

# Nasze ZDROWIE

.net

NR 2/ LATO 2019

**UZUPEŁNIANIE DHEA  
SPOSOBEM NA  
NADWAGĘ**

**KAMICA NERKOWA  
- CICHY WRÓG**  
NIE POZWÓL,  
BY SIĘ ROZWINĘŁA

TEMAT NUMERU:  
**PROFILAKTYKA  
AMD**

JAK DIETA WPŁYWA  
NA NARZĄD  
WZROKU

**Jestem stworzona  
DO ROZMÓW Z LUDŹMI**  
**ANNA POPEK**

O ŻYCIU W HARMONII ZE SOBĄ SAMĄ,  
SZCZĘŚCIU I TĘSKNOCIE ZA PIŚNIEM





## W blasku słońca!

Zrobiło się ciepło, więc spędzanie całych dni i nocy na świeżym powietrzu przestało grozić katarem. Nareszcie możemy w pełni korzystać z dobrodziejstw natury – zachwycać się kolorami kwitnących słoneczników, chabrow i mieczyków, delektować się zapachami pnącej róży i groszku, prognozować pogodę według wskazówek podwórkowego barometru, czyli płatków nagietka, albo zbierać kwiaty lipy, z których napar pomaga zwalczyć przeziębienia. W ciągu najbliższych kilkunastu tygodni czeka na nas nieustanne pasmo przyjemnych doznań!

Aby jednak nie zakłóciły tych miłych dni problemy zdrowotne, powinniśmy pomyśleć o profilaktyce. Oczywiście, najlepszym lekarzem jest ruch – stąd propozycja zainteresowania się ćwiczeniami tai chi – ale trzeba też zadbać o dostarczenie organizmowi potrzebnych mikroelementów. Na przykład niezbędnych dla oczu zeaksantyny i luteiny, a dla obolałych nóg ruszczyka, który wzmacnia układ żylny. Znajdziemy je w roślinach lub pod postacią wygodnych w przyjmowaniu suplementów diety. Korzystajmy z tego, czym hojnie obdarowuje nas lato!

Redakcja

# W numerze:

Nasze Zdrowie.net  
nr 2 lato 2019 r.

### PORADY

- 3** 6 porad na lato  
Sprawdzone pomysły!

### WYWIAD

- 4** Jestem stworzona do rozmów z ludźmi – rozmowa z Anną Popek, dziennikarką i prezenterką telewizyjną.

### ZDROWIE

- 6** DHEA na płaski brzuch!  
Skutki obniżonego poziomu DHEA.
- 8** Tai chi, czyli pakiet antystresowy  
Jak sobie poradzić, gdy prestajemy panować nad sobą.
- 10** Profilaktyka zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)  
Co uchroni nas przed uszkodzeniem oka?
- 12** Kamica nerkowa  
Czy wystarczy przestrzegać diety?

### RELAKS

- 13** Chłodna zupa na gorące dni  
Gazpacho i tarator, czyli chłodniki z Hiszpanii i Bałkanów.
- 14** Zaufaj ruszczykowi!  
Jest nie tylko piękną rośliną, ale i źródłem związków wzmacniających układ żylny.
- 16** Krzyżówka  
Gimnastyka dla umysłu.
- 18** Aktualności  
Toruńska Mini Lista Przebojów oraz premiery kinowe i książkowe.
- 19** Z psem na plażę  
Gdzie się wybrać, co zabrać i jakich reguł należy przestrzegać.

ZACHĘCAMY DO LEKTURY NOWEGO WYDANIA DLA MŁODYCH I AKTYWNYCH  
**Nasze Zdrowie.net**  
dostępne na stronie [www.naszezdrovie.net](http://www.naszezdrovie.net)

## Jak korzystać z materiałów interaktywnych

**1.** Pobierz darmową aplikację VIUU na smartfon lub tablet ze sklepu z aplikacjami w twoim urządzeniu.

**2.** Wyszukaj w naszym magazynie strony, na których widnieje ikona.

**3.** Uruchom aplikację VIUU, skieruj urządzenie na zdjęcie, przy którym umieszczona jest ikona i zeskanuj zdjęcie.

**4.** Obejrzyj dodatkowe materiały.



**WYDAWCA:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., al. Jana Pawła II 80, 00-175 Warszawa  
**KOORDYNATOR WYDANIA LEK-AM:** Monika Wtorek, [monikawtorek@lekam.pl](mailto:monikawtorek@lekam.pl)

**PRODUKCJA:** Valkea Media S.A.

**REDAKTOR PROWADZĄCY:** Janusz Kieś, [jkies@valkea.com](mailto:jkies@valkea.com); **GRAFIK:** Mirosław Betliński; **PROJEKT GRAFICZNY:** Kinga Nieśmiałek

Wszystkie materiały publikowane w magazynie są objęte prawem autorskim. Wszelkie przedruki w jakiegokolwiek formie są zabronione bez pisemnej zgody wydawcy.

Nasze  
**ZDROWIE**

# 6 porad na lato

## 1 Zabrać rowery czy wypożyczyć?

W miejscach, w których spędzamy urlopy, wypożyczalnie działają niemal na każdym rogu. Oferowany tam sprzęt jest serwisowany i ubezpieczony. Ceny nie są niskie, np. w okolicach Kołobrzegu wynajem roweru na dobę to wydatek 30 zł, a roweru elektrycznego – 50 zł za dobę. Podobne ceny obowiązują w Świnoujściu, ale tam rowery elektryczne kosztują ponad 70 zł za dobę. Na Helu rower miejski – 40 zł za dobę. Nieco taniej jest w małych miejscowościach, np. w pobliżu Łeby za rower zapłacimy ok. 25 zł za dobę. Jeśli wypożyczymy rower na 3 dni i więcej, ceny wynajmu spadają o ok. 25%. **Czteroosobowa rodzina za tygodniowy wynajem rowerów zapłaci ponad 600 zł.** Natomiast koszt dobrej jakości sprzętu do przewiezienia czterech rowerów na samochodzie wynosi ok. 750 zł.



## 2 Drzewka owocowe – zadbaj o nie

Sprawdź, jak bogate będą w tym roku zbiory. Jeśli na drzewach jest już dużo niedojrzałych owoców, to wkrótce, gdy dojrzeją, mogą swoim ciężarem połamać gałęzie. Zastosuj wtedy podpórki lub podwiąż cieńsze gałązki do grubych. Pamiętaj o tym, by w pierwszych dniach sierpnia wykonać cięcia prześwietlające jabłonek. Cięcie innych drzew owocowych zrób po zakończeniu zbiorów.

## 3 Okulary przeciwsłoneczne – tylko z filtrem!

Ochrona oczu przed szkodliwym promieniowaniem na plaży czy w górach to podstawa. Filtrowe na szklach powinien chronić przed promieniowaniem UVA i UVB (promieniowanie UVC w całości pochłania ziemna atmosfera). Ważne jest też to, w jakich warunkach z nich się korzysta, bo szkła mają różny poziom zaciemnienia – „zerówki” przepuszczają od 80 do 100% światła, „czwórki” – już tylko 3-8%. Jeśli nie jesteś zdecydowana, postaw na okulary, które same przyciemniają się pod wpływem światła.



## 4 Letni remont mieszkania

By prace przyniosły dobre efekty, dokładnie oczyść i przygotuj podłozę, napraw pęknięcia i zagruntuj; korzystaj z dobrej jakości pędzli (by nie traciły włosia), wałków (by równomiernie rozprowadzały farbę) i farb (by były wydajne i dokładnie kryły); maluj tylko suche powierzchnie; nie kończ pracy, zanim dokładnie nie zamalujesz całej ściany. Pamiętaj, że najlepsza temperatura do malowania to 18-25 stopni.

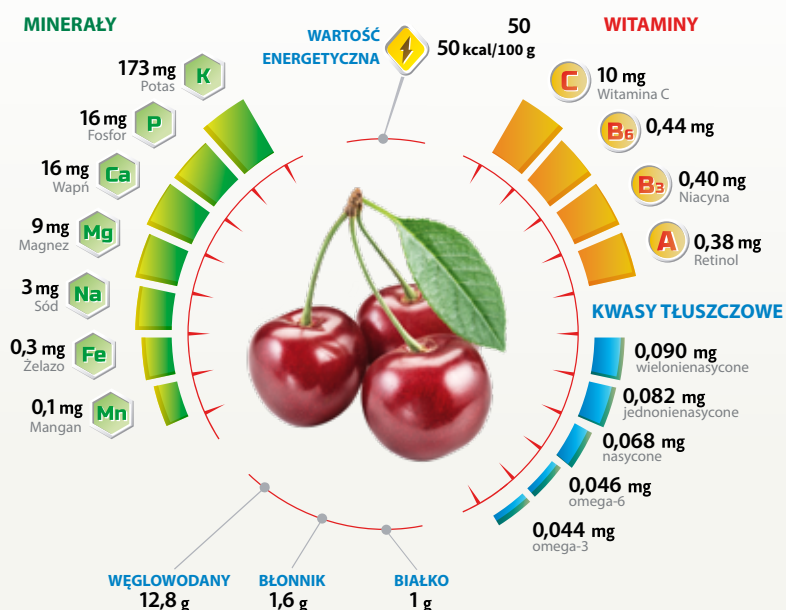
## 5 Jak biegać po plaży?

W butach czy na bosaka? Jeśli aktywność fizyczna jest dla ciebie codziennością, warto zdjąć buty. Piasek wymasuje mięśnie śródstopia, które u sportowców często są spięte, i wymusi intensywniejszą niż na płaskim podłożu pracę nóg. Mniej zaawansowani mogą zakładać buty typu fivefingers (z paluszkami). Początkujący ze względu na niestabilne i nierówne podłoże powinni założyć mocno amortyzowane buty z cholewką stabilizującą staw skokowy.



