

? *Czy owoce i warzywa, które kupuję na straganie, powinnam myć w jakiś inny sposób niż te, które przynoszę z supermarketu?*

WH: Niezależnie, gdzie kupujesz owoce i warzywa, oraz jaki jest ich kraj pochodzenia – musisz je umyć starannie. Badacze z University of Arizona wykazali bowiem, że w 12% toreb, z którymi przychodzisz z zakupów, znajdują się bakterie E.coli. Aby się ich pozbyć, możesz zastosować ekologiczny płyn do mycia, w którego skład wchodzi kwas cytrynowy lub kwas jabłkowy. Albo wlać do dużego garnka z wodą pół szklanki octu i w ten sposób oczyścić kupione produkty. Pamiętaj tylko, aby przed zaserwowaniem opłukać je jeszcze pod bieżącą wodą.

Badacze donoszą, że mycie powinno trwać 2 minuty.

? *Często bolą mnie plecy. Jak w takim razie mam trenować brzuch?*

WH: Ból pleców może wywoływać kilka czynników. **Niewłaściwe ukształtowanie krzyżnicy kręgosłupa, nadwaga, zmiany zwyrodnieniowe, a nawet dolegliwości narządów wewnętrznych** (np. nerek). „Jeżeli nie masz żadnych przeciwwskazań do ćwiczeń, pamiętaj, aby w trakcie treningu brzucha odcinek lędźwiowy stale przylegał do podłoża – mówi profesor Tadeusz Stefaniak Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. – Podobnie z nogami. Zegnij je w kolanach w taki sposób, żeby stopy ciągle były oparte o ziemię”. **W trakcie ćwiczeń unos jedynie głowę i barki. Dłonie połóż wzdłuż tułowia albo na skroniach, nigdy nie na karku.** Skłony czy skrętoskłony powinny być krótkie i płynne. Chodzi o to, żeby dojść do momentu, gdy mięśnie są maksymalnie napięte, a potem je rozluźnić. **Pamiętaj także, aby wydychać powietrze, gdy podnosisz tułów.** „Jeżeli masz na tyle silne ramiona, by zawisnąć na drążku, wprowadź do swojego treningu wznosy ugiętych nóg w kolanach w zwisie – radzi prof. Stefaniak. – To ćwiczenie efektywnie angażuje dolne partie mięśni brzucha i jednocześnie odciąża kręgosłup”.



W pracy często wysyłam listy, a ostatnio usłyszałam, że klej na kopertach może być rakotwórczy. Czy to prawda?

Guma arabska, która wchodzi w skład kleju, występuje także w M&M-sach czy piankach marshmallow i, jak wykazują badania, nie jest toksyczna ani niebezpieczna. Natomiast z prac mikrobiologów z Medical University of South Carolina wynika, że te kilka bakterii, które może się znajdować na kopercie, nie stanowi żadnego zagrożenia dla Twojego zdrowia.

? Nie mam skazy białkowej, ale słyszałam, że po 30. roku życia powinno się ograniczyć spożycie mleka i serów. To prawda?

WH: „Mleko jest jednym z najsilniejszych alergenów – uważa dr Patrycja Szachta z Centrum Medycznego VitaImmun w Poznaniu. – Uważa się, że nawet 5-15% noworodków może mieć z nim

problem. **Niekiedy alergia na mleko sama ustępuje, innym razem zmienia się charakter objawów choroby i np. alergia pokarmowa przechodzi we wżewną, a potem w astmę**”. Jednak rzadko zda-

Nie taka krowa straszna, jak ją malują.



www.womeshop.pl

KUMPEL Z MH

Barman Józek od lat cierpliwie słucha i doradza facetom.



