

Nr 12. Grudzień 1996

Teraz zdrowie

Z okazji zbliżających się Świąt
najlepsze życzenia

składa

Redakcja

Specjalny cykl:
**Pierwsza
pomoc**

**Urodzony
po raz drugi**

**Nowe serce
nie boli**

**Dieta kontra
menopauza**

**Uroki
świątecznego
stolu**



**Śmiejmy się
dla zdrowia!**

ISSN 1425-5375

*Są rzeczy,
z którymi się
nie rozstaję*



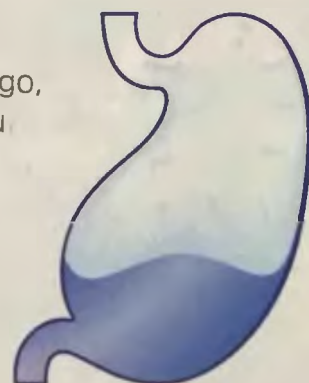
Rennie

Zgaga nadchodzi niespodziewanie, niestrawność nie przebiera w środkach, aby dopaść Twój żołądek, a stres bez skrępułów zadaje mu ból. Lecz jest na to sposób! Rennie® rozprawi się z nadmiarem Twojego kwasu żołądkowego, szybko i skutecznie likwidując:

- **zgagę**
- **skutki niestrawności**
- **bóle żołądka wywołane stresem**

JUŻ W PORZĄDKU MÓJ ŻOŁĄDKU

Jego naturalne składniki szybko obniżają poziom kwasu żołądkowego, zaczynając działanie już w przełyku. Jest dobrze tolerowany, może go używać każdy (także kobiety w ciąży i dzieci). Gdy Twój żołądek znajdzie się w palącej potrzebie, Rennie jest zawsze pod ręką.



Producent: F. Hoffmann - La Roche Ltd., Bazylea, Szwajcaria.

Przed użyciem przeczytaj ulotkę. O dalsze informacje o leku pytaj swojego lekarza lub farmaceutę.

Narodzony po raz drugi

5 sierpnia 1987 roku urodziłem się po raz drugi. Miałem wtedy 61 lat – mówi Tadeusz Żytkiewicz.

Do dziś nie umiem powiedzieć, skąd wzięły się moje problemy z sercem. Mówi się wprawdzie, że zawód nauczyciela obfituje w stresy, ale ja lubiłem tę pracę. Nie miałem też żadnych konfliktów ani z przełożonymi, ani z kolegami. Trochę to się zmieniło, gdy przeszedłem do Inspektoratu Oświaty. Biurokracja, nerwy... Zaczęłem dużo palić – do 2 paczek dziennie. Ale nawet wtedy starałem się utrzymać aktywność fizyczną. I tylko czasami pojawiały się, dotychczas nieznanne, bóle za mostkiem.

Pierwszy zawal

Przyszła 7 marca 1970 roku. W przeddzień Święta Kobiet. To

Teraz zdrowie

Wydawca: D.W. BB&P SA, Warszawa, ul. Chłodna 35/37
Redagują: Grażyna Burzyńska (red. naczelny), Jan Kęska, Jerzy Kowalski (sekr. redakcji), lek. med. Dorota Wydro
Opr. graficzne: Krzysztof Pluciennik
Skład i łamanie: Piotr Pierzchała
Adres redakcji: 00-867 Warszawa, ul. Chłodna 35/37, tel: 624 78 23 wew: 37, 48, fax: 624 57 95
Biuro reklamy: Anna Wróblewska (kier.) tel: 624 51 00, fax: 624 50 99
Przygotownia: Seregni-Agpol Sp. z o.o., Warszawa
Druk: Orkla Media Magazines Sp. z o.o., tel/fax (0-52) 45 55 82

Otrzymasz kupując dzienniki:

Trybuna Śląska
GAZETA POMORSKA
GAZETA POZNĄŃSKA
SŁOWO POLSKIE
Głos Wybrzeża
Głos Elbląga
 tygodniki wydawnictwa **Arkona S.A.**

był ciężki przypadek, ale przeżyłem. Kardiolog twierdził, iż wyszedłem obronną ręką tylko dlatego, że pół roku wcześniej rzuciłem palenie.

Później było znośnie i zacząłem zapominać o chorobie.

Ale w 1982 roku przyszło „łato stulecia”. Z trudem doczekałem jego końca. Z sanatorium w Nałęczowie wróciłem do domu po drugi zawał. Pojawiła się ary-



Codziennie ćwiczę...

mia. A potem, po dwóch latach – następny zawał! Lekarzowi wyrwało się wówczas, że jest „pięć po dwunastej”.

Co robić?

To pytanie zadawałem sobie wiele razy dziennie. Ciąg dalszy dopisało samo życie. W końcu 1985 roku prasę obiegła sensacyjna informacja. W Zabrzu doc. Religa dokonał pierwszego w Polsce przeszczepienia serca.

Ale czy miałem prawo uznać to za promyk nadziei dla mnie? Tym bardziej, że prawdziwy dramat nie musi wcale rozgrywać się na stole operacyjnym. Może nieć miejsce wiele tygodni później, kiedy organizm odrzuci przeszczepiony narząd.

Nie byłem pacjentem doc. Religi. Nie widziałem go nigdy w życiu. Zdecydowałem się jednak napisać. To były tylko 4 zdania: „Jestem nauczycielem. Mam 61 lat. Jestem chory na serce. Bardzo



Z nowym sercem wróciłem do szkoły

zdjęcia Marek Matczak

proszę o pomoc”. Niebawem nadeszła odpowiedź: „Proszę przyjechać na konsultację”.

Docent, po badaniu, radził jeszcze trochę poczekać. Później miałem dostać by passy. Ale, kiedy po kilku miesiącach przyjechałem znów do Zabrze, okazało się, że by passy nie są już możliwe. Trzy tętnice sercowe zamknięte były w 90, 95 i 100 procentach! W grę mógł wchodzić już tylko przeszczep. Docent przejrzał moje wyniki. Na szczęście nerki, wątrobę i płuca miałem zdrowe.

„Cóż, jeśli wyraża pan zgodę – będziemy robić”.

Wróciłem do domu

Zdałem sobie nagle sprawę, że zaczyna się wyścig z czasem. Miałem teraz czekać na dawkę. Ale czy zdążyć?!

To były dwa miesiące życia, które trwały wieczność.

4 sierpnia 1987 roku, ok. godziny 10-tej odezwał się wreszcie telefon: „Tu klinika w Zabrzu. Czekamy na pana”. Poczułem nagłe wielką ulgę i przypływ nadziei. W południe znalazłem się na warszawskim lotnisku sanitarnym. Ale nie dane mi było dolecieć do Katowic bez przygód. Ze względu na burzę musieliśmy lecieć do Krakowa, stamtąd helikopterem do Gliwic i dalej – karetką – do kliniki w Zabrzu.

Wieczorem byłem już w sali operacyjnej. „Teraz jest pan w sali zielonej – tłumaczyła pielęgniarka – ale obudzi się pan w sali białej. Oznaczać to będzie, że jest pan z nami, a nie w niebie”.

Tę noc, z 4 na 5 sierpnia 1987 roku narodziłem się po raz drugi.

Tylko płakałem

Obudziłem się z cudownym uczuciem: żyję i nic mnie nie boli. Działało jeszcze znieczulenie.

Chciało mi się spać. Nie pozwala! Nowe serce od razu musiało pracować intensywnie. Wieczorem hyla już przy mnie żona. Wtedy „rozkleiłem się”. Nie mogłem nic powiedzieć, tylko płakałem.

