



Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

Wakacyjne wydanie

W trosce o Twoje Maleństwo!

Bebilon COMFORT Bebiko 2 Bebilon 2

Bebilon Comfort 2
dla niemowląt z tendencją do kolik i zaparć
 Bebiko 2
wspomaga zdrowy rozwój dziecka
 Bebilon 2
naprawdę miłknie matki

Wykazana powyżej 6. klasa jakości. Połowy odpowiedzialni: NUTRISCEA Polska sp. z o.o.

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK O ZDROWIU • LIPIEC 2011 • TORUŃ • ALEKSANDRÓW KUJ. • CIECHOCINEK • NOWY DWÓR GDAŃSKI

„Tak dla Zdrowia” ostrzega!

6 PRZYKAZAŃ jak uchronić się przed groźnymi bakteriami.



1 – MYJMY RĘCE

Myjmy ręce przed przygotowaniem i spożyciem posiłków. Myjmy i odfekajmy wszystkie powierzchnie i sprzęty, które wykorzystywane są przy przygotowaniu jedzenia. Chrońmy także kuchenie przed owadami i innymi zwierzętami.

2 – GOTUJMY DOKŁADNIE

Gotujemy dokładnie przetwory wszystkich mięs. Zupy starajmy się dopomadać do wrzenia tak, aby mieć pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70° C. Mięso i drób powinny być czyste, nie różowe. Odgrzewając żywność, staramy się, by osiągnęła temperaturę ponad 70° C.

3 – UTRZYMUJMY ŻYWNOSĆ W ODPowiedNIEJ TEMPERATURZE

Nie porostawiamy ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej dłużej niż

na dwie godziny. Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowywamy w lodówce w temperaturze poniżej 5° C. Utrzymujemy wysoką temperaturę gotowanych potraw tuż przed podaniem – ok. 60° C. Nie przechowywujemy żywności zbyt długo. Nie rozmrażamy jej w temperaturze pokojowej, tylko w ciepłej wodzie.

4 – KUPUJMY TYLKO BEZPIECZNA WODĘ I ŻYWNOSĆ

Używamy bezpiecznej wody butelkowanej lub przegotowanej. Do spożycia wybieramy tylko świeżą i zdrową żywność. Jeśli jemy owoce i warzywa na surowo – myjemy je dokładnie.

5 – ODDZIELAJMY ŻYWNOSĆ SUROWĄ OD GOTOWANEJ

Mięso, drób, owoce morza oddzielamy od innych żywności. To samo staramy się robić

ze sprzętami, których używamy do przygotowania potraw. Magazynujemy żywność w oddzielnych pojemnikach.

6 – ZACHOWUJMY SPOKÓJ I ZDROWY ROZSADEK

Świadomość zagrożenia jest bardzo ważna. Zachowujemy jednak zdrowy rozsądek i spokój. Panikowanie i zaprzestanie spożywania warzyw prowadzi do niedokładności. Tym bardziej, że okres wiosenny sprzyja nowalikiom, pszym szałom i świeżym przekąskom. By uchronić się przed zachorowaniem wystarczy stosować się do powyższych zasad, zasad higieny. Codziennie, nie tylko w obliczu śmierci z powodu bakterii.

Karolina Natalia Bednarek

TERAPIA ZDROJOWA

– naturalne zasoby lecznicze

Pobyt w miejscowościach uzdrowiskowych doskonale wpływa na poprawę stanu zdrowia. Terapia zdrojowa jest szczególnie wskazana w leczeniu chorób przewlekłych, korzystnie wpływa na procesy rehabilitacyjne po przebytych chorobach.

Terapia zdrojowa opiera się na bodźcowym oddziaływaniu na organizm. Do bodźców takich zaliczamy warunki klimatyczno-geograficzne oraz tzw. naturalne zasoby lecznicze stosowane w kuracji (wody lecznicze, gazy lecznicze, borowina). Na terenie naszego kraju występuje wiele źródeł wody o właściwościach leczniczych: solanki, wody siarczkowe, szczawiny, wody radonowe.

Solanki dzielą się na zwykłe (zawierające sól kamienną) oraz solanki gorzkie. Powstają w wyniku hugowania złóż soli

DOKOŃCZENIE NA STRONIE NR 2

W NASTĘPNYM NUMERZE:

► „Pacencie, masz swoje prawa”

► „Kilka słów o chorobie lokomocyjnej”

► „Pot stop! Stop pot!”

Reklama od 250 zł netto !

kontakt: Dominika Antczak, tel. 507 180 482, e-mail: dominika@takizdrowia.pl

REKLAMA

**Przyjdź i przekonaj się sam
NAJTAŃSZE OPŁATY W MIEŚCIE**

Agencja Bankowa Monella
Toruń, ul. Szosa Chelmińska 128

CERGIA, SM Rubinkowo, SM Kopernik 0,00 zł

Telwizja - Internet - Telefon Petrus 1,00 zł

Telefony stacjonarne 1,39 zł*

Abonament RTV, Energia 1,50 zł*

Opłaty: czynsz, tel. komórkowe 1,90 zł*

Inne wpłaty 2,40 zł*

*Dla wpłat powyżej 480 zł, prowizja wynosi 0,5% wpłaty.

**KREDYTY HIPOTECZNE
BANK ZACHODNI WBK
BANK DnB NORD**

tel. 535 500 495
więcej informacji na www.monella.pl

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

...SCHUDNIJ TAK, SPYTAJ MNIE JAK...

Życie to piękna, ale i kręta droga. O tym rozmawiam z Izabelą Matę – trenerką Wellness oraz właścicielką pensjonatu „Pod Różą” w Ciechocinku.

Karolina Natalia Bednarek: Jest Pani też właścicielką pensjonatu „Pod Różą” – jaka jest historia tego urodziny miejsca?

