



# ZDROWIE W KRAKOWIE

Bezpłatny informator medyczny

**GAZETA  
BEZPŁATNA**

**NZOZ  
„SPÓŁKA LEKARSKA  
NA KOZŁÓWCE”**

**W RAMACH „NFZ”:**

- poradnia okulistyczna
- poradnia diabetologiczna
- poradnia psychologiczna
- poradnia logopedyczna

**USŁUGI MEDYCZNE ODPLATNE:**  
kardiolog, psychiatra

**REJESTRACJA** PN-PT. 8.00-18.00  
TEL. 012 658 16 11  
012 658 89 01

# Nie lekceważ grypy!

Nigdy nie wiemy, czy to przeziębienie, czy grypa. Sami się leczymy, nie idziemy do lekarza. Nie możemy sobie pozwolić na leżenie w łóżku, ponieważ albo musimy iść do pracy, albo mamy ważne spotkanie, albo nie możemy opuścić dnia w szkole. Tak to wszystko sami sobie tłumaczymy.

**K**upujemy w aptekach środki na przeziębienie, łykamy witaminy, by tylko choroba nas zupełnie nie „rozłożyła”. Nie zawsze jednak to się udaje. Któregoś dnia grypa może nas „dopaść”. Jedynym ratunkiem przed nią są szczepienia.

„Grypa – epidemia lekceważenia” pod takim hasłem w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej

(Kraków ul. Prądnicka 76) odbyła się konferencja prasowa poświęconą grypie i jej powikłaniom oraz konieczności szczepień. Głównym organizatorem było Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia.

**Grypa (influenza)** jest bardzo niebezpieczną, zaraźliwą chorobą wirusową, która potencjalnie może zabić miliony osób. Każdy przynajmniej raz w życiu

zetrnął się z wirusem grypy. Występuje on w trzech typach: A, B i C, przy czym najgroźniejszy jest typ pierwszy. W dodatku wirus ten podlega ciągłym mutacjom i krzyżuje się ze spokrewnionymi podtypami, przez co staje się jeszcze groźniejszy dla człowieka.

Grypa może zaatakować każdego w każdym wieku. Poważne zagrożenie stanowi zwłaszcza dla osób starszych powyżej 65 lat, dla dzieci między 6 miesiącem a 5 rokiem życia, dla kobiet w ciąży oraz dla osób z chorobami przewlekłymi (np. z astmą, cukrzycą, chorobami układu krążenia). Wirus grypy bardzo łatwo się zarazić. Przenoszony jest drogą kropelkową podczas kichania, kaszlu, a nawet rozmowy.

Choroba atakuje nagle. Objawia się dreszczami, poczuciem zimna, gorączką

powyżej 39 stopni, bólami kości, stawów, mięśni, głowy i ogólnym osłabieniem. Odczuwamy też drapanie i ból w gardle, suchy kaszel, a niekiedy nawet katar. Gardło jest zaczerwienione, ale bez ropnej wydzieliny. Zwykle po upływie 2-3 dni ostre objawy ustępują. Kiedy jednak utrzymują się przez ponad 5 dni, świadczy to o powikłaniach.

**Powikłania są najczęstszą przyczyną zgonów.** Zwykle są one groźniejsze od samej choroby. Mogą to być:

- nadkażenia bakteryjne prowadzące do zapalenia oskrzeli, płuc, zatok, ucha
- zaostrzenie chorób przewlekłych m.in. nasilenie objawów choroby wieńcowej, niewydolności krążenia, astmy, rozregulowanie cukrzycy, pogorszenie

dokończenie str. 6 »

## Wiedza życia i długowieczności

Ayurveda jest najstarszą medycyną naturalną obszaru Indii i Sri Lanki. Oznacza wiedzę życia lub długowieczności.

Jest jednocześnie filozofią i sztuką życia. Rozwinęła się w ciągu tysiącleci jako całościowy system medyczny mający na celu zachowanie zdrowia oraz zdiagnozowanie i leczenie.

Z niej wywodzi się medycyna chińska i tybetańska.



czytaj str. 2 »

**Praktyka Stomatologiczna**  
Lek. stom. Ewa Milc- Paciorek  
31-625 Kraków, os. Piastów 41  
tel. 012 648 11 96



**PEŁNY ZAKRES USŁUG**

**PROTETYKA  
CHIRURGIA  
IMPLANTY  
ODBUDOWY  
ESTETYCZNE ZĘBÓW  
RTG NA MIEJSCU**

**Gabinet  
Masażu Leczniczego** Paweł Bergel

**MASAŻ RELAKSACYJNY:**  
gorącymi kamieniami wulkanicznymi !!!  
aromaterapeutyczny  
refleksologia stóp

**MASAŻ LECZNICZY:**  
klasyczny  
segmentarny  
rwa kulszowa, lumbago (postrzał)  
zespół bolesnego barku, bóle krzyża  
banją chińską

**USŁUGI SPECJALISTYCZNE:**  
masaż wspomagający  
odchudzanie  
woskowanie uszu



ul. Krowoderskich Zuchów 4/34  
31-272 Kraków (Krowodrza)  
(róg ul. Wybickiego i Krowoderskich Zuchów  
przy Urzędzie Skarbowym)  
tel. 510-654-476  
www.masaz-kamieniami.ovh.org

**GABINET STOMATOLOGICZNY**  
Kraków UL. Raclawicka 12



tel. 0 12 427 24 19  
601 073 718  
503 035 213

**STOMATOLOGIA  
ZACHOWAWCZA  
PROTETYKA  
CHIRURGIA  
RTG CYFROWY**  
czynny:

**od poniedziałku do piątku**

**ZDROWIE**

W KRAKOWIE

**dział  
reklamy**



**zadzwoń:**

**504 146 788  
608 449 418**

**multiDent**

stomatologia  
**GABINET PRZYJAZNY DZIECIOM**  
NOWOCZESNA ORTODONCJA  
PROFESJONALNE  
WYBIELANIE ZĘBÓW  
NOWOCZESNA PROTETYKA  
IMPLANTY  
LECZENIE TAKŻE  
W SYSTEMIE RATALNYM  
GABINET PRZYSTOSOWANY DO  
LECZENIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
tel. 012 633 05 81  
31-146, Kraków, Długa 38 1p., pok. 113  
poniedziałek - piątek: 9-20

**Medi-vox**  
... i usłysz świat na nowo!

**APARATY SŁUCHOWE**

- Bezpłatne komputerowe badanie słuchu
- Porady protetyków słuchu
- Nowoczesne cyfrowe aparaty słuchowe po konkurencyjnych cenach (duże zniżki)
- Osoby z grupą inwalidzką lub stopniem niepełnosprawności - możliwość dopłaty do aparatów ze środków PFRON.

Kraków:  
ul. Grzegorzewska 19/1, tel. 012 421 57 60  
Aleja Pokoju 4, tel. 012 417 40 08  
ul. Strzelców 15, tel. 012 418 00 44  
ul. Nowosądecka 31/48, tel. 012 265 00 11

e-mail: medivox@wp.pl      www.medivox.pl

**PROFESJONALNA KOSMETYKA  
TWARZY I CIAŁA**

- MIKRODERMABRAZJA DIAMENTOWA  
złuszczenie naskórka, likwidacja blizn, zmniejszenie porów skóry i łojotoku, odbarwianie, odmładzanie ...
- LECZENIE TRĄDZIKU MŁODZIĘNCZEGO I POSPOLITEGO
- WSPOMAGANIE LECZENIA SKÓRY Z TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM
- EKSFOLIACJA AHA 10% -45%
- PELLING IAGODNY I GHĘBOKI
- KWAS GLIKONOWY
- ODBARWIANIE I WYCISZANIE SKÓRY
- MICROCOLLAGEN I PEPTYDY, COLLAGEN, ELASTYNA, RETHINOL ACTIVE, ZIOTA WIT.C i inne\*\*
- LIFTING KOSMETYCZNY, ODMŁADZANIE, ODŻYWIANIE, REGENERACJA, NAWILŻANIE I INNE
- WALCZYMY Z CELLULITEM, BRAKIEM ELASTYNY I RAZSTĘPAMI !!!

**PROFESJONALNA STYLISTYKA  
FRYZUR DAMSKICH I MĘSKICH**

- strzyżenia awangardowe i klasyczne
- pełen zakres usług kolorystycznych
- fryzury okolicznościowe i ślubne

Oferujemy pełne doradztwo naszych stylistów !!!  
DEPILACJE CIAŁA I TWARZY, HENNE, MAKIJAŻE, KOLCZYKOWANIE, MANICURE, PEDICURE  
TIPSY akryl, żel, szklane, trwale zdobione, 3D, ponad 400 gotowych wzorów  
WYPROWADZANIE PAZNOKCI STRAWIONYCH OBGRYZANIEM !!!  
Solarium 0,90 gr/min

GABINET KOSMETYCZNY Kraków ul. Podkowińskiego 2 TEL.500 658 520 pon. - sob. 10 - 22 niedz. 14 - 22  
SALON FRYZUR Kraków ul. Podkowińskiego 4 TEL.500 095 441 pon. - pt. 8 - 21 sob. 8 - 16

**GABINET  
LARYNGOLOGICZNY**  
OPERACJE  
ENDOSKOPOWE NOSA  
I ZATOK PRZYNOSOWYCH

dr hab. med. Paweł Strępek

Kraków, Al. Kasztanowa 44c  
tel. 0 601 404 230  
Kraków, ul. Raclawicka 48  
tel. (012) 633 79 85

REJESTRACJA TELEFONICZNA

**PRYWATNY GABINET  
OKULISTYCZNY**

Dr n. med. Ewa Wójcik  
specjalista chorób oczu  
LECZENIE ZEZA, OCZOPLĄSU  
U DZIECI I DOROSŁYCH  
- OPERACYJNIE I ZACHOWAWCZO

Przyjmuje:  
poniedziałek, wtorek, czwartek  
15.00 - 19.00

Kraków ul. Lea 19 m.1  
tel. 012 633 00 41 gabinet  
tel. kom. 0 601 40 92 34  
e-mail: ewawojcik@yahoo.com  
www.gabinetzeza.pl

**EuroDent**  
CENTRUM DENTYSTYKI

**Ze zdrowym uśmiechem w Nowy Rok**

- stomatologia zachowawcza
- chirurgia stomatologiczna
- ortodoncja • protetyka • RTG

**Z tym kuponem  
BEZPŁATNY PRZEGLĄD !**

Pl. Biskupi 18, 31-144 Kraków  
tel. 012 634 58 93, 012 634 24 09  
www.eurodent.com.pl

# Wiedza życia i długowieczności

■ Ayurveda jest najstarszą medycyną naturalną obszaru Indii i Sri Lanki. Oznacza wiedzę życia lub długowieczności. Jest jednocześnie filozofią i sztuką życia. Rozwinęła się w ciągu tysiącleci jako całościowy system medyczny mający na celu zachowanie zdrowia oraz zdiagnozowanie i leczenie. Z niej wywodzi się medycyna chińska i tybetańska.

Ayurveda podchodzi do człowieka holistycznie. Człowiek jest jednostką psychofizyczną. Jego konstytucja jest wyznaczona w momencie poczęcia. Są trzy podstawowe typy konstytucyjne zwane doshami: wata, pitta i kapha. Dosha są odpowiedzialne za powstawanie naturalnych skłonności i indywidualnych gustów. Tworzą, podtrzymują i niszczą tkanki, usuwają produkty przemiany materii. Są również odpowiedzialne za psychikę. Stosując terminologię języka kultury zachodniej, dosha należy rozumieć jako psychofizjologiczne procesy zachodzące w organizmie człowieka.

Według Ayurwedy organizm sprawnie funkcjonujący to taki gdzie wszystkie trzy dosha pozostają w równowadze. Stres, tłumienie emocji, niezdrowy tryb życia, nieodpowiednie odżywianie, nawyki kulturowe powodują odkładanie się toksyn w organizmie, zaburzając równowagę trzech dosha i przyczyniając się do rozwoju chorób. Toksyny zaburzają naturalne funkcjonowanie organizmu. Krążą w całym ciele i kumulują się w słabszych miejscach ciała.

Spadek energii, potrzeba wypijania kilku kaw dziennie to pierwsze symptomy braku równowagi, spadku odporności. Organizm przestaje radzić sobie z toksynami, zaczyna chorować.



Skłonność do chorób określa indywidualna konstytucja. Ludzie typu wata są podatni na wzdęcia, bóle w krzyżu, artretyzm, newralgie, paraliż. Typy pitta mają skłonność do chorób wątroby, żołądka, stanów zapalnych. Osoby o konstytucji kapha mogą mieć skłonności do zapalenia zatok, zapalenia migdałków, nadwagi. Po usunięciu toksyn, następuje powrót do równowagi. Powraca dobre samopoczucie,

przyływ energii, chęć do pracy. Rozpoczyna się okres „naprawczy” organizmu.

Podstawową terapią Ayurwedy jest Pancha Karma wykorzystująca między innymi masaż do usuwania toksyn z organizmu. Na ciele człowieka jest 108 punktów specjalnych, a umiejętny dotyk tych punktów stymuluje organy wewnętrzne. Następuje poprawa ogólnej kondycji człowieka,

wzmacnia się system immunologiczny, następuje poprawa krążenia krwi, zwiększenie sprawności umysłowej i wydolności fizycznej. Zostaje przywrócona naturalna równowaga organizmu. Procesy starzenia ulegają opóźnieniu. Ayurveda świetnie radzi sobie również z nadwagą, przywraca jędrność ciała, usuwa napięcia mięśniowe.

Pomaga w leczeniu migren, artretyzmu, reumatyzmu, niedowładu, paraliżu.

Aby zastosować odpowiednią terapię istotne jest określenie konstytucji, czyli ustalenie dosha.

Dosha ustala się na podstawie badania pulsu. Dalsza diagnoza to wywiad i ucisk odpowiednich punktów na ciele.

