

## SPIS TREŚCI

### ■ PORADY PRAKTYCZNE

Manipulacja – jak ją rozpoznać i jak się bronić .....	4
Domowe sposoby na bezsenność .....	6
Gdy bolą włosy i skóra głowy ...	7
10 zasad zdrowszego grillowania .....	9
Z zielarskiej półki... ..	10
Naturalne, ziołowe środki do sprzątania domu .....	12
Sól nie tylko do solenia .....	14

### ■ KURACJE NATURALNE

Fitoterapia w miażdżycy tętnic .....	15
--------------------------------------	----

### ■ LEKI NATURALNE

Kwiat lepiężnika w fitoterapii .....	16
Wyśpiewaj sobie zdrowie .....	18
Miody nieoczywiste .....	20
Nalewka podbiałowa .....	22
Ziołowy detoks na wiosnę .....	22

I ty możesz uprawiać imbirowe kłącze .....	25
--	----

### ■ ŻYWNOSĆ

Czy warto jeść topinambur? .....	26
Kwiaty w kulinariach .....	27
Jak wykorzystać dojrzałe banany? .....	28
Kawa – używka z kofeiną .....	30
Sery kozie z dodatkiem ziół .....	32

### ■ Z HISTORII MEDYCYNY

Rośliny Farmakopei Polskiej .....	33
-----------------------------------	----

**Fotografia**  
na 1 str. okładki  
www.pixabay.com

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

Oddając w Państwa ręce poprzedni numer „Porad na Zdrowie”, miałam nadzieję, że kolejny – wiosenny będzie bardziej optymistyczny. Epidemia jednak nie odpuszcza, coraz bardziej przyzwyczailiśmy się do pracy zdalnej czy spotkań internetowych, co znacząco wpłynęło na naszą psychikę i pogorszyło nastroje. Staraliśmy się, aby w tak trudnym czasie czasopismo ukazywało się regularnie. W tym miejscu chcę podziękować naszym autorom, którzy w tych okolicznościach znaleźli czas i chęci, aby podzielić się z czytelnikami swoimi przemyśleniami, uwagami czy poradami. To dzięki ich kreatywności i wysiłkowi możecie zapoznać się z ciekawymi artykułami, jakie przygotowali. Zamieszczone w tym numerze teksty także powinny zainteresować szerokie grono czytelników. Szczególnej uwadze polecam artykuł „Wyśpiewaj sobie zdrowie” – o terapeutycznej i rozwojowej funkcji śpiewu. Choć nie wszyscy mamy głos umożliwiający śpiewanie arii operowych czy chorałów gregoriańskich, to każdy na swój sposób może czerpać radość i szczęście ze śpiewu. Ponadto badacze przekonują, że śpiew ma pozytywny wpływ na nasze ciało i umysł.

Wraz z wiosną nadchodzi pora ciepłych i słonecznych dni oraz dłuższych wieczorów. Oznacza to również otwarcie sezonu grillowego. „Dzień grilla” należy do kalendarza nietypowych świąt gastronomicznych i chociaż nie jest tak oryginalny jak „Dzień musztardy” czy „Dzień bitej śmietany”, to obok „Dnia pizzy” czy „Święta kawy”, jest najpopularniejszą rozrywką kulinarną Polaków. Co zrobić, aby popularne grillowanie było bezpieczne dla zdrowia? Przestrzegając kilku zasad, możemy znacząco obniżyć niekorzystny wpływ tak przyrządzanych potraw na nasze zdrowie. Szczegóły znajdziecie w artykule „10 zasad zdrowszego grillowania”. Warto przeczytać!

 **JOLANTA WITKOŚ**

KWARTALNIK PORADY NA ZDROWIE  
rok założenia 2007  
ISSN 1897-8592

WYDAWCA:

 **Karpacka Państwowa  
Uczelnia w Krośnie**

ADRES REDAKCJI: Rynek 1, 38-400 Krosno, tel. 13 43 755 48

REDAGUJE: Jolanta Witkoś – Redaktor naczelna  
e-mail: jolanta.witkos@kpu.krosno.pl,  
poradynazdrowie@kpu.krosno.pl

KONTAKT Z AUTORAMI MOŻLIWY  
ZA POŚREDNICTWEM REDAKCJI

SKŁAD: GRAFFIA, www.graffia.pl

DRUK: Hedom, Krosno ul. Kletówka 54 a, tel. 13 43 202 02

Redakcja ma prawo dokonywać skróty w nadesłanych tekstach.  
Przedruki – wyłącznie za zgodą redakcji.

Teksty publikowane na łamach kwartalnika „Porady na Zdrowie” mają walor edukacyjny. Autorzy, redakcja i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby publikowane teksty były rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Nie ponoszą jednak odpowiedzialności za działania podjęte przy ich wykorzystaniu lub wskutek ich interpretacji.