

Polecamy

Silne kości i naczynia

Femcalvit to preparat wapniowy wzbogacony witaminami K1 i D3, co spowalnia utratę masy kostnej aż o 40 proc. i chroni naczynia krwionośne przed zwapnieniem. Preparat zawiera też wyciąg ze skrzypu polnego, który wspomaga mineralizację kości i zwiększa syntezę kolagenu. Przeznaczony jest zwłaszcza dla pań zagrożonych osteoporozą. ■



Rozgrzewa szybko i mocno

Końska maść rozgrzewająca forte firmy Virde sporządzona została według tradycyjnej receptury, zawierający pełnowartościowe wyciągi roślinne i ziołowe o działaniu leczniczym w doległościach kostno-stawowych. Działa regeneracyjnie, silnie rozgrzewa i poprawia krążenie. ■



Skończyć z bólem

Hydrożelowy plaster rozgrzewający PREL łagodzi ból, związany ze zmianami chorobowymi w obrębie stawów oraz mięśni. Działa już po 15-30 minutach. Nie podrażnia i nie odparza skóry, pozwalając jej oddychać. Ma przyjemny zapach, łatwo się odkleja i nie pozostawia śladu. ■



Tabletki z magnezem

Preparat Plusssz magnez zaspokaja dzienną dawkę organizmu na witaminy: B1, B2, B12, C, E, niacynę, kwas pantotenowy, biotynę, kwas foliowy oraz połowę dziennego zapotrzebowania na magnez. Jego recepturę wzbogacono we wspomagającą absorpcję magnezu witaminę B6. Ma przyjemny, pomarańczowo-brzoskwiniowy smak. ■



# Lecznicza moc roślin



Prof. Iwona Wawer, kierownik Zakładu Chemii Fizycznej, Wydział Farmaceutyczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

3 pytania do specjalisty

– Skąd popularność leków ziołowych?

– Okazało się, że syntetyczne, które początkowo budziły same zachwyty, nie zawsze się sprawdzają. Działają silnie, ale wywołują też skutki uboczne i nie można ich stosować zbyt długo. W chorobach przewlekłych i u pacjentów o słabej kondycji, np. dzieci i seniorów, korzystniejsze mogą być działające wolniej leki roślinne. Poza tym ludzkość trochę zmądrzała. Zaczęto się zastanawiać, jak ludzie przed laty zwalczyli choroby. Firmy farmaceutyczne zaczęły badać rośliny stosowane w ludowej medycynie. Na całym świecie, także u nas, zakładane są specjalne plantacje roślin leczniczych. Z uzyskanego surowca robi się leki roślinne nowej generacji. Przechodzą badania kliniczne, procedury rejestracyjne. I dopiero po uznaniu, że są skuteczne i bezpieczne, trafiają do sprzedaży.

– Czy zioła można stosować profilaktycznie dla poprawy zdrowia i samopoczucia?

– Oczywiście. Trzeba obficie dodawać do dań majeranek, tymianek, bazylię i rozmaryn. Samopoczucie doskonale poprawia szarlotka pachnąca cynamonem. Raz na jakiś czas każdemu dobrze zrobi nam ziołowa kuracja oczyszczająca. Najlepiej przeprowadzić ją w weekend. Trzeba wtedy pić więcej wody i herbatki ziołowe – moczopędne z pokrzywy, łagodnie napotne z lipy lub malin i lekko przeczyszczające. Jeść po-

Przyprawy nie tylko dodają potrawom smaku i aromatu. Są też korzystne dla zdrowia.

