



Lek homeopatyczny stosowany przy przeziębieniu, grypie, infekcjach górnych i dolnych dróg oddechowych z kaszlem. Wskazany przy stanach grypowych i grypopodobnych przebiegających z gorączką, uczuciem rozbicia i bólami mięśniowymi, pobudza mechanizmy przeciwzapalne górnych i dolnych dróg oddechowych.



Lek homeopatyczny w postaci kropli. Polecany przez lekarzy przy spadku odporności, nawracających infekcjach, zlokalizowanych procesach zapalnych, zapaleniu zatok, zapaleniu przydatków, zapaleniu ucha oraz przewlekłym zapaleniu migdałków.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR
W POLSCE:
RUSTIKA SP. Z O.O.
TEL. 0 605 390 555
www.lehning.pl

LEKI DO KUPIENIA W DOBRZYCH APTEKACH
oraz na www.centrumhomeopatii.pl

Zainwestuj w zdrowie!

NA STAN NASZEGO ZDROWIA WPŁYWAJĄ DOBRE I ZŁE NAWYKI. KORZYSTNE ZMIANY W STYLU ŻYCIA MOGĄ ZDZIAŁAĆ WIELE DOBREGO DLA ORGANIZMU, ZŁE PROWADZĄ DO ROZWOJU CHOROÓB. NAJBARDZIEJ OPŁACALNĄ, ŻYCIOWĄ INWESTYCJĄ JEST INWESTYCJA WE WŁASNE ZDROWIE! ZACZNIJMY OD DZIŚ. KONIECZNE BĘDĄ MODYFIKACJE NASZYCH CODZIENNYCH ZACHOWAŃ...

Zdrowie zależy od wielu powiązanych elementów, do których zaliczamy: styl życia, środowisko fizyczne i społeczne, pracę oraz czynniki genetyczne. Jednak to styl życia i zachowania zdrowotne determinują w największym stopniu stan naszego zdrowia. Bez zdrowia nie zrealizujesz swoich planów – ani prywatnych, ani zawodowych. Sensowne jest więc chyba myślenie o takiej zdrowotnej inwestycji? Oto kilka wskazówek:

Tłuszcz to inwestycyjne ryzyko! Zajadanie się kalorycznymi przekąskami (paluszki, batony, chipsy czy orzeszki) między posiłkami (lub, co gorsza – zamiast!) dostarcza organizmowi niepotrzebnych kalorii, których nie mamy gdzie i kiedy spalić, więc prostą drogą prowadzą do otyłości.

Otyłość to wróg zdrowia i choroba cywilizacyjna. Chcąc jej uniknąć wybieramy przekąski niskokaloryczne – surowe warzywa lub owoce.



Jednocześnie jako główne posiłki zjadamy 4-5 niewielkich dań w odstępach 3-godzinnych.

Także tłuszcz przyswajany z zewnątrz – zwierzęcy w mięsie, nabiale sprzyja miażdżycy, wywołwanej przez podwyższone stężenie cholesterolu w organizmie. Tłuszcze zwierzęce zastępujemy więc olejem roślinnym, oliwą i margarynami miękkimi, a do jedzenia wybieramy ryby, niskotłuszczowy nabiał i małe ilości chudego mięsa.

Antyoksydanty zrobią hosę. Są to substancje, które neutralizują wszędobylskie wolne rodniki – reaktywne cząsteczki tlenu, obecne w najbliższym (nawet wewnętrznym, bo są w



organizmie) otoczeniu, które są odpowiedzialne za wiele chorób i procesów starzenia się. Antyoksydanty znajdują się w największych ilościach – w warzywach i owocach, olejach roślinnych, wątróbce, rybach, serach. Jeśli spożywasz codziennie ok. 0,5 kg „zieleniny” to jest to bardzo dobra inwestycja! Jeśli nie, możesz zastąpić tę ilość koniecznych antyoksydantów preparatami z apteki, które mają

działanie profilaktyczne, ale tylko w stanach niedoboru witamin A, C i E. Zawsze jednak korzystniej dla inwestycji zjadać antyoksydanty naturalne – rośliny!