Po trzech tygodniach byłem już w sanatorium w Reptach Śląskich, a na imieniny, 28 października przyjechałem po prostu do domu. Zdrowy i sprawny. Mogłem znów podjąć pracę w swoim zawodzie.

Moje drugie życie

Jest trochę inne niż pierwsze. Czerpię wielką radość ze sprawności fizycznej, jaką przywróciło mi nowe serce. Zmieniła się też moja psychika. Kiedyś byłem raczej zamknięty, bywało, że niecierpliwy, opryskliwy... Po tym, co przeszedłem, mam dziś dla blźnich dużo więcej zrozumienia i bezinteresownej sympatii. Taką metamorfozę przeszła większość z nas, „przeszczepieńców”.

Oczywiście prowadzę zdrowy, uregulowany tryb życia i przestrzegam diety. Co pewien czas muszę poddać się kontroli. Moje nowe życie wydaje się być nawet szczęśliwsze od poprzedniego. Kiedy wraca się znad przepaści, lepiej rozumie się, że nie warto rozmieniać życia na drobne, trwonić na małe zawiści i niepotrzebne stresy.

notował Jan Kęska

Czytelników, którzy podobnie jak Tadeusz Żytkiewicz przeżyli dramatyczne wydarzenia związane z „powrotem znad przepaści” zachęcamy do opisanie ich i przestania nam. Najciekawsze wydrukujemy. Oprócz honorarium, przewidujemy także specjalne nagrody.

Uzdrawiające działanie śmiechu znane jest od stuleci. R. Burton, XVII-wieczny lekarz, napisał że trzech lekarzy potrafi wyleczyć wszystkie choroby: dr Śmiech, dr Dieta i dr Spokój. Czym więc jest śmiech i jak korzystać z tego lekarstwa, danego nam przez naturę?



zdjęcia: W. Danko

Wielkim wydarzeniem medycznym stał się opublikowany w 1976 roku przez Normana Cousinsa artykuł opisujący wyleczenie własnej, ciężkiej choroby - zapalenia chrząstek i stawów. Cousins pisze: „Odkryłem, że 10 minut prawdziwego śmiechu

Pełni aż osiem ogromnie ważnych dla naszego organizmu funkcji:

- Zwiększa ilość krwi, która dopływa do kończyn – ramion, stóp, palców – i do organów wewnętrznych, dzięki czemu wspomaga serce i pomaga w chorobach układu krążenia.
- Zwiększa liczbę komórek, które zwalczają bakterie, wirusy, nowotwory, a więc wspomaga działanie układu odpornościowego.
- Przyspiesza bicie serca oraz nieznacznie podnosi ciśnienie tętnicze krwi.
- Przyspiesza ilość oddechów na minutę, a tym samym

Śmiejemy się

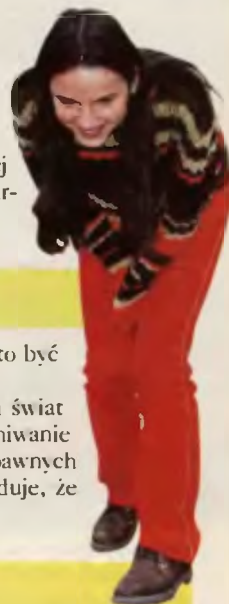
z udziałem mięśni brzucha ma działanie znieczulające i pozwala na co najmniej dwie godziny bezbolesnego, spokojnego snu”. Wykonane przez niego badania krwi wykazały, że śmiech wywołuje reakcję organizmu, która ma efekt uzdrawiający. Według Cousinsa śmiech to „wewnętrzny aerobik”. Najnowsze badania potwierdzają jego teorię.

Dzisiaj wiadomo już, że śmiech...

wprowadza dodatkową ilość tlenu do krwi.

- Uwalnia endorfiny – naturalne substancje, które poprawiają nasz nastrój i zmniejszają ból.
- Relaksuje mięśnie.
- Przyspiesza trawienie.
- Masuje mięśnie i organy wewnętrzne: przeponę, klatkę piersiową, serce, płuca, żołądek, jelita i wątrobę.

Jeśli mamy poczucie humoru i śmiejemy się często, łatwiej damy sobie radę ze stresem, łatwiej się relaksujemy, jesteśmy bardziej twórczy oraz bardziej odporni na choroby.



Śmiech i medycyna

„Nie ma nic do śmiechu w medycynie, ale jest wiele medycyny w śmiechu” – powiedział Josh Billings

Badania relacji między śmiechem a medycyną są tak dalece zaawansowane, że w stanie West Virginia w USA powstał pierwszy na świecie szpital, w którym leczy się pacjentów przy pomocy zabaw i śmiechu. Jego założyciel – były kłown cyrkowy Patch Adams, który zawsze rano odwiedza swoich pacjentów z przypiętym dużym, czerwonym nosem – twierdzi, że najlepsza terapia to być

wesołym i szczęśliwym.

Najważniejsza jest umiejętność patrzenia na świat z przymrużeniem oka. Chodzi nie tylko o wysłuchiwanie dowcipów, oglądanie komedii albo czytanie zabawnych książek, ale o pogodny styl bycia, który spowoduje, że uśmiech będzie naszym stałym towarzyszem.

Co robić, by śmiać się jak najczęściej?

● Śmieć się z siebie! Jeśli zrobisz coś, co rozśmieszyło innych – śmieć się również. Śmiać się można wszędzie: na zebraniu, w pracy, w windzie. Pamiętaj, że śmiech to doskonały „łamacz” międzyludzkich barier i niepotrzebnych napięć.

● Poszukuj tego, co cię najbardziej bawi. Dla jednych są to filmy z Flipem i Flapem, dla innych nowoczesne kreskówki, dla jeszcze innych występy ka-

baretowe. Wiesz, co lubisz? A więc czytaj, słuchaj i oglądaj to tak często, jak tylko możesz.

● Poczucie humoru powinno być nieodłączną cechą twojego stylu bycia. Przekazuj domownikom i przyjaciółom zabawne wiadomości. Nawet, gdy rozmawiasz o istotnych sprawach, nie bądź śmiertelnie poważny. Spróbuj w każdej sytuacji znaleźć jej dobre strony. O przysłowiowej butelce z połową zawartości pomyśl, że jest do połowy pełna, a nie do połowy pusta!

Humorystyczny Zestaw Pierwszej Pomocy

Amerykański specjalista od spraw śmiechu, dr Joel Goodman uważa, że każdy powinien mieć pod ręką zbiór książek, taśm wideo, gier czy zabawnych zdjęć lub rysunków, które potrafią go zawsze rozbawić, a tym samym pomóc w stresujących sytuacjach.

● Jeśli masz magnetofon w samochodzie, spraw sobie kilka kaset z ulubionymi numerami kabaretowymi. W korku ulicznym, nie tak nie rozładowuje wściekłości, jak wybuch śmiechu.

● Śmieć się razem z kimś, a nie z kogoś! Raymond Moody, autor książki „Śmiech: Uzdrawiająca moc humoru” twierdzi, że śmiejąc się szyderczo z kogoś, wykluczamy go z łańcucha ludzi po-

łączonych miłością i zrozumieniem. Śmiejąc się razem z kimś, okazujemy mu akceptację.

● Baw się razem z dziećmi. Dzieci bywają autorami śmiesznych sytuacji i wypowiedzi. Na dodatek często się śmieją. Skoro zatem na drodze do dorosłości zgubiliśmy gdzieś śmiech, to przebywanie z dziećmi pozwoli nam go odnaleźć.

