Zorientowani na zdrowie

www.organicmarket.pl

GO ORGANIC!

Wiosna 2019
NR 39

NAUKA MA GŁOS

Rola magnezu w gospodarce elektrolitowej człowieka

DIETETYK RADZI

Otyłość dzieci i młodzieży – epidemia XXI wieku

URODA ŻYCIA

Holistyczne zarządzanie urodą

EKOOSOBOWOŚĆ

Orina Krajewska

fot. Adam Pluciński / Move Picture dla magazynu Viva

organic
farma zdrowia

W numerze:

AKTUALNOŚCI
Dodatki E bez kontroli – raport NIK str. **4**
Prezes Sławomir Chłoń do Czytelniczek i Czytelników str. **5**

EKOOSOBOWOŚĆ
Wywiad z Oriną Krajewską str. **6–7**

NAUKA MA GŁOS
Rola magnezu w gospodarce elektrolitowej człowieka str. **8–9**

DIETETYK RADZI
Otyłość dzieci i młodzieży – epidemia XXI wieku str. **10–12**
Suplementacja diety w okresie ciąży str. **13**

DOSTAWCY ZDROWIA
Wiosna w formie – moda na izotoniki str. **15**
Zakochaj się w kimchi str. **16**
Hurraw! Balsamy do ust str. **29**

RECENZJE
Orina Krajewska „Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź” str. **20**
Danuta Myłek „Oswoić alergie” str. **20**
Agnieszka Cegielska „Naturalnie 2” str. **21**

KSIĄŻKA KUCHARSKA
Kimchi str. **16–17**
Przepisy Agnieszki Cegielskiej str. **22–23**

URODA ŻYCIA
Holistyczne zarządzanie urodą. Zacznij tej wiosny str. **24–25**
Wiosenne trendy?! Naturalnie! str. **26**

ŚRODKI CZYSTOŚCI
Dlaczego nie posłuchaliśmy Gro Harlem Brundtland? str. **28**

OCHRONA ŚRODOWISKA
Co kryje Bałtyk? str. **29**

Agnieszka Kaniewska
Ekspert ds. zdrowego odżywiania
Organic Farma Zdrowia

Wiosna to początek. I ponownie mamy szansę zacząć wszystko od nowa. Dotyczy to zdrowia każdego z nas, a także dobrostanu całej planety. W tym numerze podkreślamy, że ma to ze sobą ścisły związek. To ważne, żeby zrozumieć, że indywidualne potrzeby każdego człowieka pozostają w interakcji z otaczającym go światem. Ekoosobowość Orina Krajewska mówi o potrzebie integralnego podejścia do pacjenta w czasie choroby, a także w profilaktyce. O tym jak ważne jest postrzeganie człowieka jako całości – ciała i umysłu. W takim podejściu sposób odżywiania, umiejętność radzenia sobie ze stresem, nastawienie do życia, aktywność fizyczna, jakość i ilość snu, styl życia i wpływ środowiska – to równoważne aspekty wpływu na zachowanie zdrowia. Takie holistyczne spojrzenie warto przenieść na całą planetę. Jesteśmy całkowicie uzależnieni od słońca, powietrza, roślin, ziemi, wszystkiego co jest wokół nas. Świadome dbanie o zdrowie to również troska i wzięcie odpowiedzialności za otoczenie. Definicja zrównoważonego rozwoju napisana w XX wieku mówi, że ma on zaspokajać podstawowe obecne potrzeby, nie zagrażając możliwości zaspokojenia potrzeb przyszłych pokoleń. Teraz musimy się zmierzyć ze świadomością trudnych do odwrócenia szkód, które wyrządziliśmy naszej planecie. Fundacja Mare podpowiada, co warto robić już od dzisiaj: ograniczyć zużycie plastiku do minimum, wybierać ekologiczną żywność, ryby i owoce morza ze zrównoważonego rybołówstwa, stosować naturalne środki czystości, segregować, używać powtórnie. Zachęcamy do podjęcia aktywnej roli w swoim życiu, działania i nie pozostawania obojętnym już od teraz!

Zadaj pytanie naszemu ekspertowi!
Agnieszka Kaniewska **mampytanie@organicmarket.pl**

Porady dietetyczne w poradni Strefa Pacjenta
www.strefapacjenta.com.pl

Anna Szewczyk
Kierownik
Działu Marketingu

Anna Rajtar
Dietetyk
Organic Farma Zdrowia

Milena Nawrocka
Specjalista
ds. Marketingu

GO ORGANIC! można czytać, ale można się w nim też reklamować!
Zapraszamy do kontaktu: Anna Szewczyk • e-mail: a.szewczyk@organicmarket.pl • tel. 728 865 722
Przedstawione produkty są dostępne w wybranych delikatesach Organic Farma Zdrowia oraz na **organic24.pl**
Redakcja: redakcja@organicmarket.pl

FSC Kwartalnik **Go Organic!** jest drukowany na certyfikowanym papierze FSC.

Dodatki E bez kontroli!

raport NIK

Ponad 2 kg – tyle przeciętny konsument spożywa w ciągu roku dodatków do żywności oznaczonych różnego rodzaju „E". Produkty spożywcze nafaszerowane są np. konserwantami, przeciwutleniaczami, emulgatorami, czy wzmacniaczami smaku. Tymczasem brakuje właściwego nadzoru nad ich stosowaniem – alarmuje NIK.

W jednym dniu można przyswoić nawet 85 różnych E!

W Polsce, podobnie jak w innych krajach rozwiniętych, ok. 70 % diety przeciętnego konsumenta stanowi żywność przetworzona w warunkach przemysłowych, zawierająca substancje dodatkowe. Są to substancje, które w normalnych warunkach nie są spożywane same jako żywność i nie są stosowane jako charakterystyczny składnik żywności. Dodaje się je po to, aby zapobiec niekorzystnym zmianom smaku, barwy, zapachu, wydłużyć okres trwałości, zwiększyć atrakcyjność wyrobu, umożliwić tworzenie nowych produktów, np. typu „light", ale także po to, by zwiększyć efektywność procesu produkcyjnego. Aktualnie dopuszczonych do stosowania w żywności jest ponad 330 dodatków, które w produktach spożywczych mogą pełnić 27 różnych funkcji technologicznych. Są to m.in. konserwanty, barwniki, wzmacniacze smaku, przeciwutleniacze, emulgatory, czy stabilizatory. Zawiera je coraz więcej produktów. Przeciętny konsument spożywa w ciągu roku ok. 2 kg substancji dodatkowych.

Sprawdza się jedynie limity danego „E" w produkcie, nie biorąc pod uwagę ich kumulacji

Zarówno producenci żywności, jak i instytucje kontrolujące ich działalność, ale także instytuty naukowe, zgodnie twierdzą, że dodatki do żywności stosowane zgodnie z obowiązującymi przepisami nie stanowią zagrożenia dla zdrowia konsumenta. Aby bowiem dana substancja dodatkowa została dopuszczona do żywności, musi posiadać ocenę bezpieczeństwa dla zdrowia dokonywaną przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Jednak NIK zwraca uwagę, że przepisy prawa wymagają zapewnienia bezpieczeństwa każdego z dodatków używanych osobno. W żaden sposób nie odnoszą się one do ryzyka wynikającego z obecności w produktach spożywczych więcej niż jednego dodatku, czy ich kumulacji z różnych źródeł w codziennej diecie i jak to może wpływać na zdrowie.

Dotychczas nikt nie zajmował się łączną ilością dodatków spożywanych przez przeciętnego konsumenta

Mimo, iż żywność nafaszerowana jest substancjami dodatkowymi, to organy odpowiedzialne za jej bezpieczeństwo oraz zdrowie publiczne dotychczas nie monitorowały, ani nie oceniały ryzyka związanego z kumulacją wielu dodatków w produktach spożywczych, ewentualnego ich działania synergistycznego, jak również interakcji z innymi składnikami diety, czy też np. lekami. Tymczasem niektóre substancje dodane do jednego produktu, w połączeniu z innym artykułem spożywczym nie będą dla człowieka neutralne. Substancja nieszkodliwa samodzielnie może się nią stać w reakcji z inną, tworząc zagrożenie dla zdrowia.

NIK zwraca także uwagę, że Inspekcja Sanitarna w ramach prowadzonych kontroli nie weryfikowała procesów technologicznych i tym samym nie kwestionowała zasadności użycia w jednym produkcie nawet kilkunastu różnych dodatków do żywności.

Jak dodatki wpływają na zdrowie

W zleconej przez NIK ekspertyzie wśród dodatków, które mogą wywoływać alergie wymieniono barwniki spożywcze, szczególnie syntetyczne (m.in. E 123, E 110, E 122) oraz konserwanty z grupy siarczynów. Wskazano również, że niektóre barwniki (E120 koszenila, E124 czerwień koszenilowa i E 129 czerwień Allura), mogą powodować groźny dla życia wstrząs anafilaktyczny. Barwniki te są często używane w wędlinach, napojach, sałatkach. Są one szczególnie niebezpieczne dla dzieci oraz osób uczulonych na salicylany. Jako dodatki o wysokim potencjale pronowotworowym wymieniono konserwanty: kwas benzoesowy (E 210) i jego pochodne oraz azotyny i azotany (E 249, E 250, E 251, E 252).

Wnioski po kontroli

W ocenie NIK obowiązujący system nadzoru nad jakością żywności jest dysfunkcjonalny. Trudno bowiem zaakceptować sytuację, w której właściwe organy realizują swoje zadania ustawowe bez uwzględnienia kwestii bezpieczeństwa kontrolowanej żywności. Problemem jest także rozproszenie kompetencji poszczególnych inspekcji. Utrudnia to eliminację wprowadzania na rynek produktów spożywczych, które nie spełniają normy w zakresie stosowania substancji dodatkowych. Zdaniem Izby brakuje jednego organu odpowiedzialnego za nadzór nad rynkiem dodatków do żywności.

Najwyższa Izba Kontroli wnioskuje o kreowanie polityki świadomej konsumpcji i rzetelne informowanie ogółu społeczeństwa o korzyściach oraz zdiagnozowanych zagrożeniach wynikających ze stosowania substancji dodatkowych.

Sposobem na ograniczenie spożycia dodatków mogłoby być czytanie etykiet i świadome eliminowanie tych produktów, które zawierają ich dużo. ■

Materiały pochodzą z raportu Najwyższej Izby Kontroli o nadzorze nad stosowaniem dodatków do żywności: „E" w żywności bez kontroli z 03.01.2019 roku.

Drogie Czytelniczki i Czytelnicy

Organic Farma Zdrowia obchodzi właśnie swoje 13 urodziny. Urodziny to chyba dla każdego taki moment refleksji, kiedy przypominamy sobie różne wydarzenia z przeszłości, zastanawiamy się co osiągnęliśmy przez te wszystkie lata, no i oczywiście zastanawiamy się nad przyszłością, realizacją planów i marzeń.

Kiedy zaczynaliśmy działanie naszych pierwszych sklepów – mimo, że to było raptem tylko 13 lat temu – był to czas iście pionierski. Popyt znacząco przewyższał podaż. Wszystkiego brakowało, jeździliśmy po całym kraju szukając certyfikowanych, ekologicznych produktów wśród rolników i przetwórców. Mało było produktów naprawdę dobrych i nadających się do handlu. W większości oferowane ilości były śmiesznie małe i bez gwarancji ciągłości dostaw i zachowania tego samego smaku i jakości przez cały czas. Były ogromne kłopoty z logistyką – kto, kiedy i jak ma to dostarczyć, szczególnie produkty świeże, wymagające transportu i przechowywania chłodniczego. Problem stanowiły nawet opakowania i etykiety, które nie spełniały żadnych wymaganych w handlu warunków i na ogół nie posiadały kodów kreskowych. O marketingu i promocji ze strony dostawców nawet nie było co marzyć, ponieważ nie rozumieli o co ich pytamy. Szukaliśmy zatem po Europie Zachodniej i mimo, że tu było już dużo bardziej profesjonalnie, to z ilościami dostępnych produktów (mimo, że nasze potrzeby były jeszcze bardzo małe), też nie zawsze było tak jak byśmy chcieli.

Sklepy często były więc pustawe, zwłaszcza w zakresie produktów świeżych. Klienci zapisywali się (tak, tak, zapisywali się!) w poszczególnych sklepach na te najbardziej poszukiwane produkty jak jajka, biały ser, wędliny itd. Jakiż był ich zawód, a nasz smutek, kiedy okazywało się, że dostawy nie będzie lub ilość produktów jaka przyjechała do sklepu jest mniejsza od tej zamówionej.

Tak było raptem w latach 2006-2010. Obecnie nasze półki w sklepach uginają się pod ciężarem tysięcy oferowanych produktów – poza wyjątkowymi produktami lub sytuacjami – raczej mamy permanentny ból głowy jaką ilość zamówić, żeby zapewnić stałą dostępność wszystkich towarów, nie powodując strat i marnowania przeterminowanej żywności. Dziś nasze sklepy oferują cały przegląd produktów śniadaniowych, na obiad, kolację czy spotkanie rodzinne lub świąteczne. Oferujemy przekąski słone i słodkie, produkty dla niemowląt i dzieci, dla alergików i osób na specjalnych dietach – a więc produkty bez glutenu, bez laktozy, bez soli lub bez cukru itd. Aż 60% naszej sprzedaży to najwyższej jakości ekologiczne produkty świeże, szczególnie owoce i warzywa, pieczywo i ciasta, jajka, nabiał, mięso i wędliny, produkty garmażeryjne i dania gotowe.

Najnowsze światowe dane rynkowe wskazują, że 2018 rok był kolejnym rokiem od ponad 30 lat, w którym zanotowano wzrost sprzedaży produktów ekologicznych, głównie certyfikowanej żywności, ale też kosmetyków, produktów higieny osobistej i środków czystości. Przykładowo w Niemczech o kolejne 5,5% do niemal 11 mld Euro, we Francji ponad 20% do 7 mld euro itd. Eksperci i analitycy branży twierdzą, że nie widać oznak i powodów, aby wzrost nie miał być kontynuowany przez kolejne dekady.

A dlaczego? Ponieważ mocno przetworzona, „przemysłowa" żywność rujnuje nasze środowisko zatruwając chemikaliami glebę i rzeki, jeziora i oceany. Zatruwając powietrze gazami cieplarnianymi i pochodzącymi od maksymalnie uprzemysłowionej hodowli zwierząt. Coraz więcej badań wskazuje, że żywość „przemysłowa", którą spożywamy, jest jednym z głównych czynników chorób cywilizacyjnych ostatnich lat, natomiast jest też czymś, co można bardzo szybko i prosto wyeliminować poprzez zakup i spożywanie żywności ekologicznej i certyfikowanej – stąd ciągły i duży wzrost jej spożycia w krajach rozwiniętych. Polski rynek spożywczy, mozolnie, ale konsekwentnie stara się nadrobić ogromną różnicę w ilości spożywanej żywności ekologicznej w stosunku do najmocniej rozwiniętych krajów Unii Europejskiej, ale ponieważ żywność ta stanowi nadal zaledwie 0,4-0,5% całej spożywanej u nas żywności (w Niemczech 5,3%, Austria, Szwajcaria i Szwecja 9%, a lider rynku, czyli Dania 14%), to prawdziwa rewolucja żywieniowa jest dopiero przed nami.

Co ważne to fakt, że sprzedaż i oferta produktów ekologicznych rośnie szybko we wszystkich kanałach i formatach handlowych, a więc w sklepach spożywczych delikatesowych, super i hipermarketach, dyskontach, no i oczywiście w sklepach specjalistycznych, które w zależności od kraju odpowiadają za 30 do 50% rynku.

Spółka dystrybucyjna Eko-Wital, obsługująca wszystkie kanały handlowe w Polsce, jest obecnie najszybciej rosnącą firmą w branży, a Spółka Organic Farma Zdrowia jest nadal niekwestionowanym liderem handlu detalicznego żywnością ekologiczną oraz kosmetykami w Polsce ze względu na wielkość sieci, ciągły rozwój i poprawę oferty oraz budowę wielkopowierzchniowych marketów. Naszą coraz większą, dochodzącą do 4000 produktów ofertę mogą Państwo znaleźć w 29 sklepach delikatesowych i 2 marketach na terenie 13 miast – adresy wszystkich sklepów znajdują się na ostatniej stronie Go Organic. Dla zabieganych i tych uwielbiających zakupy dostarczone do domu proponujemy najwyżej oceniany sklep internetowy organic24.pl.

Naszym niezmiennym celem jest dostarczyć Państwu, czyli Konsumentom, jak najlepszej jakości sprawdzone produkty w możliwie jak najlepszych cenach. W odpowiednio dużym asortymencie i w atrakcyjny sposób wyeksponowanych i podanych. Zapewniam, że z każdym rokiem nasza oferta będzie coraz lepsza, a sklepy coraz ładniejsze i wygodniejsze. Zrobimy wszystko, aby sklepy Organic Farma Zdrowia, zarówno dla stałych jak i nowych Klientów poszukujących najwyższej jakości zdrowych, naturalnych i ekologicznych produktów, były sklepami pierwszego wyboru!

