową i pracę układu sercowo-naczyniowego.

Nordic walking należy uprawiać w miejscach wolnych od smogu i zanieczyszczeń. Warto też połączyć przyjemne z pożytecznym – poznawanie ciekawych przyrodniczych zakątków i dbanie o tężyznę fizyczną. Oto, co polecamy!

Puszcza Białowieska

Rejon Puszczy Białowieskiej to raj dla fanów nordic walkingu i szansa na poznanie unikatowej flory i fauny białowieskich lasów. Na tym terenie powstały trzy szlaki, a każdy z nich podzielono na kilka tras o różnym stopniu trudności.

1. Nordic Walking Park „Białowieża” to cztery trasy, których początek znajduje się na wschodnim krańcu Białowieży – na parkingu leśnym przy ulicy Generała Aleksandra Waszkiewicza. Mają różną długość (od 3,3 do 10,6 km), a w sumie tworzą ponad 30 km urokliwych ścieżek. Trasy krzyżu-

ją się, pokrywają i mają punkty wspólne. Pozwala to na dowolne modyfikacje wycieczek. Dodatkowo wzdłuż tras rozmieszczono tablice z propozycjami ćwiczeń oraz punkty pomiaru tętna. Trasy prowadzą leśnymi ścieżkami oraz drogami Puszczy Białowieskiej. W czasie wędrówek można zwiedzić rezerwat przyrody Wysokie Bagno, torfowiska i odrestaurowaną zabytkową stację kolejową Białowieża Towarowa.

2. Nordic Walking Park Kraina Puszczy i Żubra w Hajnówce to sieć siedmiu oznakowanych tras o długości od 3 do 21 km. Spacer można rozpocząć w dwóch miejscach: przy Parku Wodnym w Hajnówce oraz na parkingu Zwierzyniec – przy drodze nr 689. Ścieżki prowadzą drogami asfaltowymi i leśnymi duktami przy rezerwatach przyrody Lasy Naturalne Puszczy Białowieskiej oraz Dębowy Grąd. W pobliżu jednej z tras znajduje się jedno z najwyższych wzniesień w polskiej części Puszczy Białowieskiej zwane Górą Batorego.

3. Nordic Walking Park „Zielona Kraina Dobrych Wiatrów” w Narewce to około 40 km ścieżek podzielonych na pięć tras o długości od 4,2 do 12,7 km. Wejścia na szlaki zlokalizowano w trzech punktach: na parkingu Nadleśnictwa Browsk w Gruszkach, w Ośrodku Edukacji Ekologicznej w Siemianówce oraz przy Urzędzie Gminy

Nordic walking poprawia sprawność fizyczną wszystkich głównych grup mięśni oraz rozwija wydolność tlenową i pracę układu sercowo-naczyniowego.





W Barlinku odbywają się profesjonalne szkolenia nordic walkingu, liczne zawody, w tym także międzynarodowe. Miasto to promowane jest pod opatentowanym tytułem Europejska Stolica Nordic Walkingu.

w Narewce. Wszystkie trasy wiodą w głąb Puszczy Białowieskiej. Na spacerowiczów czekają liczne atrakcje – jedną z największych jest wieża widokowa przy siedzibie Nadleśnictwa Browsk w Gruszkach, z której można obserwować żubry pasące się na łąkach w dolinie Narewki.

Bory Tucholskie

Centrum Nordic Walkingu w Osiu i Borach Tucholskich zlokalizowane jest w największym kompleksie leśnym na Pomorzu – na obszarze Wdeckiego Parku Krajobrazowego i projektowanego Rezerwatu Biosfery. Tutaj na miłośników aktywnego spędzania czasu czeka ponad 50 km ścieżek. Sieć szlaków jest podzielona na siedem tras (od 3,3 do 13,3 km) o różnym stopniu trudności. Wszystkie ścieżki znajdują się na obszarze Natura 2000 i prowadzą przez malownicze lasy. Turyści z kijkami mogą spacerować nie tylko po płaskim terenie, ale czekają też na nich niewielkie podejścia i zejścia.

