

Żyj zdrowo i aktywnie

PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA



Wrzesień 2014 (nr 9/188)

ISSN 1640-2170; Indeks 363693 Cena: 3,80 zł w tym 8% VAT

Żeby zdrowe zęby mieć

- higiena jamy ustnej
- aparaty ortodontyczne
- śnieżnobiały uśmiech zrób w domu

prawdy i mity

ZIOŁA I PRZYPRAWY

Czas na jesienne porządki
DETOKSYKACJA

DESER NA DIECIE

PRZEKAŚKA NIE MUSI BYĆ TUCZĄCA

SOKI WARZYWNE

WYBIERAMY DLA CIEBIE

STRONY 26-27

SŁOŃCE W SŁOIKACH

Zachowaj smaki lata

Pokonaj przebarwienia skóry po lecie

Zumba baw się i chudnij

Pamiętając o sobie, zatroszcz się o **rośliny**

Prace w przydomowym ogródku to najtańszy, najprostszy, a zarazem najlepszy sposób na dbanie o własne zdrowie. Obecnie dużo mówi się o hortiterapii – terapeutycznym oddziaływaniu roślin i prac w ogrodzie. Praca na działce rozwija kreatywność, podtrzymuje więzi rodzinne i społeczne, a także pozwala zachować sprawność na długie lata. Rozejrzyj się wokół. Jeśli nie masz ogródka, jesienne prace porządkowe możesz wykonać na tarasie, balkonie, a nawet w domu, przy kwiatkach doniczkowych na parapecie. Na zdrowie! (ks)



Szukaj **WRZOSU**

O tym, że wrzos doskonale sprawdza się jako roślina ozdobna, nie trzeba przekonywać żadnej z nas. Może o tym nie wiesz, ale jest także rośliną leczniczą. Preparaty z kwiatu wrzosu hamują rozwój bakterii w przewodzie pokarmowym, a dzięki zawartemu w nich hydrochinonowi, pobudzają wydzielanie soków trawiennych, działają rozkurczowo i moczopędnie. Ponadto wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne i uspokajające. Badania naukowe dowiodły, że roślina ta nie tylko nawilża skórę, ale przede wszystkim chroni ją przed wpływem szkodliwych czynników zewnętrznych. Ze względu na swoje właściwości regeneracyjne, stanowi cenny składnik mieszanek ziołowych stosowanych do kąpieli kosmetycznych i leczniczych. (ks)



Jedz jabłka dla zdrowia

Wyobraź sobie, że wystarczy każdego dnia zjeść 1-2 duże jabłka, aby obniżyć stężenie cholesterolu LDL o kilka procent i znacznie zmniejszyć ryzyko zawału. Najcenniejsze są gniazda nasienne i skórka, tam znajduje się najwięcej pektyn (oczyszczają organizm i regulują florę bakteryjną jelit). Zawarte w tych owocach flawonoidy skutecznie zapobiegają tworzeniu się zakrzepów w naczyniach krwionośnych, a sprawny przepływ krwi ułatwia usuwanie niechcianego tłuszczu z organizmu. Surowe jabłko wzmacnia układ krążenia i układ nerwowy, poprawiają pracę wątroby i mają działanie moczopędne, więc mogą zmniejszyć obrzęki nóg. Poza tym są prawdziwą skarbnicą przeciwutleniaczy, a wiadomo, że antyoksydanty przedłużają życie niemal każdej komórki ludzkiego organizmu, a w efekcie całego ciała. (ks)

Przed zimą zaopatrz się w **miód**

Już nasze babki wiedziały, że miód jest skuteczny w leczeniu wielu schorzeń. Doskonale sprawdzi się przy przeziębieniach, wzmocni organizm i złagodzi podrażnienia skóry. Wystarczy, że przez 30 dni codziennie będziesz zjadała łyżeczkę miodu. Taka kuracja sprawi, że wzmocnisz odporność i nie będziesz chorowała na infekcje górnych dróg oddechowych. Z badań amerykańskich naukowców wynika, że w leczeniu kaszlu miód jest skuteczniejszy niż syrop. Lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego warto podjąć to słodkie wyzwanie już we wrześniu. (ks)



Samodzielnie przygotuj soki owocowe

Skład domowych soków nie stanowi dla nas zagadki, a ich właściwości odżywcze są niezaprzeczalne. Sok malinowy, zawierający natu-



ralny kwas salicylowy, doskonale sprawdzi się jako lekarstwo na przeziębienie. Równie wartościowy jest sok z czarnej porzeczki, stanowiący cenne źródło witamin C i B, żelaza, jodu, kwasu foliowego, boru, wapnia i magnezu. Soki ze śliwek i agrestu poprawiają przemianę materii, a dzięki wysokiej zawartości witaminy A, mają właściwości przeciwutleniające, przez co spowalniają procesy starzenia się skóry. (ks)



Zespół: Anna Czyżewska, Marta Ignaczak, Aleksandra Paprota, Karolina Szymczak

Reklama: Jagoda Walczak – dyrektor ds. sprzedaży, Wioletta Kowalczyk – doradca ds. klientów kluczowych, w.kowalczyk@2eurosyst.pl, Agnieszka Gołaszewska, Agnieszka Gołębiwska

Wydawca: Jarosław Śleszyński
Eurosystem
ul. Wawelska 78 ap. 30
02-034 Warszawa
tel.: (22) 822 20 16, faks: (22) 823 78 83
zdrowo@eurosyst.pl

Okładka: Fotolia

Skład: Studio4you, Iwona Borowska, Multigena Sp. z o.o.

Dystrybucja: Aktualny numer magazynu z pętelką trafia do prestiżowych salonów fitness, klinik medycznych, klinik odnowy biologicznej i hoteli z zapleczem SPA

Sprzedaż egzemplarzowa: Saloniki EMPIK, Salony Prasowe Ruch

Zamówienia prenumeraty: Ruch
prenumerata@ruch.com.pl
tel. 801 443 122

Nasi partnerzy:



WYBIERAMY
DLA CIEBIE
soki
warzywne
STRONY 26-27

Babie lato

Trzeba przyznać, że w tym roku wakacyjna pogoda nas rozpieszczała. Wysokie temperatury pewnie dały się we znaki niejednej z nas, dlatego zamiast martwić się końcem wakacji, pomyśl o wrześniowym orzeźwieniu. Aktywnie wykorzystaj ostatnie tygodnie najcieplejszej pory roku. Masz jeszcze czas, aby jej smaki zamknąć w słoikach. Będziesz zaskoczona aromatem i wartościami odżywczymi przetworów wykonanych samodzielnie. O satysfakcji nie wspomnę. We wrześniu możesz cieszyć się bogactwem sezonowych owoców i warzyw, wykorzystaj to. Pierwsze z nich włączaj do deserów, z drugich wyciskaj soki – otrzymasz zdrową przekąskę, bogatą w witaminy. Poza tym soki warzywne pomogą w detoksykacji organizmu.

We wrześniu mamy pod dostatkiem orzechów. Koniecznie włącz je do swojej diety. Wysoka zawartość tłuszczów sprawia, że są doskonałe dla osób obciążonych wysiłkiem fizycznym i umysłowym – dodają dużo energii, poprawiają zdolność koncentracji i niwelują stres.

Jesienna aura nie sprzyja optymistycznemu myśleniu. Niedostatek słońca, a w konsekwencji również witaminy D, powoduje spadek energii. Z kolei deszcze i chłodne dni zwiększają ryzyko przeziębień. Nadeszła więc pora, aby kompleksowo zadbać o siebie i o swoje zdrowie. Pomyśl o badaniach profilaktycznych, nie zapominaj o wizycie kontrolnej u stomatologa. Poza tym postaraj się jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Koniec lata to nie powód, by zapadać w sen zimowy, a niesprzyjająca aura to nie wymówka. Gdy pogoda za oknem nie zachęca do wyjścia z domu, zrób jej na przekór i jak najwięcej spaceruj. Warto w pełni wykorzystać ostatnie dni pełne słońca, bo wraz z upływem czasu będzie ich coraz mniej. Zatem – do dzieła!

Zdrowego i aktywnego września!

W numerze...

We wrześniu: zdrowe zęby

6 Żeby zdrowe zęby mieć
Mocne i białe zęby to oznaka

zdrowia i wizytówka człowieka. Sprawdź, w jaki sposób należy o nie dbać, aby cieszyć się zdrowiem i zachwycać hollywoodzkim uśmiechem.

9 Zadbaj o prawidłowy zgryz
Wady zgryzu wpływają niekorzystnie nie tylko na estetykę uśmiechu, ale przede wszystkim na stan zdrowia. Odpowiedni aparat ortodontyczny pozwoli im przeciwdziałać.

Zdrowie

14 Co w stawie piszczy
Zwiększona wilgotność powietrza i chłód mogą nasilać dolegliwości reumatyczne. Dlatego to właśnie jesienią twoje stawy potrzebują szczególnej troski.

15 Chroń swoje oczy!
Zespół suchego oka – schorzenie, które może doprowadzić nawet do utraty wzroku – dotyka nas coraz częściej.



Dietetyka

20 Dlaczego potrzebujemy wapnia
Zadbaj o odpowiedni poziom wapnia w organizmie. Dowiedz się, gdzie znajdziesz ten pierwiastek oraz poznaj konsekwencje jego niedoboru.

22 Słońce w słoikach
Wydaje nam się, że zrobienie przetworów to trudne zadanie, jednak gotowe produkty nie dorównują domowym pod względem smaku i wartości odżywczych.

Uroda

23 Pokonaj przebarwienia skóry
Przebarwienia skóry po lecie to problem wielu z nas. Dowiedz się, jak je pokonać oraz co robić, aby ustrzec się przed nimi w przyszłości.

Rozmowa

30 Nigdy nie mówię sobie „stop”
Rozmawiamy z Mariolą Bojarską-Ferenc – polską ikoną fitness, autorką telewizyjnego programu Sztuka Życia.



Zdrowa dieta i pielęgnacja są kluczowe dla pięknych włosów

O tym, jak powinna wyglądać odpowiednia pielęgnacja włosów i co zrobić, aby przeciwdziałać ich wypadaniu, rozmawiamy z Dominiką Durską.

Jak skutecznie zregenerować włosy po lecie?

Kondycję włosów po lecie na pewno poprawi podcięcie końcówek. Równie skuteczne są dostępne na rynku kosmetyki. Do regeneracji powinnyśmy wykorzystać maski z zawartością protein, np. keratyny, antyutleniaaczy i panthenolu. Pomocne okażą się również nawilżające odżywki bez spłukiwania. Składniki takich produktów ochronią włosy przed narastaniem się kolejnych zniszczeń, a jednocześnie wygładzą je, nadadzą połysk i ułatwią rozczesywanie. Dodatkowo zapewnią prawidłowe nawilżenie skóry głowy i wspomogą odbudowę warstwy ochronnej. Warto o tym pamiętać, ponieważ zdrowa skóra głowy to połowa sukcesu w utrzymaniu włosów w dobrej kondycji. Oprócz zabiegów regeneracyjnych ważna jest także rutynowa pielęgnacja. Wybieramy szampo-

ny przeznaczone do codziennego stosowania. Zawierają bardzo delikatne składniki, które łagodzą podrażnienia, także te wywołane kąpielami słonecznymi. Po aplikacji szamponu pamiętajmy o zastosowaniu odżywek bez spłukiwania lub spłukiwanych, które przedłużą regeneracyjne działanie masek.

A jak możemy zadbać o skórę głowy?

Podstawa to odpowiedni dobór produktów. Trzymamy się zasady, że szampon dobieramy do rodzaju skóry głowy, a odżywkę do typu włosów. Kolejnym krokiem jest odpowiednie mycie włosów. Przed myciem starannie rozczesujemy włosy, następnie dokładnie moczymy je ciepłą wodą. Wsuwając ręce we włosy, rozprowadzamy szampon na całej powierzchni owłosionej skóry głowy. Masujemy skórę głowy delikatnie opuszkami palców od 2 do 4 minut. Rozprowadzamy pianę na dalszą część włosów, od nasady po końce. Spłukujemy dokładnie włosy i skórę głowy bieżącą wodą, najpierw ciepłą, a następnie chłodniejszą. Odżywka do włosów i skóry głowy dostarcza cennych substancji, a także zamyka łuski włosowe. Nakładamy ją na włosy i delikatnie wmasowujemy w skórę głowy, po czym gładzimy włosy zgodnie z kierunkiem ich wzrostu. Po ok. 1 minucie przeczesujemy włosy grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach, a następnie spłukujemy włosy przez 1-3 minuty ciepłą, a później letnią wodą.

Czy higiena włosów wymaga dodatkowych zabiegów?

Utrzymanie odpowiedniej higieny włosów i skóry głowy to nie tylko prawidłowe mycie, którego częstotliwość dobieramy do naszych potrzeb, ale również stosowanie i dobór odpowiedniej maski, odżywki czy serum. Te preparaty pomogą nam chronić włosy przed szkodliwymi czynnikami i skutkami ich działania. Zwróćmy również uwagę na dobór fryzury do naszego stylu życia i osobowości.

Jakie są przyczyny nadmiernego wypadania włosów? Czy można im przeciwdziałać?

Przyczyn nadmiernego wypadania włosów jest wiele. Zwykle są uzależnione od ogólnego osłabienia organizmu, stresu, nieprawidłowej diety i niedoborów składników odżywczych. Wpływają na nie także choroby, w przebiegu których występuje wysoka gorączka, choroby układowe, choroby owłosionej skóry głowy, a także przyjmowane leki i nieprawidłowo funkcjonująca gospodarka hormonalna. W większości przypadków proces jest jak najbardziej odwracalny, ale niekiedy długotrwały i wymagający dużej samodyscypliny pacjenta.

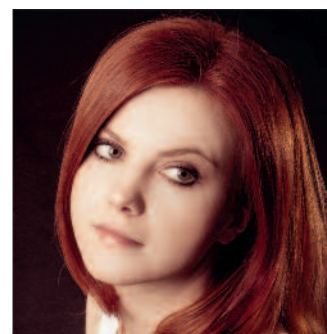
Czy jesteśmy w stanie za pomocą suplementacji poprawić kondycję włosów i skóry głowy?

Tak, ale tylko wówczas, gdy faktycznie występują w naszym organizmie niedobory substancji odżywczych odpowiedzialnych za stan włosów. Włosy i skóra głowy

wymagają przede wszystkim białka i tłuszczu. Składniki te przyczyniają się do prawidłowego wzrostu, stabilności i odporności na niekorzystne warunki środowiska. Cysteina i metionina nie mogą być magazynowane w ustroju, a więc ich niedobór natychmiast odbija się na kondycji włosów. Kolejnym ważnym składnikiem jest witamina C. Oprócz tego, że wspomaga produkcję kolagenu, skutecznie eliminuje wolne rodniki. Witamina H, inaczej biotylna, zapobiega siwieniu i wspomaga walkę z wypadaniem włosów. Grupa witamin B uczestniczy w procesach wzrostu włosa i reguluje pracę gruczołów łojowych, które mają bezpośredni wpływ na zapobieganie powstawianiu łupieżu. Jednak zanim sięgniemy po suplementy, przyjrzyjmy się naszej diecie i zweryfikujmy, czy produkty, które spożywamy, zawierają składniki mające pozytywny wpływ na nasze włosy.

● EKSPERT RADZI:

- wybieramy szampoony przeznaczone do codziennej pielęgnacji – zawierają delikatne substancje myjące
- szampon dobieramy do rodzaju skóry głowy, a odżywkę do typu włosów
- przed myciem dokładnie rozczesz włosy, dzięki temu unikniesz ich nadmiernego splątania
- spłukując szampon i odżywkę, zacznij od ciepłej wody, a następnie obniż jej temperaturę – dzięki temu domkniesz łuski włosowe i dodasz blasku swojej fryzurze



EKSPERT → TRYCHOLOG

mgr Dominika Durska, specjalista kosmologii i trychologii, dyrektor ds. produktu w firmie Pilomax

WAX ANGIELSKI PILOMAX



LABORATORIUM
PILOMAX

WAX DAILY

ŁAGODNE SZAMPONY DO CODZIENNEGO STOSOWANIA

Dzięki zawartości pantenolu i ekstraktów roślinnych:

- wzmacniają i wygładzają włosy
- działają przeciwstarzeniowo
- są dostosowane do każdego typu skóry głowy i włosów.



Dostępne w aptekach i wax-sklep.pl



- » Szczotka, pasta, kubek, woda... s. 8
- » Zadbaj o prawidłowy zgryz s. 9
- » Śnieżnobiały uśmiech w domu s. 10

Żeby zdrowe zęby mieć

Mocne i białe zęby to oznaka zdrowia i wizytówka człowieka. Sprawdź, w jaki sposób należy o nie dbać, aby cieszyć się zdrowiem i zachwycać hollywoodzkim uśmiechem.

Dla wielu z nas troska o zdrowe zęby wynika z przyczyn estetycznych. Przede wszystkim powinniśmy jednak wziąć pod uwagę względy zdrowotne, ponieważ stan jamy ustnej wpływa na układ krążenia, zatoki, nerki, serce czy też żołądek. Za potencjalne źródło zagrożenia dentyści uważają głębokie ubytki próchnicowe, nieprawidłowe leczenie kanałowe oraz stany zapalne związane z wyrzynaniem się zębów ósmych. Lepiej do tego nie dopuszczać i systematycznie zjawiać się na wizytach kontrolnych. Nie taki dentysta straszny, jak go malują.

