

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



TYLKO natura

NR 1 (13)

ETYCZNA GARDEROBA

10 Pora
na karczochy

13 Zioła dla
zdrowych dziąseł

16 Strach
oddychać

TYLKO natura

NR 1 (13) WIOSNA 2017

Z opublikowanego w 2016 r. rankingu WHO wynika, że Polska należy do najbardziej zanieczyszczonych krajów Unii Europejskiej. Na przedstawionych tam 50 miast aż 33 znajdowały się u nas. Zresztą nie trzeba było rankingów, żeby samemu to odczuć – wystarczyło wyjść na spacer, zwłaszcza w południowej Polsce. Smog wdierał się do nosa, czuć go było na języku. Dopiero w tym roku, gdy organizacje pozarządowe zaczęły bić na alarm i zrobiła się „burza medialna”, zaczęto naprawdę dostrzegać problem. To dobrze, bo lista chorób wywołanych m.in. działaniem smogu jest długa – mogą się Państwo z nią zapoznać w naszym miesięczniku, jak i przeczytać wywiad z koordynatorką programu „Świadomi dla czystego powietrza”.

A gdy już opadnie smog... widać wiosnę. Natura ciągnie człowieka do lasu i na wrotki, zmusza do większej aktywności i zadbania o swój wygląd. W tym na pewno pomogą nam zioła i warzywa, m.in. skrzyp polny i karczoch. Warto zapoznać się z ich cudownymi właściwościami i... do dzieła. Czas na odnowę.



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

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

Zdjęcia: Thinkstock

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

4 Zdrowe i piękne włosy na wiosnę

Po zimie, gdy testowaliśmy wytrzymałość naszych włosów na różne sposoby, należy im się pomoc. Warto w tym celu sięgnąć po ziołowe płukanki.

6 Etyczna garderoba

Choć moda może mieć różne oblicza, a o gustach się nie dyskutuje, wielu paniom humor po prostu poprawia kupowanie ubrań. Warto jednak zastanowić się nad ich pochodzeniem. O tym, jak zadbać o swoją garderobę, by była ekologiczna i etyczna, opowiada Ola Bąkowska, projektantka mody.

10 Pora na karczochy

Karczoch to wciąż mało znane w Polsce warzywo, niełatwo je kupić w naszych sklepach. Jak więc skorzystać z jego dobroczynnego działania?



13 Zioła dla zdrowych dziąseł

Problemy z dziąsłami może i nie należą do poważnych dolegliwości, ale bywają uciążliwe i nieprzyjemne, wywołują dyskomfort i ból, nierzadko utrudniają jedzenie.

16

Strach oddychać...

O tym, czym oddychamy i jakie wynikają z tego konsekwencje oraz co trzeba by było zmienić, by powietrze było mniej zanieczyszczone, opowiada Kamila Musiatowicz – koordynator programu „Świadomi dla czystego powietrza”.



24

Czar wyjątkowych czterech kótek

Wiosna to dobry moment, by wypróbować zarówno wrotki, jak rolki. Nauczyć się na nich jeździć, jeśli tego nie potrafimy i zacząć korzystać z przyjemności, których dostarczają.





Zdrowie i piękne włosy na wiosnę

Pod czapkami nadmiernie się przetłuszczają, gdy przebywamy w przegrzanych pomieszczeniach – przesuszają. Nie służy im mróz. Tracą połysk i witalność, wypadają, łamią się i rozdwiająją, gdy nasza dieta jest uboga w witaminy i mikroelementy, a także wskutek przebytych chorób. Po zimie, gdy testowaliśmy wytrzymałość naszych włosów na różne sposoby, należy im się pomoc. Warto w tym celu sięgnąć po ziołowe płukanki.

Płukanki poprawiające stan włosów i skóry głowy można przygotować z rumianku, łopianu, czarnej rzepy.

Na przetłuszczanie i łupież

Co chyba dla wielu z nas jest oczywiste, jednym z ziół, po które wręcz nie sposób nie sięgnąć, jest pokrzywa. Zioło powszechnie znane i cenione, mające bardzo wiele różnych zastosowań w medycynie ludowej, stosowane też chętnie w kosmetyce, w tym w kosmetykach do mycia i pielęgnacji włosów, także w środkach na łysienie.

O szerokim i różnorodnym zastosowaniu pokrzywy decydują jej właściwości lecznicze. Zawiera ona szereg makro- i mikroelementów (od magnezu, fosforu i wapnia, poprzez siarkę, żelazo, potas, po jod, krzem i sód), witaminy oraz wiele związków

chemicznych korzystnie wpływających na ludzki organizm, w tym na włosy. Są to związki aminowe, kwas pantotenowy, kwasy organiczne, olejki eteryczne, sole mineralne, chlorofil, serotonina, histamina, flawonoidy, fitosterole... Napar z pokrzywy zastosowany jako płukanka na skórę głowy i włosy poprawia krążenie krwi w naczyniach skóry głowy, przyczyniając się do wzmocnienia cebulek włosowych i przeciwdziałając wypadaniu włosów. Działa też leczniczo przy łojotoku i łupieżu. Ma właściwości przeciwzapalne, które – jak się podejrzewa – przyspieszają jednocześnie procesy odnowy skóry.

Na pozimowe problemy z włosami, na ich nadmierne przetłuszczanie się i łupież doskonale będzie również wywar z liści brzozy. I on poprawi ukrwienie skóry głowy, przede wszystkim jednak zadziała przeciwzapalnie i hamująco na łojotok. Włosy z łupieżem przemywać można też odwarem z korzenia mydlnicy, można również przygotować z niego domowym sposobem szampon – wystarczy połączyć napar z mydlnicy (powstały z 2-3 łyżeczek rozdrobnionego korzenia zalanych na 15 minut szklanką wrzątku, a następnie przecedzony) z łyżeczką soku z cytryny. W tym samym celu sięgnąć można także po wyciąg z kłącza tataraku. Ma on zastosowanie bakteriobójcze, napary z niego stosuje się do płukania gardła i jamy ustnej w stanach zapalnych, także zewnętrznie – na skórę głowy przy łupieżu. Pomaga również w zwalczaniu łojotoku skóry głowy. Wzmacnia włosy, nadaje im połysk i puszystość.

Wypadaniu włosów i łupieżowi przeciwdziała też kozieradka; sproszkowaną i wymieszaną z wodą nakłada się na skórę głowy i włosy, zmywa po 30-60 minutach.

Dla poprawy kondycji

Płukanki poprawiające stan włosów i skóry głowy można natomiast przygotować z rumianku, łośnianu, czarnej rzepy.

Koszyczek rumianku będzie do tego celu doskonały, bo działa przeciwzapalnie i łagodzi podrażnienia skóry głowy, rozświetla włosy, dodaje im miękkości i puszystości. Z uwagi na te właściwości może być stosowany w postaci płukanki, ale też stanowi bazę wielu gotowych szamponów i innych preparatów na włosy dostępnych w sklepach zielarskich.

Wyciąg z korzenia łośnianu również jest składnikiem wielu gotowych kosmetyków do włosów. I trudno się temu dziwić, bo dzięki zawartości kwasu krzemowego, siarki, fosforu, witaminy C i innych cennych mikro- i makroelementów odnawia uszkodzoną strukturę włosów, odżywia i wzmac-

nia cebulki włosów, ogranicza łojotok skóry głowy, likwiduje łupież. W warunkach domowych z łośnianu można przygotować zarówno płukankę do włosów, jak i odwar do ich mycia czy odżywkę. W tym ostatnim przypadku trzeba jednak zaplanować wykorzystanie łośnianu z wyprzedzeniem, bo by uzyskać odżywkę, garść korzenia łośnianu trzeba zalać połową szklanki oliwy i odstawić na dwa, a najlepiej na trzy tygodnie w ciemne miejsce. Dopiero po tym czasie płyn można przecedzić i przelać do naczynia z ciemnego szkła. Tak przygotowaną odżywkę należy stosować przed każdym myciem głowy, nakładając na włosy na pół godziny.

Jeszcze bardziej znany ze swojego korzystnego oddziaływania na włosy, skórę i paznokcie jest skrzyp polny. Jest w szamponach, odżywkach, maskach i innych preparatach na włosy, a także w lekach i suplementach diety wskazanych przy problemach z włosami. Wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu, zwalcza ich łamliwość i rozdławiające się końcówki. Przeciwdziała siwieniu włosów. Wszystko to zasługa bogatego składu skrzypu, między innymi wysokiej zawartości krzemu, który stanowi jeden z podstawowych budulców włosów. Skrzyp zawiera też i inne substancje korzystnie wpływające na ludzki organizm, w tym flawonoidy, saponiny, fitosterol.

Jak uzyskać lepszy rezultat

Sięgając po zioła dla poprawy kondycji włosów po zimie, zawsze warto poradzić się farmaceuty lub – jeśli kupujemy zioła z sklepu zielarskiego – jego pracownika. Warto też skorzystać z podpowiedzi, jakie zioła można połączyć ze sobą, by uzyskać lepszy rezultat kuracji. Fachowiec przypomni nam też zapewne, że – choć pierwsze efekty działania ziół zaczniemy obserwować dość szybko – to jednak kuracja nimi powinna trwać co najmniej kilka tygodni, byśmy mogli cieszyć się rzeczywiście zdrowymi i pięknymi włosami na wiosnę.

Tekst: Anna Warlich



Skrzyp polny wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu, zwalcza ich łamliwość i rozdławiające się końcówki, przeciwdziała siwieniu włosów.





Etyczna garderoba



Ola Bąkowska

Absolwentka projektowania ubioru na Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi, obecnie studentka Zarządzania Innowacją na prestiżowej uczelni Central Saint Martins w Londynie. Projektantka i autorka bloga o etycznej modzie – adres strony: www.olabakowska.com.

Chyba każda kobieta pragnie być modnie ubrana. Choć moda może mieć różne oblicza, a o gustach się nie dyskutuje, wielu paniom humor po prostu poprawia kupowanie ubrań. Warto jednak zastanowić się nad ich pochodzeniem. O tym, jak zadbać o swoją garderobę, by była ekologiczna i etyczna, opowiada Ola Bąkowska, projektantka mody.

Na czym polega etyczna moda?

Co to pojęcie oznacza?

To sposób na określenie tych marek i producentów, którzy dokładają starań, by wykonawcy ich ubrań i tkanin byli odpowiednio traktowani. Tak jak ruch Fair Trade czy Slow Food, który wydaje certyfikaty na produkty spożywcze. Są też certyfikaty dla naszych ubrań. Dlaczego nie widzimy oznaczeń certyfikatów na metkach naszych ubrań? Najczęściej dlatego, że firmy mają swoje wewnętrzne procedury sprawdzania warunków, w jakich produkują ich podwykonawcy, oraz decydują się na

współpracę z certyfikowanymi fabrykami. Klient może o tym przeczytać w raportach o społecznej odpowiedzialności firmy lub tzw. Sustainability Reports, czyli dotyczących oceny wpływu firmy na środowisko i społeczeństwo.