Ayurveda nie jest konkurencją dla medycyny zachodniej, jest jej znakomitym uzupełnieniem w przypadku chorób przewlekłych i psychosomatycznych. Środowiska naukowe poświęcają alternatywnym metodom leczenia poważne badania. Aktywna współpraca medycyny zachodniej i Ayurwedy dała już owoce w USA, gdzie dr Deepak Chopra założył **The Chopra Center for Well Being**. Ponad dwie trzecie uczelni medycznych wprowadziło zajęcia z medycyny alternatywnej.

W Szwajcarii utworzono pierwszą

klinikę Ayurveda Clinic gdzie połączono diagnostyczne aspekty medycyny zachodniej z metodami leczenia zgodnymi z Ayurvedą.

## Body Time. Ayurveda w Krakowie

ul. Konfederacka 23  
30-306 Kraków  
tel. 012 269 19 22  
tel. kom. 698 852 034  
www.bodytime.pl  
www.ayurvedakrakow.pl



## Witam serdecznie,

Z wielką radością oddaję w Państwa ręce pierwszy numer miesięcznika **Zdrowie w Krakowie**.

Prócz artykułów popularno – naukowych promujących zdrowy i aktywny styl życia, znajdą tu Państwo horoskop, psychozabawę, konkursy z nagrodami, przepisy kulinarne, porady kosmetyczne oraz dane teleadresowe szpitali i placówek medycznych, a także komunikaty o bezpłatnych badaniach profilaktycznych.

Zachęcam do udziału w konkursach i plebiscytach, gwarantując nagrody i miłą zabawę.

Mogą się Państwo kontaktować z nami e-mailowo pisząc na adres: [redakcja@zdrowiewkrakowie.info](mailto:redakcja@zdrowiewkrakowie.info) oraz telefonicznie dzwoniąc pod numer 012 269 90 30 lub 513 124 405.

Zapraszam do lektury gazety, czekam na Państwa opinie, sugestie, zachęcam do współpracy.

Z okazji zbliżających się Świąt życzę Państwu dużo zdrowia i wszystkiego co najpiękniejsze, relaksu i samych miłych chwil w gronie najbliższych. Niech Nowy Rok obfituje w sukcesy, niezapomniane przygody i niech się wydarzy wszystko, co do tej pory było tylko marzeniem.

Pozdrawiam,  
Beata Mazurek  
Redaktor Naczelny



## Zdrowie konkurs

Ogłaszamy plebiscyt na najciekawszy pomysł familijnego spędzenia wolnego czasu w Krakowie.

Prosimy o wskazanie ciekawych miejsc, atrakcyjnych ofert lub Państwa nowatorskich pomysłów na spędzenia wolnego czasu w Krakowie.

Propozycje prosimy przesyłać na adres: [redakcja@zdrowiewkrakowie.info](mailto:redakcja@zdrowiewkrakowie.info) do dnia 20 stycznia.

Wśród uczestników plebiscytu rozlosowane zostaną nagrody, którymi będą bezpłatne zaproszenia dla całej rodziny do grotu solnej na Kurdwanowie - ul. Wysłuchów 34 a.

## Uwaga na sfałszowane produkty lecznicze!!!

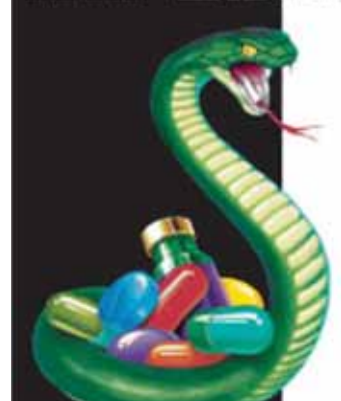
■ Ministerstwo Zdrowia ostrzega przed zażywaniem leków niewiadomego pochodzenia. Jest to niebezpieczne dla nas samych i naszych bliskich.

Sfałszowane produkty lecznicze są to udające leki, nielegalnie wyprodukowane, nigdzie nie przebadane produkty. Mogą zawierać dużą ilość wysoce toksycznych zanieczyszczeń, które są bardzo niebezpieczne dla ludzkiego organizmu. Często działają zbyt słabo, nieodpowiednio lub nie działają wcale, z uwagi na niewłaściwą ilość, brak lub inną niż podana na opakowaniu substancję czynną.

Jak się ustrzec przed zakupem sfałszowanych produktów leczniczych?

- produkty lecznicze wydawane na podstawie recepty lekarskiej kupuj tylko w miejscach do tego uprawnionych, takich jak apteki oraz punkty apteczne
- nigdy nie kupuj leków na bazarach, w siłowniach, klubach fitness czy w sexshopach
- szczególnie niebezpieczne dla twojego życia i zdrowia jest przyjmowanie leków wydawanych na receptę, które zostały zakupione za pośrednictwem internetu

## SFAŁSZOWANE LEKI ZABIJAJĄ



# ANGEL

## - wszystko co najlepsze w kosmetyce

ANGEL - STUDIO URODY to pomysł stworzenia salonu kosmetycznego dla wymagających klientów, którzy cenią sobie nie tylko fachową wiedzę kosmetyczną i fryzjerską, ale również miłą atmosferę i indywidualne podejście do klienta.

**T**worząc to magiczne miejsce mieliśmy ochotę wykreować salon, w którym klient będzie mógł odpocząć, zrelaksować się i

uzyskać fachową pomoc, niezależnie od wieku i płci.

Chcieliśmy aby nazwa ANGEL kojarzyła się przede wszystkim z

relaksem i oderwaniem się od trosk dnia codziennego. Jesteśmy otwarci od 8 rano do 21 wieczorem co pozwala naszym klientom na dobranie takiej pory dnia, aby ich oczekiwania co do obsługi i relaksu były jak najbardziej optymalne.

Wnętrza zostały zaprojektowane przez architektów, którzy przy projektowaniu i aranżacji wzięli pod uwagę nasze zamysły i oczekiwania. W ten sposób powstało wnętrze o niepowtarzalnym klimacie. Ulokowane w centrum Krakowa, przy ul. Zwierzynieckiej 30, w zabytkowej kamienicy co pozwala nam łączyć klasykę wystroju z nowoczesną kosmologią.

Aby sprostać oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających klientów,

nasze zabiegi wykonujemy na kosmetykach renomowanych firm takich jak: SKEYNDOR, ERICSON LABORATOIRE, DEPILEVE, GEHWOL, OPI, STAGECOLOR, L'OREAL PROFESIONNEL.

Prowadzimy również sprzedaż detaliczną kosmetyków, co stanowi przedłużenie kuracji gabinetowej w domu. Co miesiąc wybrane zabiegi oferujemy 40% taniej. W naszej ofercie znajduje się pielęgnacja twarzy, ciała, dłoni i stóp, depilacja, tipsy, makijaż, makijaż permanentny, masaże, solarium i fryzjerstwo.

Oferta skierowana jest nie tylko dla pań, zapraszamy również panów, młodzież, dzieci oraz mamy z małymi dziećmi (dzieciom zapewniamy opiekę).



Naszą ofertę można zobaczyć na [www.studioangel.pl](http://www.studioangel.pl) lub osobiście w salonie ul. Zwierzyniecka 30, tel. 012 429 11 59. Zapraszamy!



## Relaks i zabawa w soli

■ W grocie solnej dzieci bawią się, a jednocześnie inhalują się i wracają do zdrowia.

**T**rwa cykl seansów w grocie solnej dla rodzin objętych pomocą społeczną. Projekt realizuje Filia nr 5 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, dzięki przychylności właścicielki Mikroklimatycznej Groty Solno-Jodowej „Hali” przy ul. Szuwarowej.

Całe przedsięwzięcie zostało zorganizowane z myślą o rodzinach najuboższych, w których dzieci cierpią na przewlekłe choroby górnych dróg oddechowych. Oferta kierowana jest dlatego przede wszystkim do osób, które mają małe dzieci.

– Na ten pomysł wpadli pracownicy socjalni – mówi Marta Chechelska-Dziepak z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie. – Generalnie takie pomysły wykraczają poza pracę socjalną, jednak oprócz wizyt w grocie solnej, organizowane są też wyjazdy w góry dla osób starszych. Na co dzień widzimy, jaka jest sytuacja, na przykład są rodziny z dziećmi chorymi. W tym przypadku chodzi o dzieci, które często zapadają na choroby górnych dróg oddechowych. I jeśli wiemy, że można im pomóc, interweniuje. Pracownikom Filii nr 5 krakowskiego

MOPS-u udało się przekonać właścicielkę groty solnej, by w taką formę filantropii się włączyła.

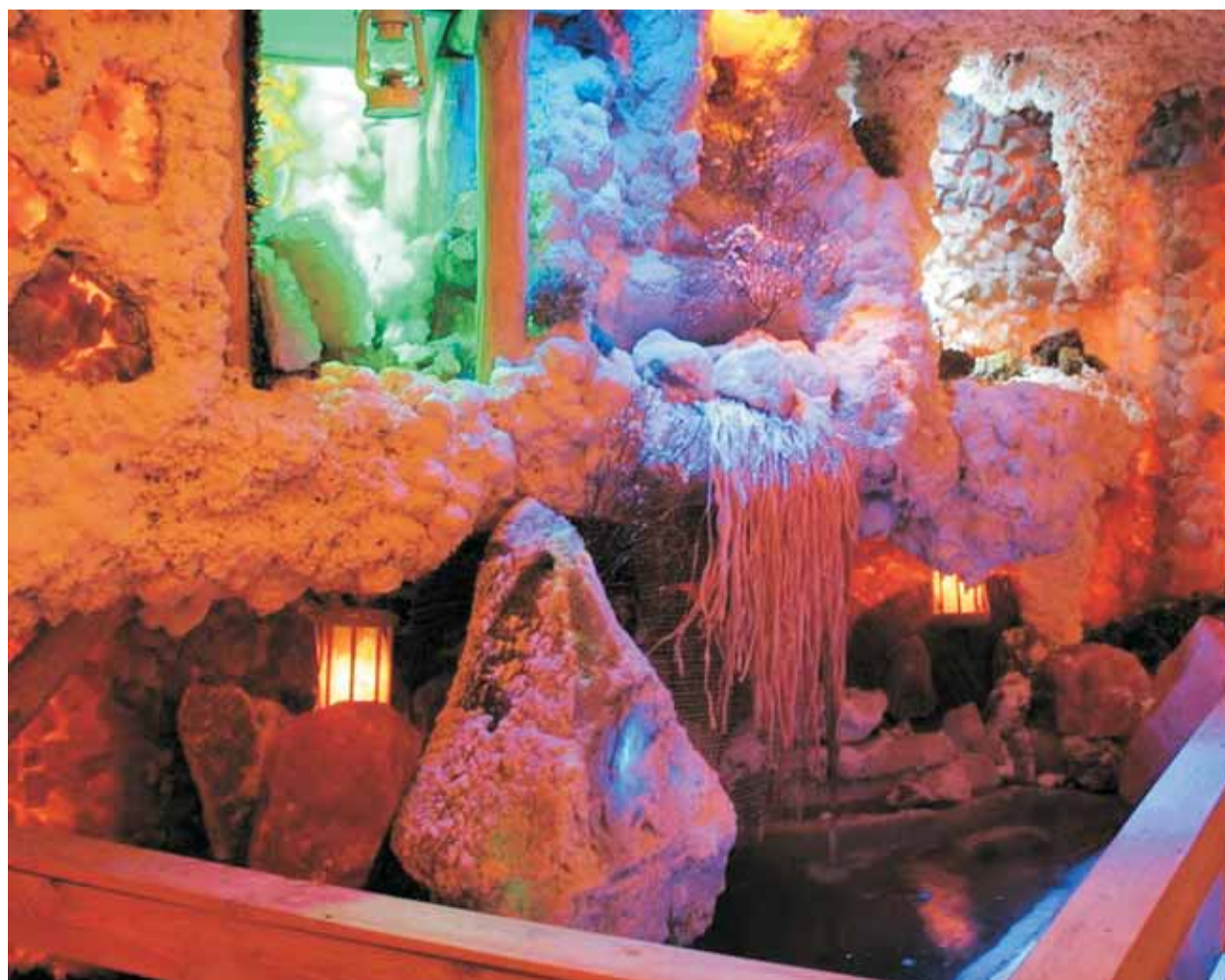
W wyłożonej barwnymi płytami solnymi grocie, wśród dźwięków muzyki przypominającej szum fal, czy śpiew ptaków, rodzice siadają w wygodnych masujących kręgosłup fotelach, a ich pociechy bawią się, jednocześnie wdychając jod. – Taki seans trwa 45 minut – podaje Anna Styrna, właścicielka Groty Solnej „Hali”. – W tym czasie dzieci bawią się w piaskownicy wypełnionej solą bocheńską, inhalują się, a rodzice

korzystają z masaży. Terapia musi być cykliczna. Dana rodzina powinna przyjść około dziesięć razy, by można było mówić o poprawie zdrowia. Seanse dla osób kierowanych do nas z MOPS-u odbywają się w poniedziałki o godzinie 16:00.

Wspólny pobyt w grocie solnej to dla wielu rodzin także okazja, by razem spędzić czas. – Wizyty w grocie mają, można powiedzieć, podwójny wymiar – dodaje Marta Chechelska-Dziepak. – Z jednej strony chodzi tu o polepszenie stanu zdrowia dzieci, a właściwie i całych rodzin. Z drugiej zaś – rodziny te mogą wspólnie spędzić czas. Więzy rodzinne zacieśniają się. To miejsce zapewnia im przebywanie razem w ciszy. Rodzina wychodzi z groty w lepszej kondycji psychicznej i o to właśnie pracownikom socjalnym chodzi.

We wnętrzu groty solnej utrzymuje się specyficzny mikroklimat. Zachowana jest tu stała temperatura (20–23 st. C), wilgotność oraz ujemna jonizacja. Krystaliczna sól kamienna znacznie poprawia jakość powietrza, dzięki czemu korzystnie wpływa na kondycję zdrowotną. Stąd też seanse w grocie solnej zaleca się osobom cierpiącym na choroby płuc i oskrzeli (astma oskrzelowa, chroniczne zapalenie oskrzeli z elementami astmatycznymi, przewlekłe zapalenie płuc), na schorzenia sercowo-naczyniowe (niewydolność krążenia, stany pozawałowe, nadciśnienie), schorzenia przewodu pokarmowego (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, niezbyt żołądka, zapalenia jelita grubego, choroba Crohne'a), a także wiele innych schorzeń.