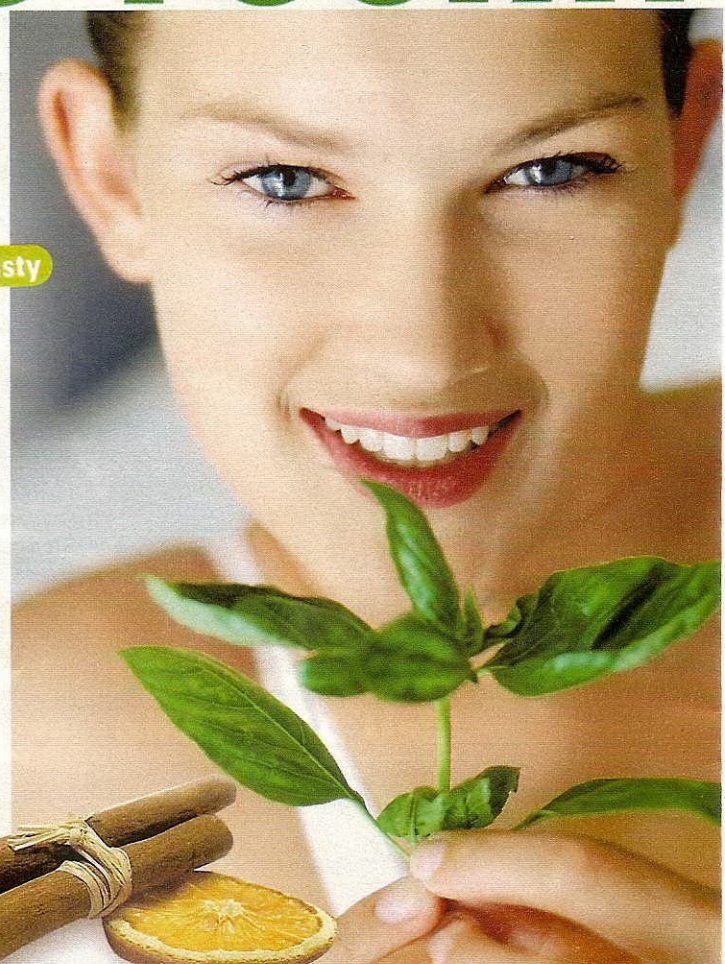
łowę porcji. Oczyszczenie wspomogę talerz przekąsek z kolorowych warzyw: brokułów, buraków, pomidorów, papryki, skropionych oliwą. Na deser przetwory z aronii i żurawiny.

– Czy zioła mogą też chronić przed infekcjami?

– Najlepsza profilaktyka to zwiększenie ilości witaminy C w diecie. Od lat cytrusów mamy pod dostatkiem, a poza tym swoje

bogate źródła tej witaminy C – natki truskwi, przetwory z dzikiej róży, c porzeczki i kiszoną kapustę, która j mową bombą witaminową. Moja pr cja dania na zimowy wzrost odporn pieczone kartofle w mundurkach postaci zachowują potas i witaminę szoną kapustą posypaną natką i skr oliwą. Można szukać dodatkowego cia w aptece. Ale także wtedy warto rać preparaty naturalne, roślinne lu szanki ziołowe.

Rozmawiała EWA ŁUSZ



MEDYCYNA RODZINNA Marzena Lewińska ODPOWIADA Dawca krwi

Chciałbym oddać krew, bo tyle się słyzy na temat jej braku. Gdzie można to zrobić?

Andrzej Z Płocka

Chwali się Panu, że wyraża Pan chęć oddania krwi, która uratuje życie. Czestych przetoczeń wymagają szczególnie osoby z chorobami krwi, które muszą czekać w szpitalu, aż znajdzie się odpowiedni daw-

ca. Wystarczy, że zgłosi się Pan do Oddziału Terenowego Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolечnictwa. Każda zdrowa osoba może zostać dawcą krwi! Niestety, przewlekła choroba, np. serca nie pozwala być dawcą. Przed oddaniem krwi będzie Pan musiał wypełnić szczegółowy kwestionariusz, odpowie Pan na kilka pytań i zostanie Pan zbadany. Po pobraniu krew jest zawsze badana, czy

dawca nie ma kiły, AIDS, wirusowego zapalenia troby typu B i C. Pozytywny wynik uniemożliwi przetoczenie krwi, a dawca jest informowany o robie. Po oddaniu krwi dostaje Pan osiem tabliczekolady, zwrot kosztów przejazdu oraz usprawnienie za nieobecność w pracy. Dodatek w Warszawie honorowi dawcy mają darmowe jazdy środkami komunikacji miejskiej.