Czy etyczna moda jest również ekologiczna?

Z mojego doświadczenia wynika, że firmy, które dokładają starań, by zapewnić swoim pracownikom godne warunki pracy, lub wręcz angażują się na rzecz społeczności lub w działalność charytatywną, zazwyczaj

wybierają też materiały, które mają jak najmniejszy wpływ na środowisko, pochodzą z surowców recyklingowych czy organicznych. Oczywiście poza certyfikatami i raportami firm warto też oceniać sprawę zdroworozsądkowo, największe firmy na rynku mają ogromny wpływ na środowisko i na sytuację pracowników w krajach, gdzie produkują swoje ubrania. Właściciele firm, które są liderami tego przemysłu, należą do najbogatszych ludzi w Europie. Przemysł odzieżowy jest jednym z najbardziej zanieczyszczających środowisko z co najmniej z kilku powodów: zużycie wody i pestycydów w hodowli bawełny, produkcja tkanin z surowców pochodzących z przetwórstwa ropy naftowej, zanieczyszczenie wody w procesach farbowania i wykańczania tkanin i wreszcie ubrania same w sobie, bo konsumenci kupują i wyrzucają ich coraz więcej, oraz transport tkanin i ubrań dookoła świata – z kraju produkcji do miejsca sprzedaży.

W Polsce dużo jest firm, które produkują odzież, przestrzegając tych zasad?

W 2016 roku zapytałam firmy polskie, gdzie produkują swoją odzież, zapraszam do przeczytania odpowiedzi na moim blogu! Większe firmy współpracują z fabrykami certyfikowanymi, czyli zapewniającymi podstawowe bezpieczeństwo pracowników. Średnie i małe firmy oraz projektanci najczęściej szyją w Polsce. Są projektanci, którzy decydują się na organiczne surowce lub materiały z recyklingu, albo na materiały od polskich czy włoskich producentów. Dobrze, że w Polsce jest nadal możliwa lokalna produkcja ubrań i tkanin. W wielu krajach Europy, jeżeli taka produkcja nadal istnieje, to bywa droga, a właściciele firm odzieżowych współpracują z markami luksusowymi. Nie należy też zapominać, że europejska produkcja nie zawsze oznacza traktowanie pracowników fair. W przemyśle odzieżowym praca na akord jest normą, co oznacza, że trzeba pracować w odpowiednim tempie, żeby wyrobić normy i otrzymać minimalną pensję. Można o tym przeczytać w raportach organizacji pozarządowych, które zajmują się monitorowaniem praw pracowników.



Czy to prawda, że niektóre ubrania mogą zawierać substancje rakotwórcze i blokujące działanie niektórych hormonów?

Nie znam badań na ten temat, ale mnie w przemyśle odzieżowym nie dziwi nic. Są certyfikaty dla tkanin, które określają, czy nadają się one do kontaktu ze skórą. Wszystkie tekstylia powinny mieć certyfikat Oeko tex Standard 100. Tutaj kolejna ważna sprawa: tak jak wspomniałam, ten certyfikat przyznaje się tkaninom na podstawie zawartych substancji w danej próbce, a nie ma on nic wspólnego z byciem „eko”. Oczywiście wtedy poziom substancji szkodliwych dla zdrowia powinien być znikomy, nieprzekraczający norm.

Czy według Pani kobiety świadomie dokonują zakupów odzieży?

To bardzo indywidualna sprawa. Mówi się o tym, że kryzys ekonomiczny, który rozpoczął się w 2008 roku, spowolnił konsumpcję Europejczyków, ale jednocześnie firmy odzieżowe zanotowały wzrost zysków, przynajmniej jeśli mówimy o liderach Fast Fashion, czyli popularnych sieciówkach, które wprowadzają modne, sezonowe ubrania nawet co dwa tygodnie...Więc może zakupy



Są certyfikaty dla tkanin, które określają, czy nadają się one do kontaktu ze skórą. Wszystkie tekstylia powinny mieć certyfikat Oeko tex Standard 100.



*Praktyki CSR,
czyli społecznie
odpowiedzialnego
biznesu są obecne
mniej więcej od lat 60.
i prowadzą je od lat
wszystkie znaczące na
świecie firmy w każdej
branży przemysłu.*

to remedium na poważniejsze zmartwienia? Na pewno jest rosnąca grupa konsumentów, którzy zastanawiają się nad tym, na co wydają pieniądze i wydaje mi się, że nie zależy to od zasobności portfela, tylko od tego, co jest dla nas ważne. To dokładnie tak samo, jak ze zdrową żywnością: jedni kupią ją na bazarze od lokalnego rolnika, inni w sklepie z organicznymi produktami, a kolejni ograniczają spożycie mięsa. I w ten sposób każda z tych osób okazuje poparcie dla danego handlu poprzez swoje świadome decyzje zakupowe.

Na co powinniśmy zwracać uwagę, by kupować etycznie i ekologicznie? W przypadku ekologicznej żywności często możemy sprawdzić znak konkretnego certyfikatu, który umieszczony jest na opakowaniu produktu. Jak to wygląda w przypadku ubrań?

Tak jak wspomniałam wcześniej, jeśli chcemy się dowiedzieć więcej, warto zerknąć na stronę firmy i przeczytać, co pisze ona o swoich praktykach. Oczywiście firmy stosujące wyjątkowe materiały czy pracujące z fabrykami Fair Trade lub polskimi producentami z przyjemnością nas o tym poinformują. Jeżeli zdecydujemy, co jest dla nas ważne, to wiemy, czego szukać: czy interesują nas produkty, przy produkcji których nie ucierpiały zwierzęta, czy są wykonane z naturalnych włókien lub surowców pochodzących z recyklingu, czy są uszyte w Polsce lub zrobione specjalnie dla nas.

Czy ubrania wyprodukowane w zgodzie z etyką i ekologią są drogie? Dużo droższe od przeciętnych, sprzedawanych na skalę masową?

To bardzo ogólne pytanie, wszystko zależy od przyjętej definicji etyki i ekologii. Praktyki CSR, czyli społecznie odpowiedzialnego biznesu są obecne mniej więcej od lat 60. i prowadzą je od lat wszystkie znaczące na świecie firmy w każdej branży przemysłu. Również w przemysłach, które bezsprzecznie są szkodliwe dla środowiska ze względu na ilość odpadów i spalin, czy ścieków, jakie produkują. Rozumienie tej odpowiedzialności jest różne w zależności od tego, do jakiej szkoły się odwołamy, a krytyka tego zjawiska też jest powszechna. Nie brakuje zdań, że to jedynie sposób na przekonanie klientów do zakupu i odwrócenie uwagi od negatywnego wpływu produktów firmy na społeczeństwo i środowisko. Jednocześnie niekoniecznie jest w tym momencie dostępne jakieś lepsze rozwiązanie.

Po tym wstępie chcę powiedzieć, że większość międzynarodowych korporacji odzieżowych, których sklepy są w każdym centrum handlowym w Polsce, ma swoje strategie i raporty dotyczące odpowiedzialnego prowadzenia swojego biznesu. Najprawdopodobniej przestrzegają przepisów dotyczących materiałów dozwolonych w Unii Europejskiej i krajach, w jakich działają. Jeśli chodzi natomiast o kraje, w których produkuje się odzież, to często są to kraje o niskim poziomie krajowym brutto, tak zwane kraje rozwijające się, o bardzo niskiej płacy minimalnej. Organizacje pozarządowe broniące praw człowieka często kwestionują, czy jest to płaca wystarczająca na przeżycie i utrzymanie rodziny. Pracownice fabryk odzieżowych to w 80 proc. kobiety, najczęściej przeprowadzające się z okolic wiejskich do

zindustrializowanych. Ewidentnie firmy decydują się tam na produkcję, kierują się pobudkami ekonomicznymi. Ich praktyki społecznej odpowiedzialności biznesu powinny zapewnić pracownikom, którzy dla nich pracują, godne wynagrodzenie i udział w ich rosnących dochodach. Czy na pewno tak się dzieje? W 2013 roku miała miejsce największa katastrofa przemysłu odzieżowego: w Bangladeszu zawałił się 8-piętrowy kompleks Rana Plaza, w którym działały liczne szwalnie i magazyny.

Czy społeczna odpowiedzialność biznesu jest etyczna – to pytanie, na które można odpowiedzieć tylko na konkretnych przykładach. Ja nie podejmuję się tego wyzwania. Jednocześnie wierzę, że konsumenci wyrażając swój niepokój i zainteresowanie kupowaną odzieżą, mogą poprzez media, protesty czy współpracę z organizacjami pozarządowymi wywrzeć nacisk na korporacje.

Idąc do centrum handlowego, raczej spotykamy się z tzw. masową sprzedażą odzieży. Gdzie zatem można dokonać zakupów w zgodzie z ekologią i etyką?

Mniejsza z tym, gdzie, ważne, żeby kupować z głową... Chodzi o to, by zastanowić się, czy na pewno potrzebujemy tego, co chcemy kupić. Zamiast utwierdzać korporacje w przekonaniu, że kupimy wszystko, co nam zaprezentują, warto może sięgnąć do oferty polskich projektantów lub odzież vintage.

Czym jest odzież vintage?

Vintage, second hand, odzież używana – jedyny sposób, żeby mieć coś naprawdę oryginalnego – oprócz rzeczy zrobionych własnoręcznie. Ubrania wysokiej jakości prezentują się wspaniale nawet po latach, wyglądają inaczej niż to, co można znaleźć w sklepach. Ja zazwyczaj zbieram komplementy, kiedy je noszę.

Skąd wzięło się u Pani zainteresowanie etyczną modą?

Podczas studiów projektowania ubioru na Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi pojechałam na wymianę studencką do Helsinek. Tam doświadczyłam zupełnie innego sposobu nauczania, większego nacisku na praktyczne umiejętności potrzebne do wykonywania zawodu. Jednym z tematów były etyczne i ekologiczne zagadnienia w przemyśle odzieżowym. Zainteresowałam się tą problematyką i napisałam na ten temat pracę magisterską, zaprojektowałam

też kolekcję ubrań z tkanin organicznych i z recyklingu butelek PET.

Odzież z plastikowych butelek?

Odzież nie była zrobiona z butelek, lecz z poliestru, tylko w tym wypadku był to poliestr utkany z włókien, które powstały z przetworzonych butelek plastikowych, a nie z nowego surowca. Plastikowe butelki rozkładają się średnio 450 lat, a nawet aż do 1000, dlatego uważam, że stanowią one ogromne zagrożenie dla środowiska i ich zużycie powinno się ograniczyć do minimum, a plastik należy poddawać recyklingowi.

Gdzie można kupić ubrania zaprojektowane przez Panią?

Ubrania są dostępne na mojej stronie internetowej, zapraszam.

