

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



TYLKO NR 4 (16) **natura**

ZIMA W OGRODZIE

4

Zostań
ekoprzetwórcą

11

Rodzinna
zima

31

Pora
na zupę

TYLKO natura

NR 4 (16) ZIMA 2017

W zamierzchłej przeszłości ubiegłego wieku emitowany był w telewizji program pt.: „Zrób to sam”. Prowadził go Adam Słodowy, który niczym czarodziej potrafił z patyka i wypranej firanki wyczarować orientalny abażur czy latawiec. Popularność programu była ogromna. W burzych latach PRL-u wynikało to zapewne również z braków na rynku, dzisiaj moda na przetwarzanie przedmiotów wynika z ekologicznego podejścia do życia. Chyba każdy z nas spotkał się z meblami zrobionymi z palet (szczególnie w ogródkach restauracji), szklankami ze słoików, czy też doniczkami z puszek po kawie. To jednak tylko czubek góry możliwości – internet pełen jest pomysłów, jak kreatywnie wykorzystać zapomniane przedmioty, stworzyć piękny, niebanalny stół czy lampę. Dzięki temu każdy z nas może się poczuć jak artysta, to też doskonała odskocznia od codziennych zajęć i okazja do wspólnej zabawy – dzieci uwielbiają takie prace.

Ekoprzetwarzanie plus odpowiednie odżywianie i ruch na świeżym powietrzu to też sposób na zimową depresję. Kiedy słońce zastępują chmury, a dzień jest nieznośnie krótki, potrzebujemy czegoś, co zmotywuje nas do działania i sprawi, że optymistyczniej spojrzymy w przyszłość. Czego Państwu i sobie życzymy...



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.

Zostań ekoprzetwórcą

Kreatywne wykorzystywanie śmieci? Czemu nie. O tym, jak żyć w zgodzie z naturą i wielokrotnie przetwarzać rzeczy rozmawiamy z Katarzyną Sobol.



Rodzinna zima

Zima sprzyja budowaniu relacji – wykorzystajmy ten czas na poszukiwanie bliskości z rodziną przyjaciółmi.



Zima w ogrodzie

Prace w ogrodzie nie zaczynają się wiosną i nie kończą jesienią, pewne zadania stoją przed nami także w środku zimy. Ogrodnicy zawsze mają coś do zrobienia!



17 Sylimaryna dla wątroby

Ostropest dobry na przejedzenie oraz inne problemy z wątrobą – warto sprawdzić, na jakie.



20 Rozgrzewająca dieta

Co jeść zimą, by mieć energię i przeprzeć infekcje?
Po pierwsze – ciepłe posiłki.



23 Urosept – Lider Jakości

Z przyjemnością przedstawiamy – oto Konsumencki Lider Jakości 2017.

29 Kierunek: Suwalszczyzna

Piękna, dzika, zaskakująca – w sam raz na zimowy weekend.





Zostań ekoprzetwórcą



Katarzyna Sobol

Pokręcona nie tylko na głowie mama – działam pod wpływem emocji, a jeden impuls sprawia, że w ciągu godziny rozpoczynam remont. Uparty osiołek – jeśli nie wiem, jak coś zrobić, to drążę tak długo, aż znajdę sposób. Sentymentalny ekoprzetwórcza ;) – cieszy mnie bardziej znalezienie wtórnego zastosowania dla rzeczy, niż kupno nowej. Kobieta, ale gdy mam wybór, to wolę zakupy w sklepie budowlanym. Choć na chwilę tam zajrzeć ;). Wracając na ziemię – babka z dyplomem informatyka, ale większą potrzebą tworzenia i przetwarzania.

O tym, jak być ekoprzetwórcą w domu, opowiada Katarzyna Sobol, autorka bloga Klinika DIY.

Jak stworzyć coś ciekawego z niczego, by upiększyć swój dom, a do tego być w zgodzie z ekologią?

Ekologia to między innymi segregacja śmieci i ich ograniczanie, więc jeśli dajemy śmieciom nowe zastosowanie, to już robimy coś z niczego. W tym momencie pewnie wielu czytelników wyobraża sobie śmierdzące wysypisko. Spokojnie, wystarczy ograniczyć się do własnego podwórka i jeszcze raz przyjrzeć się na przykład butelce po syropie, zanim trafi ona do kosza. Mnie akurat pasowała do kuchni, jako pojemnik na płyn do naczyń. Wystarczyło ją umyć i przykręcić pompkę od mydła w płynie. Nie wymagało to szczególnych umiejętności, a jedynie odrobiny wyobraźni. W efekcie o jeden śmieć mniej w koszu. Oczywiście wszystkiego nie przetworzymy, jednak otacza nas cała masa rzeczy, które wyrzucamy, by za chwilę kupić dozownik do płynu w sieciówce.

Innym popularnym śmieciem są puszki po warzywach. Chyba każda pani domu ma ich pod dostatkiem. Jakiś czas temu

widziałam osłonki imitujące puszki w jednym ze sklepów dekoracyjnych. Czy to nie zabawne, że chcemy zapłacić za „podróbkę” czegoś, co w domu wyrzucamy?

Jedno nieoczywiste spojrzenie na śmieci i nie tylko stajemy się bardziej eko, ale również zyskujemy oryginalne przedmioty. Z czasem takie dawanie rzeczom drugiego życia sprawia, że kupując słoik dżemu, nie tylko czytamy etykietę, ale także przyglądamy się opakowaniu, które potencjalnie można wykorzystać.

Skąd czerpać pomysły i inspiracje? Skąd pewność, że praca da taki efekt, jaki sobie wymarzyliśmy?

Nasuwa mi się jedna odpowiedź – internet. Jest cała masa portali z inspiracjami, np. Pinterest czy Zszywka, gdzie ludzie publikują zdjęcia swoich realizacji. Są też grupy na Facebooku, jak na przykład „Daję rzeczom drugie życie”, w których zrzeszają się ci, którzy poszukują inspiracji na „coś z niczego”, jednocześnie dzieląc się własnymi. Nie mogę pominąć blogów DIY

(ang. *do it yourself* – „zrób to sam”). Informacyjnie, dla tych, którzy nie wiedzą: blogerzy to nie tylko szafiarki. W sieci znajdziemy mnóstwo blogów typu DIY, na których prezentowane są instrukcje krok po kroku, ze wszystkimi szczegółami, dotyczące wykonania przedmiotów o różnym stopniu trudności.

Jasne, że nie zawsze wszystko wychodzi. Sama czasami mam takie dni, kiedy coś zaczynam i wygląda fatalnie. Wtedy odkładam to na dzień, tydzień, by wrócić do pracy ze świeżym spojrzeniem. Wcale nie musi być idealnie. Ważne, by praca i jej efekt sprawiły nam przyjemność.

Proszę podpowiedzieć czytelnikom, co praktycznego można zrobić dla siebie i do domu. Może podzieli się pani trzema „przepisami”?

Skoro już zepsułam zabawę, zaczynając rozmowę od dozownika kuchennego, to z ciekawej butelki zakończonej gwintem możemy zrobić pojemnik na żel pod prysznic. Ten sam pomysł, a inne zastosowanie. Jestem przekonana, że mają państwo w zanadrzu wystarczająco interesującą butelkę do swojej łazienki. Pozostając przy wnętrzach – stary, nieestetyczny włącznik światła można odświeżyć, pokrywając go dwiema warstwami farby akrylowej w spreju, a przycisk okleić taśmą dekoracyjną. Sama praca, pomijając schnięcie farby, zajmie kilka minut, a zyskujemy designerski włącznik.

Numer trzy i chyba jeden z pomysłów, z których jestem najbardziej dumna, to industrialny sznur z żarówek. Koszt zakupu takiego oświetlenia w sklepie to minimum 100 zł. Swoją zrobiłam za niecałe 10 zł, używając przepalonych żarówek i, co ważne, nie wymagało to znajomości elektryki. W internecie kupiłam lampki choinkowe LED oraz czarny klej do pistoletu na gorąco. Ze starych żarówek usunęłam wnętrza, w to miejsce wsunęłam nowe lampki, a całość zakleiłam czarnym klejem i świecą. Szczegółową instrukcję krok po kroku czytelnicy znajdą na moim blogu. Na pewno nie będzie trudno.

To rzeczywiście ciekawy pomysł. A co można zrobić na prezent? Dla bliskiej osoby, np. mamy, babci, przyjaciółki... a może też dla męża?

Dawanie prezentów sprawia chyba

każdemu tyle samo przyjemności, co ich otrzymywanie. Te zrobione samodzielnie zasługują na szczególne uznanie dzisiaj, kiedy wszystko mamy na wyciągnięcie ręki. Na Dzień Babci przygotowałam broszkę z agrałki, koralików, spinacza biurowego i resztek filcu. Wpadłam na ten pomysł w ostatniej chwili. Po opublikowaniu instrukcji na blogu spotkałam panie na warsztatach dla seniorów. Mówiły tylko o tej broszce. Wnioskuje, że trafiła w gusta starszych pań.

Równie prosty pomysł to bransoletka wykonana ze starego T-shirtu i guziczka. Nie tylko dla przyjaciółki, coraz chętniej takie bransoletki noszą również panowie. Tym, którzy potrafią dziergać, proponuję podkładki kuchenne z bawełnianego sznurka. U mnie wykończone resztką džinsu, ale to od inwencji czytelników zależy wybór materiału. W długie, zimowe wieczory można przygotować cały komplet takich podkładek na stół i obdarować kogoś nietuzinkowym prezentem.

Wszystko to zapakowałabym we własnoręcznie wykonane torebki z szarego papieru, gazet, guziczków.

Skąd bierze pani materiały do pracy?

Same mnie znajdują. Rzecz jasna kupuję klej, farby, taśmy, pędzle w sklepach budowlanych lub branżowych w internecie, nie mniej istotne śmieci zawsze są pod ręką. Wczoraj przyjechała do mnie przyjaciółka z mozaiką, która została jej po remoncie łazienki, mówiąc: „Coś sobie z tego zrobisz”. Dzisiaj już mam pomysł na oklejenie mozaiką doniczek i ramkę do lustra. Nawet jeżeli nie dla mnie, to na prezenty dla przyjaciół.

Do ekoprzetwórstwa warto chyba zachęcać również dzieci?

Oczywiście. Dzieciaki są mistrzami w wynajdywaniu nowych zastosowań dla zwykłych przedmiotów. Troszkę im to utrudniamy, zarzucając je gotowymi produktami. Jako dziecko miałam jedną lalkę i jednego misia. Szyłam im ubranka z babcią, bo w sklepach nie było. To był fantastyczny czas. Mój syn ma górę misiów od cioci, babci, wujka. Wszystkie w kompletnym ubranku. Chyba każdy potwierdzi, że dla dziecka ważniejszy jest czas spędzony z rodzicami



Jedno nieoczywiste spojrzenie na śmieci i nie tylko stajemy się bardziej eko, ale również zyskujemy oryginalne przedmioty.





