

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

- Podróże dają zdrowie 4
Opiekun też
potrzebuje wsparcia 6
Dźwigać trzeba umieć 8
Degustacja, a picie piwa 10
Odżywianie
w okresie dojrzewania 11
Nutri – trychologia
jako nowy trend 13
Ziołowe sposoby na pielęgnację
włosów z łupieżem 15
Taping twarzy 17
Czosnek – roślina lecznicza,
przyprawowa i ozdobna 18

■ KURACJE NATURALNE

- Zioła wiosny 23
„Leniwe” mitochondria
powodują otyłość 25
Floroterapia – Kwiat gruszy 28
Nalewka z kwiatów tarniny 29
Porzeczki 30
Rośliny Farmakopei Polskiej
– Akacja senegalska 31

■ ŻYWNÓŚĆ

- Moc Polskich Warzyw
dla zdrowego serca! 33

■ Z HISTORII MEDYCYNY

- Paracelsus 33
Jednorożec w aptece 34



Lepiej zapobiegać niż leczyć

stnieje coraz więcej badań naukowych pokazujących w jaki sposób działalność kulturalna (artystyczna i twórcza) wspiera i wzmacnia zdrowie i dobrostan społeczeństwa. Wyniki badania Światowej Organizacji Zdrowia z 2019 r. wykazały, że kultura to ważny zasób, jeśli chodzi o holistyczne podejście do zdrowia oraz że może łagodzić przebieg chorób w dziedzinie zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Ważnymi obszarami z zakresu kultury korzystnymi dla zdrowia są: muzyka – wywiera wpływ na różne elementy i procesy organizmu. Wiele badań naukowych wskazuje, że nawet samo słuchanie muzyki pomaga. W szpitalach wykorzystuje się nagrania muzyczne, np. aby odwrócić uwagę pacjentów oczekujących na zabieg czy poprawić ich nastrój. Jeśli to tylko możliwe, sięga się do muzyki, którą pacjent lubi i zna, aby wywołać pozytywne skojarzenia czy przywołać miłe wspomnienia; taniec i ruch – taniec odstresowuje, relaksuje, sprawia radość i sprzyja zaangażowaniu społecznemu. Skupienie na nauce tańca angażuje umysł, pozwala zapomnieć o otaczającej rzeczywistości oraz przenieść się w inny świat. To również dobry sposób na ćwiczenie pamięci, ponadto ma pozytywny wpływ na osoby chore na Parkinsona; fotogra-

fia i film - eskapizm, czyli mechanizm oderwania się od rzeczywistości, w wielu przypadkach jest najlepszą – jeśli nie jedyną – strategią przetrwania w okresie wzmożonego stresu. Obcowanie z rozrywką o lekkim ciężarze gatunkowym rozluźnia napięcie i redukuje stres, a dodatkowo pozwala zmienić obronę perspektywę; czytanie i pisanie – terapia w formie wspólnego czytania pomaga w poradzeniu sobie z chronicznym bólem. Czytanie szybciej i skuteczniej redukuje stres niż aktywność fizyczna. Jest bardzo pomocne m.in. dla osób cierpiących na zaburzenia nerwicowe i inne zaburzenia psychiczne. Zatopienie się w lekturze wpływa kojąco na nasze ciało i duszę, sprzyja wyciszeniu emocji. Jest okazją do oderwania się od problemów dnia codziennego, których nie rozwiążemy, martwiąc się na zapas. Warto pamiętać, że działalność artystyczna i kulturalna może stanowić istotne wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego, zatem są źródłem zdrowia.



 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 MOŻLIWI
ZA POŚREDNICTWEM REDAKCJI

SKŁAD: GRAFFIA, www.graffia.pl

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

Redakcja ma prawo dokonywać skróty 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.