

TYLKO ZIMA 2018 **natura**

NR 4/2018 (20) KWARTALNIK

*Rozgrzewające
zioła na zimę*

**DOBRE
ZDROWE
SŁODYCZE**

*Ajurweda
w kuchni*

*Domowa
harmonia*



Część z nas na wspomnienie o starożytnych naukach Wschodu reaguje lekkim uśmiechem. Dzieje się tak, ponieważ zdecydowanie większym zaufaniem darzymy dorobek zachodniej cywilizacji. Zwłaszcza osiągnięcia współczesnej medycyny, oparte na specjalistycznej wiedzy i nowoczesnej diagnostyce.

Nie ulega wątpliwości, że nowoczesna nauka, a zwłaszcza medycyna, poprawiła jakość naszego życia. Jeśli mamy problemy z trawieniem, w każdej aptece otrzymamy odpowiedni środek bez recepty. Możemy również udać się do dietetyka, aby ten przyjrzał się naszym zwyczajom żywieniowym. Osłabione stawy? Lekarz z pewnością poleci nam, żebyśmy zażywali więcej ruchu. Lekka chandra? Witamina D i ekspozycja na słońce z pewnością pomogą.

Receptura wielu preparatów dostępnych bez recepty bazuje na składnikach roślinnych. Ziołolecznictwo i odpowiednia dieta stanowią podstawy ajurwedy – systemu medycyny indyjskiej. Odpowiedni trening ciała jest jednym z elementów jogi, natomiast zgodnie z zasadami feng shui przebywanie w jasnych, słonecznych pomieszczeniach poprawia samopoczucie.

Wygląda więc na to, że starożytna wiedza Wschodu ma wiele wspólnego z zachodnią nauką i podobnymi środkami dąży do osiągnięcia tych samych celów – zdrowia i dobrego samopoczucia.

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: iStock

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



ZIOŁA ROZGRZEWAJĄCE NA ZIMĘ



s. 16

SPIS TREŚCI:

Zdrowie i uroda

8 O CZYM NIE MÓWIĄ MĘŻCZYŹNI

Łagodny przerost prostaty to dla mężczyzn wstydliwy problem. Warto jednak o nim głośno mówić, ponieważ jego lekceważenie może doprowadzić do wielu powikłań, m.in. zatrzymania moczu. Czas więc zainteresować się tematem i oddzielić fakty od mitów.

11 SKAZANI NA CHZS

Choć choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) dotyka głównie osoby starsze, to cierpią na nią również młodszy. Chorują zarówno sportowcy, jak i osoby z nadwagą, które unikają wysiłku fizycznego. Aby przekonać się o skali problemu, wystarczy prześledzić wpisy na forach internetowych. Czy oznacza to, że wszyscy jesteśmy skazani na ChZS, niezależnie od wieku i prowadzonego stylu życia?

Kuchnia

14 AJURWEDA W KUCHNI – PYSZNIE NA CHŁODY

Dobierz taką dietę zdrowiem.

16 ZIOŁA ROZGRZEWAJĄCE

Ciepła ziołowa herbata wzmocni odporność.

18 DOBRE SŁODYCZE NIE TYLKO NA ŚWIĘTA

Czy zdrowe słodycze istnieją?

Styl życia

20 EKOCIEKAWOSTKI

Przedstawiamy kilka ekociekawostek na zimę.

22 HARMONIA FENG SHUI

Aranżacja wnętrza według zasad feng shui, jak ci się podoba, jednak... kierując się zasadami.

24 JOGA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Poznaj zalety jogi i zacznij ćwiczyć.

TEMAT NUMERU

Ajurveda

s. 5

Ajurveda przez niektórych zwana jest matką medycyny i wcale nie ma w tym przesady. Ta wywodząca się ze starożytnych Indii filozofia wiele mówi o sposobach leczenia i zdrowym trybie życia. Warto dowiedzieć się o niej więcej, bo może pomóc np. w walce ze stresem.

Testujemy w redakcji

26 ZDROWE SŁODYCZE

Wiele osób stara się zdrowo odżywiać. Czasami nachodzi nas jednak ochota na coś słodkiego. Co wtedy zrobić? Sięgnąć po jeden ze sprawdzonych przez nas przepisów na zdrowe słodycze!

Porady eksperta

28 DOMOWE SPOSOBY NA PRZEZIĘBIENIE

Czym jest przeziębienie? To wirusowa choroba zakaźna górnych dróg oddechowych – nosa, gardła i zatok przynosowych.

Podróże

30 ZIMOWY SKOK NIE TYLKO NA STOK

Gdzie znaleźć ciekawe miejsca na zimowy wypoczynek.

JOGA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

s. 24



DOBRE ZDROWE SŁODYCZE

s. 18

Urosept®

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

Zabezpiecz się

przed nawracającym zakażeniem układu moczowego!

Weź Urosept!

Roślinny, nieinwazyjny i sprawdzony lek
– od **34 lat** w polskich aptekach!

Stosuj doraźnie, długoterminowo lub profilaktycznie przy leczeniu zakażeń układu moczowego i kamicy nerkowej.



UROSEPT® | tabletki drażowane, produkt złożony

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

Ajurveda

– szczęście płynące z równowagi

Ajurveda przez niektórych zwana jest matką medycyny i wcale nie ma w tym przesady. Ta wywodząca się ze starożytnych Indii filozofia wiele mówi o sposobach leczenia i zdrowym trybie życia. Warto dowiedzieć się o niej więcej, bo może pomóc np. w walce ze stresem.

W sanskrycie słowo ajurveda powstało z połączenia dwóch słów: „ayuh” oznaczającego życie oraz „veda” oznaczającego wiedzę. I faktycznie, ajurveda to nie tylko poradnik medyczny, ale cała filozofia życia obejmująca jego różne sfery i holistycznie podchodząca do człowieka. Ajurveda uczy o jego potrzebach i tym, jak świadomie obserwować własne ciało czy psychikę, a także reagować na to, co się z nimi dzieje. To bowiem równowaga między ciałem, duszą, emocjami i umysłem ma według ajurwedy zapewnić zdrowie i szczęście.

Poznaj siebie – dosze

Prowadząc tryb życia zgodny z ajurwedą, powinniśmy stosować m.in. naturalne metody uzdrawiania, ziołolecznictwo, a także regularnie oczyszczać organizm z toksyn. Niezwykle ważnym elementem tego systemu medycznego jest odpowiednia dieta,

a także ćwiczenia fizyczne, w tym joga i ćwiczenia oddechowe. Trudno jednak w ogóle mówić o korzyściach z dobrodziejstw ajurwedy, jeśli nie wspomni się o doszach i o tym, jak na nas wpływają. Dosze to trzy typy energii biologicznej, które występują m.in. w ciele człowieka – vata, pitta i kapha. Każda dosza to unikalne połączenie elementów budujących świat: eteru, ognia, ziemi, powietrza oraz wody. Oczywiście każdy z nas ma swój indywidualny układ elementów oraz energii, jednak zazwyczaj da się zakwalifikować go jako jedną z trzech dosz (czasem można łączyć też dwie dosze). Vata to połączenie eteru i powietrza, pitta składa się z ognia i wody, natomiast kapha to woda i ziemia. Osoby reprezentujące daną doszę charakteryzują się odmiennymi cechami – zarówno

Ajurveda to filozofia życia obejmująca jego różne sfery i holistycznie podchodząca do człowieka.



TEST NA DOSZE:

Jeśli powyższe opisy nie rozwiały wątpliwości, jaki jest twój typ doszy, możesz odpowiedzieć na kilka pytań, które pomogą ci go ustalić.

Moja budowa ciała jest:

- A – lekka, szczupła
- B – średnia, umięśniona
- C – masywna, mam skłonność do nadwagi

Moja skóra jest:

- A – sucha, szorstka, zimna
- B – rumiana, miękka, ciepła
- C – blada, wilgotna, zimna

Mój apetyt jest:

- A – zmienny
- B – duży
- C – umiarkowany

Moje włosy są:

- A – ciemnobrązowe, czarne
- B – jasne, rude, jasnobrązowe
- C – ciemnobłond, brązowe

Moje libido jest:

- A – zmienne
- B – duże
- C – stałe

Mój sen jest:

- A – krótki, niespokojny
- B – mocny, 8-godzinny
- C – głęboki, długi

Mój stosunek do pieniędzy:

- A – słabo nimi zarządzam, szybko je wydaję
- B – wydaję je na przedmioty luksusowe, żyję na średnim poziomie
- C – mam sporo pieniędzy, ale je oszczędzam

Nie lubię:

- A – wiatru i zimna
- B – gorąca i upałów
- C – wilgoci i zimna

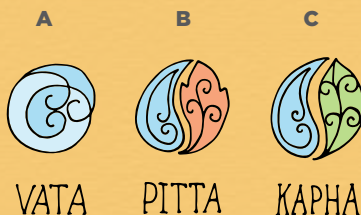
Moja pamięć jest:

- A – słaba, szybko zapominam
- B – dobra, ale po jakimś czasie zapominam
- C – dobra, dużo pamiętam

Moje zęby są:

- A – nierówne, wystające
- B – średnie, żółte
- C – mocne, równe, białe

WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI:



fizycznymi, jak i charakterem, a także mają swoje wymagania i potrzeby. W zależności od tego do jakiego typu należymy, możemy być narażeni na różne dolegliwości, powinniśmy też stosować właściwą dietę.

Jaki typ doszy reprezentuję?

To, jaka dosza jest nam właściwa, można ustalić na podstawie określonych cech, jakie nas charakteryzują.

Vata to ruch i zmienność. Ta energia związana jest z biciem serca, przesyłaniem impulsów nerwowych czy oddychaniem, a jej siedziba znajduje się w płucach. Określana jest jako sucha, zimna, szybka, szorstka. Vata wspiera naszą kreatywność oraz elastyczność, ale zaburzona powoduje lęki i niepokój. Osoby, u których dominuje vata,

są żywiołowe, zmienne, gadatliwe, szybkie w działaniu, ale jednocześnie nieśmiałe, wręcz introwertyczne. Potrafią być też impulsywne i kapryśne. Typowa jest dla nich szczupła budowa ciała. Charakterystyczna jest też skłonność do zaparć, bezsenności oraz szybkie męczenie się. Najważniejsze dla osób typu vata jest zadbanie o spokój i ciszę. Ich zdrowiu sprzyja regularny tryb życia, a także zdrowy balans między pracą a życiem osobistym. Dla żywiołowej vaty wyzwaniem może być walka z praco-holizmem i wypoczywanie, ale to dla niej doskonała recepta na szczęście.

Pitta odpowiedzialna jest za metabolizm, łączy się z ogniem. Kontroluje przetwarzanie pożywienia oraz temperaturę ciała, a jej siedzibą jest jelito cienkie. Pitta wpływa na empatię, zrozumienie i inteligencję, jednak zaburzona może powodować takie intensywne emocje jak gniew, zazdrość, a nawet nienawiść. Osoby, którym najbliższe do typu pitta, są pełne pasji i mają duży apetyt na życie. W przeciwieństwie do vaty, pitta to ekstrawertycy lubiący być w centrum uwagi, ambitni i chętnie podejmujący rywalizację. Są raczej średniej budowy ciała, umięśnieni. Charakterystyczne dla tych osób są znamiona skórne: pieprzyki czy piegi, ale i wszelkie alergię. Nie służą im upały, a także nadmierne korzystanie z używek. Ważne jest dla nich, by panować nad negatywnymi silnymi emocjami, które potrafią być wyniszczające.