Wspólne przygotowywanie prezentów, przerabianie śmieci, dekorowanie pokoju to świetna okazja, by oderwać się na chwilę od codziennego pędu i pobudzić kreatywność dziecka.

niż nowa zabawka. Wspólne przygotowywanie prezentów, przerabianie śmieci, dekorowanie pokoju to świetna okazja, by oderwać się na chwilę od codziennego pędu i pobudzić kreatywność dziecka. Wcale nie musimy być artystami, by pomalować patyczki po lodach flamastrami, kredkami czy farbami i razem przygotować zakładki do książek dla rodziny. Z taką zakładką chętniej się czyta.

A jeśli ktoś ma dwie lewe ręce do różnych robótek? Czy taka osoba ma szansę stworzyć coś ładnego?

Codziennie spotykam ludzi, którzy mówią: „Fajnie ci wyszło, ale ja tak nie potrafię”. Miałam ogromne szczęście, że dziadek uwielbiał majsterkować i zachęcał mnie do pomocy, a babcia, od kiedy pamiętam, uczyła mnie szyć, haftować, dziergać ubranka dla lalek. Długo żyłam w przekonaniu, że każdy potrafi robić na szydełku, a wiertarka to prawie suszarka. Do momentu, kiedy podczas warsztatów rękodzieła zawiązanie supełka na nitce dla wielu uczestników okazało się problemem. Oczom nie wierzyłam, ponieważ planowałam dwugodzinne warsztaty, a my od trzydziestu minut przerabialiśmy supełki. To nieważne, że warsztaty trwały dwa razy dłużej, cierpliwie pokazywałam im co i jak, aż do skutku. Po przebrnięciu przez supełkowe trudności dziewczyny stwierdzały: „To było proste”. Przyszły na moje warsztaty, bo chciały spróbować swoich sił i nauczyć się czegoś nowego. Dobra instrukcja i cierpliwość zawsze wygrają z postawą „nie potrafię”. Stąd też nazwa mojego bloga: Klinika DIY, bo chcę dawać instrukcje i „leczyć z lewych rąk”.

Ma pani dyplom informatyka, ale zamiast oprogramowania tworzy pani bardziej namacalne dzieła. Czy wcześniejsza kariera była pomyłką czy też pomaga w dzisiejszym tworzeniu?

Informatyka to tak szeroka dziedzina, że sama nazwa już niejednego przeraża. Programistą nigdy nie byłam, za to zawsze jestem logikiem, a to się bardzo przydaje w tworzeniu. Wiedza informatyczna ułatwiła mi założenie bloga. Nie wiem, jak radzą sobie inni blogerzy, ale ja z budżetem 0 zł zaistniałam w sieci. To było chyba najtrudniejsze wyzwanie „zrób to sam”. Zanim jednak doszłam do Kliniki DIY, pracowałam w marketingu, nieruchomościach i gastronomii. Awansowano mnie prawie z dnia na dzień i to było miłe, ale w końcu przychodził moment, że już wyżej i więcej się nie dało. Całe to doświadczenie zawodowe miało wpływ na to, co potrafię i kim jestem. Pewnie, że mam parcie na sukces, ale nie finansowy. Jestem sentymentalną idealistką z zasadami. Dzisiaj moim sukcesem są czytelnicy, których przybywa każdego dnia. Pamiętam, jak ponad rok temu wystartowałam i po trzech miesiącach miałam ponad 70 czytelników. To niewiele, ale wtedy uświadomiłam sobie, że to nie jest tylko liczba. To siedemdziesiąt osób, których moje mieszkanie by nie pomieściło, i ci ludzie mają ochotę coś ze mną stworzyć. Cudowne uczucie.

Czyli dziś pani kariera zawodowa kręci się wokół DIY?

Po pierwsze i najważniejsze, od 14 lat jestem mamą, a kiedy już nie szykuję śniadania do szkoły, to odnawiam, szlifuję,





dziergam, przerabiam. Ta lista nigdy się nie kończy. Sprawia mi to ogromną przyjemność i chyba jestem od tego uzależniona. Tak, od dziecka moją pasją było robienie czegoś samodzielnie. Rodzinna anegdota mówi, że jako ledwie chodzący brzdąc włączyłam bezpiecznik, co dla dziadków było powodem do dumy. No bo nie dość, że pojawił się prąd, to jeszcze sprytna wnusia rośnie... W podstawówce angażowałam koleżanki do pomocy przy tapetowaniu mieszkania. Jako nastolatka robiłam stroiki bożonarodzeniowe i sprzedawałam na pobliskim placu, a maturę zdawałam we własnoręcznie uszytym garniturze.

Gdyby to było CV, napisałabym, że posiadam długoletnie doświadczenie DIY.

I tym doświadczeniem dzieli się pani z innymi na blogu Klinika DIY.

Na blogu zamieszczam wszystkie swoje prace wraz z instrukcjami krok po kroku. Staram się, aby były przystępne dla każdego. Czy takie są? Nie wiem, dlatego jestem otwarta na każdą sugestię czytelników. Wstawiam zdjęcia z realizacji wraz z opisem. Myślę, że każdy znajdzie u mnie coś dla siebie. I mam nadzieję, że nigdy nie zabraknie mi pomysłów.

Ekologia to między innymi segregacja śmieci i ich ograniczanie, więc jeśli dajemy śmieciom nowe zastosowanie, to już robimy coś z niczego.



Ekociekawostki

Ekoinnovazione



Widok ze spirali

W SAMYM ŚRODKU LASU NIEDALEKO KOPENHAGI STANIE WYJĄTKOWA WIEŻA WIDOKOWA. JEJ ORYGINALNOŚĆ POLEGA NA TYM, ŻE BĘDZIE TO WIEŻA W KSZTAŁCIE SPIRALI, DZIĘKI CZEMU NIE POWSTANIE KOSZTEM DZIEWICZEGO LASU.

Duńscy architekci pracują i tworzą zgodnie z filozofią hygge, czyli tzw. filozofią szczęścia. Zakłada ona zupełną zgodę powstałych dzieł z naturą. Zgodnie z tą filozofią należy jak najwięcej czasu spędzać na łonie natury przy możliwie najmniejszej ingerencji w środowisko naturalne. Dlatego ta nietuzinkowa konstrukcja architektoniczna nie narusza ekosystemu i jednocześnie pozwala na pogłębienie relacji człowieka z naturą.

Spiralna wieża nosi nazwę Camp Adventure Experience. Jej wzniesienie będzie nadzorować pracownia architektoniczna EFTEKT. Wysoka na 45 metrów wieża stanie na końcu ścieżki przyrodniczej. Będzie dostępna dla osób niepełnosprawnych i rodziców z dziećmi w wózkach.



Ekologiczna siłownia

W PARYŻU POWSTANIE EKOLOGICZNA SIŁOWNIA... PŁYWAJĄCA PO SEKWANIE! KAŻDY, KTO BĘDZIE MIAŁ DYLEMAT, JAK SPĘDZIĆ CZAS – POĆWICZYĆ CZY MOŻE PODZIWIĄĆ PANORAMĘ MIASTA – ŁATWO GO ROZWIĄŻE.

Ten futurystyczny projekt, nazwany Paris Navigating Gym, zachwyca zarówno funkcjonalnością, jak i designem. Ekologiczna siłownia będzie zadaszoną, przeszkloną i oświetloną barką o długości ok. 20 metrów. W jej wnętrzu znajdą się rowery stacjonarne oraz crosstrainery dla około 40-45 pasażerów. Barka ta będzie w pełni ekologiczna, ponieważ energię niezbędną do jej zasilania wytworzą osoby ćwiczące. Co jednak się stanie, jeśli pasażerom zabraknie chęci lub siły? Taką ewentualność projektanci również wzięli pod uwagę. Gdy zabraknie energii, barka pozyska ją z paneli fotowoltaicznych zainstalowanych na dachu.



Zbożowe doniczki

ECOFORMS TO EKOLOGICZNE DONICZKI, KTÓRE MOGĄ BYĆ DOSKONAŁĄ ALTERNATYWĄ DLA TYCH Z TWORZYWA SZTUCZNEGO.

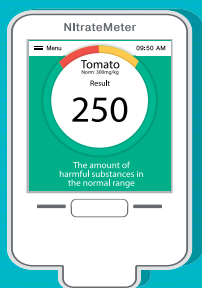
Wytwarzane są z plew ziaren zbóż, przede wszystkim ryżu, oraz naturalnego kleju rozpuszczalnego w wodzie. Produkowane są w wielu kształtach, kolorach i rozmiarach, więc nadają się praktycznie do każdego wnętrza. Mają też dodatkową zaletę: jeśli kwiat się rozrósł i potrzebuje więcej miejsca, nie musimy go przesadzać – wystarczy roślinę w starej doniczce włożyć do nowej, większej i zasypać ziemią. Po pewnym czasie dzięki odpowiedniemu nawadnianiu i pH gleby stara doniczka się rozpuści.



Greentest – jak zbadać żywność?

GREENTEST TO NOWOCZESNE URZĄDZENIE, WYGLĄDEM PRZYPOMINAJĄCE SMARTFONA, KTÓRE POZWALA SPRAWDZIĆ ZAWARTOŚĆ SZKODLIWYCH SUBSTANCJI CHEMICZNYCH W OWOCACH, WARZYWACH I MIĘSIE. DZIĘKI NIEMU KAŻDY ŚWIADOMY KONSUMENT UCHRONI SIĘ PRZED NIEZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ.

Pomiary wykonuje się na produktach surowych, które nie były przetwarzane termicznie. Dzięki testerowi do żywności możliwe jest sprawdzenie, jaka jest np. zawartość azotanów w owocach i warzywach albo czy mięso było nastrzykiwane substancjami konserwującymi. Zawartość soli w danym produkcie Greentest wylicza w ciągu zaledwie trzech sekund. Wynik może być przedstawiony w trzech stopniach: zielony oznacza, że wszystko jest w normie, pomarańczowy – powyżej normy, zaś czerwony oznacza znaczne jej przekroczenie. Stworzono również tester w wersji bardziej zaawansowanej, czyli Greentest ECO, który wyposażony jest w licznik Geigera-Müllera, co pozwala sprawdzić poziom promieniowania produktów spożywczych. Więcej informacji o testerach można znaleźć na stronie www.srtech.pl.

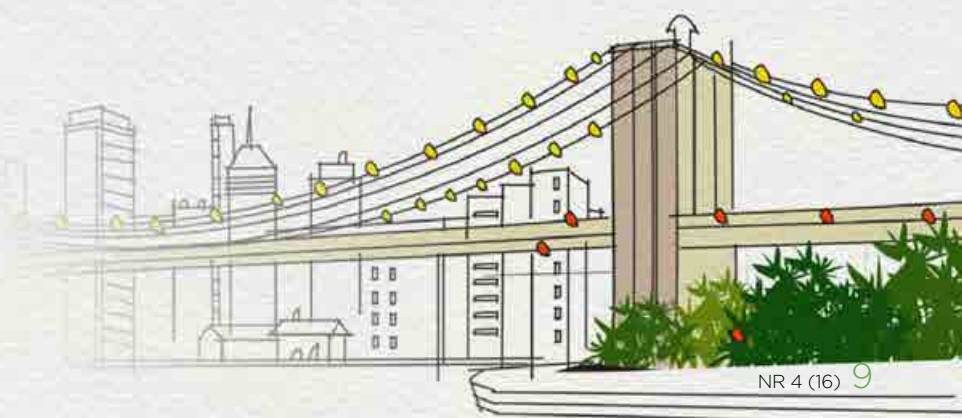
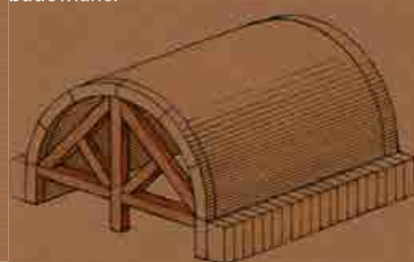


Praca pod mostem?

