



KONKURS!!! ZOSTAŃ NASZYM EKSPERTEM!

Znasz 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 na-

grodzimy. Na ekspertki domowej medycyny czekają preparaty Nail Tek do pielęgnacji paznokci i dłoni. W skład każdego zestawu wchodzi odżywka ochronna Formula II, oliwka Renew i krem do rąk.

Listy ze zdjęciem, adresem oraz dopiskiem „ekspert” prosimy przysyłać do redakcji: „Samo Zdrowie”, ul. Warecka 11a, 00-034 Warszawa lub na adres e-mail: samo-zdrowie@samozdrowie.pl

pigulka nowości

DOBRA FORMA KOŁEM SIĘ TOCZY

Wycieczki rowerowe to idealny sposób na utrzymanie ciała w świetnej kondycji. Jednak początkujący cykliści powinni zacząć od spokojnych przejazdów, np. co drugi dzień, i pedałowania ze średnią prędkością 15 km/h

przez 20-30 min. Po tem można zwiększać wysiłek i czas jazdy. Dzięki regularnym przejazdom wzmożnisz żyty. Skurcze mięśni podczas pedalowania pomagają wypchnąć krew znajdującą się w naczyniach krwiono-

śnych w kierunku serca. Zapobiega to jej zastojom i tworzeniu się zylaków. Rower to także idealny sport dla stawów. W czasie jazdy ciężar ciała oparty jest na siodełku, więc odciążone są kości i stawy.

Ekspert Medycyny domowej



Kamila Jakowicka, Czytelniczka z Parczewa

Płyn do płukania ust

Lyżeczkę zielonej herbaty zalej szklanką gorącej wody o temp. 70 st. C. Odczekaj pięć minut. Potem przecedź przez sitko, ostudź, aż osiągnie temperaturę pokojową i płucz jamę ustną przez minutę. Zielona herbata ma dużo fluoru, który zapobiega próchnicy, chroni przed powstawaniem kamienia nązębnego i odświeża oddech.

Jeśli chcesz podzielić się z nami swoimi radami, napisz do nas. Czekają nagrody. O konkursie czytaj na str. 12.

DOBRE RADY mądrych kobiet

Monika Mrozowska, aktorka

ZACHOWUJĘ UMIAR

Gwarancję zdrowia daje mi to, że z niczym nie przesadzam. Jeżeli nie mam na coś ochoty, nie zmuszam się do tego. Dlatego np. przestałam chodzić na aerobik, a zapisałam się na kurs tańca. Zwracam też dużą uwagę na to, co jem. Moje posiłki nigdy nie są nudne i monotonne. Składają się głównie ze świeżych warzyw i owoców. Dzięki temu mam mnóstwo energii.



KONKURS!!! ZOSTAŃ NASZYM EKSPERTEM!



Znasz 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 na-

grodzimy. Na ekspertki domowej medycyny czekają preparaty Nail Tek do pielęgnacji paznokci i dłoni. W skład każdego zestawu wchodzi odżywka ochronna Formula II, oliwka Renew i krem do rąk.

Listy ze zdjęciem, adresem oraz dopiskiem „ekspert” prosimy przysyłać do redakcji: „Samo Zdrowie”, ul. Warecka 11a, 00-034 Warszawa lub na adres e-mail: samo-zdrowie@samozdrowie.pl