Taki drobiazgi niby, ale trochę wkurzający. A tam trochę – wkurzający jak cholera. Chciałybyśmy się dowiedzieć (bo nie jest to tylko moje pytanie), dlaczego będąc z nami w związku i w naszym towarzystwie, oglądacie się za innymi dziewczynami. Mniej lub bardziej dyskretnie, ale robicie to. Obcinacie je wzrokiem, taksujecie, typiecie, gapiecie się – nazywajcie to, jak chcecie, ale fakt pozostaje faktem. Jeżeli myślicie, że my tego nie uważamy, jesteście w grubym błędzie. Nie jest to specjalnie miłe, ale pal sześć – nas interesuje odpowiedź. Dlaczego?

Pytanie jest zasadne, chcę jednak zacząć od sprawy elementarnej. Jeżeli facet, z którym jesteś i w Twojej obecności, wgapia się ostentacyjnie w cycki kelnerki lub tyłki przechodzących kobiet – zostaw go. To kwadratowy pał, kuc i burak. Tyle. Dlaczego facetki w szczęśliwych związkach zerkają na inne kobiety? Bo zerkają, to nie ulega wątpliwości, włącznie z piszącym te słowa. Pewna uczona francuska feministka twierdzi, że mężczyźni rozwijają swoją tożsamość płciową przez trzykrotne zaprzeczenie: że nie jest dzieckiem, że nie jest homoseksualistą i na koniec, że nie jest kobietą. Daje mu to stabilność



Czy oddasz mi swój tyłek, znaczy swoją rękę?

i pewność tożsamości. Może spoglądając ukradkiem na wasze trzęsiorzędowe cechy płciowe (hosanna na wysokościach), utwierdzamy się podświadomie w fakcie niebycia kobietą? Może. Jedno jest pewne, że te krótkie, wręcz odruchowe, spojrzenia nie są dowodem nieumiejętnego zarządzania własnym popędem seksualnym i niepożądanym żądź. Nie stoi za tym żadna erotyczna refleksja i naprawdę nic z tych spojrzeń nie wynika. To raczej, moim zdaniem, rodzaj analizy porównawczej właściwej dla męskich, bardziej ścisłych

umysłów. Zresztą te migawkowe obrazy nie są przechowywane w naszej pamięci i zaraz znikają, gdy znika obiekt (z wyjątkiem Bellucci w filmie „Malena”, ale to się nie liczy). Gdybyście chcieli szukać, lepszych lub gorszych, porównań do tej sytuacji, to fajne samochody też przyciągają naszą uwagę i też z tego nic nie wynika. Jak zaznaczyłem na wstępie, trzeba być wyjątkowym ćwokiem, by w waszej obecności oglądać się innymi, ale nie bądźmy hipokrytami. Gdy was przy nas nie ma, wszyscy to robimy. I co? I nic. Bo to was kochamy.

rze się, żeby taka przypadłość rozwinęła się w dorosłym życiu. Co innego, jeśli chodzi o nietolerancję laktozy. Defekt ten wynika z niedoboru lub małej aktywności enzymu rozkładającego cukier mleczny. „**Taka nietolerancja może się rozwinąć wraz z wiekiem – mówi dr Szachta. – W wyniku kuracji antybiotykowej, która zaburza mikroflorę jelitową, nadmiernego spożycia alkoholu** czy bardzo restrykcyjnej diety”. Mleko może również wpływać niekorzystnie na Twój organizm z powodu utajonej alergii pokarmowej (IgA i IgG zależnej). W tym przypadku objawy są różnicowane – od problemów

skórnych czy trawiennych, przez chroniczne zmęczenie oraz migreny, aż po podatność na nawracające infekcje. Takie alergie pojawiają się w toku życia w związku z uszkodzeniami jelita cienkiego. „**Ich zdiagnozowanie jest szczególnie trudne, bo objawy mogą się pojawić nawet kilka dni po spożyciu alergizujących pokarmów**”, a pacjent często nie kojarzy tych faktów ze sobą” – podkreśla dr Patrycja Szachta. Jeżeli rozpoznasz u siebie którąś z omówionych niedogodności, udaj się do lekarza. Jeśli jednak czujesz się dobrze, nie musisz rezygnować z mleka ani z jego przetworów.