Izabela Matę: Zawsze marzyłam o prowadzeniu pensjonatu, a to, że otworzyłam go akurat w Ciechocinku – to zupełnie przypadek. Od wielu lat jestem trenerką rekreacji i zajmuję się odżywianiem komórkowym.

Opisując je każdemu klientowi od początku do końca kucam. Na jednym ze słubowych wyjazdów – wędruję w Ciechocinku – wiele osób zaprzęgało mnie o rano i rano laso przewodniło: „Schudnij tak... spytaj mnie jak”. Bardzo zakochani, że nie ma w ich mieście kogoś, kto zadbałby o ich odżywianie. To mieszkanki zaprzęgały mnie do tego, by w końcu spełnić

REKLAMA

NOWOŚĆ

EFFERALGAN Forte 1g

SZYBKĄ ULGĄ W BÓLU

Styl życia, który sobie wymarzyłaś jest w zasięgu ręki.

Wystarczy zrobić pierwszy krok w kierunku zmiany trybowego zmiany w codziennym kierunku...

Ważniejsze korzyści:

- najskuteczniejszy paracetamol bez recepty
- szybko uśmierza ostre bóle
- działa 2 x szybciej dzięki musującemu postaci

Przed użyciem sprawdź się w składzie, który zawiera wskazania, przeciwwskazania, dawkę dotyczącą dawkowania, przeciwwskazania i dawkowanie. Dawkowanie produktu leczniczego, bądź dawkę, którą z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy ma indywidualne doświadczenia w stosowaniu tegoż produktu.

TERAPIA ZDROJOWA

– naturalne zasoby lecznicze cd.

kamiennej lub skal osadowych pochodzenia morskiego.

Wody siarkowe (siarkowodór-siarkowodór) zawierają wolny siarkowodór, będą rozprowadzany w wodzie wodociągowej. Proces ich powstawania zachodzi w głębi ziemi przez saturację siarkowodorem wód o małej mineralizacji, zwłaszcza o kwasnym odczynie. Siarkowodór uwalnia się w wyniku wietrzenia i rozpuszczenia gipsów i anhydritów. Szczytami powstają z wód podziemnych przez rozpuszczenie dwutlenku węgla, w warunkach wysokiej temperatury i wysokiego ciśnienia, najczęściej w procesach solfatacji. Mogą powstawać także w sąsiedztwie złóż torfowych, gdzie w wyniku reakcji chemicznych uwalnia się CO₂ w formie pęcherzyków.

Zawierają wodowęglany wapnia i sodu. Najczęściej spotykane to: szaryny wodowęglano-sodowo-wapniowy i wodowęglano-wapniowo-magnezowo-sodowo-wapniowy.

W udrożnieniach wykorzystywane jest również borowina – biologicznie czysty rodzaj torfu. Zawarte w borowinie substancje organiczne (dzwiny humusowe, fulwony, węglowodory, garbniki, białiny) oraz sole (żelazowe, wapniowe, glinowe, krzemkowe) nadają jej właściwości przeciwpalnicze, ściągające, przeciwbólowe, bakteriobójcze.

Dr n. farm. Wojciech Kobolka

Artykuł ukazał się w czasopiśmie „Świat farmacji” nr 6/2007

Więcej na www.takizdrowia.pl

Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

nr 5, lipiec 2011, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.
ul. Łubomska 59, 87-100 Toruń
tel./fax: 56 622 90 39
e-mail: redakcja@takizdrowia.pl
www.kiwi-art.pl
www.takizdrowia.pl

Redaktor naczelna:
Karolina Bednarek
karolina@kiwi-art.pl, tel. 501 789 921

Dział reklamy:
Dorotka Antczak
dominika@kiwi-art.pl, tel. 507 180 483

Projekt graficzny/Śkład:
Aleksandra Lew
Magdalena Kąkolik
Marta Łut

Drukarnia:
Studio Rikoln / Poligrafia Fortis Sp. z o.o.

Dystrybucja:
dmi.pl www.dmi.pl

Uwagi:

Wydawca nie odpowiada za treść publikacji i nie odpowiada za opóźnienia w dostawie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam i nie odpowiada za opóźnienia w dostawie. Wydawca nie odpowiada za opóźnienia w dostawie. Wydawca nie odpowiada za opóźnienia w dostawie.

Żył chęć przepływać po kąpieli tak dla zdrowia. Twój punkt jest niedostępny. Jesteś tu w celu zapytania. Proszę o kontakt. Proszę o kontakt. Proszę o kontakt.

reklama@takizdrowia.pl

one wytwarzanie przy użyciu wody i soli kalcjowej składników, w szczególności kontrolowanych, resztkowych produktów. Produkty te podlegają nadzorowaniu, specyficznemu badaniu indywidualnych potrzeb organizmu tak, abyśmy nie odczuwali głodu. Dzięki temu łatwiej przestawiamy się na prowadzenie zdrowego życia. To rezultaty, z których można być dumnym. Z pomocą prawa kontroli wagi, opracowanego przez ośrodek terapeutyczny, możemy w niezwykle prosty sposób utrzymać wagę i uzyskać wspieranie samopoczucia.

K.N.B.: Czy stosowanie takich produktów zmieniło Twoje życie?

I.M.: Oczywiście! Doświadczyłam przykładem jestem ja sama. Ponadto warto podkreślić, że najlepszy pilkarski świata, Leo Messi, również stosuje te diety.

K.N.B.: Czy to również kosmetyka?

I.M.: Jak najbardziej – to szerokie działy o niesamowitym działaniu – opartych na naturalnych składnikach, do pielęgnacji skóry i włosów. Oczyszczają warstwy skóry, głęboko odżywiają i liftingują twarz oraz dekolt. Zdecydowanie poprawia wygląd już po 15 minutach. Ponadto jest to też ciekawa forma kosmetyki, do pielęgnacji stop. Ścieżkami zaprowadziła do Akademii Zdrowia i Urody. Więcej o masażach, kinetyce, fizykoterapii, balneoterapii można przeczytać na naszej stronie internetowej: www.pensjonat-pod-roza.com.