Konsekwencje nieleczonych zębów

Utrata zębów świadczy o przewlekłym stanie zapalnym dziąseł, a ten o zaburzeniu krążenia. Okazuje się, że istnieją zależności pomiędzy utratą zębów a bezobjawową postacią miażdżycy tętnic szyjnych, które dostarczają krew do mózgu. Rozwojowi miażdżycy sprzyja kamień nazębny. Ma w sobie dużą ilość bakterii, które odnaleziono również w płytce miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. Ale to nie wszystko. Infekcje bakteryjne zębów zostały uznane za poważny czynnik powodujący zaburzenia pracy serca. Dzieje się tak, ponieważ bakterie obecne w ustach, na zębach i na języku przenikają do krwiobiegu. Gdy tam się znajdują, muszą przepłynąć przez serce. W konsekwencji mogą spowodować zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie zastawek a nawet zawał. Istnieje prawdopodobieństwo, że toksyny pochodzące z chorych zębów wraz z krwią dotrą także do nerek. Jeśli nie trafią do moczu, mogą je poważnie uszkodzić, np. spowodować kłębuszkowe zapalenie nerek.

Troska o zdrowie jamy ustnej zmniejsza ryzyko infekcji układu oddechowego. Większa ilość bakterii i parodontozu podnosi ryzyko zassania tych mikroorganizmów do dolnych dróg oddechowych, gdzie mogą wywołać chorobę, nawet za-

palenie płuc. Ponadto próchnica i stany zapalne dziąseł mogą powodować stany zapalne stawów. Im lepszy stan uzębienia, tym lepszy stan zdrowia.

W gabinecie specjalisty

W pokonaniu strachu przed dentyką pomogą nam systematyczne wizyty, podczas których lekarz dokonuje oceny stanu zębów oraz określi, czy wymagana jest interwencja specjalisty. Wykrycie choroby w początkowym stadium gwarantuje bezbolesne leczenie. Najpierw lekarz zajmuje się stanami ostrymi – tym, co nas boli i musi być wyleczone natychmiast. Następnie przechodzi do pozostałych problemów – ubytków i kamienia nazębnego. Wypełnianie ubytków stanowi etap walki z próchnicą, ale także wpływa na wygląd naszych zębów. Stomatolog dobiera kolor wypełnienia tak, aby plomba idealnie imitowała ząb. Jest to szczególnie istotne w przypadku wypełniania tych ubytków, które znajdują się na widocznej części przednich zębów.

Korona zębowa to nakładka mocowana na resztkach zęba (uszkodzonego, złamanego, martwego, po uprzednim jego wyleczeniu), pokryta odpowiednio dobraną kolorystycznie warstwą porcelany. Tradycyjna jest wykonywana z metalu, na który nakłada się porcelanę. Zdarza się, że jest to widoczne na jej złączeniu z dziąsłem. Takich wad trudno się doszukać w przypadku koron w całości ceramicznych. Koronę wykonuje się na pojedynczym zębie, ale dzięki niej można też uzupełnić braki. Wówczas wykonuje się tzw. most – dwa filary i przesło, czyli dwie korony na istniejących zębach i korona w miejscu brakującego.

Jeżeli brakuje nam jednego zęba, najlepszym rozwiązaniem będzie wszczęcie implantu. Sztuczna korona zęba jest mocowana na tytanowym korzeniu. Metal doskonale wraść w kość, dzięki czemu stanowi trwałe rozwiązanie. Warunkiem wykonania tytanowych implantów jest dobry stan kości

szczęki lub żuchwy. Na pełne wrosnięcie w kości trzeba poczekać 2-4 miesiące. Przygotowanie do wszczęcia po wyrwaniu zęba może trwać nawet rok. Wszczęcie implantów umożliwia nie tylko odtworzenie jednego zęba, ale także wykonanie większych prac protezycznych. Protezy mocowane na implantach są wygodniejsze i bardziej dyskretne.

Innym rozwiązaniem dla osób chcących poprawić wygląd zębów są licówki – cienkie warstwy porcelany, mocowane na specjalny cement. Dzięki nim możemy zmienić barwę zęba, a także w określonym zakresie zmodyfikować jego wielkość i kształt. Nie jest to metoda idealna, ponieważ licówki są wrażliwe, kruche i szkodzi im odgrzywanie kęsów twardych pokarmów. Utrata nawet jednego zęba powoduje istotne zmiany w naszym zgryzie. Brak zęba sprawia, że inne mogą

się przesunąć w kierunku miejsca po nim. W konsekwencji po pewnym czasie wstawienie implantu lub mostu nie będzie możliwe.

Dla niektórych białe i równe zęby to za mało, stąd zainteresowanie biżuterią nazębną. Są to ozdoby wykonane z metalu i kamieni szlachetnych, które można nakleić na ząb. Dopóki go nie niszczy, mogą być traktowane jako niegroźna ekstrawagancja. Innych metod upiększających, które wymagają zniszczenia lub opilewania zdrowych zębów, powinnyśmy unikać. Właściwe leczenie to podstawa, jednak droga do zdrowych i mocnych zębów jest znacznie bardziej skomplikowana – oprócz leczenia specjalistycznego składają się na nią prawidłowa higiena i profilaktyka. Pamiętajmy o tym – w końcu zdrowe zęby to gwarancja zdrowia całego organizmu. (ks)



EKSPERT DIETETYKA

Ewa Sypnik-Pogorzelska, Dietosfera – Poradnia Dietetyczna w Warszawie



Co należy jeść, aby mieć zdrowe i mocne zęby?

Chcąc mieć piękny uśmiech, musimy pamiętać, że samo szczotkowanie nie wystarczy. Konieczna jest właściwa dieta, bogata w:

wapń – minerał, odpowiedzialny za mocne szkliwo; a im mocniejsze szkliwo, tym lepsza ochrona przed próchnicą; doskonałym źródłem wapnia są:

żółte sery, drobne ryby, warzywa liściaste oraz brokuły

fluor – odpowiada za mocne szkliwo, działa antybakteryjnie i rozcięcza kwasy po posiłkach; doskonałym źródłem fluoru jest herbata; zawarte w niej polifenole dodatkowo zapobiegają parodontozie

witamina D – odpowiada za prawidłową mineralizację szkliwa zębów; aby zadbać o jej właściwy poziom, powinnaś pamiętać, że w Twojej diecie nie może zabraknąć tłustych ryb morskich: tuńczyka, halibuta, makreli, łososia, czy śledzia, a także jaj

witamina A – wzmacnia dziąsła i pomaga utrzymać je w dobrej kondycji, niszczy bakterie; występuje w jajach, maśle, serach dojrzewających, marchwi, warzywach zielonych, morelach i brzoskwiinach.

we wrześnieu: zdrowe zęby

Szczotka, pasta, kubek, woda...

Znana wyliczanka ma znamiona przestrogi – wszak kto nie myje zębów, ten ma kłopoty. Dowiedz się, czy te podstawowe środki wystarczą, by właściwie zadbać o zęby.

Chcąc właściwie zadbać o higienę jamy ustnej, musimy przestrzegać pewnych zasad.

Szczotka...

Przed wszystkim potrzebujemy prawidłowo dobranej szczoteczki. Jeśli nie mamy problemów stomatologicznych, powinniśmy zdecydować się na szczoteczkę średnią. Zbyt miękka wprawdzie będzie łaskawa dla naszych dziąseł, jednak trudniej będzie jej uporać się z nałotem nazębnym. Z kolei twarda doskonale usunie nałot, ale może podrażnić wrażliwe dziąsła. Średnia szczoteczka, wykonana ze sztucznych włókien, stanowi optymalne rozwiązanie – usunie nałot, a przy tym nie zaszkodzi naszym dziąsłom. Szczoteczki elektryczne sprawdzą się u osób, którym szybko osadza się kamień.

Pasta...

Wybierając pastę, powinniśmy kierować się przede wszystkim tym, do czego jest zalecana. Musimy się zdecydować, czy chcemy wyeliminować stan zapalny dziąseł, przykry zapach z jamy ustnej, pozbyć się osadu, czy też wybielić zęby. Pamiętajmy o zachowaniu ostrożności

Pamiętaj!

Myjąc zęby wyłącznie poziomymi ruchami, możemy doprowadzić do utraty tkanki zęba w okolicy jego szyjki, a w konsekwencji – do powstania ubytku klinowego lub nadwrażliwości zęba. Lepiej zastąpmy wykałaczki nićmi dentystycznymi lub irygatorami do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych. Ruchy pilujące przy czyszczeniu nitką mogą doprowadzić do problemów z dziąsłami. Bezpieczniej – dla nas będzie nitkowanie zębów poprzez wykonywanie ruchów z góry na dół. Za każdym razem powinniśmy dokładnie domyć zęby, nawet wtedy, kiedy krwawią.

ści w przypadku środków wybielających. Nadużywanie silnych past może uszkodzić zęby lub doprowadzić do ich nadwrażliwości. Jeśli nie mamy konkretnych dolegliwości, możemy używać pasty typu kilka w jednym. Stosujmy pasty zawierające fluor, który remineralizując szkliwo, odgrywa kluczową rolę w profilaktyce próchnicy. Organizm przyzwyczaja się do składników zawartych w paście do zębów, dlatego warto co jakiś czas ją zmieniać.

Kubek, ciepła woda...

Wiele z nas korzysta z płynów do higieny jamy ustnej, jednak samo wypłukanie ust nie wystarczy. Aby

osiągnąć naprawdę dobry efekt, należy najpierw dokładnie wyszczotkować zęby, następnie skorzystać z nici dentystycznej, a dopiero na końcu zastosować płyn do płukania ust. Warto go stosować, ponieważ płyn znacznie ogranicza odkładanie się płytki nazębnej i łagodzi objawy zapalenia dziąseł.

Po nitce do...

Nici dentystyczne przydadzą się nam do czyszczenia trudno dostępnych powierzchni zębów. Ich budowa ułatwia dotarcie do wąskich przestrzeni międzyzębowych. Te z kolei powinniśmy czyścić codzien-

nie. W ten sposób usuwamy płytkę nazębną, która z czasem ulega mineralizacji, zamieniając się w twarde kamień nazębny. Pokonać go może tylko dentysta. Jak prawidłowo postąpić? Nawirń ok. 45-50 cm nici wokół środkowych palców, napnij jej krótki odcinek i umieść go między zębami na kształt litery „C”. Czyść szpary łagodnymi ruchami góra-dół, szczególnie delikatnie wprowadzając nić lekko poniżej linii dziąseł. Przy kolejnym zębie odwijaj czysty fragment.

Technika dla mistrza

Każdy ząb powinniśmy czyścić ze wszystkich stron. Nie należy szorować zbyt mocno, aby nie spowodować powstania ubytków przydziąsłowych. Lekarze zalecają, aby dzieci czyściły zęby ruchem okrężnym, zaś dorośli – wymiatającym. Ustawmy więc główkę szczoteczki pod kątem 45 stopni do powierzchni zęba, a następnie delikatnym ruchem, od dziąsła do korony, „wymiatamy” wszelkie zanieczyszczenia. Zalecany czas szczotkowania wynosi dwie minuty, ale powinniśmy dostosować go do indywidualnych potrzeb. (ks)

UDOWODNIONO KLINICZNIE

WINE
Pasta do zębów

USUWA 3 RAZY WIĘCEJ
DZIENNYCH PRZEBARWIEŃ

Dostępny wyłącznie w drogeriach Rossmann

więcej niż wybielanie

Wybiela | Czyści | Chroni | Poleruje

Zadbaj o prawidłowy **zgryz**

Wady zgryzu wpływają niekorzystnie nie tylko na estetykę uśmiechu, ale przede wszystkim na stan zdrowia. Odpowiedni aparat ortodontyczny pozwoli im przeciwdziałać.

Każda z nas chce mieć równe zęby, niekoniecznie ze względów zdrowotnych. Nie zdajemy sobie sprawy z konsekwencji nieleczenia wad zgryzu, a jest ich немало. Wystarczy wspomnieć o stanach zapalnych dziąseł, próchnicy, ścieraniu zębów, a także o dolegliwościach ze strony układu pokarmowego.

Zalety aparatu

Noszenie aparatu ortodontycznego ma wiele zalet – koryguje szpary międzyzębowe, stłoczenia zębów, cofnięcie żuchwy i inne wady zgryzu. Zwykle decydujemy się na aparat ze względów estetycznych, jednak czynnikiem decydującym powinny być względy zdrowotne. Proste zęby – dzięki temu, że łatwiej je czyścić – są mniej narażone na próchnicę i choroby przyzębia, dlatego mogą nam służyć dłużej.

Jeśli zęby są niewłaściwie ustawione, podczas jedzenia następuje nadmierne ścieranie ich powierzchni, a to pogłębia wadę zgryzu. Przy niewłaściwym zgryzie nasze zęby nie mogą prawidłowo pełnić swojej funkcji podstawowej – rozdrabniania pokarmu. Połykanie niedokładnie rozdrobnionych kęsów zaburza pracę układu pokarmowego. Leczenie ortodontyczne służy więc zachowaniu zdrowia zębów, przyzębia, stawów skroniowo-żuchwowych, ale także dobremu samopoczuciu.

Aparat ruchomy

W przypadku leczenia lekkich wchyłek zębów możesz zastosować aparat ruchomy. Pamiętaj jednak, że ta metoda nie daje możliwości obracania zębów ani ich przesuwania, dlatego w ten sposób nie możesz skorygować wszystkich wad

zgryzu. Zastosowanie tego aparatu najlepiej sprawdzi się u dzieci. Leczenie ortodontyczne aparatem ruchomym możemy przeprowadzić samodzielnie w domu. Lekarz na kolejnych wizytach ocenia postępy, koryguje aparat i przekazuje nam wskazówki. W przypadku aparatów ruchomych zaleca się ich noszenie w dzień i w nocy, a zdejmowanie na czas posiłków i higieny. Przekonanie, że są to aparaty przeznaczone tylko na noc, jest błędne. Abyśmy w pełni mogły wykorzystać możliwości tego aparatu, czynności takie jak picie, mówienie czy też połykanie śliny powinnyśmy wykonywać po jego założeniu, a więc w ciągu dnia.

Aparat stały

Aparaty stałe, jak sugeruje nazwa, są na stałe przymocowane do zębów, dzięki czemu działają

24 godziny na dobę. Umożliwiają precyzyjny ruch zębów w trzech wymiarach przestrzennych i są zalecane młodzieży i dorosłym. Aparat ten składa się z kilku elementów: zamków, pierścieni, łuków. Możemy wybrać wersję widoczną, w której zamki są metalowe, lub niewidoczną – z zamkami kosmetycznymi, kryształowymi lub ceramicznymi, w kolorze zbliżonym do naturalnego odcienia zębów lub przezroczyste. Aparaty ortodontyczne lingwalne (językowe) przykleja się od wewnętrznej strony zębów, a więc z zewnątrz są niewidoczne.

Pamiętajmy, że bardzo ważnym aspektem w leczeniu aparatem ortodontycznym jest dbałość o higienę jamy ustnej. Zęby powinny być myte po każdym posiłku, a szczególnie dokładnie rano i wieczorem. (ks)

ZAPAMIĘTAJ!

- Myjąc zęby, pamiętaj o masażu dziąseł nad i pod aparatem. Pojawiające się zaczerwienienia i krwawienie to konsekwencją odkładania się płytki nazębnej. Aby temu zapobiec, wyszczotkuj dokładnie zęby.
- Nieprecyzyjne szczotkowanie pozostawia resztki pokarmowe, które mogą powodować stany zapalne zębów i dziąseł, trwałe przebarwienia, a nawet próchnicę.
- Dla utrzymania prawidłowej higieny jamy ustnej zastosuj płyn do płukania. Pamiętaj jednak, że nie zastąpi on szczotkowania.
- Unikaj słodczy, chipsów i gum do żucia, a twarde produkty krój na mniejsze kawałki (jabłka, marchewki).
- Zamki ortodontyczne są przyklejone na stałe i powinny być przymocowane do zębów na cały okres leczenia. Jeżeli zauważysz, że któryś z zamków się odkleił, nie czekaj z wizytą do wyznaczonego terminu.
- Zamki bezpośrednio po naklejeniu mogą drażnić błonę śluzową policzków i warg. Dolegliwości te są przejściowe, jednak jeśli przeszkadzają ci w sposób szczególny – zgłoś to ortodontce. Zamki można zaizolować woskiem.
- Nie zapominaj o wizytach kontrolnych – muszą odbywać się co 6-10 tygodni.

EKSPERT ORTODONCJA

lek. stom. Anna Banaszczyk-Rozbicka, specjalista ortodonta, AB Ortodoncja Warszawa, członek PTO



Czy w leczeniu ortodontycznym są jakieś ograniczenia wiekowe?

Nie ma ściśle określonego przedziału wiekowego, w którym prowadzi się leczenie ortodontyczne. Na szczęście wady zgryzu można zwalczać bez względu na wiek. U osób dorosłych na efekt będzie trzeba poczekać nieco dłużej, ponieważ ich kości są bardziej uwapniane niż kości dzieci, przez co trudniej je uformować. Wskazaniem do leczenia ortodontycznego w przypadku osób dorosłych jest widoczne ścieranie się zębów, odsłanianie szyjek, stłaczanie czy też nadmierne odkładanie się kamienia.