Kapha związana jest z konstrukcją i stabilnością, a co za tym idzie – kośćmi, ścięgna i mięśniami budującymi nasze ciało. Jej centrum znajduje się w jelicie grubym. Wyrażana jest poprzez spokój, zdolność do wybaczenia, ale i miłość, jednak gdy zostanie zachwiana, może prowadzić do chciwości, zazdrości oraz nadmiernego przywiązania. Osoby typu kapha są powolne, ale metodyczne, trudno je jednak czasem zmotywować. Są mocno zbudowane i mają skłonność do tycia, ale jednocześnie są bardzo wytrzymałe. To osoby spokojne, dla których ważne są takie wartości jak rodzina i tradycja. Lubią oszczędzać, co czasem staje się chorobliwe. Muszą szczególnie uważać na swoją dietę, bo mają skłonność do nadwagi, pomóc im mogą regularne ćwiczenia i ruch. Ważne też, by osoby typu kapha nie popadały w monotonię i mobilizowały się do zmian.

Anna Borysiak



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.

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.



O czym nie mówią mężczyźni



Łagodny przerost prostaty nie powoduje rozwoju nowotworu.

Łagodny przerost prostaty to dla mężczyzn wstydlivy problem. Warto jednak o nim głośno mówić, ponieważ jego lekceważenie może doprowadzić do wielu powikłań, m.in. zatrzymania moczu. Czas więc zainteresować się tematem i oddzielić fakty od mitów.

Gruczoł krokowy (prostata, stercz) to część męskiego układu rozrodczego, znajdująca się tuż pod pęcherzem moczowym. Jego zadaniem jest produkcja płynu nasiennego, odpowiedzialnego za transport plemników i utrzymywanie ich przy życiu. Prostata z wiekiem powiększa się, co samo w sobie nie stanowi zagrożenia. Przez stercz przebiega jednak cewka moczowa wyprowadzająca mocz z pęcherza. Powiększony gruczoł uciska cewkę, utrudniając jego transport. Łagodny przerost gruczołu krokowego występuje u ponad połowy mężczyzn po

50. roku życia. Objawia się m.in. ciągłym parciem na pęcherz, słabym strumieniem moczu oraz śladami krwi w urynie. Stercz powiększa się powoli, dlatego zmiana umyka uwadze większości mężczyzn. Z czasem mikcja (oddawanie moczu) staje się coraz trudniejsza.

Fakty i mity

MIT: Łagodny przerost prostaty należy leczyć wyłącznie chirurgicznie.

FAKT: Leczenie chirurgiczne konieczne jest u 20-25 proc. mężczyzn, w których przypadku



MĘSKI WYBÓR

PROSTA TAKTYKA

Poldanen jest lekiem roślinnym, który skutecznie wspomaga prawidłowe funkcjonowanie dróg moczowych i łagodzi objawy łagodnego **przerostu prostaty**.

Wyciąg z kory śliwy afrykańskiej zapobiega:

- częstemu oddawaniu moczu
- oddawaniu moczu kroplami
- trudnościom z oddawaniem moczu

Substancja czynna: 1 tabletka zawiera 46 mg wyciągu gęstego z z Prunus africana (Hook f.) Kalkm., cortex (kora śliwy afrykańskiej) (200:1), ekstrahent: chlorek metylenu.

Wskazania do stosowania: Produkt stosuje się wyłącznie u mężczyzn wspomagająco w zaburzeniach oddawania moczu występujących we wczesnym stadium przerostu gruczołu krokowego – I i II stopień wg Alcena (częstomocz, konieczność oddawania moczu w nocy, utrudnienie oddawania moczu, oddawanie moczu kroplami).

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub pomocnicze zawarte w preparacie lub na rośliny z rodziny różowatych (Rosaceae). Produkt nie może być stosowany u pacjentów z rozpoznaniem nowotworem gruczołu krokowego. 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 i zdrowiu.

Bądź sobą
w każdym wieku!

Poldanen®



UWAGA:

Operacyjne leczenie łagodnego przerostu prostaty nie eliminuje ryzyka pojawienia się nowotworu prostaty.

Palenie tytoniu i spożywanie kofeiny może zwiększyć ryzyko wystąpienia problemów z prostatą.



farmakoterapia nie przyniosła oczekiwanych efektów. We wczesnym stadium choroby można stosować leki ziołowe zawierające m.in. wyciąg z kory śliwy afrykańskiej łagodzący problemy z oddawaniem moczu.

MIT: Łagodny przerost prostaty prowadzi do rozwoju nowotworu.

FAKT: Łagodny przerost prostaty nie powoduje raka. Aby rozwiązać wszelkie wątpliwości, warto wykonać badanie określające wartość PSA, czyli swoistego antygenu sterczowego (ang. *prostate specific antygen*). Jego podwyższony poziom wskazuje na zmiany chorobowe w obrębie stercza.

MIT: Duża prostata oznacza większe problemy z oddawaniem moczu.

FAKT: Wielu mężczyzn z powiększonym gruczołem krokowym nie ma problemów z oddawaniem moczu. Nie można więc jednoznacznie łączyć obu czynników.

MIT: Badanie per rectum, czyli badanie palcem przez odbytnicę, jest przeżytkiem i lekarz nie powinien go wykonywać.

FAKT: Badanie per rectum jest podstawowym badaniem u osób z podejrzeniem choroby gruczołu krokowego i musi zostać wykonane.

MIT: Częste oddawanie moczu oznacza problemy z gruczołem krokowym.

FAKT: Częstomocz może mieć wiele przyczyn, takich jak np. schorzenia pęcherza moczowego, gruczołu krokowego i zaburzenia neurologiczne. Określenie przyczyny częstego oddawania moczu wymaga diagnostyki różnicowej, polegającej na stopniowej eliminacji najmniej prawdopodobnych czynników.

MIT: Każdy mężczyzna ze stwierdzonym przerostem gruczołu krokowego wymaga leczenia.

FAKT: Chorzy z objawami o niewielkim i średnim nasileniu, nieskarżący się na nieprzyjemne objawy, nie wymagają natychmiastowego leczenia.

MIT: Styl życia nie ma wpływu na pojawienie się łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

FAKT: Na pojawienie się choroby mają wpływ m.in. palenie tytoniu i spożywanie kofeiny. Dbanie o zdrowy tryb życia może zmniejszyć prawdopodobieństwo pojawienia się problemów ze sterczem.

MIT: Częstotliwość odbywania stosunków seksualnych i masturbacji ma wpływ na przerost prostaty.

FAKT: Częstość występowania lekkiego przerostu gruczołu krokowego u osób w celibacie i prowadzących normalne życie płciowe jest porównywalna. Częstotliwość stosunków seksualnych i masturbacji nie ma więc znaczącego wpływu na pojawienie się łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

MIT: Operacje prostaty często kończą się impotencją.

FAKT: Operacje prostaty mogą powodować przejściowe problemy ze wzrodem. Zwykle trwają one do kilku miesięcy. Całkowita impotencja spowodowana zabiegiem należy do rzadkości.

MIT: Operacja gruczołu krokowego uniemożliwia późniejszy rozwój nowotworu.

FAKT: Operacyjne leczenie łagodnego przerostu prostaty prowadzi do usunięcia jedynie wewnętrznej części gruczołu krokowego, podczas gdy zmiany nowotworowe zachodzą w strefie obwodowej. Nie ma więc związku między tymi zjawiskami.

Adam Andrzejewski

Skazani na ChZS...



Choć choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) dotyka głównie osoby starsze, to cierpią na nią również młodszy. Chorują zarówno sportowcy, jak i osoby z nadwagą, które unikają wysiłku fizycznego. Aby przekonać się o skali problemu, wystarczy prześledzić wpisy na forach internetowych. Czy oznacza to, że wszyscy jesteśmy skazani na ChZS, niezależnie od wieku i prowadzonego stylu życia?

„Moja ciocia z osoby pełnej energii stała się bardzo słaba. Dolegliwości bólowe nie pozwalały jej nawet na normalne życie towarzyskie i rodzinne” – to jeden z wpisów internetowych potwierdzających tezę, że choroba zwyrodnieniowa stawów znacząco obniża komfort życia i stanowi częstą przyczynę orzekania niezdolności do pracy. Niestety, jest zjawiskiem bardzo powszechnym: zmiany zwyrodnieniowe stawów obserwuje się u 80 proc. ludzi powyżej 55. roku życia poddających się badaniu

RTG (czyli popularnemu prześwietleniu). ChZS nie da się powstrzymać. Można za to spowolnić jej rozwój.

Mnie to nie dotyczy. Czyżby?

ChZS to najczęstsze schorzenie stawów, które w rezultacie prowadzi do ich uszkodzenia i upośledzenia funkcji. Powoduje także dolegliwości bólowe. Dotyka m.in. osoby w podeszłym wieku, dlatego stanowi problem społeczny w starzejącym się

ChZS to powszechny problem w starzejącym się społeczeństwie europejskim, także w Polsce.





W terapii ChZS szczególną rolę odgrywa ruch.



społeczeństwie europejskim. Na ChZS częściej cierpią kobiety, zwłaszcza po menopauzie. Narażone są na nią również osoby otyłe, o słabo rozwiniętej okołostawowej tkance mięśniowej, a także sportowcy oraz pracownicy fizyczni mocno nadwężający stawy. „Przez wiele lat uprawiałem amatorsko sporty siłowe (...). Niestety, popełniałem wszystkie błędy, jakie może popełnić młody, napalony, niedoświadczony sportowiec” – pisze na forum Silver. Takie powtarzane i sumujące się przeciążenia stawu, zaniedbywanie rozgrzewki czy zła technika mogą być czynnikami wpływającymi na rozwój choroby. ChZS może mieć także podłoże genetyczne, wywołać je może choroba metaboliczna, np. cukrzyca, niedoczynność tarczycy i nadczynność przytarczyc.

Ciężkie poranki

„Na chorobę zwyrodnieniową choruje mój dziadek, trwa to już od kilku lat. Czasem widzę, jak męczy go ból, a wykonanie niektórych czynności przychodzi mu z trudnością” – czytamy we wpisie internautki Kamy. Ból jest najpowszechniejszym objawem ChZS. Początkowo występuje wyłącznie podczas ruchu stawu, jednak wraz z postępem choroby pojawia się także w czasie spoczynku. Najsilniejszy ból występuje nad ranem, po czym stopniowo maleje w ciągu 30 minut. Ograniczający ruch ból powoduje

zanik okołostawowej tkanki mięśniowej.

PoSTAW na dietę i ruch

Chorobie zwyrodnieniowej stawów nie da się niestety zapobiec. Możemy nieco ograniczyć ryzyko zachorowania, dbając o dietę bogatą w minerały i kontrolując masę ciała (nadwaga obciąża stawy kolanowe). Ważne jest też, by przy unoszeniu ciężkich przedmiotów utrzymywać kręgosłup w osi pionowej. Podnoszenie się z pozycji leżącej powinno z kolei zaczynać się od przekręcenia ciała na bok.

