



Prywatne leczenie jest potrzebne, korzysta z niego większość z nas. Jak działa? s. 16

## Aktualności Zdrowia

- 4 Czytaj i porównuj
- 6 Czas na rower
- 8 Podpowiedzi ZDROWIA

## Spotkania Zdrowia

- 10 Siostra genetyczna – spotkanie dawcy i biorcy szpiku kostnego
- 52 Jaskra do opanowania – rozmowa z prof. Markiem Rękasem, krajowym konsultantem ds. okulistyki
- 73 Recepta na młodość Michała Bajora

## Raport Zdrowia

- 16 Po co nam prywatne leczenie?

## Medycyna

- 14 **1 problem, 5 rozwiązań** Kaszel i chrypka po infekcji
- 22 **Zrowie kobiety** Higiena przede wszystkim
- 24 **Mądra mama** Gdy dziecko nie chce jeść
- 27 Internista radzi
- 28 Sukcesy polskiej medycyny
- 30 **Farmaceuta radzi** Leczysz nadciśnienie? Uważaj na interakcje!

- 33 O czym świadczy wypadanie włosów
- 34 **Terapie ziołowe** Przeciw anemii
- 48 Ważne pytania o insulinę
- 56 **Zdrowie w pracy** Na chorobowym

## Salon urody

- 58 Trendy w makijażu
- 60 Poprawiamy owal twarzy
- 62 Czas na piling!
- 66 S.O.S. dla cery: Rozszerzone pory

Polub nas na Facebooku! Bądź na bieżąco  
facebook.com/poradnikzdrowie.pl



## Dodatek Wiosenna odnowa

- 36 Detoks? Tak, ale z głową
- 40 Ruch podkręci metabolizm
- 44 Przywróć piękno
- 46 Ciało do przeglądu



Ugotować jajko? Wydawałoby się, że każdy to potrafi. A my mamy sprawdzony sposób, by skorupka nie pękła, a jajko było ugotowane idealnie na miękko albo na twardo. s. 90



## Psychologia i styl życia

- 68 Życie bez pary
- 72 Pytania do psychologa
- 92 Sprzątamy po japońsku
- 95 Ruch dla zdrowia Trening BOSU

## Kulinaria

- 75 Roślinnie, bezglutenowo, pysznie
- 79 Kuchnia w stylu wege Zielona Wielkanoc
- 80 Żurek staropolski
- 82 Modne diety ABS czyli brzuch wreszcie płaski
- 86 Dietetyk radzi Banan na obrzęki
- 87 Wykwintna teryna
- 88 Catering dietetyczny bez tajemnic
- 90 4 sprytne pomysły
- 91 1 danie w 4 odsłonach Wytrawna tarta

## Zawsze w Zdrowiu

- 9 Nieobojętni
- 74 Koszyk ZDROWIA
- 94 Krzyżówka
- 96 Suplemencik

Najpierw była nietolerancja glutenu, potem pojawił się blog, a teraz 20-letnia Weronika Madejska wydała drugą książkę z przepisami na słodkości bez glutenu, cukru i w dodatku wegańskie. s. 75



**Redaktor naczelna:** Iza Radecka, tel. 22 590 51 57, iradecka@grupazpr.pl  
**Zastępca red. naczelnej:** Justyna Nowicka, tel. 22 590 51 07, jnowicka@grupazpr.pl  
**Sekretarz redakcji:** Hanna Guttman, tel. 22 590 51 50, aguttman@grupazpr.pl  
**Zespół redakcyjny:** Joanna Anczura, tel. 22 590 51 42, janczura@grupazpr.pl; Paula Buler (grafik); Aneta Grabowska, tel. 22 590 54 37, agrabowska@grupazpr.pl; Anna Jarosz (kierownik działu medycznego), tel. 22 590 54 34, ajarosz@grupazpr.pl; Anna Olchowik (fotodiytor), tel. 22 590 52 73, aolchowik@grupazpr.pl  
**Stali współpracownicy:** Katarzyna Klimko-Damska, Marcin Florkowski, Agnieszka Grzeskiewicz, Agata Joanna Nowicka, Magdalena Moraszczyk

**Informacje o konkursach:** recepcja@grupazpr.pl, tel. 22 590 51 02  
**Adres redakcji:** Miesięcznik ZDROWIE, ul. Dęblńska 6, 04-187 Warszawa, tel. 22 590 50 00, 22 590 50 01, faks 22 590 54 55, www.poradnikzdrowie.pl, zdrowie@grupazpr.pl

Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca, a w razie opublikowania zastrzega sobie prawo do ich skracania. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

© Copyright by ZPR Media S.A.  
Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie i w jakimkolwiek języku bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy jest zabroniony. Wydawca zabrania bezumownej sprzedaży numerów bieżących i archiwalnych miesięcznika „Zdrowie”. Działanie wbrew powyższemu zakazowi skutkuje odpowiedzialnością prawną.



**Wydawca ZPR Media S.A.**  
ul. Dęblńska 6, 04-187 Warszawa,  
wydawnictwo@grupazpr.pl,  
www.grupazpr.pl

**Zarząd:** Prezes: Renata Krzewska,  
**wiceprezisi:** Katarzyna Bialek, Marek Bialek,  
Małgorzata Golińska, Ewa Lampart,  
Ewa P. Porebska, Tomasz Szkiel

**Dyrektor generalny:** Renata Krzewska  
**Dyrektor zarządzający tytułem Zdrowie:**  
Katarzyna Bialek

**Dyrektor operacyjny:** Tomasz Szkiel  
**Dyrektor Biura Reklamy:** Marek Bialek,  
**Dyrektor Działu Magazynu Hobby i Zdrowie:**  
Barbara Jednacz

**Koordynator ds. reklamy:** Magdalena Lewocka,  
tel. 22 590 53 52

**Zespół:** Eliza Gwiazda, 22 590 53 62, Agnieszka Jeżewska 22 211 33 76, Dorota Pagowska 22 590 52 15, Wioleta Wardziak 22 211 33 75

**reklama\_zdrowie@grupazpr.pl**  
**Dział Marketingu:** Agnieszka Janic, ajanic@grupazpr.pl, tel. 22 515 93 47  
**Public Relations:** Monika Polewska, mpolewska@grupazpr.pl

**Dział Produkcji:** Dyrektor: Małgorzata Kuźma, tel. 22 590 52 10, dzial\_produkcji@grupazpr.pl  
**Druk:** LSC Communications Europe (dawniej RR Donnelley)

**Sprzedaj projektów gotowych:**  
tel. 22 590 55 55, 22 590 52 33  
projekty@murator.com.pl, www.projekty.murator.pl  
**Pion Dystrybucji:** Dyrektor: Dorota Kamińska, kolportaz@murator.com.pl; www.sklep.murator.pl

**Prenumerata z dostawą w kraju i za granicę:**  
Biuro Obsługi Klienta Wydawcy: www.sklep.grupazpr.pl, e-mail klienti@grupazpr.pl, tel. 22 590 55 55, 801 322 555 (w godz. 9.00-17.00).

Ruch: www.prenumerata.ruch.com.pl, e-mail: prenumerata@ruch.com.pl, tel. 22 693 70 00 lub 801 800 803 (dni robocze w godz. 7.00-17.00)  
Prenumeratę można zamawiać także w urzędach pocztowych na terenie całego kraju.