NUDNE PRZESTRZENIE BIUROWE ZAPEWNE NIE MOTYWUJĄ DO PRACY. A GDYBY TAK PRACOWAĆ W BIURZE PODWIESZONYM POD OPUSZCZONYM MOSTEM?

Hiszpański designer słynący z niekonwencjonalnych rozwiązań, Fernando Abellanas, zaproponował oryginalny sposób reorganizacji przestrzeni miejskiej. Sam chciał znaleźć miejsce, gdzie mógłby dosłownie ukryć się przed światem. Miejscem tym okazał się rzadko używany most w Walencji. Designer zaprojektował niewielkich

rozmiarów biuro, które podwieszone jest do struktury zasadniczej mostu. Cały segment (czyli płyty tworzące ścianki i podstawę biura) został zamocowany na specjalnych szynach połączonych z korbą, za pomocą której ręcznie można regulować położenie nietypowego biura. Biuro wyposażone jest we wszystkie potrzebne do pracy sprzęty: regały, biurko, krzesło i – co bardzo istotne – spełnia normy budowlane.



Piecze ostro?

Aesculan®

– maść na hemoroidy



Mocne uderzenie w słaby punkt

– kompozycja lidokainy
i wyciągu z kory
kasztanowca.



Wykazuje działanie:

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



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

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

Większość z nas nie przepada za zimą. Najchętniej zaszylibyśmy się wtedy pod kocem i przeczekali do wiosny. A szkoda, bo w ten sposób najłatwiej przegapić piękno zimy. Ta pora roku może być także doskonałym czasem na budowanie wzajemnych relacji i spędzanie cudownych chwil z najbliższymi, zarówno w domu, jak i poza nim.

Rodzinna zima

Wielu zima może wydawać się porą roku, która nie sprzyja budowaniu relacji rodzinnych. Nie zorganizujemy wtedy pikniku czy wycieczki rowerowej. Nie zrobimy grilla w ogrodzie, rzadziej też o tej porze roku wyjeżdżamy na urlop. Zamiast jednak zaszyć się na całą zimę w fotelu z pilotem od telewizora w ręku, warto dostrzec walory tej pory roku i zadbać o domowe ognisko.

W domowym zaciszu

Zima to dobry czas na zwolnienie tempa i chwilę refleksji nad swoim życiem. Zbliża się koniec roku, a to z reguły skłania do podsumowań, zamknięcia pewnych spraw i zaplanowania nowych. Warto stworzyć warunki do długich i konstruktywnych rozmów. Dzięki nim można wspólnie rozwiązać rodzinne problemy i przejść do rzeczy bardziej przyjemnych, takich jak zaplanowanie letniego urlopu, ważnej uroczystości

rodzinnej czy zakupu nowego auta. Długie zimowe wieczory najczęściej spędzamy w domu. To może być naprawdę radosny czas dla całej rodziny. Wystarczy, że wymyślimy rozrywki, które zadowolą zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dobrym pomysłem będą gry planszowe czy wspólne układanie puzzli. Z dużym entuzjazmem najmłodszych członków rodziny z pewnością spotka się propozycja wspólnego prze-meblowania dziecięcego pokoju. Zimowy czas warto poświęcić na obejrzenie i uporządkowanie zdjęć i rodzinnych pamiątek. Można też wykorzystać go do zrobienia generalnych porządków i przygotowania ozdób, które odmienią nasz dom na święta.

Zimowe szaleństwo

To prawda, że zimą pogoda na ogół nas nie rozpieszcza. Niskie temperatury, wilgoć, deszcz ze śniegiem nie zachęcają do wyjścia

Nie ma nic bardziej destrukcyjnego dla relacji niż ukrywany konflikt i zamykanie pod dywan problemy.





Zimowy spacer to wiele korzyści dla naszego zdrowia. Dzięki niemu dotlenimy i zahartujemy organizm, poprawimy metabolizm, a w słoneczny dzień uzupełnimy niedobór witaminy D.

z domu. W dodatku mała ilość światła słonecznego źle wpływa na nasze samopoczucie i wprawia nas w przygnębienie. Ale zimą też może być pięknie. Zwłaszcza gdy spadnie śnieg i wyjrzy słońce. Najlepiej wybrać się wtedy na długi spacer, i to nie tylko po to, by podziwiać pokryte szadzią drzewa. Zimowy spacer to także wiele korzyści dla naszego zdrowia. Dzięki niemu dotlenimy i zahartujemy organizm, poprawimy metabolizm, a w słoneczny dzień uzupełnimy niedobór witaminy D. Najwięcej frajdy ze śniegu mają oczywiście dzieci, ale jazda na sankach, lepienie bałwana czy bitwa na śnieżki dużo radości może sprawić także dorosłym. Zimą nie powinniśmy też rezygnować z uprawiania sportu. Oprócz intensywnych spacerów mamy całą masę aktywności do wyboru. Wspólnie z dziećmi można wybrać się na lodowisko. Jazda na nartach czy curling to również sporty dla całej rodziny. Ten ostatni można uprawiać bez względu na wiek, płeć, siłę czy warunki fizyczne. Coraz większą popularność zdobywają też snowboard i hokej na lodzie. A gdy pogoda naprawdę nie pozwoli na spędzenie czasu na świeżym powietrzu, zawsze można zorganizować wspólny wypad do kina czy teatru.

Rozmrozić konflikt

Zimą warto przyrzeć się sprawom, które ciążyły nam często wiele miesięcy. Nie ma nic bardziej destrukcyjnego dla relacji niż przemilczany konflikt i zamiatane pod dywan problemy. Czasami trzeba odbyć trudną i szczerą rozmowę, aby rozładować napięcie i oczyścić atmosferę. Niestety zdarza się też tak, że konflikt w rodzinie trwa od lat i żadna ze stron nie ma odwagi na zrobienie pierwszego kroku do zgody. W takiej sytuacji może pomóc mediator, czyli osoba, która zawodowo zajmuje się rozwiązywaniem konfliktów. Mediator zadbą o spokojną i bezpieczną atmosferę podczas spotkania zwaśnionych stron. Dzięki jego obecności rozmowy nie zdominują wzajemne oskarżenia, ataki i kłótnie. Zamiast tego pomoże on skoncentrować się na możliwych rozwiązaniach. Jednocześnie nie będzie niczego narzucał, oceniał postępowania ani faworyzował żadnego z uczestników. Mediator jest zobowiązany do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji, które uzyska w trakcie mediacji, możemy więc być pewni jego dyskrecji. Zakończenie sporu może okazać się bardzo korzystne zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego, gdyż uwolni nas od stresu związanego z trwającym konfliktem.

Tekst: Anna Warlich

Sylimarol[®]fix

Suplement diety, zioła do zaparzania

Pomaga odzyskać lekkość!

Natura w pełnym składzie!



**ZIELE
MIĘTY**

Pobudza czynności trawienne żołądka i poprawia apetyt, może być stosowana jako środek wiatropędny i żółciopędny.



**OWOC KOPRU
WŁOSKIEGO**

Pomaga w zaburzeniach trawienia, atonii przewodu pokarmowego, przy spowolnionej przemianie materii.



**ZIELE
DZIURAWCA**

Działa żółciopędnie, przywraca równowagę w przewodzie pokarmowym.



**ZIELE
MELISY**

Reguluje metabolizm, pobudzając wydzielanie soku żołądkowego.



**KORZEŃ
LUKRECJI**

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania błon śluzowych w żołądku i jelicie cienkim.



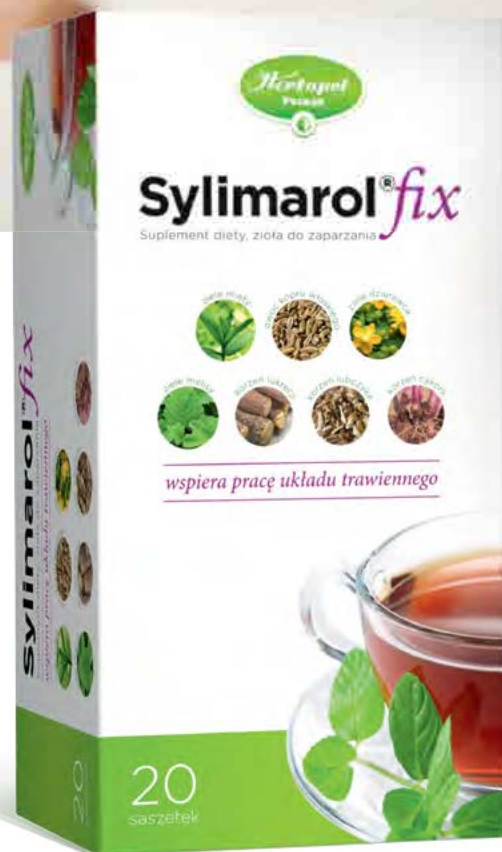
**KORZEŃ
LUBCZYKA**

Działa wspierająco przy wzdęciach i nieżycie przewodu pokarmowego. Działa odtruwająco i moczopędnie.



**KORZEŃ
CYKORII**

Wspomaga tworzenie żółci, działa moczopędnie i prebiotycznie. Zapobiega zaparciom i nasila detoksykację. Wspomaga pracę wątroby.





Zima w ogrodzie

Wbrew obiegowej opinii prace w ogrodzie nie zaczynają się wiosną i nie kończą jesienią, pewne zadania stoją przed nami także w środku zimy. Ogrodnicy zawsze mają coś do zrobienia!

Koniecznienależy przenieść do ogrzewanego pomieszczenia lub w inny sposób zabezpieczyć przed mrozem nieodporne na niskie temperatury donice na kwiaty i konewki.

Co trzeba schować?

Zanim nadejdzie mróz i śnieg powinniśmy przede wszystkim uprzątnąć ogród. Pochować dziecięce zabawki, poduszki i koce oraz zewnętrzne materiałowe markizy chroniące prze słońcem. Zgrabić liście, przyciąć te rośliny, które powinny być przycięte jesienią i taki zabieg nie naraża ich na przemarznięcie. Z grządek warzywnych zebrać resztki roślin i wrzucić je do kompostownika, a ziemię zasilić gotowym kompostem, by w następnym roku móc znów cieszyć się udanymi zbiorami. Wyjątek warto zrobić jedynie dla grządki, na której rośnie pietruszka czy jarmuż, po które można sięgać nawet wtedy, gdy nadejdą pierwsze, słabe przymrozki.