● Odwiedzając chorego, zamiast kwiatów przynieś np. wesołą książkę. Opowiadaj same zabawne historie i zdarzenia, a nie takie z serii: „Ty masz tylko złamaną nogę, a teściowa Romana umarła wczoraj na atak serca”... Rozbaw chorego (chyba że jest po zabiegu chirurgicznym na jamie brzusznej – wtedy śmiech nie jest wskazany!)

● Włącz swoją wyobraźnię: w stresującej sytuacji spróbuj zadać sobie pytanie, jak by to zilustrował Mleczko? Albo, co powiedziałby Tadeusz Drozda?

lek.med. Dorota Wydro

dla zdrowia

Pośmiej się z nami!

Zatłoczony autobus zaczął nagle ostro hamować. Ludzie – i tak już wściekli albo poirytowani – chcąc nie chcąc, wpadają jeden na drugiego. Powszechna kłótnia wisi na włosku. I wtedy dystygowana starsza pani zwraca się nader uprzejmie do „wiszącego” nad nią faceta: „Czy mógłby pan ze mnie zejść, bo ten spode mnie też chce wysiąść?” Cały autobus wybuchł śmiechem.

Oto przykład, jak można napiętą, nieprzyjemną czy niezręczną sytuację rozładować dowcipem, rozbijającym gestem czy śmieszną miną. Prosimy przysłać do naszej redakcji krótki opis podobnej sytuacji. Najśmieszniejsze przykłady opublikujemy w TZ, a ich autorzy otrzymają honoraria.



Czy lubisz się śmiać?

1. Czy potrafisz śmiać się kolejny raz z tego samego dowcipu?

- a) Najwyżej dwa razy – potem mnie to nudzi. (2 pkt.)
- b) Nie ma takich dowcipów. (1 pkt.)
- c) Jeśli jest dobry, to nawet dziesięć razy. (3 pkt.)

2. Czy chciałbyś znaleźć się w ukrytej kamerze?

- a) Wolę śmiać się przed telewizorem. (2 pkt.)
- b) Tak, nawet bardzo. (3 pkt.)
- c) Nie, nie widzę w tym nic śmiesznego. (0 pkt.)

3. Czy bawi cię robienie głupich min przed lustrem?

- a) Czasami. (2 pkt.)
- b) Tak, to dobra zabawa. (3 pkt.)
- c) To niemiłe zajęcie. (0 pkt.)

4. W pracy ktoś przylepił ci kartkę z napisem w stylu: „szukam żony jak szalony”. Co ty na to?

- a) Żart wydaje ci się nieszczerły, ale nie robisz z tego problemu. (2 pkt.)
- b) Jesteś zły i obrażony. (0 pkt.)
- c) Dobry dowcip, chętnie wypróbowałbyś go na innych. (3 pkt.)

5. Powiedziałeś jakieś głupstwo, co spowodowało wybuch śmiechu i ogólne zadowolenie:

- a) Śmiejesz się z innymi, chociaż czujesz się niepewnie. (2 pkt.)
- b) Uważasz to za dobry dowcip i powtarzasz go, pokładając się ze śmiechu. (3 pkt.)
- c) Wzruszasz ramionami i obrażasz się na cały świat. (0 pkt.)

6. Czy śmiesz cię abstrakcyjne dowcipy w stylu: „wchodzi

facet do windy, a tam schody?”

- a) Bardzo je lubię. (1 pkt.)
- b) Nie lubię ich. Z czego tu się śmiać? (0 pkt.)
- c) Nie za bardzo, bo nie wiem o co chodzi. (3 pkt.)

Rozwiązanie

1. „Z czego tu się śmiać? Tyle pracy.. Nie mam przyjaciół. Nikt mnie nie lubi. Wszyscy są tacy niepoważni!” - myślisz. Jesteś cieszysz. Spróbuj uwierzyć, że z siebie. A wiele problemów dzięki niemu staje się prostszymi.

2. „Z czego tu się śmiać? Tyle pracy.. Nie mam przyjaciół. Nikt mnie nie lubi. Wszyscy są tacy niepoważni!” - myślisz. Jesteś cieszysz. Spróbuj uwierzyć, że z siebie. A wiele problemów dzięki niemu staje się prostszymi.

3. „Z czego tu się śmiać? Tyle pracy.. Nie mam przyjaciół. Nikt mnie nie lubi. Wszyscy są tacy niepoważni!” - myślisz. Jesteś cieszysz. Spróbuj uwierzyć, że z siebie. A wiele problemów dzięki niemu staje się prostszymi.

4. „Z czego tu się śmiać? Tyle pracy.. Nie mam przyjaciół. Nikt mnie nie lubi. Wszyscy są tacy niepoważni!” - myślisz. Jesteś cieszysz. Spróbuj uwierzyć, że z siebie. A wiele problemów dzięki niemu staje się prostszymi.

Mona Liza radzi: Jak pielęgnować cerę suchą



Pora zabrać się za ratowanie skóry, wysuszonej letnim słońcem. Im wcześniej, tym lepiej, później bowiem pojawi się kolejne zagrożenie – zaczyna się „sezon grzewczy”, także silnie wysuszający.

Do pielęgnacji potrzebne są odpowiednie kosmetyki nawilżające, dobierane w zależności od wieku. Np. firma „Mona Liza Mincer” przygotowała serię preparatów nawilżająco-regenerujących pn. „Active regenerative”. Mają one za zadanie wprowadzić i zatrzymać wodę w skórze, a przy tym są to preparaty aktywne, tzn. działające silniej niż najprostsze kosmetyki nawilżające. „Active regenerative” zawierają składniki ochronne, zmiękczające i obojętne dla skóry, np. wazelinę, olej avocado, olej jojoba i inne oleje roślinne, oraz składniki, mające wpływ na funkcje biologiczne skóry: witaminy - A, E, F, B5 i D3 oraz wyciągi roślinne z: melisy, rumianku i nagietka.

Mamy do wyboru:



● Witaminowy krem odmładzający

– lekki, bardzo nowoczesny nawilżający i odświeżający. Zawarta w nim wit. A umożliwia łatwiejsze

oddychanie skóry; wit. B5 (łącznie z alantoiną) działa łagodząco, przyspiesza gojenie; filtry UV – ochraniają przed szkodliwymi promieniami.

● **Krem Bianca z melisą** – rośliną leczniczą o działaniu antyseptycznym, przeciwzapalnym. Krem ten odświeża, tonizuje i koi podrażnioną skórę.

● **Krem Pamela z nagietkiem** – zawiera enzymy, flawonoidy, olejek eteryczny, substancje aktywne. Działa zmiękczająco, nawilżająco i oczyszczająco. Przywraca skórze jędrność, gładkość i elastyczność.

Dalsze informacje o ratowaniu cery suchej mogą nasi Czytelnicy uzyskać w Laboratorium „Mona Liza Mincer”, 05-816 Michałowice k. Wa-wy, ul. Kościuszki 37, tel/fax 723-80-39 (40).

REKLAMA ● REKLAMA ● REKLAMA ● REKLAMA

Czy wiesz, że dzieci mają katar przez ponad 20 dni w roku?



Olejek Olbas pomaga!

Prof. J. Alkiewicz radzi, jak leczyć katar u dzieci bez groźby powikłań.

Prof. J. Alkiewicz jest cenionym specjalistą chorób układu oddechowego u dzieci.

„Najczęstszy objaw przeziębienia – zatłoczony nos, może prowadzić do powikłań. Należy jednak pamiętać, że przedłużone stosowanie kropli do nosa powoduje zmiany w śluzówce. Dlatego też zamiast kropli poleca się inhalacje. Preparat do inhalacji Olbas działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.