## 6 Superbohater – wiśnia

Wiśnie są bardzo zdrowe. **Obniżają poziom złego cholesterolu i natężenie skurczów wegetatywnych.** Hamują rozwój bakterii i wirusów. Oto wartość odżywcza 100 g owoców.





# Jestem stworzona do rozmów z ludźmi



Anna Popek  
z siostrą  
Magdaleną  
Krupą



O tym, jak żyć w harmonii z sobą samą, co sprawia, że jest szczęśliwa, i dlaczego tęskni za pisaniem, opowiada Anna Popek. Dziennikarka od lat cieszy się ogromną sympatią widzów. Kochają ją za uśmiech, który wnosi do ich domów, i za wrażliwość, z jaką traktuje każdego człowieka.

✍ Katarzyna Wierzbą

## Czy z perspektywy czasu może pani przyznać, że jest osobą spełnioną, że życie napisało dla pani najlepszy scenariusz z możliwych?

Właśnie czytam książkę Doroty Łosiewicz „Cuda nasze powszednie”. Autorka opowiada o tym, jak w życiu każdego z nas, oczywiście, jeśli in to wierzy, zdarzają się cuda. Nawet dziś rano zastanawiałam się, czy doceniam to, co mam, czy doświadczyłam w życiu cudu. Myślę, że tak, choć kiedyś nieco inaczej wyobrażałam sobie moje życie. Myślałam, że ciężka praca musi przynosić wymierne efekty, że będę mogła realizować marzenia – podróżować w da-

lekie strony, spędzać beztrudne wakacje, mieszkać w pięknie urządzonej domu. Prawda jest taka – podróżuję najczęściej po Polsce, wakacje zazwyczaj spędzam w pracy, a moje mieszkanie, choć przytulne, urządzone jest dość skromnie, bo ciągle czekam na wymarzony dom. Ale jestem szczęśliwa. Los tak pokierował moim życiem, że ciągle się czegoś uczę, zdobywam doświadczenia. To, co się nam przydarza, nie dzieje się przypadkiem, do czegoś nas prowadzi, pozwala odkryć nasze zalety i talenty. Myślę więc, że życie napisało dla mnie dobry scenariusz, choć nie taki łatwy, jak tego oczekiwałam.

Zanim to zrozumiałam, upłynęło trochę czasu. Podejmowałam różne próby, ale w pewnej chwili poczułam się dobrze w miejscu, do którego dotarłam. Odtąd wiedziałam już, co chcę robić. Przełomowym momentem było dla mnie odkrycie swojego powołania. I nie mam tu na myśli wsłuchiwanie się w siebie – niestety, nikt nigdy nie przemówił do mnie ze środka (śmiech). Miałam to szczęście, że dość szybko, jeszcze na początku swojej zawodowej drogi, w telewizji Katowice, odkryłam, że najwięcej satysfakcji czerpię ze spotkań z ludźmi. Podczas kursu przygotowawczego do pracy na wizji



doświadczony dziennikarz Olgierd Wieczorek zauważył, że ewidentnie jestem stworzona do rozmów z ludźmi. To jest mój dar. Oczywiście, nie wystarczy odkryć swoje powołanie, trzeba jeszcze umiejętnie je zrealizować. Mnie się udało, kocham to, co robię, cieszę się, że mogę poznawać tylu ciekawych ludzi. Ale szczęście to też jakiś rodzaj harmonii, to stan, w którym możemy powiedzieć, że nie zmarnowaliśmy darów, jakie otrzymaliśmy. Wręcz przeciwnie – z ich pomocą osiągnęliśmy coś, co nas zadowala. Jak kiedyś przyjdzie nam rozliczyć się z życia, to nie staniemy z pustymi rękami przed Bogiem. Szczęście wiąże się również z miłością, z przekonaniem, że ktoś nas akceptuje takimi, jakimi jesteśmy, i będzie z nami na dobre i na złe. Myślę, że jeśli trafi nam się taka osoba, z którą uda nam się dosłownie dzielić życie, to jest to naprawdę wielki dar i wspinała droga do... szczęścia.

**Wspomniała pani, że szczęście jest rodzajem harmonii. Czy można pozostać w zgodzie z samą sobą, a jednocześnie, nadążać za dzisiejszym światem?**

Myślę, że tak, choć na pewno wymaga to dyscypliny. Zdaję sobie sprawę z tego, że jestem trochę uzależniona od Facebooka. Czasami łapię się na tym, że jest to pierwsza rzecz, do której zaglądam po przebudzeniu. Kiedy tylko to sobie uświadamiam, natychmiast wyłączam telefon i zaczynam dzień od czegoś innego, na przykład modlitwy, gimnastyki lub spaceru. Wiem, że dopóki uda mi się to kontrolować, to będę miała wpływ na swoje życie, a jak wpadnę w rytm wirtualnego świata, to będzie bardzo źle. Na co dzień muszę mieć czas i przestrzeń, żeby zrozumieć, co czuję i myślę. Potrzebuję ciszy. Bez niej nie potrafię normalnie funkcjonować. Staram się też wszystkimi zmysłami poznawać świat. Podejrzewam, że za kilkadziesiąt lat psychologowie przyznają rację tym, którzy byli ostrożni wobec mediów społecznościowych.

**W studio telewizyjnym nawarstwia się mnóstwo energii, emocji, rytmów. Ma pani sposób na wyciszenie się?**

Po pracy zawsze jak najszybciej staram się wrócić do domu. Nie włączam muzyki, z nikim nie rozmawiam, biorę prysznic albo kąpiel i najczęściej idę spać. W ten sposób najlepiej się regeneruję. Jeśli jednak nie jestem bardzo zmęczona, to chętnie oglądam jakiś stary film z jedną z moich ulubionych aktorek. A kiedy cały dzień spędzam w studio, to dla kontrastu lubię wieczorem wybrać się na dłuższy spacer

z psem. To pozwala mi nabrać dystansu do wielu spraw. Przyroda działa na mnie kojąco. Bardzo lubię odwiedzać rodzinę mojej siostry Magdaleny. Magda i jej mąż Adam mają troje dzieci – każde inne i urocze na swój sposób. Kawa wypita u nich na tarasie, rozmowa z mamą, która też ich często odwiedza – to są ważne i bardzo przyjemne chwile.

**Jaką ma pani receptę na zdrowie, dobrą kondycję i urodę?**

Mój ojciec zawsze mawiał „wszystkiego po trochu”. Nie wolno w niczym przesadzać. Dla mnie ważne jest to, aby być wyspaną – to dla mnie podstawa. Sam organizm mi to narzucił. Jeśli tylko mogę sobie na to pozwolić, to kładę się spać przed północą. Jeśli zarwę noc, to muszę odespać. Poza



tym rano piję ciepłą wodę z cytryną, co usprawnia funkcjonowanie układu trawiennego. Od czasu do czasu stosuję też post dr Ewy Dąbrowskiej. Wyjeżdżam wtedy do Gołubia na Kaszubach, bo w domu jest mi trudniej go przestrzegać. Dbam również o zachowanie równowagi w odżywianiu, nie pozwalam sobie na przejadanie się. Warto też siebie obserwować, sprawdzać, co nam służy, i odstawić produkty, które nam szkodzą. Dla mnie np. niewskazane jest mleko. Piję je rzadko, sery białe też ograniczam. A jeśli chodzi o urodę, to nie rzucam się ślepo na nowości z zakresu kosmetyki czy medycyny estetycznej. Podchodzę do nich z dużą ostrożnością. Widziałam już ofiary różnych zabiegów. Uważnie więc słucham rad ludzi, którzy z nich skorzystali. I coraz częściej stwierdzam, że to nie dla mnie. Jestem przekonana, że najważniejsze jest dobre nastawienie do siebie, innych ludzi i do świata.

**Napisała pani książkę o kobietach i dla kobiet „Piękna 50-tka”. Jaka jest nasza rola we współczesnym świecie?**

Myślę, że taka, jak była kiedyś. Ale dobrze byłoby, aby kobiety tak bardzo nie zawłaszczały wszystkich ról dla siebie. Ważne, aby wiedziały, że mają prawo do zrobienia kroku w tył i zostawienia miejsca dla rodziny, męża, dzieci, aby wszyscy mieli przestrzeń do działania. Bo jeśli pracujemy od rana do wieczora, zajmujemy się dziećmi, sprzątamy i jeszcze do tego wszystkiego staramy się atrakcyjnie wyglądać, to nie będziemy już mieć czasu ani na przyjemności, ani na cieszenie się tym, co udało nam się osiągnąć. Nawet nie zauważymy, jak zostanie z nas strzęp człowieka. Jedynym sposobem wyjścia z tej sytuacji jest odpuszczenie sobie pewnych spraw. Lepiej sprawdzić, co jest

dobre dla mnie i moich bliskich, a następnie podzielić zadania między wszystkich domowników.

**Nad czym pani teraz pracuje?**

Stęskniłam się za pisaniem. Ostatnio miałam spotkanie autorskie, podczas którego przekonałam się, że to, co piszę, bardzo przydaje się innym kobietom. Usłyszałam wiele pochlebnych recenzji, panie mówiły, że moje przemyślenia je zainspirowały, że są dla nich ważne i chętnie przeczytałyby kolejną moją książkę. Jeśli więc moje pisanie nie tylko mnie sprawia radość, to pomyślałam, że to wystarczający powód, by się za nie ponownie zabrać.

**Czy w tak intensywnym życiu ma pani jeszcze czas na miłość?**

Mam, ale więcej nie zdradzę, bo wie pani, jak jest z miłością. To bardzo krucha istota (śmiech). ■

# DHEA na płaski brzuch

Obniżony poziom DHEA może powodować nieprawidłowości metaboliczne. Między innymi otyłość. Dlatego warto zapytać lekarza o jego uzupełnianie.

