



Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

Zdrowy styl życia. Numer z jajem.

Przeznacz 1% podatku

Bezpłatne badania przesiewowe

wzroku i postawy



Fundacja tak dla zdrowia
KRS: 0000306255



Lukas Bank S.A. 65 1940 1076 3650 KRSI 0000 0900

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK O ZDROWIU • KWIECIEŃ 2011 • TORUŃ • ALEKSANDRÓW KUJAWSKI • CIECHOCINEK

Specjalnie dla „Tak dla Zdrowia” Anna Popek

– o tym, jak dba o zdrowie, kondycję i urodę.

Karolina Bednarek: Jak wygląda zdrowe śniadanie Anny Popek?

Anna Popek: Kiedy mam „Pytanie na śniadanie” wychodzę z domu przed 7. Wtedy nie jestem jeszcze głodna. Piję tylko gorącą wodę z cytryną. Zimą czasami jem żupę – to bardzo rozgrzewające. W pracy piję kawę z mlekiem. Lubię te poranki przed programem – przeglądam dokumentację, zapoznaje się z nowinami. Często w trakcie programu wraz z Michałem Olszańskim podjadamy z naszej „śniadaniowej” kuchni.

K.B.: A kiedy Pani ma spokojniejszy poranek?

A.P.: Kiedy nie pracuję na śniadanie jem jajko, pasztet jajowy. Latem zawsze dokładam warzyw, a przez cały rok wszystko spożywam łącznie z pietruszką, bazylią lub kolendrą.

K.B.: Uważa Pani rower i jogę. Czy są jeszcze jakieś dodatki?

dziedziń sportu, jakie Pani uprawia?

A.P.: Plywam, latem – kajakami. Jeśli udaje mi się znaleźć chwilę idę na pilates – świetnie rozciąga i wzmacnia mięśnie.

K.B.: „Gwiazdy tańczą na lodzie”, „Taniec z Gwiazdami” – kilka z tych dwóch dyscyplin bardziej Pani ceni?

A.P.: Zdecydowanie tężyzny – połączenie tańca, prędkości i zasad fizyki. Wymagają precyzji, hartują charakter i doprawdy trudno znaleźć inną dyscyplinę sportową, łączącą w sobie technikę i walor artystyczny, a nawet elementy akrobacji.

K.B.: Czy jest jakiś specjalny sposób, w jaki dba Pani o zdrowie i urodę?

A.P.: Raz w roku stonuję post doktora Depodowskiego, nie mówiąc mam zamiar przejść dietę świętej Hildegardy, podczas której je się tylko orkisz i zioła. Cała

kuracja połączona jest z medytacją i modlitwą.

K.B.: A kosmetyki?

A.P.: Wybieram raczej naturalne kremy, robione w Polsce – z krótkim czasem ważności, bez konserwantów.

K.B.: Maja mama, kiedy była nastolatka, myła twarz nasączonej płatkami owianymi – przejęłam od niej ten zwyczaj – czy Pani także wykorzystuje w pielęgnacji radę mamy lub babci?

A.P.: Tak, babcia Sabinka poradziła mi, kiedy byłam nastolatka, żeby pić wywar z bratka – świetnie działa na cerę, łagodzi podrażnienia i kojąco wpływa na układ trawienny. Często też robię sobie kąpiele w wodzie z solą, stonuję peeling z kawy. A płatki owiane – rzeczywiście, kiedyś i mnie uratowały skórę.

K.B.: W ramach naszej kampanii tak dla zdrowia – organizujemy

konkurs „Artysta to też lekarz”. Czy zgadza się Pani z tą tezą? Czy prowadzenie bloga jest pomocne w zachowaniu równowagi?

A.P.: Oczywiście, działa pozytywnie w wielu aspektach. Kiedy byłam nastolatka pracowałam jako wolontariuszka w muzeum w Bytomiu. Tam prowadziłam zajęcia terapeutyczne dla dzieci. Teatr, happeningi, śpiew – zawsze pozytywnie wpływały efekt.

K.B.: Czy poradziłaby Pani naszym Czytelnikom, jak zachować formę?

A.P.: Prawdę mówiąc, przestałam się odchudzać dopiero po czterdziestce. Jestem zadowolona ze swojej figury. Moje doświadczenia pokazują, że nie należy przesadzać ze sportem i lepiej ograniczać jedynie do 1800 – oraz wyeliminować z diety cukier i białe pieczywo.