W jaki sposób promuje Pani etykę w modzie?

Zanim zaczęłam pisać bloga i robić wywiady z projektantami i osobami zaangażowanymi w etyczną produkcję ubrań, recykling i inne ekologiczne rozwiązania, współpracowałam z fundacjami promującymi odpowiedzialną konsumpcję. Zorganizowaliśmy debaty z przedstawicielami związków zawodowych z Kambodży, a następnie z przedstawicielami polskiego przemysłu odzieżowego połączone z targami odpowiedzialnych marek. Miałam przyjemność współpracować też z organizacją Fashion Revolution i prowadzić debatę z ekspertami przed pierwszym pokazem w Polsce filmu dokumentalnego „True Cost”, który świetnie obrazuje, jaki jest prawdziwy koszt i konsekwencje masowej produkcji taniej odzieży, która zalała rynki zachodnie w ostatnich latach.

Rozmawiała: Anna Warlich



Zanim zaczęłam pisać bloga i robić wywiady z projektantami i osobami zaangażowanymi w etyczną produkcję ubrań, recykling i inne ekologiczne rozwiązania, współpracowałam z fundacjami promującymi odpowiedzialną konsumpcję.



Pora na karczochy

Karczoch to wciąż mało znane w Polsce warzywo, niełatwo je kupić w naszych sklepach. Jak więc skorzystać z jego dobroczynnego działania? Na szczęście w aptekach i sklepach zielarskich dostępne są produkty lecznicze i suplementy diety powstałe na bazie karczocha.

Karczoch (*Cynara scolymus*) pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, dlatego w takich krajach jak Włochy często gości w kuchni. – Stanowiąc ważny element diety Włochów, karczoch przyczynia się do tego, że raczej nie chorują oni na takie choroby, jak hipercholesterolemia i miażdżyca – mówi Halina Olszewska prowadząca w Bydgoszczy sklep zielarsko-medyczny.

Wyjątkowy pod wieloma względami

Karczoch jest wyjątkowy pod wieloma względami. Już sam jego wygląd może wzbudzić zachwyt, dojrzałe karczochy mają bowiem charakterystyczne, wyrastające na wysokich łodygach fioletowe bądź różowe kwiaty, których dno chronione jest przez grube, łuskowate, szyszkowato zebrane liście. To właśnie owo dno kwiatowe po obraniu z liści stanowi przysmak amatorów tego warzywa i wspaniałe źródło witamin, mikroelementów i innych substancji działających korzystnie na organizm.

Cynara i cynaryna

O wyjątkowej wartości karczocha decyduje między innymi cynaryna, substancja, od której pochodzi łacińska nazwa tego warzywa, a która korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu trawiennego, w tym wątroby, działając na nią protekcyjnie. Ma ona też właściwości żółciotwórcze i żółciopędne, jednak fakt, że wspomaga pracę wątroby i ułatwia jej regenerację to nie wszystko. Cynaryna pozwala obniżyć poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, czyszcząc tętnice ze złogów cholesterolowych. Pozytywnie oddziałuje też na wygląd skóry: pomaga zwalczyć trądzik i pielęgnować skórę łojotokową.

Inna substancja występująca w karczochu – inulina – jest natomiast cukrem, który reguluje... poziom cukru w organizmie. Dzieje się tak, bo inulina nie jest trawiona w górnym odcinku układu pokarmowego. Stymuluje też wzrost korzystnej dla organizmu mikroflory jelitowej, usprawniając pracę przewodu pokarmowego. Redukuje toksyczne metabolity, zwiększa przyswajalność mikro- i makroelementów, sprzyja

obniżeniu poziomu cholesterolu i trójglicerydów oraz odchudzaniu. Zwiększa gęstość kości i odporność.

Najwygodniejsze kapsułki

– W Toskanii i Umbrii, gdzie są największe plantacje karczocha we Włoszech, naocznie można przekonać się o urodzie i zaletach tego warzywa. Nie tylko przyczynia się do detoksykacji wątroby, ale także wspiera przemianę tłuszczową, ułatwiając proces odchudzania. Poza tym karczoch ma jeszcze jedną, niezmiernie ważną właściwość – jako silny przeciwutleniacz działa też prewencyjnie – antynowotworowo. Antyoksydanty, którym karczoch zawdzięcza te właściwości, to między innymi występujące w nim w dużych ilościach witaminy C i K oraz inulina.

W aptekach i sklepach zielarskich karczoch dostępny jest pod postacią płynnych wyciągów i soków oraz herbat do zaparzania, przede wszystkim jednak w formie najwygodniejszej, a więc kapsulek. Często ich skład bywa wzbogacony o sylimarynę, która stosowana jest również w profilaktyce i chorobach wątroby, obniża stężenie cholesterolu we krwi, działa żółciotwórczo i żółciopędnie oraz chroni wątrobę przed substancjami toksycznymi, w tym przed alkoholem.

Trzy miesiące w roku

– Osoby, u których zdiagnozowano podwyższony poziom cholesterolu, w celu jego zbiccia powinny zmienić dietę, prowadzić mniej stresujący tryb życia, ale też stosować preparaty sprzyjające obniżeniu poziomu cholesterolu, w tym te wyprodukowane na bazie karczocha – nie ma wątpliwości Halina Olszewska. – Jeśli wiemy, że taki problem nas dotyczy, możemy zdecydować się na terapię z wykorzystaniem produktów z karczocha przez trzy miesiące w roku, by odczuć jego dobroczynne działanie i przy okazji wdrożyć lub przypomnieć sobie zasady zdrowego odżywiania. Z mojego doświadczenia wynika, że coraz więcej Polaków jest świadomych zagrożeń, jakie wynikają z hipercholesterolemii, dla wielu osób ważny jest też efekt dodatkowy zażywania



Karczoch jest wyjątkowy pod wieloma względami. Już sam jego wygląd może wzbudzić zachwyt, dojrzałe karczochy mają bowiem charakterystyczne, wyrastające na wysokich łodygach fioletowe bądź różowe kwiaty.



*Znawcy
śródziemnomorskiej
kuchni podkreślają
wyjątkowość jego
orzechowego smaku
i pewne podobieństwo
do szparagów.*



preparatów z karczocha, a więc poprawa sylwetki wiążąca się z pozbyciem się tłuszczu trzewnego, czyli „oponki”. Warto w tym miejscu przypomnieć, że tłuszcz trzewny, zwany brązowym, stanowi duże zagrożenie dla naszego serca i całego układu krwionośnego, zwiększając ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Czas na kulinarny eksperyment

Wróćmy jednak do samego warzywa. Znawcy śródziemnomorskiej kuchni podkreślają wyjątkowość jego orzechowego smaku i pewne podobieństwo do szparagów. Trudno nam się jednak o tym przekonać, bo karczochy wciąż są mało dostępne w naszych sklepach, nie mamy też żadnych tradycyjnych polskich potraw, których karczochy byłyby składnikami.

Możliwość zażywania kapsułek z karczocha i korzystania w ten sposób z jego dobrego oddziaływania zupełnie nie wytłumaczy nas, jeśli widząc karczochy

w sklepie, nie sięgniemy w końcu po nie i nie wypróbujemy ich we własnej kuchni. W internecie znaleźć można różne przepisy na przyrządzenie tego warzywa. Są porady odnośnie do gotowania karczochowych zup, przyrządzania risotta czy pasty do chleba, wszystko zależy więc od naszego gustu kulinarnego i chęci poeksperymentowania. Przystępując do pracy, pamiętać powinniśmy tylko o jednym – skoro karczoch stanowi ważny element włoskiej kuchni, warto podążać tym śladem, dodając do niego inne włoskie specjały, na przykład stosując odpowiednie mieszanki ziół. A jeśli obawiamy się, czy smak karczocha będzie nam odpowiadał, przygotujmy z niego na początek danie, w którym będzie jednym z podstawowych, ale nie najważniejszym składnikiem. Połączmy go z pomidorami, zielonym groszkiem, parmezanem, oliwą, pietruszką, doprawmy cytryną, solą, pieprzem...

Tekst: Michał Wiśniewski



Problemy z dziąsłami może i nie należą do poważnych dolegliwości, ale bywają uciążliwe i nieprzyjemne, wywołują dyskomfort i ból, nierzadko utrudniają jedzenie. Na szczęście na zmiany w obrębie błony śluzowej jamy ustnej bardzo korzystnie wpływają zioła, ich mieszanki i preparaty powstałe na bazie ziół.

Zioła dla zdrowych dziąseł

Problemy z dziąsłami ma bardzo wiele osób. Niestety, wielu z nas zmiany w obrębie dziąseł długo lekceważy i nie podejmuje w związku z ich wystąpieniem żadnych działań. To błąd, ponieważ nieleczone dolegliwości dziąseł mogą stać się przyczyną całkiem poważnych problemów. Rozprzestrzenienie się patologicznych zmian w obrębie jamy ustnej nie tylko potęguje dyskomfort, ale – jeśli obejmie głębsze tkanki wokół zębów – może prowadzić nawet do utraty uzębienia.

Nawilżyć, złagodzić, zregenerować

W dolegliwościach jamy ustnej jednym z najważniejszych aspektów jej ochrony jest właściwe jej nawilżenie, łagodzenie mikrourazów i podrażnień śluzówki (spo-

wodowanych na przykład noszeniem protez zębowych czy aparatów ortodontycznych). Śluzówkę jamy ustnej można chronić i regenerować, stosując odpowiednie zioła. Należą do nich rumianek, podbiał, tymianek, szalwia, kora dębu i koszyczek nagietka, które w przypadku występowania zmian w jamie ustnej można stosować łącznie lub pojedynczo.

Rumianek ukoj

Pierwsze z tych ziół – rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*) – powszechnie znane jest właśnie ze swojego kojącego oddziaływania. Wykorzystuje się je zarówno w łagodzeniu dolegliwości skórnych, jak i wewnętrznie: napar z rumianku delikatnie uspokaja, ułatwia zasypianie, działa rozkurczowo i łagodzi zaburzenia żołądkowe. Rumianek od pokoleń wykorzystywany

Kora dębu szypułkowego (Quercus robur) zawiera garbniki, więc podobnie jak podbiał działa ściągająco, umożliwiając szybkie gojenie się zmian skórnych.



Nagietek wykazuje działanie przeciwzapalne, jest skuteczny w leczeniu zmian w obrębie błon śluzowych jamy ustnej oraz w chorobach przyzębia.

jest też do płukania jamy ustnej w leczeniu zmian dziąseł i w chorobach gardła. Tym jego zastosowaniom sprzyja – obok właściwości łagodzących – także jego działanie przeciwzapalne i przyspieszające gojenie się ran.

Podbiał osłoni

Liść podbiału (*Tussilago farfara* L.) doskonale sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych i nieżytów górnych dróg oddechowych, ale też krtani i jamy ustnej. Dodatkowo podbiał działa również osłaniająco (powlekająco) dzięki wysokiej zawartości śluzów. Zawiera też garbniki, które oddziałują ściągająco, a tym samym przyspieszają gojenie.