Pensjonat Pod Różą, ul. Traugotta 148, 87-270 Ciechocinek, tel. 512 486 706

swoje marzenia. Ciechocinek – ze swoim klimatem, tradycją i ciekawymi doświadczeniami okazał się idealnym miejscem, by podjąć działania – otworzyć pensjonat, a ponadto pomóc ludziom nie tylko w prawidłowym odżywianiu, zgubieniu wagi, lecz także w zapobieganiu lub łagodzeniu chorób. Podjęłam ryzykowną decyzję. „Pod Różą” działa już dwa lata.

K.N.B.: Czy „Pod Różą” to tylko pensjonat?

I.M.: To coś więcej. Naszym gościom, oprócz znakomych posiłków przygotowanych zawsze ze świeżych produktów, proponujemy także szereg innych atrakcji. Na przykład naszych gości organizujemy ogniska z pieczeniem kiełbasek oraz barbecue, podlegamy organizmy nocnej zabawy i muzyki przyjaźni rodzinie, zapewniamy przyrządzonej atmosferę. Jeśli ktoś z pensjonariuszy wyrazi chęć, może skorzystać z zabiegów w 22 Województwie Szpitalu Uzdrowiskowo-Sanatoryjnym, gdzie oferujemy zabieg indywidualny. Organizujemy wyjazdy do Ciechocinka i okolic.

K.N.B.: Z jakich jeszcze zabiegów można skorzystać w pensjonacie?

I.M.: Oferujemy masaż leczniczy. A jeśli ktoś ma ochotę na kompleksową pielęgnację, zapraszamy na siedmiotygodniowy program odnowy biologicznej dla kobiet i mężczyzn, podczas którego można wypróbować nie tylko swoje ciało, lecz także i duszę. Na program składa się much fizjoterapii i odżywczej organizm człowieka, która oczyszcza organizm z toksyn. Długa dawa mchu, dieta, obcowanie z naturą i relaks znacznie poprawia wygląd i stan ducha. TYDZIEŃ POBYTU TO

ZMIANA NA CAŁE ŻYCIE.

K.N.B.: W życiu każdego z nas przychodzi moment, w którym trzeba się zatrzymać, powiedzieć: „STOP!” i dla własnego dobra obrać nowy kierunek. Czy Pani ma za sobą podobną decyzję?

I.M.: Tak. Zmagalam się z problemem, jaki ma większość kobiet. Od lat przybierały mi kilogramy – jadłam, dawałam, i czułam się źle. Nie brałam pod uwagę następstw otyłości. Bolały mnie nogi – wchodziłam na pięto sprawnie, ale z trudnością, dojechałam mi kłopotliwie i migracje. Tabletki przeciwbólowe stały się przykrym dodatkem do posiłków. Straciłam energię do życia. To był mój znak „STOP”. Przypadkowo – z okazji – dowiedziałam się, że można to wszystko pokonać bez żadnych problemów. Skończyłam z pełnowartościowymi kuracjami znanymi na całym świecie. Już po niedługim czasie pierwsze efekty zmian stylu życia były widoczne. Miałam 58 lat, w 33 dni ważyłam 130 kg, a teraz 70 kg. Wzrost 1,65 m, waga 70 kg, co jest wynikiem 60 kg. Proszę mi nie ufać, jestem aktywna, pomagam innym i optymistycznie patrzę w przyszłość.

K.N.B.: Proszę powiedzieć coś więcej?

I.M.: To firma, która pomogła już wielu ludziom. Od 1980 r. produkuje w doskonałości indywidualnie przygotowane z zakresu odżywiania, korzystając z doświadczeń zespołu zaufanych konsultantów, m.in. Davida Hebera czy też noblisty, dr. Louisa Ignatio. Tworzy zaawansowane produkty, które przyniosą wyjątkowe korzyści milionom na całym świecie. Są

Styl życia, który sobie wymarzyłaś jest w zasięgu ręki.

Wystarczy zrobić pierwszy krok w kierunku zmiany trybowego zmiany w codziennym kierunku...

Izabela Matę





tak dla zdrowia

DZIEŃ DZIECKA WAPTEKACH TDZ

Coroczne obchody z okazji Dnia Dziecka w apłecach tak dla zdrowia stały się już tradycją. Kolorowanki, baloniki, smakołyki oraz wiele, wiele innych atrakcji – w tym degustacja Sanostolu – sprawiły naszym Kochanym milusińskim wiele radości.



Apłeczka Bydgoszcz, Główna



Apłeczka Nowy Dwór Gdański

WARSZTATY

1 czerwca gościliśmy w Szkole Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie, wraz z maluchami tworząc „Nową kreację”, czyli wizennek kogoś, w kogo chcieliśmy się zamienić choć na chwilę. Podstawą warstwową była radość z twórczości oraz zabawa ze swoimi rówieśnikami. Dzieci otrzymały brejst z wyciętym otworem na twarz, ich zadaniem było stworzenie kreacji swoich marzeń.

Na sam koniec odbyła się barwna sesja zdjęciowa w „nowej kreacji” z łączowymi barankami.



S.P. nr 3, Wąbrzeźno

FESTYN RODZINNY



4 czerwca, wspólnie z uczniami SP nr 5 w Chelmnie, bawiliśmy się na festynie rodzinnym „Bawimy się razem - pomagamy razem”, którego celem była integracja środowiska, dobra zabawa oraz pomoc potrzebującym. Sponsorzy ofiarowali zarówno serca jak i portfele, by wyróżnić szanse życiowe i edukacyjne dzieci potrzebujących wsparcia. Tak dla Zdrowia wspólnie akcje bezpłatnych przesiewowych badań wzroku oraz upominkami dla dzieci.