Do zobaczenia w naszych sklepach,
Sławomir Chłoń – Prezes

„Niech Twoje pożywienie będzie dla Ciebie lekarstwem, a Twoje lekarstwo pożywieniem.”
Hipokrates

Za jedzeniem musi stać jakość

Wywiad z Oriną Krajewską

„Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź” to tytuł Pani książki. Bądź? Czy samo to, że siedzę teraz naprzeciwko Pani oznacza, że „jestem”?
To moje „bądź” ma różne znaczenia. Pierwsze przychodzi mi do głowy po niedawnej rozmowie o istocie bycia z Małgosią Jakubczak, prezeską Polskiego Instytutu Mindfulness. Rozmawiałyśmy o mindfulness i słowie „jestem”, które jest bardzo bliskie mojej filozofii życiowej, czyli bycia świadomym tu i teraz, obecnym w danej chwili. Jeśli siedzimy teraz razem, to podchodzę do tego uważnie, koncentruję się na tym, co chcę powiedzieć, staram się nie myśleć o innych sprawach, skupiam się na naszym wywiadzie. Integruję się z chwilą obecną. W takim podejściu wyrosłam, ponieważ urodziłam się w rodzinie buddyjskiej, ale myślę, że tak naprawdę zaczęłam świadomie praktykować bycie obecną od kilku lat. Jest też drugi poziom związany z naszą rodzinną Fundacją, imienia mojej Mamy, Fundacją Małgosi Braunek „Bądź”, którą prowadzę. To słowo jest tam bardziej skierowane na bycie w zdrowiu. Fundacja zajmuje się wprowadzaniem medycyny integralnej i holistycznego podejścia do zdrowia zarówno w leczeniu, jak i w profilaktyce. „Bądź” sprawia, że jesteśmy bardziej osadzeni w rzeczywistości, ponieważ idąc cały czas do przodu lub będąc zatopionymi w przeszłości, nie jesteśmy w pełni w tym, co jest, tak jakby nas nie było w chwili obecnej. A kiedy mamy się realizować, odczuwać, być w relacjach, jeśli nie teraz? Małgosia Jakubczak powiedziała, coś co ze mną zostało – bycie obecnym to jest angażowanie wszystkich swoich sił witalnych i skupianie swojej koncentracji na chwili obecnej, bez rozpraszania uwagi. Dla mnie tym sprowadzeniem do teraźniejszości było doświadczenie związane z chorobą mojej Mamy, od tego czasu staram się po prostu na co dzień „być”.

Hipokrates wskazywał na jednoznaczny związek tego, co jemy z naszym zdrowiem. Wiemy jednak, że osoby, które stosują zdrową dietę i prowadzą zdrowy tryb życia też chorują. Wierzymy, że naturalne, czyste jedzenie uchroni nas przed chorobami, życie potrafi to jednak zweryfikować. Dlaczego tak się dzieje?
Chciałabym powołać się tu na kolejną ważną dla mnie osobę, Levanę Marshall, psychoterapeutkę, która udzieliła mi wywiadu do książki „Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź”. Levana powiedziała „nigdy nie ma gwarancji”. Opieranie się na obietnicach jest po prostu ryzykowne. Każdy z nas jest niezwykle złożoną istotą, indywidualną mieszanką przeróżnych cech, obciążeń, uwarunkowań, mocnych i słabszych stron. I to, dlaczego choroba na nas spada, będzie w gruncie rzeczy tajemnicą. Dlaczego ktoś, kto pali całe życie, dożyje 90-tki, a u kogoś innego doprowadzi to do choroby? Tak naprawdę nigdy się nie dowiemy. Możemy znać pośrednie przyczyny, możemy nawet znaleźć główny powód, ale nigdy nie wiemy, jak finalnie potoczą się nasze losy. Wierzę, że jedyne, co możemy robić to dbać o siebie, podejmować działania profilaktyczne i pozostawać w kontakcie z samymi sobą. Mieć świadomość, że cały czas się zmieniamy, my i nasze otoczenie. W związku z tym powinniśmy być elastyczni, gotowi odpowiednio zmieniać nasz styl życia tak, by służył nam on jak najlepiej w danej chwili, w danych okolicznościach i na danym etapie naszego życia. Co chwilę na świecie ukazują się nowe badania naukowe, które dowodzą jak wielki wpływ na zdrowie fizyczne ma umysł, aktywność fizyczna czy odpowiedni sen. Istnieją badania pokazujące zależność pomiędzy postawą, którą się przyjmuje w chorobie a rezultatem leczenia, wynika z nich jednoznacznie, że warto kultywować w sobie pozytywne nastawienie do życia. Chciałabym jednak podkreślić, że przy chorobach przewlekłych absolutnie nie należy rezygnować z terapii medycyny konwencjonalnej. Wprowadzanie wszystkich metod naturalnych, zdrowego trybu życia, wspomaga leczenie konwencjonalne, poprawia jakość życia w chorobie i na dłuższą metę staje się kolejno rekonwalescencją, a potem profilaktyką.

Właśnie profilaktyka. Jak ocenia Pani rolę żywienia w profilaktyce poważnych chorób przewlekłych? A co profilaktyka zyskuje dzięki holistycznemu podejściu do organizmu człowieka?
Myślę, że to niezwykle ważne zacząć, kiedy czujemy się jeszcze całkiem dobrze. Mam taką nadzieję, że w tej chwili następuje zwrot w świadomości, pomimo że istnieje ogromne spolaryzowanie pomiędzy medycyną konwencjonalną a alternatywną. Jednak w jego wyniku budzi się pewien sprzeciw, nowa myśl. Wyjście z sytuacji – medycyna integralna. Jest ona odpowiedzią na to zagubienie, na te dwa zantagonizowane podejścia. Medycyna integralna to połączenie metod medycyny konwencjonalnej ze sprawdzonymi metodami niekonwencjonalnymi. Praca nad zdrowiem, czy leczenie jest prowadzone w duchu holistycznym. Obejmuje każdy poziom funkcjonowania duch-umysł-ciało i wychodzi z założenia, że leczenie powinno być kompleksowe, przyczynowe i spersonalizowane. Stawia się na świadomą pracę nad własnym zdrowiem. I ta nowa myśl zaczyna zyskiwać na popularności. Na pewno odczuwają to też Państwo z perspektywy delikatesów Organic Farma Zdrowia. Coraz więcej osób zaczyna interesować się zdrowiem, wybiera świadomie. Dla mnie najważniejszą misją Fundacji, oprócz popularyzowania idei medycyny integralnej, jest ta inspiracja do podjęcia aktywnej roli w swoim życiu, wobec swojego zdrowia.

Czym kieruje się Pani kupując jedzenie? Co powoduje, że sięga Pani po produkt na półce?
Podstawową sprawą jest źródło pochodzenia produktu i jego skład. Staram się wybierać żywność ekologiczną, taką która nie przysparza cierpienia zwierzętom i nie zawiera szkodliwych substancji. Najważniejsze wartości zawierają się w podejściu fair trade i organic, to powinna być podstawa wyborów. Nieważne, co jesz, jesteś wege czy nie, ale dbaj, żeby pochodziło to ze sprawdzonego źródła. W sklepie w pierwszej kolejności idę do ekopółek. Kupuję produkty z certyfikatem, ale nauczyłam się też czytać etykiety. Unikam bardzo złożonych składów, wolę krótsze i prostsze, takie, które mogę przyswoić i dzięki temu świadomie wybrać. Mój chłopak nie je mięsa, ja też tę decyzję świadomie podjęłam, kiedy miałam 14 lat. Pamiętam, że jako dziecko z przedszkola wracałam z kieszeniami pełnymi mięsa. Kiedy byłam w szkole teatralnej w Londynie, mój kolega przeszedł na weganizm, który wtedy, 10 lat temu, wydawał mi się fanaberią. Teraz sama jestem aspirującą weganką. Staram się jeść świadomie, słuchać potrzeb organizmu. Myślę, że to najlepszy sposób. Każdy powinien wybrać dla siebie to, co mu służy. Staram się nikogo nie namawiać do konkretnych rozwiązań. Bardzo lubię też to, co powiedziała w mojej książce Kornelia Westergaard. Teraz hula takie hasło „dużo i tanio”, a powinniśmy zamienić je na „mało i drogo”. Dlatego, że za jedzeniem musi stać jakość. Generalnie jesteśmy przejedzeni, kupujemy za dużo, potem połowę wyrzucamy. To jest niemoralne.

Wiemy już, czym kieruje się Pani kupując jedzenie, a jak wygląda Pani jadłospis?
Nie kieruję się sztywną dietą, ale nauczyłam się z czasem, co dobrze na mnie wpływa. Z natury jestem bardzo wyziębiona, więc pomaga mi imbir i wszystkie rozgrzewające dania. Moje poranne jaglanki z sezonowymi owocami i masłem orzechowym jem praktycznie przez cały rok, budują mnie i dodają energii. Kasza jaglana ma odczyn zasadowy, co dobrze robi mi przy dużej ilości kawy, którą piję. Kiedy jest cieplej, rano przyrządzam sobie koktajle owocowe, zawarty w nich cukier stawia mnie na nogi. Jem mniej więcej cztery razy dziennie, staram się nie podjadać. Bardzo odpowiada mi makrobiotyczna zasada żywienia, która mówi o kiszonkach, naturalnych probiotykach, o uzupełnianiu białka. Zaleca zbilansowane posiłki i to staram się robić. Lubię strączki, dużo warzyw i zup kremów. Do tego pestki, uwielbiam wszystkie orzechy, awokado, tak suplementuję tłuszcze. Kocham też kuchnię bliskowschodnią. Prywatnie jestem związana z wielkim amatorem gotowania, więc jestem szczęśliwą konsumentką codziennych obiadów, na dodatek przygotowanych według mojego zalecenia.

Często słyszy się osoby, które mówią „OK, przechodzę na dietę”, co brzmi jak wyrzeczenie. Ale dieta to tak naprawdę jest chyba coś innego. Co to właściwie jest dieta?
Dieta często niesłusznie rozumiana jest jako restrykcja. „Dietus” to z greckiego ład i porządek. System odżywiania to fundament naszego zdrowia. Przynosi rezultaty, kiedy jest stosowany na co dzień. To jest kwestia przyzwyczajenia, ponieważ trudno jest nam zrezygnować na przykład z cukrów prostych, ale kiedy już się przekroczy granicę, to one jakby przestają istnieć. Przestajemy mieć na nie ochotę. Odzwyczajamy się od słodkiego smaku, konwencjonalne batoniki zaczynają wydawać nam się za słodkie. Z czasem przyjmujemy nowe nawyki i przez ich pryzmat wybieramy jedzenie. Podchodzimy wtedy do tego z radością i ciekawością, to nie jest wyrzeczenie. Ja już w ogóle nie zauważam tych wszystkich przetworzonych produktów. Ciągnie mnie do wspomnianych ekopółek, jest to teraz częścią mojego życia.

A jak przekonać kogoś do tego, żeby wszedł na ścieżkę zdrowego stylu życia, zdrowego jedzenia? Zaczął dbać o siebie?
Wydaje mi się, że nikt nie ma takiej mocy. Uważam, że każdy powinien wziąć odpowiedzialność za swoje życie i za swoje zdrowie. Nikt za nas tego nie zrobi. Jeśli nie otworzymy oczu, to już jest nasz wybór. Dzisiaj trudno jest udawać, że się nie słyszy docierających ze wszystkich stron informacji o zdrowym trybie życia. To jest już ogromny ruch. Z mojej perspektywy, patrząc na aspekty związane z medycyną integralną i z holistycznym podejściem do zdrowia, to, aby system opieki zdrowotnej odpowiedział na te potrzeby, najpierw musi pojawić się dostatecznie duża presja społeczna. Czyli wszystko zaczyna się od nas, od każdego malutkiego wyboru. To idzie bardzo szybko. Jeszcze kilka lat temu w kawiarni rzadko można było zamówić mleko roślinne, w tej chwili oferuje je prawie każda. To jest sprzężenie zwrotne, im bardziej my się czymś interesujemy, tym bardziej rynek zaczyna odpowiadać, tym bardziej i szybciej zmienia się cała rzeczywistość. Spotykam ludzi, którzy kompletnie zmienili sposób odżywiania, myślą o rezygnacji z latania samolotem, rozważają rozpoczęcie zalesiania. To jest przebudzenie.

A co poza tym robi Pani w trosce o swoje zdrowie? Jakie są Pani rytuały? O czym stara się Pani pamiętać?
Na pewno staram się poświęcać czas na to, co kocham. Myślę, że to też jest składową zdrowego stylu życia, żeby czerpać przyjemność z tego, czym się zajmujemy w danym momencie. Oczywiście czasem sprawy pędzą i muszę nad nimi panować, ale generalnie mam poczucie, że idę w dobrą, świadomą stronę. Zajmuję się zawodowo rzeczami, które mnie budują, które niosą pozytywny przekaz. Granie jest moim spełnieniem artystycznym. Na poziomie misyjnym spełniam się w Fundacji, Pozwala mi to się rozwijać i robić to, co jest ważne społecznie. Także książka była dla mnie dużym wyzwaniem, przygodą. Generalnie spełniam się w nauce, lubię się stymulować, szukać, rozwijać. Dlatego praca fundacyjna nie tylko spełnia mnie misyjnie, ale także dodatkowo wzbogaca, ponieważ pozwala mi się uczyć, na przykład podczas spotkań z ekspertami, których zapraszamy do prowadzenia wykładów czy warsztatów, czuję się jakbym była na moim własnym mini uniwersytecie. Służy to wszystko zdrowiu – psychicznemu, mentalnemu i spełnieniu. Ze zdobytej wiedzy staram się czerpać garściami i przekładać ją na swoje życie. Na tyle, na ile potrafię.

Jak wygląda Pani idealny dzień?
Rano staram się medytować. Nie zawsze znajduję na to czas, ale kiedy posiedzę chociaż 15 minut, to inaczej układa mi się dzień. Mam w sobie więcej spokoju, jestem bardziej osadzona. Medytacji nauczyłam się od rodziców związanych z japońskim buddyzmem zen. To jest taki mój sposób na spotkanie ze sobą, sprawdzenie, w jakim stanie ducha jestem i jak powinnam zaplanować sobie dzień. Staram się też regularnie uprawiać aktywność fizyczną, jeśli to możliwe 2-3 dni w tygodniu. Joga albo slow jogging, który bardzo polubiłam. W moim idealnym dniu na pewno musi znaleźć się czas na świadomy poranek, żeby nie wchodzić w dzień nerwowo. Kiedy jadę na plan zdjęciowy, czasem muszę wyjść z domu o 5 rano. Wstaję wtedy odpowiednio wcześniej, żeby dać sobie czas na rozruch.

Proszę opowiedzieć nam o projekcie lub planie, którym chciałaby się Pani z nami podzielić.
Za nami lutowy Kongres Medycyny Integralnej Fundacji „Bądź”. Na następny luty zaplanowana jest kolejna, trzecia już edycja, teraz rozpoczynamy przygotowania. W planach na jesień mamy projekt dotyczący komunikacji pomiędzy personelem medycznym a pacjentami. Rozwój Fundacji jest dla mnie niekończącym się projektem, w który inwestuję bardzo dużo czasu i energii. Mam takie marzenie, żeby Fundacja nadal rozwijała się w tak dynamicznym tempie i stała się najbardziej rzetelnym źródłem informacji na temat medycyny integralnej, holistycznego podejścia do zdrowia, jak pomóc sobie w chorobie, jakie metody komplementarne wchodzą w skład leczenia integralnego i gdzie tego szukać. Raz w miesiącu organizujemy otwarte akcje edukacyjne, nie tylko dla osób chorych, ale także dla osób zdrowych nastawionych na profilaktykę. Te akcje związane są z różnymi dziedzinami związanymi ze zdrowiem, na poziomie psyche, mentalnym i fizycznym, także duchowym. Zapraszamy wykładowców z różnych dziedzin, od jogi śmiechu przez cancer coaching po różne aspekty medycyny chińskiej i ajurwedy. Zaczęłam też pisać drugą książkę, dalszą część „Holistycznych ścieżek zdrowia”. Cały czas gram i prowadzę zajęcia teatralne. Prowadzę także cykl „Sensowne ścieżki zdrowia” w magazynie Sens, są to comiesięczne wywiady z osobami zajmującymi się zdrowiem na różne sposoby. Od lutego prowadzę też autorski podcast o zdrowiu na Storytel. Cały czas uczę się tym wszystkim zarządzać. Lubię żonglować tymi rolami. To pozwala mi spełniać się na różnych poziomach.

