

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

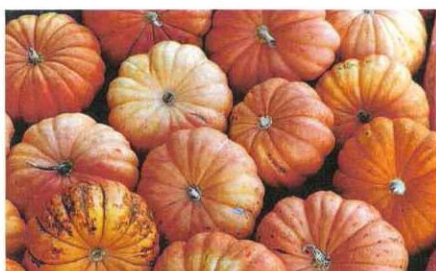
Czy mleko jest bezpieczne?	4
Nasiona lnu	6
Pozytywne strony stwardnienia rozisanego	8
Zastosowanie ziół w podologii	10
Nietrzymanie moczu u kobiet	12
Tajemnice herbat	15

■ KURACJE NATURALNE

Herbata z cytryną – szkodzi czy nie?	17
Nalewka żurawinowa	19
Kwiat gorzkiej pomarańczy	20
Fitoterapia boreliozy	21
Nasienie gorzkiej moreli	23
Płacz niezbędny wymiar ludzkich emocji	24
Dlaczego warto jeść jadalne kwiaty	25
Kobiety chcą dobrze wyglądać	27
Rodzaje badań okulistycznych	29

■ ŻYWNOŚĆ

Dyniowy zawrót głowy	30
Piwo – co wiemy na temat złocistego napoju?	31
Innowacyjne produkty mleczarskie	33



Lepiej zapobiegać niż leczyć



W codziennym życiu często nie zastanawiamy się, jak nawyki żywieniowe wpływają na zdrowie. Tymczasem napoje, które wybieramy, mogą mieć znaczący wpływ na nasze samopoczucie. Herbata, napój o tysiącletniej tradycji, skrywa w sobie wiele tajemnic, które fascynują miłośników na całym świecie. Choć wydaje się, że filiżanka herbaty to tylko chwilowy rytuał, za każdym łykiem kryje się bogata historia, różnorodność smaków i niezwykle właściwości zdrowotne. Od subtelnych aromatów zielonej herbaty po głębokie, ziemiste nuty pu-erh – każda odmiana ma swoje unikalne sekrety, które warto odkryć. W tym numerze zabierzemy Cię w podróż przez świat herbat, odsłaniając najciekawsze fakty, mniej znane tradycje oraz właściwości, które sprawiają, że herbata to coś więcej niż tylko napój.

Zioła od wieków stanowią fundament medycyny naturalnej, a ich zastosowanie w staje się coraz bardziej popularne. Dzięki swoim unikalnym właściwościom, takie zioła jak lawenda, nagietek, szaflwia czy tymianek oferują naturalne rozwiązania w leczeniu i pielęgnacji stóp. Działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie, łagodzą podrażnienia, a także wspomagają regenerację skóry. W artykule „Zastosowanie ziół w podologii” przyjrzymy się, jak rośliny lecznicze mogą wspierać zdrowie naszych stóp, oferując efektywne i bezpieczne rozwiązania dla powszechnych problemów, takich jak grzybica, odciski czy pękające pięty. Odkryj praktyczne wskazówki i naucz się, jak naturalnie dbać o kondycję swoich stóp.

 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 wskutek ich interpretacji.