

TYLKO natura

IV/2019

Poradnik na zimę
Zdrowie, natura, kuchnia



ZIMOWE AKTUALNOŚCI

Stop smog

- jak szkodzi smog?
- ochrona przed smogiem
- oczyszczanie powietrza w domu

Apetyt na zimę

- zimowe menu
- składniki rozgrzewające
- wegetariańskie postanowienia

Aktywni cały rok

- ćwiczenia narciarza
- SOS na stoku



SMOG KONTRA ZDROWIE.

Starcie, które
musimy wygrać!

Osiem i pół miesiąca – o tyle może skrócić się nasze życie, jeśli nie utrzymamy poziomu zanieczyszczeń na zalecanym poziomie. Jeśli chcemy żyć dłużej i w dobrym zdrowiu, musimy zacząć działać!

Co wiemy o wpływie smogu na zdrowie?

Wyniki badań nie zostawiają wątpliwości. Międzynarodowa Agencja Badania Raka w 2013 roku oświadczyła, że zanieczyszczenie powietrza jest czynnikiem kancerogennym. Udowodniono, że istnieje związek między stężeniem pyłów zawieszonych a występowaniem chorób układu krążenia i układu oddechowego, w tym nowotworów, i związaną z nimi zwiększoną śmiertelnością.

Najnowsze badania przeprowadzone przez King's College London potwierdzają, że gdy występuje smog, rośnie liczba wezwań karetek pogotowia, co oznacza, że smog działa gwałtownie i zwiększa liczbę nagłych przypadków pogorszenia stanu zdrowia.

Jak wspierać organizm w czasie smogu?

W pytach zawieszonych znajduje się cała gama składników chemicznych szkodliwych dla zdrowia. Dieta pomoże zminimalizować ich działanie. Co jeść? Przede wszystkim pokarmy bogate w kwasy omega-3, czyli ryby, orzechy, olej rzepakowy, nasiona lnu i pestki dyni. Kwasy omega-3 wspierają funkcjonowanie układu krwionośnego. Dobrym pomysłem jest dodatkowa suplementacja witamin C i E, które wspierają organizm w usuwaniu szkodliwych substancji (zmniejszają objawy stresu oksydacyjnego). Silnym przeciwutleniaczem jest znajdujący się w brokułach, brukselce i kapuście sulforafan. W smogu jest wiele metali ciężkich, w tym toksyczny kadm, który może doprowadzić do uszkodzeń różnych organów, takich jak nerki, trzustka, płuca i wątroba. Praca wątroby jest kluczowa dla oczyszczania organizmu z toksyn, dlatego jeśli czujesz, że nie funkcjonuje prawidłowo, skonsultuj się z lekarzem. Może się okazać, że będzie wskazane dodatkowe wsparcie wątroby.

Co może zrobić każdy z nas, by pomóc rozwiązać problem smogu?

DOMAGAJMY SIĘ ZMIAN!

Wywierajmy presję na politykach. Podpisujemy petycje, wysyłamy pytania do naszych reprezentantów w sejmie. Głosujemy w budżetach obywatelskich na projekty ekologiczne. Wyjdźmy na ulicę! Organizacje pozarządowe organizują coraz więcej protestów – domagajmy się głośno naszego prawa do czystego powietrza.

ZREZYGNUJMY Z KOPCIUCHÓW!

Dane pokazują, że największy wpływ na stan powietrza ma tzw. niska emisja, czyli zanieczyszczenia emitowane przez gospodarstwa domowe. Dlatego tak ważne jest korzystanie z paliw, które spełniają odpowiednie normy. Szukajmy ekologicznych alternatyw dla węgla. Jeśli widzimy, że z komina naszego sąsiada wydobywa się cuchnący dym, porozmawiajmy z nim. Może nie jest świadomy wagi problemu, a nasza interwencja skłoni go do zmiany postawy?

SZUKAJMY ALTERNATYW!

Tramwaj zamiast samochodu, lokalne produkty zamiast importowanej żywności, romantyczne świeczki zamiast rozpalonego kominka. Wybierajmy świadomie! To drobne zmiany, które łatwo wprowadzić w życie. Ważna jest skala – im więcej świadomych osób, tym większy wpływ na stan powietrza.



NIE ZASTĘPUJ.
KUPUJ ORYGINALNY
LEK – ZDROWIA
NIE ZASTĄPISZ



Jedzenie, picie...
Wątroba?
Znakomicie!

Sylimarol®

Leczy wątrobę i niestrawność.
Wspomaga regenerację i oczyszczanie organizmu. Skutecznie.

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane. Substancja czynna: 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*). Produkt zawiera glukozę i sacharozę. **Wskazania do stosowania:** Wspomagająco w stanach 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*. Nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z TREŚCIĄ ULOTKI, 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.