Chwilę poświęcić powinniśmy też ogrodowym meblom. Te plastikowe lub wiklinowe zwykle źle reagują na mróz, należy je więc umyć i schować. Meble drewniane, z uwagi na ich ciężar i gabaryty często pozostawiamy na dworze, jednak – by dobrze zniosły mróz i wilgoć – po umyciu warto oczyścić je jeszcze z ciemnych plam, powstałych pod wpływem pleśni, i zakonserwować.

Koniecznienależy natomiast przenieść do ogrzewanego pomieszczenia lub w inny sposób zabezpieczyć przed mrozem nieodporne na niskie temperatury donice na kwiaty i konewki.

Pochować należy też wszelkie narzędzia ogrodnicze, uprzednio czyszcząc je z ziemi i resztek roślin. Postąpić tak należy nie tylko z grabiami, gracami, motykami czy

łopatami, ale też sekatorami, pilami czy kosiarkami, pamiętając, by po oczyszczeniu narzędzia naostrzyć i zabezpieczyć ich metalowe części smarem. Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na urządzenia elektryczne lub spalinowe i konieczne przeniesienie je na zimę do suchego pomieszczenia.

I jeszcze jedno niezwykle ważne zadanie – przed pierwszymi przymrozkami musimy zamknąć dopływ wody w ogrodzie i spuścić jej resztki z węży do podlewania czy pomp zasilających podlewanie automatyczne. Inaczej woda po zamarznięciu je rozsadzi i w kolejnym roku będziemy zmuszeni wymienić je na nowe.

Co może się przydać zimą?

Chowając różne ogrodowe sprzęty, warto wziąć pod uwagę, co ewentualnie może się jednak zimą przydać – jeśli planujemy przyciąć drzewa czy rozrośnięte krzewy, zima jest doskonałym do tego momentem, piły i sekatory warto zostawić więc gdzieś z brzegu schowka, by potem nie trzeba było ich długo szukać. W łatwo dostępnym miejscu umieścimy też łopaty i miotły, które przydadzą się do odsnieżania. Jesienią przygotujemy również pojemnik z piaskiem do posypywania chodników przed domem i w ogrodzie, by bezpiecznie po nich chodzić, gdy będzie ślisko.

Trochę uwagi poświęcić też trzeba grillom i paleniskom ogrodowym, które również należy oczyścić. Jednak nie chowajmy ich zbyt głęboko, bo zimowe ognisko w ogrodzie może być wielką atrakcją.

Gdy wszystko uporządkujemy, warto pomyśleć o tym, co wyciągnąć z garażu lub piwnicy, by uczynić nasz ogród pięknym i interesującym zimą. Wiele radości dadzą nam niewątpliwie odwiedziny ptaków. A zachęcić je do odwiedzin jest wyjątkowo łatwo. Wystarczy karmnik, w którym będziemy wykładać odpowiednią karmę, lub powieszone na gałęziach drzew plastikowe kubki z ziarnami i tłuszczem – wprost idealne, by zwabić nie tylko sikorki bogatki, ale również sówki, sroki czy dzięcioły.

Warto wyciągnąć też przed zimą zewnętrzne lampki, by nie tylko w święta rozświetlały nasz ogród. Tradycyjnie możemy takie światełka zawiesić na rosnącym w ogrodzie świerku, ale świetnie wyglądać będą okręcone wokół nagich pni i na koronach drzew owocowych czy na poręczy balkonu.

Co należy robić?

Oczywiście przed mrozem i wiatrem koniecznie trzeba zabezpieczyć rośliny, które mogą przez nie ucierpieć. Najlepiej sięgnąć w tym celu po łatwo dziś dostępną w sklepach ogrodniczych i w internecie zimową agrowłókninę. Szczególnie baczna uwagę warto zwrócić na rośliny o słabej mrozoodporności, pochodzące ze zdecydowanie cieplejszych krajów niż Polska. Jeśli ich nie zabezpieczymy, mogą w kolejnym roku nie zakwitnąć bądź słabo rosnąć, a nawet całkowicie przemarznąć.

Zwłaszcza jeśli mamy ogród od niedawna, wydaje się nam, że zimą – jeśli wszystko należycie przed jej nadejściem uprzątnęliśmy, zabezpieczyliśmy i przygotowaliśmy – w styczniu czy w lutym nie będziemy mieć w nim już nic do zrobienia. No cóż... Chwałostów niewątpliwie nie będziemy wyrwać, nie będziemy też wysadzać do gruntu nowych roślin, jednak parę zadań do wykonania w ogrodzie zimą się znajdzie.

Wychodząc do ogrodu po opadach śniegu, dobrze jest uważnie przyjrzeć się ośnieżonym drzewom i krzewom. Zwykle wyglądają wówczas pięknie, ale gdy śniegu jest bardzo dużo, gałęzie mogą się połamać. Jeśli więc śniegowa czapa przykrywająca drzewa i krzewy jest rzeczywiście bardzo gruba, warto ją choć częściowo strząsnąć.

Jeszcze inne zadania czekają nas, gdy mamy w ogrodzie oczko wodne. Już jesienią powinno być ono dokładnie oczyszczone z opadłych liści i resztek roślin, by nie gniły w wodzie, bo prowadzi to do rozwoju bakterii beztlenowych i może grozić śmiercią zimujących w wodzie rybek.

Tę niezbyt przyjemną pracę można sobie ułatwić, nakładając na powierzchnię oczka



Światełka możemy zawiesić na rosnącym w ogrodzie świerku, ale świetnie wyglądać będą okręcone wokół nagich pni i na koronach drzew owocowych.





Pod żadnym pozorem nie należy posypywać solą chodników i ścieżek ogrodowych, by w ten sposób pozbyć się zalegającego na nich śniegu.

delikatną siatkę ochronną, która zatrzyma spadające liście i nie pozwoli im wpaść do wody. Gdy już wszystkie liście z drzew opadną, wystarczy tę siatkę usunąć.

Ogrodowe oczka wodne zwykle nie są głębokie, ale fachowcy podpowiadają, że wystarczy 120-150 centymetrów głębokości, by większość ryb mogła w nich przezimować (jeśli nasz stawik jest płytszy, jesienią należy ryby odłowić i przenieść do akwariów). Fakt, że woda w stawie nie zamrznie całkowicie, to jednak dopiero połowa sukcesu, bowiem później należy zadbać o to, by zapewnić rybom i innym żyjącym w wodzie organizmom stały dostęp do tlenu przez całą zimę. Jeśli zabraliśmy się do rozwiązania tego problemu z należytym wyprzedzeniem i mamy w stawie rośliny szuwarowe, wystarczy je późną jesienią przyciąć, by ich puste łodygi ułatwiały wymianę gazową. Jeśli jednak w naszym oczku rośnie niewiele szuwarowych roślin, warto podpytać kogoś doświadczonego, jak najwłaściwiej zabezpieczyć ryby w czasie zimy, biorąc pod uwagę zarówno ich gatunki, jak i wielkość oczka wodnego. Być może będziemy musieli zainstalować w nim przerębel ze styropianu, pływak z grzałką lub napowietrzacz.

Odrębnym – i to szalenie ważnym – zimo-
wym zadaniem jest właściwe przygotowanie się do wiosny. W tym zadanie o to, by mieć w odpowiednim momencie gotowe rozsady kwiatów i warzyw. A to znaczy ani za wcześnie, ani za późno – jeśli na przykład zbyt

wcześnie wysiejemy pomidory, młode rośliny wcale nie zaowocują przed pełnią lata, mogą być natomiast słabsze, mniej odporne na choroby i dać gorsze, a do tego spóźnione zbiory. Nie warto więc wysiewać ich w styczniu, choćbyśmy nawet nasiona mieli już dawno przygotowane, ale (w zależności od odmiany) najwcześniej pod koniec lutego.

Czego nie robić?

Na pewno pod żadnym pozorem nie należy posypywać solą chodników i ścieżek ogrodowych, by w ten sposób pozbyć się zalegającego na nich śniegu. Takie rozwiązania stosowane bywają przez służby komunalne, ale nie jest to dobry sposób na usunięcie śniegu z ogrodu. Sól, czyli chlorek sodu, szkodzi roślinom – tak jak zatrzymuje wodę w ludzkim ciele, tak samo zatrzymuje ją w ziemi, uniemożliwiając roślinom jej pobranie, w konsekwencji czego, nawet rosnąc w wilgotnej glebie, chorują, a w końcu giną.

Nie należy też robić jeszcze jednej rzeczy – wydeptywać ścieżek w śniegu leżącym na trawniku. Powód jest prosty – ubity śnieg znacząco ogranicza dostęp tlenu do będących pod nim roślin, łatwiej przemienia się w tafelę lodu, a potem dłużej rozmarza. Skutkiem tego pozostające pod ubitym śniegiem rośliny później zaczynają rosnąć i są słabsze – na trawniku może to nawet oznaczać pojawienie się łysych, pozbawionych trawy miejsc.

Tekst: Małgorzata Grosman





Święta i karnawał to czas wielkiej próby, bo polskie stoły tradycyjnie uginają się od rozmaitych przysmaków. Zwykle odbija się to na naszych sylwetkach i żołądkach.

Sylimaryna dla wątroby

Odświeżne posiłki i alkohol szkodą też naszym wątrodom. Z pomocą przyjsć nam mogą w takiej sytuacji preparaty z owoców ostropestu plamistego.

Nie ma co ukrywać – w okresie świąt, w sylwestra i później, czyli w karnawale, często pijemy znacznie więcej alkoholu niż zwykle. Bo są rozmaite okazje, spotkania, uroczystości, bo jest zimno i trzeba się rozgrzać... Znajdujemy więc mnóstwo powodów, by sięgać po alkohol, ale raczej nie towarzyszy nam żaden pomysł, jak uniknąć fatalnych dla zdrowia skutków jego nadmiaru.

Oczywiście najłatwiej byłoby stwierdzić, że – wbrew okolicznościom i towarzystwu – trzeba po prostu starać się unikać alkoholu. Byłoby to rzeczywiście najlepsze, najprostsze rozwiązanie, wielu z nas jednak nie zastosuje się do takiej rady. Tymczasem nawet czerwone wytrawne wino uznawane za trunek najmniej szkodliwy, a może nawet służący zdrowiu, w nadmiarze może

nam zaszkodzić, bo każdy alkohol jest dla naszego organizmu po prostu trucizną.

Co gorsza, w okresie zimowym przesadzamy nie tylko z alkoholem. Jemy za dużo, za tłusto, za słodko, pijemy mnóstwo kawy.

