

ZDOBĘDZIESZ TO, CO CHCESZ!

Psycholog radzi, co zrobić
by osiągać zamierzone cele

**SUPER
KONKURS**

SZUKAJ
NA STR. 44

WYGRAJ TELEFON KOMÓR

ZAMÓW PRENUMERATĘ I WEŻ
UDZIAŁ W NASZYM KONKURSIE

TWOJA

przyjaciółka

www.przyjaciolka.pl

14 - 21 I 2009 NR 2 (3155)

cena 1,70 zł w tym 7% VAT

TYLKO U NAS!
AGATA KULESZA

Kiedy ja tańczyłam
moja córka stała się
samodzielna



PORADNIK MĄDREJ MAMY

FERIE W DOMU
nie muszą być nudne

TO JEST TEMAT!

3 EKSPRESOWE
DIETY

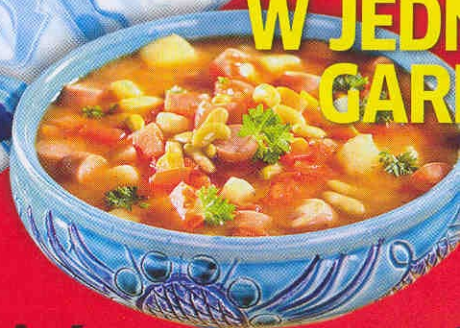
- ✓ płaski brzuch
- ✓ talia osy
- ✓ szczupłe biodra

SCHUDNIESZ
W OCZACH!



NIE TRĄĆ CZ...

**OBIĄD
W JEDNY
GARNEK**



ZDROWIE
RODZINY

JAK SIĘ NIE ŁAMAĆ

Osteoporozie można zapobiec

ZAWSZE
PIĘKNA

SKUTECZNA I PRZYJEMNA

Domowa aromaterapia

6 przepisów na sycące d

Z APTEKI

TRAN MÖLLER'S Niech rośnie zdrowo!



Olej z wątroby dorszy – naturalne źródło kwasów omega-3 oraz witamin A, D i E. Wzmacnia odporność, dobrze też wpływa na rozwój intelektualny dzieci. Przeznaczony dla kobiet w ciąży, matek karmiących, niemowląt od 6. tygodnia życia i starszych dzieci. **Cena: ok. 27 zł**

FEBRISAN TABS Stop przeziębieniu

Tabletki przeciw objawom przeziębienia i grypy. Działają przeciwbólowo, przeciwgorączkowo i udrażniają drogi oddechowe. **Cena: ok. 11 zł**



ŻEL Z KOSODRZEWINY Dla zestresowanych

Żel do nacierania ciała. Polecany po wysiłku fizycznym i przy napięciu spowodowanym stresem. Relaksuje i rozluźnia skórę oraz mięśnie. Łagodzi ból, poprawia także ukrwienie. **Cena ok. 17 zł**

VALERIN SEN Dobrej nocy

Tabletki z wyciągami z korzenia kozłka lekarskiego, szyszek chmielu i melisy. Obniżają napięcie nerwowe, łagodzą uczucie niepokoju i ułatwiają zasypianie. **Cena: 8,90 zł**



ARTREUM Ulga dla stawów



Preparat zawierający siarczan glukozaminy. Korzystnie wpływa na odbudowę chrząstki stawowej. Poprawia ruchomość i elastyczność stawów. **Cena ok. 19 zł**

Jak się nie dać osteoporozie

Kośćci dobrze

Osteoporoza sprawia, że mocne niegdyś kości zaczynają przypominać... gąbkę. Choroba rozwija się przez lata. Masz więc szansę, by nie dać się jej zaskoczyć.

Widząc narciarza z nogą w gipsie, możemy sobie pomyśleć: oto efekt zbyt odważnej jazdy. Tymczasem, by doszło do kontuzji, nie trzeba uprawiać ekstremalnych sportów. Złamaniem może się zakończyć nawet pozornie błahy upadek na ślizgawce. Pech? Niekoniecznie. To może być osteoporoza. Choroba ta zmienia strukturę kości, co prowadzi do osłabienia szkieletu. Objawy, które mogą o tym świadczyć, to np.:

- ✓ **zaokrąglenie pleców albo utrata nawet kilku centymetrów wzrostu** – to konsekwencje spłaszczenia kręgow;
- ✓ **nieprawidłowa postawa**, a konkretnie wypchnięty do przodu brzuch;
- ✓ **ból pleców i kręgosłupa** – silny, nagły może świadczyć nawet o złamaniu osłabionego kręgu!;
- ✓ **bóle brzucha** – gdy żebra uciskają narządy wewnętrzne;
- ✓ **złamania kości** – szczególnie podatne na urazy są nadgarstki i kości szyjki udowej (do złamania dochodzi, gdy upadasz na biodro).

Uwaga! Objawy takie świadczą o zaawansowanej osteoporozie. Zanim jednak wystąpią, choroba przez wiele lat rozwija się w ukryciu. By nie dopuścić jej do głosu, trzeba działać. Najlepiej od razu.

Do biegu, gotowi...

Szkielet buduje się i regeneruje przez całe życie. Po przekroczeniu trzydziestki procesy naprawcze jednak



znacznie spowalniają. Od tej pory masa kości co roku zmniejsza się mniej więcej o 1 procent. Aby przeciwdziałać osteoporozie, najlepiej byłoby już w młodości pracować na jak najmocniejszy szkielet. Dlatego:

- ✓ **zachęcaj dzieci do ćwiczeń** – badania przeprowadzone wśród 14-latków dowodzą, że szczególnie korzystnie na kościec działają rozmaite podskoki. Dzieci, które regularnie je wykonują, np. w ramach 10-minutowej rozgrzewki, mają zdecydowanie mocniejszy szkielet niż ich nieskaczący rówieśnicy;
- ✓ **maszeruj, biegaj i skacz na skakance** – obciążając kości umiarkowanie, ale

systematycznie, stymulujesz ich masy, poza tym rozwijasz podtrzymujące szkielet.

Uwaga! Ćwiczyć powinny też i stwierdzoną osteoporozą. W wypadku fizjoterapeuci najbardziej leczą spacer i pływanie (wpływa nie budują one kości, ale poprawia zakres ruchów i wzmacniają mięśnie).

Terapia na talerz

Dobra dieta pomaga zarówno przeciwdziałać osteoporozie, jak i zmniejszyć jej objawy. Warto pamiętać, że kości nie budują one kości, ale poprawiają ich jakość. Warto przy tym wiedzieć, że: