

KOZMETIKA PHARMASENS

Preparati kozmetičke linije Pharmasens, iz programa Apoteke „Beograd“ su namenjeni za negu i zaštitu osetljive kože. Preparati ove kolekcije sadrže visok procenat aloja gela, ulja noćurka, ceramida, vitamina A i E, koji koži vraćaju vlažnost i elastičnost. Idealni su za celodnevnu negu suve i osetljive kože lica.



PHARMASENS HIDRANTNI KREM
Pružajući koži optimalnu zaštitu od štetnih uticaja spoljašnje sredine i UV zraka. Sprečava gubitak vlage, čini kožu zategnutom, glatkom i elastičnom. Namenjen je za hidrataciju i revitalizaciju osetljive i suve kože. Redovnom upotrebom koža postaje zdrava, meka i blistava.



PHARMASENS HRANLJIVI KREM
Hrani i regeneriše kožu, dajući joj elastičnost i svilenkast izgled. Usporava proces starenja kože, ne stvara komedone i ne zatvara pore. Može se koristiti kao dnevni i kao noćni krem.



PHARMASENS ANTIRID
Namenjen je za negu kože oko očiju. Smanjuje dubinu bora i štiti kožu od gubitka vlage. Nanosi se ujutru i uveče na predeo oko očiju.

PREPARATE MOŽETE NABAVITI PO
POVOLJNIM CENAMA U SVIM APOTEKAMA
APOTEKE „BEOGRAD“

DODATNE INFORMACIJE NA TELEFON:

011/6432-682

www.apotekabeograd.co.rs



Apoteka Beograd

Žena Zdrava ishrana

Postoje kombinacije hrane gde jedna namirnica drugu poništava ili usporava. Ovo bi trebalo da zna svako, pogotovo danas, kada je pravilna ishrana najvažniji način očuvanja zdravlja, kaže dr Romana Novaković iz Centra izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma (CENM) pri Medicinskom fakultetu.

Osim kombinacija koje bi trebalo izbegavati, dr Novaković, koja je magistrirala ljudsku ishra-

nu na institutu „Karolinska“ u Stokholmu, a doktorirala na holandskom univerzitetu „Vageningen“, izdvaja i jednu dobitnu – hleba i igara!

– Koliko god se pravilno hranili, ako se ne krećete, nećete moći da se pohvalite zdravim životnim navikama. To znači da možete u slast da pojedete komad hleba s puterom i medom ili parče hleba s mašču, ali samo ako se posle toga bacite na ples, šetnju, aerobik ili bilo koju drugu fizičku aktivnost.



Iako celog života spanać spremate s mlekom, vreme je da promenite recept. To je tipična kombinacija namirnica koju treba izbegavati, objašnjava dr Romana Novaković, stručnjak za ishranu

Krompir i meso? NE, NIKAKO

Meso i kafa

Proteini ne idu s polifenolima, pa, ako u slast pojedete jelo od govedine, iznutrica ili piletine, a odmah potom popijete šolju kafe, znajte da je to kombinacija koja smanjuje apsorpciju gvožđa.

Za nanošenje ovakve štete vašem telu krivi su kafa i njeni polifenoli, a isti loš učinak imaće i šolja čaja, pa je bolje da posle jela od mesa popijete čašu obične ili mineralne vode. Međutim, ni s vodom ne treba preterivati jer tečnost razblažuje želudačnu kiselinu i usporava varenje.



Meso i krompir

Meso i krompir, pirinač i meso, testenina i meso uobičajene su, a nekima i omiljene kombinacije na trpezi iako mogu da stvore ozbiljne probavne smetnje. Istovremeno unošenje belančevina i ugljenih hidrata ugrožava varenje ugljenih hidrata, pa se hrana samo delimično razgrađuje i ostaje duže u crevima. Organizam zbog toga neće dobiti neophodno gorivo koje ugljeni hidrati treba da mu obezbede, što će se dugoročno gledano loše odraziti na vaše zdravlje.

Iz tog razloga, kad god je to moguće, izbegavajte da kombinujete meso s krompirom, testeninama i pirinčem i da ga jedete s kupusom, zelenom salatom, keljom, spanaćem, brokolijem i ostalim zelenim povrćem.

Spanać i mleko

Mleko je blagotvorna namirnica jer sadrži proteine, ugljene hidrate, vitamine, minerale i masti. Međutim, kod odraslih osoba mleko često izaziva ozbiljne probleme s varenjem. Ako nikako ne možete da se odreknete mleka, nemojte ga kombinovati sa spanaćem jer taj duet troši kalcijum iz kostiju. Zato, probajte recept u kojem se mleko koristi umesto pirinča, jelo od spanaća će vam biti još ukusnije i mnogo zdravije.



Voće se ne kombinuje

Voće se jede samo, i to između obroka. Preporuka je da to bude najmanje sat vremena pre ili posle jela jer je puno vitamina, antioksidanata, ali i kiselina koje u želucu dovode do fermentacije, što otežava varenje namirnica bogatih ugljenim hidratima.

HLEB naš nasušni

Najstarija ljudskom rukom stvorena namirnica danas je više od hrane, jer sve više predstavlja odraz kulture življenja

Hleb je, smatraju etnolozi, arheolozi i istoričari, verovatno prva ljudskom rukom stvorena namirnica koja potiče još iz vremena prvobitnih zajednica. Na to nam ukazuju njegovi okamenjeni ostaci stari oko 12.000 godina pre Hrista, pronađeni u pećinama.

Hleb je danas nasušna potreba, čiji se sastav neprestano usavršava i obogaćuje, i uzdignut je do kulta, ne samo zbog tradicije i nezamenljivosti u ishrani već i time što sve više predstavlja odraz kulture življenja.

JEDEMO GA SVI

U Srbiji i Rusiji dragi gost se dočekuje hlebom i solju, što je izraz najdublje poštovanja i simbol dobrodošlice, dok se u skandinavskim zemljama veruje da će se dečak i devojčica zaljubiti jedno u drugo ako jedu istu veknu. Hleb se javlja kao ritualni predmet u mnogim obredima Slovena vezanih za rođenje deteta, ženidbu ili udaju, kućnu i seosku slavu ili godišnje praznike.

Hleb je verovatno jedina namirnica koju jedu svi ljudi, bez obzira na rasu, kulturu i religiju, ali se kod nas jede više nego bilo

gde drugde, čak 107 kilograma godišnje po glavi stanovnika.

UŽIVAMO U MIRISU

U Srbiji oko 70 odsto ljudi najradije bira belu veknu, ali poslednja istraživanja pokazuju da se potrošači sve više okreću domaćim hlebovima, kao i da sve više vode računa o sastavu, kvalitetu, ali i prednostima određene vrste hleba.

Do pre nekoliko godina na tržištu Srbije moglo se naći tek nekoliko osnovnih vrsta hleba, a danas je situacija mnogo drugačija. Brojne specijalne vrste hlebova, linije domaćih hlebova i hlebova bez aditiva i E brojeva bitno su promenili sliku na tržištu. Specijalne vrste hlebova obično su manje po gramazi, ali nutritivno vrednije.

Inače, Oto Frederik Rohveder 1928. godine izmislio je prvu mašinu za sečenje hleba, dok se u Velikoj Britaniji rezani hleb prvi put pojavio tridesetih godina prošlog veka. Od tada se mnogo toga promenilo, ali se miris sveže ispečenog hleba, makar prema istraživanju internet sajta www.OnePoll.com kojim je obuhvaćeno 4.000 osoba, neprikosnoveno drži na prvom mestu najopojnijih mirisa.