BADANIA PRZY APŁECKACH

3, 10, 13 oraz 17 czerwca przy apłecach tak dla zdrowia w Gnieźnie, Tuchli, Bydgoszczy oraz w nowym Dworze Gdańskim odbyły się bezpłatne przesiewowe badania wzroku dla posiadaczy karty tak dla zdrowia.

**Z tak dla zdrowia
dostajesz więcej!**



S.P. nr 1, Ciechocinek

W czerwcu, w ramach programu Zdrowa Klasa, przebadaliśmy drugoklasistów w SP nr 1 w Ciechocinku. Wzrok i postawę sprawdziliśmy 70 maluchom. Była to ostatnia placówka w tym roku szkolnym, którą odwiedziliśmy.

W całym roku szkolnym 2016/2017, pod kątem wad wzroku przebadaliśmy 490 uczniów, pod kątem wad postawy – 452!

Do kolejnych szkół wyruszymy już we wrześniu!

DO KOGO ZAWITA Z NIEODPŁATNYMI PRZESIEWOWYMI BADANAMI WZROKU TAK DLA ZDROWIA?

Letni rozkład jazdy Zdrowej Klasy

5. 07 – Aleksandrów Kujawski (przy Apłeczce Osiedlowej, ul. Spółdzielcza 2a)
6. 07 – Wałcz (przy Apłeczce Centrum, ul. Budowlanych 1 B)
7. 07 – Ciechocinek (przy Apłeczce Centrum, ul. Zdrojowa 34)
12. 07 – Chelmno (przy Apłeczce U Aptekarzy, ul. Młyńska 7)
13. 07 – Lisiewo (przy Punkcie Aptecznym Centrum, ul. Gen. J. Hallera 24)
14. 07 – Inowrocław (przy Apłeczce, ul. Narutowicza 24)
19. 07 – Włocławek (przy Apłeczce Radosnej, ul. Radosna 4)
20. 07 – Pila (przy Apłeczce, ul. Wyspińskiego 33-35)
21. 07 – Chelmna (przy Apłeczce Centrum, ul. Gen. W. Sikorskiego 30)
26. 07 – Inowrocław (przy Apłeczce, ul. Dworcowa 71)
27. 07 – Włocławek (przy Apłeczce Św. Kosmy i Damiana, ul. Wnieńska 34)
28. 07 – Pila (przy Apłeczce, ul. Powstańców Wielkopolskich 99)

Badania w godzinach od 10-14

REKLAMA

pożyczka

**godna
zaufania**

**bez
zbędnych formalności**

na dowód

z niską ratą

na dowolny cel

KASA STEFCZYKA

wyłącznie POLSKI kapitał

www.kasastefczyka.pl 801 605 100 (koszt wg taryfy operatora)

TORUŃ, ul. Mickiewicza 71 (obok Rynku), tel.: 56 655 03 75, 56 621 90 07

TORUŃ, ul. Szeroka 8, tel.: 56 658 84 36, 56 658 84 37

TORUŃ, ul. Szewska 1 (róg ul. Most Pauliński z ul. Podmurna), tel. 56 653 95 00

**Odrzybiacz
klimatyzacji
w spray'u!**

ANTYPLEŚNIOWY
ANTYBAKTERYJNY
ANTYZAPACHOWY

Czyści i dezynfekuje Twój
system klimatyzacyjny:

- samochodowy
- domowy
- przemysłowy



Bydgoszcz
ul. Wysoka 10
tel. 668 227 350
www.sklepikx.pl

Serdecznie witamy w
klinice DENTAURUS
wizytujemy ci w Toruniu
przy ulicy Kościuszki 17
na rehabilitację
akcji: OSTEOPOROZA
realizujemy w ramach
gratyfikacji kompozycji
tak dla zdrowia.



**RESTAURACJA
"TEATRALNA"**

Organizujemy imprezy okolicznościowe,
przejęcia, wesela, stypy.

Zapraszamy codziennie na:
Fajfy: od 15.00-17.30
Dancingi: od 18.30-24.00
(w soboty do 2.00)

Ciechocinek, ul. Kopernika 2
(przy Teatrze Letnim)
tel. 54 283 34 28
kontakt@teatralna-restauracja.pl
www.teatralna-restauracja.pl





W PODROŻY

Pani Doktor, sezon urlopowy coraz bliżej, w związku z tym planujemy wyjazdy... Jak zadbać o siebie i najbliższych w podróży?

Dr Zdruko: Przede wszystkim obrzućmy się wyjazdowymi lekami. Uważam, że obecnie nie tylko posiadają dyskomfort przy długim przebywaniu w jednej pozycji, ale także utrudniają krążenie krwi, co może prowadzić do poważniejszych problemów. Poza tym przygotujmy leki przeciłyżwiadowe – kąpieli z wędzianą w upalne dni mogą się zepsuć, a cukierki i słodkie napoje będą to tylko pogłębiać nasze pragnienie. Latem do picia najlepszą będzie woda mineralna, a na przekąski dobrać nadają się umiarkowane, pokrojone na kawałki i zapakowane do pojemników na żywność: twarde warzywa i owoce (ogórki, marchew, rzodkiewki, kalarepa, jabolka), żółte ser i pieczywo.

W podróży często trawimy o higienę... Jak można się szybko i łatwo odświeżyć?

Dr Zdruko: Zwykle chusteczki higieniczne z pewnością warto zapakować do bagażu podręcznego. Przez nich mamy obecnie do wyboru wiele przydatnych akcesoriów,

takich jak żele antybakteryjne, które stosuje się do mycia rąk bez użycia wody, chusteczki nawilżające, np. Clean hands, Clinic Allfibre Sterseptil, mydła z wodą termalną do odświeżania twarzy i dekolantu, np. Vichy, Iwostin, La Roche Posay.