Anna Maria Piątkowska



**Gabinet Terapeutyczny**  
Terapia Przez Sztukę:  
**RYŚUNEK, MALARSTWO**

Dyplomowany terapeuta Artysta Plastyk:  
mgr.inż arch. Halina Tarczyńska - Łabowicz  
email. pasja7@gmail.com



**Lomi Lomi Nui**  
HOLISTYCZNA METODA LECZENIA

To podróż do własnego wnętrza i rozmowa z samym sobą, dzięki której:

- \* osiągasz stan głębokiego relaksu
- \* łagodnieją silne emocje, napięcia i niepokoje
- \* uspokaja się i łagodnie oddech
- \* poprawia się stan skóry (celulit)
- \* odczuwasz radość z bycia tym, kim jesteś
- \* odzyskujesz harmonię ciała, umysłu i ducha
- \* możesz uwolnić skrywane latami łzy radości
- \* wzrasta poziom samoakceptacji

Informacje i zapisy:  
**+ 48 691 37 31 77**

... Zadzwoń się tak,  
jeśli pozwolisz sobie  
na taki rodzaj podróży.

**Lejdis** STUDIO  
**TIPSY**  
**SOLARIUM**  
**KOSMETYKA**

Kraków, ul. Westerplatte 3/1  
**012/431-00-65**

# Świetny makijaż – świetne samopoczucie

Gabinet kosmetyczny „Langmann - visage” powstał z myślą o osobach, które coraz większą uwagę przywiązują do dbałości o swój wygląd.

Właścicielką gabinetu jest Anna Kukla-Langmann, kosmolog, stylistka makijażu permanentnego, absolwentka Berlińskiej Szkoły Wizażystów Luizy Lenartowicz & Stagecolor Cosmetics, która o makijażu mogłaby rozmawiać godzinami.

Makijaż permanentny to dla Niej temat-rzeka. A także makijaż trwały. Bo czy może być dla wizażysty większe wyzwanie? Ktoś powierza swój wygląd

po to, by potem przez kilka lat – ilekroć spojrzy w lustro – mógł widzieć swą twarz taką, jakby miał zrobiony makijaż dopiero przed momentem.

Co innego makijaż ślubny, który uzupełniany jest odpowiednią stylizacją. To również specjalność Właścicielki. Tu liczy się chwila..., no powiedzmy kilka godzin, ale za to na jakich obrotach! Jej zdaniem dobry makijaż to taki, o którym panna młoda nie będzie potrzebowała myśleć. A jeśli go połączyć

z przedłużaniem rzęs... To świetne wyjście dla pań, które marzą o długich i gęstych rzęsach.

W szerokiej ofercie gabinetu każdy znajdzie coś dla siebie poczynając od zabiegów wykorzystujących najnowsze osiągnięcia medycyny estetycznej, jak również tradycyjne zabiegi kosmetyczne na twarz i ciało, przy okazji będzie mógł skorzystać z fachowych porad na temat pielęgnacji w domu oraz indywidualnych lekcji makijażu.

Gabinet bazuje na sprawdzonych kosmetykach renomowanych firm takich jak: Clarena, Alessandro, Stagecolor i w oparciu o profesjonalne przyrządy (niezbędne w przypadku części zabiegów). Na miejscu Klienci będą mogli kupić kosmetyki tych firm.

Zamysłem Właścicielki jest to aby „Langmann - visage” było miejscem, z którego Klienci wychodzą zrelaksowani, odmłodzeni, wypięknieni, mający świetne samopoczucie.

Przyjdź sprawdź a na pewno jeszcze nieraz tutaj wrócisz.



- makijaż permanentny
- makijaż dzienny, wieczorowy
- stylizacja ślubna
- przedłużanie i zagęszczanie rzęs
- profesjonalna kosmetyka twarzy i ciała
- peeling kawitacyjny - bezbolesne oczyszczanie skóry, kompleksowa pielęgnacja
- mikrodermabrazja diamentowa - alternatywa zabiegów medycyny estetycznej
- masaże, relaksacyjne, aromaterapia,
- masaże gorącymi kamieniami
- masaże odchudzające - antycellulitowe
- manicure, pedicure- spa
- stylizacja paznokci

Gabinet Makijażu  
i Kosmetyki Profesjonalnej

**Langmann**  
visage

1971

31-017 Kraków,  
ul. św. Jana 13/2  
tel. 012 357 58 05  
kom. 792 141 489  
e-mail: [anna@langmann.pl](mailto:anna@langmann.pl)  
[www.langmann.pl](http://www.langmann.pl)

## Przystanek Zdrowie. Nie bądź biernym

### ■ Prozdrowotny event publiczny Stowarzyszenia MANKO

W dniu 29 listopada hasła „Ciągle się spieszysz? Żyjesz w stresie? Prowadzisz siedzący tryb życia? Zatrzymaj się, Nie bądź biernym i Zadbaj o swoje zdrowie!” nabrały zupełnie innego wyrazu. Stały się czymś realnym w momencie uroczystego otwarcia eventu Przystanek Zdrowie przez Magdalenę Petryniak, koordynatorkę ogólnopolskiej kampanii LokalBezPapierosa.pl.

Stowarzyszenie MANKO wraz z głównym partnerem wydarzenia Centrum Onkologii Instytutem im.

Marii Skłodowskiej Curie w Warszawie na Placu Jana Nowaka Jeziorańskiego od godziny 10.00 do 18.00 czekało na wszystkich zainteresowanych z otwartymi ramionami. Wsparcie zapewniły Urząd Miasta Krakowa i Urząd Marszałkowski.

Początkowymi punktami imprezy były spotkania i rozmowy ze znanymi krakowianami. Pierwszym gościem był szpadzista Radosław Zawrotniak. Pytania oscylowały wokół zdrowia i trybu życia sportowca. Mogliśmy się dowiedzieć, co jada nasz srebrny medalista z Pekinu, jak spędza wolny czas oraz jaki jest jego przepis na zdrowie. Kolejny gość, aktor telewizyjny i teatralny, Jakub Przebindowski zdradził jak on sam rzucił palenie i jaki wpływ dym tytoniowy ma na pracę aktora. Uwieńczeniem spotkania było odczytanie wierszyka dla dzieci jego własnego autorstwa. Następnym punktem Przystanku Zdrowie była

rozmowa o płucach z dr pulmonologii Dr Bożeną Ziółkowską - Gracą.

Oprócz rozmów krakowianie mogli posłuchać, czym jest yoga oraz na własne oczy zobaczyć podstawowe asany. Dużo rozrywki dostarczyły również pokazy breakdance w wykonaniu XD DANCE, tanca- walki ze szkoły Capoeiry Unicar Kraków oraz medytacyjnej sztuki tańca 5 rytmów. Emocje przybyłych na event uspokajały rozmowy z trenerem i piłkarzem Kazimierzem Moskałem o diecie i stylu życia piłkarzy oraz Adrianem Konarskim – muzykiem z Piwnicy Pod Baranami o tym co jeść aby zdrowo śpiewać pełną piersią. Ostatnimi punktami eventu był występ krakowskiego mistrza Sushi z Sakana Sushi Bar połączony z degustacją oraz błyskotliwe i humorystyczna dyskusja z artystką Iwoną Siwek- Front.

Pomiędzy kolejnymi prezentacjami prowadzący Piotr Bednarski zabawiał



publiczność konkursem „Jeden z siedmiu”. Zgłaszający się musieli poradzić sobie z pytaniami o odsetek kobiet palących w ciąży, ilość rakotwórczych substancji, które zawiera dym papierosowy oraz liczbę lokali bez papierosa znajdujące się w Krakowie. Frekwencja zaowocowała rozdaniem wielu nagród oraz gromkimi brawami. Dla dzieci przeznaczony był specjalny konkurs plastyczny dotyczący zdrowego stylu życia.

W trakcie eventu w Prozdrowotnym namiocie każdy chętny mógł skorzystać z porad pulmonologów z Kliniki Pulmonologii CM – Dr Marka Kaszuby i Dr Bożeny Ziółkowskiej- Gracy oraz badań spirometrem i smokolizerem. Oprócz tego dermatolog, onkolog oraz psychiatra uzależnień Centrum Medycyny Profilaktycznej udzielali

całodziennych konsultacji. Pomoc konsultacyjną udzielało również Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień. Sportowy kącik przygotowała firma Decathlon, a głównym sponsorem nagród w konkursach był krakowski producent kosmetyków naturalnych Farmona, Park Wodny oraz producent czapek dla dzieci Bobo.

Krakowianie również chętnie korzystali ze specjalnego bezpłatnego Tramwaju Bez Papierosa, w którym studenci z krakowskiego oddziału IFMSA wykonywali badania pomiaru ciśnienia tętniczego krwi oraz na zawartość tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Z tej możliwości skorzystało ponad 120 osób.

Impreza została zrealizowana ze środków Programu Prewencji Pierwotnej Nowotworów.



## ZDROWIE

W KRAKOWIE

dział  
reklamy



zadzwoń:

Sławek Cisowski:  
504 146 788



Małgorzata Guzik:  
608 449 418

napisz:

[s.cisowski@zdrowiewkrakowie.info](mailto:s.cisowski@zdrowiewkrakowie.info)  
[m.guzik@zdrowiewkrakowie.info](mailto:m.guzik@zdrowiewkrakowie.info)

# Joga doskonała dla kobiet

■ Legenda mówi, że jako pierwsza tajniki jogi poznała bogini Parwati, która chciała być wiecznie piękna i młoda. Było to jakieś 4000 lat temu. Obecnie wśród adeptów jogi kobiety stanowią około 80% ćwiczących. Cóż takiego joga oferuje współczesnej kobiecie?

**W**spółczesna kobieta realizuje się nie tylko jako żona i matka, lecz również uczestniczy w życiu zawodowym. Pogodzenie wszystkich tych ról pochłania mnóstwo energii, dodatkowo wywołując ciągły stres. Stałe napięcie rodzi niepokój i przygnębienie prowadząc do różnorodnych schorzeń psychoneurotycznych. Joga ma unikalną cechę uspokajania nerwów i umysłu, poprawia jakość życia. Uwniosła ludzkie myśli i umożliwia zmierzenie się z przeciwnościami losu w poczuciu szczęścia i ze spokojnym umysłem. Joga daje radość z bycia kobietą niezależnie od wieku. Okres dojrzewania to szybki wzrost kośćca oraz przyrost mięśni i tkanki tłuszczowej. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom jogi kości i

mięśnie wzmacniają się i prawidłowo rozwijają, a sylwetka jest proporcjonalnie modelowana. Młode kobiety poprzez pracę ze swoim ciałem zaczynają je lepiej rozumieć i akceptować. Daje im to dużo odwagi i umacnia poczucie własnej wartości.

W okresie dojrzewania pojawiają się również zmiany w psychice objawiające się poczuciem niepokoju, bądź zagubienia. Praktyka jogi w tym czasie daje odwagę wejścia w dojrzałość. Pomaga kontrolować odruchy i panować nad emocjami.

Kolejnym ważnym etapem życia kobiety jest czas ciąży i macierzyństwa. Ćwiczenia jogi otwierają ciało, poprawiając w nim krążenie krwi i ułatwiając przepływ życiodajnego tlenu. Z organizmu matki usunięte zostają toksyny, a jej samopoczucie poprawia się, dzięki czemu również dziecko otrzymuje bardziej pozytywne bodźce. Efekty ćwiczeń widać również po porodzie, kiedy mięśnie i skóra szybko wracają do swego pierwotnego wyglądu i kształtu.

Ostatnim trudnym etapem w życiu kobiety jest czas menopauzy. Praktyka jogi jest wtedy



wyjątkowo korzystna, ponieważ uspokaja system nerwowy i daje równowagę fizyczną oraz emocjonalną. Po 40 roku życia siły żywotne ciała maleją i spada odporność na chorobę. Joga pomaga wytworzyć energię i sprawia, że człowiek staje się bardziej radosny i zachowuje witalność. Jak użyteczna jest joga, można zrozumieć tylko przez jej praktykę. Dlatego zapraszam wszystkich gorąco do przygody z jogą.

*Agnieszka Grin,  
dyplomowany nauczyciel jogi Iyengara*

w następnym artykule: **Joga dla kobiet w ciąży**

## Joga Centrum

ul. Biskupia 18  
www.jogacentrum.pl

Zapisy pod telefonem:  
**012 633 96 67 lub 0609 108 108**

Akceptujemy karty Multisport.

Wszystkie karnety zakupione do 22 grudnia biorą udział w losowaniu nagród świątecznych.

Zapraszamy do zabawy!

## PILATES – gimnastyka dla seniora

Gimnastyka Pilates to ćwiczenia oddechowe, wzmacniające, równoważne i rozciągające, wykonywane w skupieniu, przy muzyce relaksacyjnej.

Uczestnicy zajęć zyskują świadomość własnego ciała, nad którym w trakcie ćwiczeń uczą się panować.

**Jak zmienia się z wiekiem sylwetka człowieka? Jakie dolegliwości zmuszają seniorów do podjęcia decyzji o zapisaniu się na ćwiczenia?**

W miarę upływu lat kręgosłup traci sprężystość, mięśnie słabną, stawy tracą ruchomość.

Często pojawia się reumatyzm, a kości narażone są na osteoporozę. Upadki i stłuczenia zagrażają sprawności fizycznej. Utrwalone podczas całego życia wady postawy powodują dolegliwości bólowe.

Najważniejszym celem gimnastyki

jest wzmacnianie mięśni i rozciąganie stawów.

Pilates pozwala zrobić to w przyjemny i świadomy sposób, poprawia równowagę oraz koordynację wzro-

kowo – ruchową. Ćwiczenia rozluźniają napięte mięśnie karku i szyi. Panie doceniają wzmocnienie mięśni dna miednicy.

Wszystkie ćwiczenia kładą nacisk na wydłużanie kręgosłupa, co powoduje zmniejszenie dolegliwości bólowych i wyraźną poprawę wyglądu sylwetki. Plecy przestają się zaokrąglać, brzuch staje się mocny, a chód pewny i pełen energii.