Doświadczenie kliniczne wskazuje, że zmniejsza on obrzęk śluzówek, wyraźnie ułatwiając oddychanie. W ciągu dnia dajemy dziecku chusteczkę skropioną olejkiem, by wdychało opary, aż do złagodzenia objawów. Przed snem skropioną chusteczkę zawieszamy w pokoju dziecka. Olejkiem można też natrzeć klatkę piersiową pacjenta.”



O olejek Olbas pytaj w aptece!

02-979 Warszawa,
ul. Statkowskiego 23,
tel. 642 85 57

AMIS
of Poland

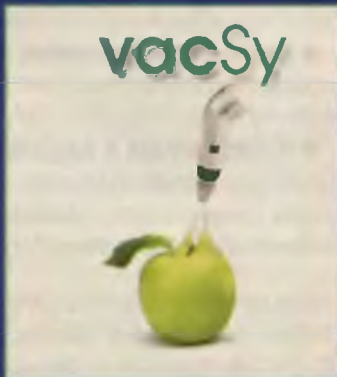
*Wszystkim naszym Przyjaciółom
obecnym i przyszłym
życzymy
zdrowych, wesołych Świąt
oraz wielu radości w 1997 roku*

Zepter International Poland

Program Naczynia kuchenne



Program Vacsy



Program Porcelana



Program Zepter Cosmetics



Rok 1996 był dla nas bardzo pomyślny
Zdobyliśmy miano najlepszej firmy w holdingu 36 krajów Zepter International
Sukces zawdzięczamy Państwu, siedmiuset tysiącom polskich Klientów i dziewięciu tysiącom polskich Współpracowników
Serdecznie dziękujemy.

Chińskie bańki na przeziębienie

Sposób przystawienia baniek przy przeziębieniu



Zdjęcie W. Dańko

Bańki chińskie przeżywają swój złoty wiek. Pisaliśmy o ich zastosowaniu w kwietniowym numerze „TZ”. Na Dalekim Wschodzie przy ich pomocy leczy się m.in.: astmę, nadciśnienie tętnicze, prostatę, czyraki, hemoroidy, bóle mięśniowe. W Europie najczęściej stosowane są przy przeziębieniach albo grypie.

Ich działanie oparte jest na zasadach akupunktury: gdy działamy w określonych miejscach na meridiany ciała (kanały przepływu energii), pobudzamy jej krążenie, możemy też kierować ją z jednych meridianów do innych i wyrównując poziom energii w miejscach chorych, pozbywamy się dolegliwości.

Chińskie bańki

- Są gumowe, dzięki czemu nie tłuką się.
- Łatwo je „przyssać” w każdym miejscu ciała i z „przyssaną” bańką poruszać się, iść na spacer, a nawet do pracy, prowadzić samochód.
- Można przystawiać je sobie bez pomocy drugiej osoby.

Pamiętaj, nie wolno używać baniek:

- Przy zaburzeniach krzepliwości krwi.
- U kobiet w ciąży.
- U osób wychudzonych.
- W przypadku wylewów podskórnych.

Należy przystawiać je w ściśle określonych punktach ciała, zależnie od rodzaju schorzenia. Bańka wywołuje efekt podciśnienia, skóra jest wysysana do wnętrza i w tych miejscach następuje silniejszy przepływ energii

życiowej – rozpoczyna się leczenie, proces oczyszczania organizmu z toksyn.

Masaż bańką

W przypadku przeziębienia, grypy, dolegliwości mięśniowych przed przystawieniem bańki możemy wykonać przy jej pomocy masaż.

Masowaną powierzchnię skóry smarujemy oliwką, następnie przykładamy bańkę do ciała i przesuwamy ją z góry na dół i od dołu do góry. Dopiero po wykonaniu takiego masażu przystawiamy bańkę. (JK)



Komplet baniek składa się z czterech sztuk. Największa ma średnicę 12 cm, najmniejsza – 2 cm. 15 kompletów, ufundowanych przez

Firmę handlową „Dwa smoki”, 04-091 Warszawa, Dąłowska 7 m 36, tel. (022) 133896 rozlosujemy między naszych Czytelników, którzy nadeślą pod adres redakcji „Teraz zdrowie” wypełniony kupon.

KUPON

Imię
Nazwisko
Adres (z kodem)

Znani, lubiani, popularni...

...Czy dbają o swoje zdrowie?

„Nie jestem szczególnie przeobrażony na punkcie własnego zdrowia, ale mój warsztat pracy to jest moje ciało – muszę więc utrzymywać je w odpowiedniej kondycji”.

Czy wobec tego uprawia pan sport?

„Nie jestem sportowcem, ale lubię ruch, np. regularnie biegam. Zwracam też uwagę na kuchnię.

Staram się nie jeść dużo, walczę z własnym łakomstwem. Bardzo uważam, aby nie przytyć!”



Zdjęcie PAT

Nie jem więc potraw ciężkostrawnych, jem dużo ryb, drobiu, naturalnie różnorodnie warzywa i owoce.

Sam lubię kucharzyć, to sprawia mi dużą przyjemność, odpręża, relaksuje. Nie gotuję potraw stereotypowych, dokładnie według jakiegoś przepisu. W kuchni lubię tworzyć i zrobić coś oryginalnego. W domu, na co dzień, prowadzimy z żoną kuchnię wegetariańską: ryby, biały ser, miód. To przyszło samo – wyjechalismy do Francji i tam oszłamila nas różnorodność ryb

i salat. Zmodyfikowało to naszą kuchnię i teraz, będąc w Polsce, jem tak, jak tam. No, nie popijam do wszystkiego wina. Tu wolę whisky lub wódkę, bo jak do śledzia można pić wino? Czasem, od święta, pozwalam sobie na „rozpusztę” i zjadam golonkę – sam robię chwaloną przez przyjaciół golonkę w piwie – albo schabowego. Zdarza się to naprawdę bardzo rzadko. I jest bardzo dobre, ale znacznie lepsze samopoczucie mam po zjedzeniu potraw lekkostrawnych”.

Tyle o jedzeniu i piciu – a co z paleniem papierosów?

„Nie palę. Najwyżej cieniutkie „słonki” wieczorem do whisky”.

(JHW)

Wojciech Pszoniak,
Aktor

Dieta kontra...



Każda z nas słyszała o hormonalnej terapii zastępczej łagodzącej objawy okresu przekwitania. Ale czy wiemy o terapii dietą, która „gasi” uderzenia gorąca do głowy i przeciwdziała różnym zdrowotnym komplikacjom tego okresu? Na ten temat ciągle jeszcze wiemy niewiele.

„Tymczasem naukowcy zajmujący się menopauzą dawno już zauważyli, że kobiety azjatyckie przechodzą ten okres bez szczególnych problemów. Objawy są u nich bardzo łagodne. Rzadziej również skarżą się na dolegliwości wynikające z osteoporozy czy schorzeń układu krążenia. Badania nad wpływem diety na menopauzę będą trwać jeszcze długo i pochłoną miliony dolarów, ale już dziś wiadomo, że tradycyjna azjatycka dieta może się stać kluczem do zwycięstwa nad menopauzą.

Wulf Utian, dyrektor Amerykańskiego Stowarzyszenia Menopauzy jest jej gorącym zwolennikiem. „Dieta ta, bazuje na produktach roślinnych. Zawiera soję, która jest bogata w składniki naturalne zwane fitoestrogenami” - tłumaczy dr Utian. A składniki te w jelicie przekształcane są

w substancje hormonopodobne, które organizm „bierze” za estrogeny. Fitoestrogeny występują w pokarmach głównie pod postacią tzw. izoflawonów. Najwięcej mamy ich w produktach sojowych (np. serek tofu czy mleko sojowe). Występują również w ziarnach, siemieniu lnianym oraz owocach i warzywach.