Szlak Nadmorski

Szlak Nadmorski to czerwony szlak turystyczny w województwach zachodniopomorskim i pomorskim. Jest częścią Europejskiego Szlaku Dalekobieżnego E9 i biegnie wzdłuż polskiego wybrzeża Bałtyku – od Świnoujścia do Żarnowca – i łącznie ma niemal 380 km. Dzieli się na dwa odcinki – Szlak Nadmorski im. dr. Czesława Piskorskiego oraz Szlak Nadmorski Bałtycki. Stanowi ciekawą alternatywę dla osób, które uwielbiają polskie morze, ale chcą być aktywne. Na tym szlaku można poznać wiele ciekawych miejscowości i atrakcji Wybrzeża. Wśród nich znajdziemy jeziora, latarnie morskie i zamki. Na szczególną uwagę zasługują Świnoujście, Trzęsacz, a także przepiękny Słowiński Park Narodowy.

Barlinek

Barlinek to miasto w województwie zachodniopomorskim leżące na skraju Puszczy Barlineckiej. Na liście atrakcyjnych miejsc do spacerów z kijkami nie może go zabraknąć, ponieważ to właśnie tutaj w maju 2008 roku otworzono pierwsze w Polsce Centrum Nordic Walkingu.

W Barlinku przygotowano 54 km świetnie oznakowanych szlaków o trzech poziomach trudności. Podzielone zostały na siedem tras, które tworzą słynną wśród fanów nordic walkingu wielką siódemkę barlinecką. Sześć szlaków wiedzie przez Barlinecko-Gorzowski Park Krajobrazowy. Podczas wycieczek można podziwiać jeziora: Barlineckie, Stycko (zwane też Zauklejowym) czy Uklejowe oraz strumienie i stawy rybne. Na piechurów czekają piękne stare drzewa, w tym dęby, buki, sosny i robinie akacjowe. Siódma trasa wiedzie przez malownicze lasy, łąki i pastwiska miejscowości Łubianka.

W Barlinku odbywają się profesjonalne szkolenia nordic walkingu, liczne zawody, w tym także międzynarodowe. Miasto to promowane jest pod opatentowanym tytułem Europejska Stolica Nordic Walkingu.

Kampinoski Park Narodowy

W centrum Polski także można uprawiać nordic walking, na przykład w Kampinoskim Parku Narodowym. Choć nie ma tu specjalnych wyznaczonych szlaków dla amatorów kijków, jest wiele ścieżek, po których można z nimi spacerować. Na terenie Puszczy Kampinoskiej oznakowano 360 km pieszych szlaków oraz 200 km szlaków rowerowych, które pozwalają na zwiedzanie jej najpiękniejszych fragmentów, organizowane są także wycieczki i spacerzy nordic walking z przewodnikiem oraz treningi z kijkami dla dzieci i młodzieży.

Nordic walking to forma aktywności dla wszystkich: profesjonalnych sportowców i amatorów, dorosłych i dzieci. Na spacerze z kijkami można wybrać się gdziekolwiek i kiedykolwiek ma się na to ochotę. Nordic walking poprawia kondycję oraz wydolność organizmu, wzmacnia wszystkie partie ciała, wpływa na układ ruchu i krążenia. Ponadto, pobudzając produkcję endorfin, poprawia nastrój oraz doładowuje pozytywną energią. Jeżeli dodamy do tego podziwianie widoków oraz zwiedzanie Polski, to nordic walking będzie wspaniałą formą spędzania czasu z korzyścią zarówno dla ciała, jak i dla ducha.

Małgorzata Ferenc-Soczyńska





Przepisy

Koktajl cudownie oczyszczający



ok. 7 min

Wykonanie:

Przygotuj napar z pokrzywy. Saszetkę umieść w kubku i zalej wrzącą wodą. Parz pod przykryciem od 5 do 8 minut. Poczekaj, aż wystygnie. W tym czasie posiekaj natkę pietruszki, obierz kiwi i awokado, pokrój jabłko i wrzucić produkty do blendera. Następnie dodaj napar, szpinak i sok z cytryny i zmiksuj. Koktajl gotowy!

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Pokrzywa, cytryna, jabłko, awokado, kiwi i pietruszka to zestaw idealny! Pokrzywa zawiera kwas foliowy, żelazo, dużo witaminy C, magnez, potas – wzmacnia organizm, dodaje witalności, oczyszcza i regeneruje. Natka jest bogata w witaminę A, C, E, żelazo i beta-karoten. Oczyszcza krew i zapobiega zakwaszaniu organizmu! Jabłka dzięki zawartości błonnika regulują pracę jelit i chronią przed zaparciami. Cytryna pobudza procesy trawienne i pomaga w odchudzaniu. Awokado słynie z nienasyconych kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom cholesterolu we krwi oraz poprawiają metabolizm. Kiwi pomaga w walce z cukrzycą, a niskokaloryczny szpinak wykazuje właściwości antynowotworowe.