ROŚLINY czy oczyszczacz?

W co zainwestować, by oddychać
w domu czystym powietrzem?
Sprawdzamy!

ROŚLINY

Czy wiesz, że oczyszczające działanie roślin było przedmiotem badań NASA? Naukowcy szukali skutecznych metod oczyszczania powietrza na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Przeprowadzono eksperyment, w którym dowiedziono, że niektóre gatunki roślin (m.in. dracena odwrócona, chryzantema wielokwiatowa, dracena wonna, bluszcz pospolity, sansewieria gwinejska czy rapis wyniosły) rzeczywiście są w stanie oczyścić powietrze ze związków uwalniających się z chemii domowej, kosmetyków, farb czy klejów. Niestety, nie ma badań, które potwierdzają skuteczność roślin w walce z pyłami zawieszonymi.

Nie zmienia to faktu, że rośliny są w stanie wpłynąć na czystość powietrza w domu. Poza tym redukują stres, pomagają się wyciszyć i są najlepszą ozdobą każdego wnętrza.

OCZYSZCZACZ POWIETRZA

Automatyczne odświeżacze powietrza to już standard w ofercie sklepów ze sprzętem AGD. Oczyszczacze zasysają powietrze, filtrują je i wypuszczają świeże. Nie ma możliwości mycia filtrów, trzeba je regularnie wymieniać, co generuje koszty. Poza tym oczyszczacze działają na określonej powierzchni, dlatego kupując oczyszczacz, trzeba dostosować moc filtra do powierzchni mieszkania. Im mocniejszy filtr, tym cena sprzętu wyższa.

CZY WARTO INWESTOWAĆ?

Oczywiście! Światowa Organizacja Zdrowia nie ma wątpliwości, że im krócej przebywamy w zanieczyszczonym otoczeniu, tym bezpieczniej dla naszego zdrowia. Nawet kilka godzin oddychania czystym powietrzem dziennie ma znaczenie.

WYNIK:

zainwestuj w oczyszczacz i więcej roślin!

Źródła emisji rakotwórczego benzo[a]pirenu*



84%
Niska emisja**



10%
Przemysł

3%

Odpady



2%
Rolnictwo



1% Transport drogowy

Źródła emisji pyłu PM10*



46%
Niska emisja**



20%
Przemysł



12%
Rolnictwo



8% Transport drogowy



7%
Energetyka



7%
Inne źródła

To ważne!

ALARM SMOGOWY



Zgodnie z wytycznymi WHO maksymalne dobowe stężenie PM10 może wynosić **50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$** . W Polsce alarm smogowy ogłaszany jest przy stężeniu **300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$** ! To przekracza bezpieczny poziom zanieczyszczeń aż **6 razy!**

* Źródło: Krajowy Ośrodek Bilansowania i Zarządzania Emisjami, 2019 Dane za rok 2017

** Niska emisja to zanieczyszczenia emitowane przez gospodarstwa domowe

Maseczki antysmogowe

– obowiązkowy element zimowej garderoby

Jeszcze kilka lat temu osoby w maskach przyciągały spojrzenia ciekawskich. Dziś noszenie ich staje się normą. Specjaliści są zgodni, że maski mogą być skuteczne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Jednak maska masce nierówna. Jak znaleźć tą właściwą?



Cechy dobrej maski:

Szczelność

Maska musi dokładnie przylegać do twarzy, dlatego warto poszukać miejsca, w którym przed zakupem będziemy mogli przymierzyć maskę i dopasować odpowiedni rozmiar.

Filtr HEPA z oznaczeniem N99

Do wytwarzania filtrów HEPA używa się spiekanego szkła, które zatrzymuje zanieczyszczenia o rozmiarach większych niż 0,3 μm (warto wiedzieć, że to także alergeny, większość wirusów, a także komórki grzybów, pierwotniaków i bakterii). Oznaczenie N99 to informacja, że filtr zatrzymuje 99 proc. pyłów.

Wymienny filtr

Filtry ulegają zużyciu. Im większe zanieczyszczenie powietrza, tym szybciej się zużywają. Aby maska chroniła nas skutecznie, musimy o nią dbać i kontrolować zużycie filtra.



PM10, PM2,5

– co to znaczy?

PM to oznaczenie pyłów zawieszonych, a wartości 10 i 2,5 odnoszą się do średnicy cząsteczek (odpowiednio 10 i 2,5 μm).

Dlaczego to ważna informacja?

Nasze ciała nie są nieprzenikalne. Mniejsze cząstki łatwiej przenikają przez tkanki i głębiej penetrują płuca. Dotyczy to cząstek mniejszych niż 10 μm , czyli właśnie pyłów oznaczanych jako PM10 i PM2,5.