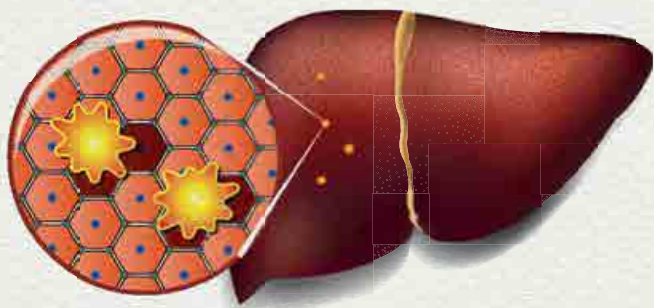
Karnawał obciąża wątrobę

Zwykle nie wychodzi nam to na zdrowie. Rośnie masa naszego ciała, a wraz z nią nierzadko poziom cholesterolu. Mamy problemy trawienne: wzdęcia, zgagę, gazy. Zdecydowanie bardziej niż zwykle obciążona jest też wątroba, nasz największy i niezwykle ważny, pełniący kilkaset ról gruczoł. Jego wielka wytrzymałość i zdolności regeneracyjne, paradoksalnie, nie pomagają nam w zachowaniu zdrowego rozsądku podczas karnawału – wątroba znosi wiele naszych ekscesów, nie dając żadnych objawów chorobowych.

Sielanka trwa jednak tylko do czasu. Częste jedzenie bez umiaru, nadużywanie

Sylimaryna normalizuje i wspiera regenerację uszkodzonych komórek wątroby, skutecznie działając w przypadku ich uszkodzeń spowodowanych przez alkohol.





Ostropest chroni wątrobę dzięki wysokiej zawartości sylibiryny, jak określa się łącznie pochodne flawonowe o właściwościach przeciwutleniających, z których najbardziej aktywna jest sylibinina.

alkoholu i palenie papierosów może bowiem doprowadzić do tego, że wątroba się w końcu zbuntuje, albo raczej – nie podoła zbyt wielu zadaniom.

Alkohol szczególnie groźny

Alkohol jest traktowany przez wątrobę jak trucizna. To powoduje, że gdy po niego sięgamy, wątroba porzuca wszystkie inne zadania, byle tylko jak najszybciej go rozłożyć i pozbyć się z organizmu. Zaburza to procesy trawienia i jednocześnie szkodzi wątrobie. Sylwestrowo-karnawałowe menu także jej nie służy. Zdecydowanie zbyt obfite, ociekające tłuszczem posiłki zmuszają wątrobę do wytężonego wysiłku podobnie jak alkohol.

By pomóc wątrobie, warto więc zrobić dwie rzeczy. Po pierwsze – zmodyfikować dietę i przynajmniej trochę ograniczyć spożycie alkoholu i potraw, które jej szkoda. Po drugie – spróbować ją wzmocnić i ochronić przed negatywnymi skutkami naszych słabości. Przynajmniej w tej drugiej kwestii pomóc nam może mądrość ludowa, czyli sięgnięcie po zioła wspomagające wątrobę i trawienie.

Ostropest pomoże

Jednym z nich jest ostropest plamisty (*Silybum marianum*), który pochodzi z obszaru basenu Morza Śródziemnego, południowej Europy, Turcji, Egiptu i Izraela. W Polsce jest natomiast uprawiany niemal wyłącznie jako roślina zielarska, czasem tylko, przypadkiem wysiany, zasiedla łąki.

Ostropest ma charakterystyczny wygląd, nieco zbliżony do ostu – ładne, fioletowe kwiaty zebrane w koszyczki i kolczasto zakończone liście.

W medycynie i zielarstwie wykorzystuje się owoce ostropestu plamistego, a konkretnie ich łuski.

Ostropest chroni wątrobę dzięki wysokiej zawartości sylibiryny, jak określa się łącznie pochodne flawonowe o właściwościach przeciwutleniających, z których najbardziej aktywna jest sylibinina. Sylibiryna chroni miąższ wątroby przez pozytywne oddziaływanie na błony komórkowe komórek wątrobowych, co utrudnia wnikanie do nich substancji toksycznych. Sylibiryna ma i tę właściwość, że normalizuje i wspiera regenerację uszkodzonych komórek wątroby, skutecznie działając w przypadku ich uszkodzeń spowodowanych przez alkohol. Dodatkowo działa przeciwzapalnie i łagodzi dyskomfort wywołany niestrawnością. Wśród udowodnionych właściwości terapeutycznych jest też działanie silnie odtruwające, w tym zdolność do niwelowania szkodliwego wpływu toksyn zawartych w muchomorze sromotnikowym, co najlepiej świadczy o tym, jak cenną rośliną jest ostropest.

Sylibiryna ma też inne zalety – obniża stężenie cholesterolu we krwi, działa żółciotwórczo i żółciopędnie.

Dobry z witaminami

Sięgając po ostropest lub produkty wytworzone na jego bazie, możemy więc skutecznie pomóc swojej wątrobie w czasie karnawału i nie tylko. Możemy też ostropest wykorzystywać w profilaktyce chorób wątroby lub w trakcie kuracji. Trzeba jednak pamiętać, że takiego efektu nie osiągniemy w jednej chwili, po dniu czy dwóch dniach stosowania ostropestowego preparatu. By zadziałał, trzeba go systematycznie zażywać przez minimum 2-4 tygodnie.

Preparaty zawierające wyciąg z ostropestu różnią się od siebie składem, zawierają bowiem zazwyczaj także pewne dodatkowe substancje. Na przykład zestawy witamin, dzięki czemu takie produkty jak Sylimarol Vita szczególnie dobrze sprawdzają się w przypadku nadużycia alkoholu.

Red.



Sylimarol® Vita 150 ODNOWA WĄTROBY



Karnawał w dobrym towarzystwie

Masz szampańskie plany na karnawał? Pozwól, by towarzyszył Ci **Sylimarol® Vita 150** – lek, który skutecznie wspiera regenerację komórek wątroby w rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach, np. po alkoholu.

Zawiera aż **150 mg sylimaryny** oraz unikatowy kompleks składników wspomagających pracę wątroby: **witamina B1, B2, B6, PP** oraz **pantotenen wapnia**.

Sylimarol® Vita 150, kapsułka twarda

Produkt złożony. Substancje czynne: 214,3 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum, 20-34:1*) o zawartości nie mniej niż 150 mg flawonolignanów w przeliczeniu na sylibinę, witamina B1 (chlorowoderek tiaminy) 10 mg, witamina B2 (ryboflawina) 4 mg, witamina B6 (chlorowoderek pirydoksyny) 10 mg, witamina PP (nikotynamid) 10 mg, pantotenen wapnia 4 mg. **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny *Compositae/Asteraceae*. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielańskie 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.

W zdrowym ciele...

Hu, hu, ha, nasza zima zła! – chciałoby się zawołać, patrząc na pogodę za oknem... a często i kondycję organizmu o tej porze roku. Tymczasem wystarczy odpowiednio zadbać o swój organizm, by również zimą uchronić się przed chorobami i zachować zdrowy wygląd cery i włosów.



Nie lubimy zimy, twierdząc, że „brzydka” pogoda sprzyja infekcjom, poza tym mamy ziemistą cerę i matowe, elektryzujące się włosy. Tymczasem to nie pogoda, a kiepska odporność organizmu jest powodem częstszych zachorowań w tym okresie roku. Brak odpowiedniej ochrony i pielęgnacji negatywnie wpływa na nasz wygląd. Monotonna dieta, brak ruchu na świeżym powietrzu, mniej słońca – wszystko to sprawia, że organizm jest bardziej narażony na działanie wirusów i bakterii.

Śniadaniowa odporność

Co więc zrobić, by wzmocnić swój układ immunologiczny? Odpowiedź jest prosta – zadbać o odpowiednią dietę. Nie wszyscy zdają sobie sprawę, jak ogromny wpływ na nasze samopoczucie ma to, co jemy. Co zatem jeść, by cieszyć się zdrowiem nawet zimą porą? Każdy dzień należy rozpocząć od rozgrzewającego i sycącego śniadania. Może to być na przykład owsianka z suszonymi owocami i orzechami, miodem, startym jabłkiem i cynamonem. Płatki owsiane są bogatym źródłem beta-glukanu, czyli błonnika rozpuszczalnego w wodzie. Spowalnia on procesy przyswajania cukrów, wiąże kwasy tłuszczowe oraz substancje toksyczne i zwiększa ich wydalanie, a także wzmacnia układ immunologiczny dzięki temu, że pobudza do aktywności fagocyty odpowiedzialne za wchłanianie wirusów i bakterii.

Niezastąpiony arsenał

Warto wiedzieć, jakie witaminy i minerały pomagają w walce z wirusami i bakteriami, by odpowiednio zadbać o swoją odporność.

Organizmowi nie powinno zabraknąć selenu, cynku i żelaza, ponieważ hamują one rozmnażanie drobnoustrojów chorobotwórczych. Gdzie je znaleźć, skoro zimą mamy ograniczony dostęp do świeżych warzyw i owoców? Należy spożywać kiełki, pestki dyni, ziarna słonecznika, orzechy (np. w selen bogate są orzechy brazylijskie), rośliny strączkowe. Z tymi produktami zimą nie powinno być problemu. Działanie układu odpornościowego pobudzają także witaminy A, C oraz z grupy B. Dobrym źródłem witaminy A są papryka, kapusta, pomidory, marchew, brokuły i suszone morele, a witaminy C natka pietruszki, papryka, kiwi, kiszona kapusta, brokuły i owoce cytrusowe. Witaminę B natomiast znajdziemy w kiełkach, fasoli, orzechach i pestkach. W zimie niektóre świeże warzywa i owoce można zastąpić mrożonymi. Na słabą odporność zimą ma również wpływ niedobór witaminy D, więc warto rozważyć jej suplementację.

Silna broń

Zimą docenimy też właściwości zdrowotne kiszonek. Kiszenie warzyw i owoców powoduje jedynie niewielkie straty składników odżywczych, a cenne substancje znajdują się również w zakwasie. Zamiast więc wylewać wodę z ogórków kiszonych czy sok z kapusty, wykorzystajmy je jako dodatek do pasty warzywnej czy po prostu wypijmy trochę.

Dzięki temu poprawimy stan flory bakteryjnej jelit, a tym samym wchłanianie witamin i minerałów. Do grupy produktów odbudowujących florę

Każdy dzień należy rozpocząć od rozgrzewającego i sycącego śniadania. Może to być na przykład owsianka z suszonymi owocami i orzechami, miodem, startym jabłkiem i cynamonem.

Pamiętaj, by:

- jeść ciepłe i pożywne śniadanie,
- posiłki spożywać regularnie,
- spożywać dużo produktów bogatych w selen, cynk, żelazo oraz witaminy A, C i z grupy B,
- jeść dużo warzyw i owoców, również w postaci mrożonek i kiszonek,
- jeść rozgrzewające zupy warzywne,
- zjadać sałatki owocowe lub warzywne z dodatkiem kiełków, ziaren, orzechów, suszonych owoców,
- dużo pić, np. herbat ziołowych (m.in. z czystką), wody z miodem i cytryną.