Tymianek odkazi

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*), zwany też macierzanką tymiankiem, odkaża i łagodzi stany zapalne. W swym bogatym składzie ma między innymi witaminy i cenne dla człowieka pierwiastki, jak potas. W związku z tym jest powszechnie stosowany w produktach używanych w stanach zapalnych gardła i górnych dróg oddechowych, często występuje w połączeniu z innymi ziołami.

Szałwia zwalczy bakterie

O szerokim zastosowaniu liści szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) decyduje ich bogaty skład, czyniący szalwię skutecznym lekiem na wiele dolegliwości. W przypadku zmian w obrębie jamy ustnej ważne są jej właściwości antyseptyczne, ściągające, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe szalwii.



Dąb ułatwi gojenie

Kora dębu szypułkowego (*Quercus robur*) zawiera garbniki, więc podobnie jak podbiał działa ściągająco, umożliwiając szybkie gojenie się zmian skórnych. Hamuje też niewielkie krwawienia i blokuje rozwój infekcji. Korę dębu wykorzystuje się także w płukankach, odwarach i jako dodatek do kąpieli.

Nagietek zregeneruje

Wiele cennych substancji łagodzących zmiany w obrębie jamy ustnej i sprzyjających regeneracji błony śluzowej zawiera koszyczek nagietka (*Calendula officinalis*). Dzięki nim nagietek wykazuje działanie przeciwzapalne, jest skuteczny w leczeniu zmian w obrębie błon śluzowych jamy ustnej oraz w chorobach przyzębia.

Mięta złagodzi ból

Wśród ponad 30 związków chemicznych wchodzących w skład olejku miętowego pozyskiwanego z popularnej mięty pieprzowej (*Mentha piperita* L.) ważne miejsce zajmuje mentol działający chłodząco, przeciwbólowo i dezynfekująco. Te, ale także i inne jego dobroczynne właściwości, znane były już w starożytności. Dziś mięta stosowana jest również w dolegliwościach ze strony układu pokarmowego, w łagodzeniu objawów migreny oraz przy zmianach skórnych.

Połączenie i forma

W przypadku zmian w jamie ustnej, choć korzystne jest nawet stosowanie naparów z jednego zioła, to jednak szybszy, lepszy i bardziej trwały skutek osiągnąć można, stosując ich mieszanki lub preparaty powstałe na bazie ziół, w skład których wchodzi dodatkowo jeszcze inne substancje czynne. To właśnie dzięki połączeniu różnych składników, działających zarówno łagodząco, przeciwzapalnie, antyseptycznie, osłaniająco, ściągająco, gojąco i przeciwbólowo, oddziaływanie preparatu jest znacznie szybsze i skuteczniejsze niż w przypadku stosowania pojedynczych składników lub leków złożonych, ale o uboższym składzie. Ważna jest też forma preparatu. Chodząc do pracy, raczej nie możemy sobie pozwolić na płukanie ust naparem ziołowym kilka razy w ciągu dnia. W takiej sytuacji wygodniejszy w użyciu jest żel do miejscowego zastosowania na zmiany.

Tekst: Małgorzata Grosman

Mucosit[®]

kojący żel na dziąsła dent



Regeneruje, koi podrażnienia w jamie ustnej

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



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

Dlaczego warto stosować Mucosit[®] dent?

Zapoznaj się z wynikami badania przeprowadzonego pod nadzorem lekarzy stomatologów:

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

Rozwiązania stworzone przez naturę!



Strach oddychać?

O tym, czym oddychamy i jakie są tego konsekwencje oraz co trzeba by było zmienić, by powietrze było mniej zanieczyszczone, opowiada Kamila Musiatowicz – koordynator programu „Świadomi dla czystego powietrza”.

Najczystsze powietrze w Polsce jest tam, gdzie jest dobre przewietrzanie, czyli w północnej części kraju. Im dalej na południe Polski, tym gorzej.

Ostatnio dużo się mówi o tym, że powietrze w naszym kraju zabija setki ludzi rocznie. Czy to prawda?

Zanieczyszczenie powietrza zostało uznane przez Światową Organizację Zdrowia za najpoważniejsze zagrożenie środowiskowe dla zdrowia publicznego we współczesnym świecie, które każdego roku zabija przedwcześnie ponad 7 milionów ludzi. W Polsce ta liczba jest szacowana na prawie 50 tysięcy. Co więcej, Polska od wielu lat należy do najbardziej zanieczyszczonych krajów Unii Europejskiej. W opublikowanym w 2016 roku rankingu WHO przedstawiającym 50 miast, które charakteryzuje najgorsza jakość powietrza, aż 33 znajdowały się w Polsce. Złą jakość powietrza w Polsce potwierdzają również dane Państwowego Monitoringu Środowiska. Główny Inspektorat Ochrony Środowiska opublikował pod koniec ubiegłego roku dokument „Ocena jakości powietrza w strefach w Polsce za rok 2015”, który nie pozostawia złudzeń co do poziomów zanieczyszczeń – na 46 stref pomiaru jakości powietrza w aż 44 strefach wystąpiły przekroczenia dopuszczalnego

poziomu rakotwórczego benzo(a)pirenu w pyłe PM₁₀, w 39 strefach pyłu PM₁₀, a w 23 strefach pyłu PM_{2,5}.

Jakie są dziś najpoważniejsze przyczyny zanieczyszczenia powietrza?

Główną przyczyną złego stanu powietrza w Polsce jest tzw. niska emisja, czyli emisja ze źródeł poniżej 40 m wysokości. Powstaje ona na skutek spalania odpadów, niesezonowanego drewna lub węgla słabej jakości, a także stosowania starych, nieefektywnych pieców. Drugą przyczyną zanieczyszczenia powietrza jest transport. Wzmógłony ruch samochodowy lokalnie może być głównym powodem złego stanu powietrza.

W jaki sposób powstaje smog? Dlaczego dopiero ostatnio zaczęło się o nim głośno mówić?

Smog jest atmosferycznym przejawem zanieczyszczeń powietrza, widocznym jako szarobrunatna mgła. Powstaje przy bezwietrznej, mglistej pogodzie. Problem złego stanu powietrza i smogu występuje w Polsce od lat, jednak do tej pory stosun-

kowo mało organizacji pozarządowych zajmowało się tym problemem. W ostatnich latach, wobec braku reakcji rządu na stale pogarszającą się jakość powietrza w Polsce, powstało szereg organizacji, które nagłaśniają temat i lobbują za zmianami mającymi na celu poprawę jakości powietrza w Polsce.

Według raportu WHO na temat najbardziej zanieczyszczonych miast Europy aż sześć miast z pierwszej dziesiątki znajduje się w Polsce. Gdzie w Polsce mamy „najzdrowsze” powietrze, a których regionów najlepiej byłoby unikać?

Najczystsze powietrze w Polsce jest tam, gdzie jest dobre przewietrzanie, czyli w północnej części kraju. Im dalej na południe Polski, tym gorzej. Najgorsze powietrze mają mieszkańcy Małopolski, Górnego i Dolnego Śląska. Lokalne zanieczyszczenia gromadzą się również w dużych miastach oraz w miejscowościach położonych w kotlinach. Przed wyjazdem na urlop (zwłaszcza w celu poprawy zdrowia) warto sprawdzić stan jakości powietrza danej miejscowości.

Jak Polska wypada na tle innych krajów, jeśli chodzi o stan powietrza?

Według sporządzanych corocznie przez Europejską Agencję Środowiska raportów powietrze w Polsce od lat jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych w Europie. Obok Bułgarii i Rumunii jesteśmy liderem w przekroczeniach norm jakości powietrza zarówno pyłów zawieszonych, jak i benzoalfapirenu.

Według Światowej Organizacji Zdrowia aż 80-90 proc. ludności UE jest narażonych na szkodliwe działanie związane z wysokimi poziomami zanieczyszczenia powietrza pyłem zawieszonym PM10. Co to oznacza? Co spowodowało taki wynik?

Wynik ten jest spowodowany spalaniem paliw stałych (głównie węgla) w domowych instalacjach grzewczych. Jest to o tyle niepokojące, że pył zawieszony PM10 jest jednym z najniebezpieczniejszych zanieczyszczeń pod względem szkodliwości dla zdrowia ludzkiego występujących w powietrzu. I znów przywołam dane WHO z 2015 roku. Skutki zdrowotne zanieczyszczenia powietrza w Polsce kosztują nas 102 miliardy dolarów rocznie!

Jakie są konsekwencje zdrowotne wdychania zanieczyszczonego powietrza?

Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem powoduje liczne negatywne dla zdrowia skutki. Szkodliwe cząstki stałe zawieszone w powietrzu dostają się do organizmu, a następnie gromadząc się w nim, powodują uszkodzenia wielu organów i układów ludzkiego ciała. Do chorób powodowanych przez zanieczyszczenia powietrza należą: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), astma oskrzelowa, rozedma płuc i oskrzeli, przewlekłe zapalenia oskrzeli, alergię, niewydolność płuc, nowotwory płuc. Szczególnie narażone są osoby w podeszłym wieku oraz dzieci, które wdychają więcej powietrza w przeliczeniu na kilogram masy ciała. U starszych w konsekwencji oddychania zanieczyszczonym powietrzem występują choroby układu sercowo-naczyniowego lub zdarzenia niekończące zgonem, takie jak zawał mięśnia sercowego, niewydolność oraz zaburzenia rytmu serca czy udar. Badania wskazują również, że ekspozycja kobiet ciężarnych na zanieczyszczenia skutkuje przedwczesnymi porodami, zmniejszeniem obwodu główki i masy urodzeniowej dziecka, a nawet zwiększoną śmiertelnością w grupie niemowląt. Negatywne efekty oddychania powietrzem o złej jakości odczuwają także osoby młode, wśród których zapadalność na choroby układu oddechowego i sercowo-naczyniowego systematycznie rośnie. Należy przy tym pamiętać, że w Polsce aż 52 proc. wszystkich zgonów to właśnie konsekwencja tych chorób.

Jakie działania powinny zostać podjęte, by poprawić jakość powietrza? Czy nasze władze robią coś w tym kierunku? A może obowiązują nas jakieś unijne dyrektywy?

Przede wszystkim rząd powinien jak najszybciej wprowadzić standardy emisyjne dla kotłów na paliwa stałe o mocy nie większej niż 500 kW oraz standardy jakości dla paliw stałych spalanych w gospodarstwach domowych. Polska jako jedyna w UE nie ma ustalonych norm tego typu, stąd olbrzymia ilość flotów i mułów węglowych trafia do gospodarstw domowych, gdzie spalane są w kotłach, które nie są do tego przystosowane. Polskę obowiązuje szereg dyrektyw UE, w tym najważniejsza dyrektywa CAFE (Clean Air For Europe), czyli dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2008/50/WE z dnia 21 maja 2008 roku w sprawie jakości powietrza



Kamila Musiatowicz

Przyrodnik z wykształcenia i zamiłowania, członek Zarządu Stowarzyszenia Zielone Mazowsze, koordynator programu „Świadomi dla czystego powietrza”

Polska od lat jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych krajów w Europie. Obok Bułgarii i Rumunii jesteśmy liderem w przekroczeniach norm jakości powietrza zarówno pyłów zawieszonych, jak i benzoalfapirenu.