6 kroków zimowej pielęgnacji skóry

Styszysz: skóra, myślisz: twarz, pielęgnacja, kremy, kobiecość. Stusznie i niestusznie. Skóra to największy i najważniejszy narząd naszego organizmu. Zimą pracuje jeszcze intensywniej, chroniąc nas przed mrozem, wiatrem i smogiem. To czas szczególnej troski o skórę, o czym powinni pamiętać nie tylko kobiety, ale także mężczyźni i rodzice małych dzieci.

KROK 1. OCZYSZCZANIE

W ciągu dnia na skórze osiada mnóstwo zanieczyszczeń z powietrza, a składniki smogu mogą ją podrażniać i wywoływać reakcje alergiczne. Eksperci potwierdzają także, że smog przyspiesza proces starzenia się skóry. Dlatego trzeba ją dokładnie oczyszczać, najlepiej za pomocą olejów, które rozpuszczają zanieczyszczenia i resztki kosmetyków, a następnie użyć delikatnego produktu myjącego, najlepiej z dodatkiem składnika nawilżającego (np. kwasu hialuronowego).

Podpowiedź profesjonalisty:

Gdy myjesz twarz, masuj skórę delikatnie, najlepiej palcami serdecznymi przez ok. 2 minuty. Dzięki temu składniki produktu będą miały czas, by zadziałać. Intensywne pocieranie naruszy płaszcz hydrolipidowy skóry. Unikaj gruboziarnistych peelingów i intensywnego pocierania wacikami.

KROK 2. NAWILŻANIE

Zimą skóra szybciej się wysusza, dlatego wybierz serum i krem nawilżający z intensywnie nawilżającymi składnikami, które odpowiadają potrzebom Twojej skóry. Pożądane składniki to kwas hialuronowy, algi, aloes, masło shea. Warto wybrać produkt wzbogacony o witaminy E i C, ponieważ działają wzmacniająco na naczynia krwionośne. Zapytaj w aptece lub drogerii o najlepszy produkt dla Twojej cery. Eksperci odpowiedzą, który składnik sprawdzi się najlepiej przy skórze suchej, a który przy tłustej i mieszanej. Pamiętaj, żeby aplikować krem codziennie rano i wieczorem, a także po każdym myciu twarzy. Przed wyjściem na mroź odczekaj min. 15 minut, aż kosmetyk całkowicie się wchłonie.

KROK 3. OCHRONA

Gdy temperatura spadnie znacznie poniżej zera, sięgnij po specjalny produkt chroniący przed mrozem, który zostawia na skórze ochronny film. To szczególnie ważne dla delikatnej skóry dziecka.

KROK 4. PIELĘGNACJA DŁONI I UST

W przypadku dłoni i ust bardzo ważna jest ponowna aplikacja kosmetyków. Pomadka z ust szybko się zjada, a ręce myjemy częściej ze względu na ochronę przed bakteriami i wirusami. Dobrym zwyczajem jest noszenie pomadki i kremu do rąk zawsze przy sobie.

KROK 5. OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

Filtry przeciwsłoneczne zimą? Jak najbardziej! To jedyna pewna metoda profilaktyki przeciwzmarszczkowej. Ponadto uszkodzona na mrozie skóra potrzebuje dodatkowej ochrony, a promieniowanie UVA dociera do skóry przez cały rok. Dlatego powinniśmy nakładać kremy z filtrami również jesienią i zimą, zwłaszcza gdy spadnie śnieg (śnieg odbija ok. 80 proc. promieniowania UV). Jeśli wybierasz się na narty, koniecznie spakuj dodatkowy krem.

KROK 6. NAWADNIANIE

Pij wodę! Brzmi jak truizm, ale to konieczność, o której trzeba przypominać do znudzenia. Odpowiedni poziom nawodnienia organizmu sprawia, że skóra jest lepiej nawilżona i lepiej poradzi sobie z trudnymi warunkami pogodowymi.



Naturalnie na infekcję

Lepiej zapobiegać niż leczyć. A jak leczyć, to najlepiej naturalnie. Czasami wcale nie trzeba zażywać tabletek – sen, odpoczynek, dobre jedzenie i parę „babcinych” sposobów mogą nas postawić na nogi. Oto one.

Herbata imbirowa

Imbir dzięki swoim właściwościom zdrowotnym wspiera nas w zwalczaniu infekcji. Powinno się go jeść całą zimę. Najsmaczniejszy jest w napojach, zwłaszcza herbacie. Wystarczy zetrzeć imbir, zmieszać go z sokiem z cytryny i miodem, wlać do stoiczka i wstawić do lodówki. Taką mieszaninę możemy dolewać do ciepłej (nie gorącej!) herbaty.

Czosnek

Nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo. Najlepszy jest polski i świeży. Ząbek czosnku można posiekać i posmarować kromkę chleba z masłem. Można też zrobić samemu masło czosnkowe. Żeby wyeliminować brzydkie zapach z ust, można possać chwilę goździk.