Leczenie zaczyna się od diagnostyki, następnie lekarz ustala plan działania i wybiera rodzaj aparatu. Obecnie bardzo duży nacisk jest kładziony na procesy starzenia. Przy planowaniu leczenia ten aspekt staje się bardzo istotny. Dobrze przeprowadzone leczenie ortodontyczne przeciwdziała wizualnym efektom starzenia się twarzy. Ortodonta bierze pod uwagę zmieniające się pod wpływem wieku rysy pacjenta – wiotczenie mięśni, opadanie wargi górnej, coraz mniej widoczne górnę, a bardziej widoczne dolne zęby.

we wrześniu: zdrowe zęby

Śnieżnobiały uśmiech w domu

Biały uśmiech to marzenie wielu z nas. Jeśli jednak kolor zębów odbiega od ideału, z pomocą przyjdą sprawdzone sposoby chemiczne i naturalne.

Barwa zęba zależy od składu chemicznego szkliwa i koloru zębiny, dlatego zęby kremowe, żółte lub szare także mogą być zdrowe. Pamiętajmy, że przez całe życie jesteśmy narażeni na czynniki, które powodują przebarwienia, przez co ingerują w naturalny kolor zębów. Zaliczamy do nich palenie papierosów, picie kawy, herbaty, czerwonego wina, a także spożywanie owoców i warzyw o intensywnym zabarwieniu. Nie bez znaczenia jest również nasz wiek, przebyte choroby, przyjmowanie antybiotyków i nagromadzenie kamienia nazębnego. Jeżeli jednak nasze przebarwienia nie są zbyt poważne, biały uśmiech możemy uzyskać w warunkach domowych, za pomocą

tego, co kupimy w drogerii, aptece czy też w zielarniaku.

Preparaty wybielające

Najprostszym sposobem na rozjaśnienie uśmiechu jest zastosowanie pasty do zębów zawierającej formuły aktywne. Dzięki składnikom wybielającym i łagodzącym materiałom ściernym, stopniowo możemy usuwać przebarwienia. Pamiętajmy jednak, że pasta do zębów nigdy nie pozwoli uzyskać takich efektów, jak profesjonalne zabiegi. Substancje, których używają dentyści podczas zabiegów wybielających, ale o mniejszym stężeniu, znajdziemy w żelach wybielających. Chcąc wybielić zęby, nakładamy na nie żel 2-3 razy dziennie, przez okres 10-14 dni.

Zastosowanie tej metody pozwoli rozjaśnić je o 2-3 tony. Warto przy tym pamiętać, że te produkty mogą działać drażniąco i powodować nadwrażliwość. Podobne efekty uzyskamy za pomocą pastek wybielających. Nakładamy je 2 razy dziennie na górne i dolne zęby i trzymamy przez 30 minut. Terapia trwa 7 dni, a w jej rezultacie zęby będą jaśniejsze o 2-3 tony. Osoby z nadwrażliwością zębów i dziąseł podczas stosowania pastek wybielających mogą odczuwać ból.

Inną metodą jest wykorzystanie wybielacza w sztyfcie. Najpierw myjemy zęby, a następnie dokładnie malujemy je końcówką sztyftu, tak jakbyśmy to robili flamastrem. Najlepiej zrobić to na noc. Po dwóch tygodniach stosowania zęby będą białe.

Metody naturalne

Jedzenie owoców i warzyw zapewni nam zdrowe i mocne zęby. Okazuje się, że te produkty mogą wpływać na stan naszego uzębienia także od zewnątrz. Niektóre owoce i warzywa działają jak naturalne materiały ściernie, które usuwają kamień. Dzieje się tak między innymi w przypadku pestek i orzechów. Są twarde, dlatego podczas gryzienia działają lekko ścierająco na powierzchnię zębów, wspomagając usuwanie kamienia. Kilka lub kilkanaście uprażonych migdałów doskonale nadaje się na wczesnopopołudniową przekąskę. Pamiętajmy także o jabłkach. Ich chrupkość sprawia, że dziąsła stają się mocniejsze, a znaczna zawartość wody w owocach zwiększa produkcję śliny, rozpraszając i neu-

tralizując kolonie bakterii powodujących przykry oddech i uszkodza-



trających płytkę zęba. Ogórek słynie ze swoich właściwości rozjaśniających, odświeżających, a także wybielających. Aby się o tym przekonać, musimy go przeciąć wzdłuż, nałożyć na zęby i trzymać przez 15 minut. Zabieg powinien być powtarzany raz w tygodniu, ale nie dłużej niż przez 2 miesiące. Z kolei skórka od banana zawiera witaminę D oraz składniki mineralne – wapń i potas, które czynią z niej domowy środek wybielający. Musimy wybrać dojrzałego banana, obrać go, a następnie przez kilka minut pocierać skórka zębów. Innym domowym sposobem na wybielanie zębów jest wykorzystanie soku z cytryny. Należy go zmieszać z odrobiną soli, a następnie powstałą mieszaninę nałożyć na szczoteczkę i umyć nią zęby. Sposobów na białe zęby, których możemy spróbować w domu, jest wiele, jednak żaden z nich nie pozwoli na uzyskanie hollywoodzkiego uśmiechu. Gdy oczekujemy szybkich i spektakularnych efektów, powinniśmy zdecydować się na profesjonalne wybielanie w gabinecie stomatologicznym. (ks)

PROFESJONALNE WYBIELANIE ZĘBÓW

Wybielanie martwych zębów – zęby leczone kanałowo z czasem ciemnieją, ale można je wybielić. Najpierw lekarz otwiera ząb i sprawdza, czy został starannie wyleczony. Następnie wkłada środek wybielający i przykrywa go opatrunkiem. Gdy wszystko przebiega prawidłowo, ząb jest plombowany. Jeśli jednak trzeba go bardziej rozjaśnić, czynność tę się powtarza. Ząb rozjaśnia się od środka aż po powierzchnię szkliwa. Cena: od 50 do 50 zł za jedną próbę.

Nakładki z żelazem – stomatolog wykonuje wycisk szczęki, aby przygotować dopasowane nakładki. Zabieramy je do domu, wraz z odpowiednio dobranym

żelazem, i stosujemy 2 – 3 razy dziennie. Najlepsze efekty uzyskamy stosując nakładki na noc. Rozjaśnianie zębów trwa dwa tygodnie. Cena (uzależniona od rodzaju preparatu): od 500 do 1200 zł.

Naświetlanie – lekarz zabezpiecza dziąsła żywicą w piance, co ma je ochronić przed uszkodzeniem. Następnie na każdy ząb nakłada substancję wybielającą i naświetla lampą polimeryzacyjną. Zabieg trwa 20 – 80 min. Cena: około 2500 zł.

Wybielanie laserem – zęby, po nałożeniu na nie substancji wybielającej, są naświetlane promieniami lasera. Cena: od 800 do 2000 zł.



Pij kawę z mlekiem

Zaskoczona? Wprawdzie kawa powoduje przebarwienia, jednak wg stomatologów wystarczy dolać do niej trochę mleka, by zminimalizować jej negatywny wpływ na kolor naszych zębów. Warto to zrobić, ponieważ kawa wykazuje silne działanie antybakteryjne, dzięki czemu zmniejsza ryzyko próchnicy i chorób dziąseł. Podczas testów okazało się, że kawa rozpuszczalna silniej niż kawa mielona zwalcza bakterie wywołujące próchnicę. (ks)



Wyciąg z magnolii na nieprzyjemne zapachy

Wyciąg z kory magnolii, jako składnik gumy do żucia lub cukierka, jest skutecznym sposobem na walkę z nieprzyjemnym zapachem z ust. Szczypta kory magnolii, dodana do miętovej gumy do żucia lub cukierków, skutecznie eliminuje szczepy bakterii odpowiedzialne za powstawanie nieprzyjemnej woni (pojawiającej się jako efekt reakcji chemicznych zachodzących w jamie ustnej). Ekstrakt z kory magnolii od wieków znany jest medycynie chińskiej, w której stanowi skuteczny sposób na walkę z gorączką, bólami głowy i stresem. Okazuje się, że wyciąg ten może stać się sprzymierzeńcem w walce z drobnoustrojami wywołującymi halitozę. (ks)



Unikaj napojów gazowanych



Naukowcy nie mają wątpliwości – napoje gazowane, a zwłaszcza ich wersje dietetyczne, mają szkodliwy wpływ na zdrowie naszej jamy ustnej. Zawarte w nich cukry proste fermentują pod wpływem bakterii znajdujących się w ustach i tworzą niebezpieczne kwasy. Częste spożywanie takich płynów wiąże się z systematycznym dostarczaniem substancji szkodliwych. Także inne napoje gazowane (również typu iced-tea) zawierają szkodliwe dla zębów dodatki barwiące i smakowe. Można zminimalizować niekorzystne działanie tych napojów, pijąc je niezbyt często i przez słomkę. Dzięki temu znacznie zmniejszysz ryzyko trwałego uszkodzenia szkliwa. (ks)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Lecznicza moc roślin

Reumpapai firmy Herbalmed to roślinny suplement diety, oparty na tradycji medycyny dalekowschodniej. W naturalny sposób wspomaga funkcje mięśni i układu kostnego, a także korzystnie wpływa na przewod pokarmowy. Zawarty w nim kompleks substancji działa przeciwozbrzękowo, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Cena: 34 zł/100 kapsulek.



Słodki dotyk

Gama kosmetyków serii SZLACHETNY MIÓD POLSKI firmy KORANA poszerzyła się o nowy produkt – masło do ciała MIODOWY DOTYK. Jego receptura opiera się wyłącznie na naturalnych i ekologicznych składnikach. Składnikiem bazowym jest miód lipowy, bogaty w cenne składniki odżywcze. Masło doskonale wygładza skórę i przywraca jej sprężystość. Doskonale sprawdza się jako ochrona delikatnej skóry ust oraz przesuszonych okolic kolan i łokci. Cena: ok. 30 zł/ 150 ml.



Musujące oczyszczenie

Antybakteryjna Pianka do rąk OsmozaCare przyjemnie masuje dłonie, a przy okazji oczyszcza je z 99,9 proc. bakterii, wirusów i grzybów. Produkt świetnie dezynfekuje, a dzięki zawartości d-pentanolu i prowitaminy B5, odżywia i chroni skórę. Dzieciom spodoba się to, że pianka musuje. Efekt „strzelających bąbelków” sprawi, że łatwiej będzie wyrobić u nich nawyk częstego mycia rąk. Cena: 25 zł/ 50 ml.



Fruppnij owoc!

Batonik truskawkowy Frupp powstaje wyłącznie z naturalnych składników. Świeże truskawki poddawane są procesowi liofilizacji. Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca najlepiej zachować witaminy i inne związki prozdrowotne. Do wyprodukowania kilograma batonów wykorzystuje się nawet 2,5 kilograma świeżych owoców. Nic dziwnego, że batonik zachwyca smakiem. Cena: ok. 1,79 zł/szt.



Farby do włosów

Producenci prześcigają się, aby farbowanie włosów było coraz prostsze. Wiele z nas koloryzację wykonuje w domu. Dowiedz się, jakie składniki są bezpieczne, a których lepiej unikać.

→ **CETEARYL ALCOHOL** – biała, woskowa substancja powierzchniowo czynna, która jest pozytywnie oceniana z oleju palmowego i kokosowego.

Alkohol cetearylowy tworzy na skórze cienką warstwę, która utrudnia odparowywanie wody, zmiękcza i wygładza włosy. Składnik ten stosuje się dla zachowania gęstości produktu ciekłego i zwiększenia jego zdolności do spieniania. Może mieć niekorzystny wpływ na powstawanie zakłóceń.

→ **AMMONIUM HYDROXIDE (WODOROTLENEK AMONU)** – to bezbarwna ciecz o ostrym zapachu, otrzymywana poprzez rozpuszczenie amoniaku w zimnej wodzie. W zetknięciu z powietrzem rozkłada się na amoniak i wodę. Jest to składnik dodawany do kosmetyków w celu ustawienia określonej wartości pH i jej stabilizacji. Woda amoniakalna działa na skórę żrąco, zdarza się, że powoduje podrażnienie błon śluzowych oczu i łamanie się włosów. Maksymalne stężenie amoniaku nie może przekraczać 6 proc.

→ **OLEIC ACID (KWAS OLIENOWY)** – stosowany w preparatach do pielęgnacji skóry i włosów, tworzy na powierzchni warstwę okluzyjną (film), która zapobiega nadmiernemu odparowywaniu wody z powierzchni (jest to pośrednie działanie nawilżające), zmiękcza i wygładza. Poprawia właściwości aplikacyjne kosmetyku, ułatwia rozsmarowywanie.

→ **AMMONIUM LAURYL SULFATE (SÓL AMONOWA SIARCZANU ALKOHOLU LAURYLOWE-**

GO) – substancja myjąca, która usuwa zanieczyszczenia z powierzchni skóry i włosów, ma właściwości pianotwórcze. Może działać drażniąco na skórę i błony śluzowe, dlatego w preparatach kosmetycznych jest stosowana z substancjami łagodzącymi.

→ **HYDROLYZED MILK PROTEIN (HYDROLIZAT PROTEIN MLEKA)** – odpowiada za utrzymywanie wody w naskórku, dzięki czemu nawilża go, a także zmiękcza i wygładza. Substancja stosowana jest w preparatach myjących w celu ograniczenia działania drażniącego anionowych substancji powierzchniowo czynnych, jak np. *Sodium Laureth Sulfate*. Jest antystatyczna, zmniejsza elektryzowanie się włosów. Substancja ta

wpływa także na właściwości aplikacyjne kosmetyku – zwiększa jego lepkość i kleistość.

→ **ETANOLOAMINA** – najbezpieczniejszy środek alkaliczny, jest stosowany w tych farbach do włosów, które nie zawierają amoniaku. W gruncie rzeczy jest regulatorem kwasowości, dzięki

któremu możliwe są reakcje chemiczne farbujące lub odbarwiające włosy przy pomocy nadtlenu. Co więcej, ten środek alkaliczny zwiększa puszystość włosów, co ułatwia penetrację prekursorów barwiących.

→ **HYDROCHINON** – stosowany jako regulator stopnia utleniania w procesie farbowania włosów, jest reduktorem (antyutleniaczem). Działa

wysoko drażniąco na skórę głowy, wysusza i uszkadza tkanki. Zgodnie z nową dyrektywą europejską, zabronione zostanie stosowanie w farbach do włosów 41 molekuł, w tym hydrochinonu (1,4-dwuhydroksybenzen).

→ **NIKIEL** – metal ten wykazuje działanie immunotoksyczne (alergogenne) i rakotwórcze. Biorąc pod uwagę powszechność uczulenia, jest najważniejszym alergenem kontaktowym. Szacuje się, że z alergią na nikiel boryka się 50-60 milionów Europejczyków.

→ **PPD** – fenylenodiamina (*p-Phenylenediamine*) – organiczny związek chemiczny dodawany do trwałych i półtrwałych farb do włosów jako barwnik. Penetruje włos i cebulkę, nadając odpowiedni kolor. Jest obecna we wszystkich ciemnych farbach – im kolor ciemniejszy, tym więcej PPD. Fenylenodiamina to także bardzo silny alergen.

→ **EDTA (KWAS ETYLENODWUAMINOCZTEROOCYTOXY)** – aminokwas o zadziwiających właściwościach wiążących jony metalu, należy do substancji chelatujących, czyli mających zdolność do chemicznego wiązania się z metalami i minerałami. Dzięki temu, że zapobiega rozkładowi substancji czynnych, jest doskonałym stabilizatorem kosmetyków. Ponadto nasila działanie konserwantów i przeciwutleniaczy. Posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, dlatego bywa stosowany także jako konserwant. EDTA i jego związki w dużych stężeniach są substancjami drażniącymi skórę i błony śluzowe. Nigdy nie należy stosować kosmetyków zawierających EDTA równocześnie z antybiotykami. (ks)



POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Nawilżone oczy

Optive Fusion firmy Allegran to pierwsze krople nawilżające, w których dokonano połączenia karboksymetylocelulozy oraz kwasu hialuronowego.



Przynoszą natychmiastową ulgę oraz zapewniają długotrwałą ochronę przed objawami suchego oka. Krople mogą być stosowane z każdym rodzajem soczewek kontaktowych. Cena: ok. 35 zł/10 ml.

Ochrona przed infekcją

Chusteczki do higieny intymnej Naturaginum Bio-Intima pielęgnują i chronią przed nawrotami infekcji, a dodatkowo nawilżają i łagodzą podrażnienia. Wspomagają odbudowę prawidłowej flory bakteryjnej. Zawierają chlorheksydynę, która działa antybakteryjnie i pomaga chronić przed infekcjami. Doskonale sprawdzają się w podróży i podczas korzystania z toalet publicznych. Cena: 10,20 zł/20 szt.



Moc natury

Naturalny sok z brzozy z jabłkiem, dzięki zawartości błonnika, witamin, garbników, pektyn i soli mineralnych, stanowi prawdziwy eliksir zdrowia. Regularnie spożywany zapobiega dolegliwościom układu pokarmowego i naczyniowego, poprawia trawienie i perystaltykę jelit, a także neutralizuje substancje toksyczne w organizmie. Cena: ok. 5 zł/300 ml i 8 zł/750 ml.