Natura dobra na wszystko

Leczenie ChZS polega przede wszystkim na zmniejszaniu dolegliwości bólowych oraz utrzymaniu stawów w jak najlepszym stanie. Działanie przeciwbólowe wykazują leki ziołowe zawierające m.in. wyciąg z korzenia diabelskiego pazura, ziela jeżówki oraz kwiatu więżówki. Stosuje się także terapię ciepłem. W dbaniu o kondycję stawów nieocenioną rolę odgrywa ruch. Zaleca się m.in. spacer, ćwiczenia w wodzie oraz rozciąganie. Formę ruchu należy dostosować do stopnia zaawansowania choroby, dlatego zaleca się kinezyterapię pod okiem specjalisty. W razie potrzeby warto korzystać z przyrządów ortopedycznych.

Jakub Szarecki

REUMAHERB®

Lek bez
recepty

Zakład, że wrócisz do formy?

Naturalnie zadбай o swoje stawy!



- **naturalne** składniki, optymalnie dobrane
- **skuteczne** zmniejszenie dolegliwości bólowych
- lek od ponad **17 lat** obecny na rynku



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

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

Ajurweda w kuchni

– pysznie na chłody

Według ajurwedy, aby zachować zdrowie, ważne jest poznanie swojego ciała oraz charakteru. To pozwala dobrać taką dietę, byśmy cieszyli się zdrowiem.



Każdy z nas reprezentuje określony typ doszy, odpowiadają one też za zmiany, jakie zachodzą w przyrodzie, np. za następujące po sobie pory roku.

W ajurwedzie kluczowe jest stosowanie naturalnych metod, takich jak np. ziołolecznictwo czy masaże. Równie ważna dla zdrowia jest także odpowiednia dieta dostosowana do potrzeb każdego z nas. W końcu to, co służy jednemu, u innych może być przyczyną złego samopoczucia, a nawet chorób. Dlatego tak ważne jest poznanie naszego typu ciała oraz doszy (energii życiowej), jaką reprezentujemy. Jeśli już uda nam się to ustalić, dowiemy się, czego powinniśmy unikać w naszej diecie, by zadbać o wewnętrzną równowagę oraz zdrowie.

Dosze w służbie diety

Trzy ajurwedyjskie dosze to kapha, pitta oraz vata. Każdy z nas reprezentuje określony typ doszy, odpowiadają one też za zmiany, jakie zachodzą w przyrodzie, np. za następujące po sobie pory roku. Upalne lato to domena gorącej pittы, chłodne, jesienne wiatry z kolei są typowe dla waty. Zimą, szczególnie wilgotną i mroźną, rządzi kapha. Aby zachować harmonię dosz w naszym ciele, powinniśmy nie tylko przyjrzeć się jego potrzebom zgodnie ze wskazówkami ajurwedy, ale także uważnie

obserwować pory roku oraz pogodę. Kiedy nadchodzi jesień i zima, a pogoda nie zachęca do ruchu, ajurweda radzi, by sięgać po posiłki lepiej wyważone energetycznie, ale też równoważące dosze tych pór roku. Suchą i wietrzną jesienią, gdy dominuje vata, sprawdzą się posiłki ciepłe i tłuste – najlepiej słodkie lub kwaśne. Idealnym dodatkiem będą np. pieczone bataty. Jeśli zaś za oknem będzie mroźno i wilgotno, z dominującą kaphą, lepiej postawić na ostre i lekkie smaki i unikać wilgoci – np. sięgając po pikantne kasze. Należy też pamiętać o własnej doszy. Dieta żywiołowej i szczupłej waty powinna być pożywna, ale lekkostrawna. Osoby związane z tą doszą często mają bowiem problem z zaparciami i zbytnią nerwowością. Ważne, by posiłki były regularne, niezbyt obfite, ale częste – nie rzadziej niż co 2-3 godziny. Skłonna do gwałtownych emocji pitta powinna sięgać po jedzenie, które pomoże ją wyciszyć. Trzy posiłki dziennie w zupełności wystarczą, zwłaszcza jeśli będą nieco cięższe. Spokojna i powolna kapha może jeść rzadziej i zrezygnować ze śniadań – służą jej potrawy pieczone i gotowane na parze.

Vata – aksamitna zupa marchewkowa

Rozpływająca się w ustach marchewka, która dzięki odrobinie imbiru rozgrzeje podczas trzaskających mrozów i suchej aury, to idealna propozycja dla delikatnej vaty. Sycąca i lekka zupa zapewni dobre samopoczucie, a odrobina pieprzu i cynamonu wesprze trawienie.

Składniki:

1 litr wody
1-2 łyżki masła ghee (lub oleju kokosowego)
10 średnich pokrojonych marchewek (w zależności od upodobań zamiast części marchewek można dodać odrobinę buraków)
1 szklanka posiekanej cebuli
2-3 łyżeczki posiekanego, świeżego imbiru
2 łyżeczki soli lub do smaku
1 laska cynamonu
odrobina kurkumy
6-8 ziaren pieprzu
1 mały pęczek posiekanej natki pietruszki

Podgrzej masło ghee w dużym rondlu na średnim ogniu. Dodaj cebulę i lekko podsmaż. Dodaj imbir i marchewkę i smaż dalej przez chwilę, często mieszając. Zalej wodą, dodaj przyprawy: pieprz, sól, cynamon i zagotuj. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień i gotuj około 20-30 minut, aż marchewka stanie się miękka. Usuń laskę cynamonu oraz ziarna pieprzu (możesz kilka zostawić) i następnie zblenduj wywar do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dodaj świeżą pietruszkę dla ozdoby i smaku.

Pitta – bataty z niespodzianką

Delikatność batatów uspokoi pittę, a kurkuma i odrobina pieprzu złamią słodycz. Pitta powinna jednak pamiętać, by nie przesadzać z ostrymi przyprawami, dlatego najlepiej rozgrzeją ją pieczone potrawy, które pozwolą zachować sytość i na długo rozgrzeją podczas wilgotnej lub mroźnej zimy.

Składniki:

4 bataty
liściaste warzywa i kielki według gustu, które wykorzystamy jako topping (najlepiej gorzkie, np. odrobina cykorii, szpinak, kapusta pak choi, kapusta pekińska)
2 łyżeczki oleju kokosowego
1 niewielki brokuł
1 niewielka cukinia
garstka ziaren słonecznika i pestek dyni

kielki warzyw do smaku (unikaj ostrych kielków, np. rzodkiewki)
odrobina soli, kurkumy i pieprzu

Rozgrzej piekarnik do temp. 200°C, a następnie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż umyte bataty. Nakłuj je w kilku miejscach widelcem. Piecz do miękkości, ok. 45-60 minut. W rondelku podgrzej olej i wrzuć do niego pokrojony brokuł, cukinię oraz wybrane warzywa liściaste (szpinak, kapustę pak choi itd.). Smaż razem kilka minut, dodaj przyprawy, zdejmij z ognia i przykryj. Upieczone bataty wyjmij z piekarnika i przekrój wzdłuż na połowę. Łyżką wydrąż niewielkie zagłębienia i wypełnij je smażonymi warzywami z rondelka. Wstaw ponownie do piekarnika na kilka minut. Po wyjęciu posyp kielkami oraz ziarnami słonecznika i dyni. Całość możesz połączyć np. odrobiną miodu lub jogurtu naturalnego.

Kapha – pikantny krem z dyni

Pyszna, wzmacniająca dynia w ostrej odmianie to coś, co powinno trafić do stałego menu kaphy – przyspiesza przemianę materii i sprzyja walce z nadwagą, a do tego rozgrzewa.

Składniki:

1½ litra wody
800 dag dyni (waga ze skórą i nasionami, po obraniu powinno zostać ok. ½ kg)
2 marchewki pokrojone w kostkę
1 spory ziemniak pokrojony w kostkę (ok. 250 g)
odrobina kurkumy, kminu rzymskiego, chili pieprzu cayenne lub harissy
1 łyżeczka świeżego imbiru
natka pietruszki lub kolendra do smaku i ozdoby
1-2 łyżki masła ghee lub oliwy
2 łyżeczki soli

W sporym rondlu rozpuść masło ghee i po chwili dorzuć pokrojony w kostkę miąższ z dyni, marchewkę i ziemniaka. Smaż na średnim ogniu, a następnie dodaj przyprawy: imbir, kurkumę, kmin rzymski, chili pieprz cayenne lub harissę. Duś przez chwilę, mieszając, dodaj resztę wody, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj całość na wolnym ogniu, aż warzywa zrobią się miękkie. Całość zblenduj i dopraw natką pietruszki lub kolendrą. W zależności od upodobań możesz dodać więcej chili, by zupa krem zyskała przyjemnie pikantne wykończenie.

Red.



Kiedy nadchodzi jesień i zima, a pogoda nie zachęca do ruchu, ajurweda radzi, by sięgać po posiłki lepiej wyważone energetycznie, ale też równoważące dosze tych pór roku.



Zioła rozgrzewające na zimę

Ciepła ziołowa herbatka doskonale rozgrzeje i uprzyjemni chłodny dzień. Wiele naparów może także pomóc w walce z przeziębieniem i wzmocnić odporność. Jakie napoje warto pić zimą i dlaczego właśnie te? Co kryje się w aromatycznych ziołach i przyprawach, które najczęściej wybieramy podczas mrozów?

Z zimowymi smakami nieodłącznie kojarzą nam się przyprawy korzenne, pomarańcza, cytryna oraz czerwone owoce (czarny bez, malina, dzika róża, żurawina). Chętnie dodajemy je do herbat – czarnej, zielonej, owocowej czy ziołowej. Nie bez przyczyny. Składniki te są cennym źródłem przeciwutleniaczy, które usuwają tzw. wolne rodniki. Te ostatnie obarcza się winą za wiele chorób, a także obniżenie odporności. Ważnym wsparciem dla układu immunologicznego jest ponadto witamina C obecna w dużych ilościach w cytrusach, porzeczkach oraz owocach dzikiej róży, głogu i berbersu.

Właściwości rozgrzewające

Zimą bardzo istotne są także właściwości rozgrzewające i przeciwbakteryjne, które posiadają przyprawy korzenne takie jak

cynamon, kardamon, gałka muszkatołowa, goździki czy imbir. Cynamon oprócz działania rozgrzewającego charakteryzuje się silnymi właściwościami grzybobójczymi, a także wpływa korzystnie na trawienie i oddychanie. By maksymalnie wydobyć korzystne składniki suszonych przypraw, najlepiej zmielić je tuż przed dodaniem do napoju lub potrawy. Pomimo że imbir można stosować suszony, zdecydowanie bardziej wyrazisty w smaku będzie imbir świeży. Starty imbir dodany do jakiegokolwiek naparu błyskawicznie transformuje jego aromat. Działanie rozgrzewające wykazują ponadto napary z głogu i skrzypu, które korzystnie wpływają na pracę układu krążenia. Lepsze ukrwienie organizmu skutkuje efektywniejszym jego ogrzaniem, ponieważ krew odpowiada m.in. za transport ciepła. Z kolei pokrzywa wykazuje działanie krwiotwórcze – wspiera proces



wytwarzania krwinek czerwonych, których większa ilość skutkuje lepszym ukrwieniem organizmu (ze względu na lepszą dystrybucję ciepła).