*Do chorób
powodowanych przez
zanieczyszczenia
powietrza należą:
przewlekła obturacyjna
choroba płuc (POChP),
astma oskrzelowa,
rozedma płuc i oskrzeli,
przewlekłe zapalenia
oskrzeli, alergie,
niewydolność płuc,
nowotwory płuc.*

i czystszej wody dla Europy. Niestety, transpozycja dyrektywy była wadliwa, skutkiem czego powietrze w Polsce nie uległo istotnej poprawie. Dlatego Komisja Europejska monitorująca wdrażanie unijnych przepisów w krajach członkowskich skierowała sprawę przeciwko Polsce do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej za przekroczenia norm jakości powietrza oraz za niepełne wdrożenie dyrektywy CAFE.

Co sami możemy zrobić, by nie narażać się na szkodliwość zanieczyszczeń?

Możemy unikać miejsc o wysokim poziomie zanieczyszczeń powietrza i śledzić aktualny stan jakości powietrza. Zapraszam na stronę internetową Stowarzyszenia Zielone Mazowsze, na której znajduje się aplikacja stanu jakości powietrza dla Warszawy. Warto również uprawiać sporty, bo wówczas zwiększamy naszą wydolność płucną, przez co nasz organizm oczyszcza powietrze wydajniej. Zachęcam również do otaczania się roślinami, które stanowią naturalny filtr powietrza.

Obecnie współprowadzi Pani projekt „Świadomi dla czystego powietrza”.

Jakie działania prowadzone są w ramach tego projektu i jakie są jego cele?

„Świadomi dla czystego powietrza” to program z zakresu edukacji ekologicznej skierowany do wszystkich mieszkańców województw dolnośląskiego, wielkopolskiego, lubuskiego i zachodniopomorskiego. Program zakłada realizację cyklu 74 szkoleń na temat zanieczyszczeń powietrza, ich przyczyn, skutków i metod

**Skutki
zdrowotne
zanieczyszczenia
powietrza
w Polsce
kosztują nas
102 miliardy
dolarów rocznie.**

przeciwdziałania. Program realizowany jest dzięki wsparciu finansowemu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Działalność w Stowarzyszeniu Zielone Mazowsze. Czym zajmuje się ta organizacja?

Stowarzyszenie Zielone Mazowsze powstało w 1994 roku. Jest niezależną organizacją ekologiczną dążącą do poprawy jakości życia mieszkańców, w szczególności osób niezmotywowanych i pragnących mieszkać w zdrowym i przyjaznym człowiekowi otoczeniu. Od 2004 roku Stowarzyszenie Zielone Mazowsze cieszy się statusem organizacji pożytku publicznego. Oznacza to, że w rozliczeniu podatkowym (PIT) można przekazać jeden procent swojego podatku dochodowego na działania stowarzyszenia, wpisując numer KRS, do czego zachęcam.

Rozmawiała: Anna Warlich

Alax[®]

NATURALNY LEK NA ZAPARCIA



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

UDOWODNIONE DZIAŁANIE:

- **sok z liści aloesu** wykazuje działanie żółciopędne i przeczyszczające przy zaparciach atonicznych
- **wyciąg z kory kruszyny** zawiera glikozydy antranoidowe metabolizowane do emodynoantronu, który pobudza perystaltykę jelit



Substancje czynne: Wysuszony, sproszkowany sok z liści aloesu o zawartości związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę 18% – 35 mg. Wyciąg suchy z kory kruszyny o zawartości związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę 15% – 42 mg. Jedna tabletkę zawiera 10-15 mg związków antranoidowych w przeliczeniu na aloinę. **Wskazania do stosowania:** Roślinny produkt leczniczy do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach. **Przeciwwskazania:** Potwierdzona nadwrażliwość na substancje czynne lub nadwrażliwość 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.

Alax[®]fix

suplement diety

NATURALNE WSPARCIE W ZAPARCIU



Zioła do zaparzania Alax[®] fix to unikalne połączenie liści senesu i owoców kopru wspomagających wypróżnianie.

NATURALNE WSPARCIE:

- **liść senesu** wspomaga efekt przeczyszczający, szczególnie u osób w podeszłym wieku oraz osób otyłych
- **owoc kopru włoskiego** wzmaga ruchy perystaltyczne jelit, redukuje napięcie przewodu pokarmowego oraz ułatwia odejście gazów przy wzdęciach



Alax[®] fix, saszetki, 30 sztuk, suplement diety. Składniki: Zawartość w porcji dziennej (1 saszetka): liść senesu (*Cassia angustifolia*) 0,75 g, owoc kopru (*Foeniculum vulgare*) 0,75 g. **Wskazania do stosowania:** Alax[®] fix dzięki zawartości senesu przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. To uzupełnienie diety polecane osobom z problemami utrzymania regularnych funkcji fizjologicznych organizmu. Poprawia komfort trawienia, wspiera perystaltykę i funkcjonowanie jelit. Skład został uzupełniony owocem kopru o właściwościach rozkurczających i wiatropędnych. **Zalecane dzienne spożycie:** 1 saszetka do przygotowania naparu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. **Przeciwwskazania:** Stany zapalne wyrostka robaczkowego, owrzodzenia jelita grubego, niewydolność nerek, krwawienia mieszkowe, okres ciąży i karmienia piersią. **Przechowywanie:** Przechowywać w temperaturze nieprzekraczającej 25°C. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. **Producent:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

Ekociekawostki Ekoinnovacje

Kukurydziane radio

BLISTER RADIO POWSTAŁO Z PLA (POLIAKTYD), CZYLI SUROWCA Z MĄCZKI KUKURYDZIANEJ I TRZCI-
NY CUKROWEJ.

Generuje energię z wody i cukru. Jego obudowa jest również biodegradowalna, a proces produkcyjny, w którym powstaje, jest nieszkodliwy dla środowiska. Dodatkowo na tylnym panelu radia umieszczone zostały panele słoneczne zapewniające stały dopływ energii do urządzenia. Takie ekologiczne radio zaprojektowane zostało przez inżyniera Klause Rosburga ze studia Sonic Design jako prototyp na konkurs Greener Gadget.



Wiekuisty strój pochówkowy

INFINITY BURIAL SUIT TO KOMBINEZON, KTÓRY ZOSTAŁ ZAPROJEKTOWANY PO TO, BY ZASTĄPIĆ... TRUMNĘ. ROZKŁADA ON BOWIEM LUDZKIE CIAŁO PO ŚMIERCI.

Strój ten wykonany jest z czarnego materiału, pod którego powierzchnią znajduje się siatka białych nici z zarodnikami grzybów. Nici z grzybniami zaszyte są w kombinezonie w taki sposób, iż doskonale imitują naturalny rozrost grzybni oraz jej ukorzenienie. Ubranie to ma w przyszłości zastąpić trumnę. Jest ekologiczne, gdyż po prostu „zje” zmarłego. Ciało człowieka pełne jest różnych toksyn, a samodzielny rozkład trwa długo i zaraża środowisko. Dzięki takim kombinezonom dochodzi do szybkiego rozłożenia się ciała. Wynikiem działania grzybów jest zamiana ciała ludzkiego na bezpieczny i pożyteczny kompost. Pomysł wydaje się dość kontrowersyjny, jednak znalazł już szerokie grono zwolenników. Koszt takiego kostiumu to 1500 dolarów.

Dom z papierosa?

STATYSTYCZNIE ROCZNIE DO ŚRODOWISKA TRAFIA AŻ 1,2 MILIONA TON WYPALONYCH PAPIEROSÓW. WYRZUCONE NIEDOPAŁKI TO ŹRÓDŁO WIELU TOKSYCZNYCH SUBSTANCJI, MIĘDZY INNYMI NIKOTYNY BENZENU I SOLI METALI CIĘŻKICH.



Ich rozkład trwa bardzo długo i zaraża środowisko. Można jednak je wykorzystać pozytywnie. Inżynierowie z Royal Melbourne Institute of Technology w Australii znaleźli sposób na pozbycie się wszędzie rzucanych niedopałków. Niedopałki papierosów, według nich, można dodawać do cegieł i budować z nich domy. Dodawanie niedopałków do cegieł pozwala zaoszczędzić aż 58 proc. energii, która jest potrzebna do wypalania cegieł. To z kolei umożliwia zmniejszenie masy końcowego produktu bez obniżenia jego parametrów. Cegły wyprodukowane z dodatkiem niedopałków papierosów są lżejsze i posiadają lepsze właściwości izolujące. Są również bezpieczne, gdyż szkodliwe związki z papierosów zostają szczelnie zabezpieczone wewnątrz cegły.



Kosz dla ekoleniuchów

SMART BIN-E - KOSZ NA ŚMIECI TO NOWY WYNALEZEK, KTÓRY WBRĘW POZOROM NIE SŁUŻY DO SEGREGOWANIA SMARTFONÓW, SMARTWATCHY I INNYCH TEGO TYPU PRZEDMIOTÓW. JEST TO INTELIGENTNY POJEMNIK, KTÓRY SAM SEGREGUJE ŚMIECI.

Bin-e potrafi samodzielnie rozpoznać surowiec, skategoryzować go, a nawet zapisać, ile jakiego surowca przyjął. Jest doskonałym rozwiązaniem dla osób, które mają problem z samodzielną segregacją odpadów oraz dla tych, którym po prostu nie chce się segregować. To projekt polskich wynalazców. Jest to wręcz elektroniczna maszyna z elementami sztucznej inteligencji. Potrafi sama rozpoznać odpad i zdecydować, do której przegródki ma on trafić. Ponadto Bin-e potrafi informować o tym, że jest już prawie pełny, czy też o tym, że zbliża się termin wywozu odpadów. Połączenie urządzenia z siecią internetową daje możliwość monitorowania ilości i rodzaju generowanych odpadów. Koszt wytworzenia takiego kosza to niestety około 2 tys. euro. Na razie Bin-e istnieje jako prototyp. Jeśli uda się wypracować niższą cenę, być może będzie można z niego korzystać na szerszą skalę.



Wioska z butelek PET



NA ISLA COLON W PROWINCJI PANAMA BOCAS DEL TORO NA TERENIE 83 HA MA POWSTAĆ OKOŁO 120 BUDYNKÓW, KTÓRE W ZNAČĄCYM PROCENCIE WYKONANE BĘDĄ Z BUTELEK PET.