➤ Zuzanna Kieś

**R**ozpocznijmy od ważnego rozróżnienia. Choć i nadwaga, i otyłość dotyczą fałdek na brzuchu, to są to dwa różne pojęcia!

## Nadwaga a otyłość

**Nadwaga to stan przedchorobowy** organizmu. Rozpoczyna się, gdy poziom tkanki tłuszczowej przekracza ilość, która jest dla niego optymalna. Nadprogramowe kilogramy zaburzają procesy metaboliczne oraz kontrolę ilości dostarczanego pokarmu i wytwarzanej energii. W efekcie stajemy się jeszcze większymi łakomczuchami.

Łapiemy oponkę lub otluszczają się biodra i nogi. Łatwiej też zapadamy na choroby.

**Otyłość to poważna, przewlekła choroba.**

Dotyczy osób z patologicznie nagromadzoną tkanką tłuszczową – ponad potrzeby fizjologiczne i możliwości adaptacyjne organizmu. W przypadku mężczyzn – powyżej 20% masy ciała, u kobiet powyżej 25%. Otyłość jest w skali globu szóstym czynnikiem ryzyka powodującym śmierć.

Więc nadwaga to nie kwestia estetyki, ale sygnał, że musimy postawić na zdrowy tryb życia. A otyłość to już wołanie naszego organizmu o fachową pomoc medyczną.

## Następstwa otyłości

Jeżeli nadmiar tkanki tłuszczowej odkłada się na biodrach i udach, zwiększa zagrożenie nowotworami narządów rodnych i piersi. Jednak groźniejsza jest otyłość brzuszna, gdyż naturalnym miejscem odkładania się tkanki tłuszczowej jest warstwa podskórna, więc dla narządów wewnętrznych jest intruzem. Jeśli pojawi się w wątrobie, sercu lub nerkach, zaburza ich działanie, a wytwarzane przez nią cytokiny powoli je zatruwają – powodują stany zapalne śródbłonna naczyniowego (co sprzyja miażdżycy) i obniżają poziom reakcji na insulinę, przyspieszając rozwój cukrzycy. „Tłuszcz” wytwarza też angiotensynogen i reニンę, które są współodpowiedzialne za nadciśnienie tętnicze. Otyłość brzuszna oznacza więc poważne zagrożenie współwystępowania miażdżycy,



## DHEA odpowiada za:

- wzrost libido,
- wysoką wydajność intelektualną i fizyczną,
- przeciwdziałanie odkładaniu się tłuszczu trzewnego,
- zapobieganie chorobie niedokrwiennej serca i osteoporozie,
- działanie antystresowe i antydepresyjne, obniżające poziom kortyzolu.

cy, cukrzycy i choroby wieńcowej oraz niewydolności krążenia i oddychania.

Ponadto może spowodować zwyrodnienie stawów, dnę moczanową, kamicę nerkową, torbielowatość jajników, problemy z płodnością itd. Poważnie zaburza również działanie układu nerwowego. Powoduje też, że dramatycznie pogłębiają się naturalnie postępujące z wiekiem niedobory DHEA.

## „Hormon młodości”

DHEA to prekursor hormonów płciowych produkowany w jednej z trzech warstw kory nadnerczy. Ulega konwersji do estrogenów i testosteronu. Wpływa też na stężenie serotoniny nazywanej hormonem szczęścia. Organizm produkuje go najwięcej w wieku 25-30 lat. Dzięki niemu ciało jest

# 5-25

**miligramów**  
to zalecana dawka dobową  
DHEA dla kobiet.

jędrne, gibkie, wytrzymałe na obciążenia i odporne na choroby. Młody człowiek ma ładną skórę, optymistycznie patrzy w przyszłość, może też dużo zjeść i pozostaje szczupły. Dzieje się tak, gdyż istnieje związek między ilością DHEA, a przyrostem tkanki mięśniowej. Gdy organizmowi zaczyna brakować tego prohormonu, pojawiają się choroby i bardzo łatwo przybiera się na wadze. Dlatego mówi się, że osoby z niedoborem DHEA szybciej się starzeją.

## Tkanka tłuszczowa

Poza tym, że DHEA korzystnie wpływa na wiele procesów w organizmie, ogranicza

odkładanie się tłuszczu trzewnego.

Jak? Jednym z powodów otyłości jest nadprodukcja kortyzolu, np. na skutek stresu. Jego nadmiar we krwi powoduje podniesienie się poziomu glukozy przy jednoczesnym zmniejszeniu wrażliwości komórek na insulinę. Ten nadmiar odkłada się w ciele w postaci tłuszczu. Tymczasem DHEA działa odwrotnie – zwiększa wrażliwość komórek na insulinę. Dzięki temu mięśnie mogą spalić większą ilość kalorii przyjmowanych w posiłkach. DHEA ma też pośredni wpływ na kontrolę masy ciała. Zwiększone spalanie kalorii oznacza więcej energii życiowej, a więc więcej chęci do ruchu. Ulegając konwersji do estrogenów, może łagodzić dolegliwości okołomenopauzalne, co wpływa na poprawę nastroju, na regulację hormonów stresu i masy ciała. Dlatego wielu lekarzy decyduje się na **kontrolę wagi i ogólnego stanu zdrowia kobiet po „40” poprzez podawanie preparatów z DHEA**. Poza odpowiednią dawką, która dla kobiet wynosi 5-25 mg, a dla mężczyzn 10-50 mg, są też inne ograniczenia w przyjmowaniu preparatów z DHEA. Nie powinny ich używać osoby z ciężką niewydolnością wątroby lub nerek, kobiety stosujące hormonalną kurację zastępczą HTZ, chorujące na raka sutka, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne. Nie mogą ich przyjmować mężczyźni z problemami z prostatą oraz przyjmujący pochodne testosteronu. ■





# Biosteron

## Steruj wpływem czasu

**Biosteron 25 mg**  
**DHEA o udowodnionej**  
**klinicznie skuteczności,<sup>1</sup>**  
**z najwyższą dawką dostępną**  
**na rynku bez recepty**



**Poprawia libido i potencję, dzięki temu zwiększa satysfakcję z życia seksualnego<sup>2,3</sup>**



**Zmniejsza uczucie nadmiernego zmęczenia oraz poprawia funkcję poznawczą: pamięć i koncentrację<sup>1</sup>**



**Zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej w organizmie, związanej ze zmianami hormonalnymi<sup>4,5</sup>**

[www.biosteron.com.pl](http://www.biosteron.com.pl)

lekam

1. ChPL Biosteron. 2. Balieu E et al. Dehydroepiandrosterone (DHEA), DHEA sulfate, and aging: Contribution of the DHEAge Study to a socio-bio-medical issue. PNAS u April 11, 2000 u vol. 97 u no. 8 u 4279–4284. 3. El-Sakka A Dehydroepiandrosterone and Erectile Function: A Review World J Mens Health 2018 36(3): 183-191. 4. Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized con-trolled trial. Villareal DT et al. JAMA. 2004 Nov 10;292(18):2243-8. 5. Corona G i wsp.: Dehydroepiandrosterone Supplementation in Elderly Men: A Meta-Analysis Study of Placebo-Controlled Trials JCEM 2013; 98:3615–3626

**Biosteron (Dehydroepiandrosteronum).** Skład: Substancją czynną leku jest dehydroepiandrosteron (DHEA) w ilości 10 mg lub 25 mg. **Dostępne dawki:** tabletki 10 mg, 25 mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki. **Wskazania:** Uzupełnienie niedoborów dehydroepiandrosteronu (DHEA). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję. Rak piersi, jajnika lub inne nowotwory estrogenozależne. Łagodny rozrost gruczołu krokowego i rak gruczołu krokowego, rak sutka u mężczyzn. Ciężka niewydolność wątroby. Ciężka niewydolność nerek. Cięża i okres karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., ul. Ostrzykowska 14A, 05-170 Zakroczym. **Pozwolenie Niz:** Biosteron 10 mg- pozwolenie nr 9580, Biosteron 25 mg- pozwolenie nr 9610. 017/BIO/2019

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



# Tai chi, czyli pakiet antystresowy

**Zapanujemy nad emocjami,** gdy zorientujemy się, że właśnie tracimy nad nimi kontrolę, i będziemy postępować według sprawdzonych metod.

✍ Janusz Kieś, instruktor, Szkoła Nikko Tai Chi

**S**erce bije jak oszalałe, buzuje krew w żyłach. Sztywnieją mięśnie barków i szyi. Na ubraniu wykwitają plamy potu. Oddychasz szybko i płytko. Trzęsą ci się ręce i nogi. Masz pustkę w głowie...

**Tak reaguje twoje ciało, kiedy stres wymyka się spod kontroli.**

## Zbyt silny stresor

Stres ma dzisiaj fatalną prasę, choć pełni ważne funkcje. Naszym przodkom ratował życie. W sytuacji zagrożenia mobilizował ich do walki lub ucieczki. Nas pobudza do radzenia sobie z problemami. Dzięki niemu, jeśli nie przekroczy pewnej granicy, sprawnie zrealizujemy stawiane przed nami

zadania. Średni poziom stresu pomaga chirurgowi perfekcyjnie przeprowadzić operację, prelegentowi skupić się na tym, co mówi, i reagować na emocje słuchaczy. Chyba że napięcie jest zbyt silne. Wówczas trudno się skoncentrować, motywacja do działania sięga dna, a ciało odmawia posłuszeństwa. Co wtedy robić?

