

Poradnik dla każdej z nas

Nr 3 (5) Marzec 2009

Kobieta i życie

Cena 1.50 (w tym 7% VAT)

1.50
zł

TYLKO U NAS!

18 stron
o zdrowiu

- Dbaj o wątrobę
- Zrzuć nadwagę
- Wygraj z alergią

URODA

8 wiosennych
fryzur z włosów
różnej długości

EMOCJE

Co robić, by drugi
związek był szansą
na szczęście

MODA
DO PRACY

Zestawy z sukienką,
spódnicą i spodniami
na każdą figurę

Joanna
Liszowska

Coraz bardziej
tęsknię za dzieckiem

KUCHNIA
dla oszczędnych
Danie z tego
co zostanie

PRAWO

PIT 2008

z nami wypełnisz go
szybko i bez stresu

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Czekoladowe
łakocie



ZWIERZENIA CZYTELNICZEK

Liczy się to
co robię dla innych

Czas, serce lub 1 procent podatku
- ty też możesz coś dać!

INDEKS 362662

ISSN 0023-2548



9 770023 254902

URS10 Test PASKOWY

Insight™

Służy do oceny stanu zdrowia w każdym wieku

URS10 Test

Domowy test do ogólnego badania moczu, wykrywa 10 parametrów

Opakowanie zawiera 10 testów



Domowe laboratorium

Badanie moczu powinno się robić raz w roku i konsultować wyniki badań z lekarzem. Jeśli chcesz je robić częściej, możesz taki test wykonać w domu za pomocą pasków, które pomagają zdiagnozować m.in. cukrzycę. URS 10 Test, PTH HYDREX, **cena ok. 29 zł/ 10 pasków**

Musująca dawka witamin

Jeśli masz kłopoty z koncentracją, cierpisz na bezsenność i skurcze łydek to prawdopodobnie brakuje ci magnezu. Braki te można uzupełnić, sięgając po preparaty witaminowe, np. Plusssz magnez, który został dodatkowo wzbogacony o witaminę B₆, ułatwiającą przyswajanie tego cennego pierwiastka. Plusssz Magnez, POLSKI LEK, **cena ok. 8 zł/25 tabletek**



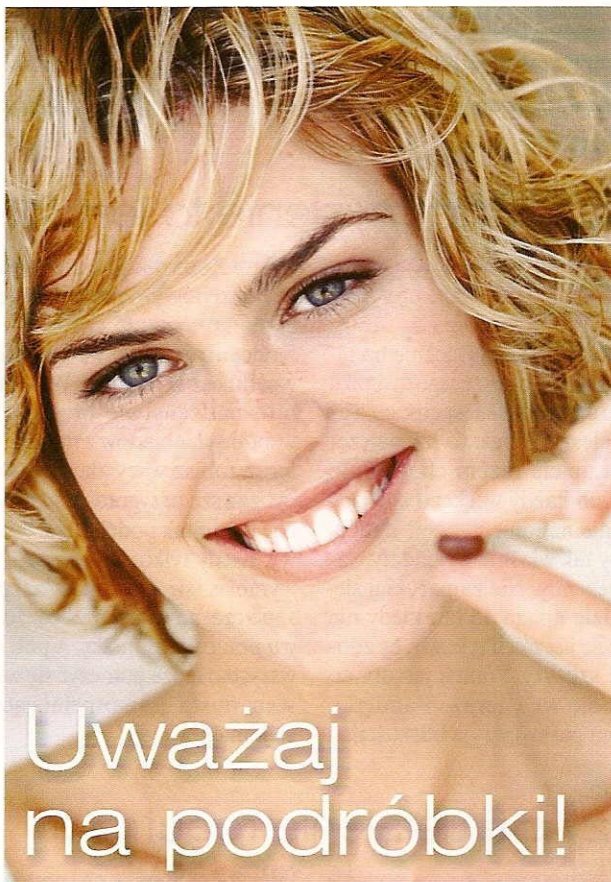
Sposób na zdrowe i lekkie nogi

Obrzęki kostek, ból łydek, uczucie ciężkości i opuchlizna nóg zwykle pojawiają się po ciężkim dniu. Warto wówczas sięgnąć po preparat, który uelastycznia i uszczelnia ścianę żył, zmniejszając tym samym obrzęk i przynosi ulgę w objawach związanych z żyłakami. Venoruton, NOVARTIS, **cena ok. 34 zł/50 kaps.**