Jak obchodzi Pani Wielkanoc? Co jest wtedy dla Pani ważne?
Każde święta, czy należymy do ich tradycji czy nie, to jest okazja, żeby zatrzymać się w naszym codziennym pędzie. Spotkać się z bliskimi, to właśnie jest dla mnie nadrzędną wartością. Relacje są bardzo ważne w życiu, potrzebujemy wymiany serca z sercem. Święta to jest ten moment, kiedy cały świat umawia się na to, żeby zwolnić. Korzystajmy z tego! ■

rozmawiała
Monika Zarzycka
Manager Działu Kosmetyki i Środki Czystości

Orina Krajewska – aktorka, instruktor teatralny, współzałożycielka i prezes Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”. Autorka książki „Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź”. Ukończyła aktorstwo w London International School of Performing Arts (LISPA). Po szkole, w 2010 roku wróciła do Polski. Prowadzi cykliczne zajęcia teatralne, szkolenia i warsztaty. Po doświadczeniach związanych z chorobą mamy zdecydowała się wraz z rodziną założyć Fundację Małgosi Braunek „Bądź”, promującą integralne podejście do zdrowia zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu, szczególnie onkologicznym.

fot. Adam Pluciński/Move Picture dla magazynu Viva

Rola magnezu

w gospodarce elektrolitowej człowieka

Dr hab. Joanna Kołodziejczyk-Czepas
Katedra Biochemii Ogólnej, Uniwersytet Łódzki

Dr nauk biologicznych Magdalena Kędzierska
Klinika Chemioterapii Nowotworów, Katedra Onkologii, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Magnez to jeden z najważniejszych pierwiastków, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania ciała człowieka na wszystkich poziomach jego organizacji, od molekuł, po komórki, tkanki i organy. Z danych naukowych wynika, że ludzki organizm zawiera około 22-26 g tego pierwiastka(*). Jony magnezu (Mg^{2+}) są ważnymi elementami strukturalnymi wielu makromolekuł i biokatalizatorami reakcji enzymatycznych odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowych funkcji biologicznych organizmu, w tym prawidłowej aktywności enzymów związanych z metabolizmem energetycznym komórek mięśniowych. Jak dotąd ustalono, pierwiastek ten jest zaangażowany w ponad 300 reakcji biochemicznych, zachodzących w ludzkim organizmie. Uczestniczy zarówno w stabilizacji struktury kwasu deoksyrybonukleinowego (DNA) i chromatyny, jak i w procesach naprawy DNA. Wchodzi w skład lipidów błon biologicznych i bierze udział w reakcjach związanych z metabolizmem węglowodanów – m.in. jest niezbędny do syntezy adenozyno-5'--trifosforanu (ATP), będącego nośnikiem i magazynem energii niezbędnej do funkcjonowania komórek i tkanek(*). Najnowsze prace dostarczają również danych wskazujących, że magnez jest niezbędny dla optymalnego działania witaminy D(*).

Przyjmuje się, że około 60% puli magnezu obecnego w ciele dorosłego człowieka wchodzi w skład układu kostnego. Pozostałe 40% przypada na mięśnie i inne tkanki, a w tym około 1-2% jonów magnezu znajduje się w osoczu krwi i erytrocytach(*). Z uwagi na tak ważną rolę magnezu w utrzymaniu prawidłowych funkcji całego organizmu człowieka, niezwykle ważne jest dostarczanie tego pierwiastka w optymalnych ilościach i unikanie jego niedoborów.

Za najbogatsze źródła magnezu uznaje się pestki dyni, otręby, orzechy, kakao, ziarna zbóż (spożywane najczęściej w formie pieczywa pełnoziarnistego) i niektóre warzywa (m.in. nasiona roślı strączkowych), a także produkty zwierzęce – mięso, jaja i mleko. Naturalna zawartość magnezu w produktach spożywczych jest bardzo różna i zależna od stopnia ich przetworzenia. Produkty wysokoprzetworzone charakteryzują się zwykle niższą zawartością magnezu. Na przykład, badania zawartości magnezu w różnych rodzajach pieczywa dostępnego na rynku wykazały, że 100 g chleba razowego zawiera 38,4 mg magnezu, podczas

gdy w pieczywie jasnym stwierdzono tylko 19,9 mg magnezu na 100 g produktu(*). Niektórzy badacze szacują, że zaawansowana obróbka technologiczna obecnej żywności może doprowadzać do utraty nawet 80-90% naturalnej zawartości magnezu(*).

Ze względu na powszechność występowania magnezu w przyrodzie wydawać by się mogło, że pierwiastek ten jest łatwo dostępny dla organizmu człowieka, a niedobory są rzadkie. Wyniki wielu badań klinicznych i epidemiologicznych wskazują jednak, że są one częste, a ich skutki mogą być poważne. Badania PONS (Polish-Norwegian Study) wykazały, że około 70% kobiet w Polsce spożywa zbyt małą ilość magnezu na dobę w stosunku do zalecanego spożycia. W przypadku mężczyzn było to ponad 90% badanej grupy(*). Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia Ludności – WOBASZ również potwierdziło niższe od zalecanego spożycie magnezu w polskiej populacji, ale wskazało, że niewystarczające spożycie magnezu dotyczy przede wszystkim kobiet(*). Co więcej, opublikowane ostatnio wyniki badań dotyczących spożycia magnezu oraz częstotliwości spożycia produktów bogatych w ten pierwiastek przez pacjentów z nadciśnieniem tętniczym również wykazały, że większość (aż 83%) pacjentów przyjmuje zbyt małą ilość magnezu w stosunku do rekomendowanych norm dobowego spożycia(*).

Dobowe zapotrzebowanie na magnez wynosi około 300–400 mg, przy czym zwiększa się w czasie wysiłku fizycznego, z powodu silnego stresu, w czasie ciąży i w okresie karmienia *(Institute of Medicine 1997)*. Magnez jako suplement diety może być przyjmowany w formie organicznej lub nieorganicznej, jednak zalecane są głównie preparaty organiczne magnezu. Są one zbliżone swoją budową do związków zawartych w pożywieniu, jak mleczan, asparginian lub cytrynian, które organizm najłatwiej przyswaja(*). Natomiast podawany w postaci związków nieorganicznych wchłania się zależnie od ich właściwości fizykochemicznych. Stwierdzono, że węglany, tlenki i wodorotlenki słabo rozpuszczają się w wodzie, w związku z czym trudniej są wchłaniane. Nieco lepiej przyswajalne dla ustroju są chlorki i siarczany. Potwierdzono skuteczność kliniczną siarczanu magnezu podawanego pozajelitowo w stanach pilnej terapii, co wymaga jednak regularnej kontroli poziomu Mg^{2+} w surowicy, ze względu na potencjalne ryzyko hipermagnezemii, która może stanowić zagrożenie zdrowia *(Aleksandrowicz J, Skotnicki AB 1991)*.

Jako ważne czynniki ryzyka niedoboru magnezu u osób zdrowych wskazuje się przede wszystkim niezbilansowaną dietę, opartą na wysokoprzetworzonych produktach spożywczych i o dużej zawartości kwasów tłuszczowych oraz fosforanów nieorganicznych obniżających przyswajalność magnezu (dieta bogatotłuszczowa i duże spożycie napojów oraz produktów zawierających fosforany). Wchłanianie magnezu z pokarmów obniża również alkohol, a w przypadku niektórych schorzeń – także stosowanie leków, np. z grupy inhibitorów pompy protonowej (leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego).

Wśród skutków niedoboru magnezu zwraca się szczególną uwagę na zaburzenia pracy mięśni, układu sercowo-naczyniowego i układu nerwowego oraz osłabienie struktury kośćca. Dane uzyskane w licznych badaniach – np. opracowanie opublikowane w Journal of the American College of Nutrition *(Rude i współaut., 2009)*, wskazują na wyraźny związek zbyt małej ilości magnezu w diecie z osłabieniem struktury kości i występowaniem osteoporozy. Objawy niedoboru magnezu na poziomie klinicznym diagnozowane są na podstawie badań krwi, jako kryterium przyjmuje się spadek stężenia tego pierwiastka w surowicy poniżej 0,5 mmol/dl. Najczęściej są to ogólne osłabienie, senność, łatwe męczenie się fizyczne i psychiczne, zaburzenia koncentracji i uwagi, wypadanie włosów oraz bolesne skurcze mięśni łydek. ■

(*) Pełny wykaz odniesień do badań naukowych znajduje się w redakcji.

ZAWARTOŚĆ MAGNEZU	PRODUKTY
poniżej 25 mg /100 g	mleko, jogurt, sery twarogowe, jaja, mięso, podroby, niektóre gatunki ryb (karp, śledź), jasne mąki i pieczywo, ryż biały, płatki kukurydziane, warzywa i owoce (większość), ziemniaki
25-100 mg /100 g	sery podpuszczkowe, ryby (dorsz, makrela, mintaj, łosoś), kasza jęczmienna, mąki wyskokiego przemiału, pieczywo razowe, graham, niektóre warzywa (szpinak, kukurydza, groszek), niektóre owoce (banany)
100-200 mg /100 g	suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, czekolada gorzka, płatki (jęczmienne, pszenne, żytnie, owsiane), ryż brązowy, tzw. owoce morza
powyżej 200 mg /100 g	kakao w proszku 16%, nasiona słonecznika, migdały, kasza gryczana

Produkty bogate w magnez to kakao, nasiona słonecznika, migdały, kasza gryczana, suche nasiona roślin strączkowych, płatki zbożowe, orzechy, gorzka czekolada. Źródłem magnezu w diecie jest też woda pitna, zwłaszcza twarda.

REKLAMA

Otyłość dzieci i młodzieży – epidemia XXI wieku

Anna Rajtar
Dietetyk Organic Farma Zdrowia

W 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wpisali otyłość na niechlubną listę chorób cywilizacyjnych. Niestety, od tego czasu problem nadmiernej masy ciała wśród różnych populacji na świecie ciągle narasta, zyskując tym samym miano epidemii XXI wieku. W 2014 roku otyłość występowała u 10,8% mężczyzn i 14,9% kobiet na świecie. W Polsce sytuacja jest o wiele poważniejsza, połowa kobiet i aż ponad 60% mężczyzn ma nadwagę. Zajmujemy 5 miejsce na świecie pod względem występowania nadmiernej masy ciała, a wyniki badań prognozują wzrost liczby osób z nadwagą lub otyłością w najbliższych latach.

Niezwykle niepokojące jest to, że ogromną dynamikę wzrostu zaburzeń odżywiania obserwuje się wśród najmłodszych członków naszego społeczeństwa – dzieci i młodzieży. Polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w Europie. Co piąty polski uczeń zmaga się z nadwagą lub otyłością, co trzeci ośmiolatek i co dziesiąte dziecko w wieku 1-3 lat ma nadmierną masę ciała.

Otyłość to bardzo poważny problem społeczny, zdrowotny i ekonomiczny, na który uwagę od wielu lat zwracają specjaliści żywienia, lekarze i dietetycy. Apelują o to, by wspólnie podjąć działania, uświadamiać sobie i innym, z jak poważnym, zagrażającym zdrowiu naszemu i naszych dzieci, problemem mamy do czynienia.

Jak rozpoznać nadwagę u dziecka?

Znaczącym problemem w walce z nadwagą i otyłością u dzieci jest to, że większość rodziców nie dostrzega nadmiaru kilogramów u swoich pociech lub nie wywołuje ona w nich dużego niepokoju. Nadal powszechnie panuje przekonanie, że pulchniejsze dzieci są zdrowsze, mają apetyt i dobrze wyglądają, a ze zbędnych kilogramów zapewne wyrosną. Niestety tak nie jest. Z dużym prawdopodobieństwem otyłe dziecko będzie borykać się z problemem nadwagi w wieku dorosłym. Warto pamiętać, że w otyłości wieku rozwojowego oprócz powiększania się komórek tłuszczowych – adipocytów, rośnie też ich ilość, która nawet w przypadku powrotu do należnej masy ciała nie zmniejsza się. Jest to proces nieodwracalny.

Jedną z najprostszych i powszechnie używanych metod oceny stanu odżywienia dzieci są tabele lub siatki centylowe wartości BMI uwzględniające wiek i płeć dziecka.

Nadwagę rozpoznaje się, kiedy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 85 centyla, a mniejsza niż 95 centyl. Otyłość to stan, w którym wartość BMI jest równa lub większa od 95 centyla.

Jeśli mamy wątpliwości czy nasze dziecko ma prawidłową masę ciała lub niepokoi nas jego wygląd, warto zwrócić się do specjalisty, dietetyka lub pediatry, którzy pomogą nam ocenić czy rozwój naszego malucha przebiega prawidłowo.

Dlaczego dzieci tyją?

Główną i najczęstszą przyczyną tycia, zarówno u dzieci jak i osób dorosłych, jest dodatni bilans energetyczny. Powstaje on w wyniku spożycia zbyt dużej ilości kalorii w stosunku do energii wydatkowanej, na co najczęściej wpływa nieprawidłowe żywienie i niska aktywność fizyczna.

Przeciętny jadłospis dla dzieci jest źle zbilansowany i niedostosowany do ich potrzeb żywieniowych. W diecie maluchów i uczniów zbyt często pojawiają się tłuszcze zwierzęce, produkty wysokokaloryczne, posiłki typu fast-food, cukier oraz sól. Zbyt mało jest warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych. Posiłki spożywane są nieregularnie, w pośpiechu lub w ogóle pomijane, co często prowadzi do podjadania niezdrowych, słodkich lub słonych przekąsek. Według badań sięga po nie aż 99% przedszkolaków. Dzieci piją za mało wody, na rzecz soków i napojów, które nie tylko sprzyjają tyciu, ale również powstawaniu próchnicy zębów, zaparciom i zaburzeniom łaknienia.

Dzieci mają zbyt mało ruchu. Zmiana stylu życia, nadmierne korzystanie ze środków transportu, ograniczenie zabaw na świeżym powietrzu, rezygnowanie z lekcji wychowania fizycznego i brak uprawiania sportu przyczyniają się do obniżenia ilości wysiłku fizycznego, niezbędnego dla zachowania zdrowia. Tylko co trzecie dziecko wykazuje wystarczającą, odpowiednią do wieku aktywność fizyczną. Coraz częściej i coraz więcej dzieci czas wolny spędza przy komputerach, telewizorach i telefonach, praktycznie bez ruchu.

W ostatnich latach wskazano również, że czynnikami mogącymi wpływać na wzrost ryzyka nadwagi i otyłości jest narażenie na przewlekły stres, w szkole lub domu oraz zaburzenia snu.

Konsekwencje otyłości u dzieci

Dodatkowe kilogramy u dzieci to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. Otyłość to źródło wielu poważnych chorób, takich jak cukrzyca typu II, insulinooporność, choroby układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, udar mózgu), bezdech senny i problemy ze snem, zmiany w układzie kostno-stawowym, ból kręgosłupa i stawów. Nadmierna masa ciała może wpływać na zaburzenia hormonalne, przedwczesne

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA
I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)

ZASADY:

1 Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.

2 Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.

3 Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

4 Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).

5 Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.

6 Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).

7 Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.

8 Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).

9 Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

10 Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: ww.ncez.pl oraz www.izz.waw.pl

dojrzewanie i zaburzenia miesiączkowania u dziewczynek. Powikłania otyłości mogą predysponować do choroby refluksowej przełyku, stłuszczenia wątroby, kamicy żółciowej i uporczywych zaparć, jak również wystąpienia niektórych nowotworów złośliwych (rak jelita grubego, sutka, gruczołu krokowego).

Wśród dzieci otyłych często występują zaburzenia emocjonalne, niska samoocena, brak akceptacji swojej osoby, lęk i agresja, a przez to problemy z akceptacją przez rówieśników, czego konsekwencją może być izolacja społeczna, a nawet depresja. Dzieci z nadwagą mają większe problemy z nauką i osiągają gorsze wyniki.

Jak zapobiegać nadwadze i otyłości u dzieci?

Za nadwagę i otyłość u dzieci odpowiadają przede wszystkim rodzice. To głównie oni są odpowiedzialni za kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i zadbanie o minimalizację ryzyka wystąpienia nadwagi.
Co zatem robić?

- Bądź dla dziecka wzorem do naśladowania, małe dzieci uczą się przez obserwację. Chętniej będą jadły to, co je rodzic niż to, czego nie widziały u rodziców na talerzu.
- Dbaj o różnorodność posiłków, monotonia nie sprzyja chęci jedzenia i poznawania nowych smaków.
- Nie zniechęcaj się, namawiaj kilkakrotnie do próbowania nowych potraw, dzieci często dopiero po kilku próbach decydują się na spróbowanie nowego produktu.
- Zabieraj dziecko na zakupy i pozwól mu wybrać produkty na obiad, tłumacząc przy tym, które są zdrowe, a których powinniśmy unikać i dlaczego.
- Czytaj składy produktów, unikaj tych z nadmiarem cukrów i soli, starszym dzieciom tłumacz, czym produkty różnią się od siebie, np. dlaczego marchewka jest zdrowsza od batonika.
- Nie nagradzaj dziecka słodyczami ani fast-foodami. Uczymy w ten sposób dzieci, że niezdrowe jedzenie jest czymś lepszym, wyjątkowym, na co trzeba zasłużyć.
- Na przekąskę proponuj dziecku talerz kolorowych warzyw, owoców lub bakalie.
- Zachęcaj dziecko do zabaw na świeżym powietrzu i do uprawiania sportu. Jeśli jest niechętne, daj mu przykład, wybierzcie się razem na rower lub basen. Jeśli masz możliwość, idź piechotą lub jedź rowerem zamiast samochodem, unikaj windy, zachęcaj dziecko to chodzenia po schodach.
- Kontroluj czas dziecka spędzany na oglądaniu telewizji, przy komputerze lub telefonie. Dbaj o to, by dziecko nie spożywało posiłków jednocześnie oglądając bajkę.
- Zadbaj o sen dziecka, badania wskazują, że niedobór snu może negatywnie wpływać na otyłość u dzieci; dzieciom w wieku 6-12 lat eksperci zalecają co najmniej 10 godzin snu na dobę.
- Kontroluj prawidłowy wzrost i masę ciała dziecka, w razie wątpliwości poradź się specjalisty.

