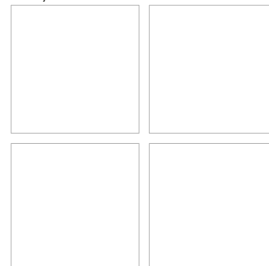


Wpisz adres e-mail i otrzymuj powiadomienia o nowych artykułach

WYSZUKIWARKA

REKLAMA

Reklamy



Zareklamuj się w serwisie [Rzeka Zdrowia@Tally.pl](mailto:Rzeka_Zdrowia@Tally.pl)

POPULARNE ARTYKUŁY

[Kasza jaglana](#)



Podstawą pożywienia człowieka zgodnie z najnowszą piramidą żywienia powinny być produkty zbożowe. Zaczynamy więc od tej podstawy. O kaszach, makaronach napisano... >>

[Zdrowe odżywianie](#)



Chyba jeszcze nigdy wcześniej nie dyskutowało się tak wiele o różnych dietach i zdrowym odżywianiu. Co chwilę pojawiają się jakieś nowe teorie, nierzadko wzajem... >>

[Mity odchudzania i dietyki](#)



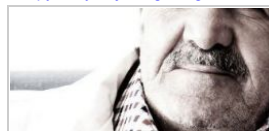
Mit: Chwilowe diety prowadzą do trwałego ograniczenia wagi. Fakt: Chwilowe diety nie są najlepszym sposobem na trwałe zmniejszenie wagi ciała. Diety takie cz... >>

[Czym grozi nadużywanie alkoholu?](#)



Zdajemy sobie sprawę z tego, że używki są szkodliwe dla naszego organizmu, a mimo to sięgamy po nie. Weźmy na przykład alkohol, którego spożycie rośnie każdego ... >>

[Polipy odbytu i jelita grubego](#)



Polipy to narośla znajdujące się w odbycie i jelicie grubym, które powstały z nabłonka i tkanki łącznej. Ze względu na kształt dzielą się na polipy uszypułkowane... >>

NAJNOWSZE WPISY

[Zima od kuchni. Czas wezwać posiłki!](#)

29.01.2014 22:04



Chcąc wzmocnić odporność organizmu nie warto wzorować się na okresowo modnych dietach. Musimy po prostu dopasować jadłospis do aktualnej pory roku i jeść tradycyjne zimowe potrawy. Odpowiednie praktyki okażą się naszym najlepszym sojusznikiem w walce z przygnębieniem, zmarznięciem i przeziębieniem. ... [\(czytaj całość\)](#)

[Obalamy mity na temat implantów](#)

29.01.2014 21:54



Stomatolodzy wciąż spotykają się z przekonaniem pacjentów, według których implanty zębowe powodują zapalenie jamy ustnej, mogą być odrzucone przez organizm i powodować uczulenie. W rzeczywistości większość z tych informacji to błędnie powielane mity, które nijak nie odnoszą się do faktów powtarzan... [\(czytaj całość\)](#)

[Na co zwrócić uwagę wybierając poduszkę do karmienia niemowląt?](#)

29.01.2014 21:17



Poduszka, czy też rogal do kamienia to przedmiot, który coraz częściej znajduje się w wyprawce przygotowywanej przed przyjściem dziecka na świat. Zakup takiej poduszki to bardzo dobry pomysł, gdyż odpowiednio dobrana poduszka do kamienia może okazać się zbawienna podczas pierwszych prób przystawie... [\(czytaj całość\)](#)

[Idealny asystent kuchenny – jaki powinien być?](#)

27.01.2014 22:43



Wybierając sprzęt, który będzie pomagał nam w gotowaniu, rozpatrujemy zazwyczaj różne aspekty jego użytkowania. Chcemy dzięki niemu zaoszczędzić czas i pieniądze oraz przygotowywać smaczne posiłki. Dla wielu osób liczy się też możliwość zdrowego odżywiania się oraz troska o ekologię. Poniżej podpowi... [\(czytaj całość\)](#)

[Ruszaj się więcej – jedz rozsądniej – wnioski z Europejskiego Kongresu Otyłości 2013 r.](#)

22.05.2013 19:51



Liverpool, 14 maja 2013 roku: Małe zmiany w codziennej aktywności fizycznej oraz sposobie odżywiania mogą pomóc dorosłym w Europie zwalczyć otyłość, twierdzi prof. dr James O. Hill ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu w Kolorado, Denver, USA. Przemawiając na wydarzeniu organizowanym przez... [\(czytaj całość\)](#)

[Światowy Dzień Wczesniaka](#)

15.11.2012 20:59



Co roku w Polsce 7% dzieci, czyli ponad 28 tysięcy, rodzi się przedwcześnie, tj. między 22. a 37. tygodniem ciąży. Ze względu na niedojrzały układ oddechowy i nerwowy, wcześniaki potrzebują kompleksowej opieki, która pomoże im zapewnić zdrowie i prawidłowy rozwój. O stworzenie systemu ... [\(czytaj całość\)](#)

[Matki za mało wiedzą nt. opieki nad wcześniakami](#)

15.11.2012 20:48



Nowe międzynarodowe badanie dowodzi, że matkom wcześniaków brakuje informacji związanych z przedwczesnymi narodzinami dziecka. Aż 44% matek dzieci urodzonych przed terminem odczuwa lęk o swoje dziecko, co czwarta matka ma poczucie winy, a blisko co trzecia ma poczucie bezradności[1]. Z okazji Świato... [\(czytaj całość\)](#)

[Chłodne wieczory we francuskim stylu – ser i wino](#)

9.11.2012 14:53



Wino z serem są razem podawane od wieków. Stanowią wyjątkową ucztę dla podniebienia, są świetnym zastrzykiem energii. Deska rarytasów z butelką trunku to dziś synonim wspólnego spędzania czasu, to idealne połączenie na chłodny, jesienno-zimowy wieczór.