K.B.: Czyli wszystkie od dawna znane sposoby. Dziękuję za rozmowę.

Niebezpieczne związki czyli – co z czym, kiedy i jak?

Każda terapia farmakologiczna to ingerencja w funkcjonowanie organizmu. Okazuje się, że przyjmowanie leków może zostać spowolnione przez niektóre produkty żywnościowe. Jak skutecznie połączyć sposób odżywiania ze wskazaniami lekarza?

Nieumiejętne skomponowanie jadłospisu może opóźnić proces leczenia albo znacznie obniżyć jego skuteczność. Trzeba pamiętać o kilku zasadach, związanych z absorpcją leków i odpowiednim skomponowaniem menu.

Naczelna reguła to czas przyjmowania leków. Istotne jest to, czy zjemy w tym – przed – po – czy w trakcie – posiłku. Leki zawierają wszystkie wskazania na ulotce, przy suplementach diety – dostępnych w sprzedaży odrębnie, kierujemy się zasadą przyjmowania ich po ostatnim posiłku.

Leki najlepiej popijaj wodą. To najprostszy sposób na zwiększenie rozpuszczenia w organizmie substancji leczniczych. A co z alkoholem?

Dokończenie artykułu na stronie 6

REKLAMA

W trosce o Twoją kobiecość...

RABAT 30%
Slimitin Woman 60 kapsułek

RABAT 40%
Merz Special 60 kapsułek

RABAT 40%
MERZ SPECIAL 60 kapsułek

APTEKI tak dla zdrowia

Merz Special, Produkt Merz Pharmaceuticals GmbH, Seefeld am Rind, Austria. 60 kapsułek. Sól magnezowa, – gwarantujemy w przypadku choroby żołądka odrobinę produktu, odrobinę wypróbowania, bezkonieczności i powrotu, w swoim składzie i wykonaniu spełniającym wymagania na własność (niezależnie od ilości zakupionych). Slimitin Woman, Produkt Syngepharm Pharma GmbH, Seefeld am Rind, Austria. 60 kapsułek. Sól magnezowa, – gwarantujemy w przypadku choroby żołądka odrobinę produktu, odrobinę wypróbowania, bezkonieczności i powrotu, w swoim składzie i wykonaniu spełniającym wymagania na własność (niezależnie od ilości zakupionych). Sól magnezowa, – gwarantujemy w przypadku choroby żołądka odrobinę produktu, odrobinę wypróbowania, bezkonieczności i powrotu, w swoim składzie i wykonaniu spełniającym wymagania na własność (niezależnie od ilości zakupionych).

W NASTĘPNYM NUMERZE:

- Polka pod napięciem – czyli jak walczyć ze stresem.
- K, Ca, Na, Mg – szryfem do serca
- Lekarz i farmaceuta radzą – wypowiedz wojnę miadziocy.
- Kochaj się na zdrowie.
- Czas na majówkę!



tak dla zdrowia

KAMPANIA SPOŁECZNA POLECA

KONKURS

Artysta to też lekarz

Rozstrzygnięcie



23 lutego 2011r. Kiwi Art ogłosił II edycję konkursu. Celem projektu jest promowanie pozytywnego wpływu sztuki na zdrowie. Laureatami zostali Maja Wolf – malarzka, projektant wnętrz i grafiki użytkowej (@www.najzwol.pl).

KONKURS

Kobiecość w roli głównej

Rozstrzygnięcie

Zwyciężyła pani Kamila Jankowska z Torunia, udzielając najciekawszej odpowiedzi na pytanie: „Czym jest kobiecość?”. Wszystkim kobietom gratulujemy samowiadomości i wyobraźni!

Dzień Kobiet

w aptekach tak dla zdrowia



Panie zostały obdarowane gerberami, słodyczami, magazynem „Tak dla Zdrowia” oraz zawieszką – promującą profilaktykę raka piersi.

Przy Apteczce Centrum w Toruniu odbyły się dermatokonsultacje przeprowadzone przez Ziaja Med.



Społeczna kampania tak dla zdrowia popiera projekt Fundacji z Kultury „Harda Wenus”, ukazujący piękno kobiet o niebanalnych kształtach.