*Justyna Włodarczyk,  
instruktor Techniki Pilates*

### Ośrodek Edukacyjny Zdrowie i Uroda

Kraków-Kazimierz, ul. Miodowa 21  
tel. 012/431 19 73, 421 95 34,  
www.fitstyl.pl, e-mail: fitstyl@fitstyl.pl



foto: Maciej Rudy

## ZDROWIE

W KRAKOWIE

dział reklamy



zadzwoń:  
**504 146 788**  
**608 449 418**

## Dekalog mądrego właściciela psa

■ Od dłuższego czasu lokalne media w Krakowie próbują nagłośnić problem psich odchodów, Krakowski Zarząd Komunalny roztawia kosze, ale od lat problem nie jest rozwiązywany. Straż Miejska próbuje karać mandatami, napominać i edukować. Rezultatów nie widać.

Problem bezmyślności właścicieli psów nie sprowadza się tylko do sfery estetyki miasta, nie chodzi tylko o żenujące sytuacje, gdy ktoś ubrudzi sobie buta i przez kilka metrów wlecze za sobą po chodniku ślady. Problem dotyczy także braku wyobraźni właścicieli, którzy beztrudno spuszcza psa ze smyczy, szczególnie, gdy ma to miejsce na osiedlowych placach zabaw i chodnikach, gdy na kontakt z obcym zwierzęciem narażone są dzieci. Dziecko nie potrafi racjonalnie ocenić sytuacji, a silne emocje i lęk dziecka, mogą spowodować psa do równie nieprzewidywalnych zachowań. Bliski kontakt z obcym, szczekającym na dziecko psem może wywołać bardzo



www.ars-medica.pl

LASEROTERAPIA

ARS MEDICA NFZ  
CHIRURGIA PLASTYCZNA

Kraków ul. Warszawska 17  
tel. 012 423 38 34

głębokie i długotrwałe doznania traumatyczne w psychice dziecka. Na nic się nie zdadzą, zapewnienia właściciela, że: „pies nie gryzie, lubi dzieci i krzywdy nie robi”. Dziecko będzie musiało jeszcze długo borykać się z lękiem. Pies może też wprowadzić w życie człowieka wiele dobra i szczęścia, może być przewodnikiem dla niewidomych i niepełnosprawnych, jego obecność może działać kojąco na codzienną samotność.

Psa można wytresować, wyuczyć właściwych zachowań, ale w pierwszej kolejności to właściciel musi mieć świadomość, że jest odpowiedzialny i musi zadbać nie tylko o swojego podopiecznego, ale także zapewnić bezpieczeństwo otoczeniu.

**I Posiadanie psa zobowiązuje Ciebie do odpowiedzialności za innych**

**II Twój pies musi się załatwić, a Ty musisz po nim posprzątać**

**III Niech Twoja miłość do psa nie będzie udręką dla innych**

**IV Ty znasz swojego psa, ale pamiętaj, dla innych to obce zwierzę**

**V Spaceruj z dala od placów zabaw i nie narażaj dzieci na niebezpieczeństwo**

**VI Twój pies nie rozumie i nie przewiduje, Ty musisz być od niego mądrzejszy**

**VII Zastanów się, czy szczekanie Twojego psa nie jest zbyt uciążliwe i irytujące dla sąsiadów**

**VIII Nie zostawiaj psa przed sklepem zbyt blisko drzwi, gdyż narażasz innych na stres**

**IX Nie puszczaj psa bez smyczy na osiedlu, swoboda Twojego psa nie może ograniczać swobody i poczucia bezpieczeństwa innych**

**X Jeśli nie rozumiesz sensu zastosowania powyższych punktów, nie powinieneś mieć psa.**

Stylizacja Paznokci  
Solarium Mega Sun  
Roll Masaż

Profesjonalne szkolenia

Sprzedaj produktów do stylizacji paznokci

ul. Chodkiewicza 4

(przecznica od Grzegorzeckiej i Daszyńskiego)

tel. 012 35 75 266 www.attraction.com.pl

Attraction

MEGA PROMOCJA!  
TYLKO U NAS  
Roll Masaż  
8 WEJŚĆ ZA 100 zł

» dokończenie ze str. 1

wydolności nerek

– powikłania ciąży – ryzyko poronienia  
– zapalenie mięśnia sercowego lub opon  
mózgowych i mózgu.25% zawałów serca pojawia się  
bezpośrednio po infekcji wirusowej.  
Szczepienia to ryzyko zmniejszają.  
Dlatego ważne jest objęcie profilaktyką  
szczepień wszystkich osób z grup  
podwyższonego ryzyka.**Najbardziej narażone na ryzyko  
zagrożenia życia z powodu wystą-  
pienia powikłań pogrypowych są  
następujące grupy osób:**

– dzieci w wieku do 4 lat

– osoby powyżej 50 roku życia

– dzieci i młodzież (od 6 miesięcy do  
18 lat) leczone przewlekle aspiryną  
– kobiety w ciąży– dorośli i dzieci chorzy na przewlekle  
choroby układu oddechowego (astmę),  
sercowo-naczyniowego (z wyjątkiem  
nadciśnienia tętniczego), nerek, wątro-  
by, układu krwiotwórczego lub choroby  
metaboliczne (cukrzyce)– osoby z upośledzeniem odporności  
(w tym spowodowanym leczeniem  
immunosupresyjnym lub zakażeniem  
HIV)– dorośli i dzieci z chorobami, które  
mogą upośledzać czynność układu  
oddechowego lub usuwanie wydzieliny  
z dróg oddechowych, lub zwiększające  
ryzyko zachłyśnięcia (np. zaburzenia  
percepcji, uszkodzenie rdzenia kręgo-  
wego, choroby przebiegające z drgaw-  
kami lub zaburzenia nerwowo-  
mięśniowe).Trudno jest wyleczyć grypę.  
Preparaty dostępne bez recepty, które  
zwykle kupujemy, w rzeczywistości  
jedynie łagodzą jej objawy. Aby zwalczyć  
chorobę, przede wszystkim trzeba leżeć  
w łóżku, pić dużo płynów i przyjmować  
preparaty przeciwbólowe, przeciwgo-  
rączkowe i przeciwzapalne.Ważne jest też, by dzieci, u których  
zwykle dłuższy jest okres zakaźności,  
nie kontaktowały się z dziadkami. Starsi  
ludzie o wiele szybciej łapią infekcje, a  
w dodatku długo i źle je przechodzą.A jaka jest  
najlepsza metoda  
ochrony przed  
grypą? – Naj-  
bardziej skuteczne  
są szczepionki –  
mówi dr n. med.  
Hanna Czajka z  
WojewódzkiegoSzpitala Dziecięcego im. Świętego  
Ludwika w Krakowie. – Leki  
przeciwwirusowe nie zawsze nam  
pomogą, ponieważ organizm się na nie  
uodparnia. Co roku pojawiają się  
zachorowania ze zmienionym wirusem,  
co jest wynikiem mutacji antygenowych.

# Nie lekceważ grypy!

nieaktualnej – stare nieużyte muszą  
iść do utylizacji.Skuteczność szczepionek przeciw  
grypie szacuje się 70–90% w grupie osób  
zdrowych poniżej 65 roku życia. Ważne  
jest to, że szczepienia zdecydowanie  
łagodzą ewentualny przebieg choroby,Polaków szczepi się  
przeciwko grypie –  
podaje mgr Adam  
Kosek, kierownik  
Oddziału Epidem-  
iologii Wojewódzkiej  
Stacji Sanitarno –  
Epidemiologicznej. –  
Zainteresowanie spo-  
łeczeństwa szczepionką przeciw grypie  
jest znikome. Zażywamy drogie leki,  
ale one nie są stuprocentowo skuteczne.  
Jedna szczepionka tymczasem kosztuje  
40 zł i zapobiega zachorowaniu na grypę  
przez cały sezon.

– My Polacy, jako społeczeństwo

pamiętać o szczepieniach. Jeśli spo-  
łeczeństwo będzie dobrze zabezpieczone  
to nie grozi nam klęska społeczna.Najlepiej szczepić się jeszcze przed  
sezonem epidemicznym (wrzesień,  
październik), ewentualnie od listopada  
do lutego. W Polsce szczyt zachorowań  
na grypę ma miejsce między styczniem  
a marcem.– Nadchodząca zima, według  
wszelkich prognoz, ma być bardzo ostra  
– mówi Ewa Dux-Prabucka, prezes  
Stowarzyszenia Dziennikarze dla  
Zdrowia. – Dlatego warto jak najszybciej  
pomyśleć o szczepionce.W ramach miejskich programów  
zdrowotnych organizowane są darmowe  
szczepienia dla osób starszych.– Organizujemy bezpłatne szcze-  
pienia dla mieszkańców miasta  
Krakowa, którzy ukończyli 65 rok życia  
– podaje Maria Frączek z Urzędu Miasta  
Krakowa. – W zeszłym roku zaszczepiło  
się 6.5 miliona mieszkańców. Na stronie  
Urzędu Miasta jest wykaz 22 punktów,  
gdzie te szczepienia się odbywają.Oprócz tego poszczególne dzielnice  
i przechodnie również prowadzą  
bezpłatne programy zdrowotne i  
wykonują szczepienia przeciw grypie.W Krakowie pojawiły się już plakaty,  
przypominające o szczepieniach. Są one  
zupełnie inne niż w ubiegłym roku.  
Idealnie zwracają uwagę na problem i  
na ludzi, których on dotyczy. Szczęśliwa  
rodzina, uśmiech babci tulącej wnuczkę  
– wszystko to może zniszczyć bezwzględna  
grypa.

Anna Maria Piątkowska

Boimy się „Shiftu antygenowego”, czyli  
połączenia dwóch wirusów. Istotne jest  
zatem, by stosować szczepionkę, która  
jest przeznaczona na ten właśnie sezon.  
Mutacje wirusa są nieustannie  
monitorowane, co zwiększa skuteczność  
szczepionki. Nie wolno stosowaća co najważniejsze – zapobiegają  
groźnym powikłaniom.Prawda jest jednak taka, że bardzo  
niewiele osób szczepi się przeciwko  
grypie. – W ostatnich czasach liczba  
zachorowań na grypę wcale nie maleje,  
jednak stosunkowo niewielka liczbanie szczepimy się racjonalnie, tylko  
falami – dodaje dr n. med. Hanna Czajka.– Nigdy jednak nie wiemy, czy w  
danym czasie wystąpi epidemia. O  
szczepieniu należy pomyśleć wcześniej,  
gdyż w razie epidemii tej szczepionki  
może zabraknąć. Musimy sami

# Nie trać czasu na choroby!

■ Obecna aura nie rozpieszcza nas zbyt. Zawszą atakują nas wirusy, które potrafią szerzyć się w środowisku z prędkością światła, powodując mniejsze lub większe epidemie.

**W** naszej strefie klimatycznej są  
to najczęściej rinowirusy i  
wirusy para grypy, liczne bakte-  
rie, które powodują zapalenie gardła,  
zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc.  
Zazwyczaj dolegliwości te leczymy  
antybiotykami zapisanymi przez lekarzy.Czy produkowane szczepionki i  
antybiotyki są skuteczną bronią w walce  
z infekcjami?Suplementy mają duży wpływ na  
układ odpornościowy człowieka.  
Aktywne składniki zastosowane w  
odpowiednim czasie i w odpowiedniej  
ilości, stymulują nasze komórkiimmunologiczne do walki z bakteriami  
i wirusami. Jeśli posiadamy odpowiedni  
zestaw preparatów możemy być pewni,  
że nasz organizm sam poradzi sobie w  
trudnej sytuacji zakażenia, pod warun-  
kiem, że nie będziemy przeszkadzać  
ani osłabiać jego siły przez stosowanie  
leków zwalczających wszystkie objawy  
infekcji.Polecam moim pacjentom tzw.  
„zestaw zimowy”. Składa się on z  
preparatu zawierającego czosnek i  
pietruszkę, mleczko pszczele oraz  
witaminę C z bioflawonoidami. Łączne  
ich przyjmowanie, nawet raz  
dziennie, skutecznie borni przed  
chorobą. Przekonały się o tym mamy z  
chorowitymi dziećmi. Zdziwieni byli  
również pediatrzy leczący te dzieci  
wszystkimi możliwymi antybiotykami  
co najmniej raz w miesiącu.Czosnek jest najlepszym, natural-  
nym środkiem wirusobójczym, bakterio-  
bójczym i grzybobójczym. Jest dosko-  
nały w walce z opryszczką. Mleczko  
pszczele zawiera unikalny zestaw  
aminokwasów, witamin z grupy B oraz  
A, E, C, substancje bakteriobójcze iwirusobójcze znakomicie pobudzają  
układ immunologiczny. Witamina C  
zapobiega i skraca czas infekcji. Wśród  
polecanych preparatów znajduje się  
również VirAgo zawierający składnikiroślinne oraz cynk, silnie stymulujący  
układ odpornościowy. Może być  
stosowany jako środek profilaktyczny  
ale doskonale efekty uzyskuje się także  
w rozwiniętych infekcjach. Przeciwi-zapalnie, przeciwwirusowo działa  
ImmunAid zawierający wilcatorę i cynk.  
Znakomity jest także sok Noni źródło  
wielu substancji odżywczych stymu-  
lujących układ immunologiczny. W pro-  
filaktyce infekcji i alergii (szczególnie  
pokarmowych) dobroczynnych bakterii,  
które produkują immunoglobuliny  
odpornościowe w przewodzie pokar-  
mowym i na śluzówkach oraz witamin  
z grupy B. Znakomicie przywracają  
równowagę w przewodzie pokarmowym  
po antybiotykoterapii.Na poziom naszej odporności mają  
wpływ nie tylko geny i suplementy.  
Wpływa no to szereg czynników m.in.  
zdrowy tryb życia, aktywność fizyczna,  
właściwe odżywianie – polecam dietę  
zgodną z grupą krwi lub rozdzielną –  
radość życia.Bądźmy dla siebie dobrzy, znajdźmy  
czas na spacer, relaks z dobrą książką,  
filizankę herbaty z przyjaciółmi i na  
suplementy, o których napisałam.Bogusława Czarnowska,  
konsultant zdrowia i żywienia  
e-mail: slawanowa@wp.eu**ZDROWIE**

W KRAKOWIE

dział  
reklamy

zadzwoń:

504 146 788

608 449 418

# Czy dziecko które idzie do przedszkola musi chorować?

Panuje dość powszechne przekonanie, że posłanie dziecka do przedszkola wiąże się nieuchronnie z pasmem chorób. Przekonanie to znajduje swoje potwierdzenie w świadectwach wielu rodziców, którzy zeznają, że ich dziecko w ogóle nie chorowało dopóki nie zaczęło uczęszczać do przedszkola.