## Najtrudniejszy pierwszy krok

Największym problemem jest uświadomienie sobie, że w sytuacji ekstremalnego stresu nie jesteś sobą – gorączkowo układasz scenariusze, co powiesz, co zrobisz... W efekcie coraz bardziej ulegasz emocjom. Tymczasem musisz uświadomić sobie, że tym, czego w tej chwili najbardziej potrzebujesz, jest przynajmniej częściowe odzyskanie nad sobą kontroli! Pomoże ci „**Pakiet antystresowy**”. Jego skróconą wersję znajdziesz w ramce obok. Kiedy czujesz, że zalewa cię fala złych emocji, wyjmij ją z portfela – to pierwszy krok, ale najważniejszy. Potem wyjdź do łazienki, zdejmij krępujące części

## Poradnik przeciwstresowy

1. Rozluźnij dłonie w ciepłej wodzie (2 min).
2. Słuchaj własnego oddechu (2 min).
3. Rozmasuj kark i barki (2 min).
4. Licz oddechy (2 min).
5. Napinaj i rozluźniaj ciało (5 powtórzeń).
6. Bardzo głęboko oddychaj (5 powtórzeń).
7. Odpręż grupy mięśniowe (5 powtórzeń):
  - dolnej części nóg,
  - górnych partii nóg i brzucha,
  - dna miednicy,
  - obręczy barkowej,
  - twarzy.
8. Wizualizacja (3 min).

Źródło: Szkoła Nikko Tai Chi



garderoby – marynarkę, szpilki, okulary, wyjmij szkła kontaktowe – i wykonaj następujące czynności:

1. Włóż ręce do ciepłej wody. Obmyj twarz. Przez 2 minuty zaciskaj i rozluźniaj dłonie.
2. Zamknij oczy i przez 2 minuty słuchaj własnego oddechu.
3. Rozgrzanymi rękoma przez 2 minuty masuj kark i barki.
4. Zamknij oczy i przez 2 minuty licz oddechy (najłatwiej dziesiątkami).
5. Spróbuj na 5 sekund napiąć wszystkie mięśnie ciała, a następnie je rozluźnij.





Ćwiczenie powtórz 5 razy. Pamiętaj, że napięcie mięśnia nie jest tym samym, co jego rozciągnięcie.

**6.** Weź bardzo głęboki oddech – niech pracują klatka piersiowa i przepona.

Utrzymaj go przez chwilę i swobodnie wypuść powietrze. Odpocznij i ponów ćwiczenie jeszcze 4 razy, pogłębiając wdech.

**7.** Odpręż całe grupy mięśniowe. Oprzyj się o umywalkę i...

● stań na palcach, a później na piętach (mięśnie dolnej części nóg);

● podnieś wysoko wyprostowaną prawą nogę,

wytrzymaj trzy sekundy, opuść; następnie przyciągnij piętę w kierunku pośladka, kolano kieruj w dół; powtórz ćwiczenie lewą nogą (mięśnie górnych partii nóg i brzucha);

● zaciśnij zwieracze i rozluźnij je (mięśnie dna miednicy);

● wykonaj jak najobszerniejsze krążenia barków w przód i w tył oraz swobodne krążenia szyi (mięśnie obręczy barkowej);

● spójrz w lustro; szeroko się uśmiechnij, a następnie złóż usta w dziubek; mocno zaciśnij powieki, a potem rozluźnij mięśnie (twarzy).

Ćwiczenia powtarzaj po pięć razy, z krótką przerwą na rozluźnienie.

**8.** Relaksacja autogenna – wizualizacja. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że stoisz przed tropikalnym wodospadem. Jest słonecznie, zielono, mnóstwo kwiatów. Trzymasz za rękę osobę, którą bardzo kochasz. Czujesz się tu bardzo bezpiecznie. Podziwiasz majestatyczne piękno tego miejsca. Zauważasz szczegóły i kolory. Wchodzisz w strugi ciepłej wody, która spływa ci po włosach i obmywa ciało. Napawasz się rozkoszą oczyszczającej kąpieli...

Wystarczy! **Już jesteś gotowa stawić czoło przeciwnościom!**

### Tai chi - harmonia sfer

Ludy Dalekiego Wschodu uważają, że kosmiczny porządek powinien znaleźć odzwierciedlenie również w ciele i psychice człowieka. Dlatego od starożytności Chińczycy starali się znaleźć środek na utrzymanie ciała i ducha w pełnej harmonii. Silne stany wzburzenia były uważane za działanie złych energii burzących pożądaną równowagę, a uleganie im za objaw niedojrzałości.

Jedną z dróg prowadzących do tego celu jest tai chi. Adeptci tej sztuki na drodze ćwiczeń starają się osiągnąć *waisanhe* – doskonałe zintegrowanie ciała – i *neisanhe* – wewnętrzną jedność myśli, emocji i woli. By to było możliwe,

w trakcie wielowiekowej praktyki w tai chi połączono w system elementy gimnastyki zdrowotnej *qigong*, ćwiczeń rozciągających *daoyin*, technik oddechowych i treningu uważności *tuna* oraz sztuk walki *wushu*. Tai chi zostało pomyślane tak, by pod okiem doświadczanego instruktora każdy mógł wzmocnić swoją energię wewnętrzną

i ciało – w każdym wieku i na niemalże każdym poziomie sprawności.

Efektem tej metodologii jest właśnie „Pakiet antystresowy” zawierający najprostsze, niewymagające głębszej znajomości zasad tai chi ćwiczenia.

### Na zdrowie!

O prozdrowotnym działaniu tai chi nie trzeba przekonywać nie tylko miliarda Chińczyków. Na Zachodzie, m.in. w Niemczech, kasy chorych pokrywają część opłat za uczestniczenie w zajęciach. Bo te piękne, płynne ruchy mają moc! ■



**BIORETINOF**  
suplement diety **LUTEINA  
Z ZEAKSANTYNĄ**

Zadbaj o wzrok  
*kompleksowo*



**Idealna proporcja 5:1**

luteina i zeaksantyna  
w zalecanej proporcji 5:1<sup>1</sup>

✓ Składniki **Bioretinof LUTEINA Z ZEAKSANTYNĄ** wykazują działanie przeciwutleniające<sup>2</sup> oraz wspierające utrzymanie prawidłowego widzenia<sup>3</sup>

✓ **Bioretinof** jest polecany osobom powyżej 30 roku życia, u których narząd wzroku jest narażony na działanie czynników środowiskowych / zewnętrznych tzn.:

- pracujących przy komputerze,
- narażonych na intensywne światło słoneczne,
- spędzających wiele godzin na czytaniu lub oglądaniu TV,
- prowadzących pojazdy po zmroku.

**Dostępne na rynku opakowania:**  
**Bioretinof Luteina z Zeaksantyną 30 szt.,**  
**Bioretinof Luteina z Zeaksantyną 60 szt.**

Producent:  
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.  
Ul. Ostrzykowińska 14a, 05-170 Zakroczym



1. Stankiewicz A. Suplementacja diety w zwyrodnieniu plamki związanym z wiekiem. Fakty, mity i zagrożenia. Część 1. Przegląd Okulistyczny 2015; 2:4-5.  
2. Wsparcie w ochronie komórki przed stresem oksydacyjnym wykazuje witamina C, E, ryboflawina, cynk, miedź i selen.  
3. Działanie wspierające utrzymanie prawidłowego widzenia wykazuje cynk oraz ryboflawina.  
4. Skład wzbogacony o luteinę i zeaksantynę w porównaniu do produktu Bioretinof.  
B/23/2019

# Profilaktyka AMD

## jak dieta wpływa na narząd wzroku

**Zwyrodnienie plamki żółtej (AMD)** powoduje uszkodzenie siatkówki oka i jest związane z wiekiem.

✍ Małgorzata Piszewska-Gadkowska, specjalista ds. żywienia człowieka, dietetyk



### Źródło karotenoidów

Luteinę znajdziemy w: jajach, rybach, awokado, szpinaku, kabaczkach, kapuście, natce pietruszki i porzeczkach. Zaleca się spożywanie przynajmniej 3 porcji warzyw i owoców bogatych w luteinę dziennie. Źródłem zeaksantyny są: jarmuż, szpinak, zielona sałata, brokuły, brukselka, kukurydza oraz czerwona papryka.

**N**ajczęstsze objawy AMD to zniekształcenie obrazu, pogorszenie ostrości widzenia, kontrastu oraz błędnie barw. W zaawansowanym stadium dochodzi do pojawienia się ciemnej plamy w polu widzenia.

### Ważne parametry

W profilaktyce AMD bardzo ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała, kontrola ciśnienia tętniczego krwi oraz kontrola stężenia glukozy. Podwyższone parametry mogą negatywnie oddziaływać na narząd wzroku. Zaopatrzenie organizmu w witaminy przeciwutleniające oraz substancje o charakterze antyoksydacyjnym stanowi element prewencyjny narządu wzroku, który jest wyjątkowo narażony na działanie czynników środowiskowych.

metabolizmu komórkowego w tkankach oka, co nasila stres oksydacyjny i prowadzi do pojawienia się m.in. zwyrodnienia plamki żółtej.

**W plamce żółtej obserwuje się wysoką zawartość dwóch karotenoidów – luteiny i zeaksantyny, których stężenie maleje wraz z wiekiem.** Prowadzi to do zwiększenia negatywnego wpływu światła

niebieskiego na fotoreceptory. Dlatego należy uzupełniać poziom karotenoidów. Ważne, aby zawartość luteiny i zeaksantyny w preparacie wyrażała się proporcją 5:1. Ma to wpływ na odpowiednie wchłanianie składników. Karotenoidy te, filtrując wysokoenergetyczne światło niebieskie,

zmniejszają jego intensywność o 40-90%, jednocześnie zmniejszając stres oksydacyjny. Siatkówka oka jest szczególnie narażona na negatywny wpływ stresu oksydacyjnego, gdyż zawiera znaczące ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które łatwo ulegają utlenianiu.