Sól wcale nie doda smaku! Trudno się obejść bez soli, fakt, ale jeśli chodzi o naszą inwestycję, jej nadmiar może doprowadzić do krachu. Większość z nas spoży-



wa (niepotrzebnie) dużo soli, co wpływa na zatrzymywanie wody w organizmie i podwyższa ciśnienie krwi, prowadząc z czasem do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Warto wiedzieć, że surowe i nieprzetworzone produkty spożywcze zawierają mało soli, jest jej natomiast w zbędnym nadmiarze w konserwach i daniach gotowych. Unikajmy soli w potrawach, można ją zdrowo zastąpić ziołami np. koperkiem, pietruszką, bazylią, oregano.

Zdrowie puszczone z dymkiem...

Z każdym wypalonym papierosem rozwój miażdżycy się nasila, a ilość ochronnych witamin-antyoksydantów tj. witaminy C i E maleje. Prawie tak samo szkodli-



we jest palenie bierne, któremu poddawane są osoby niepalące, znajdujące się w otoczeniu palacza lub palaczy. Rzucenie palenia w zdecydowany sposób zmniejszy ryzyko choroby wieńcowej serca i pozostałych chorób na tle miażdżycowym oraz odytoniowym.

Tę inwestycję w zdrowie ułatwiają środki farmakologiczne dostępne w aptekach bez recepty, w postaci gum do żucia, inhalatorów i plastrów przezskórnych, które zawierają określoną dawkę nikotyny łagodzącą lub eliminującą objawy głodu nikotynowego.

Dla inwestycji w zdrowie warto też ograniczyć spożycie innych używek: kawy, alkoholu. Alkohol poza tym, że powoduje zmiany w układzie krążenia, jest też kaloryczny, dostarczając pustych kalorii. Pomijamy już aspekt psycho-neurologiczny spożywania alkoholu.

Biegiem po zysk! Wysiłek rekreacyjny poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, ułatwia zwalczanie zaburzeń lipidowych, reguluje ciśnienie krwi i zapobiega otyłości, a więc działa anti-miażdżycowo. Na początek wystarczy przemaszerować 1 lub 2 przystanków do pracy na pieszo lub wchodzić po schodach zamiast jazdy windą.

Intensywność wysiłku należy zwiększać stopniowo. Kardiolodzy zalecają obecnie ilość niezbędnego wysiłku fizycznego, pozwalającego utrzymać w dobrej kondycji serce jako regułę 3 x 30 x 130, co oznacza, że ćwiczysz minimum 3 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut z intensywnością powodującą przyspieszenie tętna do około 130 uderzeń na minutę. Już po miesiącu odczujemy nasz zysk: poprawę wydolności i samopoczucia, a także korzystną zmianę w wyglądzie.



reklama

INHALOL produkt roku 2009
Skuteczny w walce z przeziębieniem



Kompozycja olejków eterycznych do inhalacji

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.

www.profarm.com.pl

reklama

ATHOMER PROPOLIS

Unikalne połączenie wody morskiej z propolisem

ATHOMER Propolis to sterylna izotoniczna woda morska wzbogacona propolisem. Aerosol do nosa i gardła zalecany dla dorosłych i dzieci powyżej 1 roku życia.

zwalcza katar

wyplukuje bakterie, wirusy, alergeny

nawilża wysuszone śluzówki

działa przeciwwzapalnie

zapobiega krwawieniom z nosa

GWARANCJA CZYSTEGO I NAWILŻONEGO NOSA

Dostępne również **ATHOMER Baby** oraz **ATHOMER Hypertonic**

Opakowanie 35ml, 200 dawek

www.homeomed.com.pl

Zainwestuj w zdrowie!

reklama



krem nagietkowy
z witaminą E

P.F. Ziółolek

Polecany jest do skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Krem dzięki zawartości wyciągu z kwiatu nagietka oraz witaminy E **działa** regenerująco i **chroni** skórę przed niekorzystnymi czynnikami środowiskowymi. **Zapobiega** powstawaniu podrażnień, działa odżywczo na skórę, **natłuszcza** i zwiększa jej elastyczność.

www.ziololek.pl

reklama



PHARMAZEUTISCHE FABRIK
DR. RECKEWEG & CO.
BENSHEIM

grypa, infekcje
PRZEZIĘBIENIE...