Zioła i przyprawy

Według pradawnych wierzeń zioła i przyprawy to skarby natury, lecz czy to rzeczywiście prawda?

falsz Ostre przyprawy powodują wrzody żołądka

Nie jest to prawdą, ostre przyprawy nie mają takich właściwości. Jednak osoby, które cierpią na chorobę wrzodową, powinny się ich wystrzegać, ponieważ pieprz i inne przyprawy, pobudzając wydzielanie kwasów żołądkowych, mogą zaostrzyć stan chorobowy.

prawda Nie wszyscy mogą spożywać zioła

Wynika to głównie z faktu, że nie każdy posiada wystarczającą wiedzę do ich prawidłowego stosowania. Każda mieszanka ziołowa to zbiór pewnych związków chemicznych, które w konkretny sposób oddziałują na nasz organizm. Ich złe skomponowanie lub dozowanie może przyczynić się do zatrucia organizmu lub wystąpienia skutków ubocznych, np. w postaci nowych dolegliwości.

falsz Zioła mogą zastąpić tradycyjne leki

Zdecydowanie nie. Spożywanie ziół jest elementem wspomagającym daną terapię tradycyjną. Ich zadaniem jest pobudzenie odpowiednich narządów i układów w organizmie po to, aby szybciej odzyskiwały dawną sprawność. Nie można jednak wierzyć, że w przypadku dosyć poważnych schorzeń, jak np. marskość wątroby czy nowotwór jelita grubego, wyleczymy się samymi ziołami. Mogą one jedynie wspomagać tradycyjne leczenie, zwiększając szansę na wyzdrowienie.

prawda Zioła przyspieszają oczyszczanie

Dzięki spożywaniu ziół możemy oczyścić organizm z wszelkich toksyn. Mocno działają łożysko większy, fiołek trójbarwny, skrzyp polny i mniszek lekarski. Pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego wspomaga ostropest plamisty, mniszek lekarski i dziurawiec. Na problemy ze skórą pomoże pokrzywa, fiołek trójbarwny, skrzyp polny i nagietek. Na poprawę pracy żołądka wpływa mięta, melisa, dziurawiec, koperek i kminek. Zioła te możesz przyjmować w postaci herbatki lub dodawać do ulubionych potraw.



falsz Sól szkodzi

Spożywana w niewielkich ilościach nie szkodzi naszemu organizmowi. Na dodatek stosowana jest jako lek przeciw kurczakom i katarowi, pomaga przy chorych zatokach i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jednak pamiętajmy, że nie możemy z nią przesadzać. Nadmiar soli podrażnia błonę śluzową żołądka, wywołując jej stany zapalne, i może przyczynić się do raka żołądka. Spożywanie dużych ilości soli prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych i martwicy tkanki mózgowej.

prawda Kobiety w ciąży powinny skontaktować się z lekarzem przed spożyciem ziół

Niektóre z roślin leczniczych wpływają na kurczliwość mięśnia macicy, a inne mogą powodować przekrwienie narządów miednicy mniejszej. Jeśli substancje zawarte w roślinie przenikają barierę łożyska, mogą zagrozić płodowi. Są rośliny niewskazane w jednym okresie ciąży, a pożądane w innym. Na przykład liści malin nie powinno się stosować w pierwszym trymestrze, ale medycyna zaleca je przed porodem, bo zwiększają napięcie macicy. (mi)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Dla Twojej skóry

Pellevita acne to krem pielęgnacyjny przeznaczony także do skóry z tendencją do zmian trądzikowych. Dwa podstawowe składniki to 10 proc. kwas azelainowy, który ma działanie delikatnie złuszczące, wygładzające, poprawiające stan i kolor skóry oraz rozjaśniające przebarwienia, oraz 10 proc. pantenol, działający łagodząco, regenerująco i nawilżająco na skórę. Cena ok. 35 zł/50 ml kremu.



Poduszka z zieloną herbatą

Wnętrze poduszki ANTAR jest wypełnione unikalną mieszanką zielonej herbaty oraz ziół, która relaksuje i uspokaja. Aromat wydzielany przez poduszkę otacza śpiącą na niej osobę, dając odczucie spaceru w prawdziwym ogrodzie herbacianym. Herbaciane wypełnienie korzystnie wpływa również na głęboki, zdrowy sen. Poduszka jest wyposażona w eleganckie, delikatne pokrycie. Cena ok. 100 zł.

Probiotyki dla zdrowia

Koncentrat napoju probiotycznego Joy Day – Topinambur firmy Living Food – zawiera kompleks żywych kultur bakterii probiotycznych. Jest doskonały przy odbudowie flory bakteryjnej jelit. Zawarte w nim składniki roślinne wspierają procesy oczyszczania wątroby. Produkt polecany jest szczególnie osobom starszym i rekonwalescentom. Opóźnia procesy starzenia się komórek. Dostępność: www.mikroorganizmy.com. Cena 36,00 zł / 500 ml (na 14 dni).



Co w stawie **piszczy**

Zwiększona wilgotność powietrza i chłód mogą nasilać dolegliwości reumatyczne. Dlatego to właśnie jesienią Twoje stawy potrzebują szczególnej troski.

Może o tym nie wiesz, ale choroby reumatyczne nie są zarezerwowane wyłącznie dla seniorów. Siedzący tryb życia, intensywna praca i niewłaściwa dieta sprawiają, że z problemem tym borykają coraz młodsze z nas. Jeśli chcesz zachować zdrowe stawy, powinnaś przede wszystkim pamiętać o aktywności fizycznej, zadbać o właściwą masę ciała oraz pamiętać o wypoczynku.

Nie rezygnuj z aktywności

Schorzeniom reumatycznym sprzyjają siedząca praca, tłusta dieta i przebyte urazy. Jeśli chcesz zapobiec bólowi i stanom zwyrodnieniowym, powinnaś zadbać o umiarkowany ruch. Jesienią zapał do uprawiania sportów gwałtownie spada. Coraz niższe temperatury, wiatr i deszcz zniechęcają do aktywności na świeżym powietrzu. Zacznij od marszów i regularnej gimnastyki, trwającej przynajmniej 10 min dziennie. Dzięki temu wzmocnisz mięśnie podtrzymujące szkielet oraz poprawisz ruchomość stawów. Aby trening dał dobre rezultaty, nie narzucaj sobie zbyt forsownego tempa. Jeśli stawy już zaczynają Ci dokuczać, każdego ranka zarezerwuj sobie czas na rozruszanie się, a w ciągu dnia rób przerwy, w czasie których stawy będą mogły odpocząć. Unikaj także długotrwałych, jednostajnych pozycji ciała.

Zadbaj o wagę

Aby zapobiec problemom ze stawami, powinnaś zadbać o prawidłową masę ciała – każdy nadprogramowy kilogram to dodatkowe obciążenie dla stawów i mięśni. Odpowiednio zbilanso-

wana dieta pomoże Ci utrzymać prawidłową masę ciała, a także dostarczy organizmowi składników niezbędnych do odbudowy tkanki chrzęstnej. Ponadto udo- wodniono, że produkty te przyczyniają się do rozwoju i nasilenia dolegliwości stawów. Pamiętaj o żywności bogatej w witaminę C, która ma właściwości antyoksydacyjne i warunkuje prawidłową syntezę kolagenu – niezbędnego budulca chrząstki stawowej. Istotną rolę w regeneracji układu kostno-szkieletowego odgrywają także: prekursor witaminy A – beta-karoten, mający właściwości przeciwutleniające, oraz witamina D, która warunkuje prawidłowe wchłanianie wapnia. Również kwas hialuronowy, glukozamina oraz chondroityna wpływają na prawidłową sprężystość i nawodnienie chrząstki. Produkty żywnościowe są ubogie w te składniki odżywcze, dlatego te z nas, które mają problemy stawowe lub uprawiają wyczynowo sport, powinny pomyśleć o suplementacji odpowiednimi preparatami. Postaraj się także codziennie pić ok. 1,5 l niegazowanej wody mineralnej, która pomoże oczyścić organizm z toksyn, przyczyniających się do problemów ze stawami.

Wysypij się

Nocny odpoczynek jest niezbędny do regeneracji organizmu, w tym także stawów. Aby nie zakłócić tego procesu, śpij na odpowiednim materacu. Pamiętaj, że nie może on być ani zbyt twardy, ani za miękki, bo wtedy kręgosłup układa się w nienaturalnej pozycji i dochodzi do przeciążenia stawów międzykręgowych. (ks)

DOMOWE SPOSOBY NA REUMATYZM

- Okłady z liści kapusty – rozbij tłuczkiem świeży liść kapusty, przyłóż do bolącego miejsca, owiń folią i pozostaw na noc.
- Nalewka z agawy – trzy rozgniecione liście agawy zalej 100 ml spirytusu, a po 2 tygodniach wcieraj mieszankę w bolące stawy.
- Napar ze skrzypu – zalej szklanką wrzątku dwie szaszetki ziela, nakryj i wypij po 10 min; stosuj kurację przez 2-3 tygodnie.
- Soki z warzyw – przed posiłkiem wypij pół szklanki soku z selera, kapusty, marchewki i pietruszki.
- Łyżka oleju – codziennie przez 10 min ssij łyżkę oleju słonecznikowego, pozostałość wypluj.

ĆWICZENIA NA ZDROWE STAWY

- Stawy łokciowe – połóż dłonie na ramionach i szybkim ruchem, prostując ręce w łokciach, wyrzucaj je przed siebie.
 - Stawy biodrowe – podnoś (naprzemiennie) wyprostowane w kolanach nogi i zataczaj nimi szerokie koła.
 - Stawy kolanowe – staraj się uderzać piętami w pośladki.
- Każde ćwiczenie powtórz 3-4 razy. Warto je poprzedzić rozluźniającą kąpielą w ciepłej wodzie z wywarem z macierzanki.

COLAHIAL kolagen z kwasem hialuronowym



wzmacnia strukturę skóry
odżywia ją i odmładza

wygładza zmarszczki

wzmacnia szkielet
układu kostnego

wzmacnia i uzupełnia
niedobory kolagenu
w strukturze przestrzennej
kości i stawów

**NATURALNE
ŹRÓDŁO
SUBSTANCJI
BUDULCOWYCH
UKŁADU KOSTNEGO
I SKÓRY**

GORVITA

P.P.U.H. GORVITA, Szczawa 106
34-607 Szczawa
www.gorvita.com.pl

Kraj pochodzenia surowca:
Francja, UE

Opakowanie 60 kapsulek

Chroń swoje oczy!

Zespół suchego oka – schorzenie, które może doprowadzić nawet do utraty wzroku – dotyka nas coraz częściej.

Suchość, zmęczenie lub pieczenie oczu, lekkie zaczerwienienie to najczęstsze dolegliwości, które mogą świadczyć, że cierpisz na zespół suchego oka. Schorzenie to można leczyć, ale znacznie łatwiej mu zapobiegać.

Podczas wpatrywania się w ekran laptopa czy smartfona przestajemy mrugać, co prowadzi do problemów związanych z gruczołem łzowym, który z kolei odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie oczu. Przyjmuje się, że powinniśmy mrugać ok. 15 razy na minutę, a miłośnicy komputerów czy tabletek robią to dwa razy rzadziej. Niekorzystnie wpływają także pomieszczenia z klimatyzacją, które skutecznie wysuszają nasze gałki oczne.

Jak rozpoznać chorobę?

„Suchym okiem” nazywamy zespół objawów, które wywołane są przez niedostateczne wydzielanie łez lub nadmierne parowanie filmu

łzowego. Często zmienia się wtedy skład płynu łzowego. Pojawia się uczucie suchości oczu i wrażenie ciała obcego pod powieką. Oczy pieką i swędzą, stają się czerwone i opuchnięte, w kąciakach zbiera się wydzielina. Pojawia się także światłowstręt, ból, obrzęk, zmęczenie oczu, a niekiedy również okresowe problemy z widzeniem. Nawet mrużenie może stać się bolesne.

Dolegliwości nasilają się podczas długiej pracy przed komputerem, długiego czytania czy też jazdy samochodem. Oku nie służy także duże zadymienie albo zakurzenie. Na rozwój zespołu suchego oka może wpłynąć stres, niedobór witaminy A i stosowanie niektórych leków. Schorzenie to bywa bardzo często powikłaniem wynikającym z noszenia soczewek kontaktowych.

Nawilżanie przede wszystkim!

Suchość oczu ma charakter przewlekły, dlatego wymaga stałego leczenia albo łagodzenia obja-

wów. Najczęściej stosuje się tzw. sztuczne łzy, czyli nawilżające krople do oczu, które zawierają kwas hialuronowy. Krople należy stosować od kilku do kilkunastu razy w ciągu dnia.

Warto jest także zadbać o odpowiednie nawilżenie powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywasz. Klimatyzacja powinna być ustawiona na 21-22 stopnie C. Dodatkowo, staraj się często wietrzyć pokój. Zadbaj także o właściwą wilgot-

ność powietrza – warto w takiej sytuacji zainwestować w nawilżacz.

Jeśli stosowanie „sztucznych łez” i przebywanie w nawilżonych pomieszczeniach nie dają poprawy, możesz zdecydować się na nieinwazyjną metodę leczenia zespołu suchego oka – laserowy zabieg trwałego zamknięcia punktów łzowych, czyli kanalików, które w zdrowym oku odprowadzają nadmiar łez. Wcześniej warto jednak skonsultować się ze specjalistą. (mi)

ABY UNIKAĆ ZESPOŁU SUCHEGO OKA LUB ZŁAGODZIĆ DOLEGLIWOŚCI, NALEŻY:

- nosić okulary przeciwsłoneczne z odpowiednim filtrem, zwłaszcza podczas przebywania na powietrzu czy jazdy na nartach;
- pracując wiele godzin przy komputerze, pozwolić oczom odpocząć, co 15-20 minut spoglądając na odległe przedmioty;
- czas wolny spędzać na łonie natury, kolor zielony uspokaja i korzystnie wpływa na wzrok;
- nie stosować dużego nawiewu w samochodzie;
- robić przerwy w czytaniu, oglądaniu telewizji czy jeździe samochodem;
- regularnie badać wzrok.



CE 0483
Wyrób medyczny

Dystrybucja w Polsce:
Pharm Supply Sp. z o.o.
ul. Marconich 2/9 02-954 Warszawa
tel./fax: +48 22 642 33 31
biuro@pharmsupply.com.pl
www.pharmsupply.com.pl

Wytwórca:
Penta Arzneimittel GmbH
Werkstrasse 3, D-92551 Stulln
Niemcy



Niezawodni przyjaciele suchego oka bez środków konserwujących

ODNOSISZ CZASEM WRAŻENIE, ŻE CAŁY ŚWIAT NIE LUBI TWOICH OCZU? W PEWNYM SENSIE TO PRAWDA!

Twoje oczy mają wielu wrogów. Klimatyzowane pomieszczenia, dym papierosowy, praca przy monitorze, wiatr, słońce, sztuczne oświetlenie, zapylenie, prowadzenie samochodu. To wszystko spotyka Cię na co dzień i sprawia, że Twoje oczy powiedzą wreszcie DOŚĆ!

BIOLAN Max, krople do oczu 0,15 % hialuronianu sodu – butelka z zakraplaczem 10 ml
BIOLAN, krople do oczu 0,15% hialuronianu sodu - 20 minimsów po 0,35 ml
BIOLAN Gel, krople do oczu 0,30% hialuronianu sodu - 10 minimsów po 0,35 ml



BUTELKA Z ZAKRAPLACZEM



NOWOŚĆ

Przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką dołączoną do opakowania lub skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Czas na **jesienne** porządki

Każdego dnia, mniej lub bardziej świadomie, zatruwamy swój organizm. Detoksykacja pozwoli temu przeciwdziałać.

Trudno o prawidłowe funkcjonowanie w zabałaganionym pomieszczeniu. To samo dotyczy naszego organizmu. Toksyny gromadzą się we wszystkich narządach, ale szczególnie w wątrobie, tkance tłuszczowej i tkance nerwowej. Docierają do naszego organizmu różnymi drogami – poprzez skórę, oddychanie i jedzenie. Systematycznie dostarczana dawka jest tak duża, że nie jesteśmy jej w stanie wydaląć. W tej sytuacji jedynym sposobem staje się detoksykacja, która przyspiesza proces zdrowienia, skraca czas odnowy biologicznej komórek, a także przywraca równowagę wewnętrzną.

Dieta złożona wyłącznie z warzyw i owoców – produktów, które zawierają naturalne przeciwutleniające – jest najskuteczniejszym sposobem oczyszczania organizmu. Odstawienie pokarmów zawierających składniki budulcowe i energetyczne (białka, tłuszcze, szybkochłaniające węglowodany) powoduje, że nasz organizm przedstawia się na odżywianie wewnętrzne. W ten sposób usuwamy złoży (substancje odkładające się w tkankach), oczyszczamy się, a przez to wpływamy na poprawę naszego stanu zdrowia.

Wśród warzyw najskuteczniejsze działanie oczyszczające mają buraki

(źródło potasu, błonnika i antyoksydantów, działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie), natka pietruszki (źródło witaminy K i C, kwasu foliowego, beta-karotenu), pomidory (źródło potasu, usuwającego nadmiar wody z organizmu, oraz błonnika, który w krótkim czasie usuwa tłuszcz) i ogórki (źródło witamin A i B). Wśród owoców winogrona (zasobne w witaminę A, witaminy z grupy B, PP i C, działają moczopędnie, oczyszczają nerki, regulują pracę wątroby i woreczka żółciowego), cytryny (alkalizują, pobudzają ruchy perystaltyczne jelit, dostarczają witaminy C i bioflawonoidów) i jabłka (pełne

błonnika, chłoną toksyny jak gąbka i wymiatają je przez układ pokarmowy).

W diecie warzywno-owocowej istotną rolę odgrywają soki. Substancje w nich zawarte trafiają do krwiobiegu już po 15 minutach i są przyswajalne w 90 proc.