Podstawowe cechy diety azjatyckiej:

- Nie zawiera mięsa.
- Mniej niż 20 procent kalorii pochodzi z tłuszczu.
- Jest bogata w owoce, warzywa i ziarna.
- Przynajmniej jeden posiłek składa się z sera tofu lub innego produktu sojowego.

Specjalne

W 7 numerze TZ zainaugurowaliśmy wspólnie z radiem WAWa i klubem Sport Magnum działalność Klubu „3R” – Ruch, Relaks, Radość życia. Zamierzaliśmy pomóc tym z Państwa, którzy chcą pozbyć się nadwagi, poprawić swoją kondycję i samopoczucie. Od kilku miesięcy zachęcamy do uprawiania ćwiczeń, radzimy, jak zdrowo się odżywiać, jak zmienić styl życia. Otrzymaliśmy od Państwa kilkadziesiąt wypełnionych Deklaracji Członkowskich Klubu „3R” (można je było znaleźć w sierpniowym numerze TZ). Teraz czekamy na Karty Kontrolne (były drukowane w numerze 9). Karty prosimy nadsyłać do końca grudnia.

Wszyscy, którzy deklarowali chęć przystąpienia do Klubu „3R” i nadesłali wypełnione Karty Kontrolne, zosta-

ną uroczyste przyjęci do grona jego członków, wezmą udział w losowaniu atrakcyjnych nagród i w specjalnym spotkaniu klubowym.

Dziś przedstawiamy naszych klubowych „pozytywnych bohaterów” – oni już osiągnęli swój cel, teraz dzielą się z Państwem doświadczeniem i mówią, jak im się to udało.

Mamy nadzieję, że zostaną honorowymi członkami Klubu „3R”.

Joanna Czerwińska z Warszawy

Pani Joanna zajmuje się własnym biznesem, jest osobą bardzo zajęta, jednak 10 miesięcy temu postanowiła zmienić coś w swoim życiu, poprawić kondycję, a także figurę.

Osiągnęła spadek wagi o 12 kg, a przy tym wyraźny wzrost



formy fizycznej, poczucie satysfakcji i przekonanie, że zrobiła coś dla samej siebie. Podkreśla, jak wielkie znaczenie miała cierpliwość i konsekwencja (ćwiczyła regularnie 3 razy w tygodniu nawet po 3 godziny).

Dziś radzi początkującym:

- Nie stawiamy sobie zbyt am-

spotkanie

bitnych celów: małe zwycięstwa też prowadzą do sukcesu, a przy tym cieszą. ● Nie myślmy tylko o sylwetce. Przeciwnie – głównie o zdrowiu i kondycji. Figura poprawi się „sama”, z upływem czasu. ● Nie poddawajmy się pierwszemu sygnałowi zmęczenia mięśni. Trzeba wtedy zmniejszyć tempo i ćwiczyć dalej! Organizm uruchomi swoje rezerwy. ● Bardzo ważny jest udział trenera w ćwiczeniach na siłowni (trenerem p. Joanny jest Dariusz Blachnio z klubu Sport Magnum). Jego fachowość pozwala uniknąć przetrenowania mięśni i urazów. ● Ważna jest racjonalna dieta, ale niech nas nie peszą i nadmiernie nie martwią drobne potknięcia.

Witold Ł. z Bytomia-Stroszka

Pracuje na kopalni jako slusarz. Ma 188 cm wzrostu. Ważył 120 kg. W ciągu 8 miesięcy stracił

menopauza

Prof. Scherwood Gorbach z Uniwersytetu w Bostonie, lider badań nad menopauzą twierdzi, że azjatycka kobieta zjada dziennie około 100-150 gramów produktów sojowych, co daje około 25-40 mg izoflawonów. Przeciętna kobieta amerykańska czy europejska przyjmuje zaledwie kilka mg tych związków.

Wśród azjatyckich kobiet w wieku około 50 lat, których dieta nie zawiera białka zwierzęcego i jest niskotłuszczowa, notuje się niski odsetek przypadków osteoporozy. Zwykle cieszą się one znakomitą zdrowiem. Dzieje się tak, ponieważ białko zawarte w soi sprawia, że znacznie mniejsza ilość wapnia wydala się wraz z moczem.

Rezygnacja z białka zwierzęcego po 50 roku życia może przynieść same korzyści. Czerwone mięso, które zawiera przyswajalne żelazo, jest wskazane dla osób młodych. Z biegiem lat zapotrzebowanie na ten mineral maleje - białko zwierzęce nie jest więc niezbędne.

I jeszcze jedno: produkty z soi

oraz owoce i warzywa odgrywają też ważną rolę w profilaktyce antyrakowej (o czym pisaliśmy już w TZ).

Pamiętaj

Pikantne potrawy, szczególnie przyprawione papryką lub chili, wywołują uderzenia gorąca, zaczerwienienie twarzy i dekoltu. Podobnie działa alkohol i kofeina.

Nie zapominaj też o dostarczaniu organizmowi wapnia, tak istotnego do prawidłowego funkcjonowania kości. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, że twoja dieta zawiera mniej niż 1500 mg wapnia dziennie, przyjmuj wapń w tabletkach. Cytrynian wapnia możesz przyjmować sam, węglany wapnia lepiej spożywać w trakcie posiłku. Rozłóż dzienną dawkę wapnia na kilka porcji, co spowoduje maksymalne jego wchłanianie (jednorazowa dawka nie powinna być większa niż 500-600mg). *Dorota Wydro*

Klubu „3R”

cił 20 kg, chciałby schudnąć jeszcze kilka.

„Jak to zrobiłem? Mniej jadłem. Trzy główne posiłki, między posiłkami tylko jabłko, kiszony ogórek, kawałek rzepy albo ryżowy wafel”. Zrezygnował z tłustych potraw, żółtego sera, słodczy (zawsze ogromnie lubianych), przestał prawie zupełnie pić piwo. „Główna rzecz to silna wola – podkreśla – i cierpliwość.” Latem jeździł na rowerze po 8-10 kilometrów, przynajmniej trzy razy w tygodniu. I gimnastykował się (ćwiczenia

podpatrzył u córki). Codziennie się ważył. Najtrudniejszy był początek (wtedy pomagał sobie preparatem zmniejszającym łaknienie) i moment, kiedy po zrzuceniu pierwszych ośmiu kilogramów waga nie chciała już tak łatwo spadać.

Dziś nie tylko budzi podziw znajomych swoją nową sylwetką. „Czuję się ogólnie zdrowszy i młodszy – twierdzi – poprawiło mi się samopoczucie, sprawność fizyczna. Potrafię zrobić ćwiczenia, o jakich wcześniej nawet nie marzyłem.”

Jak zrzucić 100 kalorii?

Żeby stracić 100 kalorii musimy:

- tanczyć rock'n rolla
- odganiać śnieg
- szorować ręcznie podłogę
- spacerować
- grać w tenisa stołowego
- łowić ryby
- myć ręcznie samochód i woskować
- grabić liście

kobiety

10 min.
15 min.
16 min.
21 min.
24 min.
28 min.
29 min.
32 min.

mężczyźni

9 min.
12 min.
13 min.
18 min.
20 min.
23 min.
25 min.
26 min.