Wyjątkowo niskie stężenie luteiny i zeaksantyny obserwuje się w plamce

żółtej oraz w siatkówce oka u osób z AMD. U osób z nadwagą lub otyłością duże ilości luteiny gromadzą się w tkance tłuszczowej, co może przekładać się na mniejsze ilości tej substancji w plamce żółtej.

### Po pierwsze – dieta!

Jedynym źródłem zeaksantyny i luteiny jest dieta. Karotenoidy te syntetyzowane są przez rośliny. Luteina i zeaksantyna są rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego jest on niezbędny do ich efektywnego wchłaniania w jelicie cienkim. Produkty zawierające te karotenoidy powinny być spożywane z posiłkiem zawierającym tłuszcz, aczkolwiek ilość tłuszczu potrzebna do efektywnego ich wchłaniania jest niewielka – około 3-5 g w posiłku. Pryswajanie luteiny i zeaksantyny ułatwia również

dokładne żucie (rozdrobienie pokarmu) i gotowanie. Wysoka temperatura wpływa korzystnie na biodostępność tych substancji. Z przeprowadzonych badań wiemy, że dawka karotenoidów chroniąca przed rozwojem AMD wynosi między 6 a 14 mg dziennie. Niestety w krajach europejskich ich przeciętne spożycie nie przekracza 6 mg dziennie.

### Bogate menu

W profilaktyce AMD należy zadbać także o inne składniki w diecie wykazujące działanie antyoksydacyjne:

- kwasy tłuszczowe omega 3 (kwas EPA, DHA), które znajdziemy w śledziach, łosiosie, sardynkach, makreli, halibucie, tuńczyku i dorszu;
- antocyjany z jagód i borówek;
- likopen zawarty w pomidorach i jego przetworach;
- witaminę C obecną na przykład w czarnej porzeczce, pomarańczach, grejpfrucie, cytrynie, truskawkach, kiwi, natce pietruszki, papryce i szpinaku;
- witaminę E, którą znajdziemy w orzechach, pestkach słonecznika, migdałach, olejach roślinnych, zarodkach pszennych, awokado i in.

Zarówno osoby cierpiące na zwyrodnienie plamki żółtej, jak i te znajdujące się w grupie ryzyka **powinny stosować odpowiednią dietę, bogatą w składniki odżywcze**, które dobrze wpływają na wzrok i ogólną kondycję organizmu. ■

Informacja o źródłach danych zamieszczonych w artykule



# MAGLEK B6



## SPRAWDZONY MAGNEZ W SKUTECZNEJ DAWCE



### SKUTECZNY

lek zawierający mleczan magnezu  
o wysokiej wchłanialności + witamina B<sup>12</sup>

### SPRAWDZONY

od 17 lat dostępny na rynku<sup>3</sup>

### WYGODNY

### W ZASTOSOWANIU

1 - 2 tabletki dziennie<sup>1</sup>



1 Na podstawie Charakterystyki Produktu Leczniczego Maglek B6 z dn. 26.09.2018

2 Firoz M., Graber M., Bioavailability of US commercial magnesium preparations, Magnesium Research 2001, 14 (4): 257:62

3 IMS, launch date

MK/1/4/2019

**Maglek B6, tabletki.** Skład: 1 tabletkę zawiera 500 mg mleczanu magnezu (51mg Mg<sup>2+</sup>) i 5mg witaminy B<sub>6</sub>. Wskazania do stosowania: Wskazanie do stosowania produktu leczniczego Maglek B6 stanowi uzupełnienie stwierdzonych niedoborów magnezu oraz witaminy B<sub>6</sub> w organizmie oraz profilaktyka niedoborów i powikłań związanych z tymi niedoborami. Profilaktycznie lek Maglek B6 jest zalecany: w sytuacjach powodujących niedobory magnezu: stany przewlekłego przemęczenia fizycznego i psychicznego, błędy żywieniowe (spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności) oraz stosowanie diet odchudzających, spożywanie dużej ilości kawy, nałogowe palenie tytoniu i spożywanie alkoholu; długotrwałe stosowanie leków przeczyszczających, środków antykoncepcyjnych i niektórych preparatów moczopędnych oraz diureza osmotyczna u chorych na cukrzycę w przebiegu przewlekłej hiperglikemii, choroby przewlekłe powodujące upośledzenie wchłaniania (zespoły złego wchłaniania); w zapobieganiu miażdżycy i zawałom serca. Wspomagająco produkt leczniczy Maglek B6 może być stosowany po konsultacji z lekarzem jako uzupełnienie leczenia: chorób serca i układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze, zastoinowa niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca; atonicznych skurczów mięśni i drętwienia kończyn; w stanach depresji nerwowej; podczas rekonwalescencji po złamaniach kości lub w kompleksowym leczeniu osteoporozy. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo - komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, biegunka. Opakowanie: 50 tabletek. Dawkowanie i sposób podania: Lek przeznaczony dla osób dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia, w profilaktyce - 1 do 2 tabletek na dobę. W pozostałych wskazaniach - według zaleceń lekarza. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. ul. Ostrzykowińska 14A, 05-170 Zakroczym. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Maglek B6 - pozwolenie nr 8913. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC

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



# Kamica nerkowa – cichy wróg

Jak zachować nerki w dobrym zdrowiu? Czy wystarczy przestrzegać diety, by nie mieć problemów z „kamieniami”?

opr. Jan Żwirek

Są jednym z najważniejszych organów w ciele i głównym narządem układu moczowego. Przeczuwali to już starożytni. Według Biblii w nich mieszczą się najintymniejsze emocje – gdy człowiek płonie gniewem, drżą mu nerki. Natomiast chińska tradycja wywodząca się od legendarnego Żółtego Cesarza utrzymuje, że w nich jest magazynowana energia życiowa.

## Zadania nerek

Współczesna medycyna nie potwierdza tych przekonań, natomiast nie ulega wątpliwości, że głównym zadaniem nerek jest oczyszczanie krwi, w której znajduje się mnóstwo zanieczyszczeń – martwych komórek, odpadów po procesach metabolicznych itp. Wykonują naprawdę ciężką pracę. W ciągu doby przefiltrowują ok. 180 litrów krwi. Ponadto regulują poziom płynów ustrojowych, gospodarkę wapniowo-fosforanową, sodową i potasową oraz ciśnienie krwi. Mają też wpływ na produkcję czerwonych krwinek.

5%

kobiet  
cierpi na kamie nerkową.

## Uwaga, kamień!

Problemy pojawiają się, gdy zaczynają chorować. Jedną z dość powszechnych chorób jest kamica nerkowa, która występuje u 10-12% mężczyzn i ok. 5% kobiet. Polega na występowaniu w drogach

moczowych nierozpuszczalnych złogów, które powstają z substancji obecnych w moczu. Najczęściej ze związków wapnia i szczawianów (ok. 60% przypadków). Mówi się, że jej pojawienie się,

## Z CZEGO TWORZĄ SIĘ KAMIE NERKOWE

- ze związków wapnia
- ze szczawianów
- z fosforanów
- ze związków kwasu moczowego
- z cyst [2]



to efekt predyspozycji genetycznych. Owszem, lekarze potwierdzają, że ryzyko występowania tego schorzenia jest wyższe u osób, których rodzice lub dziadkowie chorowali na kamie. Ale zachorować można również z powodu nadmiernego spożycia mięsa i soli oraz z powodu otyłości.

## Przestrzegaj zasad

Możemy zminimalizować zagrożenie pojawienia się kamieni lub nawet się ich pozbyć, gdy nie są jeszcze duże, jeśli będziemy działać profilaktycznie.

1. Codziennie dostarczaj organizmowi co najmniej 1,5 litra płynów. Pij regularnie, nie czekaj na odczucie pragnienia.
  2. Jeśli chorowałaś na kamie nerkową, dokładnie stosuj się do zaleceń lekarza – pij do 2,5 litra płynów dziennie, a w przypadku kamicy cystynowej nawet ponad 3 litry. Pilnuj diety. To ważne, bo z powodu braku profilaktyki aż 40% pacjentów doświadcza nawrotu choroby w ciągu 3 lat. Pij przed snem, by rozrzedzić mocz, który na skutek obniżonej diurezy gęstnieje w czasie snu [1].
  3. Jeśli uprawiasz sport, przyjmuj dodatkowo płyny. W zależności od intensywności i czasu ćwiczeń oraz temperatury dodatkowe straty wody wynoszą nawet 1-2 litry na godzinę.
  4. Ogranicz spożycie soli, która jest obficie dodawana również do zupek instant, polepszaczy smaku, konserw, wędzonek oraz mięsa i ryb.
  5. Dokładnie stosuj się do zaleceń dietetycznych. Pamiętaj, że wskazania różnią się w zależności od typu kamicy nerkowej.
  6. Nie zwlekaj z wizytą u lekarza, jeśli pojawiają się symptomy zakażenia układu moczowego lub zastój moczu. Regularnie kontroluj stan nerek, jeśli cierpisz na wady rozwojowe układu moczowego, niedobór substancji przeciwdziałających kamicy i gdy występują w moczu organiczne jądra krystalizacji [2].
  7. Korzystaj, w porozumieniu z lekarzem, z naturalnych suplementów sprzyjających zwiększeniu diurezy i obniżeniu poziomu substancji, z których tworzą się złogi.
- Kamica nerkowa to bolesna choroba. Przesuwaniu się kamieni i ich wydalaniu towarzyszą napady kolki. Dlatego lepiej nie dopuścić do ich powstawania. ■

[1] Jerzy Serafiński, [www.farmacjapratyczna.pl/2014/11/kamica-nerkowa-czym-nia-radzic/3/](http://www.farmacjapratyczna.pl/2014/11/kamica-nerkowa-czym-nia-radzic/3/).

[2] Krzysztof Bar, Paweł Płaza, Kamil Muc, Kamica układu moczowego, Lekarz 11/2008, s. 35-38.