Innym popularnym sposobem na detoksykację jest głodówka. Brak energii dostarczanej z zewnątrz wyzwała w naszym organizmie proces spalania magazynowanych substancji, takich jak cukry i tłuszcze (a to przecież w nich gromadzą się spore ilości toksyn). Podczas głodówki pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu. (ks)



Ocet stosowany z umiarem w diecie ludzi zdrowych na pewno nikomu nie wyrządzi krzywdy. Podniesie walory smakowe potraw, pozwoli zamknąć w słoiki smaki lata i jesieni – pod postacią rozmaitych przetworów. Natomiast wiosną i latem nada naszym sałatkom ciekawy bukiet smakowo-zapachowy. Ocet jabłkowy może pomóc spalić zbędne kilogramy. W tym celu pije się przed każdym posiłkiem jedną szklankę ciepłej wody, do której przedtem dodano łyżeczkę octu jabłkowego. Taki napój tłumi głód i powoduje lepsze spalanie tłuszczu.

Ocet jabłkowy EXQUISIT firmy Kühne cechuje szczególnie delikatny aromat wina jabłkowego. Zawiera wszystkie pozytywne składniki jabłka, skoncentrowane w łyżeczce złocistego płynu. Stanowi naturalną skarbnicę witamin i minerałów.

KÜHNE POLSKA Sp. z o.o.
58-307 Wałbrzych
ul. Orkana 65 B,C
tel. 74-843-50-11; fax 74-843-50-13



www.kuehne.pl

Pij soki, aby zdrowo żyć

Czy wiesz, że ...

badania wykazały, że witaminy, enzymy i mikroelementy zawarte w świeżo wyciśniętym soku są kilkakrotnie lepiej przyswajalne i w krótszym czasie niż po spożyciu surowego warzywa lub owocu ?

17 %



owoce

68 %



sok

4-5
godzin



owoce

10-15
minut



sok

Przyswajalność składników odżywczych.

Czas potrzebny na strawienie.

Wyciskarka soku
Sana



Wyciskarka soku
Omega VRT 352 F



Dlaczego wyciskarka soku a nie sokowirówka?



Sok z wyciskarki jest **bogatszy** w witaminy, minerały i enzymy niż sok z sokowirówki. Dzięki niemu wzmocnisz swój organizm, dodasz mu energii i zbudujesz odporność.



Sok z wyciskarki jest zalecany przy dietach i kuracjach sokowych (terapia dr. Gersona). Znakomicie pomaga w stanach rekonwalescencji, po chemioterapii i po poważnych operacjach chirurgicznych.



Na wyciskarce można wyciskać sok z twardych warzyw korzeniowych (marchew, seler i inne) i owoców. Można również wyciskać sok z warzyw liściastych i ziół (np. kapusta, natka pietruszki, mniszek, szpinak, mięta).



Wyciskarki soku to urządzenia wolnoobrotowe (80 obr /min), a więc ciche i energooszczędne. Są łatwe w obsłudze i czyszczeniu oraz niezawodne - okres gwarancji sięga 10 - 15 lat.

www.eujuicers.pl  42 279 40 24 502 364 923

* Dla czytelników magazynu „Żyj Zdrowo i Aktywnie” mamy wyjątkowy prezent - jeżeli zamówisz u nas wyciskarkę soku i podasz kod „ZA04”, to otrzymasz gratis bogato ilustrowany obszerny zbiór przepisów na soki i nie tylko.

Chroń swoje stopy



25 LAT
1989-2014

W trosce o Twoje stopy

UNIKALNE POLSKIE

Skarpetki zdrowotne

deoMed[®]
MEDICAL PRODUCTS



Łagodzą dolegliwości związane z:

- cukrzycą
- obrzękami nóg
- grzybicą stóp
- stanami zapalnymi skóry
- nadpotliwością
- otyłością

Idealne dla każdego, dbającego o komfort i higienę

NIEUCISKAJĄCE
BEZSZWOWE
ANTYBAKTERYJNE
ANTYGRZYBICZNE
BIOAKTYWNE

Producent: JJW s. j.

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych.

Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58

info@jjw.pl FACEBOOK.COM/DEOMED.JJW

www.deomed.pl

zdrowie

Sprawdź swój cukier

Zbyt wysoki poziom cukru negatywnie wpływa na nasz organizm.

Cukier bada się na czczo, czyli co najmniej 8 godzin po ostatnim posiłku. Jego prawidłowe stężenie we krwi wynosi od 60 do 100 mg%. Jeśli po badaniu okaże się, że jest podwyższone, nie musi to wcale oznaczać choroby. Warto jednak skonsultować się z lekarzem.

Uwaga na objawy

Poziom cukru we krwi jest uzależniony od tego, co jesz. Większość węglowodanów zawartych w pieczywie, ziemniakach, słodyczach i owocach trawisz w przewodzie pokarmowym, gdzie zamieniają się w glukozę. Jest ona wchłaniana do krwi, a następnie przenika do mięśni, wątroby i innych narządów, zasilając je w energię. Aby glukoza dotarła do komórek, potrzebna jest insulina – hormon wytwarzany przez trzustkę. Gdy poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki, pojawiają się: zwiększone pragnienie (organizm próbuje rozcieńczyć nadmierną ilość cukru we krwi), częste oddawanie moczu, zwłaszcza w nocy (wraz z moczem wydalany jest nadmiar cukru), bóle głowy, trudności z

koncentracją, niewyraźne widzenie, zmęczenie i senność.

Jak zredukować

Jeśli poziom cukru we krwi zbliża się do niebezpiecznej granicy, nie wpadaj w panikę. Wystarczy wprowadzić kilka zmian, a nigdy jej nie przekroczy. Ważne miejsca w diecie powinny zajmować warzywa, najlepiej surowe (rozgotowane szybciej podnoszą poziom cukru we krwi). Zaleca się, by każdego dnia zjadać ich co najmniej pół kilograma. Dodawaj je do każdego posiłku i pij soki warzywne. Warto, ponieważ stanowią cenne źródło błonnika pokarmowego – najsukuczniejszego lekarstwa na wysoki cukier. Błonnik wydłuża trawienie cukrów, przez co poziom glukozy we krwi podnosi się powoli, a to zapobiega hiperglikemii. Swoją dietę wzbogać także w produkty zbożowe – bogate źródło witamin z grupy B, zwłaszcza B1, B2 i B6, które wpływają na przemianę węglowodanów. Nie zapominaj także o aktywności fizycznej. Systematyczny wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na tolerancję glukozy. (ks)

SPRAWDZAJ ZAWARTOŚĆ CUKRU W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

- żelatynowe misie – 77%
- rodzynki – 63,9%
- konfitura malinowa – 60,4%
- dżem zwykły – 58,9%
- Nutella – 57,9%
- czekolada mleczna – 56%
- daktyle suszone – 55%
- pierniczki alpejskie – 40%
- czekolada gorzka – 38,3%
- dżem niskosłodzony – 34,6%
- musli czekoladowe – 28,8%
- winogrona – 15%
- ananas – 12,3%
- jabłka – 10,3%
- napój typu cola – 10%
- sosy sałatkowe – do 10%
- płatki żytnie – 9,5%
- napój jogurtowy – 7,2%
- napoje gazowane – 5,9%
- sok marchwiowo-jabłkowy – 5,7%

Deser na diecie

Podczas odchudzania nie musisz rezygnować z deseru. Warunek jest jeden – powinnaś przestrzegać kilku zasad.

Każda z nas od czasu do czasu ma ochotę na coś słodkiego. Jeśli będziemy przygotowywały desery na bazie owoców i produktów mlecznych, ograniczając w ich składzie cukier, tłuszcz i mąkę, możemy stworzyć nie tylko smaczną, ale i nietuczącą przekąskę.

Eliminacja szkodników

Chcąc „odchudzić” swój deser, powinnaś ograniczyć ilość dodawanego tłuszczu. Unikaj masła, śmietaną zastąp jogurtem naturalnym, a do dekoracji naleśników zamiast bitej śmietany wykorzystaj owoce.

Ogranicz też biały cukier. Substancja ta w procesie rafinacji traci wszystkie substancje odżywcze. Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, wywołuje nadpobudliwość, wahania nastroju, a przy tym silnie uzależnia. W związku z tym zamiast cukru tradycyjnego, zdecyduj się na brązowy, a najlepiej trzcinyowy. Jest nieco mniej kaloryczny, a przy tym bogatszy w składniki odżywcze. Ist-

nieją także zdrowsze substancje słodzące – syrop z agawy, „cukier” z brzozy (ksylitol) czy ze stewii, stody roślinne albo melasa. Każda z alternatyw jest zdrowsza niż cukier. Możesz go też zastąpić miodem lub daktylami. Taka zamiana wprawdzie nie wpłynie na obniżenie kaloryczności deseru, ale uczyni go zdrowszym. Aby

na wzmacnia apetyt. Innym sposobem jest redukcja ilości cukru – dodanie mniejszej porcji niż ta, która została uwzględniona w przepisie.

Alternatywa dla mąki pszennej

Do deserów zamiast zwykłej mąki pszennej dodawaj mąkę

odżywcze swoich wypieków, a przy tym nie zmienisz znacząco ich smaku. Wykorzystaj orzechy włoskie i migdały – po zmieleniu częściowo lub całkowicie mogą zastąpić zwykłą mąkę. W ten sposób deser zyska cenne kwasy tłuszczowe omega-3 (obniżają poziom złego cholesterolu) i dostarczy zapasów witaminy E. W swoich deserach wykorzystuj nieoczyszczony ryż brązowy (sprawdzi się w przypadku słodkich zapiekanych z owocami), a także płatki owsiane, które obniżają ciśnienie krwi i stanowią cenne źródło antyrakowego selenu. Prażąc płatki na patelni, wydobędziesz z nich ciekawy smak.



zmniejszyć kaloryczność, cukier możesz też zastąpić słodzikami. Niestety, ta substancja chemicz-

nie jest pełnoziarnistą, która ma więcej błonnika i witamin z grupy B. Dzięki temu podniesiesz wartość

Zdrowe wsparcie

Bez wątpienia najzdrowszą słodką przekąską są owoce, nawet te w wersji suszonej. Właśnie dlatego warto, abyś na ich bazie przygotowywała ciasta i desery. Wykorzystaj owoce sezonowe – z jabłek, gruszek, truskawek, malin, wiśni, moreli, brzoskwiń możesz skomponować dowolną sałatkę. (ks)

POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

Ułga dla oczu

Krople Starazolin HydroBalance firmy Polpharma długotrwale nawilżają, a także chronią powierzchnię oka przed wyschnięciem. Zawierają hialuronian sodu – naturalny składnik łez, znany z właściwości nawilżających. Nie podrażniają i nie uczulają. W sposób szczególny są polecane osobom, które dużo czasu spędzają przed komputerem, telewizorem lub w pomieszczeniach klimatyzowanych. Cena: ok. 16 zł/2 x 5 ml.



Mocne kości

Osteovis Calcium + D3 firmy Vis-farm to preparat, który uzupełnia poziom witaminy D3 i wapnia w organizmie. Dzięki temu wspomaga mineralizację kości i wzmacnia tkankę zębową. Dodatkowo zapobiega osteoporozie i wspomaga jej leczenie. Wapń ze skorupki jaj jest łatwo przyswajalny przez organizm człowieka w każdym wieku. Cena: 10 zł/60 tabl.



Codzienna witalność

Napój probiotyczny Radość Dnia – Topinambur firmy Living Food, dzięki kompleksowi żywych kultur bakterii probiotycznych odbudowuje florę bakteryjną jelit. Oprócz tego wzmacnia barierę dla patogennych bakterii i grzybów. Zawarte w nim składniki roślinne stanowią doskonałe wsparcie podczas intensywnego uprawiania sportu, w okresie wzmożonej aktywności umysłowej, a także w trakcie diety oczyszczającej. Dostępność: www.mikroorganizmy.com. Cena: 5,20 zł/200 ml.



Ochrona jelit

Floradix OCHRONA JELIT to ziołowo-owocowy tonik, zawierający ekstrakty roślinne, kurkumę i magnez, które wspomagają pracę jelit i procesy trawienia. Konsystencja płynu sprawia, że składniki w nim zawarte wchłaniają się znacznie szybciej niż w przypadku tabletek. Niewątpliwą zaletą produktu jest jego przyjemny smak. Cena: 38 zł/250 ml.

W okolicy oczu

Sensilis Supreme Expression z kawiozem to kuracja opracowana dla okolicy oczu, przywracająca gładkość oraz intensywnie rewitalizująca. Działa relaksacyjnie, zmniejsza obrzęk i cienie wokół oczu. Zawartość składników aktywnych – ekstraktu z kawioru, aktywatora siirtuiny i kwasu hialuronowego – przyczynia się do redukcji zmarszczek oraz zwalczania linii mimicznych wokół ust i pomiędzy brwiami. Cena: 99 zł/15 ml.



Dlaczego potrzebujemy **wapnia**

Zadbaj o odpowiedni poziom wapnia w organizmie. Dowiedz się, gdzie znajdziesz ten pierwiastek oraz poznaj konsekwencje jego niedoboru.

Każda z nas wie, że potrzebujemy wapnia dla mocnych kości i zębów. Ale nie tylko. Pierwiastek ten umożliwia także skurcz mięśni i krzepnięcie krwi. Oprócz tego wspomaga wchłanianie żelaza, przyspiesza metabolizm, wspiera komórki odpornościowe w walce z infekcjami, a także poprawia działanie systemu nerwowego. Dzielne zapotrzebowanie dorosłych na ten pierwiastek wynosi około 1-1,2 g na dobę. W organizmie człowieka wapń magazynowy jest głównie w układzie kostnym i zębach. Okazuje się, że od stopnia nasycenia kości wapniem do 20. roku życia zależy osiągnięcie rezerwy mineralnej chroniącej przed osteoporozą.

Źródła wapnia

Prawidłowa dieta pozwoli nam utrzymać odpowiedni poziom wapnia. Największe zapotrzebowanie na ten pierwiastek mają dzieci i młodzież w okresie dorastania, a także osoby w podeszłym wieku – 1,5 g dziennie. Taką dawkę zapewnią wypicie 1,2 l świeżego krowiego mleka lub maślanek. Wśród przetworów mlecznych najwięcej wapnia znajdziemy w żółtym serze. Co ciekawe, ser biały jest stosunko-

Zawartość wapnia

ser żółty (50 g) – 493 mg
szklanka kakao – 300 mg
jogurt (3/4 szklanki) – 292 mg
szklanka mleka pełnego – 285 mg
fasola 100 g – 100-150 mg
twarożek (1/2 szklanki) – 105 mg
płatki owsiane (2 czubate łyżki) – 80 mg
ryby morskie (100 g) – 20-60 mg
marchew (100 g) – 50 mg
jajko kurze – 25 mg
1 pomidor – 25 mg
1 kromka pieczywa pełnoziarnistego – 23 mg
szklanka soku pomarańczowego – 20 mg

wo ubogi w ten pierwiastek. Na szczęście znajdziemy go także w innych produktach. Jednym z najlepszych jego źródeł są ryby. Szczególnie zaleca się sardynki lub szprotki z puszeki, zjadane razem ze szkieletem. Staraj się zastępować mięso rybami, najlepiej 2-3 razy w tygodniu. Wybieraj zdrowe przekąski – 10 suszonych owoców figowych zawiera około 250 mg wapnia, w 100 g migdałów znajduje się około 240 mg tego pierwiastka, zaś w 100 g orzechów laskowych – 193 mg. Doskonalem

źródłem wapnia są także rośliny strączkowe – soja, fasola, groch i ciecierzycy. Pierwiastek ten występuje też w wielu warzywach i ziołach: w brokułach, szpinaku, pietruszce, rzodkiewce, rzemie, bazylii, oregano, a nawet w pieprzu. Pamiętaj też o pieczywie pełnoziarnistym, maku, sezamie i siemieniu lnianym.

Konsekwencje niedoboru

Niedobór wapnia może wywoływać niepokojące objawy. Zaczyna się od niekontrolowanych, bole-

snych skurczów mięśni i zaburzeń krzepnięcia krwi, objawiających się długo krwawiącymi skaleczeniami, obfitymi miesiączkami, krwawieniem z nosa, skłonnościami do siniaków, zaburzeniami rytmu pracy serca, zbyt niskim ciśnieniem krwi (ból i zawroty głowy). Następnie niedobór wapnia uwidacznia się w postaci nieestetycznych przebarwień na szklawie zębów. Jeżeli ignorujesz te sygnały ostrzegawcze, organizm zacznie pobierać wapń z kości, co zapoczątkuje osteoporozę. Wprawdzie ta choroba pojawia się po pięćdziesiątce, ale pracujemy na nią latami, spożywając za mało wapnia, nadużywając alkoholu i kawy, paląc papierosy, a także prowadząc mało aktywny tryb życia. Zdarza się, że na osteoporozę cierpią młode kobiety, jeszcze przed menopauzą. Często pierwszym znakiem, że na dobre „zadomowiła się” w organizmie, jest nieoczekiwane złamanie przy lekkim uderzeniu lub niewinnym upadku. Wnętrze zdrowej kości przypomina gąbkę. Brak wapnia powoduje, że ta gąbka staje się sitem o coraz większych oczkach. Porowata kość staje się lżejsza i bardziej podatna na złamanie. (ks)

Nie pękaj!