Co więcej, podobne zdanie ma wielu lekarzy pierwszego kontaktu, także pediatrów. Stąd wiele osób decyduje się na odroczenie decyzji związanych z posłaniem dziecka do przedszkola, albo całkowicie rezygnuje z usług placówki. Przyszedł kolejny wrzesień – warto podjąć temat. Czy rzeczywiście rodzice przedszkolaków powinni się martwić?

Na początek kilka faktów. Warto się zastanowić czy „chorować” dla każdego znaczy to samo. Wg danych różnych autorów dziecko w wieku przedszkolnym może przeżyć od 6 do 10 infekcji górnych dróg oddechowych w ciągu roku, niezależnie od tego, czy uczęszcza do jakiejś placówki wychowawczej. To oznacza, że co najmniej raz na dwa miesiące może mieć objawy typowe dla wirusowej infekcji nosogardła (katar, kaszel, ból gardła, gorączka). Jeszcze raz podkreślmy, że chodzi o błahę zakażenia górnych dróg oddechowych, które nie trwają długo i nie wymagają hospitalizacji. Zwykle również infekcje te udaje się opanować bez potrzeby włączenia antybiotyku. Powyższe informacje oraz kolejne dotyczą oczywiście przeciętnego dziecka w wieku przedszkolnym, nie chorującego przewlekłe, z nie obciążonym wywiadem okołorodowym.

Drugi rodzaj choroby, na którą narażony jest organizm przedszkolaka to infekcje przewodu pokarmowego. Zwykle są to wirusowe nieżyty żołądkowo-jelitowe przebiegające z wymiotami i biegunką, czasem z gorączką. Ze względu na szybko występujące przy tym u dziecka objawy odwodnienia, bywa czasem konieczny pobyt w szpitalu. Zakażeń takich jest jednak znacznie mniej niż typowych infekcji przeziębieniowych.

Jeszcze słów parę o samym przedszkolaku i okresie przedszkolnym. Rodzice muszą pamiętać, że dziecko w tym czasie w sposób naturalny narażone jest na częstsze infekcje, ponieważ zdecydowanie więcej niż wcześniej kontaktuje się z rówieśnikami i osobami dorosłymi spoza bliskiej rodziny oraz z przenoszonymi przez nich czynnikami chorobotwórczymi. Dołączyć do tego należy jeszcze bliskość owych kontaktów (przytulanie, całowanie) i trudność w utrzymaniu higieny (brudne ręce, próbowanie, kosztowanie różnych rzeczy). Wspomnijmy, że nie jest to związane z samym przedszkolem – jakością opieki i stopniem czystości w placówkach w Krakowie jest na wysokim poziomie. Drugim aspektem mającym wpływ na częstość chorób u przedszkolaka jest dojrzewanie obrony immunologicznej w tym okresie,

zarówno ogólnej jak i miejscowej – w górnych drogach oddechowych. Stąd u małego pacjenta infekcje przeziębieniowe mają taką łatwość do przewleknięcia się, czyli braku ustępowania pomimo zastosowanego typowego leczenia objawowego.

W takim razie co należy robić, aby jak najbardziej ograniczyć ilość infekcji wśród dzieci przedszkolnych? Na pewno trzeba pamiętać o szczepieniach, których kalendarz cały czas jest modyfikowany w związku z istniejącymi potrzebami oraz postępem, jaki dokonał się w wakcynologii (dziedzinie medycyny zajmującej się szczepieniami). Niestety szczepienia przeciw tym infekcjom w większości nie znajdują się w obowiązkowym, bezpłatnym programie. Należy tu wymienić szczepienia przeciwko grypie, przeciwko bakteriom tzw. otoczkowym - *Haemophilus influenzae* typu b, pneumokokom i meningokokom oraz przeciwko rotawirusom.

Wirusy odpowiedzialne za infekcje dróg oddechowych u dzieci w sprzyjających warunkach ułatwiają rozwój znacznie groźniejszych chorób bakteryjnych, które mogą wywoływać czasem bardzo poważne powikłania ogólnoustrojowe – w żargonie medycznym mówi się, że wirusy torują drogę bakteriom. Wspomniane bakterie otoczkowe są bardzo niebezpieczne dla organizmu małego dziecka, a infekcje przez nie wywołane – trudno leczące się. Z podanych trzech bakterii otoczkowych tylko szczepionka przeciwko *Haemophilus influenzae* typ b znajduje się od niedawna w obowiązkowym kalendarzu. Rotawirusy to najczęstszy patogen wywołujący ostrą biegunkę u dzieci przebiegającą z



wymiotami, często gorączką, będącą najczęstszą przyczyną przyjęcia do szpitala wśród dzieci. Warto zatem planując edukację przedszkolną razem z pediatrą ustalić harmonogram szczepienia pociechy.

Co do innych sposobów ograniczania częstości infekcji warto jeszcze wspomnieć o tzw. preparatach immunomodulujących, potocznie zwanych uodparniającymi. Jest to temat bardzo kontrowersyjny i od razu trzeba stwierdzić, że nie istnieje preparat idealny. Po rozmowie ze specjalistami z immunologii można wręcz powiedzieć,

że skuteczne działanie większości z nich należy poddać w wątpliwość. Ich stosowanie wymaga dużego doświadczenia i wiedzy, więc na pewno nie należy pochylać ich zlecenia „po omacku”.

Wracając do pytania postawionego na początku – możliwe jest łagodne pod względem chorobowym przeprowadzenie dziecka przez okres przedszkolny. Potrzeba tylko rozsądku i mądrości zarówno ze strony rodziców jak i prowadzącego lekarza pediatry.

lek. med. Andrzej Grudziński

## Wypatrując szczęścia

■ Szacuje się, że w Polsce problemem niepłodności dotkniętych jest około 2 mln. osób. Każdy kolejny miesiąc wyczekiwania na upragnioną ciążę pogłębia frustrację, lęk, jest przyczyną stanów depresyjnych, a czasem wręcz obsesji lub innych zaburzeń emocjonalnych i psychicznych.

Dramat bezskutecznego oczekiwania rzutuje na wzajemne relacje małżeńskie, niestety często prowadząc nawet do rozpadu związku.

Każda diagnoza i próba leczenia

wymaga długotrwałej obserwacji. Obserwacja i dokumentacja naturalnego cyklu kobiety jest nieocenionym źródłem informacji dla każdego lekarza i podstawą do określenia rodzaju zaburzeń.

Niedawno na rynku polskim pojawił się niemiecki tester płodności PERSONA, który poprzez pomiar poziomu hormonów w czasie cyklu określa okresy płodności i niepłodności. Jest to małe, wręcz kieszonkowe laboratorium, które służy do mierzenia poziomu hormonów z próbki porannego moczu.

Kobieta jest w stanie samodzielnie i dyskretnie w warunkach domowych prowadzić obserwację swojego organizmu i wybrać ten najkorzystniejszy czas na poczęcie dzidziusia. Aparat mierzy zmiany poziomu koncentracji hormonu LH w moczu i na bazie tych danych określa rozpoczęcie i zakończenie fazy płodnej. PERSONA uwzględnia także okres żywotności plemników i komórki jajowej i komunikuje o przebiegu cyklu poprzez czerwone lub zielone światelko. To niewielkie urządzenie zaopatrzone jest w pamięć, rejestruje wszystkie dokonane testy, co pozwala na analizę wyników w skali nawet kilkudziesięciu

cykli.

Żadna z metod leczenia nigdy nie daje 100% gwarancji sukcesu, także PERSONĘ należy traktować jako środek wspomagający. Skuteczność szacuje się na 94%. Aby pomiary były wiarygodne i obrazowały faktyczny obraz cyklu, kobieta nie może jednocześnie zażywać żadnych leków hormonalnych, ani antybiotyków, nie może też stosować środków antykoncepcyjnych.

Więcej informacji na temat

PERSONY można znaleźć na stronie <http://www.ecolife-newlifestyle.com/>

PERSONĘ można także stosować jako naturalną antykoncepcję, unikając współżycia w czasie, kiedy zielone światelko komunikuje o okresie płodnym.

Ogromnym atutem PERSONY jest prosta obsługa, komfort dokonywania pomiarów w warunkach domowych, a także bezinwazyjność. Można śmiało nazwać ją ekologiczną metodą leczenia, gdyż umożliwia kobiecie poznanie jej naturalnego cyklu płodności i pomaga określić najwłaściwszy czas na poczęcie maleństwa. Zatem może dzięki PERSONIE nie trzeba będzie czekać do wiosny na... bociana.



**ZDROWIE**  
W KRAKOWIE

reklama w miesięczniku

**ZDROWIE W KRAKOWIE**  
jest skuteczna  
i niedroga

zadzwoń

Małgorzata Guzik:  
**608 449 418**

Sławek Cisowski:  
**504 146 788**

s.cisowski@zdrowiewkrakowie.info  
m.guzik@zdrowiewkrakowie.info

# Wytrwale do celu

**Zdrowo**  
*zakręcenie*

Rozmowa z Wojtkiem Depą,  
bokserem zawodowym

■ Ciężko mu usiedzieć w jednym miejscu. Nieustannie rozpira go energia. Nawet podczas tej rozmowy bawi się telefonem komórkowym. Przeprasza, ale nie potrafi siedzieć spokojnie. – Wiem, zachowuję się jakbym ciągle był naspeedowany – śmieje się. Nic dziwnego, przecież cały dzień jest na wysokich obrotach. Mówi szybko, konkretnie. Poza tym doskonale wie, czego chce. A marzy o tytule mistrza świata – nad tym pracuje intensywnie już od 22 lat.

**W**ojtek Depa już jedenaście razy zdobył złoty medal na turniejach międzynarodowych. Trenuje boks od dziesiątego roku życia. Od dwóch lat jest bokserem zawodowym - stoczył już pięć walk i pięć wygrał przez KO (nokaut).

## Pracowity dzień

Mój dzień zaczyna się rano o 5:40. Muszę wstawać tak wcześnie, ponieważ co dzień czeka mnie cztery treningi: bieganie, basen, siłownia i boks. Po każdym przyjeżdżam i pół godzinki leżę, żeby zregenerować siły. Ważne są też posiłki. Jem właściwie wszystko, ale co godzinę. Mogę zjeść nawet coś tłustego, bo zaraz i tak to spalę.

Zawsze zaczynam od biegania. Lato czy zima – dla mnie to bez znaczenia. Nie zarzynam się jednak robiąc od razu 12 km. Wolę krótki, ale intensywny trening. Zwykle robię interwały. Przebiegam odcinek 1 km, ale dzielę go na krótsze: 10-15 metrów biegnę sprintem, potem reguluję oddech i znowu bieg.

Potem jest basen – pływam bez przerwy 45 minut w stałym tempie.

Najważniejszy i najdłuższy jest mój trening boksu. Zaczyna się od kilkuminutowej rozgrzewki, skakania na skakance i pracy na worku. Raz w tygodniu mam też ostry sparing. Wygląda to zwykle tak: jeśli schodzę z niego o własnych siłach, to jest dobrze, ale jeśli nie schodzę o własnych siłach, to jest bardzo dobrze.

Mam jednego trenera, który zna mnie od samego początku, jako dziesięcioletka zaczynałem się u niego uczyć. Trener wie o mnie wszystko, zna mój organizm i jego możliwości.

Raz w tygodniu robię sobie odnowę biologiczną – sauna i komora kriogeniczna, a potem masaż. Pomaga mi się to zrelaksować.

Trenuję przez cały rok. Właściwie to tylko w sierpniu mogę nieco odpocząć, ale i tak chodzę wtedy na siłownię, żeby się stawy nie zastały. Trzeba pamiętać, że ze sportu nie można tak po prostu jednego dnia zrezygnować. Jeśli ktoś trenuje zawodowo, a potem nagle przestaje, to staje się kaleką. Jest to dramat dla organizmu. Zaczynają się problemy z tarczycą, zwłaszcza u kobiet. Bardzo ważne jest więc, gdy ktoś kończy z karierą sportową, by jeszcze stopniowo ten sport dozował. To tak jak z paleniem. Nie można od razu z dnia na dzień rzucić.

## Uczyć się od mistrza...

Raz do roku wyjeżdżam na zgrupowanie do Afryki. Zaprasza mnie tam zaprzyjaźniony bokser zawodowy Naseem Hamed zwany Czarnym Księciem (Prince). Zgrupowanie trwa 14 dni. Codziennie są 10-godzinne treningi, które odbywają się na terenie nowoczesnego kompleksu. Rozpoczynają się już o 4:00 rano, kończą o 21:00. Zaczynamy tak wcześnie z uwagi na

klimat, o 4:00 jest jeszcze chłodno, więc można pobiegać. Te zgrupowania to niesamowita przygoda.

Zacząłem się poprzez kontakt mailowy. Napisałem do Naseema, że go podziwiam i biorę z niego przykład. Odpisał mi. Spytał, jakie mam tu warunki do trenowania. Tak zaczęliśmy korespondować, aż któregoś dnia zaprosił mnie do siebie.

Uważam, że takiego talentu jak on do tej pory na świecie nie było. Naseem Hamed to prawdziwy wirtuoz. Może walczyć mając ręce z tyłu za sobą, ale i tak w odpowiednim momencie uderzy. Nie znam drugiego tak szybkiego. To fenomen boksu i od niego staram się uczyć.