Ten świąteczny prezent to znakomite tabletki drożdżowe „Lewitan” o działaniu wzmacniającym i uodporniającym oraz najnowsza szczoteczka do zębów firmy „Oral B” – Advantage, z włókna o fałistej mikrostrukturze. 20 upominków rozlosujemy wśród osób, które do 24 grudnia br. przysłały wypełniony kupon pod adres naszej redakcji.

kupon

Imię
Nazwisko
Adres

Relaksująca poduszka pod nogi

Poduszka profilaktyczna zalecana przy • bólach kręgosłupa • zylakach • złym krążeniu krwi • skurczach • dla kobiet w ciąży. Przetestowana w USA, Francji i Szwajcarii.



5 takich poduszek ufundowała firma „VENA”, Warszawa-Ursus 02-495, ul. Bohaterów Warszawy 26, tel. 662 49 13.

Rozlosujemy je wśród osób, które nadesłały do naszej redakcji ten kupon do 24.12. br.

kupon

Imię
Nazwisko
Adres

Masujący pas z magnesami przeciwko bólom krzyża

Pas „Lumbago” jest pomocny dla osób, które cierpią z powodu bólów w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa. Znakomity zwłaszcza dla tych, którzy spędzają wiele godzin za kierownicą. Pas zastępuje masażystę. Wypustki „poduszki” wywołują punktowy nacisk i efekt masujący podczas ruchu (chodzenia, pracy, jazdy samochodem). Reakcja tkanki jest podobna do tej, która powstaje przy masażu ręcznym.

Dodatkowe cztery punkty magnetyczne poduszki wpływają na regenerację tkanki nerwowej i zapobiegają stanom zapalnym.

10 takich pasów ufundował w prezencie świątecznym dla naszych Czytelników producent: P.Z. „SARA”, Łódź, tel. 042/ 544777, fax 042/ 517027.

Rozlosujemy je wśród osób, które do 24 grudnia br. przysłały na adres TZ wypełniony kupon

kupon

Imię
Nazwisko
Adres



“Babka”

mój
sposób
na babkę...



Chcesz naprawdę schudnąć? Wybierz środek z dokumentacją kliniczną.

Środkiem takim są kapsułki Trimline z naturalnymi włóknami ksantanowymi. Po połknięciu zmniejszają one uczucie głodu - w rezultacie mija ochota na zbędne kalorie. Skuteczność preparatu potwierdziły badania w USA, Szwecji i Włoszech. Także testy w polskich klinikach przyniosły wyjątkowo pozytywne rezultaty. Najnowsze z badań przeprowadzono w szpitalu im. A. Mielęckiego pod kierunkiem znanego specjalisty w zakresie chorób wewnętrznych dr. n. med. Andrzeja Geislera.



„W naszych badaniach uczestniczyło 35 ochotników, którzy przyjęli dwie kuracje trzytygodniowe. Po dokładnym opracowaniu wyników, stwierdziliśmy, że:

1. Preparat Trimline daje wyraźny spadek masy ciała: średnio 5 kg w 3 tygodnie.

Jedyny naturalny środek odchudzający z obszerną dokumentacją kliniczną: ogranicza łaknienie i powoduje spadek wagi.

2. Trimline działa jeszcze skuteczniej przy kuracji przedłużonej, szczególnie w przypadku osób z zaawansowaną nadwagą.

3. Odchudzanie z Trimline jest bezpieczne i nie przynosi niepożądanych efektów ubocznych, także u osób ze schorzeniami układu krążenia i z chorobami przewodu pokarmowego. Jest to ważne

- nadwaga i otyłość jest wyjątkowo groźna dla osób z tymi schorzeniami.

4. Po kuracji z Trimline większość osób zachowuje osiągniętą wagę. Badanych poddawaliśmy systematycznej kontroli masy ciała aż przez 3 miesiące po zakończeniu kuracji.

Podsumowując, możemy stwierdzić, że Trimline jest skutecznym i bezpiecznym środkiem odchudzającym.

Mam nadzieję, że wyniki naszych badań zachęcą wiele osób do pozbycia się nadwagi, która jest jednym z największych problemów zdrowotnych w naszym kraju.”

Dr n. med. Andrzej Geisler

AMIS
of Poland

ul. Statkowskiego 23
02-979 Warszawa

Karp po królewsku (4 porcje)

1,5 kg karpia	10 dag pieczarek
5 dag żelatyny	4 dag śliwek suszonych
5 dag migdałów	6 fig, 1 cytryna
3 dag rodzynek	sól, pieprz, cukier
5 dag orzechów włoskich	liść laurowy, ziele angielskie
20 dag włoszczyzny	bakalie do dekoracji.



Uroki



Cielęcina w sosie miodowym (4 porcje)

80 dag udźca cielęcego
30 dag włoszczyzny
4 dag masła
10 dag miodu
5 dag rodzynek
4 dag migdałów
7 dag piernika, 5 dag fig
5 dag suszonych śliwek
1 cytryna, sol, cukier

Cielęcinę ugotować z jarzynami. Wyjąć, gdy mięso jest miękkie. Figi i śliwki namoczyć, pokroić w drobną kostkę. Migdały sparzyć, obrać, zetrzeć na grubej tarce. Rozpuścić masło, dodać pokrojone figi, śliwki, migdały – dusić, podlewając odrobiną wywaru z cielęciny i włoszczyzny, doprawić solą. Po ok. 20 minutach dodać miód i drobno pokrojony piernik. Jarzyny pokroić w zapalki, mięso w plastry. Mięso ułożyć na półmisku, zalać sosem. Obok ułożyć jarzyny. Podawać z ziemniakami lub kluseczkami na gorąco.

Redakcja dziękuje restauracji Sąsiedzi w Krakowie, Rynek Główny 22, tel. 22 60 61. Świąteczne specjalności przygotował szef kuchni Maciej Matyska.

Świątecznego stołu

Zupa migdałowa (4 porcje)

10 dag migdałów
1 l mleka
6 jajek
3 łyżki stołowe cukru
1 łyżeczka cynamonu
5 szt. gałdików
1 figa.



Migdały sparzyć, obrać ze skórki. Mleko zagotować z cynamonem, goździkami i figą. Odcedzić. Przyprawy zmielić razem z migdałami. Wcześniej utrzeć żółtka z cukrem, wlać do nich ciepłe mleko i dodać zmielone składniki. Białka ubić na sztywną pianę i klasę ją małą łyżeczką na gotową zupę (nie zagotowywać). Podawać ciepło.

Salatka wigilijna z kalafiora (4 porcje)

1 średni kalafior (może być mrożony)
1 puszka kukurydzy (25 dag)
10 dag majonezu
5 dag rodzynek
pieprz i sól do smaku.



Oplukany kalafior podzielić na części, ugotować w wodzie z dodatkiem soli, cukru i kwasu cytrynowego. Rodzyny sparzyć. Ostudzony kalafior wymieszać z kukurydzą, rodzynekami i majonezem. Dodać do smaku sól i pieprz. Całość udekorować.

Pierwsza pomoc (10)

Zbliża się czas śniegu, wyjazdów na narty, oblodzonych ulic i chodników. Przez zimowe miesiące będziemy narażeni na poślizgi, upadki, skutki „białego szaleństwa”. Powinniśmy wiedzieć, co zrobić w razie niefortunnego upadku i złamania nogi lub ręki.

Do złamania kości dochodzi, gdy zadziała na nią jakaś siła. Kości zdrowe nie łamią się łatwo. Przy złamaniach siła uderzenia zostaje „rozproszona” na tkanki miękkie, które otaczają kość. Dlatego często towarzyszy im krwotok pourazowy, uszkodzenie tkanek oraz obrzęk.

Jakie są rodzaje złamań?

