

Sekrety serca

Miłość niejedno ma imię

**DZISIAJ
ŚLUB,
JUTRO
ROZWÓD**

str. 18

**PASIERBICA
Z PIEKŁA
RODEM**

str. 8

*Babuunia się bawi,
a ja muszę ją kryć
przed rodziną*

str. 4

DZIEŃ dla KOBIEC

Psychoterapia w babskim gronie

str. 12

WYGRAJ

**forse
kosmetyki
książki**

Zdrowo, powidorowo

Wiosną, kiedy trudno znaleźć w sklepie smaczne pomidory, warto częściej sięgać po keczupy, soki oraz sosy pomidorowe.

Wprawdzie zawierają one nieco mniej witamin niż świeże owoce, ale za to dużo więcej w nich likopenu. Ten naturalny barwnik (właśnie jemu pomidory zawdzięczają czerwony kolor) i równocześnie niezwykle cenny przeciwutleniacz ma silne właściwości przeciwnowotworowe. Najskuteczniej przeciwdziała rakowi prostaty, ale istnieją też doniesienia, że zmniejsza ryzyko wystąpienia raka szyjki macicy. Poza tym zapobiega zawałom serca i rozwojowi miażdżycy, a także hamuje proces zwyrodnienia plamki żółtej, która jest jedną z przyczyn utraty wzroku.

Najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi likopenu jest regularne jedzenie produktów pomidorowych przygotowanych z dodatkiem oliwy. Jeśli jednak nie lubisz spaghetti ani pomidorówki, to wypijaj codziennie szklankę soku pomidorowego albo zjadaj dwie łyżki keczupu.



NOWOŚCI Z APTECZNEJ PÓŁKI

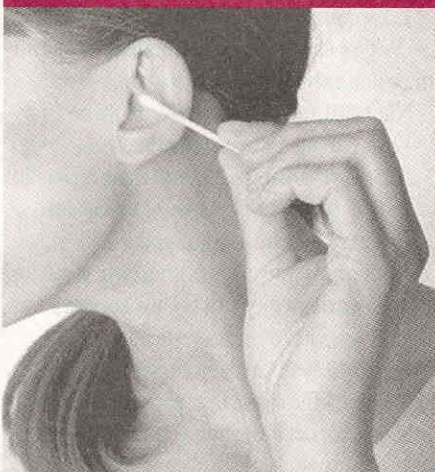


Podpaski **Always** znają chyba wszystkie kobiety. Są delikatne, dyskretne i niezawodne. Teraz będą jeszcze lepiej przylegać do bielizny, mają bowiem nie dwa, lecz aż cztery skrzydełka!
Cena ok. 5 zł



Na łamanie w kościach oraz bolesne kontuzje niezastąpiona jest **Końska maść rozgrzewająca**. Wbrew nazwie swoje dobroczynne działanie zawdzięcza nie koniom, lecz odpowiednio dobranej kompozycji ziół.
Cena ok. 20 zł

CZY POTRAFISZ UMYĆ SOBIE USZY?



Woskownina to naturalna wydzielina ochronna, która zbiera się w uchu, zapewniając mu ochronę przed bakteriami, grzybami oraz ciałami obcymi. Wiele osób nadgorliwie stara się pozbyć woskowiny z głębi ucha, najczęściej używając do tego patyczków higienicznych. To błąd! W ten sposób, zamiast usunąć wydzielinę, wypcha się ją głębiej, co sprzyja rozwojowi różnego rodzaju zakażeń. Patyczkiem łatwo też przebić błonę bębenkową i uszkodzić słuch. Jeśli chcesz mieć dobry słuch i zdrowe uszy, myj wyłącznie małżowinę i zewnętrzną część ucha. Natomiast do środka w żadnym wypadku nie wkładaj patyczków, zapalek ani wacików kosmetycznych!



Naturalny suplement diety **Logia** polecamy szczególnie w okresach wyjątkowo intensywnej pracy umysłowej. Wzmacnia pamięć i koncentrację, łagodzi objawy przemęczenia oraz zwiększa wytrzymałość na stres.
Cena 19 zł



Hypoalergiczny **Cetaphil MD** to uniwersalna emulsja nawilżająca przeznaczona do pielęgnacji suchej i wrażliwej skóry twarzy i ciała. Szybko przynosi ulgę, likwidując uczucie swędzenia oraz pieczenia.
Cena ok. 30 zł



Marzną ci nogi? Koniecznie sięgnij po **Rozgrzewający krem do stóp TO**. Pobudza przepływ krwi, poprawia mikrokrążenie i wzmacnia drobne naczynka krwionośne, co powoduje przyjemne uczucie rozgrzania skóry.
Cena 7 zł



Niełatwo przekonać dziecko do wyjścia z domu z zasłoniętym oczkiem. A czasem trzeba... Rozwiązaniem na pewno okażą się ozdobione kolorowymi rysunkami plastry okulistyczne **3M Opti-plast Junior**.
Cena ok. 13 zł

NA SERCE, KONDYCJĘ I HUMOR

Proszę kupić sobie psa! – zalecają czasem lekarze pacjentom. I nie jest to wcale bez sensu. O zbawiennym wpływie czworonoga na zdrowie jego właściciela doskonale wiedzą kardiolodzy. Spacerzy z psem oznaczają bardziej dotleniony organizm, lepsze krążenie i zdrowsze serce. Regularny ruch to także niższe poziomy cholesterolu, trójglicerydów i ciśnienia krwi oraz ogólna poprawa sprawności fizycznej. Kontakt z czworonogiem koi skołatane nerwy. Właściciele psów rzadziej zapadają na depresję, mają niższy poziom lęku i znacznie łatwiej nawiązują kontakty towarzyskie. Interesujące doświadczenie przeprowadzono w jednym z amerykańskich szpitali. Leżących w nim pacjentów podzielono na trzy grupy. Chorym z grupy A złożyli wizytę obcy ludzie, chorym z grupy B – ci sami ludzie, ale z psem, który kładł się na łóżkach i pozwalał głaskać, a do pozostałych nie przyszedł nikt. Bezpośrednio przed testem i zaraz po nim wszystkim zmierzono poziom hormonów stresowych, m.in. adrenaliny. Okazało się, że pacjentom, którzy mieli gości, spadł poziom lęku – tym z grupy B średnio o 24%, a tym z grupy A o 10%. U osób, których nikt nie odwiedził, pozostał na tym samym poziomie.