Niektórzy z nas też znoszą długie podróże, czy można temu zapobiec?

Dr Zdruko: Warto mieć pod ręką środki uszczelniające chorobę lokomocyjną (Aviosan Junior, plasterki Transway). Farmaceuta z pewnością domyśli odpowiednio dla nas i naszych dzieci. Dobrze też upewnić się w aptece lub czytajcie ulotkę, na jaki czas przed planowanym wyjazdem należy zacząć lub podać dziecku dany lek – i powstrzymać żywienie szczególnych podróży!

Przed wyjazdem zalecane jest profilaktyczne przyjęcie tabletek Lactidol lub Probiact – przywracają one prawidłową florę bakteryjną jelit.

Pamiętajmy
o szczepieniach przeciw
cholery i tyfoidowi!



Ochrona Twojego zdrowia intymnego

GYNO LACT

Gynolact zawiera aż 3 skuteczne bakterie kwasu mlekowego, które zniszczą i odnowią Twój naturalny florę bakteryjną, zagością nieszkodliwymi bakteriami i zapobiegną ich nawrotom.

Gynolact jest skuteczny także po antybiotykoterapii.

Opakowanie zawiera: 1 tabletkę dopochwianą.

Wyciąg z fermentu z probiotykami czynnika Lactobacillus – unikalnym preparatem w ochronie przed infekcjami dróg moczowych.

Doładowa dawka zawiera: 600 mg ekstraktu, aktywny Lact 1 miliard CFU. **Opakowanie zawiera:** 60 i 300 tabletek.

www.vitalbalans.com

Aviosan Junior

przyjemność podróży

Aviosan Junior
wytwórca: Aviosan-K&D Pharma-Prod. z.o.o.
Postać: 8 pastylek do ssania o smaku pomarańczowym.

Skład: 1 pastylka zawiera: wyzwalacz z korzenia mniszki 20 mg (co odpowiada 135 mg korzenia mniszki).

Preparat zalecany osobom odczuwającym dyskomfort i pragnie dolegliwości w trakcie podróżywaniami środkami lokacji.

Nie powoduje senności, zmęczenia oraz nie obniża zdolności koncentracji. Przeznaczony jest dla dzieci powyżej 3 roku życia.

ŁAGODZI DOLEGUJĄCE CHOROBY LOKOMOCYJNE:
nudności, wymioty, zawroty głowy, nie samopoczucie.

NA CELOWNIKU FARMACEUTY

Wakacyjny niezbędnik apteczny

Wakacje to upragniony czas dla każdego. Niektórzy zaplanowali urlop na długo przed jego terminem, ale czy przygotowali również swoje wakacyjne apteczki? – zastanawia się mgr farmacji, Dominika Głagolska.

Karolina Budnarek: Co powinniśmy zabrać w domownik apteczki?

Mgr Dominika Głagolska: Taka apteczka to bardzo ważna rzecz. Powinny się w niej znaleźć niezbędne grupy produktów: środki przeciwbólowe, preparaty stosowane przy bieguncie, łagodzące oparzenia i ukuszenia komarów oraz materiały opatrunkowe.

K.B.: Jakże leki przeciwbólowe poleca Pani najbardziej?

Mgr D.G.: Do najpopularniejszych oraz najskuteczniejszych leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych należą: **Panadol 500 mg x 12 tabl.**, **powł. (2,99 zł)**, **Ibun forte 400 mg x 12 kaps.**, **(8,99 zł)**, **Gripex x 12 tabl.**, **powł. (4,99 zł)** oraz leki rozkurczowe, np. **No-spa 40 mg x 20 tabl.**, **(7,95 zł)**. Jeśli mamy dzieci, warto przygotować te specyfiki w postaci syropów bądź czopków.

K.B.: O czym jeszcze powinniśmy pamiętać?

Mgr D.G.: Nie wolno zapominać o środkach stosowanych w przypadku dolegliwości żołądkowo-jelitowych, gdyż mogą się przytrafić nie tylko w krajach azjatyckich: **Endix 200 mg x 12 kaps.**, **(9,99 zł)**, **Stoperan 2 mg x 8 kaps.**, **(5,99 zł)**, **Carbo Medicinalis x 20 tabl.**, **(5,99 zł)**, **Smecta x 1 szasz.**, **(1,35 zł)** oraz probiotyki, które przywracają prawidłową florę bakteryjną w jelitach – to zestaw przydatnych leków. Dodatkowo rada – warto wybrać te, których nie trzeba przechowywać w lodówce np. **Multilax x 10 kaps.**, **(6,99 zł)**, **Bacilax SF x 20 kaps.**, **(5,99 zł)**.

K.B.: Jak łatwo chronić skórę?

Mgr D.G.: Poprzez stosowanie czyszczenia, bądź użycia owadów to kolejne wakacyjne zagrożenia. Warto mieć w apteczce: pianki łagodzące oparzenia np. **Panthenol x 150 ml**, **(9,99 zł)**, żele lub maści łagodzące swędzenie.

i odczyn pokąszeniowy np. Fenistil – żel 30 ml (17,99 zł), wapno musujące oraz preparaty przeciwalergiczne np. **CetAlergin Ten 10 mg x 10 tabl.**, **powł. (3,99 zł)**, **Alercina 10 mg x 10 tabl.**, **powł. (5,99 zł)**.

K.B. Podczas wakacyjnych szaleństw nie zapomnij o skaleczeniu, otarciach, zadrapaniach. Jak sobie pomóc?