## Nie zawsze trzeba używać siły

Od dziesięciu lat sam jestem trenerem boksu. Jako pedagog staram się młodych, zbuntowanych nieraz ludzi nauczyć szacunku dla drugiego człowieka. Nie zawsze trzeba używać

siły. Sam nie pamiętam, kiedy ostatni raz się biłem gdzieś na ulicy. Zawsze, gdy ktoś mnie zaczepia, ustępuję mu. Mówię: Przepraszam, jesteś lepszy. I idę w swoją stronę, by nie wdawać się w bójkę.

Jestem też kuratorem społecznym. Moja rola jako trenera boksu nie ogranicza się do samego treningu. Muszę zapoznać się z sytuacją rodzinną podopiecznego, z jego środowiskiem. Boks ma mu pomóc rozwiązać problemy, ale na zasadzie spokoju, wyciszenia, pozbycia się negatywnych emocji.

Boks jest dla mnie swego rodzaju filozofią. Napisałem nawet książkę o tym sporcie - „Boks kompendium wiedzy”. Porusza ona właściwie wszystkie zagadnienia związane z boksem – historię, techniki walki, omówienia ćwiczeń, psychologię, dietetykę, regenerację, systematykę treningu, doping, sprawy antydopingowe, przepisy dotyczące boksu

zawodowego i amatorskiego.

## Bokser – prawnik... Dziwne? Ale prawdopodobne

W 2004 roku wydałem książkę „Prawa oskarżonego do obrony de lege lata” – poświęcona jest osobie oskarżonej. Na rynku prawniczym dotąd nie było takiego opracowania.

Od dwóch lat studiuję prawo. Pracuję też w kancelarii adwokackiej. Mój mentor, pan mecenas, kieruje moją karierą. Teraz opracowuję kolejną książkę „Prawa pokrzywdzonego in polonorum legibus poenalibus”.

Jednocześnie działam w Stowarzyszeniu na rzecz Obrony Praw Człowieka. Występuję na procesach cywilnych i karnych jako tak zwany czynnik społeczny. Moim zadaniem jest baczenie, by prawa osób, przede wszystkim pokrzywdzonych i jednocześnie oskarżonych, nie były naruszane.



## Wyciszenie... tylko w górach

Często chodzę po górach. Zajmuję się też biegiem zjazdowym – szybka jazda na nartach. Boks i narciarstwo to dla mnie dyscypliny nierozdzielne.

W górach się odprężam. Przed walką, gdy potrzebuję się wyciszyć, często jadę w góry. Wyłączam wtedy telefon, nie ma mnie dla nikogo.

W 2004 roku na Orlej Perci lub Kozim Wierchu, dokładnie nie pamiętam, spotkałem dziecko. Rodzice na tak trudny i stromy szlak wzięli siedmioletka. Na samym szczycie chłopiec, który był chory na astmę, dostał zapaści. Rodzice nie wzięli ze sobą inhalatora. Zaczęli histeryzować. Chłopczyk przez moment nie oddychał. Zaczęłam wtedy masaż serca i sztuczne oddychanie. Udało mi się go uratować.

Od tamtej pory zacząłem się interesować ratownictwem medycznym. W górach można spotkać wiele osób, które zupełnie nie są przygotowane wspinaczki. Na Szpiglasowej Przełęczy widziałem kiedyś parę studentów w japonkach! Nie mam pojęcia jak oni tam weszli, a tym bardziej, jak stamtąd zeszli!

Zaczęłam studiować specjalne ratownictwo medyczne, żeby wiedzieć, jak się w razie wypadku zachować. Chciałbym też później społecznie popracować w ratownictwie śmigłowcowym.

## Tradycje rodzinne

Boksuje od dziesiątego roku życia. Jako amator robiłem to przez 21 lat, jako zawodowiec – dopiero niespełna 2 lata. Można powiedzieć, że boks to tradycja rodzinna, mój tata też był bokserem.

Poza tym w mojej rodzinie bardzo silne są tradycje patriotyczne. Mój wujek, Tadeusz Karczewski pseudonim „Wierzba”, brał udział w „akcji Koppe”, nieudanym zamachu pod Wawelem na Wilhelma Koppe, wyższego dowódcę SS i policji w Generalnym Gubernatorstwie. Z kolei mój tata, pseudonim „Jur”, to rodowity Warszawiak, walczył w powstaniu warszawskim. Dzisiaj sam działam w stowarzyszeniu na rzecz obronności kraju.

Anna Maria Piątkowska

Więcej informacji o Wojtku Depie na stronie internetowej:  
www.bokszawodowy.pl



# Brokuły – sprzymierzeniec w walce z rakiem

Co roku na świecie lekarze diagnozują ponad 10.3 miliona nowych przypadków raka. W dzisiejszych czasach nowotwory zbierają prawdziwe żniwo. Jak do tej pory nie udało się jeszcze odkryć lekarstwa, które zupełnie pokonałoby tę chorobę. Nic więc dziwnego, że naukowcy zaczęli już nawet badać żywność i w niej szukać związków, które pomogłyby w walce z rakiem.

Okazuje się bowiem, że odpowiednia dieta wpływa na zmniejszenie występowania nowotworów. Ważne jest, by była bogata w warzywa i owoce. Tezę tę potwierdzają badania naukowe i obserwacje osób, które taką dietę zaczęły stosować. Aktualne zdają się być słowa Hipokratesa: „Niech żywność będzie waszym lekarstwem, a lekarstwo waszą żywnością”. Występujące w roślinach związki organiczne, nazywane flawonoidami lub bioflawonoidami, chronią komórki roślinne przed chorobami, szkodliwym działaniem słońca, grzybów i insektów. W organizmie człowieka mogą pełnić podobną rolę jak witaminy i wzmacniać nasz naturalny system obronny.

**Lecznice właściwości mają brokuły, a właściwie głównie ich kiełki.** Naukowcy odkryli znajdujący się w nich sulforaphane (SGS), antyoksydant, który organizmowi człowieka pomaga uaktywnić produkcję własnych antyutleniaczy. Młode kiełki brokułów mają o wiele więcej substancji antyrakotwórczych niż dojrzałe rośliny, które mogą w ogóle nie zawierać SGS. Już kilka gramów kiełków dostarcza tyle samo, albo nawet więcej SGS niż kilka kilogramów dojrzałych brokułów.

Te wyodrębnione z rośliny związki pomagają w neutralizacji substancji rakotwórczych, zanim jeszcze choroba nowotworowa zacznie się na dobre rozwijać. Naukowcy udowodnili, że fitoizom SGS potrafi walczyć z rakiem

na dwa sposoby – albo poprzez neutralizację związków rakotwórczych, albo przez wtórną reakcję wewnątrzkomórkową. Okazało się, że SGS pobudza naturalne zasoby obronne organizmu i pomaga zmniejszyć ryzyko przerzutów i złośliwości.

Kiełki brokułów leczą **wrzody żołądka** i zapobiegają **nowotworom układu pokarmowego**. Bakteria *Helicobacter pylori*, przyczyna powstawania większości wrzodów żołądka, jest bardzo trudna do usunięcia z organizmu, nawet za pomocą kuracji antybiotykowej. SGS może zabijać bakterię na zewnątrz i wewnątrz komórki, gdzie zostawia ona swoje przetrwalniki. Dzięki temu już wiele osób jedzących kiełki brokułów wyleczyło się z choroby. Najnowsze badania pokazują też, że jedzenie dojrzałych brokułów jest dobre dla śluzówki żołądka. Tak więc brokuły i ich kiełki okazują się skuteczniejszą bronią przeciwko bakterii powodującej wrzody układu trawiennego niż nowoczesne antybiotyki. Ponadto zawarty w kiełkach sulforaphane chroni przed rakiem żołądka, który jest najbardziej rozpowszechnionym nowo-tworem ostatnich lat.

Kiełki brokułów wraz z czystą wodą zmniejszają również ryzyko zachorowań na **raka pęcherza**. Pomocne są przy zwalczaniu **raka piersi**, a jednocześnie zapobiegają też

występowaniu **raka prostaty**. U mężczyzn, którzy jedzą co najmniej trzy porcje z brokułów, kalafiora, albo brukselki, ryzyko wystąpienia raka prostaty zmniejsza się do około 40 %.

Chińscy badacze pokazali ponadto, że „brokułowy lek” redukuje **nowotwory płuc**. Osoby regularnie jedzące warzywa i owoce są mniej narażone na zachorowanie, nawet jeśli należą do grupy podwyższonego ryzyka, czyli palą papierosy.

Antyoksydant znaleziony w brokułach i ich kiełkach może być również znaczącą pomocą w **zapobieganiu ślepotcie**. Sulforaphane (SGS) chroni oczy przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych UV. Zdolność siatkówki do ochrony przed promieniowaniem z biegiem czasu maleje, co stopniowo może prowadzić do ślepoty. Podczas badań stwierdzono jednak, że SGS skutecznie neutralizuje szkodliwe działanie promieni słonecznych.

**A skąd wziąć lecznicze kiełki?** Nic prostszego. Można je hodować samemu w pojemniku na parapecie. Do uprawy potrzebują jedynie światła i wody. Już po trzech-czterech dniach nadają się do zjedzenia.

Należy jednak pamiętać, że nasiona do kiełkowania muszą być specjalnie przygotowane. Na pewno nie można ich kupić w sklepie ogrodniczym. Byłyby wtedy nasączone pestycydami, środkami grzybobójczymi i owadobójczymi, mającymi ochronić młode rośliny przed szkodnikami i pasożytami. Nasiona do kiełkowania należy więc kupować w sklepach ze zdrową żywnością.

Kiełki mają oczywiście inny smak niż dojrzałe brokuły, smakują bardziej jak pikantne rzodkiewki. Można je spokojnie kłaść na kanapki, dodawać do sałatek, a nawet zup i ulubionych gorących dań. SGS podczas obróbki cieplnej zachowuje swoje właściwości lecznicze.

Lecznicza dawka kiełków brokułów to pół szklanki. Wystarczy jeść je co drugi dzień, ponieważ ich właściwości długo utrzymują się w organizmie. Jeśli jednak komuś smakują, to może sięgać po nie częściej. Do tej pory przypadków przedawkowania nie stwierdzono.

Anna Maria Piątkowska



## SZPITALA



Wykaz placówek mających umowy z Małopolskim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia na świadczenia szpitalne wykonywane w ramach ubezpieczenia.

**Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego w Krakowie (SP ZOZ)**  
os. Na Skarpie 66  
Tel.: (012) 644-01-44  
<http://www.zeromski-szpital.pl/>

**Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie**  
ul. Prądnicka 35-37  
Tel.: (012) 416-22-66, 633-01-00  
<http://www.narutowicz.krakow.pl/>

**Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Krakowie (SP ZOZ)**  
ul. Wielicka 267  
tel.: (012) 658-42-17, 658-41-47, 658-42-89, 657-90-79, 658-98-70  
<http://www.zol.krakow.pl/>

**Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie**  
ul. Strzelecka 2  
Centrala:  
(012) 421 10 07  
(012) 421 11 86  
(012) 421 13 44  
(012) 421 13 51  
<http://www.wssdzkrakow.hg.pl/>

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie**  
os. Złotej Jesieni 1  
Centrala: (0-12) 64 68 000  
<http://www.rydygier.tpnet.pl/>

**Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla w Krakowie**  
Ul. Skarbowa 4  
centrala: 012-633-34-00  
<http://www.dietl.krakow.pl/>

**Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie**  
Ul. Wrocławska 1-3  
Tel.: (012) 630 83 24

**Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Krakowie**  
Ul. Kronikarza Galla 25  
Recepcja – tel.: (012) 615-17-34 lub (012) 637-16-76  
<http://www.zoz-mswia.krakow.pl/>

**Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie**  
Wielicka 265  
tel.: (012) 658 20 11

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital na Siemiradzkiego im. Rafała Czerwiakowskiego**  
Ul. Siemiradzkiego 1  
tel.: (012) 634 22 22  
<http://www.siemiradzki.pl/>

**Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II**  
Ul. Prądnicka 80  
tel. 012 614 20 00  
<http://www.szpitaljp2.krakow.pl/>

**Wojewódzki Szpital Okulistyczny**  
Ul. Dożynkowa 61  
Tel. Centrala : (012) 415-64-44  
(012) 415-63-09  
(012) 415-61-09  
(012) 415-29-09  
(012) 415-27-09  
(012) 415-25-09  
<http://www.wso.krakow.pl/pl/>

**Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  
Ul. Babińskiego 29  
Tel. (012) 652 43 47

**Szpital Uniwersytecki w Krakowie**  
<http://www.su.krakow.pl/>  
**Oddział Kliniczny Kliniki Chorób Wewnętrznych i Geriatrii**  
ul. Śniadeckich 10  
tel. (0-12) 424-88-00, fax (0-12) 424-88-54  
**Oddział Kliniczny Leczenia Bólu, Opieki Paliatywnej i Farmakologii Klinicznej**

# Profilaktyka

## – warto skorzystać

■ Działania profilaktyczne mają na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie. Przedstawiamy dwa programy profilaktyki, realizowane w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

### Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

#### Opis problemu zdrowotnego.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Stanowi około 20% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe u Polek. Występuje częściej po menopauzie. Ryzyko zachorowania wzrasta po 50 roku życia.

Według danych opublikowanych przez GUS w 2000 r. na nowotwór złośliwy sutka zachorowało w Polsce 10 987 kobiet. Liczba nowych zachorowań na 100 tys kobiet wzrosła z poziomu 50,5 w roku 1999 do 55,3 w roku 2000.

Obserwacja częstości zachorowań w poszczególnych grupach wiekowych wykazała, że znaczący wzrost zachorowań występował w przedziale wiekowym od 50 do 69 roku życia. Inne czynniki ryzyka:

- rak piersi wśród członków rodziny (stopień ryzyka zależy od liczby przypadków w rodzinie i stopnia pokrewieństwa z chorą osobą)
- mutacje stwierdzone w genach BRCA 1 lub/i BRCA 2
- wczesna pierwsza miesiączka przed 12 rokiem życia
- późna menopauza po 55 roku życia

- urodzenie dziecka po 35 roku życia
- bezdzietność
- poprzednie leczenie z powodu raka piersi
- leczenie z powodu innych schorzeń piersi

Najważniejszym czynnikiem w istotny sposób wpływającym na wyniki leczenia jest wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium rozwoju. Metodą, która umożliwia rozpoznanie zmian patologicznych w utkaniu piersi, jest mammografia. W populacjach, w których nie wykonuje się badań profilaktycznych występuje wysoka umieralność z powodu inwazyjnego zaawansowanego raka piersi.