Groźne dla środowiska plastikowe butelki mogą być dobrym materiałem budulcowym i izolacyjnym. Pomysłodawcy przekonują, że jeden dwupiętrowy dom o powierzchni około 100 m² może być postawiony ze ścian z około 14 tys. plastikowych butelek. To mniej więcej tyle, ile zużywa 1 osoba pijąca 15 butelek napojów miesięcznie w ciągu 80 lat życia. Właścicielem i kreatorem wioski jest Robert Bezeau, który zbudował już pierwszy budynek z butelek pochodzących z programu recyklingu lokalnego.

Zdrowe powietrze w Krakowie?

KRAKÓW TO MIASTO O BOGATEJ HISTORII. ZNANE PRZEZ OBCOKRAJOWCÓW I CHĘTNIE ODWIEDZANE. NIESTETY, NIE MOŻE POCHWALIĆ SIĘ DOBRĄ JAKOŚCIĄ POWIETRZA. JEST WRĘCZ JEDNYM Z NAJBARDZIEJ ZANIECZYSZCZONYCH MIAST W POLSCE.

Wiąże się to z problematycznym położeniem tego miasta – leży ono w otoczonej wyżynami niecce. Większość domów przez dziesiątki lat ogrzewana była węglem (a niektóre nadal są). Władze miasta ogłosiły konkurs na pawilon tlenowy. Wybrano propozycję, której autorami są dwaj irańscy architekci – Nima Nian i Behdad Heydari. Projekt przedstawia kabinę tlenową, która jest otoczona zielonym dziedzińcem. W jego centrum znajduje się jabłko. Miejsce zyskało oficjalną nazwę Kraków Oxygen Home i przeznaczone ma być dla każdego – zarówno zdrowi, jak i chorzy mogą odetchnąć w nim pełną pierś. Budynek w całości ma być wykonany ze szkła, co ma zapewnić efekt delikatnej mgiełki osiadającej na elementach przyrody.



Zadbaj o układ moczowy



Szacuje się, że ponad połowa kobiet przynajmniej raz w życiu cierpi na zapalenie dróg moczowych. Zignorowanie symptomów świadczących o zapaleniu może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne. Warto też stosować profilaktykę w tym zakresie.

Dyskomfort i pieczenie podczas oddawania moczu są sygnałem, że możesz mieć zapalenie cewki moczowej i pęcherza.

Ze względu na krótszą cewkę moczową u kobiet niż u mężczyzn panie częściej dopadają stany zapalne układu moczowego. Drobnoustroje mają bowiem do przebycia krótszą drogę i szybko mogą zainfekować drogi moczowe. Większe ryzyko dotyczy pań podejmujących częstą aktywność seksualną, osób chorujących na cukrzycę, kobiet w ciąży oraz po menopauzie. Mężczyźni natomiast rzadziej chorują na zapalenia układu moczowego. Ich dolegliwości najczęściej dotyczą jedynie zakażenia cewki moczowej. Częściej chorują na nie panowie, u których stwierdzono przerost prostaty lub zapalenie cewki moczowej.

Rozpoznaj objawy

Dyskomfort i pieczenie podczas oddawania moczu są sygnałem, że możesz mieć zapalenie cewki moczowej i pęcherza. Oprócz pieczenia okolic intymnych charakterystycznym objawem jest częste oddawanie moczu, parcie na mocz, a jednocześnie wydalenie go w małej ilości. U kobiet występuje często również ból w dolnej części podbrzusza. Mocz staje się mętny, ma intensywny i nieprzyjemny zapach. Nie wszystkie objawy muszą wystąpić jednocześnie. Jeśli zbagatelizujemy problem, drobnoustroje mogą przemieścić się z pęcherza moczowego przez moczowody do nerek. Zakażenie nerek objawia się silnym

bólem po obu stronach pleców w dolnej ich części, bardzo wysoką temperaturą ciała, dreszczami, nudnościami i wymiotami. Taki stan wymaga natychmiastowej interwencji medycznej.

Zapobiegaj

Zamiast doprowadzać do stanu, który trzeba leczyć, osoby znajdujące się w grupie ryzyka mogą próbować zapobiec powstaniu choroby. W jaki sposób? Najważniejsze, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia infekcji. Należy dbać o higienę osobistą. Po każdej wizycie w toalecie należy podcierać się od cewki moczowej w kierunku odbytu, nigdy nie odwrotnie, gdyż może to spowodować przeniesienie bakterii z odbytu do okolic intymnych. Przed każdym zbliżeniem dobrze jest oddać mocz i umyć się dokładnie łagodnym preparatem do higieny intymnej. Należy unikać środków myjących zawierających mydło, ponieważ może ono podrażniać śluzówki i powodować drobne urazy. Te same czynności warto powtórzyć też po stosunku płciowym. Mycie się pod prysznicem jest bezpieczniejszym wyborem niż kąpiel w wannie, ponieważ długi czas spędzony w wodzie może sprzyjać zakażeniom. Mężczyźni także powinni dokładnie myć się przed stosunkiem seksualnym. W tym celu mogą zaopatrzyć się w odpowiedni środek do higieny intymnej, najlepiej o działaniu przeciwbakteryjnym, ponieważ na ich skórze także mogą bytować drobnoustroje. Infekcje wzmacniają również długotrwałe wstrzymywanie moczu. Nie należy powstrzymywać się od korzystania

z toalety, gdyż powoduje to namnażanie się bakterii w pęcherzu. Na pracę układu moczowego ma także wpływ ilość spożywanych napojów – aby nerki działały sprawnie i nie dochodziło do zastoju moczu w pęcherzu, należy pić minimum 1,5 litra wody dziennie.

Lecz naturą

Skutecznym domowym sposobem walki z bólem pęcherza jest przyłożenie ciepłego okładu lub termoforu w miejsce bólu. W razie wystąpienia infekcji należy zwiększyć ilość przyjmowanych płynów, lecz zrezygnować z tych, które mogą podrażniać pęcherz i powodować częste parcie na mocz, np. kawa, mocna herbata, alkohol czy soki cytrusowe. Pijąc częściej i więcej, spowodujemy zwiększenie ilości wydalanego moczu, a tym samym wypłukanie bakterii z dróg moczowych. Wspomagająco działają też leki moczopędne i powodujące oczyszczanie układu moczowego. Preparaty takie można kupić bez recepty, np. Urosept zawierający korzeń pietruszki, wyciąg z liści brzozy i borówki brusznicy, naowocnię fasoli czy wyciąg z ziela rumianku. Taki dobór ziół działa moczopędnie, przeciwbakteryjnie oraz odkażająco i rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg moczowych. Cytryniany sodu i potasu natomiast regulują poziom pH moczu. Warto również profilaktycznie spożywać żurawinę, która wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego. Należy jednak zwracać uwagę, by nie była siarkowana ani słodzona.

Tekst: Anna Łukasiewicz

OBJAWY ZAPALENIA UKŁADU MOCZOWEGO TO NP.:

- ból lub pieczenie podczas oddawania moczu
- częste uczucie parcia na mocz
- ból w dolnej części podbrzusza
- nieprzyjemny zapach moczu lub jego zmętnienie

Powyższe objawy nie muszą występować jednocześnie. Najczęściej pojawiają się tylko niektóre z nich.

Należy unikać środków myjących zawierających mydło, ponieważ może ono podrażniać śluzówki i powodować drobne urazy.



Czar wyjątkowych czterech kółek



Przez lata wydawało się, że wrotki bezapelacyjnie odeszły do lamusa, bo zastąpiły je rolki. Szybsze, a przez to dla wielu atrakcyjniejsze, do tego umożliwiające wykonywanie takich trików, których na wrotkach nie da się zrobić. A jednak wrotki wracają do łask. Wiosna to dobry moment, by wypróbować zarówno jedno, jak i drugie. Nauczyć się na nich jeździć, jeśli tego nie potrafimy i zacząć korzystać z przyjemności, których dostarczają.

Wrotki doskonale pamiętają starsze pokolenia. Zazwyczaj były po prostu przypinane do butów, miały cztery koła ustawione w dwóch rzędach, zupełnie jak samochód. Dziś mają dodatkowo hamulec z przodu, istnieją już nie tylko wrotki przypinane do butów, ale całkiem osobne, profesjonalne buty-wrotki. Wygodne, bezpieczne, wizualnie różniące się od rolek głównie ustawieniem kółek i umiejscowieniem hamulca (w rolkach hamulec jest tylko przy jednym bucie, w jego tylnej części, za rzędem czterech kółek).

Piętą lub palcami?

To umiejscowienie hamulca ma podstawowe znaczenie, jeśli chodzi o sposób hamowania przy jeździe na rolkach i wrotkach: jadąc na rolkach, hamujemy piętą, na wrotkach – przednią częścią stopy, palcami. I w jednym, i w drugim przypadku hamować możemy też, wykonując skręt lub skręty, przy czym delikatne skręty pozwolą jedynie wytracić tempo jazdy, a bardziej agresywne – zatrzymać się niemal w miejscu. W praktyce zaczynając jeździć na rolkach lub wrotkach, hamowanie to dopiero kolejna z czynności, której się uczymy. Najpierw bowiem trzeba się nauczyć stawać na rolkach lub wrotkach, ruszać z miejsca i jeździć, a dopiero potem zatrzymywać.

Sztuka upadania

Znawcy tematu twierdzą, że naukę jazdy na wrotka i rolkach warto rozpocząć na trawniku lub w domu, na dywanie. Tam, gdzie kółka nie mogą się potoczyć, a więc gdzie nie da się na nich pojechać. Da się za to stosunkowo łatwo wstać z ziemi, z ławki czy z kanapy, co jest pierwszym wyzwaniem dla początkujących rolkarzy i wrotkarzy. W takich warunkach nauczymy się dość bezpiecznie chodzić na kółkach, a także upadać – sztuka właściwego upadania może okazać się później bardzo przydatna. Doświadczeni wrotkarze i rolkarze nie mają wątpliwości, że warto nauczyć się przewracać w sposób kontrolowany, a więc w taki, by w jak największym stopniu zamortyzować przykre skutki upadku. W znaczący sposób pomagają w tym ochraniacze osłaniające kolana, łokcie, nadgarstki, a nawet pośladki, które odbierając impet upadku, chronią

nas przed poważniejszymi urazami. Problem w tym, byśmy umieli tak upadać, by ochraniacze miały szansę nam pomóc.

Umiejętność kontrolowanego przewracania się może się przydać w każdej trudnej sytuacji, na przykład przy kolizji z innym rolkarzem, rowerzystą czy pieszym, pozwoli też przełamać lęk przed upadkiem. Lęk typowy u początkujących rolkarzy i wrotkarzy, powodujący, że usztynniają oni mięśnie i przyjmują złą sylwetkę do jazdy.

