

KONKURS!!! ZOSTAŃ NASZYM EKSPERTEM!



Znasz sprawdzone domowe sposoby leczenia? Wiesz, jak pozbyć się bólu głowy czy skurczu tydek? Możesz powiedzieć innym, jak dbać o urodę. Napisz do nas. Najciekawsze porady wydrukujemy i nagrodzimy. Na ekspertki domowej medycyny czekają zestawy preparatów do pielęgnacji paznokci i dłoni Nail Tek: odżywka ochronna Formuła II, oliwka Renew oraz krem do rąk. Nagrody ufundował dystrybutor preparatu Nail Tek. Listy ze swoim zdjęciem, adresem oraz dopiskiem „ekspert” prosimy przysyłać do redakcji: „Samo Zdrowie”, ul. Warecka 11a, 00-034 Warszawa lub na e-mail: samo-zdrowie@samozdrowie.pl

pigulka nowości

■ Klapa w dół

W regulamie czyszczonej muszli klozetowej znajdują się 3 mln bakterii. Podczas każdego sputkania

duża ich część unosi się, a potem osiada na przedmiotach, znajdujących się w łazience, m.in. na szczotce

teczce do zębów czy ręcznikach. Dlatego zawsze przed spuszczeniem wody należy zamknąć sedes.

Spadek ewolucyjny

My, kobiety, świetnie rozróżniamy kolory i lubimy robić zakupy, a nasi partnerzy lepiej orientują się w terenie. Badacze z University of Michigan wyjaśniają, że to skutki ewolucji. Dawnej kobiety zajmowały się zbieractwem i musiały rozróżnić gatunki roślin. To one też opiekowały się dziećmi. Mężczyźni zaś polowali, zapuszczając się w nieznanne tereny i bronił rodziny. Z tego powodu nas szybciej obudzi płacz niemowlęcia niż alarm samochodowy. Mężczyźni odwrótnie.



ĆWICZENIE MIESIĄCA

Blyskawicznie ujednolicono uda

Stań z rękami wyciągniętymi poziomo. Prawą nogą zrób krok w lewo, stawiając ją przed lewą stopą. Następnie lewą nogę odstaw do boku. Przy kolejnym kroku prawą nogę ustaw za lewą. Biodra trzymaj równoległe do linii ruchu. Co 10 metrów zmień kierunek. To ćwiczenie ujednolici uda.

OSTROŻNIE Z ALKOHOLEM

Kobiety, które miały raka piersi, nie powinny pić więcej niż trzy drinki tygodniowo, bo alkohol zwiększa u nich ryzyko nawrotu nowotworu o 30 proc. – ostrzegają naukowcy z Oakland. Niebezpieczeństwo dodatkowo rośnie po menopauzie.

KONKURS!!! ZOSTAŃ NASZYM EKSPERTEM!



Znasz sprawdzone domowe sposoby leczenia? Wiesz, jak pozbyć się bólu głowy czy skurczu tydek? Możesz powiedzieć innym, jak dbać o urodę. Napisz do nas. Najciekawsze porady wydrukujemy i nagrodzimy. Na ekspertki domowej medycyny czekają zestawy preparatów do pielęgnacji paznokci i dłoni Nail Tek: odżywka ochronna Formuła II, oliwka Renew oraz krem do rąk. Nagrody ufundował dystrybutor preparatu Nail Tek. Listy ze swoim zdjęciem, adresem oraz dopiskiem „ekspert” prosimy przysyłać do redakcji: „Samo Zdrowie”, ul. Warecka 11a, 00-034 Warszawa lub na e-mail: samo-zdrowie@samozdrowie.pl