Na zimowe przeziębienia

Podczas szarugi warto poszukać także czegoś na poprawę nastroju. Z właściwości poprawiania nastroju słynie wiele ziół, w tym szczególnie bazylia. Prosta herbata z bazylii i miodu skutecznie zwalczy przeziębienie. Natomiast kiedy „łapie przeziębienie”, warto skorzystać z ziół, które leczą pierwsze objawy. Często stosowana jest lipa w połączeniu z maliną, czarnym bzem lub rumiankiem. Z kolei dziewanna polecana jest na infekcje wirusowe i do płukania jamy ustnej oraz gardła.

Probiotyczna kombucha

Oprócz konwencjonalnych napojów herbacianych i ziołowych w okresie zimowym coraz większą popularnością cieszy się probiotyczna kombucha (zwana też po

polsku kombuczą). Kombucha to napój z tzw. grzybka herbacianego oraz słodkiej herbaty. W istocie „grzybek” to galaretowaty dysk, będący symbiotyczną kolonią bakterii oraz drożdży. Powoduje fermentowanie herbaty, która po 5-7 dniach staje się lekko gazowanym probiotycznym napojem. Taki napój, ze względu na obecność żywych mikroorganizmów, pomaga przywrócić właściwą florę bakteryjną po kuracjach antybiotykowych, wspiera pracę układu pokarmowego oraz usprawnia procesy immunologiczne.

Domowe mieszanki

Ponieważ bardzo ważne jest, by spożywane przez nas napoje oprócz właściwości rozgrzewających miały także walory smakowe, dobrym rozwiązaniem jest przygotowywanie własnych mieszanek herbaciano-ziołowych. Warto zaopatrzyć się w suszone zioła (takie jak m.in. lipa, mięta, melisa, rumianek, głóg, bazylia, skrzyp), suszone owoce lub herbatki owocowe (malinowe, porzeczkowe, z czarnego bzu, z dzikiej róży, z hibiskusa), herbaty liściaste (czarne, zielone, białe i inne) oraz przyprawy korzenne i cytrusy i wypróbować własne wariacje smakowe.

Samodzielnie przygotowane mieszanki herbaciane są nie tylko smaczne i aromatyczne, ale także bardzo efektywnie wyglądają. Warto je estetycznie zapakować i ozdobić, by stały się miłym upominkiem dla najbliższych.

Katarzyna Szatkowska



Herbata z lipy, malin i miodu

- 1 łyżka kwiatu lipy
- 1 łyżka suszonych malin
- 1 łyżeczka miodu

Lipę i maliny zalej wrzątkiem. Parz ok. 10 minut. Po lekkim wystudzeniu dodaj miód.

Samodzielnie przygotowane mieszanki herbaciane są nie tylko smaczne i aromatyczne, ale także bardzo efektywnie wyglądają. Warto je estetycznie zapakować i ozdobić, by stały się miłym upominkiem dla najbliższych.

Mięta z dziką różą i żurawiną

- 1 łyżeczka suszonych liści mięty (można zastąpić świeżymi)
- 1 łyżeczka suszonych owoców dzikiej róży
- 1 łyżeczka suszonej żurawiny

Wszystkie składniki zalej wrzątkiem. Parz ok. 5 minut.

Herbata zielona z cytryną i imbirem

- 1 łyżeczka zielonej herbaty
- 1 plaster świeżego imbiru
- 2 plasterki cytryny
- 1 łyżeczka miodu

Zieloną herbatę oraz imbir zalej wodą o temperaturze 80-90°C. Po lekkim wystudzeniu dodaj cytrynę oraz miód.

Korzenna herbata owocowa

- 1 łyżeczka suszonych owoców dzikiej róży
- 1 łyżeczka suszonych kwiatów hibiskusa
- 1-2 goździki
- szczypta cynamonu
- 1-2 łyżki soku z malin

Suszone owoce oraz przyprawy korzenne zalej wrzątkiem. Po ok. 10 minutach dodaj sok z malin.





Dobre zdrowe słodyczne

nie tylko na święta!



Najlepiej, żeby dopuszczalna ilość cukru w diecie pochodziła z owoców, które są cennym źródłem witamin i składników mineralnych.

Czy zdrowe słodyczne istnieją? Czy można je kupić w sklepie, czy lepiej przygotować w domu? Zamienników cukru i „zdrowych” przekąsek jest na rynku wiele, ale czy rzeczywiście warto z nich korzystać? Poniżej kilka rzetelnych faktów, które mogą okazać się... zaskakujące!

W zakresie zaleceń dotyczących spożywania cukrów (tj. cukrów prostych i dwucukrów) eksperci są zgodni – powinniśmy spożywać ich jak najmniej. Ilość cukrów dostarczanych wraz z dietą nie powinna przekraczać 10 proc. energii diety, czyli ok. 50 g. Tymczasem już jeden batonik może dostarczyć aż 25 g cukru, a dwie szklanki soku pomarańczowego... dokładnie 50 g.

Czym faktycznie są słodyczne?

Za słodyczne należy uznać zatem nie tylko

klasyczne słodyczne, takie jak czekolada czy ciastka, ale także słodzone napoje, soki, desery mleczne oraz płatki śniadaniowe. Prawda okazuje się niestety brutalna – cukier jest w żywności wszechobecny i jedynym sposobem jego redukcji w diecie jest rezygnacja z większości przemysłowych słodkości. Żaden cukier w nadmiarze nie jest zdrowy, niezależnie czy pochodzi z miodu, syropu owocowego, cukru trzcinowego, czy nawet z owoców. Choć zdecydowanie najlepiej, aby dopuszczalna ilość cukru w diecie

pochodziła właśnie z owoców, które są cennym źródłem witamin i składników mineralnych.

Zastępniki cukru

Dla diabetyków ważnym zastępnikiem cukru mogą być alkohole wielowodorotlenowe (np. ksylitol, sorbitol, maltitol), które charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym. Mają jednak zbliżoną wartość energetyczną do węglowodanów, więc trudno uznać je za dietetyczne. Jedynym faktycznym zastępnikiem cukru są substancje intensywnie słodzące, zwane słodzikami – np. aspartam, acesulfam czy glikozydy stewiolowe (potocznie stewia). Opinie na ich temat bywają różne, niemniej tylko one tak naprawdę są w stanie zapewnić produktowi słodki smak bez dodatku cukru i kalorii. Słodzenie miodem, zagęszczonym sokiem owocowym czy syropem daktylowym należy uznać za chwyt marketingowy lub uspokajanie sumienia – to nadal słodzenie cukrem, które przekłada się na wysoką konsumpcję cukrów prostych i dwucukrów.

Którędy droga?

Czy jednak słodki smak jest nam aż tak bardzo potrzebny? Badania naukowe oraz obserwacje dietetyków dowodzą, że kubki smakowe są w stanie odzwyczaić się od smaku intensywnie słodkiego. Ograniczenie konsumpcji słodczy sprawi, że organizm obniża próg wyczuwalności smaku słodkiego – produkty spożywcze stają się nagle za słodkie, a słodysz owoców okazuje się wystarczająca, by sprawić przyjemność. Efekt ten można zaobserwować, zamieniając słodzony jogurt owocowy na jogurt naturalny z owocami albo słodkie płatki śniadaniowe na płatki kukurydziane bądź owsiane.

Jakie owoce wykorzystać do słodzenia?

Ponieważ owoce są naturalnie słodkie, to właśnie je najlepiej wykorzystywać do słodzenia. Banany dobrze posłodzą koktajl owocowy lub ciasteczka owsiane, a suszone rodzynki lub figi to idealny dodatek do śniadaniowej owsianki czy

jaglanki. Owoce i musy owocowe idealnie łączą się także z twarożkami, naleśnikami, omletami i innymi daniami podawanymi na słodko.

Jak przygotowywać zdrowe desery i ciasta?

Jak wspomniałam wcześniej, zdrowe desery powinny charakteryzować się jak najmniejszą zawartością cukru. Nie bez znaczenia jest także ilość dodanego tłuszczu – im będzie go mniej, tym lepiej. Dlatego:

1. Redukuj ilość cukru i tłuszczu wszędzie tam, gdzie to możliwe. Cukier możesz częściowo zastąpić słodzikiem. Zwróć uwagę, że niektóre słodziki nadają się tylko do zimnych deserów, inne mogą być poddawane działaniu temperatury. Pamiętaj, że pyszny sernik można przygotować na chudym twarogu, bez dodatku masła i dużej ilości jajek – jako składnik wiążący masę świetnie sprawdzi się budyń.
2. Również budyń jako taki może być dobrym i zdrowym deserem. Do jego przygotowania użyj koniecznie odtłuszczonego mleka i bardzo niewiele cukru lub syropu. Albo zastosuj słodzik. Budyń można też przygotować na soku owocowym – podobnie jak kisiel.
3. Do ciast dodawaj warzywa, które będą pełniły funkcję zdrowego wypełniacza, a jednocześnie sprawią, że wypiek stanie się bardziej wilgotny. Na bazie marchewki lub dyni upieczesz doskonały piernik, a cukinia lub czerwona fasola idealnie nadają się do ciasta czekoladowego.
4. Zrezygnuj z przekładania ciast masłanymi kremami, masami karmelowymi lub karmelowo-orzechowymi. To istne bomby kaloryczne! Zdrowszym nadzieniem będzie domowa frużelina przygotowana z mrożonych owoców i mąki ziemniaczanej lub mus owocowy.

5. Dobrym pomysłem na deser są też pieczone owoce, które na ciepło będą dużo słodsze. Do pieczenia szczególnie dobrze nadają się takie owoce jak jabłka, gruszki, śliwki czy brzoskwinie.

Katarzyna Szatkowska



Ciekawostka:

Problem nadmiaru cukru w diecie to problem globalny, z którym próbują sobie poradzić liczne państwa na świecie. Wiele krajów europejskich wprowadziło w ostatnim czasie podatek od cukru dodawanego do napojów, a Stany Zjednoczone dokonują aktualnie zmian w obowiązkowej informacji o wartości odżywczej. Już w 2021 r. na etykiecie każdego produktu spożywczego wprowadzanego na rynek USA będzie obecna informacja o ilości dodanego cukru.

Idealnego zamiennika cukru poszukują również naukowcy. Uczeni z Kolorado odkryli niedawno ekstrakt z grzyba, który jest w stanie zamaskować gorzki smak np. kakao czy kawy. Dzięki temu udało się stworzyć czekoladę o obniżonej aż o 66 proc. zawartości cukru – bez szkody dla jej smaku.

Za słodczy należy uznać nie tylko klasyczne słodczy takie jak czekolada czy ciastka, ale także słodzone napoje, soki, desery mleczne oraz płatki śniadaniowe.

Ekociekawostki

Ekoinnovacje

Jako najzimniejsza w historii Polski zapisała się zima 1928/1929. W lutym termometry wskazywały nawet -40°C . Z kolei zima 1989/1990 była jedną z najcieplejszych. Liczymy na to, że tegoroczną zapamiętamy jako najbardziej ekoinnovacyjną. W związku z tym prezentujemy nowinki, które powinny pobudzić ekowynalazców do dalszych prac na rzecz natury!