Płukanka wody z solą

Roztwór taki pomaga w przypadku bólu gardła. Do połowy szklanki z ciepłą wodą wsypujemy pół łyżeczki soli. Takim roztworem płuczemy gardło kilka razy dziennie. Nie jest to smaczne, ale niezwykle skuteczne. Płukanie gardła solą działa nie tylko antybakteryjnie, ale również przeciwobrzękowo. W aptekach dostępne są specjalistyczne sole przeznaczone tylko do płukania gardła, np. sól emska, zabłocka czy bromowo-jodowa sól bocheńska.

Kiszonki

Warzywa podczas procesu kiszenia zyskują więcej witamin i minerałów. To naturalne probiotyki eliminujące bakterie, pasożyty i grzyby. Wspomagają kondycję jelit, a te odpowiadają między innymi za naszą odporność. Uwaga – najzdrowsze są kiszonki zrobione samodzielnie, te kupowane w marketach zazwyczaj zawierają środki konserwujące. A kisić można naprawdę prawie wszystko – poza kapustą i ogórkami mogą to być buraki, kalafior, marchew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, botwinka, baktażany, papryka, a nawet owoce: cytryny, śliwki, jabłka, gruszki, arbuzy i oliwki.

Rosół z kury

W trakcie gotowania rosółu z kurczaka czy indyka uwalnia się z niego cysteina. Przyspiesza ona odkrztuszanie zalegającej w oskrzelach i płucach wydzieliny. Rosół skutecznie nawilża śluzówki w nosie, łagodzi katar i kaszel, działa jak balsam na podrażnione gardło. Poza tym gorący rosół rozgrzewa i jest skutecznym środkiem napotnym. Dlatego to tak cenna zupa w czasie zimowej infekcji.



Alliofil®

Tabletka dojelitowa

Precyzja leku, moc czosnku.

**Bez przykrego
zapachu**

Kiedy polecać lek Alliofil?

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

Dlaczego warto stosować lek Alliofil?

- Posiada 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 tabletka 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 substancje czynne 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.



Zimowe menu

Zimąjemy więcej. Skłonność ta uwarunkowana jest biologicznie, zgromadzone zapasy tłuszczu pomagają nam przetrwać chłodne dni. Nie znaczy to jednak, że musimy przybrać na wadze.

Najlepiej zależność diety od pory roku możemy prześledzić, porównując np. menu ludów śnieżnej Północy i gorącego Południa. Z jednej strony królują tłuste mięsa i ryby, treściwe zupy. Z drugiej lekkie sałaty, owoce i warzywa. Zimą powinniśmy więc jeść podobnie jak np. Skandynawowie czy Rosjanie – a oni jedzą tłusto. Jednak nasz klimat jest znacznie łagodniejszy, możemy więc wybrać dla siebie to, co nas rozgrzeje, wzmocni, ale nie dotoży nam kilogramów. I takie są właśnie zupy!

ZIMNO, ZIMNIEJ... ZUPA!

Rosjanie mieszkający na Syberii mają powiedzenie: „Szcz i kasza – strawa nasza”. Szcz i, czyli zupa nagotowana na mięsny wywarze, może zawierać wszystko, co mamy pod ręką. Jednak najważniejszym jej składnikiem jest zawsze kapusta. Taka zupa jest sycąca i zimą w naszym umiarkowanym klimacie sprawdza się doskonale. Rozgrzewa organizm od środka i zawiera wiele witamin. Jednak nie ona jedna pomoże nam przetrwać zimowe dni. Zupy takie jak krupnik, gulaszowa, rosół, a także te z dodatkiem rozgrzewającego chili czy imbiru zapewnią nam odpowiednią dawkę witamin, wesprą odporność i pozwolą bez obaw spojrzeć wiosną w lustro. Jedzmy więc ciepłe zupy!

MISZ KASZ I NIE TYLKO

Jednak nie samą zupą człowiek żyje. Są zasady, których stosowanie pomoże nam przetrwać zimą w dobrej kondycji, bez gromadzenia nadmiernych kilogramów. Przede wszystkim zaczynamy dzień od ciepłego śniadania – ciepłe posiłki podkręcają nasz metabolizm, ułatwiają trawienie i powodują, że dłużej czujemy się syci. Żeby zapewnić sobie

odpowiednią dawkę witamin i minerałów, często sięgamy po kiszone i mrożone warzywa. Możemy jeść je do woli. Niezwykle cenne są też kasze – wszystkie zawierają węglowodany złożone i skrobię. Dzięki temu, że długo je trawimy, długo pozostawiają uczucie sytości. Mają też niski indeks glikemiczny, dlatego wspierają odchudzanie. Kasze wspaniale rozgrzewają od środka. Szczególnie polecane są też osobom zmagającym się z chorobami układu sercowo-naczyniowego oraz nadciśnieniem (pod warunkiem, że ich nie solimy). To za sprawą dużej ilości potasu, a małej sodu. Kasze pomogą również osobom zestresowanym i nerwowym, dzięki witaminom z grupy B ukoją nasze nerwy i polepszą nastrój.