Fotoreportaż z wydarzenia na www.takdlazdrowia.pl

Kobiecy świat

– zdrowie, moda i uroda w Perfumerii Douglas

11.03.2011 Kiwi Art zorganizowało w Perfumerii Douglas w Toruniu wyjątkowe spotkanie dla pań. W jego trakcie można było poddać się analizie kolorystycznej, a także skorzystać z zabiegów makijażystki. Odbyła się także prezentacja kosmetyków do makijażu, pielęgnacji ciała i zapachów, a uznana toruńska projektantka, MarylaW., wprowadziła gości w świat wiosennej mody. Więcej na www.takdlazdrowia.pl.

Organizator:
kiwiART

Partnerzy:
APTEKI
i apteczki

Douglas
ul. Świdra 34, Toruń

HOTEL SOLARIS

ziąja

MARALAW

KONKURS ALE JAJA

od 8 do 30 kwietnia!

Ciekawie ogłaszamy konkurs z jajem. Wystarczy przesłać dowcip, którego treść dotyczy Wielkanocy na adres: redakcja@takdlazdrowia.pl

Zachęcamy do udziału w konkursie!

Fundatorem nagrody z jajem jest Akasmitze Atelier (www.akasmitze.com.pl)

Tęczowych pisanek, na stole
pyszności, mokrego dyngusa
i samych wspaniałości!

Zyczy – zaspój tak dla zdrowia



REKLAMA

Socatots
PIKARSKIE MALUSZKI

- ✓ zioła ogórnorazowe
- ✓ od 4. miesiąca do 5. roku życia
- ✓ zdrowy udział rodzica w zjedzeniu

tel. 500 281 464
e-mail: marcin.gebicki@socatots.pl
www.socatots.pl/torun

Rozpoznaj przysmaki z Socatots

PARTYBOX.PL

Przebrania
Dekoracje
Akcesoria

www.partybox.pl

AndroVit®
męski sposób na życie

witaminy i składniki mineralne dla mężczyzn

- pragnących zachować zdrowie i młodość
- żyjących intensywnie i szybko
- uprawiających sport

Partner kampanii: **ANDROVIT** dla mężczyzn

HOTEL SOLARIS

Restauracja Hotelu Solaris znajduje się na parterze dwóch zabytkowych i odrestaurowanych kamienic, 150 m od pomnika Mikołaja Kopernika.

Dysponujemy trzema kameralnymi i przytulnymi salkami, które mogą być zaadaptowane jako oddzielne sale, aby zapewnić jeszcze większy komfort i dyskrecję naszym Gościom. Całość uzupełnia przepięknie udekorowane zielenią patio, idealnie nadające się na spotkania przy lampce wina i desce serów podczas gorących letnich wieczorów.

Organizujemy kameralne imprezy weselne, komunijne oraz okolicznościowe uroczystości rodzinne a także lunchy businessowe.

Zapraszamy do odkrycia smaków kuchni polskiej na nowo.
Rozsmakuj się!

Restauracja Hotelu Solaris
ul. Panny Marii 11, 87-100 Toruń, tel. 56 471 30 42
restauracjasolaris@hotelesolaris.pl, www.hotelesolaris.pl

Święta jak pisanek malowane

Spór o to, co było pierwsze – jajko czy kura – odżywa co roku wraz z nadejściem wiosny i rozpoczęciem przygotowań do najbardziej radosnych świąt polskiego kalendarza – Wielkiej Nocy.

Co do jednego wszyscy są jednak zgodni – to jajko jest znakiem życia i odrodzenia, symbolem rakażującej wiosny. Nie bez powodu stało się więc przedmiotem jednego z najpiękniejszych zwyczajów tej pory roku – przygotowania pisanek.

Cadownie stroje, misternie wykonane zdobienia cieszą oko i dodają radości świętecznemu stolowi, który staje się na ten czas prawdziwym wyzywaniem i jednocześnie, polem do popisu dla wszystkich wielbicieli piękna i sztuki dekoracji.

Niewiele urozniczości podobnie jak wielkoceenne ińiadeanie zasługują na wyjątkową oprawę oraz formę ukłonu wobec odrażającej się natury. Dlatego to właśnie przynajmniej zdaje się być najbardziej odpowiednim tematem świętecznych dekoracji. Ustroimy więc stół jej twórcami – najpiękniejszymi kwiatami i malowniczymi zestawieniami kolorów.