Komputerowe ekorewolucje!

OD TERAZ MOŻEMY KORZYSTAĆ Z KOMPUTERA BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA - NA RYNKU DOSTĘPNY JEST JUŻ EKOKOMPUTER!

Na rynek wprowadzono Advent Eco PC - pierwszy ekologiczny komputer. Zbudowano go z materiałów nadających się do ponownego przetworzenia. Komputer zużywa 78 proc. mniej energii niż standardowy PC. Wyposażony został w procesor Core 2 Duo 1,5 GHz, 2 GB RAM, dysk twardy 160 GB oraz wi-fi - 802,11 b/g. Cena? 600 funtów! Dość dużo jak na takie parametry. Miejmy nadzieję, że producenci Advent Eco PC wkrótce przedstawią rozwiązanie korzystniejsze dla naszych kieszeni!



STRESSLESS!

NIE TYLKO KONTAKT Z PRZYRODĄ, ALE SAMO PATRZENIE NA NIĄ ŁAGODZI STRES I ZMĘCZENIE.

Badania przeprowadzone na uniwersytecie w Waszyngtonie pokazały, jak ludzie reagują na naturę i na takie same obrazy wyświetlane na telewizorze. „Tętno osób, które oglądały przyrodę przez okno, spadało szybciej niż u osób, którym obraz wyświetlono na plazmie o wysokiej rozdzielczości” - napisali w raporcie badacze. Okazało się, że człowiek najprawdopodobniej lepiej relaksuje się, patrząc na żywą naturę, niż na jej cyfrową rekonstrukcję. „Technologia pomaga w życiu, ale nie oszukujmy się - nie możemy żyć bez natury” - podkreślił Peter Kahn, który stał na czele zespołu badawczego.

Apiterapia coraz popularniejsza!

JUŻ NIE MUSISZ SIĘ ZASTANAWIAĆ, KTÓRE Z SUPLEMENTÓW DIETY KUPIĆ, ABY ZACHOWAĆ ODPORNOŚĆ. MOŻESZ JE WSZYSTKIE ZASTĄPIĆ PIERZGĄ!



Pierzga to doskonałe rozwiązanie na zbudowanie i wzmocnienie odporności u dzieci i dorosłych. Pierzga jest w 100 proc. naturalna. Ma niezwykle bogaty skład, a wytwarzana jest przez pszczoły m.in. z miodu i pyłku kwiatowego. Zawiera wszystkie witaminy – A, B, C, D, E, PP, K, H, a także kwasy omega-3 i omega-6 oraz szereg mikro- i makroelementów.



SCOBY-DO!

POLSKA PROJEKTANTKA ZAINSPIROWANA SYMBIOZĄ BAKTERII I DROZDŻY STWORZYŁA OPAKOWANIA NA JEDZENIE, KTÓRE MOGĄ ZOSTAĆ ZJEDZONE WRAZ Z ZAWARTOŚCIĄ!

SCOBY (ang. *symbiotic cultures of bacteria and yeasts*) to pudełka, które są efektem fermentacji cukrów. Materiał do ich produkcji powstaje z grzyba zwanego kombuchą, który jest karmiony wyciągiem z odpadów rolniczych. Spełnia on funkcję membrany dla pożywienia – ochrania i przedłuża trwałość produktów w nim przechowywanych. Poza tym opakowanie może być zjedzone wraz z zawartością lub posłużyć za kompost. Zamiast zaśmiecać środowisko, możesz je wzbogacać, ponieważ opakowanie z łatwością się rozkłada!

Sztuka w rękach natury!

PLEŚŃ, BAKTERIE LUB GRZYBY MOGĄ ZNISZCZYĆ ŹŁE PRZECHOWYWANY STARODRUK. NA SZCZĘŚCIE ZJAWISKO TO MOŻE ZATRZYMAĆ ANTYSEPTYCZNY PAPIER DO PAKOWANIA DZIEŁ SZTUKI!

Starodruki, obrazy i manuskrypty to bardzo wrażliwe zabytki. Szkodzą im zmiany temperatury, wilgotności, światło słoneczne oraz związki chemiczne znajdujące się w powietrzu. Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego postanowili opracować specjalny papier do pakowania i bezpiecznego przechowywania dzieł sztuki. „Papier ma pochłaniać wszystkie szkodliwe substancje, które wydziela samo dzieło sztuki w procesie naturalnego starzenia! Oprócz tego będzie absorbował kwaśne związki chemiczne, m.in. tlenki azotu i dwutlenek siarki, czyli zanieczyszczenia znajdujące się w powietrzu, których źródłem jest spalanie paliw” – mówi Roman Gołąb¹. Obecnie dzieła sztuki przechowuje się w specjalnych opakowaniach, które są niezwykle kosztowne. Nowy papier ma być tani i popularny.

¹ www.malopolska24.pl



HARMONIA FENG SHUI

Dzięki aranżacji wnętrza według zasad feng shui dom będzie dla nas azylem, miejscem wytchnienia, w którym odnajdziemy równowagę duchową i energię do działania.

Aranżacja wnętrza według zasad feng shui nie oznacza, że musisz je urządzić w stylu orientalnym. Możesz je umeblować, jak ci się podoba, jednak... kierując się pewnymi zasadami.

Feng shui to licząca ponad trzy tysiące lat chińska sztuka aranżacji wnętrza. Głównym jej założeniem jest taoistyczne przekonanie, że świat wypełnia energia chi. Żeby chi mogła swobodnie krążyć po domu, zapewniając jego mieszkańcom dobre zdrowie oraz pomyślność, wszystkie meble oraz dekoracje powinny być dobrane i zaaranżowane zgodnie z zasadami feng shui. Dzięki temu dom będzie dla nas azylem, miejscem wytchnienia, w którym odnajdziemy równowagę duchową i energię do działania.

Pięć żywiołów

Feng shui dzieli świat na pięć żywiołów: drewno, ogień, ziemię, metal oraz wodę. Z każdym z nich związane są określone kształty, kolory oraz przedmioty. Dla naszego samopoczucia najlepiej jest, gdy między żywiołami panuje równowaga. W przypadku dominacji jednego z nich pojawiają się problemy; energia chi, nie mogąc swobodnie krążyć, doprowadza organizm do osłabienia.

Oto, czym charakteryzuje się pięć żywiołów feng shui:

Drewno – dobrze wpływa na kreatywność i rozwój. Z tym elementem łączą się przedmioty o podłużnym kształcie przypominające pnie drzew oraz kolory zielony i niebieski.

Ogień – zwiększa odwagę i umiejętności przywódcze. Przyporządkowane są mu świece i wzory zwierzęce. Kolory to oczywiście czerwony, ale też róż i fiolet.

Ziemia – to żywioł wpływający na kondycję i zdrowie. Kolory z nim związane to brązy, zielenie i beże. Pożądane są przedmioty o kwadratowym lub prostokątnym kształcie oraz niskie, płaskie powierzchnie.

Metal – odpowiada za myślenie logiczne, zdolności analityczne i skupienie. Łączą się z nim kształty okrągłe i owalne oraz kolory takie jak biel, szarość, srebro i pastele. Przedmioty, które pobudzą pracę naszego umysłu powinny być zrobione z metalu lub kamienia.

Woda – to duchowość i emocje. Czerń i ciemne barwy wzmacniają oddziaływanie tego żywiołu. Bardzo ważne dla spotęgowania duchowych doznań są też lustra i nieregularne, falujące kształty oraz zbiorniki z wodą (akwarium, fontanna).



Dużo słońca, więcej optymizmu

Istnieją pewne ogólne zasady feng shui, które powodują, że sami nie wiedząc dlaczego, w pewnych przestrzeniach czujemy się dobrze, np. w słonecznych mieszkaniach. To dlatego, że naturalne światło poprawia nastrój – pokój dzienny powinien znajdować się więc po południowej stronie, a sypialnia na wschodzie lub północy. Jeśli nie mamy luksusu wyboru strony świata, kupmy do pokoju więcej lamp lub żarówki o szerszym widmie.

Minimalizm i porządek to dwie kolejne cechy wnętrz urządzanych zgodnie z feng shui. Zagracona przestrzeń odzwierciedla stan naszego umysłu – pełnego niepotrzebnych myśli, przysłaniających to, co w życiu ważne. Pamiętajmy jednak, że minimalizm nie dotyczy ścian – duże białe powierzchnie obniżają zdolność kreatywnego myślenia, wskazując na niewykorzystane szanse. Ściany powinniśmy dekorować tkaninami lub obrazami. Warto też pamiętać, by każde pomieszczenie w domu podzielić na strefy i przypisać mu określone funkcje. Nie mogą się one przenikać, muszą być między nimi wyraźne granice.

Przyciągnij dobrą energię

Według założeń feng shui wyjątkową funkcję w domu pełnią lustra – odbijając światło, oddalają złą energię i przyciągają dobrą. Należy pamiętać o tym, by lustra nie wisiały naprzeciwko siebie (tworzą wtedy złudną głębię) oraz na

wprost drzwi wejściowych (odbijają wpływającą do środka energię). W taflach lustra powinny się odbijać przyjemne dla oka obrazy, np. kwiaty czy widok za oknem. Warto wspomnieć, że w chińskiej sztuce aranżacji wnętrz są trzy rodzaje luster: płaskie, wklęsłe i wypukłe. To tzw. lustra obronne, które strzegą nas przed zagrożeniami płynącymi z zewnątrz do domu. Według wierzeń Chińczyków lustra odstraszają złe moce i są remediami na „zatrute strzały”, takie jak samotne drzewa przy wejściu, ulica biegnąca na nasze główne drzwi czy zwykły hydrant.

Dodaj sobie szczęścia

Chcąc zapewnić sobie pomyślność, warto zaopatrzyć się w dodatki, które będą sprzyjać przepływowi chi w domu. Pozytywną energię wniesie zegar z wahadłem, dzwonki wietrzne zawieszone przy drzwiach, a także świece, latarenki, naczynia z wodą i żywe rośliny. Pamiętajmy jednak, by stosować je z umiarem i nie zagrazać mieszkania, bo najlepsza aranżacja feng shui, to taka, której nie widać, ale czuć!

Maria Suchorzewska



Pozytywną energię wniesie zegar z wahadłem, dzwonki wietrzne zawieszone przy drzwiach, a także świece, latarenki, naczynia z wodą i żywe rośliny.

Zanim zaczniesz urządzać wnętrze według zasad feng shui, zrób trzy rzeczy:

1. Oczyszczenie – pozbądź się wszystkich niepożądanych przedmiotów, np. starych mebli, zakurzonych bibelotów.
2. Wietrzenie i oświetlenie – otwórz okna, wywietrz wnętrze, postaw rośliny, kup więcej lamp, ustaw świece.
3. Podział sfer – za pomocą ośmiokątnego diagramu (tzw. siatki bagua) narysuj mapę energii domu i określ sfery życia według poniższej tabelki.

Bogactwo Pieniądze Prosperita	Sława Mądrość Reputacja	Miłość Partnerstwo Związek
Rodzice Przełożeni Autorytety	Jedność Zdrowie Samopoczucie	Dzieci Twórczość Hobby
Wiedza Nauka Medytacja	Droga Kariera Praca	Przyjaciele Klienci Podróże

JOGA

dla początkujących



Początkujący powinni skupić się na najprostszych asanach relaksacyjnych i rozciągających.