DOBRA RADA

PAMIĘTAJ, BY ZIMĄ:

- JEŚĆ CIEPŁE POSIŁKI OD RANA
- WYKORZYSTYWAĆ MROŻONE WARZYWA I OWOCE
- SPOŻYWAĆ KISZONKI
- JEŚĆ CZĘŚCIEJ TŁUSTE RYBY
- WZMACNIAĆ SIĘ NATURALNYMI ANTYPOTYKAMI – CZOSNKIEM, CEBULĄ, IMBIREM
- JEŚĆ ZUPY
- ROZGRZEWAC SIĘ KASZAMI

Rozgrzej zimę do czerwoności

Wśród tysiąca przypraw są takie, które mają wyjątkowe właściwości rozgrzewające. Sprawiają, że krew szybciej krąży w żyłach, a policzki nabierają rumieńców. Warto po nie sięgnąć zimą.



IMBIR

Imbir, pobudzając krążenie krwi, rozgrzewa cały organizm. Jest bogaty w substancje antybakteryjne, antywirusowe i przeciwzapalne. Łagodzi mdłości u ciężarnych, a także u osób z chorobą lokomocyjną. Uwaga – jest przyprawą ostrą, dlatego należy go dodawać z umiarem.

Jak stosować:

Surowy imbir dodaje świeżości i pikantności owocom morza, pogłębia smak kaczki i wieprzowiny. Jest składnikiem wielu dań orientalnych. Wyśmienicie smakuje w herbach. Mielony nadaje się do potraw słodkich – ciast, sałatek owocowych, pieczonych jabłek.



CYNAMON

Cynamon reguluje poziom cukru, działa przeciwzapalnie, pomaga zwalczać przeziębienie, wspomaga odchudzanie. Jednak uwaga – w sklepach jest dostępny głównie tani chiński cynamon z dużą ilością kumaryny (może źle działać na wątrobę), który nie ma takiego działania. Ten właściwy cynamon jest cejloński – delikatniejszy, kruchy, łatwy do zmielenia i o wiele droższy.

Jak stosować:

Najczęściej wykorzystywany jest do przygotowywania deserów (np. jabłka z ryżem i cynamonem) i ciast, zwłaszcza świątecznych. Jednak cynamonem można też doprawiać mięsa, zupy i ryby. Dodany do napojów doskonale rozgrzewa.



KURKUMA

Kurkuma jest silnym antyoksydantem – ma działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, oczyszczające. Jej regularne stosowanie wspomaga nasz układ pokarmowy – shoty ze świeżej kurkumy, pieprzu, cytryny i marchewki to zastrzyk energii, witamin i przeciwutleniaczy.

Jak stosować:

Mielona kurkuma to dobry dodatek do potraw duszonych, zup i ryżu. Wchodzi w skład popularnego curry. Napar z kurkumy jest dobrą alternatywą dla kawy czy herbaty – doskonale rozgrzewa.



PIEPRZ CAYENNE

To jedna z najcenniejszych przypraw – zawiera witaminy, minerały i naturalne substancje chemiczne, które pozytywnie wpływają na zdrowie.

Jak stosować:

Zimą szczyptę pieprzu można dodawać do gorącej czekolady, zaostri jej smak i mocno nas rozgrzeje. Poza tym tradycyjnie do mięs czy zup. Uwaga – nie stosujmy pieprzu cayenne, gdy zażywamy aspirynę, ponieważ może zmniejszyć jej działanie przeciwbólowe, a zwiększyć ryzyko krwawienia.



GOŹDZIKI

Goździki znane są z właściwości znieczulających i odświeżających, dlatego pomagają w walce z bólem zęba czy nieświeżym oddechem. Wchodzą w skład zimowych mieszanek rozgrzewających.

Jak stosować:

Można je dodawać do kompotów, grzanego wina, ponczów i sosów owocowych. Pasują do marynowanej dziczyzny, wieprzowiny i baraniny. Na rozgrzanie najlepszy jest grzaniec z goździkami i pomarańczą.



Mucosit®

DLA ZDROWYCH DZIAŚEŁ

Masz podrażnione
i obolałe dziąsła na skutek:



noszenia aparatu
ortodontycznego



używania protez
zębowych



stanów zapalnych
w jamie ustnej



Mucosit, żel do stosowania na dziąsła dzięki zawartości lidokainy, koszyczka rumianku, koszyczka nagietka, liścia podbiału i pozostałych substancji czynnych działa znieczulająco, przeciwbakteryjnie, ściągająco i przeciwzapalnie. Skutecznie przyspiesza gojenie się ran.