Wychodząc naprzeciw walce z nadwagą i otyłością specjaliści Instytutu Żywności i Żywienia opracowali Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, adresowaną od 4 do 18 roku życia, z której warto korzystać i jej zasady wdrożyć do codziennego życia.

Czy jakość żywności wpływa na powstawanie nadwagi i otyłości?

Zdecydowanie tak, bo najprościej mówiąc, batonik batonikowi nie równy… Wybierając produkty żywieniowe, nawet te dedykowane dzieciom, powinniśmy zwracać szczególną uwagę na ich skład i jakość. Wiele produktów, na pierwszy rzut oka wyglądających na takie same, może zdecydowanie różnić się zawartością składników. Na przykład jogurt owocowy może mieć w składzie mleko i owoce. Ale możemy znaleźć też takie, które oprócz mleka zawierają sztuczne barwniki, aromaty i ogromne ilości cukru lub co gorsze – sztuczne słodziki, fruktozę, aspartam lub syropy cukrowe, które negatywnie wpływają na zdrowie. Czasem mały jogurt może zawierać aż 5 łyżeczek cukru! Szczególną uwagę należy również zwracać na zawartość soli, która nie tylko może przyczynić się do wzrostu masy ciała, ale także do występowania stanów zapalnych w organizmie. Znajdziemy ją nawet w słodkich batonach! W wielu produktach występują znaczne ilości rafinowanych tłuszczy, wypełniaczy, sztucznych dodatków, chemicznych konserwantów i barwników.

Z opublikowanego przez Najwyższą Izbę Kontroli raportu o dodatkach do żywności wynika, że dzieci, ze względu na niższą masę ciała i upodobania smakowe, są szczególnie narażone na przekroczenie akceptowanego dziennego spożycia szkodliwych substancji zawartych w żywności. Najwięcej jest ich w produktach, które dzieci na ogół lubią, m.in. w lodach, ciastach, kolorowych napojach.

Glutaminian sodu może powodować alergie i bóle głowy. Czerwone i żółte barwniki, popularnie dodawane do galaretek, słodyczy, cukierków i napojów oraz benzoesan sodu, wywołują u dzieci nadpobudliwość ruchową (ADHD).

Antybiotyki stosowane w masowym chowie zwierząt pozostają w mięsie, mleku i jajach. Spożywane systematycznie mogą mieć negatywny wpływ na wzrost i rozwój dzieci, zaburzenia hormonalne oraz problemy z leczeniem infekcji.

Dlatego, stosując się do zasad żywienia rekomendowanego dla dzieci, trzeba zwracać uwagę na skład produktów, czytać etykiety i wybierać świadomie te, które są bezpieczniejsze dla zdrowia. W miarę możliwości warto sięgając po produkty ekologiczne. Prowadzone liczne badania wykazują, że żywność ekologiczna może stanowić ważny element w profilaktyce zdrowotnej.

Suplementacja diety w okresie ciąży

Anna Rajtar
Dietetyk Organic Farma Zdrowia

„Prawidłowe odżywianie kobiety w okresie poprzedzającym ciążę oraz podczas ciąży ma bardzo duże znaczenie dla zapewnienia prawidłowego przebiegu ciąży, optymalnego rozwoju dziecka, dla jego zdrowia po urodzeniu, w pierwszych latach życia, a nawet w wieku dorosłym”*

Prawidłowa dieta kobiety w ciąży powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia, uwzględniając zwiększone w tym okresie zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze i płyny. Odpowiednio zbilansowana dieta zakłada dostarczenie wraz z pożywieniem wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. W okresie ciąży nawet starannie urozmaicony jadłospis może nie pokryć w pełni zapotrzebowania na niektóre, bardzo istotne dla prawidłowego rozwoju płodu, składniki. Należy do nich kwas foliowy, witamina D3, kwasy tłuszczowe DHA, jod i bardzo często żelazo.

Kwas foliowy (folacyna, witamina B9) jest jedną z najważniejszych witamin niezbędnych dla prawidłowego rozwoju płodu. Bierze udział w wytwarzaniu kwasów nukleinowych, niezbędnych do prawidłowego podziału komórek rosnącego płodu w pierwszych tygodniach ciąży. Uczestniczy w wytwarzaniu krwi, zarówno matki, jak i płodu oraz w procesach rozwoju układu nerwowego. Odpowiednie wysycenie organizmu ciężarnej kwasem foliowym zabezpiecza przed rozwojem wad cewy nerwowej (wrodzonych wad rozwojowych układu nerwowego), przedwczesnym porodem i zmniejsza ryzyko urodzenia dziecka z niską masą ciała. Źródłem kwasu foliowego w diecie są warzywa zielone (szpinak, sałata, kapusta, jarmuż, brokuły, brukselka), nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, groszek), żółtko jaj, zarodki i płatki pszenne, orzechy, migdały, pestki dyni, pestki słonecznika i nasiona sezamu. Ze względu na dużą wrażliwość kwasu foliowego na wysoką temperaturę, światło i niską przyswajalność z pożywienia jego podaż wraz z dietą jest niewystarczająca. Kobietom w okresie rozrodczym oraz planującym ciążę zaleca się profilaktyczne przyjmowanie kwasu foliowego w preparatach witaminowych, co najmniej 6 tygodni przed planowanym poczęciem oraz w początkowym okresie ciąży.

DHA (kwas dokozaheksaenowy) jest jednym z wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, które są niezbędne dla prawidłowego przebiegu ciąży. DHA wpływa na rozwój układu nerwowego u dziecka, jest ważnym składnikiem budulcowym tkanki mózgowej oraz siatkówki oka. Zapewnienie prawidłowej zawartości w diecie kwasu DHA wpływa na rozwój psychomotoryczny dziecka, ostrość widzenia, zmniejszenie ryzyka infekcji, przedwczesnego porodu i depresji poporodowej. Badania wskazują, że dzieci, których matki w okresie ciąży przyjmowały kwasy omega-3, wykazują się wyższym poziomem inteligencji w stosunku do rówieśników, którzy nie otrzymywali tych kwasów w okresie płodowym. Najbogatszym źródłem DHA są tłuste ryby morskie oraz algi. Ze względu na ich niskie spożycie w Polsce oraz ryzyko zanieczyszczeń metalami ciężkimi, specjaliści rekomendują suplementację kwasami omega-3 w okresie ciąży oraz laktacji.

Witamina D w okresie ciąży bierze przede wszystkim udział w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej i warunkuje prawidłowe wchłanianie wapnia. Deficyt witaminy D3 u ciężarnej przekłada się na niedobory tej witaminy u płodu i noworodka, co w konsekwencji może powodować niższą gęstość mineralną kości, mniejszą odporność i zwiększone ryzyko alergii u dziecka w przyszłości. Podstawowym źródłem witaminy D3 powinna być synteza skórna, zachodząca pod wpływem promieni UV. Jednak, ze względu na zmianę stylu życia, rzadsze przebywanie na słońcu i stosowanie kremów ochronnych, nawet w okresie letnim, wysycenie organizmu witaminą D jest często niewystarczające. W Polsce, z powodu diety ubogiej w tłuste ryby morskie, takie jak: śledź, makrela, łosoś, sardynki, będące głównym źródłem witaminy D3, jej podaż z pożywieniem nie uzupełnia deficytu. Dlatego też od wielu lat eksperci wskazują na potrzebę badania poziomu witaminy D w organizmie i w przypadku jej niedoboru – suplementację.

Jod jest mikroelementem niezbędnym do syntezy hormonów tarczycy (tyroksyny i trójjodotyroniny), które regulują metabolizm, wzrost i dojrzewanie. Warunkują prawidłowy rozwój układu nerwowego i funkcjonowanie mózgu. Niedobór jodu w okresie ciąży może przyczyniać się do wystąpienia wad wrodzonych, zaburzeń rozwoju psychoruchowego lub zespołu nadaktywności ruchowej (ADHD) u dziecka. Spowodowana niedoborem jodu niedoczynność tarczycy zwiększa ryzyko poronienia i przedwczesnego porodu. Naturalnym źródłem jodu w diecie są ryby, skorupiaki i glony morskie oraz jodowana sól kuchenna.

Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, barwnika czerwonych krwinek. Niedobór żelaza w okresie ciąży jest dosyć powszechny, dotyczy 18-40% kobiet i może być przyczyną poważnych zaburzeń, takich jak: niedokrwistość, obniżenie koncentracji i zdolności zapamiętywania, mniejsza sprawność fizyczna i zaburzenia odporności u dziecka. Jadłospis przyszłej mamy, szczególnie wegetarianki lub weganki, powinien uwzględniać więcej produktów bogatych w żelazo. Źródłem żelaza hemowego, lepiej przyswajalnego, są produkty pochodzenia zwierzęcego: podroby, mięso, żółtko jaj. Do jego roślinnych źródeł należą między innymi rośliny strączkowe, orzechy, pestki, zarodki pszenne, brokuły. Żelazo najlepiej wchłania się w obecności witaminy C, więc warto go przyjmować razem z warzywami lub owocami, bogatymi w tę witaminę.

Uzupełniając jadłospis kobiety w ciąży preparatami witaminowo-mineralnymi, należy zwrócić szczególną uwagę na jakość oraz pochodzenie składników. O ile jest to możliwe, najlepiej wybierać produkty ekologiczne, wolne od zanieczyszczeń, GMO, sztucznych barwników, aromatów i „ulepszaczy”, które mogą być szczególnie niebezpieczne dla rozwijającego się organizmu.

* Źródło: Dorota Szostak-Węgierek, Aleksandra Cichocka, „Żywienie kobiet w ciąży”, wyd. PZWL 2005

Wiosna w formie
moda na izotoniki

Renata Rogólska
Manager, technolog żywienia, zwolenniczka aktywnego i zdrowego trybu życia

Wiosna to czas, kiedy w tempie błyskawicznym zapełniają się siłownie i sale fitness. W zapale noworocznych postanowień obiecujemy sobie, że zadbamy o formę, zgubimy zbędne kilogramy i ogólnie będziemy żyć zdrowiej i sprawniej. Zaczynamy od zakupów: nowe buty sportowe, nowy strój, torba sportowa i produkty wspomagające spalanie kalorii bądź budowanie mięśni. Na liście naszych nowych sprzymierzeńców jest także **izotonik**. Czym jest, czy naprawdę go potrzebujemy i czy da się zastąpić ten sklepowy zdrowszym, przygotowanym samodzielnie?

Prawidłowy skład

Napój izotoniczny to płyn mający na celu wyrównanie poziomu wody i elektrolitów wydalanych z organizmu podczas wysiłku fizycznego i związanego z tym wydzielania potu. Odpowiada także za uzupełnienie witamin i soli mineralnych i w niewielkim stopniu węglowodanów. Przeznaczony jest głównie dla osób, które ćwiczą często i intensywnie, pracując wysiłkowo w jednym cyklu treningowym co najmniej przez godzinę. W jego składzie powinny znaleźć się witaminy, minerały oraz węglowodany w celu uzupełnienia energii. Dodatkowo izotonik powinien zawierać potas, a także wapń i magnez odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego przewodzenia impulsów nerwowych w mięśniach. Brak tych ostatnich może być przyczyną bolesnych skurczów mięśni i utraty elektrolitów w czasie treningu.

Izotonik nie dla każdego?

Napoje izotoniczne powinni stosować przede wszystkim ci, którzy trenują dużo i intensywnie, osoby, które uprawiają dyscypliny wytrzymałościowe jak chociażby maratończycy, biegacze długodystansowi, chodziarze, kolarze, piłkarze, łyżwiarze czy pływacy. Nawadnianie się izotonikiem podczas treningu czy zawodów to najszybszy sposób na dostarczenie kolejnej porcji energii i uzupełnienie wydalonych z potem minerałów. Nie obciążają żołądka, co w tego rodzaju dyscyplinach jest niezwykle istotne.

Z izotoników zawierających w składzie węglowodany nie powinni korzystać sportowcy amatorzy, dla których wysiłek fizyczny to forma relaksu czy chwilowego zmęczenia podczas 50-minutowych zajęć fitness. Pijąc izotoniki, osoby te dostarczają tylko dodatkowych kalorii, które należy spalić, aby nie odłożyły się w postaci tkanki tłuszczowej. Tu wystarczy odpowiednio zmineralizowana woda mineralna.

Nie należy sięgając na półkę z napojami, wybierać tych najbardziej kolorowych, których skład przyprawia co najmniej o zawrót głowy. Idealnym rozwiązaniem dla wszystkich miłośników sportu może być dobrze zbilansowana woda mineralna.

Wodą o idealnym składzie, zbliżonym do właściwości izotoniku, jest właśnie woda Jantar.

Dlaczego warto wybrać właśnie tę wodę?

- jest średnio zmineralizowana;
- jako woda chlorkowo-sodowa szybko i skutecznie nawadnia;
- posiada odpowiedni poziom sodu, potasu oraz chlorku, przez co zapewnia utrzymanie wewnętrznej równowagi wodno-elektrolitowej, co jest ważne właśnie podczas wysiłku fizycznego;
- cechuje ją doskonały stosunek potasu do sodu (zbliżony do rekomendowanego w badaniach na poziom elektrolitów w osoczu), wspomaga działanie pompy sodowo-potasowej;
- posiada wodorowęglany HCO_3, będące doskonałym składnikiem dla sportowców oraz poprawiającym przyswajalność wapnia i magnezu;
- ma zasadowy odczyn pH 7,4, dzięki czemu przeciwdziała zakwaszeniu organizmu;
- nie zawiera metali ciężkich ani pestycydów;
- nie zawiera żadnych substancji chemicznych, które wydłużają termin przydatności do spożycia.

Kolorowe urozmaicenie

Dobrej jakości wodę można wzmocnić naturalnymi sokami owocowymi bądź innymi składnikami, które dodadzą energii, poprawią i urozmaicą jej smak. Podpowiadamy jak przygotować samemu kolorowy izotonik, który w składzie będzie miał tylko naturalne składniki (żeby napój był energetyczny, należy do wody Jantar dodać odrobinę dobrej jakości miodu).

Cytrusowy: 500 ml wody, sok wyciśnięty z połówki cytryny lub pomarańczy, lub grapefruita, 2 łyżki miodu.

Jabłkowo-miętowy: 500 ml wody, 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku jabłkowego, garść świeżej mięty roztartej ze szczyptą soli.

Imbirowy: 500 ml wody, sok wyciśnięty z jednej cytryny, 2 łyżki miodu, 1 cm korzenia imbiru startego na tarce o drobnych oczkach.

Truskawkowy: 500 ml wody, sok z 1 pomarańczy i 1 cytryny, 1 łyżeczka miodu, 7 zblendowanych truskawek (mogą być mrożone).

Zakochaj się w kimchi

Old Friends KIMCHI to polska marka założona przez ludzi, którzy od lat z pasją tworzą jedzenie, wkładając w to całe serce. Mira Klepacka, Grzegorz Łapanowski, Sebastian Twarogal są zupełnie od siebie różni, ale łączy ich miłość do kimchi i dobrego jedzenia.

Czym jest kimchi? To w dużym skrócie tradycyjna koreańska kiszona sałatka, która świetnie się sprawdza zarówno jako dodatek do dań, jak i samodzielna przekąska. Pierwsze wersje kimchi powstawały w Chinach i Korei już 2 tysiące lat temu, w odpowiedzi na potrzebę długotrwałego wykorzystania dostępnych, sezonowych warzyw. Kimchi jest głęboko zakorzenione we wschodniej kulturze kulinarnej i odzwierciedla jej charakterystyczne cechy: sezonowość, prostotę, odżywczość i zbilansowany smak.

W XI wieku pisano o 11 odmianach kimchi, współcześnie mówi się o ponad 200 rodzajach. Niemal każdy koreański dom ma swój własny przepis na pastę i zalewę do kimchi, przekazywany z pokolenia na pokolenie. Zasolone, odpowiednio doprawione warzywa, fermentujące w specjalnej mieszance przypraw, chilli i sosu rybnego stały się jednym z rozpoznawalnych na całym świecie symboli koreańskiej kuchni. W 2013 kimchi i kimjang, czyli tradycyjna metoda przygotowywania kimchi, zostały wpisane na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Kimchi jest niskokaloryczne, poprawia przemianę materii i jest uznawane za jedną z najzdrowszych potraw świata. Zawiera witaminy A, B1, B2 i C, a także żelazo i wapń. Dzięki fermentacji i braku pasteryzacji jest bogate w bakterie kwasu mlekowego Lactobacillus, które zasilają florę bakteryjną naszego przewodu pokarmowego, budują odporność, mają wpływ na trawienie i wchłanianie substancji dobroczynnych do organizmu, ograniczają występowanie alergii i chorób skóry oraz wspierają regulację wagi i odpowiednie pH. Nic dziwnego, że dla Koreańczyków kimchi stanowi nieodłączny dodatek do każdego posiłku.