Zasady jogi zostały spisane setki lat temu w traktacie Jogasutr. Dzisiejszą formę tych ćwiczeń zawdzięczamy Krishnamacharyi – intrygującemu joginowi i filozofowi, który dzięki codziennej praktyce dożył 101 lat! Poznaj zalety jogi i zacznij ją ćwiczyć.

Niewiele jest takich ćwiczeń, które może wykonywać praktycznie każdy z nas. Crossfit, ćwiczenia siłowe czy jazda na rowerze mają szereg przeciwwskazań. Na szczęście jest joga. Jeśli myślisz o ćwiczeniach, które pozwolą ci się wyciszyć, zapomnieć o codziennych problemach i zrzucić zbędne kilogramy, to trafiłeś idealnie.

Jesteś oazą spokoju, kwiatem lotosu na tafli jeziora!

Głównym celem uprawiania jogi jest zachowanie stabilności ciała i spokoju umysłu. Wiele osób regularnie ćwiczących jogę uwolniło się od bólów mięśni i kręgosłupa, czyli typowych objawów stresu. Pozycje

przyjmowane przez nas podczas jogi (asany) powodują rozluźnianie lub napinanie mięśni. Prowadzą do zrównoważenia, symetrii i harmonii. Wykonanie poszczególnych pozycji uspokaja. Podczas treningu jogi nad naszym ciałem kontrolę przejmuje układ parasympatyczny (układ przywspółczulny), który odpowiada za odpoczynek. Ćwiczenie asanów sprawia, że mięśnie się odprężają i szybciej regenerują. Jednocześnie wzmożona praca układu parasympatycznego, kosztem układu sympatycznego, pomaga tłumić impulsy przekazywane do mózgu. Dzięki temu łatwiej jest kontrolować emocje i stres. Przekonasz się już po kilku sesjach jogi, jak wiele aspektów twojego życia zmieni się na korzyść.



Na ma(s)te!

Wiele osób chcących ćwiczyć jogę obawia się, że bez profesjonalnego instruktora sobie nie poradzi. To nieprawda. Początkujący mogą ćwiczyć w zaciszu swojego domu i powinni skupić się na najprostszych asanach relaksacyjnych i rozciągających, takich jak pozycja dziecka czy pozycja do góry. Praktykowanie jogi w domu przynosi pozytywne rezultaty, umiejętne wykonywanie asanów nie powoduje ryzyka kontuzji. Jogę najlepiej ćwiczyć w przestronnych, niezagraconych pomieszczeniach. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wywietrzyć pokój, wówczas lepiej dotlenimy organizm. Mata do ćwiczenia nie jest obowiązkowa, jednak ułatwia wykonywanie poszczególnych asanów. Nie można zapomnieć o ważnym elemencie jogi, jakim jest oddech brzuszny. Należy nabrać przez nos dużą ilość powietrza tak, by uniośł się brzuch.

Pozycja dziecka

Ta pozycja likwiduje napięcie szyi, ramion i odcinka piersiowego kręgosłupa. Ponadto zmniejsza bóle menstruacyjne, zmęczenie i przynosi ulgę w bólach głowy.



- Wejdź na matę i klękni.
- Kolana trzymaj razem, zetknij ze sobą duże palce u stóp, następnie usiądź na piętach. Rozsuń kolana na szerokość bioder lub szerzej.
- Wyprostuj kręgosłup.
- Weź wdech i równocześnie unieś ręce. Na wydechu pochyl się do przodu i połóż klatkę piersiową na udach lub pomiędzy nimi. Czoło oprzyj na macie, a ręce wyciągnij do przodu.
- W tej pozycji wykonaj 10-15 głębokich oddechów, tak by pozostać w niej minutę.
- Z wdechem podnieś się do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie lub przejdź do innej pozycji.

Pomiędzy wdechem i wydechem nie robimy przerw. To najbardziej pożądany typ oddechu w jodze, który pogłębia rozluźnienie i uwalnia nas od stresu.

Ubrania lekkie i niekrępujące ruchów

Na zajęcia jogi najlepiej wybrać dobre gatunkowo ubrania z lnu lub bawełny. Jeśli bardzo się pocisz podczas wysiłku, dobrym wyborem będą ubrania z materiału oddychającego, który uwolni nadmiar wilgoci. Ćwiczenie jogi to przede wszystkim precyzja ruchów. Początkujący popełnia masę błędów, z których nie zdaje sobie sprawy. Ubranie, które będziesz nosić na zajęciach z jogi, powinno odpowiednio eksponować twoje ciało, tak aby instruktor widział twoją postawę i mógł ci dawać wartościowe rady. Dlatego odsłoń kostki i ramiona – tobie ułatwi to ćwiczenia, a nauczycielowi ocenę ich wykonania.

Joga bez bajerów

Nim wejdiesz na matę, zdejmij zegarek, biżuterię i okulary. Wyłącz lub wycisz telefon. Nie pozwól, by cokolwiek cię rozpraszalo. „Mata to twoje lustro” – wszystko, co wnosisz na matę, może mieć wpływ na twój trening.

Joga... i wszystko gra!

Aby czerpać jeszcze więcej przyjemności z uprawiania jogi, warto zadbać o muzykę w trakcie ćwiczeń. Spokojna muzyka pomoże ci się wyciszyć oraz wsłuchać w siebie i w swój oddech. W trakcie sesji ćwiczeń sięgnij po płytę z muzyką inspirowaną filozofią taoistyczną. Te dźwięki koją nerwy, pozwalają zapomnieć o stresującym dniu i odpuszczają, ale nie usypiają. Brak w nich monotonii – tworzą bezpieczną, przyjazną atmosferę nie tylko do ćwiczeń, ale również wypoczynku.

Praktyka czyni mistrza

Joga jest aktywnością fizyczną – to pewne. Należy do wyciszających form ćwiczeń fitness z kategorii tzw. coolingu. Regularnie uprawiana rozwija ciało, wzmacnia mięśnie oraz poprawia wydolność. Jednak joga to też wymiar duchowy. Podczas sesji pracujesz nad swoim emocjami. Starasz się wyciszyć, odnaleźć wewnętrzny spokój i zrozumieć swoje emocje. Na jogę nigdy nie jest za późno. Może to właśnie teraz warto rozpocząć przygodę z jogą?

Adam Andrzejewski

Minisłownik jogi:

ASAN

Pozycja, jaką przyjmuje się podczas ćwiczenia.

CZAKRA

Jedno z centrów energetycznych w ciele, czyli miejsce, gdzie krzyżuje się wiele kanałów energetycznych i gromadzi się energia.

MOKSZA

Wewnątrz przeżycie rozumiane jako całkowite zaprzestanie identyfikowania się ze swoim ego. Jest następstwem całkowitego wyciszenia umysłu.

CITTA

Termin określający całość zjawisk psychicznych człowieka.



Ćwiczenie asanów sprawia, że mięśnie się odpuszczają i szybciej regenerują.





Wiele osób stara się zdrowo odżywiać. Czasami nadchodzi nas jednak ochota na coś słodkiego. Co wtedy zrobić? Sięgnąć po jeden ze sprawdzonych przez nas przepisów na zdrowe słodczyce!

Testujemy w redakcji

Zdrowe słodczyce



Brownie z czerwonej fasoli

Składniki:

Ciasto

- 2 puszki czerwonej fasoli (240 g po odsączeniu)
- 2 duże, dojrzałe banany
- 4 jajka
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki kakao
- 4 łyżki miodu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Polewa

- 3 łyżki mleka kokosowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady (60% kakao)

Do dekoracji:

- drobno zmielone orzechy arachidowe lub cukier puder

Wykonanie:

Ciasto

Fasolę bardzo dokładnie (ok. 30-40 sekund) wypłucz na sitku pod bieżącą ciepłą wodą – pominięcie tego kroku to najczęstsza przyczyna nieudanego ciasta! Następnie wszystkie składniki blenduj na gładką masę przez ok. 5 minut – to bardzo ważne, gdyż zapobiegnie łamaniu się gotowego ciasta. Przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia blaszki i piecz w temperaturze 180°C przez ok. 45-50 minut (w zależności od piekarnika), bez termoobiegu, grzałki góra i dół.

Polewa

Do małego garnka wlej mleko kokosowe, a następnie dodaj pokruszoną czekoladę. Całość gotuj, ciągle mieszając, aż czekolada się rozpuści.

Po przestygnięciu ciasta udekoruj je wcześniej przygotowaną polewą i wstaw do lodówki na 2-3 godziny. Możesz dodatkowo posypać je cukrem pudrem lub drobno zmielonymi orzechami. Smacznego!



Agnieszka: brownie

PLUSY:

- dla miłośników zdrowego żywienia
- łatwe w przygotowaniu
- tanie składniki

MINUSY:

- mało słodkie
- specyficzny smak, nie dla każdego



Paulina: batony

PLUSY:

- apetycznie wyglądają
- zdrowa przekąska, można ją zabrać wszędzie
- z powodzeniem zastępują kaloryczne słodkie batony
- idealne po wysiłku fizycznym

MINUSY:

- trzeba je długo trzymać w lodówce, żeby się nie łamały



Joanna: praliny

PLUSY:

- szybko się robi
- zdrowa alternatywa dla kalorycznych ciastek
- można zapakować do pudełka i zabrać w podróż lub do pracy

MINUSY:

- ciężko się blenduje, jeśli dodamy całe orzechy
- z podanych proporcji wychodzi tylko ok. 20 kulek

Batony z daktyli i pestek dyni

Składniki:

- 200-300 g suszonych daktyli (w zależności czy lubisz mniej czy bardziej słodkie)
- 100 g masła orzechowego
- 100 g suchej kaszy jaglanej
- 100 g pestek dyni
- 100 g pestek słonecznika

Polewa:

- 100 g gorzkiej czekolady
- łyżka oleju kokosowego
- pistacje, pestki dyni, prażone pestki słonecznika, urawina, rodzynki, nasiona chia

Wykonanie:

Daktyle zalej wrzątkiem i mocz ok. 2 godzin. Gdy będą miękkie, odsącz je i zblenduj dokładnie z masłem orzechowym. Do dużej miski wsyp kaszę jaglaną (Uwaga: kaszy nie gotuj!). Pestki dyni i słonecznika podpraż na suchej patelni, posiekaj i wymieszaj z kaszą. Następnie dodaj masę z daktyli i masła orzechowego i dokładnie wymieszaj, najlepiej rękoma.

Kiedy wszystkie składniki się połączą, włóż masę do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Ugnieć masę jak najmocniej (najlepiej wilgotnymi rękoma oraz łyżką), żeby batony nie rozpadały się przy krojeniu.

W garnuszku rozpuść olej kokosowy i wrzucić połamaną czekoladę. Gdy czekolada się rozpuści, wylej ją na ugniecioną masę. Udekoruj pistacjami, pestkami dyni, prażonymi pestkami słonecznika, żurawiną, rodzynkami i nasionami chia. Wstaw do zamrażarki na 1 godzinę. Po tym czasie pokrój masę na prostokąty. Można przechowywać kilka dni w szczelnym pojemniku w lodówce.