Mgr D.G.: Ważne, by wakacyjna apteczka zawierała: środki dezynfekujące, np. wodę utlenioną 3% – 100 g (1,20 zł), **Spirytus salicylowy** – 100 g (2,45 zł), **gaziki Leko** – 1 szt. (30g), materiały opatrunkowe: bandaż o 65 gr do 1,15 zł (w zależności od szerokości, plastyk np. Prestovit Plus ImuKcm – 6,99 zł), żelowo kompresy o 65 gr do 1,65 zł (w zależności od szerokości, maści gojące np. Tribiot – maść 1 szasz. (1,65 zł), żel Aluact – 75 ml żel (9,99 zł) zmniejszający obrzęk pourazowy.

ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE	ŚRODKI PRZECIW BIEGUNCE	ŚRODKI ŁAGODZĄCE OPARZENIA I UKUSZENIA OWADÓW	MATERIAŁY OPATUNKOWE
Panadol 500 mg x 12 tabl. powł. (2,99 zł)	Endix 200 mg x 12 kaps. (9,99 zł)	Panthenol - pianka 150 ml (9,99 zł)	Woda utleniona 3% - 100 g (1,20 zł), Spirytus salicylowy - 100 g (2,45 zł)
Ibun forte 400 mg x 12 kaps. (4,99 zł)	Smecta x 1 szasz. (1,35 zł)	Fenistil - żel 30 ml (17,99 zł)	Bandaż o 65 gr do 1,15 zł (w zależności od szerokości), plastyk np. Prestovit Plus ImuKcm - 6,99 zł, żelowo kompresy o 65 gr do 1,65 zł (w zależności od szerokości)
Gripex x 12 tabl. powł. (4,99 zł)	Carbo Medicinalis x 20 tabl. (5,99 zł)	PREPARATY PRZECIWAŁERGICZNE	
ŚRODKI ROZKURCZOWE		CetAlergin Ten 10 mg x 10 tabl. powł. (3,99 zł)	Tribiot - maść 1 szasz. (1,65 zł), Gaziki Leko - 1 szt. (30 gr)
No-spa 40 mg x 20 tabl. (7,95 zł)	Stoperan 2 mg x 8 kaps. (5,99 zł)	ŻEL NA OBRZĘKI	
PROBIOTYKI		Alercina 10 mg x 10 tabl. powł. (5,99 zł)	Aluact - 75 ml żel (9,99 zł)
Multilax x 10 kaps. (6,99 zł)			
Bacilax SF x 20 kaps. (5,99 zł)			

ENTEROL 250[®] SKUTECZNY W PODRÓŻY

Saccharomyces boulardii

Nr 1 na świecie lek probiotyczny w zapobieganiu i leczeniu biegunki

Enterol 250[®] zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunki podróżnych aż do 59%!

ENTEROL 250[®]: Saccharomyces boulardii w postaci proszku do sporządzania zawiesiny doustnej lub kapsułek. **SKŁAD:** 1 kapsułka i 1 szaszetka zawiera 250 mg liofilizowanego drożdżaka *Saccharomyces boulardii*. **WSKAZANIA:** W ostrym i przewlekłym, przebiegającym bez krwi w kale i bez znacznego odurzenia ogólnego, jako dodatek do nawodnienia doustnego i diety; zapobieganie biegunkom związanym z przyjmowaniem antybiotyków; jako dodatek do leczenia antybiotykami w nawracających zakażeniach Clostridium difficile; zapobieganie biegunkom związanym z przyjmowaniem dopalaczy.

PRZECIWSKAZANIA: Nie stosować preparatu w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składnik preparatu; zaprzestanie u pacjentów z ciężkimi zaburzeniami dyfuzji centralnej.

PODSTAWOWE DZIAŁANIA: Laboratoires BIOCODEX[®] 7 rue Gallieni, 94237 Gentilly, France.

REFERENCJE: (1) Medline 2010; (2) Dune RM 2010; (3) H. Kolář et al. Prophylaxis of traveler's diarrhea with Saccharomyces boulardii. Results of a placebo-controlled double-blind study. Fortschr. Med. 111, 30 (1993), Nr 9.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego. Jeśli doświadczysz skutków ubocznych lub niepokojących objawów, natychmiast przerwij stosowanie i skonsultuj się z lekarzem.

Piechotą do lata

Latem nareszcie możemy zrzucić z nóg ciężkie, zakryte buty i grube skarpety.

Powszechnie uważa się, że o nogi powinniśmy dbać dopiero przed nadjeściem cieplejszych pory roku. Tymczasem wymaga one troski również zimą. Pielegnując je cały rok, unikniemy nie tylko niepożądanych w sezonie lektur. Naprzeciwą się profilaktyka. Zaniechane stopy to problem nie tylko natury estetycznej, lecz także często przykre dolegliwości, a nawet schorzenia.

O czym musimy pamiętać, pielęgnując stopy?

Stopy należy myć mydłem zgodnym z pH skóry lub żelem antybakteryjnym. Po dokładnym wysuszeniu, zwłaszcza przestrzeni między palcami, gdzie wilgoć może doprowadzić do rozwoju grzybicy, stosujemy antyperspirant, który zmniejszy potliwość i zapobiegnie przekrwieniu naczynek. Warto także używać talku, który wchłania wilgoć oraz chroni przed otarciami.

Najlepsze nośne wygodne obuwie, którego wkładki i podeszwy nie są zbyt twarde. Niewłaściwy buty

to prosty sposób na zafundowanie sobie zakażeń i zniekształcenia stopy stają się przyczyną bólow kręgosłupa. Jeżeli tłuź możemy, chodźmy bosą po trawie, w wodzie morskiej – to wspaniały masaż dla stóp.