*Niewyspani
i przemęczeni jesteście
znacznie bardziej
podatni na choroby.
Warto zatem znaleźć
każdego dnia chwilę
na relaks i zadbać
o komfort snu.*

Przepis na pożywne, rozgrzewające śniadanie

Miseczkę płatków owsianych górskich zalej gorącym mlekiem ryżowo-kokosowym (lub innym), tak by przykryło płatki i odstaw na 2-3 minuty. Dodaj łyżeczkę miodu, garść ulubionych orzechów i suszonych owoców oraz jedno drobno starte jabłko i łyżeczkę cynamonu. Zamiast jabłka można dodać kilka mrożonych malin.

Smacznego!

Pamiętaj, że:

- Owoce cytrusowe mają właściwości oziębiające, dlatego niedługo po ich zjedzeniu napij się ziołowej, ciepłej herbaty.
- Należy unikać potraw wysokokalorycznych, gdyż nadwaga osłabia odporność organizmu.
- Warto jeść kiełki – to skarbnica składników odżywczych.
- Sen i odpoczynek mają ogromny wpływ na odporność organizmu.
- Ruch na świeżym powietrzu hartuje organizm.
- Czosnek i cebula to naturalne antybiotyki, warto uwzględnić je w codziennej diecie.
- Ogranicz stres i naucz się radzić sobie z trudnymi sytuacjami – stres bardzo źle wpływa na odporność organizmu.

bakteryjną jelit należą również kefiry i jogurty, najlepiej naturalne.

Oprócz odpowiednio skomponowanej diety ogromny wpływ na odporność organizmu ma również to, czy potrafimy odpoczywać. Niewyspani i przemęczeni jesteście znacznie bardziej podatni na choroby. Warto zatem znaleźć każdego dnia chwilę na relaks i zadbać o komfort snu. Nie zapomnijmy o codziennym solidnym wietrzeniu mieszkania. Nie bez znaczenia dla naszej odporności jest też odpowiedni wysiłek fizyczny. Dodatkowo, jeśli spędzamy czas na świeżym powietrzu, dotleniamy i hartujemy organizm.

Cera i włosy

Mróż i wiatr, zimne powietrze na zewnątrz i gorące, przesuszone wewnątrz pomieszczeń wpływają również na stan naszej skóry, szczególnie skóry twarzy, oraz włosów. Cera łatwiej ulega podrażnieniom i jest mniej promienna. Kluczowe jest odpowiednie nawilżenie i dobranie kremu do jej potrzeb. Dobrze, by był to krem chroniący przed negatywnym działaniem wiatru i niskiej temperatury. Gdy zaś przebywamy w ogrzewanych, często klimatyzowanych, pomieszczeniach, skóra przesusza się i staje się nadwrażliwa. Ważne, by chronić ją przed utratą wody. Krem na zimę powinien być bardziej gęsty i tłusty niż ten, którego używamy w innej porze roku, oraz bogatszy w składniki odżywcze. Zimą nie wolno zapominać o pielęgnacji ust. Ich skóra jest cienka, delikatna i bardziej narażona na wysuszenie, ponieważ nie ma gruczołów łojowych.

Błyszczki mające dużo wody w składzie nie są więc dobrym pomysłem o tej porze roku. Warto natomiast stosować specjalne pomadki nawilżające, odżywcze i chroniące przed skutkami mrozu.

Zimą więcej uwagi trzeba poświęcić także włosom. Noszone pod czapką czy opaską, wiązane, spinane, narażone na różne warunki atmosferyczne oraz wysuszone klimaty zimą są zwykle o tej porze roku w gorszej kondycji. Częściej się puszą, elektryzują, przetłuszczają i wypadają. Zimne powietrze negatywnie wpływa na skórę głowy. Spowalnia pracę gruczołów łojowych, a w konsekwencji pozbawia włosy naturalnej ochronnej warstewki tłuszczu. Tym samym włosy są bardziej podatne na uszkodzenia. Zimą zwężają się naczynia krwionośne, więc do mieszków włosowych dociera mniej składników odżywczych. Może to powodować bardziej intensywne niż zwykle wypadanie włosów. Warto wiedzieć, że noszenie czapki nie tylko chroni przed uczuciem zimna, ale również zapobiega negatywnym skutkom zamarznięcia skóry głowy, odbijającym się na kondycji włosów. Zimą trzeba więc przeznaczyć na pielęgnację włosów więcej czasu niż w innych porach roku – np. raz w tygodniu nakładać naturalne maski, stosować specjalne odżywki. Do czesania należy używać szczotki z naturalnego włosia, a czapki z włókien sztucznych zastąpić tymi z naturalnej wełny lub bawełny, które znacznie mniej elektryzują włosy. Zamiast suszyć włosy po umyciu suszarką, lepiej pozostawić je do całkowitego wyschnięcia.

Tekst: Anna Warlich





Urosept

– Konsumencki Lider Jakości 2017

Kamica dróg moczowych

Urosept bezapelacyjnie wygrał w badaniu mającym na celu wyłonienie najlepszych w opinii konsumentów marek dostępnych na polskim rynku. Startował w kategorii „Farmaceutyki wspomagające leczenie kamicy dróg moczowych”.

Urosept to lek o łagodnym działaniu moczopędnym, stosowany pomocniczo w leczeniu zakażeń i innych chorób układu moczowego, w tym w kamicy dróg moczowych. Jest preparatem ziołowym, w którego składzie są wyciągi z liści brzozy, korzenia pietruszki, naowocni fasoli, rumianku oraz borówki brusznicy.

Niezwykłe właściwości zwyczajnych roślin

Liście brzozy (*Betula*) zawierają szereg składników aktywnych, takich jak glikozydy (w tym saponiny), flawonoidy, olejek eteryczny, triterpeny, żywice, kwas askorbowy (witamina C) oraz sole mineralne magnezu,

potasu, cynku i miedzi. Dzięki tym składnikom wyciąg z liści brzozy ma działanie moczopędne. Jednocześnie nie podrażnia nerek, więc można bezpiecznie go stosować w przypadku problemów z układem moczowym, w tym w chorobach nerek.

Korzeń pietruszki wykorzystywany jest w ziołolecznictwie z uwagi na zawartość olejków eterycznych, flawonoidów, kumaryny, kwasu askorbowego, witamin A, B i E oraz żelaza, potasu, fosforu i magnezu, a one podobnie jak liście brzozy przysądają o moczopędnym działaniu korzenia pietruszki.

Naowocni fasoli zwyczajnej również przypisuje się działanie moczopędne i w związku z tym zaleca się jej stosowanie w leczeniu obrzęków, chorób nerek i kamicy nerkowej. Jej strąki zawierają też trójterpeny o właściwościach bakteriobójczych, kwasy organiczne, alantoinę, cholinę, inozytol i wolną krzemionkę.

Borówka brusznica, a konkretnie jej liście, zawierają natomiast glikozydy, flawonoidy,

Liście borówki brusznicy zawierają glikozydy, flawonoidy, kwasy organiczne oraz garbniki.





kwasy organiczne oraz garbniki. Mają działanie moczopędne, antyseptyczne i ściągające, dlatego stosuje się je w chorobach pęcherza, dróg moczowych i nerek.

Inaczej działa rumianek, kolejny ze składników Uroseptu – ma on właściwości przeciwzapalne, które zawdzięcza zawartości olejków eterycznych, flawonoidów oraz śluzów.

Doskonałe połączenie, doskonała znajomość

Połączenie ziół o tak sprzyjających układowi moczowemu właściwościach pozwoliło na stworzenie leku, który od ponad 30 lat pomaga pacjentom, łagodnie wspierając powrót do zdrowia oraz zapobiegając ewentualnym nawrotom choroby. Wielkim atutem Uroseptu jest również to, że z uwagi na swój naturalny skład może być stosowany długoterminowo.

Doceniają to osoby cierpiące z powodu schorzeń dróg moczowych, chorób nerek i pęcherza moczowego oraz kamicy nerkowej. W tegorocznym programie promocyjnym Konsumentki Lider Jakości, odpowiadając na pytania dotyczące Uroseptu, mówili między innymi: „Dobrze działa, szybko pomógł mi rozwiązać problem z drogami moczowymi”, „Mam pozytywne doświadczenia z tym produktem” lub „Polecił mi go farmaceuta. Jest skuteczny oraz popularny”. Mówiąc o swoich skojarzeniach z Urospetem, respondenci wspominali natomiast o szybkim działaniu, skuteczności i tradycji.

Urosept otrzymał w badaniu aż 39,5 procent głosów, kolejne w tej kategorii były Fitolizyna (12 procent) i Urocal (9,1 procent). Znajomość tych produktów deklarowało odpowiednio 41,7, 16,1 i 13,6 procent pytaných.

PROCENTOWY ROZKŁAD GŁOSÓW

39,5%

Urosept

12,0%

Fitolizyna

9,1%

Urocal



Konsumentki Lider Jakości 2017 to ogólnopolski promocyjny program konsumentki prowadzony przez redakcję Strefy Gospodarki, dodatku do „Dziennika Gazety Prawnej”. Służy wyłonieniu najlepszych w opinii konsumentów marek i firm dostępnych oraz funkcjonujących na polskim rynku. W ramach tego programu zbierane są dane na temat produktów oraz ich jakości. Ich analiza daje odpowiedź na pytanie, dlaczego dane produkty wybierane są jako najlepsze i jakie skojarzenia budzą. W efekcie przygotowany na tej podstawie raport wskazuje produkty uznawane za najlepsze jakościowo, najlepiej rozpoznawane i te, po które konsumenci chętnie sięgają ponownie i polecają innym.

W tegorocznej edycji programu wzięło udział ponad 12 tysięcy respondentów z następujących miast: Warszawy, Krakowa, Poznania, Wrocławia, Gdańska, Gdyni i Katowic. Były to osoby w wieku od 15 do 64 lat.



Urodzić... jak to łatwo powiedzieć!

Mężczyzna cierpiący na kamicę nerkową podczas „rodzenia” kamieni doznaje bólu porównywalnego z bólami porodowymi. Oszczędź go sobie.

Sięgnij po Urosept®, skuteczny lek polecany w profilaktyce kamicy nerkowej.

Dzięki zawartości cytrynianu potasu zapobiega powstawaniu kamieni w nerkach. Dzięki właściwościom diuretycznym ułatwia przemieszczanie się złożeń w kierunku ujścia cewki moczowej. Działa moczopędnie, rozkurczowo i przeciwzapalnie.

Urosept® – według Polaków najlepszy produkt na kamicę nerkową*.

*Badania realizowane w ramach programu KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI 2017, laureat w kategorii „Farmaceutyki wspomagające leczenie kamicy dróg moczowych”. Program jest prowadzony przez redakcję „Strefy Gospodarki”, dodatku do „Dziennika Gazety Prawnej”.



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.



Czas na zimowe szaleństwa

Najlepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z pomocy doświadczonego trenera personalnego i zapisanie się na zajęcia w klubie fitness lub na siłowni.

Brzydka jesienna pogoda była doskonałą wymówką, byśmy ograniczyli przebywanie na dworze do minimum, a już w ogóle – byśmy zarzucili wszelkie uprawiane na świeżym powietrzu sporty. To był zły pomysł, ale nie skupiamy się na tym, co straciliśmy. Lepiej zajmijmy się tym, co przed nami. A przed nami zima i szansa na to, by skorzystać z jej uroków, czyli czas na niepowtarzalne zimowe szaleństwa i rozrywki.