Smacznego!

Piernikowe pralinki fit

Składniki:

- 200 g suszonych daktyli
- 40 g płatków jaglanych
- 40 g płatków owsianych błyskawicznych
- 40 g łuskanych orzechów włoskich
- 40 g łuskanych migdałów
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika

Do dekoracji:

- sezam, wiórki kokosowe, kakao

Wykonanie:

Daktyle zalej wrzątkiem w miseczce (wody tyle, aby zakryła owoce) i odstaw na 2 godziny. Następnie odcedź i przełóż do blendera. Dodaj łuskane orzechy włoskie, migdały oraz płatki jaglane i owsiane wymieszane z przyprawą do piernika i syrop klonowy. Całość blenduj, aż masa będzie kleista. Jeśli będzie zbyt mokra, dodaj miód i ponownie zblenduj. Przełóż do miseczki i dokładnie wymieszaj. Wilgotnymi dłońmi tocz pralinki wielkości orzecha włoskiego. Następnie obtocz w przygotowanych posypkach. Smacznego!



Domowe sposoby na przeziębienie



Barbara Sito

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

Czym jest przeziębienie? Zaczniemy od początku – to wirusowa choroba zakaźna górnych dróg oddechowych – nosa, gardła i zatok przynosowych. Objawia się katarą, kaszlem, bólem gardła, gorączką do 38°C, ogólnym rozbiciem, apatią, brakiem apetytu, bólem głowy, a także obniżeniem samopoczucia i nastroju.

Choroba przenosi się drogą kropelkową, co ciekawe, zarazić się możemy nie tylko przez kontakt z osobą chorą. Wirusy przez kilka godzin utrzymują się także na przedmiotach takich jak banknoty czy klamki. Przeziębienie zwykle trwa około 7 dni, jednak kaszel może utrzymywać się jeszcze przez kilka tygodni (u palaczy dłużej).

Cztery fazy

Przeziębienie przebiega w następujących fazach:

1. zakażenie – po 1-2 dniach zaczynamy odczuwać zazwyczaj suchość i drapanie w nosie, stopniowo pojawia się ból gardła i kaszel oraz wodnisty katar,
2. faza naczyniowa – gdy wirusy atakują, a organizm się broni, w tej fazie zaczyna się obrzęk nosa, katar, zatłoczony nos, czasem gorączka, zmiana wydzieliny z nosa na bardziej gęstą,
3. faza komórkowa – dalsza zmiana charakteru wydzieliny, ogólne rozbicie, problemy z węchem i słuchem, w tej fazie często też mija lub zmniejsza się ból gardła,

4. faza zakażenia bakteryjnego – może się pojawić, ale nie musi, zależnie od tego, jak będziemy postępować w pierwszych dniach zakażenia oraz od tego, w jakiej ogólnej kondycji jest nasz organizm. Może rozwinąć się zapalenie ucha lub zatok.

Kilka istotnych faktów: przeziębienie jest chorobą wirusową, co oznacza, że antybiotyki są nieskuteczne, ponieważ leczą choroby bakteryjne. Leczenie przeziębienia to przede wszystkim leczenie objawów, nie ma skutecznych leków przeciwwirusowych o udowodnionym działaniu przeciwpriębiennym.

Wniosek nasuwa się sam: przeziębienie trzeba przetrwać, czyli zadbać o siebie, bliskich i maksymalnie zmniejszyć objawy choroby. Leczenie farmakologiczne jest pacjentom ogólnie znane, my zajmiemy się wspomaganiami naturalnymi.

Jak sobie pomóc

Co robić, aby przeziębienie przebiegło jak najłagodniej?

- Do łóżka! Lubmy siebie i dajmy sobie szansę na odpoczynek – jeżeli jesteśmy



JAK SOBIE RADZIĆ Z KATAREM I KASZLEM – PRZEPISY:

- przeziębieni, to oznacza, że nasz układ odpornościowy, który stale jest na najwyższych obrotach, dodatkowo walczy. Nie nadwężajmy go. I siebie też. Sen jest cudownym lekarstwem zarówno na przeziębienie, jak i na złe samopoczucie, ale co zrobić, aby zasnąć z zatkanym nosem? Mamy na to przepis, tymczasem sprawdźcie, co jeszcze warto zrobić w trakcie przeziębienia.
- **Zadbajmy o ciepło** – nie wychładzajmy organizmu, unikajmy też wzmożonej aktywności fizycznej i wysiłku.
- **Pijmy dużo letniej wody z cytryną i miodem**, sama letnia woda też jest wskazana.
- **Pomimo braku apetytu zjedzmy trochę orzechów, rodzynek, owoców**, a gdy apetyt zaczyna wracać, skupmy się na jedzeniu owoców i warzyw, rosółek od babci też będzie idealny, do diety można włączyć chrzan – jednak ostrożnie – nadmiar może podrażniać śluzówkę.
- **Odpoczywajmy, odpoczywajmy, odpoczywajmy!**

Kiedy do lekarza

Jeżeli objawy przeziębienia nie ustępują, ale nasilają się po mniej więcej 5 dniach, gdy mamy świszczący oddech, wydzielina zmieniła charakter na ropny i towarzyszy jej przykry zapach, gdy pojawił się silny ból ucha, ból głowy (szczególnie przy pochylaniu), kiedy pojawiają się problemy z oddychaniem lub ból w klatce piersiowej – konieczne zgłosimy się do lekarza.

Jak zapobiegać

Najlepszą metodą jest dbanie o siebie przez cały rok – aktywność fizyczna, właściwa dieta bogata w witaminy i mikroelementy. Wysypianie się – brak snu, niedospanie to czynniki obniżające naszą odporność. Pamiętajmy o częstym myciu rąk, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym. W miarę możliwości można ograniczyć kontakt z chorymi (unikanie centrów handlowych, basenów, zatłoczonych miejsc). Udokumentowane właściwości zwiększające odporność na przeziębienie ma suplementacja cynku przed okresem największej zachorowalności i w jego trakcie.

- **Aromatyczna kąpiel** udrożniająca nos: do gorącej wody wlewamy po 1 kropli olejku rozmarynowego, miętowego, melisowego, 5 kropli olejku eukaliptusowego i 2 krople olejku lawendowego – spędzamy w wodzie ok. 20 minut, nie splukujemy ciała, wycieramy się delikatnie ręcznikiem i kładziemy do łóżka.
- **Syrop z czerwonej kapusty udrożniający nos**: w wyciskarce do soków wyciskamy sok z 1 kapusty, na 1 szklankę soku dodajemy pół szklanki miodu – taki syrop pijemy po 1 łyżeczce kilka razy dziennie.
- **Inhalacje udrożniające nos**: do miski z wrzątkiem dodajemy 7 kropli wybranego olejku eterycznego – sosnowego, lawendowego, miętowego lub eukaliptusowego. Pochylamy się, przykrywamy głowę ręcznikiem i głęboko oddychamy przez ok. 5 minut. Inhalacje można też robić z naparu z rumianku.
- **Krople z podbiału na kaszel**: 4 łyżki suszonych liści podbiału zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut pod przykryciem. Odcedzamy, studzimy i dodajemy ok. 3 łyżek miodu i 125 ml wódki. Przechowujemy w lodówce. Stosujemy po 30 kropli na 50 ml wody 3-4 razy dziennie.
- **Syrop z cebuli na kaszel i katar**: 4 duże cebule kroimy w cienkie krążki, układamy w słoiku na przemian warstwa cebuli (ok. 1 cm) zasypana 3 łyżkami cukru, przekładamy do wyczerpania składników. Przechowujemy w ciepłym miejscu do momentu uzyskania soku, pijemy 3 razy dziennie po 1 łyżce.
- **Syrop z czosnku i cytryny na kaszel i katar**: wyciskamy ząbki z 1 główki czosnku, dodajemy sok wyciśnięty z 1-2 cytryn i do smaku 5-6 łyżek miodu. Mieszmamy. Pijemy 3 razy dziennie po 1 łyżeczce.
- **Syrop z młodych pędów sosny na kaszel i udrożnienie nosa** – do przygotowania w maju. Zbieramy, używając sekatora, młode pędy sosny (długości ok. 12 cm), delikatnie myjemy pod bieżącą wodą, kroimy na 1-centymetrowe kawałki (można ugnieść tłuczkiem). W słoiku układamy na przemian warstwę pędów (ok. 3 cm) i zasypujemy 4-5 łyżeczkami cukru, na koniec można (nie trzeba) dodać 2-3 łyżki wody. Zakreślony słoik odstawiamy w ciepłe słoneczne miejsce na ok. 1 tydzień (lub do momentu aż pojawi się sok). Zlewamy otrzymany sok do słoiczka i przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu, nawet przez kilka lat. Stosujemy w czasie przeziębienia 3-4 razy dziennie po 1 łyżeczce.
- **Syrop z czosnku, imbiru i kurkumy na kaszel, katar, wzmacniający odporność, do biejącego picia**: 100 g obranego i startego na tarce jarzynowej imbiru zalewamy 800 ml wrzącej wody. Czekamy, aż wystygnie, dodajemy łyżeczkę kurkumy w proszku lub ok. 4-5 cm kłącza obranego i startego na tarce, sok wyciśnięty z jednej cytryny i 1-2 łyżki miodu. Szczelnie zamykamy i odstawiamy na noc, odcedzamy i pijemy po ok. pół szklanki, dodając do smaku miód lub sok malinowy.





Zimowy skok nie tylko na stok!

Ferie zimowe zwykle kojarzą się z białym szaleństwem. Jednak wielu z nas ma dość przepętnionych stoków i coraz częściej szuka nowych, interesujących miejsc na wypoczynek. Podpowiadamy, gdzie je znaleźć.

Meczet w Kruszynianach jest najstarszą muzułmańską świątynią na terenie Polski.



Mimo że to wakacyjne wyjazdy budzą w nas najwięcej emocji, to z zimowej przerwy korzystamy równie chętnie. Nasze preferencje zmieniają się z roku na rok. Coraz częściej wyjeżdżamy na egzotyczne wycieczki do ciepłych krajów. Jednak podróż po Polsce nie traci na popularności, dlatego przedstawiamy miniprzewodnik po nieoczywistych miejscach na ferie zimowe dla całej rodziny.

Kruszyniany

Ta niewielka podlaska wieś położona nad rzeką Nietupą, tuż przy granicy z Białorusią, jest prawdziwym tygłem kulturowym, ponieważ spotykają się tutaj trzy wielkie religie: muzułmańska, prawosławna i katolicka. Kruszyniany są częścią tzw. Szlaku Tatarskiego, czyli szeregu miejscowości historycznie, architektonicznie i religijnie związanych z kulturą tatarską i muzułmańską. Odwiedzając te okolice, warto wybrać się do tutejszego meczetu w Kruszynianach, który jest najstarszą muzułmańską świątynią na terenie Polski. Drewniany, z narożnymi minaretami, zwieńczony kopułami z półksiężycem jest prawdziwą atrakcją tego regionu. Tuż

za meczetem na niewielkim wzniesieniu leży mizar – zabytkowy cmentarz muzułmański z II połowy XVII wieku, który ma status pomnika historii. Nie tylko w Kruszynianach możemy podziwiać zabytki kultury tatarskiej. Sąsiednie Bohoniki również mogą pochwalić się meczetem i mizarem. Tutejsze zagrody i karczmy serwują specjalne kuchnie tatarskiej, które z pewnością przypadną do gustu nawet najmłodszym członkom rodziny. Miłośnicy natury powinni odwiedzić rezerwat przyrody Nietupa utworzony w celu ochrony ostoi bobra.

