

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Poranek czempiona	4
Zioła na rozgrzewkę i dobry nastrój	6
Masaż twarzy	9
Poznaj depresję, poznaj siebie	10
Hałas a zdrowie	12
Leczenie uzależnienia od dopalaczy	14
Choroby dziąseł? To może być cukrzyca!	15
Jak prawidłowo czesać włosy?	17

■ KURACJE NATURALNE

Warzywa korzeniowe w diecie cukrzycowej	19
Zaparcia	20
Floterapia. Kwiat niezapominajki	21
Nalewka świerkowo-jodłowa	23
Szafran przyprawa na wagę złota?	24
Rośliny Farmakopei Polskiej Woniawiec balsamowy	25

■ ŻYWNOŚĆ

Kolor warzyw i owoców a zdrowie	26
Oleje tłoczone na zimno	28
Rtęć w środowisku i w żywności	29
Bocznik ostrygowaty	31
Radziwiłowie herbu Trąby Historia od kuchni	32

■ Z HISTORII MEDYCYNY

Moździerz apteczny najlepszy przyjaciel aptekarza	34
---	----

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Zamiłowanie do małych, kulinarnych przyjemności to cecha ludzi na całym świecie. „Comfort food” jedzenie, które nas koi, podnosi na duchu i często poprawia nastrój. To przekąski, po które sięgamy, ponieważ są łatwo dostępne i pozwalają na szybkie zaspokojenie chwilowego głodu. Często traktujemy je jako odskocznnię od szarego, zwykłego dnia, zapewniają nam chwilę psychicznego luksusu. Według badań Polacy są niedoścignionymi łasuchami, w pierwszej kolejności sięgamy po słodkie przekąski, najczęściej czekoladę, ale równie chętnie zjadamy te słone. I choć przekąski nie zawsze wpisują się w zbilansowaną dietę i pozwalamy sobie na nie od czasu do czasu, to nie zawsze chcemy rezygnować ze smaku na rzecz zdrowego składu. Rosnąca świadomość konsumentów i zmiany światopoglądowe zmuszają producentów do pracy nad zdrowszymi i równie smaczniejszymi przekąskami. Pojawiają się produkty, które nie zawierają glutenu, sodu, są niskotłuszczowe: chrupki wielozbożowe, chipsy owocowe lub warzywne. Furore robią pasty warzywne, hummusy i różnego rodzaju dipy. Przekąski takie są zdrowe, niskokaloryczne i minimalnie przetworzone, ponadto są często doskonałym źródłem cennych pierwiastków. Może warto ich spróbować...

✍️ JOLANTA WITKOŚ



KWARTALNIK PORADY NA ZDROWIE
rok założenia 2007
ISSN 1897-8592

WYDAWCA:

 Państwowa Akademia
Nauk Stosowanych
w Krośnie

ADRES REDAKCJI: Rynek 1, 38-400 Krosno, tel. 13 43 755 48

REDAGUJE: Jolanta Witkoś – Redaktor naczelna
e-mail: jolanta.witkos@kpu.krosno.pl,
poradynazdrowie@kpu.krosno.pl

KONTAKT Z AUTORAMI MOŻLIWY
ZA POŚREDNICTWEM REDAKCJI

SKŁAD: GRAFFIA, www.graffia.pl

DRUK: Hedom, Krosno ul. Kletówka 54 a, tel. 13 43 202 02

Redakcja ma prawo dokonywać skrótów w nadesłanych tekstach.
Przedruki – wyłącznie za zgodą redakcji.

Teksty publikowane na łamach kwartalnika „Porady na Zdrowie” mają walor edukacyjny. Autorzy, redakcja i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby publikowane teksty były rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Nie ponoszą jednak odpowiedzialności za działania podjęte przy ich wykorzystaniu lub skutek ich interpretacji.