Waga w dół

Zrzucanie kilogramów może być łatwiejsze, jeśli poszukamy wsparcia w naturze. Pomocna może być np. zielona herbata, która ułatwia trawienie i redukcję tkanki tłuszczowej, oraz chrom regulujący stężenie cukru we krwi. Te dwa składniki połączone w jednym preparacie wzbogaconym o cynk i witaminę B₆. Chrom z zieloną herbatą, VIRDE, **cena ok. 8 zł/30 kaps.**

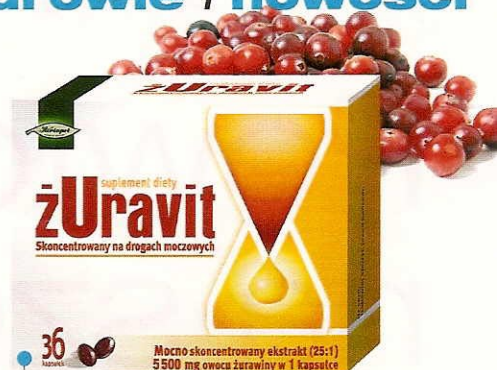


Uważaj na podróbki!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, że co dziesiąty lek dostępny na polskim rynku może być groźną dla zdrowia podróbką! Sfałszowane preparaty oferowane są np. na bazarach, w niektórych siłowniach, klubach fitness, często także w sprzedaży wysyłkowej. Jak wskazują badania, większość z nich jest zanieczyszczona lub nie działa jak należy, ponieważ ma niewłaściwy skład. Na takie preparaty na pewno nie trafisz w aptekach, punktach aptecznych oraz sklepach zielarsko-medycznych, bo wszystkie leki oraz suplementy diety, zanim tam się znajdą, są wnikliwie przebadane. Pamiętaj! Jeśli masz wątpliwości co do jakiegoś produktu, skontaktuj się z Wojewódzkim Inspektorem Sanitarnym (sanepidem) – w wypadku suplementów diety – lub Inspektorem Farmaceutycznym – jeśli chodzi o lek. Możesz tam uzyskać informacje o tym, czy dany preparat został dopuszczony do sprzedaży w Polsce.

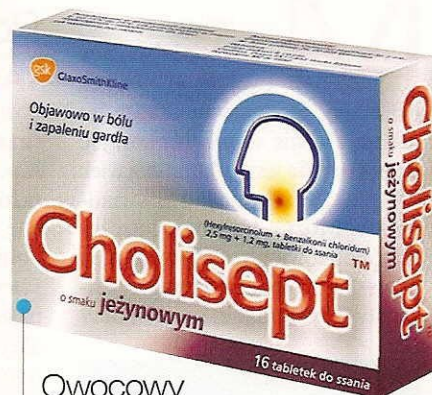
Opracowała Agnieszka Czechowska. Fot.: Corbis, Arch. Bauer, mat. prasowe

Zdrowie / nowości



W żurawinie jest moc

Na zapalenia układu moczowego znacznie częściej chorują kobiety. W czasie infekcji, a także po niej, warto sięgnąć po preparaty zawierające ekstrakt z żurawiny, który zmniejsza dolegliwości oraz zapobiega nawrotom choroby. Zuravit, HERBAPOL LUBLIN **cena ok. 22 zł/36 kaps.**



Owocowy ratunek dla gardła

Zaczyna się od chryпки i nieprzyjemnego drapania w gardle. Ty jednak wiesz, że na tym się nie skończy i że za chwilę pojawi się ostry ból przy przełykaniu. Wówczas natychmiastową ulgę przyniesie ci Cholisept™, który działa znieczulająco i antyseptycznie. Dostępny także w nowym smaku – jeżynowym. Cholisept, GLAXO SMITH KLINE, **cena ok. 10 zł/ 16 pastylek**

By wzmocnić serce

Bez niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) nasz organizm nie może dobrze działać. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, zapobiegają powstawaniu zakrzepów oraz arteriosklerozy – bezpośredniego sprawcy chorób serca i układu krążenia. Chronią przed miażdżycą i pomagają uniknąć nadciśnienia tętniczego. Biocol Omega 3.6.9, BIOCOL LABORATORIOS, **cena ok. 34 zł/30 kaps.**