# Gazpacho i tarator

## chłodne zupy na gorące dni

Znajdują się w menu każdego kraju, w którym doskwierają upały. Mają różne nazwy, ale nad Wisłą nazywane są chłodnikami.

✍ Katarzyna Kowalska

**T**e bardzo zdrowe dania przygotowuje się z warzyw, rzadziej z owoców, i łatwo dostępnych składników – zazwyczaj z „tego, co właśnie rośnie”, dlatego charakteryzuje je wielka różnorodność. Są niskokaloryczne (ubogie w tłuszcze i węglowodany), tanie i łatwo się je przyrządza. Cenią je dietetycy, bo dostarczają organizmowi witamin, składników mineralnych, antyoksydantów, błonnika i uzupełniają zapotrzebowanie na płyny. Są lekkostrawne, a niektóre dodatkowo usprawniają procesy trawienne, czyli są idealne na upały, kiedy zwalnia przemiana materii. W Polsce najpopularniejszy jest chłodnik litewski przygotowany na bazie pochodnych mleka (jogurt, kefir itp.) oraz botwinki. Chętnie jada się też obficie przyprawiany czosnkiem chłodnik ogórkowy. Coraz popularniejsze staje się też hiszpańskie gazpacho. Przed nami wakacyjne wojaże, w czasie których mamy okazję spróbować lokalnych chłodników. Na pewno trafimy na danie, które po powrocie będziemy chętnie przygotowywać w domu.

**DANIE  
SEZONU**



### Gazpacho

Perełka andaluzyjskiej kuchni. Wielu twierdzi, że genialne gazpacho przygotowuje nawet najgorsza kucharka, gdyż o jego smaku decydują pomidory, a właśnie w tej prowincji Hiszpanii rosną najsmaczniejsze gatunki świata.

#### Składniki:

- ♦ 5 świeżo zerwanych pomidorów
- ♦ czerwona papryka
- ♦ 2 średnie ogórki
- ♦ mała czerwona cebula
- ♦ 2 ząbki czosnku
- ♦ 2 kromki czerstwego chleba na zakwasie
- ♦ łyżka octu winnego
- ♦ oliwa z oliwek
- ♦ szczypior i świeża bazylia

#### Przygotowanie:

Pomidory bez skórki, paprykę, cebulę i ogórki rozdrabniamy w mikserze, dodajemy zgnieciony czosnek, ocet winny i pokrojony w kostki chleb. Doprawiamy solą i pieprzem. Chłodzimy w lodówce. Po przełożeniu na talerz polewamy oliwą, posypujemy szczypiorem i bazylią.

### Tarator

Ten bułgarski przysmak jest niskokaloryczny, ale bogaty w białko. Dodaje energii, ochładza organizm i gasi pragnienie. Jego przygotowanie zajmuje zaledwie 10 minut!

#### Składniki:

- ♦ ogórki gruntowe
- ♦ 0,5 l płynnego jogurtu naturalnego
- ♦ 3 ząbki czosnku
- ♦ 0,5 szklanki orzechów włoskich grubo posiekanych
- ♦ pęczek koperku
- ♦ oliwa z oliwek

#### Przygotowanie:

Obrane ogórki ścieramy na tarce na najgrubszych oczkach. Dodajemy jogurt, zgnieciony czosnek i posiekany koperek. Doprawiamy solą i pieprzem. Chłodzimy w lodówce. Po przełożeniu na talerz posypujemy orzechami i polewamy oliwą.



## RUSZCZYK KOLCZASTY

Pochodzi z basenu Morza Śródziemnego, ale zdomowił się również w polskich ogródkach. Jego właściwości zdrowotne opisywał już starożytny grecki uczony Theophrastus. Wyciąg z ruszczyka działa przeciwzapalnie, uszczelnia naczynia włosowate, poprawia napięcie żylnie oraz przepływ żylny i ciśnienie krwi żyłnej. Łagodzi objawy związane z notorycznym problemem obrzmiałych nóg. Dlatego stał się ważnym składnikiem produktów o działaniu flebotropowym (np. Cyclovena).



## Zaufaj ruszczykowi, choć jest kolczasty

By nasze nogi były silne i sprężyste do późnej starości, musimy dostarczyć im w diecie odpowiednich mikroelementów i regularnie je ćwiczyć.

✍ Izabela Dudzik

**R**uszczyk kolczasty, zwany też myszopłochem kolczastym, raduje oczy. Szczególnie gdy wysypią się na jego gałązkach czerwone owoce. Właśnie dlatego ogrodnicy tak chętnie sadzą go na rabatach. Niewielu jednak zdaje sobie sprawę z tego, że ta efektowna roślina jest jednocześnie prawdziwym darem natury.

### Cywilizacja siedzenia

Pomimo mody na zdrowy, bezstresowy, aktywny tryb życia i tak połowę dnia spędzamy przed komputerem. Ciało godzinami pozostaje niemalże w bezruchu, a organizm zalewają hormony stresu. W efekcie pod wieczór zaczyna myć się ciężkie mamy nogi. Czasami jeszcze bolą łydki i miejsca w zgięciach kolan albo nogi są sztywne i opuchnięte. Powyższe dolegliwości to naturalne skutki nieprawidłowego krążenia krwi w ciele, m.in. jej zalegania w nogach. Serce, choć jest superpompą nieustannie

wyrzucającą krew do tętnic, nie potrafi skutecznie odessać jej z powrotem. Muszą mu w tym pomóc skurcze mięśni (tzw. pompa mięśniowa), utrzymane

w dobrym zdrowiu żyły i znajdujące się w nich sprawne zastawki zapobiegające cofaniu się krwi. Niestety, długie godziny braku ruchu powodują, że ściany żył stają się mniej sprężyste, cienkie i łatwo o ich uszkodzenie (np. rozszerzenie ich światła), a zastawki w żyłach – zaczynają być mało

skuteczne. W efekcie na nogach pojawiają się pajęczki i żyłaki.

### Doktor Natura

Żebyśmy poradziła sobie z problemem opuchniętych i obolałych nóg, natura obdarzyła nas ziołami zawierającymi związki o działaniu flebotropowym (wspomagającym układ żylny):

- poprawiającymi mikrokrążenie,
- obkurczającymi naczynia krwionośne,

**7-11 mg**

to dobowy dawka ruskogeniny, stosowana w leczeniu przewlekłej choroby żył.<sup>[1]</sup>

- usprawniającymi drenaż limfatyczny,
- łagodzącymi reakcję zapalną w przypadku zastoju krwi.

Właśnie taką rośliną jest ruszczyk kolczasty. Jego najcenniejszą częścią są zbierane jesienią kłaczka. Na rynku dostępne są **preparaty o działaniu flebotropowym zawierające wyciąg z ruszczyka kolczastego oraz metyloheksan hesperydyny** dodatkowo zmniejszający przepuszczalność naczyń włosowatych [2]. Jednym z nich jest bardzo efektywna Cyclovena, której zażywanie przynosi ulgę nogom, wspiera krążenie żylnie i pomaga zmniejszyć ich obrzęk. To produkt pochodzenia roślinnego, więc jest dobrze tolerowany przez organizm.

### Dieta i ruch

Kondycja naszego układu żylnego zależy również od tego, jak się odżywiamy. Osoby, które nie boją się eksperymentów kulinarnych, zacieka fakt, że ruszczyk kolczasty jest rośliną jadalną. Jego wiosenne, młode pędy można dodać do sałatek albo przyrządzić jak szparagi. Oczywiście, objadanie się nim niewiele pomoże, jeżeli poluzujemy sobie i sięgniemy po smakołyki niebezpiecznie zwiększające poziom cholesterolu LDL oraz trójglicerydów w naczyniach krwionośnych. Niezbędne są również ćwiczenia gimnastyczne, w czasie których napinamy, a potem rozluźniamy mięśnie nóg. Dlatego nigdy nie rezygnujmy z wchodzenia po schodach na rzecz wygodnego transportu windą!

### Ostrożnie!

Kapsułki, maści, herbatki z ruszczyka kolczastego pomogą utrzymać nogi w dobrym zdrowiu. Musimy jednak pamiętać, że ma on działanie obkurczające naczynia krwionośne, czyli powoduje ich zwężenie. Może to wywoływać szczególnie dyskomfort u osób cierpiących na nadciśnienie. Więc korzystajmy z jego dobrodziejstw z głową! ■

[1] Chudek J., Ziąja D., Wyciąg z ruszczyka w chorobie żyłnej, Chirurgia Polska 2017, 19, 1-2; 15, Via Medica, Gdańsk 2017.

[2] Matławska I., Farmakognozja, AM Poznań, Poznań 2008.



# Krzyżówka z hasłem

Ćwiczenie mózgu jest równie ważne jak ćwiczenia fizyczne i właściwa dieta.