Zarówno w przypadku rolek, jak i wrotek, ważne jest więc zaopatrzenie się nie tylko w odpowiednie pod względem rozmiaru buty (nie za duże, nie za luźne, ale i niezbyt ciasne), ale też kask i ochraniacze. To żaden wstyd je zakładać, wystarczy się przyjrzeć tym, którzy już doskonale jeżdżą – często oprócz kasku mają także wszelkie możliwe ochraniacze.

Podejrzec tych, którzy już jeżdżą

W ogóle warto przyjrzeć się takim osobom, zanim pierwszy raz założymy na nogi rolki lub wrotki, ale i troszkę później, gdy już będziemy po pierwszych próbach. Warto wówczas zwrócić uwagę na ich sylwetki, sposób ułożenia nóg i rąk, przyjrzeć się, jak hamują. To pomoże nam dostrzec i zapamiętać, że te osoby po to, by się zatrzymać, nigdy nie starają się złapać mijanej właśnie ławki czy drzewa, bo to prosta droga do upadku.



Doświadczeni wrotkarze i rolkarze nie mają wątpliwości, że warto nauczyć się przewracać w sposób kontrolowany, a więc w taki, by w jak największym stopniu zamortyzować przykre skutki upadku.





*Jazda na rolkach
bądź wrotkach
poprawia
ogólną kondycję
i koordynację
ruchową,
wzmacnia mięśnie
nóg, pośladków,
brzucha, pleców,
a nawet rąk.*

Doskonałym rozwiązaniem jest też nauka jazdy pod okiem osoby doświadczonej, takiej, obok której będziemy mogli jechać, która podpowie nam, kiedy się rozluźnić, kiedy i jak się zatrzymać. Ważne jednak, by nie była to osoba z ułańską fantazją, która dojdzie do wniosku, że najszybciej nauczymy się jeździć, jeśli ustawimy się w kierunku jazdy i po popchnięciu ruszymy z górki przed siebie. To też jest droga wprost do upadku.

W nauce jazdy na rolkach i wrotkach pomocne mogą być też rozmaite portale internetowe, które krok po kroku podpowiadają, jak dobrać sprzęt i przygotować go do jazdy (przypominające na przykład o tym, by przed każdą jazdą sprawdzić obrotność wszystkich kół, bo jeśli któreś z nich jest

zablokowane, może stać się przyczyną wywrotki). Opisują, jak ruszać, jak zwalniać, jak hamować, a tym, którzy są już bardziej zaawansowani, podpowiadają, jak wykonać różne triki, od najprostszych, aż po bardzo trudne. Dodadzą też otuchy początkującym, bo przecież ci, którzy dziś uczą innych jeździć, zwykle sami najpierw niejednokrotnie się przewrócili i poobijali. Nie mają oni jednak wątpliwości, że warto było, bo jazda na rolkach bądź wrotkach poprawia ogólną kondycję i koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie nóg, pośladków, brzucha, pleców, a nawet rąk. Rzeźbi sylwetkę, odświeża i jest świetnym sposobem na aktywne spędzenie wolnego czasu z rodziną i znajomymi oraz idealnym pomysłem na wiosenne popołudnia.

Tekst: Michał Wiśniewski

Arcalen[®]

Poczuj moc zwycięstwa

*Pomaga na obrzęki,
stłuczenia i siniaki.*



DZIAŁANIE:

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

NATURALNY SKŁAD:

- wyciąg złożony z koszyczków arniki i nagietka oraz wyciąg suchy z kory kasztanowca

ARCALEN. Maść. **Substancje czynne:** Wyciąg gęsty złożony z koszyczków arniki i nagietka (*Extractum spissum compositum ex: Arnicae et Calendulae anthodis; 3-7:1*) 20 mg/g; wyciąg suchy z kory kasztanowca (*Hippocastani corticis extractum siccum; 40-90:1*) 12,5 mg/g. **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych, jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję małych wylewów podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych, np. przy stłuczeniach. Tradycyjnie maść stosowana jest również w bólach mięśniowych po treningach sportowych, do masażu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny *Asteraceae = Compositae*. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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

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



Mrągowo – miasto otulone jeziorami i historią

Gdy mówimy Mazury, oczyma wyobraźni widzimy jeziora, wszak to Kraina Tysiąca Jezior. Gdy mówimy Mrągowo, myślimy o jeziorze Czos i wielu, wielu mniejszych jeziorach leżących albo w granicach tego miasta, albo tuż obok niego, a także o Pikniku Country & Folk oraz o Mazurskiej Nocy Kabaretowej.

*Nocleg i wypoczynek,
a także wiele atrakcji
zapewniają ośrodki
wczasowe i domy
wypoczynkowe,
także kwatery
agroturystyczne.
Położone nierzadko
na uboczu,
gwarantują nie
tylko spokój i ciszę,
ale także świeże
powietrze.*

Mrągowo to jedno z większych i bardziej znanych mazurskich miast. Leżące przy trasie Olsztyn–Ełk, w sercu województwa warmińsko-mazurskiego. Chętnie odwiedzane jest przez turystów; zarówno przez tych, którzy oczekują wielu wrażeń, jak i tych, którzy pragną ciszy i spokoju. Mrągowo i jego okolice oferują zarówno jedno, jak i drugie.

Przed wszystkim Czos

Najbardziej znanym jeziorem leżącym w granicach Mrągowo jest, oczywiście, jezioro Czos. Podzielone na dwie równoległe leżące obok siebie części, przedzielone Półwyspem Czterech Wiatrów. To nad tym jeziorem mieści się słynny amfiteatr, w którym od lat odbywają się Piknik Country & Folk (w tym roku w dniach 28-30 lipca odbędzie się już 36. edycja Pikniku) i Mazurska Noc Kabaretowa (19. impreza z tego cyklu zaplanowana została na 8-9 lipca tego roku). To tutaj jest też

wyjątkowe miejsce dla wszystkich osób nastrojonych romantycznie, czyli źródło miłości, to nad nim, na Półwyspie Czterech Wiatrów jest góra o tej samej nazwie z... dwoma wyciagami narciarskimi, które czynią z Mrągowo miejsce warte odwiedzenia nawet zimą, i to nie tylko przez miłośników bojerów czy tak ekstremalnych sportów, jak jazda gokartami na lodzie – oczywiście na zamrożonym jeziorze Czos. W granicach miasta znajdują się także niewielkie jezioro Sołtysko i zupełnie małe Jezioro Magistrackie.

Granice wytyczają jeziora

Na zachód, już poza miastem, leżą pasem ciągnącym się z północy na południe jezioro Piecuch, Jezioro Średnie, Jezioro Głębokie, Kociołek, a nieco dalej na południe (ale wciąż bardzo blisko) Jezioro Marcinkowskie, Jezioro Czarne, Dłużek, Podkarwiec, Karw i Karwik. Cztery pierwsze z tych jezior plus zbiornik nazywany

Stawem Rybnym znajdują się na trasie pieszego Szlaku Pięciu Jezior, który tuższą atrakcją turystyczną był już przed II wojną światową. Od północy granice Mrągowa wytyczają jezioro Juno i Jezioro Czarne (rozciąga się między nimi park miejski). Z Jeziorem Czarnym połączone jest jezioro Kot, które od północnej strony cienkimi strugami połączone jest z kolejnymi jeziorami. Na wschód od Mrągowa znajduje się jezioro Dobrzynek, a odrobinę dalej – jezioro Juksty. Od południa miasto graniczy natomiast z jeziorem Sutapie Wielkie i Jeziorem Wierzbowskim, nieco na wschód od nich znajdują się jeszcze Jezioro Probarskie, Zjadło i Kuc.

A wszystkie te jeziora i jeziora znajdują się o odległości zaledwie kilku kilometrów od Mrągowa. Na południe, wschód, zachód i północ od nich są natomiast kolejne zbiorniki wodne, wszak to Kraina Tysiąca Jezior. Między nimi są lasy, pola i niewielkie miejscowości, w których można znaleźć nocleg, ale i ślady dawnej historii.

Nocleg i wypoczynek, a także wiele atrakcji zapewniają pobliskie ośrodki wczasowe i domy wypoczynkowe, także kwatery agroturystyczne. Położone nierzadko na uboczu, gwarantują nie tylko spokój i ciszę, ale także świeże powietrze.

Historia na wyciągnięcie ręki

Jednocześnie tuż obok, na przysłowiowe wyciągnięcie ręki, jest szereg rozmaitych atrakcji. Pomijając tak oczywiste rzeczy, jak możliwość uprawiania wszelkich sportów wodnych, plażowania, jeżdżenia na rowerze czy uprawiania nordic walkingu, warto wspomnieć choć o kilku wyjątkowych miejscach, które rzeczywiście warto odwiedzić, będąc na Mazurach. Na południowy wschód od Mrągowa znajduje się osada Pranie, a w niej leśniczówka, która na stałe zapisała się w polskiej historii i w dziejach literatury z uwagi na to, że kilkakrotnie wakacje spędził tam Konstanty Ildefons Gałczyński – w leśniczówce jest dziś muzeum poety.

Między Praniem a Mragowem leży Krutyń, miejscowość, która nazwę zapożyczyła od rzeki Krutyni. Spływy tą rzeką urządzano już w okresie przedwojennym. Rzekę można dziś pokonać łodzią lub kajakiem.

Na południowy wschód od Mrągowa są też Mikołajki. Położone na styku dwóch wielkich jezior: Tałty i Jeziora Mikołajskiego, stanowiące mekkę dla wszelkiej maści wodniaków, szczególnie zaś dla miłośników żeglarstwa. Na północ od Mikołajek leży Ryn, miasto z wartym obejrzenia zamkiem i holenderskim wiatrakiem. Jeszcze dalej



na północ znajduje się Gierłoż z Wilczym Szańcem, czyli główną kwaterą Hitlera – to tu dokonano słynnego nieudanego zamachu na jego życie. Miłośnicy historii mogą z Gierłoż pojechać jeszcze dalej na wschód, w stronę Giżycka. Zainteresować ich tam może Twierdza Boyen – jest to zbudowany w połowie XIX wieku obiekt strategiczny w kształcie gwiazdy, mogący pomieścić załogę składającą się z 3 tys. żołnierzy.

Jadąc z Gierłoż na zachód, trafić można natomiast do Kętrzyna – miasta z zamkiem krzyżackim i – świadczącymi o wielokulturowości tych ziem – neogotyckim kościołem św. Katarzyny, cerkwią prawosławną i starą synagogą.

Na północny zachód od Mrągowa leży natomiast Święta Lipka z klasztorem i bazyliką słynącą ze wspaniałych barokowych organów.