Kimchi ze swoim wyrazistym, ostrym a jednocześnie zbalansowanym smakiem wnosi do każdej kuchni akcent świeżości i zaskoczenia. Wspaniale sprawdza się w roli niskokalorycznej przekąski lub przyprawy do dań! Można je smażyć z ryżem, dodawać do zup i sosów, łączyć z naleśnikowym ciastem, dorzucać do wszelakich mięsnych i wegetariańskich kanapek. Dodatek kimchi w kilkanaście minut zamieni je w pełny smaku posiłek z egzotycznym „twistem".

fot. Natalia Jansen

Nasze kimchi robimy w Polsce, w naszej manufakturze. Używamy polskich warzyw: kapusty pekińskiej, marchwi, czosnku i białej rzodkwi. Swój unikalny smak zawdzięczają starannie dobranej mieszance przypraw z koreańskim chilli gochugaru oraz tradycyjnemu koreańskiemu sposobowi kiszenia „kimjang". Wersja Vegan jest z sosem sojowym, wersja Classic – z sosem rybnym. Obie wersje występują w opcjach Spicy – ostra i Mild – łagodna.

Nie używamy żadnych sztucznych polepszaczy czy konserwantów. Wszystkie rodzaje Old Friends KIMCHI, aby zachować pełnię wartości odżywczych, są niepasteryzowane i trzeba przechowywać je w lodówce. Więcej informacji:
Oldfriendskimchi.pl
facebook.com/oldfriendskimchi/

fot. Natalia Jansen

OMLET Z OLD FRIENDS KIMCHI

Składniki:

- 2 jajka
- 80 g KIMCHI
- 20 g boczku
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 szalotka
- 1 łyżka oleju roślinnego

Wykonanie:

Jajka wbijamy do miski i dokładnie roztrzepujemy rózgą, doprawiamy sosem sojowym, a następnie dodajemy odsączone i pokrojone na małe kawałki kimchi. Kroimy szalotkę w piórka, a boczek w kostkę i podsmażamy je na rozgrzanej patelni z olejem. Następnie na patelnię wlewamy jajka z kimchi. Na delikatnym ogniu smażymy omlet pod przykryciem około 2-3 minuty. Omlet możemy podać z sałatką z zielonego ogórka.

BURGER Z BATATAMI, BOCZNIAKIEM I KIMCHI

VEGE

Składniki:

- 150 g KIMCHI
- 250 g ugotowanej białej fasoli
- 250 g batatów
- ½ papryczki chilli
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 3 łyżki sosu sojowego
- 100 g boczniaków
- ½ pęczka kolendry
- 200 ml majonezu
- 1 pęczek rukwi wodnej
- 200 ml oleju
- Sól, pieprz
- Bułki

fot. Natalia Jansen

Wykonanie:

Bataty kroimy na ćwiartki, układamy na blaszce, polewamy oliwą i doprawiamy solą, pieprzem. Wkładamy do nagrzanego piekarnika na 190 stopni i pieczemy do miękkości około 20 minut. Ugotowaną białą fasolę oraz bataty przeciskamy przez praskę, dodajemy posiekane drobno kimchi. Doprawiamy posiekanym chilli, kolendrą, solą, pieprzem, olejem sezamowym i sezamem. Dokładnie mieszamy. Jarmuż oczyszczamy, odrywamy liście od łodyg i smażymy w garnku z rozgrzanym olejem, około 1 minuty. Do majonezu dodajemy drobno posiekaną kolendrę i dokładnie mieszamy. Boczniaki oczyszczamy, smarujemy olejem, solimy i smażymy na patelni, do uzyskania złotego koloru. W tym samym czasie formujemy kotlety i smażymy je na oleju do zarumienienia, około 3 minut z każdej strony. Bułkę rozkrawamy na pół i podgrzewamy w piekarniku. Składanie burgera zaczynamy od spodniej części bułki, którą smarujemy majonezem, nakładamy rukiew wodną, kotlet, pozostałe kimchi, boczniaki, chipsy z jarmużu, znów majonez i zakrywamy górną częścią bułki.

fot. Natalia Jansen

Wykonanie:

Mięso z bulionu pokroić w cienkie paseczki i dodać do przecedzonego bulionu. Posiekaną cebulę podsmażyć z czosnkiem na maśle i dołożyć do gotującego się wywaru z mięsem. Dodać passatę pomidorową. Przesmażyć wędzony boczek, pokrojony w kostkę. Przełożyć do zupy. Ogórki zetrzeć na grubej tarce, razem z kimchi i pomidorkami cherry dodać do zupy. Chwilę pogotować i dolać do zupy sok z ogórków, wrzucić pokrojone oliwki oraz kapary. Dodać pieprz, plasterki cytryny i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z koperkiem i kwaśną śmietaną.

SOLIANKA Z KIMCHI

Składniki:

- 1,5 l bulionu wołowo-wieprzowo-drobiowego, bardzo intensywnego
- 1 cebula
- 200 g kimchi
- 3 ząbki czosnki
- 100 g wędzonego boczku
- 2 łyżki masła
- 5 kiszonych ogórków
- szklanka zalewy z ogórków kiszonych
- 150 ml passaty pomidorowej
- 150 g pomidorków cherry
- 30 g czarnych oliwek
- 30 g zielonych oliwek
- 30 g kaparów
- pieprz i sól
- ½ cytryny
- koperek
- ½ pęczka natki pietruszki
- kwaśna śmietana

EkoMedica
Naturalnie znaczy zdrowo

Sama natura!

VEGAN friendly

BIO

- Bez modyfikacji genetycznych
- Bez oprysków chemicznych
- Bez sztucznych barwników
- Bez nawozów sztucznych
- Bez konserwantów
- Bez antybiotyków

Objętość netto: **250ml**

KWAS L-ASKORBINOWY
WITAMINA C
KWAS L-ASKORBINOWY POZYSKANY Z KAPUSTY

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.
- Pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości i chrząstek.

- Dodatkowy proces oczyszczania.
- Naturalne składniki roślinne bez GMO.
- Każda partia przebadana laboratoryjnie.
- Brak zanieczyszczeń mikrobiologicznych.
- Brak metali ciężkich (kadm, ołów i rtęć).
- Suplement diety wyprodukowany zgodnie z normami farmaceutycznymi.

WYBIERAJ ZAWSZE ORYGINALNE PRODUKTY

organic farma zdrowia

Dostępne w sklepach Organic Farma Zdrowia oraz w sklepie internetowym organic24.pl

100% CZYSTOŚCI | DOSTĘPNE RÓŻNE POJEMNOŚCI | KSIĄŻECZKA GRATIS | SKLEP ONLINE | DOŁĄCZONA MIARKA

Świeże ZDROWE Daktyle
MEDJOOL BIO

Najwyższej jakości, ręcznie wyselekcjonowane ŚWIEŻE DAKTYLE odmiany MEDJOOL z pestką, rozmiar LARGE, 100% pewności „czystego" produktu.

Ekologiczny MEDJOOL to najbardziej poszukiwany daktyl na świecie. 99% upraw pochodzi z Izraela. Świeży daktyl MEDJOOL, to nie bakalie to świeży owoc. Medjool w żadnym przypadku nie jest daktylem suszonym ani podsuszanym. Jego pomarszczona brązowa skórka wynika z etapu dojrzewania na palmie daktylowej.

BIO DAKTYNELLA
krem na bazie świeżych daktyli MEDJOOL z kokosem

DAKTYNELLA - jest zdrowa, słodka i świetnie smakuje...prosto ze słoika. BEZ konserwantów, barwników, utwardzaczy i emulgatorów. BEZ dodatku cukru, słodzików i soli. Produkt ekologiczny – czyli bez pestycydów i GMO. Produkt bezglutenowy. Polecany również dla vegan. NAGRODY: Certyfikat DOBRY PRODUKT 2018.

Dostępne w ORGANIC Farma Zdrowia.
Dystrybucja: EKO-WITAL

Przez żołądek do serca, ale nie tylko. Przez żołądek do całego ciała. W firmie Schär wiemy, że chleb to o wiele więcej, niż tylko podstawowe pożywienie. Właśnie dlatego chleb od zawsze był naszą pasją. Pieczony cierpliwie i z dbałością według tradycyjnych metod pieczenia. Dzięki temu możesz cieszyć się nie tylko jedzeniem, ale również samym życiem.

EUROPE'S N°1 GLUTEN FREE

Schär
Best in Gluten Free

Orina Krajewska

Holistyczne ścieżki zdrowia BĄDŹ.

Orina Krajewska jest aktorką, instruktorem teatralnym, współzałożycielką i prezesem Fundacji Małgosi Braunek „Bądź". Ukończyła aktorstwo w London International School of Performing Arts (LISPA). W 2010 roku wróciła do Polski. Prowadzi cykliczne zajęcia teatralne, szkolenia i warsztaty. Po doświadczeniach związanych z chorobą mamy zdecydowała się wraz z rodziną założyć Fundację Małgosi Braunek „Bądź", promującą integralne podejście do zdrowia zarówno w profilaktyce jak i w leczeniu, szczególnie onkologicznym.

Książka Oriny jest zbiorem kilkunastu rozmów – wywiadów przeprowadzonych przez autorkę z wysokiej klasy specjalistami reprezentującymi różne metody leczenia i terapii związanych ze zdrowiem, od medycyny konwencjonalnej, holistycznej, do psychologii i duchowości. Książka jest swojego rodzaju definicją medycyny integralnej, przedstawia jej założenia i jest rozważaniem na temat zdrowia i choroby. Każdy rozdział przybliża inną metodę leczenia, w holistycznym duchu mind-body-spirit. Nadrzędnym celem książki jest przybliżenie metod i terapii medycyny holistycznej, tak aby czytelnik mógł się z nimi rzeczowo zapoznać. Po przeczytaniu książki będzie mógł stworzyć sobie swoją mapę korzystania z metod, które go zainspirowały.

Oprócz wywiadów w książce znajdują się dane statystyczne dotyczące metod, definicje, opisane ćwiczenia do stosowania w domu, przepisy dietetyczne. Dzięki temu książka spełnia rolę nie tylko „małej encyklopedii", ale jest też praktycznym poradnikiem. Zachęca do dalszego zadawania pytań na temat istoty zdrowia na każdym poziomie funkcjonowania. Motywuje i umożliwia stosowanie niektórych z opisanych metod od razu w domu.

Danuta Myłek

OSWOIĆ ALERGIE

Co to za pozycja? Popularnonaukowa? Tak. Poradnik? Chyba też. Ktoś zwrócił mi uwagę, że moja książka przypomina również trochę powieść medyczną, której głównymi bohaterami są moi pacjenci ze mną w tle. Poniekąd to zarazem swoista autobiografia.

ze wstępu do książki „Oswoić alergie"
dr n. med. Danuta Myłek

Danuta Myłek, dr n. med. specjalista alergolog i dermatolog – jeden z najlepszych polskich alergologów – w swojej pięćdziesięcioletniej praktyce łączy rzetelną wiedzę lekarza z wiedzą znaną od tysięcy lat oraz najnowszymi wynikami badań naukowych. „Oswoić alergie" to książka, która odpowiada na pytania skąd biorą się uciążliwe dolegliwości związane z alergią i jak sobie z nimi poradzić. Jest to książka popularnonaukowa, poradnik, autobiografia i powieść medyczna w jednym. Dr Danuta Myłek wprowadza nas w tajniki fascynującego świata alergii. Wyjaśnia mechanizmy powstawania uczuleń i zdradza, jak rozpoznawać i leczyć choroby z nimi związane. Ta wiedza ma nam dać świadomość, bez której trudno wyzdrowieć. Tylko pacjent umiejący sobie uzmysłowić procesy zachodzące w jego organizmie zrozumie, jak ważne jest wprowadzenie zmian w codziennym życiu i wsparcie wysiłków lekarza. Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu.

Co zawiera ta książka?

- osobiste wyznania Autorki, która sama cierpiała niegdyś na trudną do rozpoznania alergię;
- szczegółowe opisy przyczyn powstawania różnych rodzajów alergii;
- zalecenia dotyczące stylu życia, a także sposobu odżywiania się;
- interesujące studia przypadków;
- zaskakujące wyjaśnienia źródeł chorób powszechnie uważanych za niezbadane;
- kolejne kroki w diagnozowaniu alergii;
- podpowiedzi, jak pomóc swojemu lekarzowi i o czym go poinformować.

Agnieszka Cegielska

NATURALNIE 2

Książka „Naturalnie 2" to kontynuacja bestsellerowego poradnika Agnieszki Cegielskiej, w której z pasją zachęca, by właściwie się odżywiać i korzystać ze skarbów natury. Autorka zaprasza do ogrodu pełnego tych skarbów. W rolach głównych poznajemy borówki, pigwę, granat, figę i roszponkę oraz kardamon, kozieradkę, morwę, żyworódkę, bratka oraz propolis i kaszę gryczaną. Każdemu bohaterowi poświęcony jest osobny rozdział, w którym znajdziemy podstawowe informacje o roślinie, uzupełnione opiniami i doświadczeniami innych osób. Autorka w bardzo przystępny czytelnikowi sposób opisuje pochodzenie, zalety oraz zastosowanie poszczególnych składników w codziennym jadłospisie. Niesamowitą wartością tej książki są proste, łatwe przepisy, w których każdy roślinny bohater odgrywa swoją rolę w budowaniu naszego zdrowia. Wśród przepisów znajdziemy krem z kalafiora, bataty z kozim serem, herbatę na cudowny początek dnia, sałatkę z figami i orzechami, owsiankę z makiem i darami natury czy oliwę z lawendą i rozmarynem. Z książki dowiemy się również jaka roślina pomaga na dolegliwości kobiece, a jaka łagodzi skoki ciśnienia? Które rośliny dodają urody i łagodzą stany zapalne skóry? Agnieszka Cegielska odpowiada na te oraz wiele innych pytań udowadniając, jak wiele właściwości mają naturalne skarby. Dziś mało kto pamięta, z czego korzystały nasze babcie czy prababcie oraz jakie właściwości mają składniki przez nie stosowane. Jedno jest pewne, warto poznać bliżej rarytasy, którymi obdarzyła nas natura i wprowadzić je do swojego jadłospisu.

Agnieszka Cegielska udzieliła nam krótkiego wywiadu:

Jakie zmiany w trybie życia wprowadza Pani na wiosnę?

Zawsze na wiosnę jak tylko pojawia się sok z brzozy, staram się napoić nim mój organizm, aby po zimie naturalnie go odżywić. Staram się też jeść więcej lżejszych potraw, zup i popijać więcej soków na przykład ze świeżej pokrzywy z jabłkiem, aby oczyścić organizm w miarę możliwości.

Co zmienia się na talerzu?

Na pewno jest więcej świeżych warzyw, których nie mogę się doczekać, co nie zmienia faktu, że zawsze też łączę je z ciepłymi dodatkami jak kasza, ryż czy ziemniaki.

Który z produktów wymienionych w książce stosuje Pani najczęściej w tym okresie?

Najczęściej przez cały rok sięgam po zioła, przyprawy – jak na przykład goździki, kumin, świeży imbir – i z tymi skarbami natury gotuję na przykład ryż wzmacniający odporność, na który przepis umieściłam w książce. Całą uwagę skupiam na tym, aby stymulować układ immunologiczny, który w teraz ma dużo pracy i bardzo mnie cieszy, że to się udaje. Mój 10-letni syn Franek do tej pory nigdy nie musiał wziąć poważnego leku ani tym bardziej antybiotyku.

fot. Piotr Gęsicki

Cytat z książki „Naturalnie 2":

„Przychodzi taki naturalny moment w życiu każdego człowieka, że to, o czym przede wszystkim marzy, to budzić się rano z uśmiechem na twarzy, mieć siłę i energię, aby zmierzyć się z kolejnym dniem, mieć dla kogo żyć, czynić dobro, kochać i być kochanym, czuć się potrzebnym, spełnionym i pasującym do tego świata jak puzzel."

Przepisy Agnieszki Cegielskiej

KREM Z KALAFIORA

Składniki:

- 1 kalafior
- 1 łyżeczka kuminu w ziarnach
- kilka suszonych pomidorów
- prażone ziarna słonecznika
- 1 łyżka masła klarowanego
- 3 – 4 plasterki świeżego imbiru
- 3 – 4 goździki
- natka pietruszki
- sól himalajska, pieprz

Wykonanie:

W garnku rozgrzewamy masło klarowane, dodajemy kumin, goździki i imbir pokrojony w drobną kosteczkę. Wszystko razem mieszamy, podprażamy i dodajemy kalafior w kawałkach. Jeszcze chwilkę podprażamy wszystko razem, zalewamy wodą i gotujemy, aż kalafior będzie miękki. Po ugotowaniu wszystko blendujemy na zupę krem i po nałożeniu na talerze dodajemy świeżą pietruszkę, pokrojone suszone pomidory, podprażony wcześniej na maśle klarowanym słonecznik. Przyprawiamy świeżo mieloną solą i świeżo mielonym pieprzem. Można jeszcze skropić wszystko dobrą oliwą, olejem z awokado lub z wiesiołka, tak jak nam w duszy gra i serce podpowiada.