Rozwiązywanie krzyżówki ma tylko jedną wadę i całe mnóstwo zalet! Wadą jest to, że przez dłuższy czas niewiele się ruszamy. Zalety? Na przykład powstawanie **nowych połączeń neuronalnych w naszych mózgach**, wzmacnianie

sygnału w połączeniach już istniejących i integrowanie ich ze sobą, a także zapobieganie procesom degradacyjnym. Trenujemy też uwagę i poszerzamy słownictwo. Rozwiązanie krzyżówki znajdziesz na dole strony.

|                                   |                    |                                           |                 |                                           |                                        |                                      |
|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| laska alpinisty                   | obszar             | drzewo-<br>łazy                           | tytuł,<br>miano | rama<br>okna<br>w sianie                  | siedzisko<br>króla                     | może się<br>dłużyć                   |
|                                   | lśni na<br>rycerzu | męski<br>but                              |                 |                                           | zna budowę<br>ciała                    | rajtar                               |
|                                   | 12                 |                                           | 27              | jadalny grzyb<br>pod<br>ochroną           |                                        | 14                                   |
| fabryczny<br>łowca<br>bubli       | 2                  |                                           |                 |                                           | jama<br>etykiетка                      | 9                                    |
| ptak za-<br>roślowy               |                    |                                           | 28              | owoc po-<br>łudniowy                      |                                        |                                      |
| połowica                          |                    |                                           |                 | tatarak                                   |                                        |                                      |
| 21                                | 25                 | wolna<br>posada<br>chroni<br>głowę        | 16              |                                           | kwiat Nilu                             | zestaw<br>pytań<br>i odpo-<br>wiedzi |
| rzadka<br>kra na<br>morzu         | 10                 | imitacja<br>skóry<br>podziałka            |                 | ogniwo,<br>składnik<br>gatunek<br>gryki   | zwier-<br>ciadło                       | ustawiany<br>rumplem                 |
|                                   |                    |                                           |                 |                                           |                                        |                                      |
| Leo,<br>napastnik<br>FC Barcelony |                    | skorupa<br>na ranie<br>taryfowa<br>opłata |                 |                                           | czar lic                               | lewatywa                             |
| królowa<br>pszczoł                |                    |                                           |                 | rodzaj moto-<br>cykla                     |                                        | 23                                   |
| wieżnienna<br>izba                | 3                  |                                           | 29              |                                           |                                        |                                      |
|                                   |                    | ordyniec                                  |                 |                                           |                                        | sznur<br>kowboja                     |
|                                   |                    | wigor,<br>zapal                           |                 |                                           |                                        | krwawa<br>bójka<br>potocznie         |
| skórzany<br>chlebak               |                    | 19                                        | 8               | 20                                        | pojazd<br>na kulg                      |                                      |
| literatka,<br>autorka             |                    | gra re-<br>kreacyjna<br>Maracana          |                 |                                           | tłoczony<br>ze<br>słonecz-<br>nika     |                                      |
|                                   |                    |                                           |                 |                                           | kobieta<br>z klasą<br>dobra<br>to fart | 1                                    |
|                                   | 17                 |                                           |                 |                                           | wieje<br>ku rów-<br>nikowi             | 7                                    |
| defekt,<br>usterka                | wybryk,<br>eksces  | domowe<br>spa<br>sztuka<br>teatralna      |                 |                                           |                                        | zastęp-<br>cza<br>część<br>mowy      |
|                                   |                    |                                           |                 |                                           |                                        | stojan                               |
| jablecz-<br>nik                   |                    | 22                                        | slogan          | bita<br>droga<br>odmiana<br>gruszy        |                                        | 6                                    |
|                                   | 5                  | 26                                        | mazgaj          |                                           |                                        | gatunek<br>łososia                   |
|                                   |                    |                                           | kopalina        | 11                                        |                                        | ręczna<br>pralka                     |
| postać<br>z „Kilera”              |                    |                                           |                 | ogół<br>świeckich<br>członków<br>Kościoła |                                        |                                      |
| część<br>mszy                     |                    |                                           |                 |                                           | do niej<br>zmierza<br>biegacz          | 18                                   |
| 24                                |                    |                                           | 13              | staro-<br>rzymski<br>urzędnik<br>sądowy   |                                        |                                      |
| gruczoł<br>rozrodczy              |                    | szal mod-<br>litewny<br>żyda              |                 |                                           | za-<br>służona<br>dla wino-<br>wajcy   |                                      |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Rozwiązanie: Dbamy o Twoje zdrowie każdego dnia

Suplement diety  
**NEFROCAL**  
Ekstrakt z ziela skrzypu wspiera  
wydalnicze funkcje nerek

Oczyszczająca  
moc



**NEFROCAL** to nowoczesny suplement diety przeznaczony dla osób dbających o zachowanie zdrowia układu moczowego. Wspiera wydalnicze funkcje nerek (**ekstrakt z ziela skrzypu polnego**). Wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu przyczynia się do ułatwienia wydalania wody z organizmu (**ekstrakt z korzenia lubczyku**). Pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej (**magnez**). Wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny (**witamina B<sub>6</sub>**).



lekam

NEF/2018/1/01

## Toruńska Mini Lista Przebojów

**Widowisko ma formułę Mini Playback Show – dzieci klas I-III szkół podstawowych wcielają się w dorosłe gwiazdy muzyki rozrywkowej.**

To impreza charytatywna od 27 lat organizowana prywatnie przez Mariolę i Bogdana Jankowiaków pod patronatem Prezydenta Miasta Torunia i wojewody Kujawsko-Pomorskiego. Całkowity dochód z niej przeznaczony jest na dziecięce hospicjum „Nadzieja”. Mini Lista cieszy się dużym zainteresowaniem, a toruński Teatr im. W. Horzycy, w którym odbywa się finał, zapelnia się publicznością do ostatniego miejsca. Każdego roku event wspiera ponad 80 sponsorów z całej Polski – fundują nagrody dla występujących dzieci oraz wspomagają finansowo bądź rzeczowo Hospicjum Nadzieja. Od siedmiu lat firma LEK-AM wspiera Mini Listę, funduje także specjalne nagrody wykonawcom, a Danuta Hanna Jakubowska, PR Manager, osobiście aktywnie uczestniczy w pracach Jury.



Podczas przerwy: młodzi wykonawcy (pierwsza z lewej zwyciężczyni w kategorii solistów jako Andrzej Dąbrowski), wolontariuszki i D.H. Jakubowska.



## Rakieta Elton

**Irytujący, zaskakujący, fascynujący. Taki jest Elton John!**

To właśnie na jego biografii oparty jest film pt. „Rocketman”. Obraz ukazuje drogę artysty od nauki w Królewskiej Akademii Muzycznej – gdzie był uznawany za cudowne

dziecko – przez początki kariery scenicznej i ciągłe turbulencje w życiu osobistym, po status supergwiazdy. Historia jest przedstawiona w formie retrospektywy – filmowy Elton opowiada ją podczas spotkania anonimowych alkoholików. W rolę głównego bohatera wcielił się Taron Egerton.

„Rocketman”, reż. Dexter Fletcher, premiera 7 czerwca 2019 r.

## Marzenia nie mają granic

**Czy narodziny polskiej gwiazdy na brytyjskiej scenie są możliwe? Jaką cenę trzeba za to zapłacić?**

Film „Moja gwiazda: Teen Spirit” opowiada historię utalentowanej nastoletniej Polki Violet. Dziewczyna mieszka na stałe w Anglii wraz ze swoją twardo stąpającą po ziemi mamą. Nastolatka marzy, by wystąpić, dlatego bez wiedzy matki zgłasza się do słynnego talent show „Teen Spirit” i... przechodzi do finału. Marzenia się spełniają, ale świat wartości, do którego wkroczyła, jest zgoła inny od tego, w którym wychowała ją matka. W rolę matki i córki wcieliły się Agnieszka Grochowska i Elle Fanning.



„Moja gwiazda: Teen Spirit”, reż. Max Minghella, prod. Polska, Wielka Brytania

## Gwiazda, która kochała namiętnie i krótko

**Porywająca opowieść o Ordonce – córce kolejarza i szwaczki, która została polską Gretą Garbo.**

Autorka książki Katarzyna Droga zabiera czytelników we wspaniałą podróż w szalone lata dwudzieste, w świat szarmanckich mężczyzn i kobiet równie pięknych, co bezwzględnych.



„Hanka. Pierwsza powieść o Ordonównie”, Katarzyna Droga, Znak Literanova 2019







# Z psem na plażę

Wyjazd na wakacje to radość dla całej rodziny. **Wyjazd z czworonogim pupilem to radość podwójna.** By wypadł doskonale, odpowiednio się do niego przygotujmy!

✍ Izabela Dudzik

**W**spaniale jest dać się wyhasać naszemu psu. Plaża jest miejscem do tego idealnym – przestrzeń, piasek, woda, wiatr. Nasz pies będzie tam szczęśliwy.

## Najpierw zaplanujmy

Ale zanim wybierzemy się na wakacje z czworonogiem, pomyśmy o paru sprawach. Czy na pewno zarezerwowaliśmy nocleg w ośrodku życzliwym dla zwierząt? Jeśli nie, możemy zostać wyproszeni! Czy chcemy, by nasze małe dzieci lub wnuki bawiły się bezpiecznie na strzeżonej plaży? Wówczas możemy mieć problem – obowiązuje tam zakaz wprowadzania psów. Pomyśmy też, jaki charakter ma nasz pupil. Jak reaguje na stres? Czy zdarza mu się uciekać?

## Odpowiadasz za psa

W listopadzie ubiegłego roku zostały znowelizowane przepisy art. 77 k.w. (Kodeksu wykroczeń) dotyczące psów przebywających w przestrzeni publicznej. Dotąd za „niezachowanie zwykłych lub nakazanych środków ostrożności

przy trzymaniu zwierzęcia” można było zostać ukaranym grzywną do 250 zł, ale rzadko słyszało się o wymierzaniu kar. Jednak coraz liczniej nagłaśniane przypadki ataków agresywnych zwierząt spowodowały, że przepisy zostały drastycznie zaostrzone. Jeśli w przypadku psa znajdującego się na terenie publicznym, w miejscu nieprzeznaczonym dla zwierząt, „nie zostaną zachowane środki ostrożności”, właściciel musi się liczyć z karą do 1 tys. zł. **Jeżeli pies stworzył zagrożenie dla zdrowia lub życia, grzywna może wynieść nawet 5 tys. zł,** a w skrajnych przypadkach właściciel może nawet trafić do więzienia!