#### Kto powinien skorzystać z badań?

Program przeznaczony jest dla kobiet w wieku od 50 do 69 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywały mammografii.

Panie z określonej grupy wiekowej zgłaszają się bez skierowania, do jednej z wymienionych placówek.

Kobiety z nieprawidłowym wynikiem mammografii kierowane są na diagnostykę uzupełniającą: USG piersi i/lub biopsję cienkoigłową i/lub

biopsję gruboigłową z badaniem histopatologicznym. Badania te są wykonywane w ramach tego samego programu.

#### Badania w ramach programu, finansowanego przez NFZ, wykonują następujące jednostki (dane NFZ):

- Szpital Uniwersytecki - ul. Kopernika 19, tel. (012) 424-85-04
- NZOZ „POLIKMED” Specjalistyczne Gabinety Lekarskie - ul. Garncarska 3/1, tel. (012) 422-68-24, (012) 422-41-59, (012) 421-79-97
- S.C.D.Z. „MEDICINA” Sp. z o.o. - ul. Rogozińskiego 12, tel. (012) 411-13-78
- NZOZ Południe; ul. Szwedzka 27, tel. 267-05-68
- Centrum Medycyny Profilaktycznej - ul. Bolesława Komorowskiego 12, tel. (012) 683-05-57
- Szpital na Siemiradzkiego - ul. Siemiradzkiego 1, tel. (012) 634-26-00
- Kraków; Zakład Rentgena - Wyrobek; ul. Smoleńsk 25A/2, tel. (012) 657-48-72
- „DIAGAMED” Sp. z o.o. - ul. Wiślna 9/2, tel. (012) 421-89-51
- Centrum Medyczne „Ujastek” Sp. z o.o. - ul. Ujastek 3, tel. (012) 683-38-92

### Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

#### Opis problemu zdrowotnego.

Rak szyjki macicy jest drugim, co do częstości, nowotworem u kobiet w Polsce - stanowi 10,7 % nowotworów u kobiet. Szacuje się, że rocznie choroba dotyka ok. 4.000 kobiet i ok. 2.000 umiera z tego powodu. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, każdego roku w Polsce notuje się około 13 przypadków raka szyjki macicy na 100 tysięcy kobiet. Wskaźnik śmiertelności z powodu tego nowotworu to około 7 przypadków na 100 tysięcy. W innych krajach europejskich wskaźnik ten jest znacznie niższy, np. w Finlandii wynosi 1,8 na 100 tysięcy kobiet. W ciągu ostatnich 25 lat praktycznie pozostaje na tym samym poziomie. W tym samym czasie w krajach Unii Europejskiej (np. Szwecja, Finlandia) i w USA współczynnik ten obniżył się do ok. 2-3/100 000. Spadek umieralności w w/w krajach spowodowany został głównie wprowadzeniem ogólnokrajowych programów aktywnej profilaktyki raka szyjki macicy.

#### Kto powinien skorzystać z badań?

Program przeznaczony jest dla kobiet w wieku od 25 do 59 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich 3 lat nie wykonywały badania cytologicznego.

#### Realizacja programu.

Panie z określonej grupy wiekowej mogą zgłosić się same, do wybranej przez siebie dowolnej poradni ginekologiczno-położniczej, która ma podpisany kontrakt z NFZ. Kobiety młodsze niż 25 lat i starsze niż 59 lat, mogą skorzystać z badania cytologicznego w ramach porady udzielonej przez lekarza specjalistę.

Lekarz na podstawie wywiadu

(rozmowa dotyczy m.in. występowania nowotworów w rodzinie, przyjmowanych środków antykoncepcyjnych) ocenia czynnik ryzyka wystąpienia nowotworu szyjki macicy i pobiera materiał do badania cytologicznego.

Pacjentki osobiście odbierają jego wynik.

W przypadku konieczności (zły wynik) wykonane jest badanie pogłębione (kolposkopia, badanie histopatologiczne wycinków).

#### Wykaz placówek realizujących badania (badania finansowane przez NFZ)

- Centrum Medyczne „UJASTEK” Sp. z o.o. - ul. Ujastek 3 (tel. 012-683-38-75)
- S.C.D.Z. „MEDICINA” Sp. z o.o. - ul. Rogozińskiego 12 (tel. 012-411-13-78)
- NZOZ „KOV-MED” - ul. Pleszowska 23 (tel. 012-415-58-00)
- NZOZ Przychodnia Rodzinna „COR VITA” S.C. - ul. Kościuszki 35 (tel. 012-429-36-63, 012-429-35-35)
- NZOZ Szpital na Siemiradzkiego im. R. Czerniakowskiego - ul. Siemiradzkiego 1 (tel. 012-634-26-00)
- NZOZ „Śródmieście” Sp. z o.o. - ul. Długa 38, IIp. (tel. 012-632-54-88)
- NZOZ „GRO-MEDICUS” Sp. z o.o. - ul. Szwedzka 27 (tel. 012-266-46-79)
- Szpital Miejski Specjalistyczny im. G. Narutowicza - ul. Prądnicka 35-37 (tel. 012-633-01-00)
- Przychodnia Lekarska „PROMOS” Sp. z o.o. - os. Szkolne 9 (tel. 012-643-31-09)
- Specjalistyczna Przychodnia „Madalińskiego” - ul. Madalińskiego 10 (tel. 012-266-66-57)
- NZOZ „WIDOK-MED” - ul. Na Błonie 1

- (tel. 012-638-08-59)
- NZOZ „ONKO-MED” - ul. Długa 38, parter (tel. 012-634-06-49)
- NZOZ Przychodnia Ginekologiczno-Położniczo-Seksuologiczna - ul. Strzelców 15 (tel. 012-411-01-52)
- VACCINMED Sp. z o.o. - ul. Brożka 1 (tel. 012-254-12-52)

#### Wykaz placówek realizujących badania (badania finansowane przez Urząd Miasta Krakowa)

- Centrum Medyczne Nowa Huta „UJASTEK” Sp. z o.o. - ul. Ujastek 3 (tel. 012-683-38-75)
- Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II - ul. Prądnicka 80 (tel. 012-614-33-33)
- NZOZ „Centrum Medycyny Profilaktycznej” Sp. z o.o. - ul. Bolesława Komorowskiego 12 (tel. 012-421-13-01, 012-427-16-80)
- NZOZ „COR VITA” S.C. - ul. Kościuszki 35 (tel. 012-429-36-63, 012-429-35-35)
- NZOZ „Centrum Medyczne Prokocim Nowy” - ul. Teligi 8 (tel. 012-658-44-42)
- NZOZ "Lekarska Poradnia Specjalistyczna Towarzystwa Rozwoju Rodziny" - ul. Bronowicka 73 (tel. 012-638-34-34, 012-623-04-10)
- NZOZ „Śródmieście” Sp. z o.o. - ul. Długa 38, IIp. (tel. 012-632-54-88)
- NZOZ "GRO-MEDICUS" Sp. z o.o. - ul. Szwedzka 27 (tel. 012-266-46-79)
- S.C.D.Z. "MEDICINA" Sp. z o.o. - ul. Rogozińskiego 12 (tel. 012-411-13-78)
- NZOZ "KOV-MED." - ul. Pleszowska 23 (tel. 012-415-58-00)
- NZOZ "Ginekologii i Położnictwa GEMELLI" Sp. z o.o. - os. Jagiellońskie 1 (tel. 012-681-31-30)
- NZOZ "POLIKMED" Specjalistyczne Gabinety Lekarskie - ul. Garncarska 3/1 (tel. 012-422-68-24, 012-422-41-59, 012-421-79-97) - wyczerpana na ten rok
- NZOZ Szpital na Siemiradzkiego im. R. Czerniakowskiego - ul. Siemiradzkiego 1 (tel. 012-634-26-00)
- Centrum Medyczne "MED.ALL" S.C. - ul. Budziszynska 1 (tel. 012-261-07-90)

ul. Śniadeckich 10  
tel. 424-88-82

**Oddział Kliniczny Kliniki Alergii i Immunologii, Oddział Kliniczny Kliniki Pulmonologii, Zakład Angiologii, Zakład Immunochemii Klinicznej**

ul. Skawińska 8  
centrala (0-12) 430-52-66, fax (0-12) 430-52-03

**Oddział Kliniczny Kliniki Hepatologii i Gastroenterologii oraz Chorób Zakaźnych**

ul. Śniadeckich 5  
tel. (012) 424-73-40

**Oddział Kliniczny Kliniki Endokrynologii**

ul. Kopernika 17  
tel. (0-12) 424-75-00, 424-75-20, fax 424-73-99

**Oddział Kliniczny Kliniki Chorób Metabolicznych**

ul. Kopernika 15  
tel. (0-12) 424-83-00, 424-78-00

**Oddział Kliniczny Kliniki Nefrologii**

ul. Kopernika 15c  
tel. (0-12) 424-76-00, 424-74-26, fax 424-71-49

**Oddział Kliniczny Kliniki Hematologii**

ul. Kopernika 17  
tel. (0-12) 424-76-00

**Oddział Kliniczny Kliniki Chirurgii Ogólnej i Gastroenterologicznej**

ul. Kopernika 40  
tel./fax (12) 424-80-07

**Zespół Oddziałów Klinicznych przy ul. Kopernika 21**

ul. Kopernika 21  
tel. (0-12) 424-82-01

**Oddział Kliniczny Kliniki Urologii**

ul. Grzegorzewska 18  
tel. (0-12) 424-79-51, fax 424-79-70

**Zespół Klinik Ginekologicznych przy ul. Kopernika 23**

ul. Kopernika 23  
tel. (0-12) 424-85-60, tel./fax (0-12) 421-35-89

**Oddział Kliniczny Kliniki Neonatologii**

ul. Kopernika 23  
tel. (0-12) 424-85-55

**Oddział Kliniczny I Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego**

ul. Kopernika 17  
tel. (0-12) 424-73-00, fax 424-73-20

**Oddział Kliniczny II Kliniki Kardiologii**

ul. Kopernika 17  
tel. (0-12) 424-71-70, 424-71-80

**Samodzielna Pracownia Zakładu Hemodynamiki i Angiografii**

ul. Kopernika 17  
tel. (0-12) 424-77-41, 424-71-85, fax 424-71-84

**Oddział Kliniczny Kliniki Neurologii**

ul. Botaniczna 3  
tel. (0-12) 424-86-00

**Oddział Neurochirurgii, Oddział Neurotraumatologii**

ul. Botaniczna 3  
tel. (0-12) 424-86-40

**Oddział Kliniczny Kliniki Dermatologii**

ul. Kopernika 19 a  
tel./fax (0-12) 424-74-00

**Oddział Kliniczny Kliniki Okulistyki i Onkologii Okulistycznej**

ul. Kopernika 38  
tel./fax (0-12) 424-75-40

**Oddział Kliniczny Kliniki Onkologii**

ul. Śniadeckich 10  
tel. (0-12) 424-76-81

**Oddział Kliniczny Kliniki Otolaryngologii**

ul. Śniadeckich 2  
tel. (0-12) 424-79-00

**Oddział Kliniczny Kliniki Psychiatrii Dorosłych**

ul. Kopernika 21a  
tel. (0-12) 424-87-06, 424-87-33, fax 424-87-45

**Oddział Kliniczny Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży**

ul. Kopernika 21a  
Tel. (0-12) 424-87-40

**Zakład Alergologii**

ul. Śniadeckich 10  
tel. (0-12) 424-88-90

**Zakład Anestezjologii i Intensywnej Terapii**

ul. Kopernika 17  
tel. (0-12) 424-77-60

**Zakład Diagnostyki**

ul. Kopernika 15 b  
tel. (012) 424-83-64 w. 286, fax 424-87-74

**Zakład Diagnostyki Obrazowej**

ul. Kopernika 19  
tel.: (012) 424-77-61

**Zakład Badania i Leczenia Bólu**

ul. Śniadeckich 11  
tel./fax (0-12) 424-77-93

ROZRYWKA



reklama w miesięczniku  
**ZDROWIE W KRAKOWIE**  
jest **skuteczna**  
i **niedroga**

s.cisowski@zdrowiewkrakowie.info  
m.guzik@zdrowiewkrakowie.info

**zadzwoń**

Małgorzata Guzik:  
**608 449 418**  
Sławek Cisowski:  
**504 146 788**

**Akademia Urody Dermis zaprasza na:**

- zabiegi kosmetyczne na twarz i ciało,
- manicure & pedicure,
- makijaż permanentny,
- peelingi medyczne,
- wypełnianie zmarszczek,
- rewitalizację skóry (mezoterapia),
- botox,
- tipsy,
- vacu fit - bieżnia podciśnieniowa,
- solarium



Dermis Akademia Urody, ul. Zakopiańska 62 Kraków,  
012 293 32 84, 0 601 34 25 37. Pełna oferta na stronie www.dermis.pl

# Czy potrafisz być sexy?

**Psycho**  
*zabawa*

■ Jeśli temat Cię zainteresował i jesteś kobietą, zapraszamy do spędzenia kilku chwil sam na sam z psychozabawą.