FOT. – ARCHIWUM AKSAMITNEGO ATELIER

Porzućmy zimowy brokat i ciepłocie ozdoby, zróbmy miejsce lekkim, pastelowym barwom. Postawmy na łagodność i świeżość! Delikatne, kremowe tulipany dodadzą elegancji, a gałązki bukszpanu lub borowiny przełamają monotonię pasteli, które w tym sezonie grają główną rolę. Wśród trendów dekoracji wnętrz.

Przy takiej paletce kolorów możemy pokazać się u użytkownika docelowej barwy dopełniającej – chociażby lawendowego odcienia fioleto lub pudrowego różu. Nie zapominamy jednak, że to niby jest głównym kolorem Wielkanocy – jeśli więc cnią Państwo tradycję i nie lubią podawać się czerwonemu modom, ta barwa również pozwoli

stworzyć cudowną oprawę dla wielkoceennych spotkań z najbliższymi.

Jak jednak goręco namawiam do eksperymentowania i zabawy kolorami – Wielkocenne to czas radości, a poprzedzając ją w tym roku Prima Aprilis pozwala na spór między życzliwością i spożerzeniem na świat z przymrużeniem oka. Ostatecznie przecież nie ważne – jak będzie przystrojony nasz wielkoceenny stół, a z kim będziemy dzielić ten światocenny posiłek. To ci, których kochamy są najpiękniejszą ozdobą, nie pozwólmy więc, aby lekko przypalony mazurk lub tusta plama na obrusie popsuła nam te cudowne chwile z najbliższymi.

Wesołego Alleluja!

PAULINA MATOSEK,
dekoratorka wnętrz i właścicielka
butik Akasmitnego Atelier



www.akasmitneatelier.pl

Przekaz

1%

swojego podatku

Co roku – każdy, kto ma obowiązek rozliczenia się z urzędem skarbowym – może pomóc oddać jeden procent podatku na rzecz wybranej organizacji charytatywnej.

Tylko 1% – aż 1%

Jak to zrobić? To wyjątkowo proste.

99 proc. należnego podatku musimy przekazać do odpowiedniego Urzędu Skarbowego. Pozostałym 1 proc. możemy rozprzedać sami – na przykład oddać go na instytucję zajmującą się działalnością dobroczynną. Ważne, by posiadała ona status organizacji pożytku publicznego (OPP)*.

Przekazanie 1 proc. podatku jest wyjątkowo łatwe. Wystarczy wskazać fiskusowi, kogo chcemy wesprzeć wpisując nr KRS. Fiskus sam dokona za nas przelewu. Jak obliczyć kwotę do przekazania na OPP? Należny fiskusowi podatek dzielimy przez 100 lub mnożymy przez 0,01, a wynik wpływamy w polu nr 306 w formularzu: PIT – 36 lub w polu nr 125 w formularzu: PIT – 37.

O czym warto pamiętać, wypełniając PIT?

Nie podajemy nazwy wybranej przez nas OPP – wystarczy numer KRS (PIT – 36: KRS wpisyujemy w polu nr 305, PIT – 37: KRS wpisyujemy w polu nr 124).

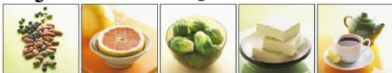
Gdy wybiera przez nas OPP dział na jeden z dwóch dobroczynności, a my chcemy wesprzeć jeden konkretny lub kiedy jej podopieczni mają zaobowiązkowaną (np. „na leczenie Jana Kowalskiego”), wówczas możemy w formularzu zaznaczyć tzw. cel szczegółowy (PIT – 36 pole nr 307, PIT – 37 pole nr 126).

Raz w roku zostan ślanotropem – przekazać 1% – aby świat miał uśmiechniętą buzię dziecka.

Dominka Antoszek – prawnik

* By sprawdzić, czy wybrana instytucja posiada status OPP, należy zgłosić do Biuletynu Informacji Publicznej na stronie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (www.bip.gov.pl) lub na stronie www.bazy.ngo.pl.