Zastosuj żel Mucosit®!



Mucosit®, żel do stosowania na dziąsła. Produkt złożony. **Wskazania do stosowania:** Powierzchniowo jako środek ściągający, przeciwzapalny i przeciwbakteryjny oraz miejscowo znieczulający, przyspieszający zainicjowanie i gojenie się ran. Lek do stosowania miejscowego na błony śluzowe jamy ustnej jako środek wspomagający w leczeniu chorób przyzębia oraz stanach zapalnych jamy ustnej (np. odleżyny po protezach zębowych). W stanach po zabiegach chirurgicznych na przyzębiu można stosować produkt wyłącznie ze wskazań lekarza stomatologa. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na amidowe środki miejscowo znieczulające lub inne składniki leku oraz na rośliny z rodziny *Asteraceae*, np. rumianek, lub *Lamiaceae*. Osoby z alergią na pyłki brzozy lub na seler mogą mieć nadwrażliwość krzyżową na tymianek. **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.

Rozgrzewające przepisy



Zimowa zupa mięsożerców – krupnik

SKŁADNIKI

- 30 dag żeberek
- 1/3 szklanki kaszy jęczmiennej
- **warzywa:** marchewka, pietruszka, pół selera, pół pora, 2 ziemniaki
- **przyprawy:** 3 liście laurowe, 5 ziarenek ziela angielskiego, sól, natka zielonej pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Żeberka umyj i pokrój, zalej 1,5 l wody i zagotuj. Odszumuj, dodaj liście laurowe i ziele angielskie, gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez godzinę. Dodaj startą marchewkę, pietruszkę i seler. Następnie dodaj por i obrane, pokrojone ziemniaki. Gotuj 5 minut. Przepłukaną kaszę dodaj do garnka z zupą. Gotuj 15 minut, a pod koniec dopraw solą. Wyciągnij kości z żeberka, a mięso wrzuć do zupy. Posyp natką pietruszki.

Ostre kashotto

SKŁADNIKI

- 160 g kaszy jaglanej
- 2 filety z kurczaka
- 300 g dyni
- 2 łyżki ostrej pasty (np. paprykowej)
- 1 łyżeczka ziaren kuminu i kolendry
- 2 czerwone cebule i 2 puszki pomidorów
- sok z cytryny
- oliwa, sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kaszę jaglaną ugotuj al dente. Podsmaż na oliwie ostrą pastę, roztartą w moździerzu przyprawę i posiekaną cebulą. Smaż ok. 10 minut. Dodaj kawałki piersi z kurczaka i podsmażaj przez kolejne 10 minut. Dodaj pokrojoną w kostkę dynię. Duś wszystko 10 minut, a następnie dodaj pomidory i sok z cytryny. Wlej 0,5 l wody i gotuj 5 minut. Dodaj kaszę jaglaną, przypraw solą i pieprzem i gotuj do całkowitej miękkości kaszy. Możesz posypać zieleniną, np. posiekaną natką pietruszki.

Zimowa zupa wegetarian – curry

SKŁADNIKI

- **warzywa:** 2 marchewki, 1 pietruszka, 1 puszka pomidorów, 1/3 brokuła
- **przyprawy:** 1 cm imbiru, 2 ząbki czosnku, chili, pół łyżeczki kurkumy, łyżeczka słodkiej papryki, natka pietruszki, sól, pół limonki
- 5 suszonych grzybów mung
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 l bulionu warzywnego
- 3 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- makaron ryżowy

PRZYGOTOWANIE

Czosnek, imbir, chili obierz i posiekaj. Marchewki i pietruszkę obierz i drobno pokrój. Grzyby namocz w wodzie i pokrój w paseczki. Na dnie garnka rozgrzej olej sezamowy. Dodaj czosnek, imbir, chili, marchewkę oraz pietruszkę, dopraw kurkumą i słodką papryką, dodaj pastę curry. Całość podsmaż. Następnie dodaj brokuł i zalej bulionem. Po 5 minutach dodaj pomidory, grzyby i mleko kokosowe. Gotuj przez 15 minut. Dopraw solą i sokiem z limonki. Dodaj makaron i posyp posiekaną natką pietruszki.

Rozgrzewający poncz

SKŁADNIKI

- czarna herbata
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna
- 3 goździki
- 2 plasterki imbiru
- pół laski cynamonu
- miód

PRZYGOTOWANIE

Herbatę, imbir, cynamon i goździki zaparz w 2-litrowym dzbanku. Po chwili precedź. Wyciśnij sok z jednej pomarańczy i połówki cytryny. Pozostałe owoce pokrój w plastry i wrzuć do dzbanka, dolej sok i dodaj miód.