Radzimy jak dopasować je w taki sposób, aby dos... [\(czytaj całość\)](#)

[Owoce w szkole to mniej próchnicy?](#)

9.11.2012 10:27



Ponad 102 tysiące dzieci z klas 1-3 z całego województwa śląskiego codziennie w szkole dostaje porcje jabłek, gruszek, truskawek, marchewek, słodkiej papryki czy rzodkiewek. Wszystko w ramach unijnego programu „Owoce w szkole”, do którego w pierwszym semestrze roku szkolnego 2012/2013 przystąpiło aż... [\(czytaj całość\)](#)

[Jak dbać o energię jesienią i zimą](#)

8.11.2012 21:12



Jesienią i zimą szczególnie ważne jest zapewnienie organizmowi właściwej ilości energii. Jak to zrobić w tym trudnym okresie podpowiadają nasi eksperci prof. Alicja Cegińska i dietetyk Anna Jelonek, a ambasadorki kampanii „Zboże na talerzu zdrowia” Monika Mrozowska i Agata Młynarska podpowiadają na... [\(czytaj całość\)](#)

[Pierwsza kąpiel noworodka](#)

8.11.2012 10:19



Jakie jest największe wyzwanie czekające świeżo upieczonych rodziców? Pierwsza kąpiel noworodka. Dlaczego? Powodów jest wiele. Zdecydowana większość młodych mam i tatusiów zgodnie twierdzi, że problem tkwi w ilości szczegółów, o które należy zadbać, przygotowując wieczorną toaletę. Wła... [\(czytaj całość\)](#)

[Grant na edukację nt. chorób rzadkich dla polskiej organizacji pacjentów](#)

8.11.2012 09:50



W październiku 2012 roku odbyło się ogłoszenie zwycięzców grantów Genzyme Patient Advocacy Leadership Awards przyznawanych na rzecz budowania świadomości na temat chorób rzadkich. W tym roku jednym z beneficjentów nagrody w wysokości \$15.000 zostało Krajowe Forum na Rzecz Terapii Chorób... [\(czytaj całość\)](#)

[Polak bez zęba... żyje dalej](#)

7.11.2012 10:20



Próchnica, choroby przyzębia, a czasem nawet urazy – stracił ząb to żadna trudność. Znacznie trudniej jest uzupełnić lukę po takim ubytku. I chociaż nowoczesna stomatologia oferuje wiele metod odbudowy braków zębowych, to jednak Polacy zwlekają z leczeniem. W krajach Europy Zachodniej... [\(czytaj całość\)](#)

[Matka indeksu glikemicznego. czyli słów kilka o glikemii poposiłkowej](#)

6.11.2012 19:17



Hasło „Indeks glikemiczny” brzmi poważnie. Co oznacza? I czy cały „krzyk” wokół niskiego indeksu glikemicznego jest kolejną modą żywieniową, która przemienie wraz z kolejnym śniegiem? Pojęcie indeksu glikemicznego pojawiło się w latach 80. Znany naukowiec, David Jenkins, wraz ze współpr... [\(czytaj całość\)](#)

[Kto powinien dbać o prawidłową glikemię?](#)

6.11.2012 19:04



Za nasze odczuwanie głodu lub sytości odpowiada mózg. Ośrodek regulujący nasz apetyt oraz odczucie głodu i sytości znajduje się w części mózgu zwanej podwzgórzem. Pobudzenie jednej z jego części, tzw. ośrodka głodu, skłania nas do poszukiwania pokarmu. Pobudzenie innej części, tzw. ośrodka sytości... [\(czytaj całość\)](#)

[Woda i dieta](#)



Woda jest ważna dla nas wszystkich, a szczególnie dla tych, którzy chcą stracić na wadze, stosując rozmaite diety. Pamiętaj: Podczas stosowania diet początkowa ... [>>](#)

[Składniki pokarmowe](#)



Spżywane produkty składają się z różnych składników pokarmowych. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu wymagane są wszystkie składniki pokarmowe w odpowied... [>>](#)

[Przyczyny otyłości](#)



Otyłość pojawia się, gdy organizm otrzymuje większą ilość kalorii, niż ta którą jest w stanie spalić. Kalorie są niezbędne do życia oraz bycia aktywnym fizycznie... [>>](#)

[Yogen Früz w galerii Wola Park](#)



Dietetyczne desery Yogen Früz 30 października zagościły w kolejnym, nowo otwartym punkcie sprzedażowym w warszawskim Centrum Handlowym Wola Park. Na znawców dob... [>>](#)

[Dieta Dukana](#)



Dieta Dukana została wynaleziona przez dr Dukana. Inaczej jest nazywana dietą proteinową. Dzięki tej diecie można schudnąć 15 kg w ciągu 3 miesięcy, nawet nie c... [>>](#)

PRZYJAOELE