Pieść! Pieść!
W zaleceniu do potrzeb możemy spłósnąć kapieć pielęgnacyjnych, których działanie regeneruje i odżywia. Do zabiegów wykorzystujemy sole, oliwę, oliwek, rapary z ziół lub olejki eteryczne. Zmęczonym stopom ulży przyniesie napaż z czarnej herbaty, szalwii, oregano i bazyli lub po prostu zimna woda z dodatkiem kostek lodu. Warto skorzystać z preparatów aptecznych. Po wyznaczeniu stop lawowej uszczelnimy zgnębłą naskórek. Używamy w tym celu specjalnych tacek. Wskazane jest także wykonywanie pediclingów raz w tygodniu.

Odrzućmy panewki, ponieważ stanowią one siedlisko bakterii. Wzглядzenie i regenerację skóry stóp zapewnią maseczki z papki ziemniaczanej, wywaru z siewnika linowego, skrochu polnego z witaminą A i E albo miodowa papka z pszczołkow.



Ostrzyć pazurki

Paznokcie zawsze obcinamy i pilnujemy w prostej linii, na kształt kościelaka, nigdy po bokach, gdyż wtedy będą wrosła. Używamy pilników szklanych, papierowych, które – w przeciwieństwie do pilników metalowych – nie uszkodzą płytki paznokci i nie powodują ich złuskania.

Do polewania paznokci, co jakiś czas, można zastosować specjalny pilnik, następnie dobrze naoliwić odżywczymi lakier – jako podkład, a dopiero potem lakier – konieczne w najmniejszych ciemnych smugach kolorach pomarańcz, zieleni, szarości i błękitu. Skórki usuwamy drewnianym paznokciem, używając rozmiękczającego żelu.

Na koniec pielęgnacji stóp stosujemy odpowiedni krem czy balsam, który natłuszczy, nawilży i odżywi skórę. Warto używać masek z witaminą A. Od czasu do czasu dla lepszego działania należy grześć woskową preparat, a następnie zwinąć folią i zaizolować szkiełkami – i tak pozostawić je na noc.

Kiedy jednak domowe sposoby pielęgnacji to za mało, warto wybrać się do doświadczonych pedikurystek – szczególnie – jeśli mamy problemy z odciskami, nagietkami, mołozami lub nadmasytymi naskórkami. Pamiętajmy – im częściej naskórek usuwamy się zrogowaciały naskórek, tym szybciej on narasta. Najprostszym i najszybszym sposobem jest wywita raz w miesiącu w gabinet, gdzie naskórek usuwa się za pomocą frezów.

Dbajmy o stopy cały rok, bo zdrowe – to nie tylko ładny chód, lecz także dobre samopoczucie, pogodny wyraz twarzy, prawidłowa postawa i zgrabna sylwetka. Wy pielęgnując stopy ta tak samo istotne, jak modny makijaż czy fryzura. Piękne i wypielęgnowane dodają niecodziennie uroku i poprzyniają samopoczucie.

Anita Uzyńska



Gabinet kosmetyki profesjonalnej i masażu. Placówka
ul. Niepodległości 27, Świdnik
tel. 667-415-500

Ze słońcem do twarzy

Fototypy określają rodzaj skóry i jej reakcję na słońce. Sklasyfikowanie skóry pod ich kątem zaleca się w celu dostosowania czasu i intensywności opalania oraz wysokości niezbędnej ochrony – po to, by uniknąć niebezpiecznych poparzeń słonecznych.



Fototyp I

**włosy: rude lub blond
cerca jasna, pęgi,
szybko reakcja skóry
na słońce, poparzenia,
zaczernienia**

Jak się opalać zgodnie z fototypem?

Wrażliwość skóry przy fototypie I (czelny) jest największa i najbardziej potrzebuje ochrony. Przy takiej karnacji należy stosować filtry przeciw promieniom UV, które przekraczają SPF 25. Długość opalania powinna być kontrolowana.

W celu uzyskania brązowego opalenia przy fototypie II, należy stopniowo korzystać ze słońca, nie dopuszczając do długotrwałej ekspozycji. W początkowych dniach opalania najodpowiedniejszą będą kremy z filtrem SPF 15.

Skóra z III rodzajem fototypu szybko przybiera brązowy kolor oraz wykazuje dużą odporność na poparzenia.

Nawet przy fototypach IV-VI nie można zaprzestać stosowania filtrów ochronnych, ich stosowanie zabezpiecza przed przypięsieniami starzenia skóry i nowotworami.

Jak chronić przed słońcem skórę dziecka?

Skóra dwu, trzy, a nawet pięcioletniego malucha nie obroni się sama. W pierwszych dniach narażenia na promienie słoneczne stosujemy krem z filtrem o najwyższym fakcie, czyli 50+, a gdy skóra już się zaznami, można zacząć używać preparat z filtrem o zmniejszonej liczbie 20. Do poparzeń najczęściej dochodzi na wystających częściach głowy – uszach i nosie. Długość trzeba je chronić szczególnie – smarując częściej i dokładniej. Także skórę głowy pod włosami jest niezwykle wrażliwa, poza tym często znajduje się na niej znamiona, które nie powinny być wystawiane na promienie słoneczne. Stwierdzenie na promienie słoneczne z szkodliwym reżimem, dajemy najlepszą ochronę nie tylko głowie, lecz też karkowi i oczom. Ciemne okulary są również przydatne. Jeśli dziecko ma na ciele znamiona, to w tym wieku są one pewnie dość duże (pieprzyki pojawiają się między 10, a 17. rokiem życia). Krem z filtrem nie ochroni ich należycie, lepiej je po prostu zakryć plastrami.

Jak powinny chronić się przed słońcem osoby starsze?

Osoby starsze powinny unikać kontaktu ze słońcem, ale jeżeli już muszą przebywać na powietrzu, ważne, by stosowały krem z wysokim filtrem oraz chroniły głowę kapeluszem lub chustą. Wskazane też okulary przeciwsłoneczne. W upalne dni, niezależnie od wieku, wszyscy powinniśmy pić dużo wody.