Tajemnica Pięciu Przemian



Przemęczenie? Ospalność? Niezadowolnienie? Wraz z nadejściem wiosny, mówimy im stanowczo: NIE!

Zima oprócz śniegu niesie ze sobą często dodatkowe kilograme i toksyny. Warto się ich pozbyć, by wejść w nową porę nie tylko lżejszym, lecz także zdrowszym i pełnym energii skupianiem. Największym sprzymierzeńcem odnowy jest odpowiednia dieta, a wiosna to doskonały moment na jej wzmocnienie. Prompując ten wyjątkowy czas przypływu sił i kreatywności wykorzystaj także w kuchni. Dobrze przemyślane lub ograniczone żywienie pochodzące zwiastujące – obniżając w tłuszczu nasyconym i cholesterol – odrzuć produkty przetworzone, biały cukier i sól oraz alkohol, a zastąp je... gotowaniem według Pięciu Przemian.

Gotowanie według Pięciu Przemian sprawi, że zastygłe z tradycyjnej diety chładek który odwołuje się do naczynnej przemiany – panta rhy – zmienił i przemieniał na przyrody. Chładek wyrażający pięć pór roku: wiosnę, lato, późne lato, jesień i zimą. Każdą z nich przypisujemy

jest odpowiedni smak: kwaśny, gorzki, słodki, ostry i słony. Z kolei każdą z sezonów przyporządkowujemy konkretny narząd wewnętrzny. Wiosna – bo na niej głównie się skupiamy – rzwę czasu ma wnętrza i i pęcherzyk żółciowy. Właśnie wtedy dostają one największą ilość energii i są podatne na uzdrawianie.

Wiosenne piczenie wygląda zupełnie inaczej niż zimowe. Pokarmy, które przysparzają są ciężkie, krócej gotowane. Powoli koczera się nagromadzone jesienną zapasy warzyw, a to doskonała pora na kiełki, które mają w sobie ogrom witamin i aminokwasów oraz bogactwo minerałów – jakże potrzebnych naszemu organizmowi. Warto hodować je samemu.

Powinnością więc gotować w taki sposób, aby wzmocnić te organy. Tajemnica przysparzania potraw według Pięciu Przemian polega na tym, aby w każdym posiłku umieścić wszystkie smaki. Takie danie stanowi energetyczną pełnię i nie potrzebujemy dodat-

ków energii na jej strawienie i stać rezygnujemy z podjadania.

Gorzka prawda o czerwie – nie tylko wiosną

Zgodnie z zasadami medycyny chińskiej w naszym pożywieniu powinien dominować smak słodki, który jest symbolem przemiany ziemi. To on dostarcza życiowej energii oraz harmonizuje ciało i umysł. Musimy jednak być świadomi, że nie chodzi tu o słodczy używkę z rafinowanego białego cukru, tylko o gotowane ziarna zbóż – one to powinny stanowić podstawę naszego pożywienia. Jeśli po zjedzeniu posiłku odczuwamy chłód na ciele słodkiego lub alkoholu, to znaczy, że nasz posiłek nie był odpowiednio zharmonizowany. Na porzeczanie konkretnym brakuje mikroelementów, witamin, enzymów i koenzymów – wówczas pojawia się tzw. „gląd kominkowy”. Spółniży gotować według Pięciu Przemian chociaż przez jakiś czas, a szybko poczućmy różnicę – poprawi się jakość skóry, włosów, paznokci i wytrwona masa ciała.

A oto kilka produktów, które powinniśmy włączyć do naszej codziennej diety:

- ziarna przemity i orkisz
- warzywa strączkowe
- fermentowane produkty sojowe: tofu, tempeh, miso
- kiełki i zielone warzywa
- wędzosty murek (wakame, aceme, kombu, hijiki) i mikroalgi (spirulina, chlorella)
- kiszonki
- tłoczony na zimno olej lniany o wysokiej zawartości kwasów omega-3, oliwę z oliwek, olej sezamowy
- sok jabłkowy, sok grejfrutowy, sok z kwiatocnych warzyw
- herbata z mniszka lekarskiego, waleriany i pokrzywy, ostropest plamisty, kurkuma

Iwona Madej-Karczko

– właścicielka sklepu ze zdrową żywnością, oraz instruktorzy jogi, praktyki masażu dwójki i zinn i tchinn.