Wielu z nas zimowe szaleństwo jednoznacznie kojarzy z nartami. Dlatego tak chętnie wyjeżdżamy zimą w góry, by tam spędzić urlop lub choćby tylko weekend. Przygotowania nierzadko rozpoczynamy z dużym wyprzedzeniem, przeglądając różne oferty, szukając nowych tras zjazdowych, kupując sprzęt narciarski, buty i kombinezony, dyskutując ze znajomymi, którzy podobnie jak my są miłośnikami narciarstwa. Niestety, wśród tych wszystkich zabiegów brakuje często najistotniejszej rzeczy – należytego zadbania o kondycję fizyczną, niezbędną, by bezpiecznie jeździć na nartach i wrócić do domu bez kontuzji.

„Weekend warriors” – droga do kontuzji

Specjaliści od zimowych sportów mówią w tym kontekście o „weekend warriors”, czyli weekendowych wojownikach, lub bardziej dobitnie – o niedzielnych sportowcach. O osobach bardzo ciężko pracujących przez okrągły rok, spędzających większość czasu za biurkiem, na co dzień nieuprawiających żadnego sportu, które poddają się narciarskiej modzie, przez kilka dni chcą królować na stoku. W praktyce jest to jednak prosta droga do kontuzji. Dlatego, by rzeczywiście dobrze wykorzy-



stać czas spędzany na nartach, dobrze się przy tym bawiąc, do wyjazdu powinniśmy przygotować się z odpowiednim wyprzedzeniem. Kto nie jest aktywny na co dzień, ten powinien pomyśleć o tym najpóźniej w momencie podejmowania decyzji o urlopie i oprócz kompletowania sprzętu i ubrań choć trochę czasu poświęcić własnej tężyźnie fizycznej – zadbać o wzmocnienie mięśni i ogólną poprawę kondycji. Niestety, plan ten nie powiedzie się, jeśli zdecydujemy się na skorzystanie z oferty last minute.

Najlepiej z pomocą trenera

Gdy mamy jeszcze na to czas, najlepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z pomocy doświadczonego trenera personalnego i zapisanie się na zajęcia w klubie fitness lub na siłowni. To sprzyja systematyczności i stałemu, ale przemyślanemu podnoszeniu sobie poprzeczki, bez fachowej porady i pomocy jesteśmy bowiem często skłonni szarżować, przez co łatwo zarówno o kontuzje, jak i o zniechęcenie. Trener dopasuje ćwiczenia do naszej kondycji i oczekiwań, będzie wiedział, które partie mięśni i w jaki sposób wzmacniać, zadba o to, by żadnej z nich nie pominąć.

Przygotować się do szusowania możemy nie tylko w klubie fitness czy na siłowni. Pomóc nam może też bieganie, pływanie, jazda na rowerze i jazda konna. Wszystkie te sporty możemy uprawiać zimą, jedynie z rowerem może być problem, gdy spadnie śnieg.

Dobre przygotowanie do wyjazdu w góry nie zwalnia nas jednak z ostrożności już na stoku. Dlatego, choć oczywiste jest, że chcemy jak najintensywniej wykorzystać czas poświęcony na zimowy wypoczynek, nie starajmy się jeździć na nartach od świtu do zmierzchu, a potem jeszcze w nocy na oświetlonym stoku. Mierzmy siły na zamiary i nie szarżujmy.

Niekoniecznie w góry

Na narty wcale nie musimy jechać w góry, gdzie zwykle jest tłoczno, a wiele osób jeździ szybko, prezentując swe umiejętności. Osoby gorzej radzące sobie na nartach czy słabsze fizycznie mogą czuć się w takich warunkach niekomfortowo, a przecież mają wybór – od lat stoki narciarskie funkcjonują także na różnych niewysokich górach,

w Polsce mamy takich miejsc już całkiem sporo: na Lubelszczyźnie czy Pomorzu, w Wielkopolsce, w Łódzkiem czy Warmińsko-Mazurskiem.

Takie miejsca mają i tę zaletę, że łatwo w nich znaleźć również inne sportowe rozrywki, np. lodowiska, trasy, którymi można spacerować lub na których można uprawiać narciarstwo biegowe, niewielkie wzniesienia, z których można wraz z dziećmi pojeżdżać na sankach.

Jazda na łyżwach czy biegówkach to także doskonała zimowa rozrywka, jeśli zimą nie możemy wyjechać na urlop – na pewno gdzieś niedaleko naszego domu czy pracy znajdziemy zarówno czynne lodowisko, jak i trasę do uprawiania narciarstwa biegowego.

Szaleństwo bez szaleństwa

Bez względu jednak na to, gdzie spędzimy nasz zimowy urlop – w domu, w górach czy zupełnie innym miejscu – ważne jest to, by choć na chwilę zmienić otoczenie, mieć pomysł na wypoczynek i dobre towarzystwo. Nawet pozostając w domu, starajmy się robić coś innego niż zwykle, odwiedzić jakieś nowe, nieznane nam miejsca. Możemy więc, oprócz lodowiska, znaleźć jakąś nową trasę turystyczną, którą można przejść także zimą, lub klub pole dance, a przecież właśnie tych ćwiczeń chcieliśmy od dawna spróbować. Możemy też wykupić kartet na basen lub na siłownię, by przygotować się do kolejnych miesięcy za biurkiem. Postawmy na aktywność, nawet jeśli bardzo będzie nas ciągnąć do tego, by w wolne dni siedzieć w barze do białego rana.

Nawet najkrótszy zimowy urlop to doskonała okazja, by zadbać o swoją kondycję i zdrowie. By popracować nad siłą mięśni i ich wytrzymałością. By odciążyć kręgosłup wymęczony ciągłym siedzeniem i zrzuć choćby jeden czy dwa zbędne kilogramy, za co wdzięczne nam będzie nasze serce i cały układ krwionośny. Korzyści z aktywnego spędzenia choć kilku zimowych dni jest więcej – to przede wszystkim kontakt z bliskimi, zupełnie inny niż na co dzień, gdy ciągle się spieszymy, bo czeka na nas wiele zadań... Takie zimowe szaleństwo, choć może i mało szalone, jest jednak nam i naszym bliskim bardzo potrzebne.

Tekst: Małgorzata Grosman

By dobrze wykorzystać czas spędzany na nartach, dobrze się przy tym bawiąc, do wyjazdu powinniśmy przygotować się z odpowiednim wyprzedzeniem.



Arcalen®



Zimowe szaleństwo pod kontrolą

Skutecznie pomaga na obrzęki, stłuczenia, siniaki i krwiaki.



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.

Kierunek: Suwalszczyzna

Niecodzienne nazwy miejscowości, mających często bardzo długą i niezwykłą historię: Ateny, Becejły, Gawrychruda, Krasnogruda, Posejnele, Turtul, Żytkiejmy... Piękne i malowniczo położone jeziora: Białe, Czarne, Długie, Hańcza, Krzywe, Rospuda, Wigry, Wiżajno... Szlaki piesze i wodne, parki narodowe i rezerваты, mnóstwo ludowych podań i legend. Do tego wyborna, regionalna kuchnia z charakterystycznymi ziemniaczanymi, mięsnymi i słodkimi potrawami. Suwalszczyzna to dobre miejsce, by spędzić karnawałowy weekend, Wielkanoc, majówkę lub wakacje.

Suwalszczyzna, a dokładniej okolice Suwałk i Olecka, nazywane są polskim biegunem zimna. Jednak nawet wówczas, gdy na dworze jest mroźno, Suwalszczyzna to niezwykle atrakcyjny turystycznie region – z ciekawą historią i wieloma wyjątkowymi miejscami.

Śladami Jaćwingów

Samo określenie Suwalszczyzna ma właśnie taki – historyczny i ciekawostkowy – wymiar. Funkcjonuje od XV wieku i dotyczy terenów, które były niegdyś zamieszkałe przez Jaćwingów, wymarły lud spokrewniony zarówno z Prusakami, jak i Litwinami. Ich ziemie rozciągały się od Wielkich Jezior Mazurskich po Niemen i Narew. Jaćwingowie wojowali z Polakami, Rusinami i Krzyżakami, wskutek czego ich terytorium stopniowo się kurczyło, aż całkowicie zostało podzielone przez sąsiadów. Przy-

puszcza się, że głównym ośrodkiem Jaćwingów było grodzisko zlokalizowane tuż obok dzisiejszej miejscowości Szurpiły, leżącej nieopodal jeziora o tej samej nazwie, zaledwie kilkanaście kilometrów od Suwałk.

Dwa kilometry od Szurpił znajduje się natomiast Góra Zamkowa, uchodząca za jeden z najpiękniejszych zakątków Suwalszczyzny. Wznosi się na wysokość 228,1 m n.p.m. Rozciąga się z niej wspaniały widok na pobliskie jeziora i dwie inne góry: Kościelną i Cmentarną. Na Górze Zamkowej do dziś można dostrzec liczne ślady bogatej historii tego miejsca, w tym pozostałości ziemnych wałów obronnych. W dawnej wsi Szwajcaria, wchłoniętej przez Suwałki, jest natomiast cmentarzysko Jaćwingów – nad brzegiem zarosłego jeziora znajduje się kilkanaście kurhanów z II i VI wieku. Takich miejsc – przepełnionych historią – jest na Suwalszczyźnie bez liku.



Regionalną specjalnością Suwalszczyzny jest niezwykle ciasto sękacz.



Rezerwat Jezioro Hańcza ustanowiono dla ochrony tego akwenu, będącego nie tylko najgłębszym jeziorem w Polsce, ale i na całym Niżu Środkowoeuropejskim.

Niezwykłe zabytki

O historii tych ziem opowiadają liczne zabytki. Na przykład klasztor w Wigrach i Sejnach. Zabytkowy charakter mają też dwa dawne mosty kolejowe w Stańczykach, należące do najwyższych mostów w Polsce. Powstały około stu lat temu, jeden po drugim, w przeciągu pięciu lat. Przypominają rzymskie akwedukty. Ponieważ biegnąca przez nie linia kolejową rozebrano w 1945 roku, dziś stanowią głównie atrakcję turystyczną.

Jest nią także Kanał Augustowski, jedna z najwspanialszych zabytkowych budowli hydrotechnicznych w Polsce. Ma przeszło 100 kilometrów długości (w Polsce – około 80 kilometrów), 18 śluz i 23 jazy. Kanał powstał w pierwszej połowie XIX wieku; miał umożliwić transportowanie do Gdańska polskich towarów inną drogą niż Wisła, by ominąć cła nałożone przez Prusaków. Obecnie kanał służy turystom, w 2007 roku został uznany za pomnik historii. W Augustowie znajduje się muzeum mu poświęcone.