- Proste czyli linijne – nie dochodzi wtedy do przemieszczenia się kości i uszkodzenia tkanek.
- Złozone czyli otwarte – odłamki kostne uszkodzają tkanki, a nawet doprowadzają do przerwania skóry.
- Wieloodłamkowe – w tym przypadku kość ulega rozdrobieniu.
- Kompresyjne – na skutek siły

Złamania kończyn

uderzenia, jedna kość zostaje wgnieciona w drugą.

● Złamania ze zwichnięciem. Ze względu na ustawienie odłamków kostnych złamania mogą być poprzeczne, spiralne i skośne. Każdemu z nich może towarzyszyć przemieszczenie odłamków wobec siebie.

Jakie są objawy złamań?

- Obrzęk i ból.
- Zdeformowanie lub nienaturalne ułożenie kończyny.
- Ograniczenie ruchów.
- Uszkodzenie skóry przez odłamek kości.
- Naruszenie narządów wewnętrznych (np. płuc przy złamaniach żeber) oraz krwotoki.

Jak udzielić pierwszej pomocy?

- Nigdy i pod żadnym pozorem nie poruszaj kończyny oraz nie poprawiaj ich ułożenia!
- Jeżeli poszkodowany jest w szoku (zimna, lepka i wilgotna skóra, powierzchowny oddech, przyspieszone tętno, nudności, wymioty lub zaburzenia



Złamaną kończynę musimy unieruchomić. Możemy do tego użyć nawet zwykłego kija.

świadomości) wezwij jak najszybciej fachową pomoc. Do czasu jej przybycia pozostaw chorego w pozycji leżącej. Okryj go i zapewnij mu spokój.

- Jeżeli doszło do uszkodzenia skóry i krwawienia, przykryj ranę czystą chustą i lekko uciśnij.
- Najważniejsze jest unieruchomienie uszkodzonej nogi czy ręki. Do tego użyj chusty zawieszanej na szyi

(kończyna górna), specjalnych szyn lub desek, a nawet kija (kończyna dolna). Po to, by zapobiec narastaniu obrzęku w miejscu złamania, ulóż kończynę nieco powyżej poziomu serca. Możesz też obłożyć ją woreczkami z lodem (zimno działa przeciwobrzękowo i przeciwbólowo).

● Przy złamaniu nogi pomóż poszkodowanemu wstać, gdyż najczęściej leży on bezwładnie. Potrzebne są do tego co najmniej dwie osoby.

– Muszą one stanąć po stronie złamanej nogi.

– Jedna podkłada ręce pod plecy i pośladki rannego. Poszkodowany obejmuje ją za szyję.

– Druga osoba podkłada ręce powyżej i poniżej miejsca złamania, podsuwając je równocześnie aż pod kończynę zdrową. Potem obie osoby jednocześnie unoszą chorego.

● Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, chorego powinny podnosić przynajmniej trzy osoby. Nigdy nie ma pewności, czy poszkodowany nie doznał dodatkowych obrażeń, np. miednicy czy kręgosłupa.

(DOW)

Szczepienia przeciw grypie

Nie wyleczona i zaniechana grypa może prowadzić do poważnych powikłań. Żeby temu zapobiec, od kilku lat na świecie stosuje się z powodzeniem szczepionki przeciw tej groźnej chorobie. W Polsce nie są one jeszcze tak popularne.

Najbardziej znane preparaty to Fluarix i Vaxigrip. Mają one podobne działanie (zawierają hodowane na zarodkach kurzych jaj cząsteczki szczepionki wirusów grypy). Skład szczepionek jest co roku modyfikowany, a rodzaj wirusa, na który mają uodparniać, zostaje wytypowany przez Światową Organizację Zdrowia spośród tych, które w danym okresie mogą stworzyć największe zagrożenie.

Szczepionkę można stosować u dorosłych i dzieci powyżej 6. miesiąca życia. Zaleca się ją szczególnie osobom z grup podwyższonego ryzyka – starszym (powyżej 60. roku życia), cierpiącym na

choroby układu krążenia, cukrzycę, mukowiscydozę, przewlekłe choroby układu oddechowego czy ogólnie z obniżoną odpornością. Wskazane jest szczepienie dzieci w wieku szkolnym, personelu szpitalnego i osób stale przebywających w dużych grupach ludzkich. Zalecane jest stosowanie szczepionki jesienią i coroczne powtarzanie. Przeciwwskazania to: alergia na któreś z składników – szczególnie na białko jaja kurzego oraz ostry stan gorączkowy.

Szczepienie powinno być skonsultowane z lekarzem, podanie szczepionki musi nastąpić w jego obecności, a pacjent powinien być obserwowany przez co najmniej godzinę. Mogą wystąpić objawy uboczne – ból w miejscu wykonania zastrzyku, podwyższona temperatura lub złe samopoczucie, co może trwać nawet 48 godzin.

Nie podaje się szczepionki kobietom w ciąży.

EFFERALGAN DLA DZIECI

SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE OBNIŻA GORĄCZKĘ

Paracetamol, lek przeciwgorączkowy i przeciwbólowy
zalecany dla dzieci przez Światową Organizację Zdrowia.

Bezpieczny w dawkach terapeutycznych



UPSA
Laboratoires P.
a Bristol-Myers Squibb Company

EFFERALGAN dostępny w aptekach bez recepty w różnych formach i dawkach

EFFERALGAN dla dzieci
roztwór do picia
smak karmelowo-waniliowy
1 łyżeczka-miarka zawiera
60 mg paracetamolu

EFFERALGAN 80 i 150 mg
saszetki
bardzo dobra rozpuszczalność
we wszystkich płynach
podawanych dziecku

EFFERALGAN 80, 150, 300 mg
czopki
specjalne podłoże (półsyntetyczne
trójglicerydy) zabezpiecza przed
podrażnieniem błony śluzowej odbytnicy

EFFERALGAN vit C 330 mg paracetamolu + 200 mg witaminy C
tabletki musujące
znacznie szybsze działanie w porównaniu ze zwykłą tabletką
Zalecany dla dzieci od 7 roku życia, szczególnie przy przeziębieniu i grypie.
Dodanie witaminy C uzupełnia jej niedobór i pobudza mechanizmy obronne

Wskazania, przeciwwskazania, dawkowanie w załączonych ulotkach

PRODUCENT: Laboratoires UPSA a Bristol-Myers Squibb Company 304, avenue Dr. Jean BRU 47000 AGEN, Francja

**UWAGA! Zmiana nazwy czopków
DAFALGAN teraz EFFERALGAN**



zdj. K. Kalbarczyk/FORUM

Agnieszka Zielińska,
Miss Polonia 96,
studentka prawa
z Poznania

...Czy dbają o swoje zdrowie?

„Staram się dbać o dobrą kondycję. Często chodzę na basen, bo uwielbiam pływać. Pływam tak często, jak pozwala mi na to wolny czas”.

Czy stosuje pani jakieś specjalne zabiegi pielęgnacyjne? – pytamy. Może ćwiczenia w fitness-klubie?

„Nie stosuję. Nie chodzę też na siłownię, bo nie uważam, żeby tak forsowne ćwiczenia sprzyjały zachowaniu zgrabnej, dziewczęcej sylwetki. Według mnie wystarczy zwykły gimnastyka. Trzeba ćwiczyć mięśnie brzucha!”

A co z dietą? „Może to kogoś zdziwi, ale uwielbiam jeść – mówi nowa Miss Polonia. Zwłaszcza słodkie; i jem ich ile dusza zapragnie! W moim domu jada się normalnie, bez przesadnego zwracania uwagi na kalorie, ale zgodnie z zasadami

racjonalnego życia. Nie umartwiamy się, korzystamy z uroków dobrze zastawionego stołu. Natomiast jesteśmy wszyscy w rodzinie kategorijni, jeżeli chodzi o papierosy i alkohol. Nie używam ani jednego, ani drugiego!”