Osteovis Suplementy diety

Naturalne preparaty wapniowe zawierające unikalną kompozycję wapnia ze skorupki jajki kurzego oraz witamin

Wapń:

- jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zdrowych zębów
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni

Zaleca się stosowanie suplementów diety Osteovis przez:

- kobiety w okresie okołomenopauzalnym
- osoby o ograniczonej aktywności fizycznej oraz po długotrwałym unieruchomieniu
- osoby stosujące nierównoważną dietę

Osteovis tabletki Wapń + D₃ kapsułki Osteovis-Bio proszek Osteovis Calcium + D₃ tabletki

www.vcs-farm.com.pl Zamówienie należy składać pod numerem telefonu: 32 2549555

FRUPP

Owoce w formie batonu



Zdrowa i pyszna alternatywa, dla wysokokalorycznych słodczy oraz słonych przekąsek!



frupp@frupp.pl



Otrzymany ze świeżych owoców

Bez dodatku soli, tłuszczu, barwników i aromatów!

Jeden batonik to tylko 37 kcal!
Zawartość błonnika 6-15%.



www.frupp.pl

www.celiko.com.pl

Słońce w słoikach

Wydaje nam się, że zrobienie przetworów to trudne zadanie, jednak gotowe produkty nie dorównują domowym pod względem smaku i wartości odżywczych.

Zdrowa żywność to żywność naturalna, bez sztucznych dodatków i środków konserwujących.

W ostatnim czasie obserwujemy modę na wytwarzanie produktów metodami tradycyjnymi.

Przetwory domowe

O tym, że są najlepsze, żadnej z nas przekonywać nie trzeba.

Przed wszystkim dlatego, że ich skład nie stanowi dla nas zagadki. Jest to szczególnie istotne w przypadku alergików, dzieci i osób z wrażliwym przewodem pokarmowym. Pasteryzacja zastępuje stosowanie sztucznych konserwantów z katalogu E. Jakie produkty najlepiej zamykać w słoikach? Przed

wszystkim takie, w przypadku których mamy pewność, że pochodzą z upraw ekologicznych, oddalonych od trójki komunikacyjnych, fabryk przemysłowych i zakładów chemicznych.

Najchętniej zatrzymujemy w słoikach smak truskawek, wiśni, jabłek, malin, śliwek, porzeczek i jagód. O tym, że sok malinowy jest doskonałym lekarstwem na przeziębienie, wiemy już od pokoleń. Zawiera naturalny kwas salicylowy, który działa napotnie, a w konsekwencji obniża gorączkę. Równie wartościowy jest sok z czarnej porzeczki, stanowiący bogate źródło witamin C i B, żelaza, jodu, kwasu foliowego, boru,

wapnia i magnezu. Warto także zaopatrzyć się w soki ze śliwek i agrestu, które poprawiają przemianę materii, a dzięki wysokiej zawartości witaminy A, mają właściwości przeciwutleniające, przez co spowalniają procesy starzenia się skóry. Warzywa stanowią źródło witamin, soli mineralnych i błonnika. Abyśmy mogły korzystać z ich walorów przez cały rok, już teraz powinniśmy marynować je w wodzie lub occie.

Właściwy wybór

Kupując gotowe przetwory, najlepiej wybierać te, których skład zamieszczony na etykiecie jest najkrótszy, a cukier nie widnieje na

pierwszym miejscu listy. Im więcej owoców, tym lepiej, im mniej – tym więcej sztucznych dodatków. Jest ich całkiem sporo. Żółcień pomarańczowa (E110), którą możemy znaleźć w marmoladach, czasem wywołuje alergię lub duszności, a błękit brylantowy (E133), dodawany do przetworów warzywnych, może być szkodliwy dla osób cierpiących na zespół jelita wrażliwego i inne schorzenia przewodu pokarmowego. Kwas benzoesowy (E210), znajdujący się w galaretkach i sokach, u niektórych powoduje podrażnienie śluzówki żołądka i jelit lub wywołuje swędzącą wysypkę, zaś siarczany (E220-E228) – nudności i bóle głowy. (ks)

KONTAKT
 CYKORIA S.A.
 88-141 Wierzchosławice 15
 Tel: 52 35 2000
 E-mail: sprzedaz@cykoria.pl
www.cykoria.com.pl

Pokonaj przebarwienia skóry

Przebarwienia skóry po lecie to problem wielu z nas. Dowiedz się, jak go pokonać oraz co robić, aby ustrzec się przed nim w przyszłości.

Wakacje dobiegły końca. Niestety, wielokrotnie oprócz fotografii, miłych wspomnień, pamiątek z podróży i opalenizny po lecie zostaje nam coś jeszcze – przebarwienia skóry. Problem jest istotny, ponieważ boryka się z nim 33 proc. kobiet po 30. roku życia i 90 proc. pań po pięćdziesiątce.

Pamiętaj o filtrach

Aby zapobiec przebarwieniom, powinniśmy w odpowiedni sposób zabezpieczać skórę przed szkodliwym promieniowaniem, nosić odzież osłaniającą ciało, a także zrezygnować z opalania w solarium. Tym z nas, które pracują przy oświetleniu jarzeniowym, zaleca się stosowanie

wanie kremów z filtrami przez cały rok. W sposób szczególny musimy pamiętać o stosowaniu kosmetyków z filtrami w okresie od kwietnia do końca września.

W gabinecie

Wybór skutecznej metody usuwania przebarwień jest uzależniony od głębokości, na której znajdują się złogi barwnika. Naszym sprzymierzeńcem w walce z przebarwieniami będą te zabiegi, które złuszczają warstwę naskórka lub sięgają do skóry właściwej (w przypadku głęboko osadzonych przebarwień).

Eksfoliację można wykonać różnymi metodami – za pomocą mikrodermabrazji, peelingów chemicz-

nych czy też terapii laserowych.

W przypadku zmian barwnikowych stosuje się metodę chirurgiczną. Liczba zabiegów jest uzależniona od rodzaju przebarwień – wykonuje się jeden do kilku zabiegów. Najlepsze efekty pozwoli nam uzyskać terapia łączona. Ich podtrzymaniu sprzyjają zabiegi kosmetyczne na bazie hydroksykwasów. W preparatach rozjaśniających wykorzystywane są także α -hydroksykwasy (AHA), oraz ich β -analogi (BHA), które w znaczący sposób wpływają na barwę naszej skóry. Zakwaszając środowisko, hamują proces wytwarzania melaniny, gdyż do jej syntezy niezbędne jest otoczenie zasadowe. W rozjaśnianiu przebarwień stosuje

się również enzymy. Zarówno te pochodzenia roślinnego – wyciąg z ananasa, banana, papai, ogórka, jak i zwierzęce – np. trzustkowe.

Decydując się na kurację wybielającą, musimy się uzbroić w cierpliwość. Nawet w przypadku płam powierzchniowych pierwsze rezultaty będą widoczne dopiero po kilku tygodniach, a czasem nawet miesiącach, od rozpoczęcia terapii. Produkty wybielające, które zawierają hydrochinon, kwas kojowy lub azelainowy, powinniśmy stosować pod kontrolą lekarza dermatologa. W myśl zasady: lepiej zapobiegać niż leczyć, pamiętajmy o systematycznym stosowaniu kosmetyków z filtrami. Nie tylko w czasie wakacji. (ks)

DOMOWE MASECZKI NA PRZEBARWIENIA

Maseczka z ogórka – na tarce zetrzyj zielonego ogórka, dodaj łyżkę soku z cytryny i łyżkę jogurtu. Tak przygotowaną maseczkę pozostaw na twarzy około 20 min, a później dokładnie spłucz.

Maseczka z maślanki – do 200 ml maślanki dodaj 2-3 łyżeczki soku z cytryny i wymieszaj. Nałóż na twarz, a po 15 min dokładnie spłucz.

Maseczka z ciecierzycy – dwie łyżki mąki z ciecierzycy wymieszaj na jednolitą masę ze szczyptą kurkumy, kilkoma kroplami soku z cytryny i łyżką twarogu. Powstałą maseczkę nałóż na twarz i zmyj po 15 min.

Maseczka z ziemniaków – 2 ziemniaki zetrzyj na tarce, zawiń w ścierkę i odcisnij sok, a następnie połącz je z kilkoma kroplami soku z cytryny i łyżką miodu. Mieszaninę nałóż na twarz na 20 min.

OKRĄGŁY ROK PIJ BRZOWY SOK!

OSKOŁA®

Chcesz być rześki i zdrowy?
Pij codziennie Sok Brzozowy!

Polski lider brzozowego soku
zaprasza Państwa na soki:

- Sok z brzozy naturalny
- Sok z brzozy z dodatkami:
 - aronią
 - cytryną
 - czarną jagodą
 - dziką różą
 - granatem
 - jabłkiem
 - kwasem chlebowym
 - L-karnityną
 - maliną
 - miętą
 - suszonymi owocami
 - wiśnią
 - zurawiną

Najlepsze soki brzozowe w Polsce - soki Oskola!

OSKOŁA 05-420 Józefów k/Otwocka, ul. Nadwiślańska 133C
tel./fax: 22-789 13 12, 22-789 12 10, e-mail: oskola@oskola.pl, www.oskola.pl

Zapraszamy po zdrowie!

SYLVECO
silva-natura-ecologia

lipowy płyn micelarny



Wyjątkowo delikatny i jednocześnie skuteczny, **hypoalergiczny** preparat, który dokładnie oczyszcza skórę. Zawiera **ekstrakt z kwiatów lipy szerokolistnej**, który wykazuje działanie nawilżające i osłaniające, zwiększa elastyczność i sprężystość oraz odporność skóry na utratę wody, wyrównuje koloryt. Ponadto wyciąg ten polecany jest w pielęgnacji oczu, łagodzi podrażnienia i koi zaczerwioną skórę. Delikatny składnik myjący pozwala łatwo usunąć nawet intensywny i wodoodporny makijaż. Po zastosowaniu kosmetyku skóra pozostaje gładka, czysta i świeża.



Kosmetyki SYLVECO dostępne są w wybranych **APTEKACH** i **SKLEPACH ZIELARSKICH** na terenie całego kraju. Lista punktów sprzedaży znajduje się na stronie internetowej www.sylveco.pl
Informacje: tel. 17 771 3830.

Zumba – baw się i chudnij

Jesteś znudzona bieganiem i ćwiczeniami na siłowni? Zumba to coś dla Ciebie. Muzyka, taniec, dobra zabawa, a jakie efekty!

W kolumbijskim slangu słowo „zumba” oznacza „baw się i ruszaj”. Zumba jest innowacyjną formą fitness, łączącą w sobie elementy tańca i aerobiku. Na format zajęć składają się szybkie i wolne ruchy,

wę, ponadto angażuje i kształtuje wszystkie partie mięśni.

Tanecznym krokiem

Nieskomplikowane kroki taneczne i energiczna muzyka natych-

twór posiada układ złożony z maksymalnie czterech kroków. Dzięki temu uczestnicy nie muszą skupiać się na zapamiętywaniu skomplikowanych sekwencji. Specjalne umiejętności nie są wyma-

kawą kombinacją kroków tanecznych oraz z treningiem wytrzymałościowym. Taka forma ćwiczeń rzeźbi pośladki, brzuch, uda, nogi i ramiona. Angażujemy całe ciało, więc nic dziwnego, że podczas go-



które rzeźbią i wzmacniają sylwetkę w sposób charakterystyczny dla fitness, jednak zumba to przede wszystkim świetna zabawa. Uczestnicy treningu często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak intensywnie ćwiczą. Ten rodzaj aktywności ujędrnia i napina ciało od stóp aż po gło-

miast porwą nas do zabawy. Do konkretnych układów można wpleść dosłownie wszystko – merengue, salsę, cumbię, reggaeton, flamenco, sambę, cha-chę, rumbę, twist, a także taniec brzucha i hip-hop. Rewolucyjna formuła zumbly polega na tym, że każdy

gane – wystarczy, że będziesz obserwowała instruktora i naśladowała jego ruchy. Łatwe kroki gwarantują dobrą zabawę każdej uczestniczce.

dzinnych zajęć możemy spalić 600 kalorii. Dzięki regularnym ćwiczeniom poprawimy kondycję i metabolizm, co w konsekwencji zwiększy efektywność treningu.

Zalety zumbly

Zumba to trening radości, dzięki któremu poznamy ruchy rodem z latynoskich parkietów, a przy tym zgubimy kilka kilogramów i poprawimy kondycję. Energiczny taniec pomaga w uwalnianiu endorfin, dzięki czemu mamy lepszy nastrój i jesteśmy bardziej odporne na stres. Naprzemienne wolniejsze i szybsze rytmy sprzyjają spalaniu tkanki tłuszczowej, a elementy zaczerpnięte z aerobiku wysmuklają sylwetkę. Dynamiczny, efektywny trening interwałowy świetnie wpływa na nasze zdrowie. Zumba pomoże Ci obniżyć ciśnienie krwi, wzmocni serce i układ krwionośny.

Duże spalanie

Zumba to dynamiczne połączenie różnych stylów tanecznych – synteza elementów cardio z cie-

Dla kogo?

Zumbę może ćwiczyć każdy. Nie ma znaczenia ani tuśza, ani też fakt, że nigdy wcześniej nie uprawiałaś żadnego sportu. Udział w zajęciach jest odradzany tym z nas, które mają chore serce. Ze względu na intensywny program cardio z dużymi obciążeniami na stawy, szczególną ostrożność powinny zachować panie z chorym kręgosłupem lub kolanami. Dla nich lepszym rozwiązaniem będzie aqua zumba lub zumba gold.

Strój

Zumba nie wymaga zakładania specjalnego stroju. Ubranie ma być luźne i wygodne, zwłaszcza spodnie, gdyż mocno akcentowana jest praca bioder. Istotne są również buty – sportowe, z odpowiednio amortyzowaną piętą. (ks)

ZUMBA W KILKU ODSŁONACH

- **Zumba Basic** – technika podstawowa, regularna forma, która jest inspiracją do tworzenia nowych odmian.
- **Zumba Toning** – wolniejszy trening wytrzymałościowy, nastawiony na modelowanie sylwetki i rzeźbienie mięśni całego ciała. Układy są wykonywane z użyciem specjalnych ciężarków wypełnionych piaskiem, które podczas potrząsania brzmią jak instrumenty. W tej odmianie możesz także wykorzystać hantle, które wspomagają ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym.
- **Zumba Gold** – zajęcia przeznaczone dla osób starszych, o obniżonej sprawności fizycznej. Kroki są łatwiejsze, układy mniej intensywne, a największą wagę przywiązuje się do atmosfery – tak, aby nikt nie odczuwał dyskomfortu ze względu na ograniczenia fizjologiczne.
- **Zumbatomic** – zajęcia dla dzieci. Z myślą o najmłodszych stworzono dwie grupy wiekowe. W pierwszej – dzieci 4-8-letnie – dominują gry, zabawy oraz nauka rytmiki. W drugiej – dzieci starsze – uczestnicy uczą się tradycyjnej zumbly, z eliminacją pewnych ruchów charakterystycznych dla tańca brzucha czy namiętnej samby.
- **Zumba Aqua** – zajęcia w wodzie skierowane do miłośników pływania, ale także wszystkich tych, którzy przechodzą rehabilitację lub mają problemy zdrowotne, np. z kręgosłupem.

Komputer – twój nowy trener

Jeśli z różnych względów nie możemy się wybrać do siłowni, z pomocą przyjdą nam treningi dostępne w internecie.

Ćwiczenia, wykonywane systematycznie, mają ogromny wpływ na nasz organizm. Nie tylko pozwalają na utrzymanie sprawności ciała, przeciwdziałają otyłości, ale także pozwalają się zrelaksować i skutecznie walczyć ze stresem.

Dzięki zestawom ćwiczeń dostępnym w sieci, zwiększyło się zainteresowanie różnymi formami aktywności fizycznej – w sposób szczególnie ćwiczeniami odchudzającymi i modelującymi. Pierwsze z nich są adresowane do tych z nas, które dotychczas stroniły od aktywności i chcą stracić nadprogramowe kilogramy. Należy rozpocząć od ogólnorozwojowych ćwiczeń odchudzających, dzięki którym wyrzeźbimy sylwetkę, a przy

tem pozbędziemy się kilku procent zbędnego tłuszczu. Zainteresowaniem cieszą się programy zidywuwalizowane, za ich pomocą łatwiej jest pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej z konkretnej partii ciała. Należy przy tym pamiętać, że nasze ciało to całość, z której nie jesteśmy w stanie wyizolować problematycznych elementów. Ćwiczenia modelujące zaleca się paniom, które chcą utrzymać odpowiednią kondycję. Włączenie planów siłowych pozwoli rozbudować konkretne partie mięśni. Niemal każdy z dostępnych programów zakłada kilka różnych poziomów zaawansowania. Najskuteczniej zacząć od prostych zestawów ćwiczeń i stopniowo zwiększać ich intensywność. (ks)

● POSZUKAJ FILMIKÓW Z ĆWICZENIAMI

Prezentujemy najpopularniejsze kanały fitnessowe:

- Fitappy to strona dla poszukiwaczek inspiracji i motywacji, polecana paniom, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ćwiczeniami. Dzięki niej poznamy instrukcje dotyczące tego, jak robić brzuszki, pompki czy też deskę.
- Ewa Chodakowska na swoim kanale zamieszcza nagrania z płyt oraz występów telewizyjnych. Jej treningi są bardzo intensywne.
- OdchudzanieBezKitów to kanał Natalii Gackiej, trenerki, dietetyczki oraz mistrzyni świata w kategorii Fitness Sylwetkowy. Znaczna część filmów to „Program 8 tygodni”, czyli filmy dedykowane konkretnym partiom ciała.
- MK Trener – prowadzi go Michał Kanderz, czyli trener personalny, który na swoim kanale pokazuje, jak zacząć ćwiczyć i utrzymać swoje ciało w świetnej kondycji.

