



60

58

SPIS TREŚCI

MARZEC 2017

Z OKŁADKI

Wygraj z rakiem szyjki macicy 22

Aby pokonać tego groźnego wroga, musisz kompleksowo o siebie zadbać: badania profilaktyczne i dieta to dopiero początek drogi!

Groźny smog 46

Nie tylko atakuje drogi oddechowe, ale również przyspiesza procesy starzenia się skóry, przenika do układu krążenia i działa kancerogennie

7 właściwości herbaty 60

Zwalcza wolne rodniki, chroni serce i zmniejsza stężenie glukozy – sprawdź, jakie prozdrowotne działanie skrywa w sobie popularny napar

Bez bólu pleców 66

Odkrywamy prawdziwe źródło dolegliwości w obrębie kręgosłupa i sposoby na ich pokonanie bez operacji

Zbuduj swoją odporność 82

Dzięki kilku zmianom nawyków i programowi suplementacji zachowasz młodość układu immunologicznego

Cofnąć dławicę piersiową 95

Tak, dzięki ziołolecznictwu jest to możliwe!

Odra i spółka w natarciu 98

Choroby zakaźne atakują, i to nie tylko dzieci

TEMAT
NUMERU

66



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma
O czym lekarze Ci nie powiedzą treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

Smog

46

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Jabłko czy gruszka? 14

Budowa ciała jest bardziej przydatna w określaniu nadwagi lub otyłości i ogólnego stanu zdrowia niż popularny wskaźnik masy ciała (BMI)

NEWS FOCUS

Porozmawiaj ze mną... cierpliwie 18

Komunikacja z osobami cierpiącymi na autyzm czy stwardnienie zanikowe boczne jest możliwa, choć nie przypomina tradycyjnej rozmowy

RAPORT SPECJALNY

Wygraj walkę z rakiem szyjki macicy 22

Dieta w chorobie 26

Poznaj prawdy i mity na temat żywienia podczas walki z rakiem

Obronić szyjkę macicy 28

Skuteczna profilaktyka obejmuje m.in. odpowiedzialny seks i regularne wykonywanie cytologii

ZDROWY STYL ŻYCIA

Dlaczego pożegnałem weganizm 34

Niektórym ludziom służy jedynie jadtospis oparty na mięsie, który dostarcza najlepiej przyswajalne białka i pozwala uniknąć niedoborów

Diabetyk u stomatologa? 44

Prof. Leszek Czupryniak wyjaśnia, w jaki sposób stan naszej jamy ustnej może sygnalizować cukrzycę typu 2

Groźny smog 46

Potęga wolnego tempa 52

To spokojne układy jogi, a nie dynamiczne ćwiczenia, są najskuteczniejszym sposobem łagodzenia napięcia i stresu

Kuchnia Markety 58

Pora na wiosenne smoothie owocowo-warzywne

Pij herbaty na zdrowie 60

TEMAT NUMERU

Prawdziwa przyczyna bólu pleców 66

Reakcje łańcuchowe 68

Zmiana postawy ciała i synergistyczne uruchamianie wszystkich mięśni mogą zwalczyć nawet przewlekłe dolegliwości dolnego kręgosłupa

Siedź dynamicznie 74

Proste ćwiczenia urozmaicające schematy ruchu m.in. wzmacniają klatkę piersiową i odblokowują barki

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Budujemy mury... odporności 82

Guzy tarczycy – czy należy się ich bać? 88

Wyczuwalne pod palcami zmiany mogą „tylko” utrudniać oddychanie albo mieć charakter złośliwy. Ale usunięcie gruczolu nie jest konieczne!

Co się dzieje w środku? 92

Kiedy fale elektromagnetyczne przenikają do organizmu, sieją spustoszenia już na poziomie komórkowym. Co gorsza – nieodwracalne.

Czasem trzeba kroczyć samotnie 95

Odra i spółka w natarciu 98

DETEKTYW MEDYCZNY

Głowa pełna ziół 80

Wypróbuj zioceń marunę i gorzknik kanadyjski, a raz na zawsze zapomnisz o migrenie

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 119

Dobry wybór dla zdrowia 112

Nasz zielnik: mniszek lekarski 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

zakażeniem rotawirusem 102

odchudzaniem 107

LICZBY i FAKTY

Nawet **60%** populacji miało kontakt z wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), który powoduje raka szyjki macicy

U osób z niskim wskaźnikiem BMI ryzyko

zawału jest **o 26%**

wyższe niż u tych z prawidłową wagą

83% wegan cierpi na niedobory witaminy

B12 w porównaniu do 5% „wszystkożerców”

Wypijanie **3 filiżanek** dowolnej herbaty dziennie

ZMNIJSZA O **11%**

RYZIKO CHOROŃ

UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Aż **87%**

unoszących się w powietrzu rakotwórczych cząsteczek WWA

pochodzą z domowych palenisk

Nawet **84%**

przypadków bólu pleców

nie ma związku z nieprawidłowościami w obrębie kręgow

Czekamy na listy Czytelników pod adresem: lekarze@oczymlekarze.pl