BATATY Z KOZIM SEREM I ROZMARYNEM

Składniki:

- bataty
- ser kozi
- świeży rozmaryn
- oliwa
- czarnuszka
- sól, świeżo mielony pieprz

Wykonanie:

Bataty obieramy ze skórki i kroimy w plastry. Smarujemy po wierzchu każdy kawałek oliwą i układamy na blaszce. Posypujemy świeżym rozmarynem, czarnuszką, solą, świeżo mielonym pieprzem. Pieczemy aż będą miękkie, zazwyczaj ok. 20-25 minut w zależności od grubości plastrów. Po wyjęciu z piekarnika posypujemy wszystko startym serem kozim, skrapiamy oliwą lub olejem z awokado. Ja czasami na 5 minut przed wyjęciem z piekarnika jeszcze raz dokładam świeżego rozmarynu, wtedy część z tej przyprawy jest bardziej przypieczona, a część bardziej świeża, a jak w kuchni pachnie…

ZUPA Z CUKINII Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I OLEJEM Z WIESIOŁKA

Składniki:

- 1 cukinia
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- komosa ryżowa (quinoa)
- kawałek świeżego imbiru
- 3 goździki
- ½ łyżeczki kuminu
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu
- **dodatki:** prażony słonecznik, suszone pomidory, świeża bazylia
- **przyprawy:** sól, pieprz, olej z wiesiołka

Wykonanie:

W garnku rozgrzewamy łyżkę masła klarowanego i podprażamy kumin, goździki, świeży imbir pokrojony w kostkę. Wrzucamy komosę i chwilkę prażymy wszystko razem, potem zalewamy wodą (w proporcji 1:2) i gotujemy. W garnku obok rozgrzewamy łyżkę masła klarowanego i podsmażamy delikatnie przez chwilkę pokrojoną cukinię, cebulę, czosnek i świeży rozmaryn. Później zalewamy warzywa wodą i gotujemy. Kiedy będą miękkie, wszystko blendujemy, dodajemy ugotowaną komosę i podajemy z suszonymi pomidorami, świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem. Doprawiamy solą, pieprzem i łyżką oleju z wiesiołka ku zdrowotności i urodzie.

HERBATKA NA CUDOWNY POCZĄTEK DNIA

Składniki:

- herbata zielona
- herbata biała
- nagietek
- płatki róż
- syrop z kwiatów czarnego bzu

Wykonanie:

Herbatę zieloną, białą, nagietek, płatki róż suszone mieszamy ze sobą. Jeśli chcemy herbatkę zaparzyć w dzbanku, nabieramy ok. 2 łyżek stołowych naszej mieszanki, po przestudzeniu dodajemy do każdej filiżanki syrop z kwiatów bzu.

Przepisy pochodzą z książki Agnieszki Cegielskiej „Naturalnie 2”

Holistyczne zarządzanie urodą

Zacznij tej wiosny

Monika Zarzycka
Manager Działu Kosmetyki i Środki Czystości

Zainspirowana spotkaniem z Oriną Krajewską (*vide* wywiad na str. 6-7, gorąco polecam lekturę), pomyślałam o holistycznym ujęciu naszego dobrostanu przez pryzmat urody i jej pielęgnacji. Przyjrzyjmy się różnym, pozornie odległym zagadnieniom, składającym się na naszą promienną cerę i większy komfort życia

Syndrom naszych czasów

Jest to niestety chroniczny stres. Obniża jakość życia i może prowadzić do depresji. Stresować może nas praca, rodzina, finanse, związek. Stres powoduje niestrawność, zaparcia, tycie, niepokój. Ma bardzo negatywny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Powoduje stany zapalne i pogarsza stan skóry.

Umiejętność zarządzania stresem jest ważnym elementem codziennej rutyny, także pielęgnacyjnej. Jak sobie pomóc?

- Właśnie **rutyna**. To może nie brzmi rockandrollowo, ale zapewnia nam bezpieczne zakotwiczenie w codzienności, pozwala ją oswoić, przez co zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Ciało i umysł doceniają spójność i harmonię. Znajdź sobie trzy rzeczy, które będziesz robić każdego (lub prawie każdego) dnia. Szczotkowanie ciała na sucho? Zielone smoothie? Gimnastyka? Wybór należy do Ciebie. Pamiętaj jednak, że to coś musi być zgodne z Twoją naturą i temperamentem.
- **Sen**. 7-9 godzin, idealnie o stałych porach. To nie jest strata czasu, to jest moment, kiedy oczyszcza się umysł i ciało, regenerują komórki. Bez tego ani rusz! Nawet jedna zarwana noc mocno odbija się na naszym wyglądzie (szara cera!) i witalności. Spada zdolność koncentracji, łatwiej popełniamy błędy. Jesteśmy też bardziej skłonni do impulsywnych zachowań i sięgania po byle jakie jedzenie.
- **Przerwa / Relaks**. Niezbędna dla zdrowia duszy i ciała. Organizm potrzebuje jej na równi z aktywnością fizyczną. Czasem nawet bardziej. Małe 10 minut resetu pomoże Ci ze świeżymi siłami powrócić do wyzwań i obowiązków. Rozwiązania problemów potrafią przyjść właśnie wtedy, gdy się nad nimi nie skupiasz. Może zafundujesz sobie masaż?
- **Przyroda**. Najbardziej naturalne lekarstwo. Spacer po parku, wypad za miasto. Lekarze medycyny integralnej także przepisują kontakt z naturą. Zaadoptuj psa ze schroniska, dobrze mieć towarzysza do spacerów. Otaczają się roślinami, dotleniają nasze komórki i przypominają, że jesteśmy częścią czegoś większego niż kłopoty w pracy. Nie masz przyrody w zasięgu ręki? Zaprzyjaźnij się z rośliną w doniczce. Zjedz sałatę, coś zielonego, żywe pożywienie dotlenia!
- **Relacje**. Nie zastąpi ich komunikacja elektroniczna ani social media. Ciepło i wibracje płynące z bezpośredniego kontaktu z bliskimi to zastrzyk dobrej energii. Wiecznie zajęta/y? To kwestia priorytetów. Bronnie Ware, australijska pielęgniarka, która przez wiele lat sprawowała opiekę nad nieuleczalnie chorymi, założyła blog, gdzie zamieszczała rozmowy ze swoimi pacjentami, ich ostatnie refleksje i wyznania. Po kilku latach wydała książkę „Czego najbardziej żałują umierający" („The Top Five Regrets of the Dying"). Otóż nie żałują, że nie mieli więcej pieniędzy, większej liczby partnerów, nie zrobili większej kariery czy nie byli sławni. Czego zatem żałują? 1. Że nie mieli odwagi żyć w zgodzie ze sobą. 2. Że tak ciężko pracowali. 3. Że nie wyznawali swoich uczuć. 4. Że nie utrzymywali kontaktów z przyjaciółmi. 5. Że nie pozwolili sobie być szczęśliwszym człowiekiem. Nie dopuść do tego, by te żale stały się pewnego dnia Twoim udziałem...
- **Pielęgnacja**. Rytuały pielęgnacyjne nie tylko poprawią kondycję skóry, ale także są chwilą relaksu i ukojenia. Raz na kilka dni znajdź kwadrans na maseczkę, niech to będzie czas tylko dla Ciebie. Z demakijażem i nałożeniem kosmetyków na noc nie czekaj do ostatniej chwili przed pójściem do łóżka. Zmęczenie może wtedy spowodować, że zrobisz to niedbale lub co gorsza odpuścisz sobie te kroki niezwykle ważne dla zdrowia i blasku skóry. Zmycie makijażu, a wraz z nim zanieczyszczeń z całego dnia (np. smog, drobinki opon i klocków hamulcowych) oczyści Cię także psychicznie. Skóra nie pozostanie w tyle.

Fru w nieznane

Podróż to ulubione antidotum na stres. Czy znasz jednak to uczucie, kiedy wysiadasz z samolotu w od dawna wymarzonym miejscu i... zamiast radości odczuwasz dyskomfort? Twoja skóra, która całkiem nieźle wyglądała przed lotem, w tej chwili jest zaczerwieniona, podrażniona, szorstka, pojawiły się na niej niedoskonałości? Tak, skóra ciężko przeżywa kilkugodzinne przebywanie w suchym klimatyzowanym powietrzu na pokładzie samolotu, utrata wilgoci murowana. A to podstawowe zjawisko rujnujące jej komfort i równowagę. Są jednak sposoby, aby to zminimalizować, wystarczy do bagażu podręcznego spakować kilka podstawowych kosmetyków, pamiętając oczywiście o ograniczeniach co do ich dopuszczalnej pojemności. Numer jeden to krem nawilżający. Mistrzem nawilżania jest aloes. Pod krem nawilżający warto zastosować czysty żel lub serum aloesowe. Przydadzą się także po opalaniu. Aplikację trzeba powtarzać kilkukrotnie podczas podróży, szybko zorientujemy się, że nasza skóra jest spragniona. Wielkie usługi odda nam także tonik mgiełka, zagwarantuje i dodatkowe nawodnienie, i odświeżenie. Ochronna pomadka do ust to absolutny must have. Jeśli makijaż, to tylko oszczędny i wykonany produktami naturalnymi pochodzenia roślinnego i mineralnego, które jednocześnie pielęgnują skórę, nie dopuszczając do jej dodatkowego przesuszenia lub podrażnienia. Generalnie, bezpieczniej jest użyć produktów, które już znamy niż nowości ze sklepu wolnocłowego. Po pierwsze pod wpływem niesprzyjających warunków skóra jest bardziej skłonna do podrażnień, produkty pielęgnacyjne lepiej kupować bez pośpiechu, uważnie przeczytać skład, reisefieber nie będzie tu dobrym doradcą. Ważne jest także nawilżenie od środka. Podczas lotu pij dużo wody, postaraj się zrezygnować z alkoholu.

No Waste w służbie urody

Niełatwo jest pójść w ślady Francuzki, Bei Johnson, która kilka lat temu pochwaliła się przed światem litrowym słoikiem zawierającym odpady swojej czteroosobowej rodziny z całego roku. Na pewno nie każdy jest skłonny do takich poświęceń, jednak Bea znalazła licznych naśladowców, nawet jeśli nie aż tak ortodoksyjnych. W tej chwili mamy już rekordzistkę także w Polsce. Aneta Borizovski z Łodzi podjęła wyzwanie i sprawdziła, czy zminimalizowanie odpadów praktycznie do zera jest faktycznie możliwe i na ile trudne. Bez daleko idącej rewolucji w codziennych nawykach, także możesz zdecydowanie zmniejszyć ilość odpadów, do tego z korzyścią dla urody. Kilka podpowiedzi:

- **Tonik**. Ten produkt najlepiej jest stosować w mgiełce, bez wacika. Wacik może podrażnić skórę, szkoda także, by cenny tonik wsiąkł w wacik, zdecydowanie lepiej, by cieszyła się nim Twoja skóra. No i do tego zużyty wacik dorzuca się do odpadów, które mamy ambicję zredukować.
- **Wacik**. Gdy naprawdę go potrzebujesz, wybieraj ten ekologiczny, bez obciążania pracowników rolnych i całej planety. Wykonany z czystej, niemodyfikowanej genetycznie ekologicznej bawełny uprawianej bez użycia pestycydów i chemicznych nawozów. Ekologiczne waciki nie są bielone chlorem, powinny składać się w 100% z włókien naturalnych, być całkowicie wolne od lateksu, plastiku i ropopochodnych substancji chłonnych.
- **Gąbka Konjac**. Koreański rytuał piękna. Dzięki niej możesz zrezygnować z wacika podczas demakijażu i oczyszczania skóry, pomimo że dotychczas wydawał Ci się do tego niezbędny. Naturalna delikatna gąbka głęboko oczyszcza skórę, delikatnie ją złuszcza, zwęża pory i usuwa zaskórniki. Oryginalne gąbki Konjac pochodzą z wulkanicznych wzgórz wyspy Jeju. Wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO, wyspa jest jednym z najczystszych obszarów na Ziemi. Rosnąca tam roślina Konjac, alkaliczna i bogata w minerały, jest dobroczynna dla skóry.
- **Kubeczek menstruacyjny**. Alternatywa dla tradycyjnych środków ochrony. Flagowy produkt w duchu No Waste. Powinien być wykonany z neutralnego silikonu medycznego. Jednorazowy wydatek na lata, wygoda wynikająca z braku konieczności pamiętania o uzupełnieniu zapasów i świadomość pozostawania w absolutnej harmonii z naszą coraz bardziej zaśmieconą planetą. Dochodzi do tego komfort stosowania. Kubeczek możesz nosić bez przerwy przez ponad 10 godzin, bez ryzyka zabrudzenia bielizny.
- **Tampon lub podpaska**. Jeżeli wolisz pozostać przy tradycyjnej ochronie, to podobnie jak wacik, wybieraj tylko produkty ekologiczne, tym bardziej, że mają styczność z najbardziej wrażliwymi partiami kobiecego ciała. Powinny składać się z czystej, organicznej bawełny i niczego więcej, bez substancji zapachowych, chloru, dioksyn, barwników, substancji chemicznych, pestycydów. Stanowią co prawda odpad, jednak znacznie mniej obciążający ludzi i środowisko, w całym cyklu życia produktu.
- **Papieros**. Renomowany poszarzacz i złodziej blasku skóry, nie wspominając o jego negatywnym wpływie na cały organizm. Niedopałki, które walają się wszędzie, są drugim obok plastiku szkodliwym odpadem, zabójczym dla życia wodnego. Szacuje się, że rocznie produkowanych jest ponad 5,5 biliona papierosów, a w ciągu ostatnich 32 lat na plażach znaleziono 60 milionów niedopałków. Smutna wiadomość przed nadchodzącym sezonem letnim. Dodatkowy powód, żeby rzucić palenie?
- **Szczoteczka do zębów**. W ciągu swojego życia człowiek zużywa kilkaset szczoteczek do zębów. Rozkład przeciętnej szczoteczki plastikowej trwa 400-500 lat. Dobry powód, żeby pożegnać się z plastikiem! Wybierz szczoteczkę bambusową, nie dostrzeżesz różnicy pod względem funkcjonalności, natomiast poczuje ją nasza planeta. Czy wiesz, że bambus jest najszybciej rosnącą rośliną na świecie? Wybieraj szczoteczki z włosiem bez toksycznego BPA (bisphenol A), któremu przypisuje się związek z zaburzeniami gospodarki hormonalnej i płodności, wieloma typami nowotworów, cukrzycą i otyłością. Zakręcaj kran podczas mycia zębów!

(Nie)groźny nałóg

Balsam do ust przydaje się nie tylko w samolocie. To chyba ten kosmetyk, który zazwyczaj mamy przy sobie, podobno dużo osób używa go nałogowo. Szacuje się, że w całym naszym życiu zjadamy kilka kilogramów tego typu produktów (w tym pomadek kolorowych). Co zjadamy przy okazji? Pochodne ropy naftowej, konserwanty i substancje zapachowe.

W obliczu tych danych tym bardziej warto zwrócić uwagę na to, co nakładamy na usta. Dobra pomadka ochronna powinna być wytworzona na bazie organicznych olejów i maseł roślinnych. W przypadku składników, które trafiają do naszego układu pokarmowego, warto mieć pewność, że pochodzą z rolnictwa ekologicznego, czyli przy okazji nie połkniemy pestycydów i innych toksycznych substancji stosowanych przy uprawach konwencjonalnych. Zrezygnuj z pomadek, które zawierają wazelinę lub inne pochodne ropy naftowej. Ich działanie jest tylko pozorne, efekt krótkotrwały, a stosowanie może prowadzić do dalszego przesuszenia ust pilnie potrzebujących odżywienia. Warto o tym pamiętać, ponieważ skóra ust jest wyjątkowo delikatna, z niedużą ilością gruczołów łojowych, a przez to z bardzo cienką warstwą naturalnych lipidów. To oznacza, że konieczna jest jej regularna pielęgnacja. Wybierajmy jak najmniej przetworzone balsamy, które zabezpieczają przed utratą wilgoci, wiatrem, promieniowaniem słonecznym, suchym powietrzem z klimatyzatorów, a przy tym dostarczają przyjemności z użytkowania! Kuszące, różnorodne zapachy powinny pochodzić z olejków eterycznych lub samych składników. Dla wegan ważne będzie także, czy produkt nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego np. wosku pszczelego i czy jest produktem cruelty free.