## W kagańcu czy bez?

Znowelizowane przepisy nie przesądzają jednak, czy mamy obowiązek wyprowadzać psa na smyczy i w kagańcu. Ale nie cieszymy się, bo dają stróżom prawa szerokie pole do ich interpretacji. W przepisach jest tylko jedno konkretne wskazanie. Dotyczy sposobu wyprowadzania pupila do lasu. Art. 166 k.w.

# Stawy sprawne na szóstkę



- WYSTARCZY  
**1 KAPSUŁKA DZIENNIE**
- **EKONOMICZNA  
SUPLEMENTACJA<sup>1</sup>**



- **UNIKALNA FORMUŁA  
6 SKŁADNIKÓW**
- **WYSOKA ZAWARTOŚĆ 10 g  
HYDROLIZOWANEGO  
KOLAGENU**
- WYSTARCZY  
**1 SASZETKA DZIENNIE**

1. Według danych  
IMS 02/2019

ORT/19/05/10

lekam

## 1. Świnoujście

na końcu ul. Uzdrowskiej, przy ujściu Świny; pierwsza oficjalna psia plaża w Polsce, widok na wiatrak Stawa Młyny, wiele płyczn do baraskowania; w pobliżu duży parking

## 7. Niechorze

wejście nr 18

## 11. Rowy

wejście nr 4

## 2. Międzyzdroje

(sektory L-M) wejście od ul. Gryfa Pomorskiego, dostępna cała doba, nieogrodzona, nie posiada urządzeń agility

## 8. Pogorzela

wejście nr 2

## 9. Kołobrzeg

Radzikowo i Podczel - plaże na wschód i zachód od plaży publicznej; czyste, szerokie, miejscami zacienione, mają dystrybutory woreczków na odchody; psy powinny być na smyczy

## 3. Pobierowo

wejścia nr 32 i 43

## 6. Rewal

wejścia nr 20 i 26

## 10. Darłowo

plaże przy ul. Małej i Słowiańskiej

## 4. Pustkowo

wejście nr 31

## 5. Trzęsacz

wejścia nr 27 i 28

## Savoir-vivre

Nie spuszcza psa ze smyczy, jeśli w pobliżu jest inny pies albo jest podekscytowany i np. szczeka na plażowiczów. Nie pozwalaj mu na samodzielne bieganie, gdy na widok mew odzywa się w nim żyłka myśliwska. Jeżeli polowanie mu się uda, możesz mieć poważne kłopoty. Trzymaj go na uwięzi, kiedy w pobliżu biegają małe dzieci. Dokładnie czyść po sobie miejsce, gdzie biwakował twój pies. Zawsze podporządkowuj się zasadom obowiązującym na plaży – znajdziesz je na tablicach przy wejściach. Pamiętaj, że ponosisz za swojego pupila pełną odpowiedzialność!

mówi wyraźnie, że na teren leśny można wprowadzać psy tylko na smyczy.

## Lokalne prawo

Dlatego zasady wyprowadzania psów uszczegóławiane są przez prawo lokalne. Z tego powodu inne zasady panują w nadmorskich kurortach, a inne w Warszawie czy we Wrocławiu. Różne przepisy mogą też obowiązywać na terenie miasta lub we wsi, a inne na należącej do nich plaży. Np. **w wielu miejscach można wprowadzać czworonogi tylko w określonych porach roku i dnia**. W niektórych jest obowiązkowy kaganiec lub smycz. Za plażowanie z psem w miejscach do tego

## „WOJOWNIK” NA WAKACJACH

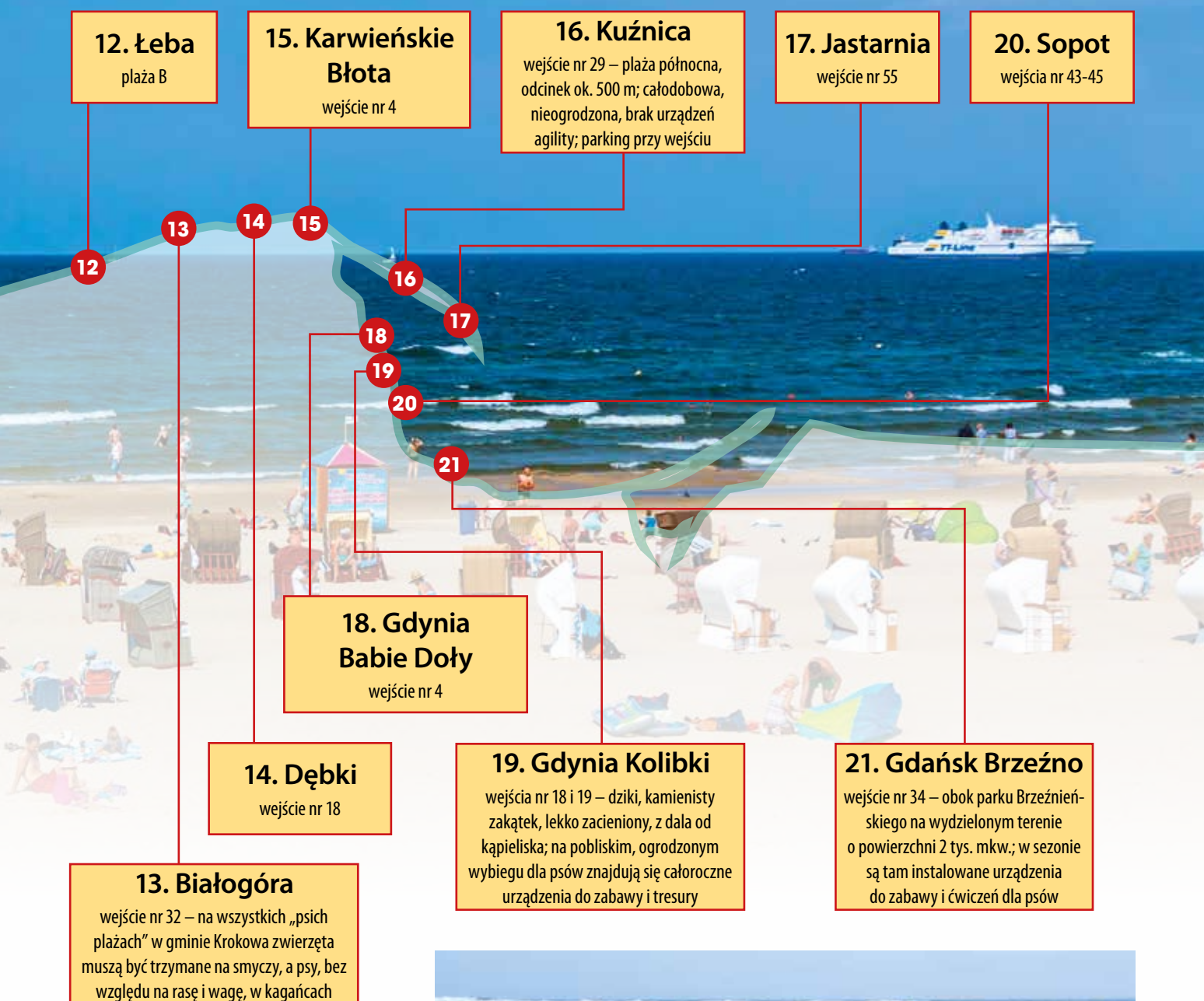
Praktyka mówi, że stróże prawa mają na oku przede wszystkim psy należące do 11 ras uznawanych za niebezpieczne. Należą do nich: amerykański pit bull terier, pies z Majorki, buldog amerykański, dog argentyński, pies kanaryjski, tosa inu, rottweiler, akbash dog, anatolian Karabach, moskiewski stróżujący i owczarek kaukaski. Dlatego w interesie ich właścicieli jest zakładanie zwierzętom kagańców nawet w czasie spaceru „pod drzewko”.

nieprzeznaczonych, np. na plaży strzeżonej, na wydmach, na terenie parku narodowego, w rezerwach lub strefach zakazanych, można zapłacić mandat w wysokości 500 zł.

## Ale ty to sprawdź!

Różne przepisy obowiązują też na „psich plażach”. Dlatego zanim





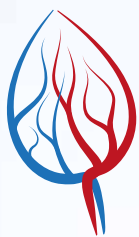
wyberzemy się w konkretne miejsce, **sprawdźmy, jakie obowiązują tam zasady.** Na przykład:

- na Półwyspie Helskim psy mają najwięcej praw – plaże są dostępne przez całą dobę, nie potrzeba smyczy i kagańców;
- w Trójmieście trzeba wyprowadzać je na smyczy lub w samym kagańcu bez smyczy, ale tylko w przypadku psów niewykazujących agresji; na smyczy i w kagańcu, jeśli należą do ras niebezpiecznych;
- we Władysławowie – na smyczy lub w kagańcu; rasy niebezpieczne – na smyczy i w kagańcu,
- w całej gminie Rewal – na smyczy i w kagańcu. ■



## ZABIERZ ZE SOBĄ NAD MORZE:

- Adresówkę, najlepiej wygrawerowaną na obroży.
- Książeczkę zdrowia psa.
- Woreczki na odchody, mimo że na psich plażach powinny znajdować się zaopatrzone w nie dystrybutory.
- Smycz – ułatwi kontrolę nad psem, jeśli zamarzą mu się samodzielne spacery albo gdy dojdzie do agresywnego zachowania ze strony twojego lub obcego zwierzęcia.
- Zabierz wodę – dwukrotnie więcej niż pies pije w domu.
- Parasol plażowy – pies musi mieć zacienione miejsce do odpoczynku.
- Przekąski. „Woda wyciąga” – ta zasada dotyczy też zwierząt.



SUPLEMENT DIETY  
**Cyclovena**



**Przywraca  
naturalną  
lekkość nóg**

## Jedna kapsułka zawiera:

- Rusczyk kolczasty 150 mg,
- Metylochalkon hesperydyny 150 mg,
- Kwas L-askorbinowy 100 mg.