2020 Postanawiam, że...

Wiele noworocznych postanowień związanych jest z dietą. Zrzucenie zimowych kurtek zobowiązuje do pokazania zgrabnej, smukłej sylwetki. Dodatkowo świadomość ekologiczna i dbałość o braci mniejszych popychają nas w stronę diety wegetariańskiej.

Wegetarian i wegan jest coraz więcej, popularność tych diet widać na sklepowych półkach. Kiedyś produkty wege można było kupić tylko w specjalistycznych sklepach, dziś każdy market ma je w swojej ofercie. Jednak wegetarianizm dla początkujących jest pewnym wyzwaniem. Trzeba poznać zasady komponowania zbilansowanych potraw i od nowa nauczyć się gotować. My proponujemy proste posiłki, z którymi możesz zacząć swoją wegetariańską podróż w nowy rok.

Burgery warzywne

SKŁADNIKI

- 1 kalafior
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 4 łyżki szczypiorku
- 2 łyżeczki suszonej natki pietruszki
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- sól, pieprz, chili, słodka papryka



PRZYGOTOWANIE

Kalafior kroimy na dwie części – większą gotujemy. Cebulę miksujemy z ugotowanym kalafiozem. Marchew, pietruszkę i mniejszą część kalafiora ścieramy na tarce – mieszamy z resztą składników i doprawiamy. Masę dokładnie mieszamy. Formujemy burgery i układamy na blaszce. Pieczemy w temp. 180 st. C ok. 45 min. Można podawać z sosem, np. czosnkowym czy koperkowym.

Zupa z selera

SKŁADNIKI

- 1 duży obrany i pokrojony seler
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki 18-procentowej śmietany
- szczypta gałki muskatołowej, sól, biały pieprz
- sok z cytryny



PRZYGOTOWANIE

Cebulę zeszklić na łyżce masła. W garnku rozpuścić resztę masła i mieszając podsmażyć na złoto seler. Dodać cebulę i zalać bulionem. Gotować, aż warzywa zmiękną. Zupę przestudzić i zmiksować na krem. Dodać śmietanę, przyprawy i sok z cytryny. Na talerzu można dodatkowo skropić oliwą i posypać świeżymi ziołami.



Zza biurka na stok,

czyli jak przygotować
ciało na zimowy urlop



Jedziesz na narty. Szusujesz cały dzień, cieszysz się jak dziecko. Drugiego dnia rano nie możesz wstać z łóżka. Zakwasy rujną Ci urlop na starcie. Znasz to? Aby uniknąć powtórek, już dziś zacznij realizować nasz plan wzmocnienia ciała!

CIAŁO ODPORNE NA ZAKWASY I URAZY

Regularne treningi pomogą Ci uniknąć zakwasów, ale także urazów! W trakcie jazdy na nartach czy na snowboardzie mocno obciążamy stawy i mięśnie. Brak sił i umiejętności zachowania równowagi może zakończyć się bolesnym upadkiem, a co za tym idzie – stłuczeniami, naciągnięciem lub naderwaniem mięśni, a nawet zerwaniem włókien mięśniowych. Nie ryzykuj, zacznij pracować i ciesz się dobrą formą nie tylko podczas urlopu!

PLAN WZMOCNIENIA CIAŁA

Do treningu przygotuj:



- wygodny strój
- matę lub koc
- piłkę gimnastyczną lub dużą poduszkę

Wywietrz dobrze pokój i włącz ulubioną muzykę. Zaczynamy!

Rozgrzewka:



5 minut cardio
(trucht i marsz w miejscu,
pajacyki, podskoki,
półprzysiady)

3 – liczba serii

10 – liczba
powtórzeń każdego
ćwiczenia

Częstotliwość treningu:



3 razy w tygodniu

Dodatkowe zalecenia:

2 razy w tygodniu:

godzina pływania, biegu, jazdy
na rowerze lub szybkiego chodu

ZESTAW ĆWICZEŃ NA WZMOCNIENIE CIAŁA

1

PRZYSIADY



Na początek wzmocnienie ud, ramion i klatki piersiowej. Chwyc piłkę, ściśnij i trzymaj przed sobą na wysokości ramion. Ustaw nogi w rozkroku trochę szerzej niż na szerokość bioder. Zrób przysiad. Kontroluj plecy – muszą być proste. Pamiętaj również, aby kolana nie wychodziły poza linię stóp.