Nowy sezon, nowe potrzeby

Podobnie jak cała przyroda, nasza skóra także żyje w rytmie pór roku, również temperatura i wilgotność powietrza mają wpływ na jej kondycję. Wiosna przebiega pod hasłem matowienia naszej cery, nawet cera sucha ma teraz skłonność do zwiększonej produkcji sebum, co jest podyktowane koniecznością rewitalizacji po zimie. Do nadmiaru sebum łatwo przylega kurz i inne zanieczyszczenia. Postaw na produkty do oczyszczania i eksfoliacji, które zapewnią czyste pory, dbając jednocześnie o płaszcz hydrolipidowy. Jeśli po umyciu masz wrażenie ściągnięcia, oznacza to, że naruszona została naturalna bariera ochronna skóry, co jest początkiem kłopotów, w tym dalszej nadprodukcji sebum przez podrażnioną i zdezorientowaną skórę. Wyjątkowo delikatne i skuteczne są gąbki Konjac i maseczki z glinkami. Oczyszczona skóra wymaga tonizacji. Pamiętaj, że tonik nie ma właściwości myjących i nie należy mylić go z wodą micelarną, której zadaniem jest oczyszczanie skóry. Dalsze produkty pielęgnacyjne należy stosować na jeszcze wilgotną skórę, nie dopuszczajmy do całkowitego wyschnięcia toniku, miałoby to dodatkowe działanie przesuszające. Matujące serum i krem powinny zawierać substancje nawilżające, idealnie, gdy podstawowym składnikiem jest ekstrakt lub sok roślinny zamiast wody. Nawilżenie to podstawowy czynnik zdrowia i odporności skóry, także przeciwdziałanie zmianom związanym z upływem czasu. Poszukuj też substancji antybakteryjnych i łagodzących stany zapalne, takich jak ekstrakt z kwiatów bratka i kwas salicylowy z kory wierzby, olejki eteryczne, które regulują produkcję sebum i skutecznie łagodzą stany zapalne porów. Dodatek olejów roślinnych, np. ze słodkich migdałów, z wiesiołka, słonecznikowy, da zastrzyk odżywczy, załagodzi i pomoże utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia. W ten sposób przywrócisz skórze równowagę, sprawiając, że będzie czysta, matowa i rozświetlona.

C'est la vie...

Stresuje nas wiele rzeczy, takie jest życie. Doniesienia o trudnych do odwrócenia szkodach, które wyrządziliśmy naszej planecie, nie podnoszą na duchu. Może to być także nasza skóra, która utraciła swój komfort, a często traci go właśnie w wyniku stresu. Błędne koło?

Wśród czynników warunkujących dobrostan skóry i całego organizmu, a także eliminujących stres, nie możemy pominąć jakości żywności, odpowiedniej diety i oczywiście dobrostanu jelit... To już jednak temat na osobny artykuł:)

Wiosenne trendy?!

Naturalnie!

fot. Maria Zubowicz

Katarzyna Konopa
PINK MINK Studio
Ekspertka makijażu naturalnego i wegańskiego

Wiosna jest najbardziej inspirującą porą roku, nic więc dziwnego, że to właśnie wiosną na wybiegach pojawiają się najbardziej innowacyjne trendy makijażowe, z których przez cały rok czerpią zarówno marki kosmetyczne, jak i miłośniczki makijażu na całym świecie.

Na wybiegach pojawiły się propozycje od największych domów mody i czołowych twórców makijażu, ale nie znaczy to, że kobiety zakochane w kosmetykach naturalnych czy cierpiące na alergie pozbawione są możliwości osiągnięcia makeupu zgodnego z najnowszymi trendami.

TREND NR 1

Zdrowa, rozświetlona skóra

Stosowanie właściwie dobranej, naturalnej pielęgnacji sprawia, że skóra wygląda dobrze i jest idealnym „płótnem" pod aplikację makijażu. Aby przygotować cerę i uzyskać dodatkowy efekt rozświetlonej skóry, wiosenny makijaż rozpoczynamy od nawilżającej bazy, (dzięki której nasz makijaż zyska także na trwałości), rozprowadzając ją na całej twarzy. Po kilku minutach możemy rozpocząć nakładanie podkładu; najlepiej sprawdzi się produkt o płynnej konsystencji i średnim – dobrym kryciu (piękny, jednolity efekt daje nakładanie płaskim pędzlem „flat top" lub miękką gąbeczką). Uzyskujemy satynowe, nieskazitelne wykończenie, wiosną warto wybrać kosmetyk mający właściwości chroniące skórę przed zanieczyszczeniami powietrza oraz filtr SPF. Na delikatną okolicę pod oczami oraz na wierzchołek nosa i łuk kupidyna (uzyskujemy efekt pełnych ust) palcami nakładamy rozświetlający, lekki korektor, który ukryje niechciane cienie i delikatnie rozświetli skórę. Produkty płynne utrwalamy, aby pozostały w nienaruszonym stanie przez wiele godzin, sypkim pudrem, który pozostawi skórę jedwabistą, gładką i zminimalizuje widoczność porów. Dla ocieplenia karnacji twarz omiatamy naturalnie ciepłym bronzerem i dodajemy małą ilość różu o świeżym, owocowym odcieniu, a następnie przechodzimy do strategicznej aplikacji prasowanego, lekko złotego rozświetlacza, aby uzyskać pełny efekt rozświetlenia cery.

Małym pędzlem (np. do blendowania cieni) nakładamy niewielką ilość produktu na czoło, wierzchołek nosa i łuk kupidyna, zwiększając ilość produktu na wierzchołkach kości policzkowych i pod łukiem brwiowym.

Tak przygotowana cera może być minimalistycznym makijażem samym w sobie, albo perfekcyjną bazą do wykorzystania przez nas kolejnych trendów tej wiosny.

TREND NR 2

Metaliczne detale

Pojedynczy, mocno połyskujący detal w makijażu twarzy to hit sezonu, niewielkim wysiłkiem i bez konieczności znajomości skomplikowanych technik makijażowych uzyskujemy efekt pełnego, oryginalnego makijażu codziennego i na większe wyjście.

W uzyskaniu efektu „metalicznej powieki" pomogą nam naturalne foliowe, wysoko napigmentowane cienie, które nadają się do wykorzystania zarówno na powiekach, jak i na ustach. Szampańskie złoto – to najbardziej uniwersalny i delikatny metaliczny odcień, który podkreśli każdą karnację dając subtelny efekt. Sięgając po srebro, złoto lub srebrny róż osiągnąć możemy efekt „prosto z wybiegu" nakładając palcem wybrany odcień na całą ruchomą powiekę. Odcień miedziany nada się dla ciepłych karnacji oraz doskonale sprawdzi się także na ustach, nałożony palcem na pielęgnujący balsam lub błyszczyk, przy jednoczesnym minimalnym makijażu oczu.

TREND NR 3

Graficzne kreski

Wiosenne wybiegi obfitowały w kolorowe, graficzne makijaże, jak i czarne kreski w wielu wydaniach. W niezwykle bogatej ofercie produktów naturalnych: kredek i linerów do oczu znajdziecie takie, które są testowane na obecność niklu, bezpieczne dla oczu, bogate w odżywcze składniki i wolne od szkodliwych syntetycznych substancji.

Długotrwały efekt graficznej, intensywnej kreski najlepiej osiągnąć dzięki jednej z wielu kolorowych kredek do oczu, nałożonej na powiekę z uprzednio zaaplikowaną bazą i neutralnym jasnym cieniem; pięknie podkreślą tęczówkę odcienie niebieskiego, zieleni, żółci oraz kredek metalicznych (naturalne kredki do ust mogą być także wykorzystywane w okolicach oczu).

Miłośniczki czerni mogą wybierać pomiędzy klasyczną kredką, idealną zarówno do rysowania na powiece, jak i na linii wodnej oka – ten trend powrócił tej wiosny, a płynnymi linerami dla super mocnego efektu.

TREND NR 4

Zabarwione usta

W tym sezonie królują pomadki w mocnych, owocowych odcieniach oraz w kolorze roku Pantone – koralowym, nakładane w „niedbały sposób". Szminkę – idealne są do tego klasyczne pomadki w sztyfcie – nakładamy na wypielęgnowane i odżywione wcześniej balsamem usta, bez obrysowywania ich konturu. Najlepszy efekt tzw. „stained lips" uzyskujemy poprzez nałożenie małej ilości pomadki na palec i wklepanie jej w usta, największą ilość nakładamy na środek ust aby uzyskać dużą intensywność koloru, a mniejszą wklepujemy równomiernie w okolicach kącików. Delikatne usta z rozmytymi krawędziami są doskonałym dopełnieniem mocnych linii przy graficznych makijażach oczu.

Dlaczego nie posłuchaliśmy Gro Harlem Brundtland?

Monika Zarzycka
Manager Działu Kosmetyki i Środki Czystości

Z anim nadszedł, XXI wiek jawił się jako epoka niewyobrażalnej nowoczesności, komfortu i wygody. Wyczekiwany z nadzieją i zarazem pewną obawą przed nieznanym. Co wiemy dzisiaj, po pierwszych blisko 20 latach?

Trochę historii...

1987: Gro Harlem Brundtland, kilkukrotna premier Norwegii, przedstawia definicję zrównoważonego rozwoju *(ang. sustainable development)* wypracowaną w ramach Światowej Komisji ds. Środowiska i Rozwoju pod egidą ONZ:

Zrównoważony rozwój Ziemi to rozwój, który zaspokaja podstawowe potrzeby obecne, nie zagrażając możliwości zaspokojenia potrzeb przyszłych pokoleń.

Termin powstaje w wyniku rosnącej od lat 70. świadomości skończoności zasobów Ziemi i ich nadmiernej, krótkowzrocznej eksploatacji. W Polsce zasada zrównoważonego rozwoju została zapisana w Konstytucji, a jego definicja trafiła do prawa ochrony środowiska.

2018: Świat ogarnia panika. Otwieramy oczy na ocieplenie klimatu, anomalie pogodowe, zalew plastiku, zatrute ekosystemy, ginące gatunki zwierząt (pszczoły!). Najbardziej pesymistyczne głosy mówią o zaledwie kilkunastu latach, które pozostały nam, Ziemianom, na uratowanie błękitnej planety. Na łamach Wysokich Obcasów czytamy: „Jeśli nie zmienimy cywilizacyjnych nawyków, zostanie nam 12 lat do zagłady ludzkości". Podobnie alarmistyczne prognozy obiegają polskie i światowe media.

Nawet jeśli te wyliczenia i prognozy mogą wydawać się wyolbrzymione, ich konsekwencja i jednomyślność wymagają zastanowienia. Co zatem możemy zrobić, aby przyczynić się do powstrzymania szkodliwych procesów, z myślą o nas i naszych dzieciach? Nie czekając przy tym na rozwiązania systemowe, które zawsze z pewnym trudem nadążają za rzeczywistością.

Wielkie wiosenne porządki

Wiosną specjalne miejsce zajmuje sprzątanie, symboliczne przegnanie zimy. Środki czystości są ważną kategorią produktów codziennego użytku, bez których trudno byłoby nam się obejść, a ich dostępność na masową skalę upowszechniła higienę i podniosła jakość życia. Czystość zawitała pod strzechy. Jednak masowa produkcja, stosowanie oraz utylizacja opakowań i samych produktów, zwłaszcza konwencjonalnych, nie pozostaje bez śladu na naszym zdrowiu i środowisku naturalnym.

Dlatego wybieraj produkty naturalne, najlepiej certyfikowane. Przede wszystkim takie, które nie zawierają składników sklasyfikowanych jako kancerogenne, podejrzewanych o działanie zaburzające gospodarkę hormonalną, pochodnych ropy naftowej, amoniaku, boranów, EDTA, formaldehydu, PCV, syntetycznych enzymów, barwników i kompozycji zapachowych, optycznych wybielaczy i rozjaśniaczy. Skutecznie i bezpiecznie upierzesz, zmyjesz i wyczyścisz przy pomocy produktów opartych na innowacyjnych formulacjach pochodzenia roślinnego. Nie potrzebujesz przytulać się w nocy do poduszki upranej w produkcie zawierającym składniki podrażniające skórę, alergizujące i drażniące drogi oddechowe. U podstaw poważnych problemów ze zdrowiem, w tym skórnych i oddechowych, może leżeć właśnie kontakt z tymi substancjami. Zaufaj recepturom brzmiącym niemal jak przepisy kulinarne: baza cukrowa z buraka, zbożowa z pszenicy, tłuszczowa z kokosa, to tylko przykłady. Przyzwyczajeni do reklam telewizyjnych prezentujących kosmiczne molekuły i wizualizujących procesy czyszczenia lub prania w estetyce rodem z gry komputerowej, zapomnieliśmy o mocy roślin,

której nie należy lekceważyć. Sytuację komplikuje fakt, że producent nie ma obowiązku zamieszczania pełnego składu na opakowaniu, tak jak ma to miejsce w przypadku kosmetyków. Poza oczekiwaną skutecznością, taką samą jak w przypadku produktów konwencjonalnych, baza roślinna ze względu na odnawialność i szybką biodegradowalność, stanowi najbardziej pożądany składnik środków czystości.

Najbardziej świadomi producenci pozyskują składniki z upraw ekologicznych. Pamiętają, że syntetyczne pestycydy, nawozy i środki ochrony roślin powodują uszczerbek na zdrowiu pracowników rolnych i konsumentów oraz szkodzą faunie wodnej i lądowej. Surowce powinny być nabywane z uwzględnieniem bliskości od zakładu produkcyjnego, w trosce o redukcję śladu węglowego. Opakowania dobrze, jeśli przynajmniej częściowo pochodzą z recyklingu, są wykonane ze szkła lub papieru ze znakiem FSC, którego źródłem są zrównoważone uprawy leśne. Warto zaglądać na strony www. Producenci, którzy mają dokonania na polu zrównoważonego rozwoju, chętnie się nimi chwalą. Jako konsumenci możemy ich popierać, wywierając w ten sposób wpływ na poprawę kondycji naszej planety. Głosuj portfelem!

Na wszystko jest sposób

Stosowanie środków czystości nie wydaje się trudne, rób to jednak z głową. Podziękuje Ci za to środowisko, zyskają Twoje finanse. Czy wiesz, że co najmniej 50% emisji dwutlenku węgla związanej ze stosowaniem środków czystości zachodzi podczas ich stosowania? Jakie nawyki możesz wprowadzić od zaraz?

Przestrzegaj instrukcji dozowania. Nie ma sensu sypać więcej produktu niż zalecane, jego pozostałości mogą zaszarzyć tkaninę. Przy zanieżonej dawce istnieje ryzyko niedoprania, co oznacza ponowne pranie, czyli niepotrzebne wielopoziomowe obciążenie planety i oczywiście portfela. To samo dotyczy wskazówek odnośnie temperatury. Kiedy to tylko możliwe, stosuj tę niższą, a wysokie temperatury pozostaw dla pościeli i ręczników lub wyjątkowo zabrudzonych naczyń. Pamiętaj, że najwięcej energii idzie na podgrzanie wody. Ogranicz stosowanie suszarki bębnowej. Dbaj o pełny załadunek wszystkich urządzeń.

Oczyść swoją duszę i umysł

Chyba wszyscy kochają czystość i porządek. Czasami jednak na przeszkodzie, aby się za to zabrać, stoi nadmiar posiadanych rzeczy powodujący chaos i w psychice, i w mieszkaniu. Jeśli czujesz, że to Twój przypadek, sięgnij po światowy bestseller „Magia sprzątania" autorstwa Japonki Marie Kondo. Jej zdaniem porządki wyzwalają w nas pokłady dobrej energii, która przenosi się na wszystkie dziedziny życia. Oczyszczając otoczenie, oczyszczamy siebie i symbolicznie żegnamy się z przeszłością. Brzmi zachęcająco?

Przewietrz szafę, może okaże się, że jednak masz się w co ubrać:)? Unikniesz kupowania nowych ciuchów, zgodnie z filozofią No Waste. Przemysł odzieżowy to jeden z największych szkodników, a cena podkoszulka, która jest niewiele wyższa od ceny latte w modnej kawiarni, powinna dawać do myślenia. Dotyczy to także innych przedmiotów. Jeśli decydujesz się na nowy, pozbądź się, najlepiej oddaj ten, który służył Ci dotychczas. Jeśli nie jesteś na to gotowa/y, oznacza to, że jeszcze nie potrzebujesz nowego. Te drobne kroki w ujęciu jednostkowym wydają się bez znaczenia, gdyby jednak te zasady przyjęli wszyscy uzależnieni od shoppingu i gromadzenia przedmiotów, byłaby to odczuwalna ulga dla naszej zmęczonej planety.

Kiedy pozbywamy się niepotrzebnych rzeczy, znajdujemy miejsce i wyznaczamy funkcję dla tych, które mają z nami pozostać. Sprzątanie zajmuje wtedy mniej czasu. Wiosenne porządki czas start! ▮

Co kryje Bałtyk?

Olga Sarna
Ekspert ds. ochrony ekosystemów morskich
Fundacja MARE

BAŁTYK. Nasze piękne morze! Na myśl o Bałtyku, w głowie pojawiają się setki miłych obrazów i wspomnień: szum fal, dzikie plaże, zachód słońca, krzyk mew i długie spacery brzegiem morza.

Ale czy zastanawialiście się kiedyś co kryje Bałtyk? Z jakimi problemami boryka się każdego dnia? Z czego te problemy wynikają? I czy my sami mamy wpływ na stan Bałtyku?

Morze Bałtyckie czy morze plastiku?