1. Wybierasz się ze znajomymi na wspólny wyjazd, czego z pewnością nie zapomnisz spakować:
  - a. przyborów do makijażu
  - b. ograniczysz się do niezbędnych przyborów toaletowych
  - c. spakujesz koronkową bieliznę
2. Na co dzień lubisz wkładać na siebie:
  - a. co to modne
  - b. to co wygodne
  - c. to co jest seksowne
3. Robiąc zakupy w sklepie obuwniczym Twoją uwagę przykuwają piękne szpileczki
  - a. kupujesz bez zastanowienia
  - b. zastanawiasz się na jaka okazje mogą być
  - c. oglądasz z zacięciem i odchodzisz
4. Idziesz na ważne dla Ciebie spotkanie, wiesz, że wyglądasz wyjątkowo pięknie. Idąc widzisz spojrzenia mężczyzn, co myślisz:
  - a. Chyba zaraz wrócę do domu
  - b. Cieszysz się z tego
  - c. Czujesz się wspaniale
5. Na rozmowę rekrutacyjną ubierasz się w:
  - a. W coś skromnego
  - b. W coś, co podkreśla twoją kobiecość
  - c. W coś ekstrawaganckiego
6. Późnym wieczorem dzwoni do Ciebie ktoś proponując intymną rozmowę przez telefon
  - a. Odkładasz słuchawkę
  - b. Przez chwilę flirtujesz
  - c. Zastanawiasz się, czy to dzwoni, któryś z Twoich znajomych

7. Siedząc w poczekalni u fryzjera:
  - a. Studiujesz gazety z fryzurami
  - b. Wybierasz aktualne magazyny mody
  - c. Zwracasz uwagę na modelki, myśląc że chciałabyś wyglądać podobnie

- c. wybierasz coś, co zakrywa dużo ciała
15. Na dyskotecce postanawiasz kogoś poderwać:
  - a. Zachowujesz się swobodnie i prowokując
  - b. Prosisz koleżankę, żeby cię z nim umówiła
  - c. Czekasz, aż sam cię zauważy



**Wynik. 35 pkt - 45 pkt**  
Jesteś kobietą sexy. Czujesz się wyzwolona. Sama decydujesz o swoim wyglądzie. Wiesz, w czym jest ci najlepiej, umiesz o sobie zadbać. Masz wiele pomysłów na to, co zrobić, by wyglądać interesująco. Potrafisz wyeksponować swoje walory. Wybierając się na jakąś imprezę zawsze masz pod ręką coś wyjątkowego, spędzasz przecież wiele czasu na zakupach. Lubisz zwracać na siebie uwagę, lubisz być podziwiana i adorowana. Lubisz swój seks-appeal.

8. Zostajesz zaproszona przez nowego szefa na kolację:
  - a. Ubierasz się odpowiednio do charakteru lokalu
  - b. Ubierasz długą spódnicę
  - c. Ubierasz strój podkreślający twoją kobiecość

9. Na czacie natrafisz na rozmowę na temat spadku seks-appealu u kobiet
  - a. Zupełnie cię to nie dotyczy
  - b. Uważasz że to wpływ mody wojskowej
  - c. Uważasz, że kobieta powinna ubierać się skromnie

10. Widzisz na ulicy dziewczynę seksownie ubraną:
  - a. Nie chciałabyś się tak ubierać
  - b. Przyglądasz się
  - c. To cię inspiruje do zakupu podobnej odzieży

11. Twój partner prosi cię, żebyś wieczorem założyła na siebie coś seksownego:
  - a. Idziesz wcześniej spać
  - b. Jesteś zdenerwowana
  - c. Ubierasz się seksownie

12. Jaki byłby Twój obraz swój obraz malowany przez artystę malarza
  - a. Wyzwolonej kobiety
  - b. Grzecznej dziewczynki
  - c. Kobiety pełnej sek-appealu

13. Jesteś na plażę w towarzystwie przystojnego mężczyzny
  - a. Ubierasz lekką i zwiewną sukienkę
  - b. Ubierasz się na sportowo
  - c. Ubierasz się swobodnie, kierując się wygodą

14. Kupujesz strój kąpielowy
  - a. jest to bikini
  - b. cenisz prostotę i wygodę

**wynik 25 pkt- 35 pkt**

Nie lubisz zaudać się w oczy. Preferujesz raczej to co proste, wygodne i jednocześnie ładne. Myślisz czasem, o tym jakbyś wyglądała w danej kolekcji. Na oglądaniu i myśleniu w większości przypadków się kończy. Nie lubisz pokazywać swojego ciała. W swoim życiu prywatnym zdarzają ci się odstępstwa od normy, kiedy to z grzecznej dziewczynki przemieniasz się w lwicę. Rezerwujesz jednak takie sytuacje do kontaktów bardzo osobistych. W większej grupie ludzi jesteś raczej tą osobą, która czeka mając nadzieję, że zostanie dostrzeżona. Jesteś w końcu interesującą osobą chociaż skromną.

**Wynik 15 pkt - 25 pkt**

Jesteś skromna, a może to brak pewności siebie? Nie zawsze podkreślasz walory swojej kobiecości. Często zachowujesz się i ubierasz jak grzeczna dziewczynka. Zwracasz uwagę na to jak się zachować, co wypada a co nie, jak się ubrać. Przywiązujesz uwagę do tego, co o tobie myślą inni. Czasami imponują ci kobiety o dużej życiowej swobodzie, ale nie próbujesz się przełamać, nie chcesz wprowadzać zmian i rzucać się w oczy.

	1c-3	2c-3	3c-1	4c-3	5c-2	6c-2	7c-3	8c-3	9c-2	10c-1	11c-3	12c-3	13c-2	14c-1	15c-1
	1b-1	2b-1	3b-2	4b-2	5b-3	6b-3	7b-1	8b-1	9b-1	10b-2	11b-1	12b-1	13b-1	14b-2	15b-2
<b>Punkcja</b>	1a-2	2a-2	3a-3	4a-1	5a-1	6a-1	7a-2	8a-2	9a-2	10a-3	11a-2	12a-2	13a-3	14a-3	15a-3



**ZDROWIE W KRAKOWIE**  
Bezpłatny informator  
ul. Przewóz 2a, 30-716 Kraków

**Redakcja:**  
tel. 012 269 90 30, tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail: redakcja@zdrowiewkrakowie.info

**Dział reklamy - zgłoszenia:**  
tel. 608 449 418, 504 146 788, tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail: m.guzik@zdrowiewkrakowie.info  
s.cisowski@zdrowiewkrakowie.info

**Druk:** Drukarnia Kraków, www.drukarniakrakow.pl

Zdrowie w Krakowie. Bezpłatny informator zdrowie – uroda.  
Wydawca: ABW Graf Group s.c.ul. Przewóz 2, 30-716 Kraków.  
Redaktor naczelny: Beata Mazurek.  
Druk: Drukarnia Kraków.  
Adres redakcji: Zdrowie w Krakowie, ul. Przewóz 2a, 30-716 Kraków.  
Redakcja: tel./fax: 012 262 95 56, e-mail: redakcja@zdrowiewkrakowie.info  
Dział reklamy: Małgorzata Guzik, Sławek Cisowski

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych, oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

## ROZRYWKA

**Świąteczna** \*  
raz dwa!  
na dowód,  
na słowo,  
na prezent!

office  
**KREDYT**  
www.officekredyt.pl

Masz już pożyczki i kredyty?  
Skonsoliduj je i zyskaj dodatkowe  
**pieniądze na Święta**  
lub niższą ratę!

ul. Grzegorzewska 12  
naprzeciw Hali Targowej,  
za wjazdem do lombardu  
012 4225142

os. Teatralne 3  
wejscie obok Cizemki przy  
Rondzie Kocmyrzowskim  
012 6855899

ul. Krowoderska 8  
wejscie od ul. Biskupiej 19  
012 4300353

al. Słowackiego 60/9  
naprzeciw N. Kleperza, domofon,  
wejscie przez bramę  
012 6327847

ul. Kalwaryjska 6  
obok księgarni,  
w pobliżu Rynku Podgórskiego  
012 296-30-53

Zdrowie i Uroda:  
Kinotakara  
- plastry detoksykujące,  
Elicina na blizny,  
lecnicze podpaski,  
Bio Kolagen,  
dr. Hauschka  
**MULTI-NATURA**  
Kraków, ul. Starowiślna 69  
012 423 21 48, 507 049 578  
www.multinatura.home.pl

**Zielarnia w CENTRUM miasta**  
**SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY**  
**GABINET MEDYCyny HOLISTYCZNEJ**  
**IRYDOLOGIA**

Kraków, ul. Garbarska 5  
tel. fax: 012 429 10 16  
e-mail: alster-pro.onet.pl  
Czynne: od 10.00 do 18.00  
www.alster.zaprasza.net




spraw, a to sprawi, że poczujesz większą swobodę, odkryjesz w sobie nowe predyspozycje i pokłady energii.

**Baran**

Jak zwykle masz powody do wymówek, narzekasz na notoryczny brak czasu. Koniec roku to sprawozdania, praca po godzinach... Zatrzymaj się! Wkrótce Święta, na które wyczekują zwłaszcza Twoi najbliżsi - mają nadzieję, że poświęcisz im więcej uwagi. Nie skazuj na samotność, tych, którzy tak bardzo Cię kochają. Znajdź we wspólnie spędzonych chwilach radość, obdarowuj innych sobą.

**Byk**

Nie myśl za dużo to Ci szkodzi, nie rozczulaj się nad sobą, bo naprawdę coś zacznie Ci dolegać. Zaszalej za ostatni grosz kup prezenty, chyba dawno już tego nie robiłeś, a przecież tak miło dać odrobinę szczęścia innym. Nie zastanawiaj się, czym odwzajemnią się Tobie. Zobaczysz czym zaobfituje bezinteresowna hojność, dawno nie doświadczałeś tak pięknych emocji i wzruszeń.

**Bliźnięta**

Nie lubisz zmian, więc nawet perspektywa nadejścia Nowego Roku wzbudza w Tobie obawy. Więcej optymizmu, ten rok będzie dla Ciebie obfitował w nowe doświadczenia, które Cię ubogacą, zmieni się Twój punkt widzenia na wiele dotychczasowych

**Rak**

Niczego Cię nie nauczył kolejny mijający rok, nadal uważasz, że masz monopol na prawdę i że racja leży zawsze po Twojej stronie. Nie marnujesz czasu na dyskusje, ale czy jesteś pewny, że to jest słuszne? Naucz się słuchać innych, wyciągaj wnioski z zaistniałych już faktów, na tym polega mądrość. Nie obawiaj się, że na tym ucierpi Twój autorytet. Zobaczysz ile znaczysz dla swojego otoczenia, łatwiej dostrzeżesz jak bardzo jesteś kochany.

**Lew**

Nie potrafisz się nasycić dotychczasowymi sukcesami, jesteś wulkanem energii i zarażasz optymizmem innych. Przydała by się choć krótka drzemka, uważaj, bo jesteś już na granicy wycieńczenia. Święta potraktuj jako czas psychicznej i fizycznej regeneracji, naciesz się obecnością bliskich.

**Panna**

Nie można mieć wszystkiego od razu, naucz się cierpliwości. Nie zrażaj się małymi porażkami, możesz na nich budować sukces, gdy kolejnym razem nauczysz się unikać wciąż tych samych błędów. Są w Tobie ogromne pokłady radości zakurzone zmęczeniem, odłóż obowiązki i pozwól sobie na relaks w gronie najbliższych.

**Waga**

Nie pouczaj nieustannie innych, bo są już Tobą zmęczeni. Postaraj się wykrzesać więcej życzliwości i wyrozumiałości. W wolnej chwili przejrzyj repertuar teatrów, jakaś lekka komedia i obcowanie ze sztuką dostarczy Ci świeżych emocji jakich nie wysączysz ze swojego telewizora i telenowel. Zobaczysz będziesz oczarowany.

**Skorpion**

Ponuractwo i fochy nie leżą w Twojej naturze. Przez okres Świąt będziesz mieć czas zastanowić się, co stanowi źródło Twoich frustracji. Może po prostu brakuje Ci poczucia bezpieczeństwa i ciepła i opiekuńczych ramion. Mów otwarcie o swoich emocjach, bo nie zawsze Ci, na których Ci zależy domyślają się jakie masz potrzeby i oczekiwania. Jeśli poprawisz komunikację, łatwiej Ci będzie odnaleźć życiową stabilizację, a wiesz, że to może być Nowy i wspaniały rok?

**Strzelec**

Przez nieprzemyślane sytuacje strzelasz do własnej bramki. Przemyśl strategię postępowania z innymi, nabierz więcej zaufania. Twoja podejrzliwość staje się czasami uciążliwa i może wpędzić Cię w obsesję. Zaproponuj bliskiej Ci osobie weekendowy wyjazd lub odpoczynek SPA. Nowe otoczenie i przestrzeń, pomoże Ci nabrać dystansu. Wkroczyć w Nowy Rok z nową porcją optymizmu.

**Koziorożec**

Wyznacz sobie nowe cele w Nowym Roku. Niepokoją Cię sytuacje nieprzewidziane i spontaniczność innych. Masz swój szablon postępowania, ale czy czujesz się z tym dobrze? Może warto dać ponieść się fantazji, pozwolić sobie na niekonwencjonalność, zrób coś ekstremalnego - wybierz się na ścianę wspinaczkową - nowa porcja adrenaliny dobrze Ci zrobi. Pamiętaj odpadanie od ściany jest asekurowane, więc bez obaw.

**Wodnik**

Oczekujesz, ale nie lubisz, gdy ktoś ma oczekiwania wobec Ciebie. Wymagasz empatii od innych, a sam nie potrafisz przez chwilę zastanowić się co czują inni. Łatwo Cię zranić, ale Twoje słowa też potrafią dotkliwie krzywdzić. Może warto zostawić to za sobą i od słowa - przepraszam - zacząć od nowa. Nowy Rok może być piękny, pełen wzruszeń, dobroci i ciepła, jeśli przestaniesz rozpamiętywać przeszłość i wyolbrzymiać swoją krzywdę.

**Ryby**

Nadchodzi czas przemian i sukcesów. Święta wykorzystaj na odpoczynek, wyłącz na kilka dni komputer. Nabierz sił, bo będą Ci bardzo potrzebne. Nowy Rok będzie pracowity i zabiegany, ale potem będziesz wspominać go z sentymentem. Rodzina może stać się Twoim imperium szczęścia - popatrz na bliskie Ci osoby z tej perspektywy. Bywa ciężko, ale bilans wychodzi na plus.

W tym miesiącu:  
**Serce Szklane**  
**wytrójlej**

paradocw@farnata@wp.pl