To, co będzie ci potrzebne:

garść szpinaku,
pół pęczka natki pietruszki,
1 kiwi,
pół awokado,
1 jabłko,
sok z połowy cytryny,
szklanka ostudzonego naparu z pokrzywy





Zupa szkocka



ok. 3 godz.

To, co będzie ci potrzebne:

1 kg mięsnych kości wołowych na zupę,
2 litry wody, 5 ziaren czarnego pieprzu,
1 szklanka (130 g) pokrojonej marchwi,
1 szklanka (130 g) pokrojonej rzepy,
1 szklanka (130 g) pokrojonego selera korzeniowego,
1/2 szklanki (80 g) posiekanej cebuli,
1/4 szklanki (50 g) perłowej kaszy jęczmiennej

Wykonanie:

Kości wołowe zalej wodą w dużym garnku, dodaj ziarna pieprzu, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 1,5 godziny, aż mięso będzie odchodzić od kości. Wyjmij kości z garnka, przecedź i przestudź wywar, a następnie zbierz z niego tłuszcz. Oddziel mięso od kości, pokrój w kostkę i wrzuć do wywaru. Dodaj marchew, rzepę, seler, cebulę i kaszę. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj przez 1 godzinę, aż warzywa i kasza będą miękkie.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Zupa gotowana na kościach wołowych ma wyjątkowy smak i aromat. Jest pełna drogocennych witamin. Sporo w niej potasu (reguluje gospodarkę wodną i ciśnienie krwi), fosforu i wapnia (budulec kości i zębów), żelaza i magnezu. W długo gotowanym wywarze jest kolagen, który wpływa na regenerację tkanki łącznej, skóry i paznokci, a także spowalnia proces starzenia się i wiotczenia skóry!





REUMAHHERB®

Zadbaj o swoją sprawność!

Sięgnij po REUMAHHERB®

– roślinny produkt leczniczy polecany w terapii schorzeń zwyrodnieniowych narządów ruchu!

DLACZEGO REUMAHHERB?

- Zmniejsza bóle zwyrodnieniowe stawów
- To produkt o naturalnym składzie.

Zawiera wyciąg z diabelskiego pazura, jeżówki i wiązówki. Połączenie to jest niezwykle skuteczne i dobrze tolerowane.



Reumaherb® tabletki powlekane. **Substancje czynne:** 1 tabletka zawiera: 100 mg wyciągu złożonego z (2-4:1) z *Harpagophytum precumbens* L., radix (korzenia diabelskiego pazura), *Echinacea purpurea* L., herba (ziela jeżówki), *Filipendula ulmariae* L., flos (kwiat wiązówki) (4/3/3), ekstrahent: etanol 50% (V/V). **Wskazania do stosowania:** Reumaherb® jest produktem leczniczym roślinnym, tradycyjnie stosowanym wspomagająco w celu zmniejszenia dolegliwości bólowych w schorzeniach zwyrodnieniowych narządu ruchu. Jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Jest wskazany do stosowania u dorosłych. **Dawkowanie i sposób podawania:** 3 razy dziennie po 1 tabletkę w chorobach przewlekłych, o ile lekarz nie zaleci inaczej. Leku nie stosować dłużej niż 10 dni. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na: substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, salicylany oraz rośliny z rodziny *Asteraceae* dawniej *Compositae*; choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy; postępujące choroby układowe. Lek nie powinien być stosowany u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, niedoborem laktazy (typu Lapp) lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z UŁOTKĄ, 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.

Unikalne połączenie dla Twojej wątroby



Kompleks sylimarynowo-fosfolipidowy

Sprawdzona skuteczność i synergia działania*

MNIEJSZA DAWKA

WIĘKSZA SKUTECZNOŚĆ

(w porównaniu do substancji stosowanych oddzielnie)

**Essylimar zdecydowanie poprawia wyniki próby wątrobowej
(AlAT o 40,11% i AsPAT o 33,86%)**

DAWKOWANIE:

3 x 1 tabletka (w stanach przewlekłych)

3 x 2 tabletki (w stanach ostrych)

*Badania przeprowadzono na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu na grupie 52 pacjentów.

Essylimar, 100mg, tabletki powlekane. **Substancja czynna:** 1 tabletka powlekana zawiera 100mg kompleksu sylimarynowo-fosfolipidowego o zawartości 30% flawonolignanów w przeliczeniu na sylibinę i 1,5% fosforu. **Wskazania do stosowania:** Preparat stosuje się wspomagająco w zaburzeniach czynności wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

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