Czy Agnieszka uprawia sport?

Nie pociąga mnie tak modny tenis, choć podziwiam najlepszych tenisistów. Marzę, żeby nauczyć się dobrze jeździć na nartach. Jeżeli tylko czas mi pozwoli, już tej zimy będę doskonaliła swoje narciarskie umiejętności. A po dniu spędzonym na nartach można sobie pozwolić na normalny obiad.

Agnieszka nałożyła sobie na talerzyk poręczną porcję wędlin i sałatek, gdyż rozmowa odbywała się przy suto zastawionym biesiadnym stole. (MH)

Lista szczęśliwców

Sita Learning System to naturalny i skuteczny system nauczania. Wykorzystuje on naturalne możliwości organizmu ludzkiego. Opracowali go specjaliści i przebadali w praktyce. Jest on rewolucyjny – nie tylko umożliwia szybką naukę, ale też redukuje stres i poprawia samopoczucie.

W październikowym numerze TZ wraz z firmą **Relaxa** ogłosiliśmy konkurs dla naszych Czytelników. Nagrodą były 24 urządzenia systemowe ułatwiające nauczanie, o łącznej wartości 10 000 złotych. A oto lista szczęśliwców, którzy wygrali urządzenie systemowe. Gratulujemy!

• Wanda Urbaniak z Ząbkowic, • Zygmunt Bebek z Zabrze, • Teodor Misiak z Grudziądza, • Angelika Sojka ze Słupska, • Wojciech Wilczyński z Rypina, • Fajans Sp. z o.o., Wrocław, • Teresa Rybarczyk z Drawska, • Eugeniusz Koziół z Bydgoszczy, • Krzysztof Rusiecki z Sandomierza, • Aleksander Siemiradzki z Kielc, • Mieczysław Szafranski z Koziogłowy, • Elektrociepłownia Toruń S.A. w Toruniu, • Gerard Gryz z Wrocławia, • Edmund Iwański z Głogowa, • Agnieszka Kucharewicz z Wrocławia, • Krzysztof Misiak z Grudziądza, • Firma Handlowo-Produkcyjna „LUX” z Torunia, • Grzegorz Sporysz z Brzeszcza, • Irena Mitrzak z Inowrocławia, • Zygmunt Galant z Darnicy, • Anna Zębala z Ciepłowodów, • Kamil Zamachowski z Końskich, • Jerzy Wolski z Czeladzi • Marek Wenta z Redy.

REKLAMA • REKLAMA • REKLAMA



POLSKIE KOMPLEKSOWE LEKI HOMEOPATYCZNE DAGOMED

stosowane w leczeniu chorób psychosomatycznych

SPIGELIA nr 20 Bóle głowy

Wskazania przy następujących objawach: sciskające bóle głowy, narastające pod wpływem światła, hałasu, ruchu. Zawroty głowy. Kłopoty z koncentracją. Ogólne osłabienie. Bóle gałek ocznych. Neuralgia nerwu trójdzielnego, przebieganie spojówek.

ORANUKI 39 PASSIFLORA-DAGOMED kompleks homeopatyczny



PASSIFLORA nr 39 Nadpobudliwość, bezsenność

Wskazania przy następujących objawach: niespokojny sen, wybudzanie się w nocy. Lęki nocne, koszmary, sny, trudności z zasypianiem. Bóle neuropatyczne, nadwrażliwość na bodźce fizyczne i psychiczne. Bóle głowy i „gumowa myśl”.

IGNATIA nr 14 Bezsenność, stres

Wskazania przy następujących objawach: silne pobudzenie psychoruchowe, nadwrażliwość na ból. Bezsenność, lęk, zwłaszcza nocą. Skłonność do bólów neuropatycznych, drażliwość, potliwość dłoni i stóp, uczucie ucisku serca. Niepokój i przyspieszone bicie serca. Trudności z zasypianiem, męczące sny.

COCCULUS nr 21 Zawroty głowy

Wskazania przy następujących objawach: choroby kokicyjne, nudności i wymioty w czasie jazdy lub patrzeń na ruchome obrazy. Zawroty głowy, uczucie wirowania przedmiotów. Pukanie i drżenie kończyn. Lęk wysokości, szum w uszach, osłabienie słuchu, mroczki przed oczyma, przyspieszone bicie serca. Nadwrażliwość na światło i zapachy.

TABACUM nr 50 Uzależnienie nikotynowe

Wskazania przy następujących objawach: mierzwi, kłóseł, przespanie, letarg, drżenie rąk. Bóle głowy, duszność, zimne poty. Chrypka, suchy kaszel, uczucie zasywania w gardle. Nadpobudliwość nerwowa, zaburzenia snu. Nadmierne potliwość. Wzmożona ostrość trudności w koncentracji.

Gdy bolą i krwawią dziąsła sięgnij po...



Cholidont® S jest pastą, która nie tylko przywraca zębom naturalny, zdrowy wygląd lecz przede wszystkim korzystnie wpływa na stan zdrowotny tkanek przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej.

Zawarta w paście substancja lecznicza:

- hamuje rozwój stanu zapalnego dziąseł i tkanek przyzębia,
- łagodzi dolegliwości bólowe,
- zmniejsza skłonność do krwawień i obrzęku.

Wysoką skuteczność leczniczą pasty **Cholidont® S** w stanach zapalnych dziąseł i chorób przyzębia potwierdziły badania kliniczne przeprowadzone w Instytucie Stomatologii Akademii Medycznej w Poznaniu.

Regularne stosowanie pasty **Cholidont® S** przeciwdziała rozwojowi parodontozy.

Cholidont® S jest jedyną polską pastą, która posiada farmaceutyczny standard produkcji. Można ją nabyć po przystępnej cenie w aptekach i sklepach zielarskich.



Ser regułowych informacji udziela Dział Marketingu
Poznańskich Zakładów Farmaceutycznych „Pofla” Spółka Akcyjna
ul. Grunwaldzka 189 60-333 Poznań tel./fax 41 22 41 41

*Lustereczko powiedz przecie,
kto najpiękniejszy jest na świecie?*



Dzisiaj z tą dorodną opryszczką na wardze nie masz żadnych szans. Lecz jest to najlepszy moment, aby zarzucić nieskuteczne metody i wreszcie zastosować Zovirax - krem przeciwko opryszczce. Znacząco złagodzi on objawy i przyspieszy gojenie się Twojej opryszczki. Lecz przede wszystkim sprawi, że w przyszłości opryszczka przestanie być dla Ciebie krępującym problemem.



Zovirax wcześniej zastosowany może uchronić Cię przed opryszczką! Dzięki czynnym składnikom działa wyjątkowo szybko i jest najskuteczniejszym ze środków zapobiegających pojawieniu się opryszczki. Zalecz opryszczkę, która jest obecnie Twoim problemem, a lustereczko będzie dla Ciebie bardziej łaskawe!

ZOVIRAX
KREM PRZECIWKO OPRYSZCZCE



GlaxoWellcome

KRKA

Zawiera acyklowir. Dostępny tylko w aptekach. Przed użyciem przeczytaj ulotkę.

**ZAPAMIĘTAJ, JAK WYGLĄDA
PIERWSZE OBJAWY NASTĘPNEJ OPRYSZCZKI TO JEJ OSTATNIE CHWILE**

Pikovit - witaminy lata przez cały rok



Wielowitaminowy
syrop dla dzieci

150 ml

pikovit®
syrop

MZ i OS Cert. Rej. Nr 2159/Z



Przed użyciem przeczytaj ulotkę.