Po wodzie i po drogach

Dla wielu turystów region ten to jednak przede wszystkim jeziora i sporty wodne: żeglarstwo i kajakarstwo. Jezior jest tu całe mnóstwo, poczynawszy od małego Czarne Filipowskie (38,5 ha) po Wigry (2170 ha). Są szlaki wodne: Czarną Hańczę i Kanałem Augustowskim, Rospudą, Marychą, Blizną i Biebrzą. Można je przemierzać samodzielnie lub biorąc udział w zorganizowanym spływie kajakowym. Obok szlaków wodnych są też szlaki piesze. Króciutkie i długie, „zahaczające” o rezerваты przyrody, uroczyska i małe wsie, w których zawsze jest coś ciekawego do obejrzenia. Jeden z takich pieszych szlaków biegnie wzdłuż rzeki Rospudy, inny przecina Puszcę Augustowską. Niektóre prowadzą do konkretnych jezior, inne wokół nich; jest na przykład szlak wokół jezior dystroficznych i wokół Wigier. Jest też szlak „Do grodziska Jaćwingów” i „Ku biegunowi zimna”.

Puszcza, parki, rezerваты

Suwalszczyzna to także wspaniałe kompleksy leśne, park narodowy, parki krajobrazowe i rezerваты przyrody. To tutaj na obszarze ponad 1100 kilometrów kwadratowych rozciąga się Puszcza Augustowska – jeden z największych kompleksów leśnych Polski. Na jej terenie znajdują się liczne jeziora, torfowiska i podmokłe łąki.

W północnej części Puszczy Augustowskiej leży Wigierski Park Narodowy. Fachowcy wyliczyli, że w parku występuje ponad 800 gatunków roślin naczyniowych, 170 gatunków mszaków, 300 gatunków porostów i wiele gatunków grzybów, śluzowców i glonów. Żyje w nim również wiele gatunków zwierząt, a samych ptaków naliczono blisko 200 gatunków. Przez park wiedzie szereg ścieżek edukacyjnych.

Kolejną atrakcją Suwalszczyzny są rezerваты przyrody. Nad jeziorem Kolno chronione są w ten sposób miejsca lęgowe ptactwa wodnego, przede wszystkim łabędzia niemieckiego, rezerwat Ostoja Bobrów Marycha został stworzony w celu ochrony miejsc rozrodu bobra europejskiego. Kolejne rezerваты obejmują obszary, które zachowały w znacznym stopniu swój naturalny charakter. Rezerwat Jezioro Hańcza ustanowiono natomiast dla ochrony tego akwenu, będącego nie tylko najgłębszym jeziorem w Polsce, ale i na całym Niżu Środkowoeuropejskim.

Coś na ząb

Oprócz tych niezwykłych miejsc, pięknych widoków i możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu Suwalszczyzna oferuje jeszcze coś – wspaniałe przysmaki. Jednym z nich jest sękacz, czyli niezwykle ciasto pieczone nad otwartym ogniem na specjalnym, obracającym się drewnianym wałku, który polewany jest ciastem.

Drugim z suwalskich przysmaków są kartacze – potrawa przygotowywana z surowych ziemniaków i gotowanego mięsa. Z ziemniaków formuje się placki, na które nakłada się kulkę mięsa, zakleja, wrzuca do wrzątku i gotuje. Kartacze podaje się z podsmażonym boczkem.

Tekst: Małgorzata Januchowska



Dyskusja o tym, co najlepiej jeść zimą, zapewne nigdy nie ucichnie, bo naukowcy wciąż informują nas o nowych odkryciach. Ale nawet bez naukowych odkryć wiemy, że zimą powinniśmy szczególnie zadbać o to, by pożywienie dostarczało nam nie tylko energii, ale i nas rozgrzewało.

Pora na zupę

Kasze mają wysoką wartość odżywczą, dostarczają białka, związków potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu, a także szereg mikroelementów i witaminę B1.

Powinniśmy jeść więcej potraw podawanych na ciepło i częściej sięgać po rozgrzewające przyprawy, takie jak cynamon, goździki, imbir, pieprz czy chili. Zamiast jogurtów i chłodników w naszym menu gościć powinny owsianka na mleku i gęste zupy, a na deser serwujemy owoce na ciepło, na przykład pieczone jabłka z cynamonem czy łyżką śliwkowych powideł...

Nie tylko rosół

Wśród zup doskonałych na zimowe miesiące od zawsze hitem jest rosół. Niezwykle łatwy do przygotowania, pożywny, pełen warzyw, a więc i witamin – niezastąpiony przy przeziębieniach.

Jednak wśród tradycyjnych zimowych zup, są również takie, które gotujemy stosunkowo rzadko. Z różnych powodów. Na przykład żurek uwielbiany przez jednych za swój wyjątkowy smak, przez innych uznawany jest za potrawę niejadalną. Każdy przeciwnik żurku przyznać się może w zasadzie do czegoś innego. Jednemu nie będzie odpowiadała jego kwaskowość, innemu gęstość, kolejnemu – dodane do niego gotowane jajko. Mało kto zna też smak prawdziwego żurku przygotowanego na bazie żuru (zakwasu) ukiszzonego w domu z maki żytniej, wody i odrobiny razowego chleba.

Szansa, by zjeść kaszę

Podobnie potrafimy grymasić nad krupnikiem, choć to kolejna zupa, która dowodzi mądrości naszych przodków. Szczególnie cenna jest w krupniku kasza jęczmien-

na, a przecież kasz wciąż jemy zbyt mało. Przygotowanie krupniku to więc doskonała okazja, by podać kaszę nawet tym członkom naszej rodziny, którzy zaledwie za nią nie przepadają. Warto się o to pokusić, bo kasze mają wysoką wartość odżywczą, dostarczają białka, związków potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu, a także szereg mikroelementów i witaminę B1. Najcenniejsza jest kasza gryczana, następna w kolejności – jaglana.

Pochwała selera

Do doskonałych są wszelkie zupy warzywne. Nie tylko pomidorowa, ale też marchwianka, fasolowa, kapuśniak czy kartoflanka. Smaczne, sycące, rozgrzewające, dodające energii. Mniej popularna, a nawet prawie zapomniana, jest natomiast zupa selerowa. Niesłusznie, bo seler znany jest nie tylko z bogactwa smaku, ale i wartościowych składników. Jego korzeń zawiera dużo wapnia, sodu, fosforu, żelaza i magnezu oraz witamin A, C (dwukrotnie więcej niż cytrusy), z grupy B i PP. Znajdziemy w nim też flawonoidy i furanokurkumy mające właściwości moczopędne i rozkurczające, antyoksydacyjne, przeciwzapalne i wzmacniające naczynia krwionośne. Seler jest niskokaloryczny, przypisuje mu się także pozytywny wpływ na poziom cholesterolu.

Latem możemy jeść surówkę z selera, ale zimą warto ugotować z niego wspomnianą zupę. W babcińskich książkach kucharskich znajdziemy na przykład przepis na zupę selerową ze śmietaną. W przedwojennej książce „Jak gotować. Praktyczny podręcznik kucharstwa” jest przepis na zupę zdrowia z selerem w roli głównej – dodatkiem do niej są żółtka i sok z cytryny. Zupę selerową możemy też ugotować na rosole na kościach – będzie wówczas bardziej kaloryczna. Doświadczone kucharki proponowały naszym babciom i prababciom, by jeść ją z ryżem lub... zielonym, ugotowanym groszkiem, my możemy sięgnąć po groszek z puszki.

Chrzanowa – niepodobna do innych

Zimowym przysmakiem w naszym domu stać się może też zupa chrzanowa. Aromatyczna, rozgrzewająca, niepodobna do żadnej innej. Jej przygotowanie to doskonały sposób, by chrzan pojawił się na naszym stole nie tylko od święta jako dodatek do białej kiełbasy lub ćwikła. Zważywszy na to, że zawiera flawonoidy, wapń, fosfor, potas, żelazo, magnez, prowitaminę A, witaminy z grupy B i witaminę C, warto jeść go znacznie częściej.

Tekst: Małgorzata Grosman





Przepisy

Zupa selerowa ze śmietaną

Samo zdrowie
na talerzu



ok. 1 godz.

To, co będzie ci potrzebne:

40 dkg selera, 12 dkg cebuli, 5 dkg masła,
ćwierć litra kwaśnej śmietany (12 lub 18%),
1 dkg grzybów (najlepsze będą grzyby leśne,
na przykład suszone podgrzybki,
które przez użyciem musimy namoczyć),
2 dkg maki, koper, sól, pieprz

Wykonanie:

Seler i cebulę pokroić, dusić z masłem i grzybami, podlewać wodą. Gdy zmiękną, przetrzeć przez sito lub zmixować, rozprowadzić wodą (ok. 1 litr), zaprawić śmietaną rozkłóconą z mąką. Przyprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanym ryżem lub grzankami, posypaną drobno posiekanym koprem.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

...w korzeniu selera znajdziemy flawonoidy i furanokurkumy mające właściwości moczopędne i rozkurczające, antyoksydacyjne, przeciwzapalne i wzmacniające naczynia krwionośne.





Zupa chrzanowa z białą kiełbasą



ok. 2 godz.

To, co będzie ci potrzebne:

20 dkg wędzonych kości, na przykład żeberek,
1 duża cebula, 1-2 ząbki czosnku,
1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego,
mały słoik chrzanu, 2-3 białe kiełbasy,
4-5 średnich ziemniaków, odrobina masła, sól,
pieprz, majeranek, ewentualnie kwaśna
śmietana (12 lub 18%) do zaciągnięcia

Wykonanie:

Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć na odrobinie masła, połączyć z gorącym bulionem. Dodać kości i powoli je obgotować (przez godzinę lub nawet dłużej). Gdy bulion naciągnie już ich smakiem, dodać ugotowane i pokrojone w kostkę ziemniaki, białą kiełbasę pokrojoną w plasterki i dalej gotować przez pół godziny. Potem dodać chrzanu według uznania (najlepiej po trochu, smakując, by nie przesadzić), doprawić solą, pieprzem i majerankiem i – jeśli ktoś lubi lub woli delikatniejszy smak – przed podaniem zaciągnąć śmietaną.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

...zupa chrzanowa w niektórych regionach kraju to tradycyjna potrawa... wielkanocna, jednak jedzona właśnie w zimie przysłuży się nam najlepiej. Wszystko za sprawą chrzanu, któremu przypisuje się lecznicze działanie na chore zatoki i katar.



ZAUF AJ MARCE ZNANEJ OD POKOLEŃ

Alax[®]



NATURALNY LEK NA ZAPARCIA



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

UDOWODNIŁONE DZIAŁANIE:

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



Substancje czynne: Wyszuszony, sproszkowany sok z liści aloesu o zawartości związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę 18% – 35 mg. Wyciąg suchy z kory kruszyny o zawartości związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę 15% – 42 mg. Jedna tabletkę zawiera 10-15 mg związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę. **Wskazania do stosowania:** Roślinny produkt leczniczy do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach. **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** wzmacnia ruchy perystaltyczne jelit, redukuje napięcie przewodu pokarmowego oraz ułatwia odejście gazu 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. **Zastosowanie:** 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 trawienny, 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 miesiączkowe, 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.

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. **Substancje czynne:** 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.