R1, R6, R8, R49

Jutussin Hustenlösung N R8

Produkty Dr. Reckeweg to leki homeopatyczne, które zapewniają pacjentom łagodny, zgodny z naturą powrót do zdrowia bez ryzyka działań ubocznych.

R1 - krople na stany zapalne (ostre i przewlekłe zapalenia)
R6 - krople przeciwgrypowe
R8 - syrop przeciwkaszlowy
R49 - krople przeciw schorzeniom zatok przynosowych

Dostępne w opakowaniach 22/50 ml

Leki homeopatyczne Dr. Reckeweg dostępne w aptekach bez recepty.
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. Producent: Dr. Reckeweg & Co GmbH
Przedstawiciel: Zymella Pharma (32) 275 01 52; 386 01 52 www.zymellapharma.com

Analiza zdrowia. Przez cały okres „inwestowania” należy robić okresowe analizy postępów lub załamań naszej inwestycji. Chodzi o badania kontrolne, które pozwalają wcześniej wykryć potencjalne zagrożenia i zwalczać je w zarodku. Należy do nich coroczne badanie krwi (na poziom glukozy i cholesterolu), badanie wzroku, ginekologiczne i



proktologiczne. U kobiet zaniedbywanie regularnego samobadania piersi skutkuje często późnym wykryciem poważnych chorób. Mężczyźni po 45. roku życia powinni kontrolować prostatę, oznaczając poziom PSA w surowicy krwi. Niektóre prywatne szpitale czy przychodnie oferują nawet takie diagnostyczne pakiety – można poddać się wszelkim badaniom, wykonywanym raz na jakiś czas, by przejrzeć stan organizmu i wykryć ewentualne zagrożenia.

Uroda mimo wieku. Uroda to bardzo ważny element zdrowia. To właściwie „naczynia połączone” – człowiek zdrowy wygląda ładniej, a ładny – czuje się zdrowszy... Warto zainwestować w urodę, bo to emanacja zdrowia, która jest widoczna dla nas samych – i otoczenia. Kiedy człowiek jest bardzo młody, uroda wynika z natury młodości.

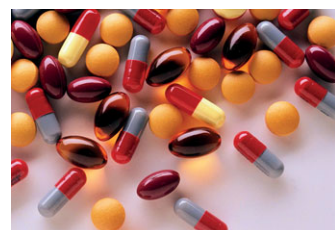


Gdy zaczyna dojrzewać, dochodzi do wieku średniego, wtedy inwe-

stycje urodowe stają się konieczne. I nie musi to być wymiar mocno inwazyjny – operacje plastyczne, odsysanie tłuszczu. Wystarczy dobry, sprawdzony kosmetyk, co jakiś czas zabiegi masażu czy pobyt w SPA, by ciało piękniało, utrzymywało vitalność i młodość, a psyche – kwitła. Jeśli jest możliwość, warto udać się raz na 2-3 lata do sanatorium. Nie mówiąc o tym, że każdy urlop ma rewelacyjny wpływ na urodę i zdrowie.

Warto inwestować w stomatologię – to dziedzina z pogranicza zdrowia i urody, więc dbanie o zęby to dbanie o zdrowie całego organizmu i poprawianie urody.

Suplementy diety. To produkty dostępne w aptekach i specjalistycznych sklepach, które robią prawdziwą karierę na świecie. W Polsce ilość suplementów diety dostępnych w aptekach stale wzrasta. Wielkość ich sprzedaży jest w Polsce ogromna, i nie wiadomo, czy bardziej wynika to ze swoistej „lekomanii” rodaków, czy z przekonania, że suplementowanie pewnych związków jest dobrą inwestycją w zdrowie. Oczywiście,



w morzu preparatów trudno czasem odnaleźć te najcenniejsze, ale do suplementacji przekonuje się powoli cały świat, bo we wszystkich krajach rośnie ich sprzedaż. Warto suplementować substancje pozyskiwane z cennych, rzadkich roślin, by zadziałać profilaktycznie, lub podtrzymać vitalność organizmu, zdobytą w efekcie prawidłowej diety i stylu życia.

To tylko kilka prostych wskázówek, które można wykorzystać, by zwiększyć swoje zyski. Co jest efektem udanej inwestycji w zdrowie? Długie życie bez chorób, radość i samopelnienie!