Globalnie, każdego roku do mórz i oceanów trafia od 4,8 mln do 12,7 mln ton plastiku. Szacuje się, że ponad 60% odpadów morskich znajdujących się w Morzu Bałtyckim i jego plażach to różnego pochodzenia plastik. Polska należy do sześciu krajów UE o największym zapotrzebowaniu na jednorazowy plastik, a tym samym ma niewątpliwie ogromny wpływ na stopień zanieczyszczenia morza tym tworzywem. Rocznie w Polsce zużywanych jest 2,4 miliarda butelek plastikowych, 8,4 miliona jednorazowych kubków na kawę, 1,2 miliarda słomek, 130 milionów opakowań na wynos i 45 miliardów papierosów.

Plastik zatruwa wodę, zmienia nieodwracalnie ekosystem morski, jest niebezpieczny dla ludzi i stanowi śmiertelne zagrożenie dla morskich zwierząt.

Tykające bomby, czyli niebezpieczne wraki na dnie Bałtyku

Na dnie Bałtyku spoczywa 3 tysiące zidentyfikowanych wraków. 80 z nich zostało zaklasyfikowanych jako wraki niebezpieczne dla środowiska. Pozostałe nadal wymagają przeprowadzenia badań w celu oceny stopnia zagrożenia.

Jednym ze zbadanych i potencjalnie najbardziej niebezpiecznych obiektów na polskich wodach jest wrak tankowca Franken z czasów II wojny światowej. W jego zbiornikach może znajdować się nadal nawet 1,5 mln litrów różnych paliw. Z powodu postępującej korozji wraku może dojść do niekontrolowanego wycieku paliwa, który może spowodować katastrofę ekologiczna w rejonie całej Zatoki Gdańskiej.

Martwe strefy

Aż 18% powierzchni dna Bałtyku to tak zwane „martwe strefy" pozbawione tlenu, gdzie większość stworzeń morskich nie jest w stanie przetrwać. Bałtyk od dawna cierpi na niedobór tlenu, jednak najnowsze badania wykazały, że utrata tlenu w bałtyckich wodach przybrzeżnych jest największa od 1500 lat.

Głównymi przyczynami tego zjawiska są różnego typu zanieczyszczenia wprowadzane do morza przez człowieka. Każdego roku do Bałtyku dostaje się ok. 850 000 ton substancji odżywczych, które odpowiedzialne są za proces eutrofizacji (związki azotu i fosforu). Aż 2/3 z nich przedostaje się do morza na skutek działalności człowieka, głównie z rolnictwa, ścieków i przemysłu.

Rozszerzanie się przybrzeżnych martwych stref będzie miało tragiczne konsekwencje dla samego morza, jak i dla mieszkańców przybrzeżnych miejscowości.

Sieci widma i niezrównoważone połowy

Zagubione sieci rybackie, czyli tzw. sieci widma, po zatonięciu kontynuują połowy. Wydajność zalegających w morzach sieci wynosi od 20% ich roboczej wydajności połowowej w okresie pierwszych 3 miesięcy od zgubienia, do około 6% po 27 miesiącach. Te dodatkowe, niekontrolowane połowy mają negatywny wpływ na stabilność stad ryb i owoców morza.

Jednocześnie oceny stanu populacji ryb bałtyckich pokazują, że 3 z 18 poławianych stad ryb jest nadmiernie eksploatowana. W skali globalnej sytuacja wygląda dużo gorzej – ok. 30% światowych zasobów ryb jest przełowionych, a ok. 60% jest poławianych na najwyższym możliwym poziomie. O ile sytuacja nie ulegnie zmianie, duży procent tych nadmiernie poławianych gatunków może nieodwracalnie zniknąć.

BAŁTYK TO NASZE MORZE. CHROŃMY JE RAZEM: dla nas, dla naszych dzieci i wnuków, dla zachowania przyrody i ratowania morskich gatunków zwierząt.
Co każdy z nas może zrobić?

1. Działaj! Nie bądź obojętny!
2. Ogranicz zużycie plastiku do minimum, segreguj i używaj powtórnie!
3. Wybieraj certyfikowaną żywność ekologiczną, do wytwarzania której nie używa się nawozów sztucznych.
4. Wybieraj ekologiczne i naturalne środki czystości.
5. Oszczędzaj wodę w każdej sytuacji, w ten sposób zmniejszysz ilość wytwarzanych ścieków.
6. Wybieraj ryby i owoce morza z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC.
7. Wspieraj organizacje społeczne zajmujące się ochroną mórz i oceanów.
8. Przekaż swój 1% podatku lub inny datek finansowy Fundacji MARE, na ratowanie i ochronę Bałtyku. KRS: 0000594977 ▮

Fundacja MARE powstała z miłości do Bałtyku i potrzeby jego ochrony. Misją MARE jest ochrona ekosystemów morskich poprzez dążenie do niezbędnych zmian społecznych i politycznych. Celem jest przyszłość, w której społeczeństwo będzie posiadać wrażliwość i świadomość ekologiczną oraz żyć w harmonii z morzami i oceanami. Gdzie morza i oceany tętnią życiem i nie są ciągle narażane na negatywne skutki działalności człowieka. Dowiedz się więcej na:
www.fundacjamare.pl
profilu Fundacji MARE na FB.

fot. Anna Kassolik

Balsamy do ust Hurraw!

Wywiad

z **Neilem Stuberem**
wraz z zespołem,
współtwórcą wegańskich, organicznych, surowych balsamów do ust Hurraw!

Hurraw! Skąd wzięła się ta nazwa? Jaki ma związek z balsamami do ust? Jakie przesłanie wynika z tego dla nas konsumentów?
Hurraw! (pol. Hurra!, ang. Hurrah!) to oczywiście tradycyjny okrzyk wyrażający radość lub zadowolenie (w tym przypadku z balsamu do ust). Wybraliśmy jednak Hurraw!, ponieważ jesteśmy wielkimi fanami stosowania surowych składników (ang. raw). I tak powstała nazwa Hur**raw**!. Składniki przetwarzamy w niskich temperaturach, aby podczas produkcji zachować ich jakość.

Kiedy powstała marka Hurraw! i w jakich okolicznościach? Co leżało u podstaw tego przedsięwzięcia?
Hurraw! zaczęło się od pomysłu, który pojawił się w 2008 roku. Nie było wtedy jeszcze zbyt wielkiego rynku produktów wegańskich czy nieprzetworzonych (raw), szczególnie jeśli chodzi o kosmetyki. Balsamy Hurraw! zaczęliśmy tworzyć sami dla siebie. Wydaje mi się, że wiele osób ma dość słabych produktów, wykonanych z przemysłowych surowców całkowicie pozbawionych aspektu ekologicznego. Natomiast produkcję rozpoczęliśmy w odpowiedzi na prośby płynące z zewnątrz.

Na czym polega wyjątkowość balsamów do ust Hurraw!? Jaki mają skład?
Większość kosmetyków na rynku jest przygotowywanych przez kilku wiodących producentów, co oznacza oczywiste ograniczenia dotyczące różnorodności i wyjątkowości formuł. Istnieje bardzo niewiele marek, które naprawdę używają składników premium. Marka Hurraw! nigdy nie będzie działać na masową skalę, ponieważ po prostu na świecie nie ma wystarczającej ilości odpowiednich składników. Dlatego codziennie wytwarzamy świeże produkty i współpracujemy z klientami, którzy poszukują wysokiej jakości kosmetyków wykonanych z ekologicznych, wegańskich i surowych składników.

Czym marka Hurraw! kieruje się dobierając składniki swoich produktów? Czy są certyfikowane?
Stworzenie produktu wysokiej jakości, z najwyższej jakości składników wytwarzanych w sposób odpowiedzialny przez szanowanych rolników i produkowanego w sposób możliwie zrównoważony, to jest nasz nadrzędny cel. Więcej informacji na temat certyfikatów, standardów i poszczególnych składników można znaleźć tutaj: **https://hurrawbalm.com/pages/about**.
Dodatkowo, produkty Hurraw! produkowane są w przepięknym, naturalnym stanie Montana, zwanym Stanem Skarbów, Krainą Lśniących Gór i Krainą Wielkiego Nieba.

Hurraw! produkowane jest w przepięknym, naturalnym stanie Montana, który nazywany jest Stanem Skarbów, Krainą Lśniących Gór i Krainą Wielkiego Nieba

Jakie inne wartości są ważne dla marki Hurraw!? Czy angażują się Państwo w działania mające na celu ochronę naszej planety?
Hurraw! powstało w wyniku osobistej chęci zastąpienia używanych przez nas kosmetyków wegańskimi, pozbawionymi okrucieństwa w stosunku do zwierząt. Zrównoważenie systemu leży u podstaw funkcjonowania naszej firmy. Uważamy, że codzienna działalność biznesowa nie powinna być oddzielona od osobistego zaangażowania. Nasze motto to: Obudź się. Działaj najlepiej, jak możesz każdego dnia. I tak trzymaj!

Jakie są zasady idealnej pielęgnacji? Czym należy się kierować przy wyborze produktów?
Jako jednostki nie potrzebujemy „więcej", potrzebujemy „lepiej". Każda indywidualna codzienna decyzja odbija się echem na wieczności. Podejmujmy więc lepsze decyzje! Jeśli chodzi o kosmetyki, nie kierujmy się trendami rynkowymi. Podstawowe potrzeby w zakresie pielęgnacji skóry są proste: oczyść / nawilżaj / chroń. Możesz to osiągnąć, używając tylko kilku produktów na bazie roślinnej.
Z doświadczenia wiemy, że najlepszą pielęgnację skóry osiąga się od wewnątrz. Odżywiaj i mądrze chroń swoją skórę. Nakarm swoje ciało pożywieniem roślinnym, Twoja skóra zaczerpnie z tego korzyści. Pokochaj każdą zmarszczkę, każdą plamkę, niedoskonałość, każdą część ciała, po prostu całe ciało. Wybierz produkty, które są tak blisko swojego naturalnego stanu, jak to tylko możliwe, aby oczyścić, nawilżyć i ochronić Twoją skórę.
U nas zawsze znajdziesz listę wszystkich składników wraz z informacją, dlaczego dany składnik jest używany przez Hurraw!. Udostępniamy Ci te informacje, ponieważ są potrzebne do pogłębiania wiedzy o zdrowiu skóry i kosmetykach, które wybierasz.

Jakie marka Hurraw! ma plany na przyszłość?
Zawsze mamy kilka projektów do realizacji, ale jesteśmy dość wymagający w kwestii tego, co wprowadzamy na rynek. Naszym priorytetem zawsze będzie Hurraw!. Koncept naszej marki stawiamy przed zyskiem, jej użytkownika przed producentem oraz wspólne cele przed jednostką. I tak dalej będziemy działać! ▮

rozmawiała
Monika Zarzycka
Manager Działu Kosmetyki i Środki Czystości

strefa pacjenta

W Warszawie na Gocławiu otwiera się wielospecjalistyczna, prywatna przychodnia dla dzieci i dorosłych pod nazwą **Strefa Pacjenta.**

Nasze ambicje sięgają dalej niż tylko stworzenie kolejnej placówki medycznej. Chcemy, żeby nasza przychodnia wyróżniała się doskonałą atmosferą pracy, współdziałaniem, żeby personel tworzył zespół dzielący się swoim doświadczeniem zawodowym. Chcemy zapewnić nowoczesne, prawdziwie wielospecjalistyczne usługi medyczne i przewidujemy prowadzenie konsyliów, dyskusji nad trudnymi przypadkami, czy spotkań tematycznych. Nasz plan to stworzenie przychodni, gdzie pacjenci otrzymają holistyczną opiekę zapewnioną nie tylko przez lekarzy, ale także specjalistów, między innymi w dziedzinie psychologii, dietetyki, logopedii, rehabilitacji przy współudziale personelu pielęgniarskiego.

Chcielibyśmy też położyć duży nacisk na profilaktykę zdrowotną i podnosić wiedzę pacjentów, na przykład w formie warsztatów. Spodziewamy się, że zapewnienie najwyższego poziomu usług medycznych i wyśmienitych standardów obsługi pozwoli nam zdobyć zaufanie dużej grupy pacjentów.

WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA PRZYCHODNI:
Lidia Stolarska-Kraszewska
lekarz pediatra

ADRES
Warszawa, ul. Bora Komorowskiego 37

KONTAKT
telefony do przychodni:
507 414 428
507 414 232

kontakt@strefapacjenta.com.pl
www.strefapacjenta.com.pl

ODZYSKAJ
SIEBIE I SWOJĄ SIŁĘ

Autoagresja, otyłość, cukrzyca, alergie czy depresje – nie biorą się znikąd.
Przez lata szukamy wymówek, żeby nic dla siebie nie zrobić: brak czasu, pieniędzy, ochoty...
Nie czekaj na złą wiadomość od lekarza, zacznij dbać o siebie już dziś.

Co mi to daje?
WITALNOŚĆ, ZDROWIE, SIŁĘ
W TRAKCIE WPROWADZANIA 10 KROKÓW, ODZYSKAŁAM DAWNĄ SIEBIE I SIŁĘ, POZBYŁAM SIĘ TOKSYN, CHORÓB I 18 ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW – A TO WSZYSTKO W 4 MIESIĄCE!
PRAKTYKI TE POWSTAŁY NA PODSTAWIE TYSIĄCA WYWIADÓW Z NAUKOWCAMI.
SZCZEGÓŁY I WYWIADY ZNAJDZIESZ W NASZYCH CZASOPISMACH
Żaneta Geltz

Możesz przebudować swoje ciało na nowo, jeśli tylko chcesz. Pozbycie się zbędnych kilogramów jest tylko dowodem zmiany a nie celem.

ZDOBYWAJ WIEDZĘ I ODZYSKUJ ZDROWIE

4 lata x 4 wydania = 183,60zł komplet = 16 edycji

ZAMÓW

NIE PŁACISZ ZA PRZESYŁKĘ NAWET JEŚLI ZAMÓWISZ POJEDYNCZY EGZEMPLARZ MAGAZYNU!

Magazyn dostępny we wszystkich sklepach Organic Farma Zdrowia i na organic24.pl

1 roczne wydanie 2019 = 26 zł
*angielska wersja językowa

SKLEP	ADRES	TELEFON
MARKET EKOLOGICZNY		
Q22 Organic market ekologiczny	Warszawa, al. Jana Pawła II 22	694-419-384
Herbsta Organic market ekologiczny	Warszawa, ul. Stanisława Herbsta 4	22-221-89-80
SUPERDELIKATESY		
CH Arkadia	Warszawa, al. Jana Pawła II 82	22-323-70-17
DELIKATESY ORGANIC FARMA ZDROWIA		
Organic Farma Zdrowia Chmielna	Warszawa, ul. Chmielna 16	22-827-32-17
Organic Farma Zdrowia Fieldorfa	Warszawa, ul. Fieldorfa 10a	22-671-04-15
Galeria Mokotów	Warszawa, ul. Wołoska 12	22-161-38-57
CH Sadyba Best Mall	Warszawa, ul. Powsińska 31	22-370-30-94
CH Atrium Targówek	Warszawa, ul. Głębocka 15	22-743-31-09
CH Wola Park	Warszawa, ul. Górczewska 124	22-533-44-32
CH Złote Tarasy	Warszawa, ul. Złota 59	22-222-01-07
Europlex Puławska	Warszawa, ul. Puławska 17	602-115-932
CH Stara Papiernia	Konstancin-Jeziorna, al. Wojska Polskiego 3, lok. 39B	22-702-87-11
CH Auchan Piaseczno	Piaseczno, ul. Puławska 46	22-711-25-49
Galeria Bałtycka	Gdańsk Wrzeszcz, al. Grunwaldzka 141	58-345-22-92
CH Silesia City Center Katowice	Katowice, ul. Chorzowska 107	32-605-02-96
Tarnowskie Góry	Tarnowskie Góry, ul. Fińska 53	32-364-84-10
Organic Farma Zdrowia Kazimierz Wielki	Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 43	12-633-50-45
Galeria Krakowska	Kraków, ul. Pawia 5	12-628-72-68
CH Manufaktura Łódź	Łódź, ul. Karskiego 5	42-634-87-26
CH Auchan Płock	Płock, ul. Wyszogrodzka 140	24-262-70-35
CH Plaza Poznań	Poznań, ul. Drużbickiego 2	61-659-00-84
CH Stary Browar	Poznań, ul. Półwiejska 42	61-859-65-95
CH Kupiec Poznański	Poznań, pl. Wiosny Ludów 2	500-172-906
CH King Cross	Poznań, ul. Bukowska 156	506-217-874
CH Posnania	Poznań, ul. Pleszewska 1	61-646-18-52
CH Renoma	Wrocław, ul. Świdnicka 40	71-759-37-72
CH Zielone Arkady	Bydgoszcz, al. Wojska Polskiego 1	795-122-651
Bydgoszcz Faktoria	Bydgoszcz, ul. Gdańska 138-140	512-711-349
Organic Gliwice	Gliwice, ul. Raciborska 1	32-232-02-21
SKLEPY ORGANIC ZIELONE OKO		
Zwycięzców	Warszawa, ul. Zwycięzców 32/43	22-870-32-56
Wąwozowa	Warszawa, ul. Wąwozowa 36	22-648-54-21