Spisz

Chcesz odpocząć od miejskiego zgiełku? Ruszaj na polski Spisz! To 14 małych wsi położonych pomiędzy Podhalem i Pieninami. Świeże górskie powietrze i krajobrazy zapierające dech w piersiach sprawią, że szybko zapomnisz o troskach dnia codziennego. Koniecznie odwiedź Łąpszankę oraz zajrzyj do kościółków w Trybszu i Krempachach. Nie zapomnij spacerować się grzbietem Grandeusa, z którego można podziwiać panoramę rozciągającą się na Babią Górę, Pieniny, Tatry i Gorce. Spisz warto odwiedzić bez względu na porę roku, jednak to zimą jest najbardziej urokliwy.



Alliofil.

Precyzja leku, moc czosnku.

Kiedy polecać lek Alliofil?

- W łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych.
- W przypadku osłabionej odporności.
- Profilaktycznie i leczniczo w przeziębieniu.

Dlaczego warto stosować lek Alliofil?

- Ma gwarantowaną dawkę substancji czynnej.
- Został stworzony na bazie naturalnych składników.
- Nie pozostawia w ustach przykrego zapachu czosnku.



Jak działa czosnek?

- Chroni przed infekcjami.
- Zwalcza pasożyty jelit.
- Obniża ciśnienie krwi.
- Hamuje rozwój bakterii.
- Wspomaga trawienie.

Alliofil® tabletki dojelitowe

Substancje czynne: 1 tabletkę zawiera 200 mg *Allium sativum* L., bulbus (cebula czosnku) i 53,5 mg *Urtica dioica* L. folium (liść pokrzywy). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany profilaktycznie i wspomagająco w łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych (stany przeziębieniowe). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na substancje pomocnicze. Uczulenie na związki siarkowe, niewydolność wątroby, astma oskrzelowa, alergie pokarmowe. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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

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



Foki, korzystając z zimowej aury, zapewniają gościom masę rozrywki.

Góry Świętokrzyskie

Jeśli nie jesteś fanem jazdy na nartach, ale górski krajobraz sprawia, że łatwiej jest ci zapomnieć o codziennych obowiązkach, koniecznie udaj się na wycieczkę w Góry Świętokrzyskie. Obok Sudetów są najstarszym łańcuchem górskim w Europie, więc warto wybrać się na wędrówkę i odkryć ich czar. Niewysokie wzniesienia pokonać może nawet mało doświadczony turysta, a najwyższy szczyt, czyli Łysica, ma wysokość jedynie 612 m n.p.m.. Najpopularniejszą trasę z Łysicy na Święty Krzyż zimą można przejść nawet w sześć godzin. Gór Świętokrzyskich, choć nie należą do najwyższych, nie wolno lekceważyć. Na szlakach leży dużo śniegu, a strome podejścia bywają oblodzone. Gdy już górskie wędrówki dadzą ci się we znaki, odwiedź stolicę regionu – Kielce. Jedną z największych atrakcji miasta jest Geopark. Poznasz w nim historię regionu zapisaną w skałach miliony lat temu. Jednak to nie koniec geodezyjnych atrakcji świętokrzyskiego. Pod Kielcami, w kamieniołomie Zachemie, możesz zobaczyć pozostałości rafy koralowej, na której widać ślady wyjścia kręgowców na ląd sprzed 600 mln lat! Gdy

poznasz już wszystkie tajemnice skrywane przez kielecką ziemię, zabierz swoje dzieci do Muzeum Zabawek i Zabawy, największej tego typu placówki w Polsce. Wizyta w tym miejscu z pewnością zapadnie im w pamięć na długo.

Półwysep Helski

Dla większości Polaków sezon wypoczynkowy nad morzem kończy się w sierpniu. Tymczasem wybrzeże zimą oferuje prawdziwy relaks, którego próżno szukać latem. Cisza, spokój, brak turystów i dużo jodowanego powietrza. Zimą czas na Półwyspie Helskim naprawdę staje w miejscu, ale to wcale nie oznacza, że brakuje tam atrakcji. Wizyty w fokarium to prawdziwa przyjemność. Karmienie zwierząt, które latem ściągają setki turystów, zimą ma zaledwie kilku obserwatorów. Foki, korzystając z zimowej aury, zapewniają gościom masę rozrywki. Również miłośnicy aktywnego wypoczynku nie muszą obawiać się braku atrakcji. Jadąc zimą na Hel, koniecznie zabierz ze sobą biegówki, bo o jej porze panują tu wspaniałe warunki do uprawiania biegów narciarskich.

Beskid Sądecki

Zimowy wyjazd w góry to dla ciebie przede wszystkim białe szaleństwo na stoku? W takim razie wycieczka w Beskid Sądecki powinna spełnić te oczekiwania. Tutejszy klimat ma charakter typowo górski, a śnieg utrzymuje się przez ok. 120-150 dni w roku. Tutejsze stoki i wyciągi narciarskie zadowolą zarówno starych wyjadaczy, jak i młodych adeptów narciarstwa. Kilkanaście stacji narciarskich, oferujących zróżnicowane pod względem długości i poziomu trudności trasy zjazdowe, wypożyczalnie sprzętu, serwisy narciarskie, rozbudowana baza noclegowa i gastronomiczna, wspaniałe krajobrazy – czego chcieć więcej?

Jak widać, w naszym kraju miejsc wartych odwiedzenia nie brakuje. Więc spakuj się czym prędzej i odkryj tej zimy Polskę na nowo.

Adam Andrzejewski





Przepisy

Jabłka zapekane z kaszą jaglaną i żurawiną



ok. 30 min, pieczenie ok. 20 min

To, co będzie ci potrzebne:

4 jabłka (400 g), ½ szklanki drobnej kaszy jaglanej (100 g), 1½ szklanki mleka 2% tłuszczu (400 ml), 2 łyżki suszonej żurawiny (40 g), cynamon lub mieszanka przypraw korzennych, sok z 1 cytryny

Przepis na 4 porcje:

1 porcja dostarcza: 210 kcal, 7 g białka, 42 węglowodanów, 3 g tłuszczu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną wsyp do rondla i zalej mlekiem. Gotuj na małym ogniu do miękkości kaszy. Następnie dodaj żurawinę oraz przyprawy korzenne.

Jabłka umyj, odkrój ich górną część i wydrąż. Wnętrze owoców skrop sokiem z cytryny. Następnie wypełnij je farszem z kaszy jaglanej i przykryj „czapeczkami”.

Jabłka ułóż w naczyniu żaroodpornym lub foremce do pieczenia, wstaw do piekarnika i piecz w temperaturze 180°C przez ok. 20 min. Podawaj na ciepło.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Dobrym pomysłem jest ugotowanie kaszy wcześniej (np. wieczorem) i pozostawienie jej do wchłonięcia reszty płynu. Na drugi dzień wystarczy ją tylko podgrzać, dolewając trochę mleka. Tak przygotowana jaglanka stanowi nie tylko pyszną składową deseru – można jeść ją jako samodzielne danie, np. na zdrowe śniadanie. Świetnie pasują do niej podprażone na suchej patelni orzechy włoskie, płatki migdałów lub ziarna słonecznika.





Przepisy

Piernik marchewkowy

Czas na zimowe smaki



30-40 min,
pieczenie ok. **40-55 min.**

Przepis na 10 porcji:

1 porcja dostarcza: 300 kcal, 36 g białka,
33 węglowodanów, 18 g tłuszczu

Przygotowanie:

W niewielkiej misce wymieszaj suche składniki – mąkę, sól, sodę, proszek do pieczenia i cynamon.

W większej misce lub garnku ubij jajka z cukrem na puszystą masę. Następnie dodawaj naprzemiennie olej i suche składniki – mieszaj najlepiej szpatułką cukierniczą, nie mikserem. Wmieszaj do masy marchewkę oraz posiekane orzechy i przełóż ciasto do formy keksowej. Piecz w temperaturze 180°C przez ok. 40-55 min, do tzw. suchego patyczka.

SMACZNEGO!

CZY WIESZ, ŻE...

Wilgotny miąższ uzyskujemy dzięki dodatkowi marchewki oraz cukru muscovado. Ten ostatni dodaje także karmelowego aromatu oraz aktywuje działanie sody. Piernik nie ma zatem nieprzyjemnego posmaku sody do pieczenia. Zamiast orzechów włoskich można dodać do wypieku inne orzechy, migdały lub ulubione bakalie. Marchewkę natomiast można zastąpić startą dynią.

To, co będzie ci potrzebne:

1½ szklanki mąki pszennej (200 g), 1 szczypta soli, 1 łyżeczka cynamonu, ¾ łyżeczki sody, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, 2 jajka, ¼ szklanki cukru muscovado (50 g), ½ szklanki białego cukru kryształu (100 g), ¾ szklanki oleju rzepakowego (150 ml), 3 średnie marchewki (200 g), opcjonalnie 100 g orzechów włoskich



*Poczuj
się lekko!*

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

**ZAUFAJ
MARCE
ZNANEJ OD
POKOŁEŃ**

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 tabletką 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.

LEK NA WĄTROBE? Sylimarol®



Przejadzenie? Niestrawność? Chora wątroba?
Sylimarol® zawiera wyciąg z ostropestu
płaskiego, który chroni wątrobę,
a także wspomaga jej regenerację.

Wskazania:

- wzdęcia
- odbijania
- uczucie ciężkości
po przejedzeniu
- zatrucia alkoholowe

WYKŁADZ
przez Polaków
OD 40 LAT



Produkt Roku 2018 w kategorii
„Preparaty na wątrobę”

Nagroda przyznana przez Apteka Medica Sp. z o.o. w ramach publikacji
„Świat Farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.

Sylimarol® 70 mg, tabletki dołyżkowe

Składnik czynny: 70 mg wyciągu suchego z liści ostropestu płaskiego (*Silybum marianum* L. Gaertn. var. *planifolium* L. Gaertn.). Produkt zawiera glukozę i sacharozę. Wskazania do stosowania: Węgorzyna (zwłaszcza u osób z nadciśnieniem krwi) po integracji z leczeniem innymi lekami; zaburzenia czynności wątroby, szczególnie w postaci żółtaczki; wzdęcia, odbijania po przejedzeniu; uczucie ciężkości po przejedzeniu; zatrucia alkoholowe. Przeciwwskazania: Nadciśnienie krwi; choroby układu krążenia; choroby układu moczowego. Nie należy stosować leku u osób parzących 12. roku życia. Produkt objęty gwarancją: Farmakologiczne Zdobycie Żelazki Herbapol S.A.

**TRADYCYJNY PRODUKT LECZNICZY ROŚLINNY Z OKREŚLONYMI WSKAZANIAM I
WYNIKAJĄCYMI WYŁĄCZNIE Z DŁUGOTRWALEGO STOSOWANIA.**

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