Miłośnicy historii znajdą tu jeszcze dwa wyjątkowe miejsca. Jednym z nich jest Rapa, a konkretnie zbudowany dwa wieki temu w tej wsi rodzinny grobowiec w kształcie piramidy. Drugą jest Kanał Mazurski – niedokończona nigdy budowla mająca połączyć jeziora mazurskie z Bałtykiem. Projekt kanału rodził się przez wiele lat, ostatecznie zakładał budowę 10 śluz i 2 jazów likwidujących różnicę poziomów wody sięgającą 111,2 m. Niewiele z tych planów zostało zrealizowanych, w obecnych granicach Polski są 22 km kanału (ogółem powstało 51,7 km), 5 śluz i 2 jazy – kanał został zaślepiony groblą ziemną pod Leśniewem (gm. Srokowo), nieopodal południowego krańca jeziora Rydzówka, przy trasie Kętrzyn–Węgorzewo.

Tekst: Małgorzata Grosman

Między Praniem a Mragowem leży Krutyń, miejscowość, która nazwę zapożyczyła od rzeki Krutyni. Spływy tą rzeką urządzano już w okresie przedwojennym. Rzekę można dziś pokonać łodzią lub kajakiem.





ODPOCZNIJ PO SWOJEMU

Latem wszyscy koniecznie musimy pojechać nad morze, a jeszcze lepiej do jakiegoś egzotycznego kraju, zimą obowiązkowy jest wypad na narty, w czasie wiosennego i letniego weekendu – grill na działce. Taki zunifikowany wypoczynek, często niemający nic wspólnego z naszymi rzeczywistymi potrzebami, nie relaksuje nas, nie koi nerwów, nie pozwala naładować akumulatorów.

Odpoczynek dla wielu z nas stał się sztuką, której musimy się uczyć, bo zabiegani, nastawieni na realizację kolejnych zadań nawet odpoczywać nie umiemy już po swojemu. Nie mamy czasu, by się zastanowić, co rzeczywiście sprawi nam przyjemność i przyniesie ukojenie, dlatego tak chętnie i bezkrytycznie poddajemy się i w tej sprawie modnym akurat trendom. Wielu znajomych chodzi na siłownię, więc i my chodzimy, wierząc, że tylko w ten sposób możemy zadbać o swoje zdrowie i kondycję. Wszyscy już w lutym lub marcu wykupują wakacje w egzotycznych krajach, więc i my to robimy. Wybieramy to, co popularne i dodające prestiżu, co zostało zaakceptowane przez ludzi z naszego otoczenia. Lubimy wszystko, co spektakularne, czym można się pochwalić.

Tym samym wypoczynek, podobnie jak praca, stał się źródłem stresu, elementem wyścigu z innymi. Nie jest już czasem rzeczywiście wolnym, ale kolejnym poligonem, na którym musimy się sprawdzić, rywalizować. Jest następnym zadaniem do wykonania. To właśnie dlatego pójście na urlop i wakacyjne wyjazdy zaliczane są do najbardziej stresujących wydarzeń życiowych.

Tymczasem to wcale nie kolejne pola do rywalizacji z innymi są nam w czasie wolnym potrzebne, ale odrobina lenistwa, możliwość skoncentrowania się na sobie i swoich bliskich, realizowania własnych planów, pasji i oczekiwań.

W najtrudniejszej sytuacji są ci, którzy tak naprawdę nie znają siebie i swoich oczekiwań, lub takie osoby, które w codziennej pogoni, zmęczone i wypalone pracą oraz domowymi obowiązkami, zapomniały, co je rzeczywiście interesuje. Takim osobom potrzebny jest przede wszystkim czas na uporządkowanie swych myśli, emocji i uczuć. Wiosenny weekend, gdy przyroda budzi się do życia, gdy gotowi jesteśmy oderwać się od zwykłych obowiązków i wbrew zdrowemu rozsądkowi zrobić coś nieszablonowego, to doskonały moment na taką refleksję. Na to, by usiąść z kubkiem kawy na balkonie i spokojnie pomyśleć o tym, co sprawi nam autentyczną przyjemność, co możemy zrobić po to, by podnieść jakość swojego życia. Bo może w skrytości ducha od zawsze marzyliśmy o tym, by zacząć chodzić na lekcje tańca, przemierzyć na rowerze jakąś wyjątkowo urokliwą trasę czy zwiedzić jakiś zabytek? A może ciągle odkładamy w czasie obejrzenie wszyst-

kich filmów uhonorowanych Oskarami lub odwiedzenie wszystkich restauracji serwujących włoską kuchnię w okolicy? Może brakuje nam dawnych przyjaciół i chcielibyśmy relacje z nimi odbudować, tylko wciąż nie znajdujemy dobrej okazji ku temu?

Wiosenny weekend to doskonały moment, by uświadomić sobie, jakie są nasze rzeczywiste oczekiwania i marzenia, jak chcemy spędzać wolny czas. Jak po swojemu ładować akumulatory, by wystarczało nam sił i chęci zarówno na pracę, domowe obowiązki, jak i dalsze rozwijanie własnych zainteresowań. To dobry czas na budowanie i urzeczywistnianie planów. Na takie działania, które z perspektywy czasu będziemy mogli uznać za doskonałą inwestycję w samych siebie i w swoją rodzinę, w poprawę własnych relacji z otaczającym światem. To pozwoli nam nie tylko nabrać dystansu do rzeczy i spraw, które uznamy za mniej ważne, ale i skupić się na tym, co uznajemy za szczególnie pociągające i atrakcyjne bez względu na to, jak oceniają to inni.

Tekst: Małgorzata Januchowska

Urosept®

Codziennie, bez problemów

Bezpieczny sposób na problemy z drogami moczowymi

**Masz nawracające problemy
z drogami moczowymi?**



Weź Urosept® – naturalny, sprawdzony i przede wszystkim bezpieczny lek stosowany **doraźnie, długoterminowo i profilaktycznie** w leczeniu zakażeń układu moczowego i w kamicy nerkowej.

Sprawdzony lek, skuteczny od 32 lat

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



Urosept® fix

ZAUFAJ MARCE
ZNANEJ
OD POKOLEŃ!

- Poprawia komfort wydalniczy i funkcjonowanie nerek
- Zwiększa wydalanie wody i toksyn z organizmu



NOWOŚĆ

Sylimarol® Cholesterol

suplement diety

POMAGA SERCU KOCHAĆ

Sylimarol® Cholesterol to suplement diety stworzony w oparciu o sprawdzone składniki ziołowe. Działanie preparatu wynika z właściwości karczocha, który wspiera hamowanie biosyntezy złego cholesterolu i jednocześnie pomaga zwiększyć frakcję dobrego cholesterolu. Regularne przyjmowanie suplementu pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Dodatkowo silymaryna wspiera działanie ochronne na komórki wątroby.

Wyciąg z ziela karczocha (*Cynara scolymus*) utrzymuje prawidłowy poziom lipidów we krwi. Wyciąg z owoców ostropestu plamistego (*Silybum marianum*) wspiera właściwą pracę wątroby.

CO WYRÓŻNIA SYLIMAROL® CHOLESTEROL PRODUKOWANY PRZEZ HERBAPOL POZNAŃ?

bezpieczeństwo – składniki, z których wytworzone są nasze preparaty, pochodzą w większości z własnych, kontrolowanych upraw

zaufanie – mamy pełną kontrolę nad procesem produkcji oraz dystrybucji

konkurencyjność – nasze suplementy są alternatywą pod względem jakości i ceny



Jakość gwarantuje marka znana na rynku od 145 lat.





Przepisy

Stek wołowy na sałatce z ogórka, awokado i kolendry



ok. 25 min

Wykonanie:

Steki wołowe umyć, osuszyć i smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony przez 3-4 minuty. Oprószyć solą oraz pieprzem i owinąć folią aluminiową, odłożyć. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, obrać ze skórki i pokroić w ćwiartki lub ósemki. Skropić sokiem z limonki. Cebulkę cukrową posiekać. Ogórki umyć, osuszyć i pokroić w plasterki za pomocą obieraczki do warzyw. Szpinak i kolendrę umyć, osuszyć. Składniki sałatki rozłożyć w porcjach na talerzach. Połać dressingiem, ułożyć pokrojone steki. Na koniec posypać pieprzem i orzechami.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Wołowina to jedno z najwartościowszych mięs pod względem wartości odżywczych. Zawiera znaczne ilości białka, których przyswajalność ze względu na bliski optymalnemu zestaw aminokwasów egzogennych waha się w granicach od 70 do 100 proc. Mięso wołowe stanowi także główne źródło zapotrzebowania człowieka na witaminę B12, która nie występuje w produktach roślinnych, a także jest dobrym źródłem innych witamin z grupy B.

To, co będzie ci potrzebne:

2 steki wołowe (po 200 g każdy), 4 łyżki oleju, sól w płatkach, pieprz kolorowy, 2 dojrzałe awokado, 2 łyżki soku z limonki, 1 cebulka cukrowa, 2 małe ogórki świeże, 150 g młodych liści szpinaku, 2 garści listków kolendry, 2 łyżki orzeszków ziemnych (prażone, solone, posiekane)

Składniki na dressing:

2 łyżki soku z limonki, 6 łyżek mleka kokosowego, 4 łyżki oliwy, 1 czerwona papryczka chili, drobno posiekana, 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego





Charlotta z pora, koziego sera i oliwek

Zdrowie na talerzu



45 min

Wykonanie:

Oddzielić białą część pora od zielonej. Białą część przeciąć wzdłuż na pół i włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować 15 minut. Po tym czasie odsączyć, oddzielić warstwy i ostudzić. Zieloną część pora posiekać drobno. Na patelni rozgrzać oliwę i smażyć por na małym ogniu przez 20 minut. Doprawić solą, pieprzem i ostudzić. Serek kozi połączyć ze śmietanką kremówką. Dodać grubo posiekane oliwki, posiekaną bazylię, zieloną część pora. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Formę wyłożyć folią spożywczą i rozłożyć białą część pora tak, aby warstwy na siebie nachodziły. Wypełnić masą, nakryć i wstawić do lodówki na 2 godziny. Podawać udekorowane bazylią i oliwkami.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Por należy do warzyw wzdymających, dlatego powinny go unikać osoby będące na diecie lekkostrawnej. Nie powinno się też, z tych samych powodów, podawać go w dużych ilościach maluchom.

To, co będzie ci potrzebne

4 pory, 600 g serka koziego śmietankowego, 100 ml śmietanki kremówki, 100 g czarnych oliwek, 4 łyżki oliwy, świeża bazylia, sól, pieprz



Sylimarol®

Skuteczny lek na wątrobę



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



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

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane

Substancja czynna: 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*). Produkt zawiera glukozę i sacharozę. **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco w stanach rekonwalecencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub rośliny z rodziny Compositae/Asteraceae. Nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

**TRADYCYJNY PRODUKT LECZNICZY ROŚLINNY Z OKREŚLONYMI WSKAZANIAMI WYNIKAJĄCYMI
WYŁĄCZNIE Z DŁUGOTRWAŁEGO STOSOWANIA.**

**PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH
I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM
LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.**

Esceven®

POCZUJ ULGĘ



Zastosuj Esceven® żel,
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, blony 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.