Wśród kanałów zagranicznych na uwagę zasługują:

- TiffanyRotheWorkouts – treningi Tiffany skupiają się głównie na pozbyciu się zbędnych kilogramów z miejsc, które są najbardziej kłopotliwe dla kobiet. Przyjemne ćwiczenia przypominają taniec.
- Tone It Up jest kanałem, na którym trenerki pokazują najbardziej efektywne ćwiczenia, które przygotowują ciało do wystąpienia w bikini oraz do ślubu.

Centralne Obchody ŚWIATOWEGO DNIA SERCA

Zakopane, 28 września 2014 r.



wybieramy dla Ciebie:
soki warzywne

Szklanka warzyw

Gdy nie masz możliwość zjedzenia
diennej porcji warzyw, gotowe soki
przyjdą Ci z pomocą. Dowiedz się, co
powinny zawierać, a czego lepiej unikać
w ich składzie.



Niesłabnącą popularnością cieszą się soki owocowe, jednak wiele z nas docenia także charakterystyczny smak i walory zdrowotne przetworów z warzyw. Soki warzywne dostarczają organizmowi co najmniej 50 proc. mniej kalorii niż owocowe – w 100 ml produktu znajdziemy zaledwie 21-24 kcal – a dodatkowo stanowią cenne źródło błonnika, witamin i składników mineralnych.

Sok sokowi nierówny

Sok otrzymuje się ze zdrowych, dojrzałych produktów, jednego lub większej liczby gatunków. Może być wyprodukowany z zagęszczonych soków lub przecierów, poprzez odtworzenie udziału wody, usuniętej w procesie zagęszczania. Zgodnie z przepisami krajowymi i unijnymi, do soków nie wolno dodawać konserwantów, barwników, słodzików

i aromatów innych niż odzyskane po procesie zagęszczania. Nie można też dodawać substancji poprawiających smak, barwę lub konsystencję, muszą one pochodzić wyłącznie ze składników, z których sok został otrzymany. Do soków warzywnych dodaje się sól, przyprawy i zioła oraz ich ekstrakty. Wszystkie składniki muszą być zamieszczone na opakowaniu, w kolejności ich malejącego udziału. Najzdrowsze są te soki warzywne, które przygotujesz samodzielnie. Do ich wykonania idealnie nadają się: marchew, buraki, pomidory, szpinak, seler naciowy, brokuły, kapusta czerwona i włoska, ogórek, fasola szparagowa, kalafior, rzodkiewki, papryka, koper i rzepa. Jeśli jednak nie możesz ich zrobić, skorzystaj z gotowych produktów.

Sprawdź skład

Decydując się na soki ze sklepu,

musisz pamiętać, że swoją trwałość zawdzięczają pasteryzacji. Wysoka temperatura pozbawia je wielu właściwości odżywczych. Soki warzywne są bardzo często przygotowywane z rozwodnionych soków zagęszczonych. Oprócz warzyw, możesz w nich znaleźć dodatki soków z owoców oraz sól. Na ten ostatni składnik musisz szczególnie uważać. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, a więc nie więcej niż płaska łyżeczka. Pamiętaj, że sól jest także w innych produktach, które spożywasz w ciągu dnia. Ważne, aby w soku znajdowały się witaminy i sole mineralne. Tak, tak – soki z butelki czy kartonu także mogą być źródłem naturalnych związków bioaktywnych, np. bioflawonoidów i karotenoidów. Wspomniane antyoksydanty walczą z wolnymi rodnikami, odpowiedzialnymi m.in. za szybsze starzenie się skóry. Gdy

czujesz, że twój organizm jest osłabiony, sięgnij po soki zawierające beta-karoten (np. marchwiowy). Dzięki niemu wzmocnisz odporność, a przy okazji poprawisz kolor skóry, nadając jej ładny złocisty odcień. Właściwości oczyszczające wyróżniają sok z kapusty. W przypadku soków pomidorowych, na opakowaniach niektórych z nich widnieje napis „100 proc. pomidorowy” i informacja, że zawierają około 17 kcal/100 ml. Możemy zaufać producentowi, ponieważ skład takiego produktu to zagęszczony sok pomidorowy i woda (bez dodatku cukru). Zwróć uwagę na kaloryczność soku nie tylko wtedy, gdy jesteś na diecie. Otóż niektóre produkty mają 35-45 kcal/100 ml, a biorąc pod uwagę, że 100 g pomidorów zawiera 15 kcal, możesz być pewna, że sok o wyższej kaloryczności zawiera cukier. Wybieraj te soki, które nie mają sztucznych

wybieramy dla Ciebie: soki warzywne

dotadków. Jeśli chcesz wzbogacić ich walory smakowe, dodaj tabasco albo zioła – świeże lub suszone.

Soki jednodniowe

Soków jednodniowych nie otrzymuje się z koncentratu, ale ze świeżo tłoczonych owoców i warzyw.

Produkty te nie są pasteryzowane (a więc utrwalane termicznie), dlatego zawierają większą ilość składników bioaktywnych. Składniki odżywcze i witamina C są wrażliwe na działanie wysokiej temperatury, a także szybko ulegają rozkładowi, stąd soki pasteryzowane zawierają mniej składników odżywczych. Produkty jednodniowe nie zawierają cukru, co sprawia, że są niskokaloryczne i bez obaw mogą je przyjmować także te z nas, które szczególnie dbają o swoją sylwetkę. Przed zakupem takiego soku musisz sprawdzić, czy jest przechowywany w temperaturze podanej na etykiecie. Zwykle są to temperatury lodówkowe, od 2 do 6°C. To bardzo ważne, ponieważ przy niewła-



ściwym przechowywaniu może dojść do rozwoju mikroorganizmów powodujących zepsucie produktu (pleśnienie lub śluzowacenie).

Dobroczynne działanie

Warto pić soki warzywne, ponieważ produkty, z których zostały wykonane, zawierają dużo błonni-

ka. Substancja ta posiada właściwości oczyszczające, obniża cholesterol oraz zmniejsza uczucie głodu. Są sycące, a dzięki zawartości witamin i soli mineralnych, także zdrowe. Zawierają mniej cukru niż ich odpowiedniki wykonane z owoców. W sokach, oprócz błonnika, znajdziemy także minerały, witaminy, niezbędne

kwasy tłuszczowe, białka, węglowodany i wiele innych cennych związków. Może o tym nie wiesz, ale likopen, obecny w pomidorach i marchwi, to silny przeciwutleniacz, który chroni układ pokarmowy przed nowotworami. Enzymy zawarte w sokach wspomagają układ trawienny – biorą udział w przetwarzaniu spożytego przez nas pokarmu. Soki warzywne są pomocne przy redukcji zmęczenia, stresu, braku koncentracji, a także podczas leczenia takich dolegliwości, jak: przeziębienia, problemy z układem pokarmowym, bóle mięśni, wrzody, anemia oraz dolegliwości ze strony nerek i wątroby. Doskonale sprawdzają się podczas oczyszczania organizmu.

Włącz soki warzywne do swojej diety, bo warto. Twój organizm otrzyma solidną dawkę wartości odżywczych, a Ty zrealizujesz dzienne zapotrzebowanie na 4-5 porcji warzyw. Przecież szklanka soku może stanowić jedną z nich. (ks)

prezentacja

Vega Śródziemnomorski Ogród

Tymbark Vega

Pojemność i cena:
500 ml – ok. 2,70 zł

Składniki: przeciery i soki z zagęszczonych soków (91%) z: marchwi, pomidorów (30%), jabłek, pietruszki, brokułów, papryki, cebuli, oliwek, woda, sól morska, witamina C, pieprz czarny, bazylia, ekstrakt z ziół włoskich

Właściwości: Sok warzywny Vega Śródziemnomorski Ogród nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników i dodatków. Próżno szukać w nim także cukru. **Działanie:** Witamina C zawarta w soku Vega Śródziemnomorski Ogród wykazuje działanie antyoksydacyjne – chroni organizm przed rozwojem szkodliwych chorób, podnosi też odporność organizmu.

Warto wiedzieć: Jedna szklanka soku Vega Śródziemnomorski Ogród pokrywa dwie porcje dziennego zapotrzebowania na warzywa.



Świeżo wyciśnięty sok z marchwi

Cymes

Pojemność i cena:
200 ml – ok. 2,50 zł

Składniki: wyciśnięty sok z marchwi (100%)

Właściwości: w świeżo wyciśniętym soku z marchwi znajdziemy witaminy A, B (B1, B2, B6), C, D, E, H, K i PP, a oprócz tego związki zasadowe sodu i potasu oraz wapń, żelazo, magnez, chlor, krzem i siarkę. Obecne są także pektyny i substancje pobudzające wzrost bakterii bezlancej (*Lactobacillus bifidus*), przyczyniającej się do utrzymywania kwasowego odczynu w jelitach.

Działanie: Marchew jest stosowana w zaburzeniach pracy jelit, gdyż nie tylko reguluje perystaltykę i regeneruje uszkodzenia błony śluzowej, ale także działa bakteriobójczo.

Warto wiedzieć: Regulame picie świeżo wyciśniętego soku z marchwi zagwarantuje nam piękną cerę, elastyczną skórę, wzmocnioną strukturę włosów.



Sok pomidorowy

Dawtona

Pojemność i cena:
330 ml – ok. 1,69 zł

Składniki: sok pomidorowy (odtworzony z soku zagęszczonego), sól

Właściwości: Sok pomidorowy pozwala nie tylko na szybką regenerację organizmu po wysiłku fizycznym, ale również poprawia kondycję skóry. Jest pożywny, a przy tym niskokaloryczny (66 kcal w 330 ml).

Działanie: Pomidory są źródłem cennych substancji: likopen zmniejsza ryzyko zachorowań na miażdżycę i choroby serca oraz chroni przed działaniem promieniowania UV, magnez wpływa korzystnie na pracę serca, wątroby, a także przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu, z kolei potas poprawia koncentrację i reguluje ciśnienie.

Warto wiedzieć: Likopen znacznie lepiej wchłania się z przetworów niż ze świeżych pomidorów. Szklanka soku pomidorowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na likopen.



Sok marchewkowo-selerowy

Marwit

Pojemność i cena:
250 ml – 3 zł

Składniki: sok z marchewki 97%, sok z selera 3%

Właściwości: Sok jest naturalnie mętny, niepasteryzowany i niesłodzony. Jedna butelka pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania organizmu na witaminę A oraz 25% na błonnik pokarmowy i 13% na potas.

Działanie: Seler wzmacnia układ nerwowy, pobudza apetyt, ułatwia trawienie, zaś marchewka wspomaga układ odpornościowy, doskonale wpływa na oczy i skórę.

Warto wiedzieć: Wyjątkowość soków Marwit opiera się na stosowanym procesie produkcji. Kluczem jest wyciskanie i rozlewanie soku ze starannie wyselekcjonowanych warzyw, a nie z koncentratów, oraz niestosowanie procesu utrwalania.



Sok pomidorowy

Hortex

Pojemność i cena:
1l – ok. 3,50 zł

Składniki: sok pomidorowy 100%, sól

Właściwości: Sok pomidorowy Hortex jest gęsty, w 100% naturalny, przygotowywany z dojrzałych pomidorów. Kusi bogactwem smaku, jest pożywny i niskokaloryczny – niezastąpiony dla osób dbających o linię.

Działanie: Pomidory zawierają wiele witamin, w tym C, A, E, witaminy z grupy B, PP, a także żelazo i potas.

Warto wiedzieć: Sok pomidorowy Hortex wyróżnia się na rynku wysoką zawartością potasu. Pierwiastek ten odpowiada za gospodarkę wodno-elektrolitową i kwasowo-zasadową organizmu. Jest niezbędny do pracy mięśni serca, wchodzi w skład płynów ustrojowych. Jego niedobory powodują senność, rozdrażnienie, osłabienie i apatię.



Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietyki. Piszcie do nas: zdrowo@eurossys.pl



KARDIOLOGIA

Jak pomóc osobie z bólem w klatce piersiowej?



mgr Katarzyna Szubińska
ratownik medyczny w Mińsku Mazowieckim

Ból w klatce piersiowej jest objawem wielu dolegliwości, m.in. zawału mięśnia sercowego, urazu klatki piersiowej, lub też konsekwencją wykonania ciężkiej pracy fizycznej, po której w mięśniach powstają tzw. „zakwasy”. Gdy człowiek skarży się na ból w klatce piersiowej, priorytetem dla nas – osób udzielających pierwszej pomocy – powinno być odciążenie mięśnia sercowego, poprzez wygodne ułożenie chorego w pozycji półsiedzącej, z podparciem głowy i barków oraz ugiętymi kończynami dolnymi w stawach biodrowych

i kolanowych. Należy jak najszybciej rozluźnić uciskającą odzież, na przykład poprzez rozpięcie guzików od koszuli. Osobie znajdującej się w pomieszczeniu zamkniętym powinniśmy udostępnić dopływ świeżego powietrza. Zachowując ostrożność, możemy zalecić jej kaszel, który prawdopodobnie przyniesie subiektywne odczucie ulgi. Kaszel odbywa się poprzez uruchomienie przepony, ta, kurcząc się i rozciągając, uciska serce i pozwala przywrócić jego miarową pracę oraz utrzymać krążenie. Ważne jest także monitorowanie funkcji życiowych, a więc stanu świadomości chorego i jego oddechu. Jeśli jest taka potrzeba, powinniśmy wezwać lekarza.

KOSMETOLOGIA

W jaki sposób zatrzymać letnią opalenizną na dłużej?



Katarzyna Romczyk
Ekspert marki KLAPP

Po lecie w dalszym ciągu możesz się cieszyć jędrną i pięknie opaloną skórą. Aby taka była, musisz przestrzegać pewnych zasad. Pierwszym krokiem w pielęgnacji skóry po lecie jest oczyszczenie i złuszczenie naskórka. W domu warto wykonywać raz w tygodniu peeling enzymatyczny (przy skórze wrażliwej, suchej, naczynkowej) lub peeling ziarnisty (skóra grubsza, tłusta, mieszana). Dzięki niemu stosowanie kosmetyków nawilżających będzie bardziej efektywne. Po lecie nasza skóra potrzebuje solidnego nawilżenia. Wybierajmy więc te preparaty, których skład opiera się na kwasie hialuronowym, moczniku, sorbitolu i aminokwasach. Ukojeniem dla skóry zmęczonej kąpielami słonecznymi będą substancje silnie regenerujące, które nie tylko świetnie odżywiają i odmładzają, ale także eliminują wolne rodniki. Sięgajmy zatem po produkty zawierające witaminy A, E i C oraz ceramidy, skwaleń, olej sojowy, migdałowy, arganowy i masło shea. To normalne, że wraz z upływem czasu opalenizna blednie. Kiedy po dłuższym czasie zatęsknisz za skórą muśniętą słońcem, możesz zastosować samoopalacz. Aby uzyskać równomierny kolor, należy przygotować skórę poprzez wykonanie starannego peelingu oraz delikatne nawilżenie. Bardziej naturalny efekt uzyskasz aplikując samoopalacz zmieszany z kremem lub balsamem.

ALERGOLOGIA

Od lat borykam się z alergią na roztocze kurzu domowego. W jaki sposób mogę złagodzić jej objawy?



Magdalena Paciorek
zastępca dyrektora do spraw lecznictwa
Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka”

Należy ograniczyć populację roztoczy. Ujemna temperatura pozwoli wyeliminować roztocze zgromadzone w kocach, kołdrach, poduszkach i materacach. Dzięki praniu pozbędziemy się pozostałych alergenów. Powinniśmy także zrezygnować z dywanów i ciężkich zasłon, usunąć elementy dekoracyjne, na których gromadzi się kurz. Alergiczny nieżyt nosa można leczyć za pomocą immunoterapii alergenowej (odczulania) metodą klasyczną – iniekcje podskórne, lub metodą alternatywną – podawanie alergenów doustnie lub podjęzykowo. Immunoterapia pozwala

złagodzić objawy choroby, a w wielu przypadkach prowadzi do ich całkowitego ustąpienia. W leczeniu objawowym stosuje się glikokortykosteroidy oraz leki antyhistaminowe. Alternatywą w walce z uczuleniem na roztocze kurzu domowego może być pobyt w Uzdrowisku Kopalnia Soli „Wieliczka”. Specyfikę leczenia, obok szczególnych właściwości podziemnego mikroklimatu, uzupełnia izolacja od alergenów – poziom alergenów roztoczy kurzu domowego jest 1000 razy mniejszy niż w pomieszczeniach zamkniętych. W wielickim uzdrowisku leczy się także wiele innych chorób, m.in. górnych i dolnych dróg oddechowych.

Nie daj się zmanipulować!

Jak unikać sytuacji, kiedy ktoś wywiera na Ciebie wpływ tak, żebyś o tym nie wiedziała.

Żyjemy wśród ludzi. Łącząc nas z nimi jakieś relacje. Wywieramy na siebie taki czy inny wpływ. Najczęściej opiera się to na naturalnych i społecznie przyjętych sposobach komunikacji. Zwykły uśmiech, który widzimy u drugiej osoby, działa na nas w określony sposób. Staramy się, żeby nasze kontakty z innymi były miłe i przyjemne. Co jednak dzieje się wtedy, kiedy ktoś chce wpłynąć na Ciebie, bo chce osiągnąć korzyść wyłącznie dla siebie? Nawet Twoim kosztem.

Co jest manipulacją?