2

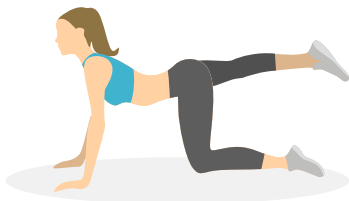
WYKROKI



Rozstaw nogi na szerokość bioder. Zrób krok do przodu prawą nogą i klęknij, nie dotykając lewym kolaniem podłogi. Kolano prawej nogi musi się znaleźć w jednej linii z piętą. Ściągnij łopatki, by utrzymać proste plecy. Utrzymaj tułów prostopadle do podłoża. To ćwiczenie wzmocni nogi, pomoże też ćwiczyć równowagę. Możesz zwiększyć intensywność ćwiczeń, dodając niewielkie obciążenia – jeśli nie masz w domu hantli, idealnie je zastąpi butelka z wodą lub paczka cukru.

3

UNOSZENIE NÓG



Uklęknij i podeprzyj się rękoma. Ustaw ręce na szerokość bioder. Głowę trzymaj w jednej linii z tułowiem. Unieś prawą nogę, napnij i policz do 5. Następnie zmień nogę. Jeśli dasz radę, dołącz pracę rąk. Przy uniesieniu lewej nogi wyciągnij prawą rękę przed siebie i odwrotnie. To pomoże Ci ćwiczyć równowagę!

4

UNOSZENIE BIODER



Połóż się na macie lub kocu. Ugnij nogi w kolanach i staraj się utrzymać w nich kąt prosty. Unieś biodra do góry przy wydechu, przy wdechu opuść. Jeśli dasz radę, podnieś wyprostowaną nogę do góry.

5

SKRĘTY TUŁOWIA



To trudne ćwiczenie, ale z czasem stanie się łatwiejsze! Szybko zauważysz postęp, który zmotywuje Cię do dalszych treningów. Usiądź na podłodze, złącz nogi i unieś do góry. Chwyc piłkę, hantle, butelkę wody lub inne obciążenie i przenoś nad nogami, skręcając tułów.

6

UNOSZENIE DESKA



Uklęknij na podłodze. Podeprzyj się na przedramionach i unieś biodra. Upewnij się, czy przyjmujesz właściwą pozycję (kąt prosty w łokciach, barki dokładnie nad łokciami, pięty, biodra i ramiona w jednej linii). Wytrzymaj tyle, ile dasz radę. Co tydzień próbuj wydłużyć ten czas o 10 sekund. Dla utrudnienia możesz złączyć nogi.

Zimowe SOS: stłuczenia



Narciarze, snowboardziści, łyżwiarze, saneczkarze i inni entuzjaści zimowych sportów. Co ich łączy? Upadki! Powstałe na skutek upadku stłuczenie potrafi jeszcze długo o nim przypominać. Dowiedz się, jak je opatrywać, by szybko usunąć obrzęk i ograniczyć ból.

ZE STŁUCZENIEM DO LEKARZA?



Stłuczenie na pewno nie jest objawem zagrażającym zdrowiu i życiu, jednak mogą pojawić się okoliczności, które wymuszają na Tobie wizytę u lekarza.

Nie lekceważ sytuacji, gdy:

- masz problemy z poruszaniem się,
- czujesz silny, nieustępujący ból,
- siniaki są bardzo rozległe,
- stłuczenie obejmuje stawy, głowę lub kręgosłup,
- podejrzewasz, że mogło dojść do złamania kości.

PIERWSZA POMOC PRZY STŁUCZENIU



Kończynę należy najpierw unieruchomić, a stłuczone miejsce schłodzić. Dlatego warto mieć w apteczce kompres chłodzący, są także specjalne preparaty w sprayu. Gdy ból jest nieznosny, można posmarować stłuczone miejsce kremem lub maścią przeciwbólową.

Jeśli pojawiają się siniaki, w kolejnych dniach można włączyć opatrunki rozgrzewające, aby krwiak szybciej się wchłonał. Możesz też zastosować np. maść Arcalen, która łagodzi siniaki.



* 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 Arcalen uśmierza
skutki kontuzji, likwiduje stłuczenia
i siniaki. Na dobre.

Wspiera aktywność
fizyczną. Od pokoleń.



RAZEM
OD 39
LAT!

Arcalen®

91% farmaceutów poleca Arcalen*

ARCALEN® – maść, 30 g. Stłuczenia, siniaki, obrzęki.

Substancje czynne: 1 g maści zawiera: 20 mg wyciągu gęstego złożonego z *Arnica chamissonis* Less., *anthodium* i *Calendula officinalis* L., *anthodium* (koszyczków arniki i nagietka) (3-7:1); 12,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., *cortex* (kory kasztanowca) (40-90:1). **Wskazania do stosowania:** tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych, jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję małych wylewów podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych, np. przy stłuczeniach, oraz do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny *Asteraceae*, dawniej *Compositae*. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

* na podstawie ankiet przeprowadzonych przez PZZ Herbapol Poznań S.A. na grupie 1378 farmaceutów w terminie 6-18.06.2019 r.

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.