Osoba, która wykorzystuje manipulację, chce, żebyś dla niej coś zrobiła. Jednocześnie nie chce, żebyś wiedziała o tym, że coś dla niej robisz. Dzieje się tak dlatego, gdyż osoba wykorzystująca manipulację posiada ukryte motywy, których nie chce przed Tobą ujawnić. Każda osoba jest podatna na manipulację w mniejszym lub większym stopniu. Wszystko zależy od kontekstu, który Ciebie otacza, stanu emocjonalnego, w jakim jesteś, przekonań, jakie masz w danej sprawie.

Techniki manipulacyjne

Warto, żebyś wiedziała, jakie techniki służą do manipulowania innymi. Wiedza ta pozwoli Ci na uważniejsze przyjrzenie się temu, co robisz dla innych i czy jest to dobre dla Ciebie. Być może odnajdziesz tutaj sposoby wpływu, na które re-

agujesz łatwiej, albo takie, które Ciebie nie dotyczą. Refleksja nad własnym zachowaniem pomoże Ci unikać bycia manipulowaną i żyć bardziej świadomie.

Jedną z grup metod wywierania wpływu na innych, są manipulacje oparte na nawykach. Przykładem nawyku jest uleganie autorytetom albo poczucie, że zawsze trzeba odwdziżyć się przysługą za przysługę. Zwłaszcza wtedy, kiedy wydaje się nam, że ktoś zrobił dla nas coś bezinteresownie. Inny sposób, to manipulacje związane z emocjami. Silne wzburzenie emocjonalne powoduje, że mamy słabszy dostęp do świadomej oceny tego, co się dzieje. Dlatego celowe wywołanie u Ciebie stresu, na przykład poprzez hałas, spóźnienie, uciążliwe warunki w pracy sprawi, że możesz poddać się manipulacji. Emocje odgrywają kluczową rolę w manipulacji, kiedy ktoś będzie kierował Twoim zachowaniem za pomocą wzbudzania poczucia winy, huśtawki emocjonalnej albo stosowania metody „drzwi w twarz” – kiedy otrzymasz bardzo wygórowaną propozycję, to łatwiej zgodzisz się na coś mniejszego.

Manipulacje poczuciem kontroli to kolejny sposób na to, żebyś uległa manipulacji. Ten sposób opiera się na stwarzaniu wrażenia, że nie masz wpływu na swoje życie i jedynie osoba manipulująca może Ci pomóc. W takiej sytuacji możesz usłyszeć, że ktoś chętnie by to zro-

bił, ale to żona, szef, czy dziecko o tym decyduje. Innym sposobem manipulacji poczuciem kontroli będzie stawianie Ciebie przed faktami dokonanymi: „nie chciałaś tego, ale to przecież dla nas bardzo ważne”. Możesz się też spotkać z wyuczoną bezradnością, kiedy ktoś będzie Ci mówił, że przecież zawsze kasuje te pliki w komputerze, bo tyle razy już to zrobił... więc Ty zrobisz to, co należy do obowiązków tej osoby.

Manipulacje za pomocą samooceny to następny sposób osiągnięcia celu przez sprawcę manipulacji. Ten sposób jest skuteczny dlatego, że odwołuje się do naszego poczucia własnej wartości. Chcemy je mieć wysokie, nawet kosztem zniekształcania rzeczywistości. Z tego powodu chętnie ulegniesz komuś, kto mówi pochlebstwa pod Twoim adresem. Możesz dać się też zwieść komuś, kto prezentuje się w określony sposób i sprawia, że czujesz się przy nim lepsza albo gorsza. W tym obszarze są także zachowania wykorzystujące konformizm, czyli potrzebę przynależności do grupy, akceptacji przez innych.

Ostatnią grupę technik manipulacji tworzą te, które wpływają na nasze poglądy, sposób myślenia, postawy. Związane są z tzw. dysonansem poznawczym, kiedy coś, z czym się spotykasz, jest niezgodne z Twoim doświadczeniem, opinią albo przekonaniem na dany temat. Będziesz wtedy musiała poradzić sobie z takim dyskomfortem. Co zrobi wtedy osoba manipulująca? Może eskalować swoje żądania: jeśli podejmiesz ważną i trudną decyzję, to zgodzisz się np. dopłacić za dodatkowe wyposażenie samochodu, nawet jeśli nie planowałaś go pierwotnie zamawiać. Koszty związane z podjętą decyzją są wówczas na tyle

duże, że rezygnacja wydaje Ci się wręcz rodzajem marnotrawstwa energii. Inny przykład to metoda „stopy w drzwiach”. Jeśli łatwo i bez nacisków zgodzisz się na drobną i prostą do wykonania prośbę, to potem chętniej spełnisz prośbę dużą i trudną do wykonania. Gdyby ktoś poprosił Ciebie od razu o dużą pożyczkę, to najpewniej odmówisz. Jeśli najpierw kilka razy pożyczysz od Ciebie drobne kwoty, to potem zgodzisz się na więcej.

Między dobrem i złem

Pamiętaj, że techniki wywierania wpływu są bardzo skuteczne. Technik tych możesz się nauczyć i stosować je w różny sposób. O tym, jak je wykorzystasz, decydujesz sama. W głębokich relacjach, jakie są tworzone w rodzinie, małżeństwie, przyjaźni, związkach o charakterze osobistym i zawodowym sama manipulacja nie wystarczy. Tam będzie potrzebna empatia, zrozumienie, komunikacja, otwartość, uczciwość, wartości, radzenie sobie z emocjami. Dzięki temu osiągnąć można więcej. Trzeba o tym stale pamiętać.



EKSPERT → PSYCHOLOG

Krzysztof Śliwiński – psycholog, psychometra, trener i popularyzator psychologii. Prowadzi warsztaty rozwoju osobistego

Jak unikać manipulacji!

- Kieruj się w życiu ustalonymi zasadami.
- Staraj się o elastyczność myślenia i zachowania.
- Trenuj otwarte i szczerze wyrażanie uczuć.
- Ucz się tolerancji dla innych i otwartości wobec świata.
- Pracuj nad realistycznym poczuciem własnej wartości.
- Słuchaj swojej intuicji – potrafi podpowiedzieć wiele.
- Rozwijaj w sobie różne sposoby odczuwania emocji.

Nigdy nie mówię sobie „stop”

Z Mariolą Bojarską-Ferenc – polską ikoną fitness, autorką telewizyjnego programu Sztuka Życia – rozmawia Karolina Szymczak.



W ostatnim czasie obserwujemy w mediach nieustanną promocję zdrowego stylu życia. Bycie fit powoli staje się obowiązkiem. Dlaczego?

Ludzie stają się bardziej świadomi. Zdają sobie sprawę z tego, że bycie fit to nie tylko atrakcyjny wygląd, ale i zdrowie, dlatego zaczynają ćwiczyć i odżywiać się racjonalnie. Nagrodą dla nich jest solidna porcja energii i sił witalnych oraz dobre samopoczucie i wiara w siebie.

Myśli Pani, że dobra forma fizyczna wpływa na sukcesy w życiu zawodowym?

Jestem o tym przekonana. Problemy ze zdrowiem, z nadprogramowymi kilogramami, prowadzą do kompleksów, odbierają pewność siebie, a w konsekwencji przekładają się na nasze życie prywatne i za-

wodowe. Dbając o siebie, nie powinniśmy ograniczać się wyłącznie do jednego aspektu, np. do sprawności fizycznej. Nasz organizm trzeba traktować kompleksowo. Zróbmy koło, z którego wychodzą promienie – czynniki odpowiadające za jego prawidłowe funkcjonowanie. Zaliczamy do nich zdrową dietę, aktywność, odpoczynek, badania profilaktyczne, umiejętność radzenia ze stresem, a nawet właściwe relacje międzyludzkie. Gdy te promienie są rozwinięte na tym samym poziomie, mamy wellnessowy błogostan. Jeśli nie, konieczne jest zwrócenie uwagi na najslabszy punkt i skuteczna eliminacja problemu.

Swojej działalności nie ogranicza Pani wyłącznie do promowania zdrowego stylu życia. Jak się Pani czuje się w roli wykładowcy i trenera biznesu?

Bardzo dobrze. Chętnie dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem. Co ciekawe, już ponad 28 lat jestem aktywna w mediach, a nigdy nie miałam tam etatu. Mam swoją firmę – prowadzę szkolenia dla firm z najpopularniejszej dziedziny health coaching, wykłady na temat diety, ćwiczeń, ale także z autoprezentacji i wizerunku. Wspieram kobiety dojrzałe, staram się wykorzystać potencjał, jaki drzemie w dojrzałości. Kobieta musi umieć poradzić sobie w każdej sytuacji, poczuć, że swój los ma w swoich rękach, dlatego zamiast czekać na niespodzianki, powinna się do nich przygotować. Na szkoleniach wizerunkowych uczę, jak odpowiednio dopasować strój do okazji oraz jak się poruszać z gracją. Musimy pamiętać o tym, że także nasz wygląd buduje wizerunek firmy – jeśli nie potrafimy zadbać o siebie, nie będziemy potrafili zadbać o pracę.

Docenia Pani dojrzałość. W obliczu wszechobecnego kultu młodo-

ści jest to swego rodzaju ewenementem.

Kiedyś mówiło się, że kobieta, która skończyła 40 lat, jest już stara. Na szczęście odchodzimy od tego przekonania, więcej inwestujemy w siebie i lepiej wyglądamy. Zwykle panie w tym wieku mają już odchowane dzieci i chcą się realizować zawodowo, a ponadto mają coś, czego brak młodszym – doświadczenie. U niektórych przedstawicieli młodszego pokolenia dostrzegam brak pokory i szacunku dla dojrzałości, a prawda jest taka, że młodsze już nigdy nie będziemy, każda z nas będzie tylko starsza. Kobiety powinny się bardziej wspierać.

Skoro już o dojrzałości mowa – koleżanki z redakcji mówią o Pani „Mariola bez wieku”. Jaki jest Pani sposób na zatrzymanie zegara biologicznego?

Ostatnio usłyszałam nawet, że Bojarska jest jak Benjamin Button – jeszcze trochę i zostaną w śpiochach. Tak naprawdę najważniejsze jest optymistyczne nastawienie do świata, jestem uśmiechnięta od rana. Nikomu niczego nie zazdroszczę – cieszę się wraz z tymi, którzy odnoszą sukcesy. Pozytywnie nastraja mnie muzyka klasycz-

na, uwielbiam słuchać Luciano Pavarottiego i Aleksandry Kurzak. Każdego dnia ćwiczę – godzina marszu, a potem ćwiczenia wzmacniające i rozciągające. Pamiętajam o zdrowym odżywianiu – stosuję dietę opartą na gęstości energetycznej produktów, wybieram te o małej zawartości tłuszczu i cukru, a bogate w błonnik i witaminy. Swoje posiłki opieram przede wszystkim na warzywach, rybach, białym mięsie, a także piję duże ilości wody. Nie głodzę się, uwielbiam słodczy i zdarza mi się zgrzeszyć. Uważam, że we wszystkim najważniejszy jest umiar. Oczywiście dbam także o swoją urodę – chodzę do fryzjera, raz w miesiącu obcinam końcówki, a w gabinecie kosmetycznym regularnie wykonuję zabiegi nawilżające skórę twarzy. Kocham modę! Kobieta dojrzała powinna mieć kilka rzeczy zgodnych z obowiązującymi trendami. Warto o tym pamiętać, bo niemożna garderoba postarza. Lepiej mieć dwie fajne rzeczy niż dwadzieścia byle jakich. Lubię klasyczne barwy – czerń, biel, szarość, ale w nowoczesnym wydaniu. Moją ulubioną marką jest Prada, którą cenię za geometryczną prostotę.

sama o sobie

Dbam o swoje zdrowie, ale... mam słabości – kocham słodczy, zwłaszcza tort bezowy i czarną czekoladę z migdałami
Sposób na dobry początek dnia – woda z cytryną – w ramach oczyszczenia organizmu, potem śniadanie: kasza jaglana z jabłkiem, cynamonem i orzechami oraz gimnastyka. Dzięki temu mam energię przez cały dzień.
Niezapomniane wakacje – w Saint Tropez z moim mężem. Piękne widoki, wyśmienite dania z ryb, romantyczny nastrój. Obok

nas kolację jedli Karl Lagerfeld, Tom Ford i Paris Hilton.

Pamiętka z podróży – nie zbieram pamiętek – kolekcjonuję dobre wspomnienia.

Jeśli już coś przywożę, są to praktyczne rzeczy do domu, np. korek do szampana, świeczniki itp.

Moje danie popisowe – wszystko, co w swoim składzie zawiera owoce morza, np. krewetki z sosem z whisky i sałatą z mango. Ostatnio często przygotowuję makaron z cukinią, parmezanem i oliwą truflową.



Triathlon z gwiazdami



Herbalife Triathlon 2014 odbywał się na początku sierpnia w Gdyni. Triathlon obejmuje kombinację pływania, kolarstwa i biegania. Zdrowie i dobra kondycja to równie istotny element przygotowania do treningów, jak sprzęt czy odpowiedni strój i obuwie. Gwiazdami imprezy były Małgorzata Foremniak, Katarzyna Glinka i Karolina Gorczyca – ambasadorki akcji. Zanim

ruszyły do intensywnych treningów, wykonały serię badań profilaktycznych, dzięki którym sprawdziły wydolność swojego organizmu podczas wysiłku fizycznego i kompleksowo skontrolowały m.in. stężenie cukru i cholesterolu we krwi oraz pracę serca. (ks)

Jose Cura w Zabrze



Urlop za nami a jesienne wieczory stają się coraz dłuższe? Warto pomyśleć o przyjemnym sposobie na spędzenie sobotniego wieczoru. Już 22 listopada 2014 r. Jose Cura powróci na polską scenę po wielu latach nieobecności, prezentując wyjątkowe wydarzenie. Na koncercie w zabrzańskim Domu Muzyki i Tańca, zatytułowanym „Jose Cura i jego goście”, artysta nie

tylko zaśpiewa, ale również będzie dyrygował orkiestrą. W programie koncertu znajdują się słynne arie operowe i znane pieśni. Artyście towarzyszyć będzie Bogusław Morka – wybitny polski tenor, oraz Agnieszka Kozłowska – sopranistka, solistka Warszawskiej Opery Kameralnej. (ks)

Avon kontra rak piersi

Wielka Kampania Życia – Avon kontra Rak Piersi jest inicjatywą społeczną, która nie tylko szerzy wiedzę na temat profilaktyki raka piersi, ale także daje nadzieję – uświadamia Polkom, że wcześniej wykryta choroba to nie wyrok. Poprzez kampanię Avon uświadamia kobiety, że zdiagnozowanie raka we wczesnym stadium i zgłoszenie się do lekarza daje niemal stu-procentową szansę na przeżycie. We wrześniu pojawią się kosmetyki Avon dedykowane kampanii. Produkty z Różową Wstążką to coś więcej niż zwykłe gadżety. Całkowity zysk ze sprzedaży jest przekazywany na dofinansowanie badań USG piersi w ramach projektu „Gabinety z Różową Wstążką”. Lista placówek, w których można wykonać badanie USG, dostępna jest na stronie www.wielkakampaniazycia.pl (ks)



Miej serce do piłki

Fundacja Śląskiego Centrum Chorób Serca 9 września 2014 roku już po raz ósmy zorganizuje turniej piłki nożnej w Zabrze-Biskupicach na stadionie Gwarka. W rozgrywanych meczach zmierzą się cztery drużyny: lekarzy z SCCS w Zabrze, urzędników miejskich, skarbcowców z Gliwic oraz Górnośląskiego Towarzystwa Lotniczego z Katowic-Pyrzowic. Organizatorzy zapraszają wszystkich miłośników aktywnego wypoczynku. Wyjątkowy turniej



piłki nożnej to także doskonała promocja transplantacji. O tej metodzie ratowania życia będzie można dowiedzieć się więcej podczas pogadank w przerwie pomiędzy meczami. (ks)

W październiku

Wzmocnij odporność

Jesienna aura zwiększa ryzyko przeziębień, a niedostatek słońca powoduje spadek energii. Jeśli dodać do tego przemęczenie, niewłaściwe odżywianie i stres, możesz być pewna, że starcie z infekcją jest nieuchronne. Czy aby na pewno? Sprawdź jak skutecznie wzmocnić swój organizm. Zdrowy sen, witamina D i uśmiech skutecznie zastąpią niejeden antybiotyk.

Uchroń się przed opryszczką

Opryszczka wargowa to powracający problem, z którym boryka się wiele z nas. Najczęściej uaktywnia się przy silniejszym stresie lub przy spadku odporności – można się nią zarazić. Do pierwszych objawów zaliczamy swędzącą wysypkę i ból w okolicach ust. Sama opryszczka nie

jest groźna, ale wywołane przez nią powikłania już tak. Konieczne jest więc leczenie i zapobieganie jej nawrotom.

Krem w dłoń

Mówi się, że dłonie są wizytówką kobiety. Nic dziwnego, ponieważ te zadbane, gładkie i delikatne dodają atrakcyjności, z kolei te zaniedbane dodają... lat ich właścicielce. Krem do rąk jest jednym z najpopularniejszych kosmetyków. Chroni skórę przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych, w tym zimna i słońca. Dowiedz się, jak wybrać odpowiedni dla siebie.

Włącz kaszę do codziennego menu

Kaszę jaglaną poleca się każdemu – jest zdrowa, posiada wiele cennych witamin i mikroelementów. Dzięki niej możemy uzupełnić deficyty substancji odżywczych w organizmie.



PRZECZYTAJ
W NASTĘPNYM
NUMERZE

Możesz pomóc
dzieciom, które
zostały skrzywdzone!



Dotychczas do Klubu!

www.klub.fdn.pl



Klub
Przyjaciół
Dzieci