Fototyp II

**cerca jasna, brąz,
pęgi, włosy: jasny
brąz lub rude,
łatwość oparzenia
skóra brązowieje**



Fototyp III

**cerca: od jasnej do
brązowej, brąz pęgi,
włosy ciemne lub
brązowe**



Fototyp IV

**cerca: oliwkowa lub
brązowa, włosy
ciemne, odporność
na oparzenia**



Fototyp V

**cerca żółta
włosy ciemne**



Fototyp VI

**cerca ciemna
włosy ciemne**



O planie kosmetyki pyta farmaceutę w aptekach tak dla zdrowia!

REKLAMA

INSTYTUT WŁÓKNI NATURALNYCH I ROŚLIN ZIELARSKICH

Len miśkowy
Stwierdzono preparat wykazujący jest przy zaparciu, bieguncie, wrodznych, nadciśnieniu, nadmierze złego cholesterolu, nadciśnieniu.

Olej miodowy
Wieloletni preparat trawny oraz stosowany jest w profilaktyce postępujących schorzeń miedzy i układu naczyniowego. Dodatkowe wpływa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy. Składnik oleju: wspaniały układ immunologiczny oraz zmniejsza ryzyko raka prostaty.

Produkt odpowiedzialny: INSTYTUT WŁÓKNI NATURALNYCH I ROŚLIN ZIELARSKICH

www.iwnirz.pl

BARTPOL pszczoła apteka

PROPOLISOWE CZOPKI

PROPOLISOWE CZOPKI
Polecenie: 10 czopków w 1 opakowaniu, 10 czopków w 2 opakowaniach, 10 czopków w 3 opakowaniach, 10 czopków w 4 opakowaniach, 10 czopków w 5 opakowaniach, 10 czopków w 6 opakowaniach, 10 czopków w 7 opakowaniach, 10 czopków w 8 opakowaniach, 10 czopków w 9 opakowaniach, 10 czopków w 10 opakowaniach.

PROPOLISOWE CZOPKI
Polecenie: 10 czopków w 1 opakowaniu, 10 czopków w 2 opakowaniach, 10 czopków w 3 opakowaniach, 10 czopków w 4 opakowaniach, 10 czopków w 5 opakowaniach, 10 czopków w 6 opakowaniach, 10 czopków w 7 opakowaniach, 10 czopków w 8 opakowaniach, 10 czopków w 9 opakowaniach, 10 czopków w 10 opakowaniach.

CO ZABRAĆ NA PLĄŻĘ?

- krem z wysokim filtrem i po opaleniu
- wodej mineralną
- parasol przeciwsłoneczny, kapelusz lub chustę



Wytnij i zachowaj!

**Gdzie szukać pomocy?
Zbadaj się!**

DERMATOLOGIA

TORUŃ

Lecyna Leszczyńska
(dermatolog, wenerolog)
ul. Sosna Chemiczna 16
87-100 Toruń
tel. 56 654 02 55

Agnieszka Łajkowska
(dermatolog)
Rynek Staromiejski 4
87-100 Toruń
tel. 56 621 11 63

Małgorzata Płocka
(dermatolog, wenerolog)
ul. Sosna Chemiczna 16
87-100 Toruń
tel. 56 654 02 55

CIECHOŃCEK

Poradnia Dermatologiczna
„Pukły i Lekarza Rodzinnego”
Prychodnia Ciecuchów
ul. Słowackiego 18a
87-720 Ciecuchów
tel. 54 416 20 84

Poradnia Dermatologiczna
NZOZ „Przychodnia Rodzinnego”
ul. Zdrojowa 46
87-720 Ciecuchów
tel. 54 281 32 07

Centrum Dermatologii Estetycznej
KLINIKA UZDROWISKOWA „POD
TĘŻNĄ”
IM. JANA PAWŁA II
www.podtezna.pl
ul. Wierchowa 7
87-720 Ciecuchów
tel. 54 416 70 00

NOVY DWŮR GBAŃSKI

Poradnia dermatologiczna
ul. Świdwiecka 17
82-100 Nowy Dwór Gdański
tel. 55 246 00 00

PORADNIA DERMATOLOGICZNA

Wierchowa 17
82-100 Nowy Dwór Gdański
tel. 55 246 20 10
Przyjmują: dr Błotnicka-Czach Urszula -
specjalistka dermatologii i wenerologii

KAMPANIA SPOŁECZNA TAK DLA ZDROWIA W REGIONIE

Revalid® – Twój ekspert od problemu wypadających włosów

Ordność każdego z nas są piękne włosy. Niestety, są one narażone na działanie wielu niekorzystnych czynników – przez co tracą zdrowy wygląd i często wypadają. By utrzymać ich znakomitą kondycję, należy przede wszystkim dbać o dostarczenie im niezbędnych składników odżywczych. Dla wielu ludzi utrzymanie zbilansowanej diety okazuje się bardzo trudne i na skutek braku odpowiednich składników włosy tracą sprężystość i rozdzielają się. Lekarze dermatolodzy zalecają, by korzystać

z używania odpowiednio dobranych kosmetyków pielęgnacyjnych oraz doustnej suplementacji.

Jak działa Revalid®?

Zawarte w nim składniki wzajemnie uzupełniają swoje działanie, obejmując kompleksową ochroną włosów i paznokci. Wyjątkowo dużą zawartość aminokwasów siarkowych, a także witamin i łatwo przyswajalnych mikroelementów wpłynęło pozytywnie na kondycję Twoich włosów oraz paznokci. Revalid® dostępny jest bez recepty.

Revalid® – co za linia!

Kapsułki – o zdrowie oraz piękno Twoich włosów zadba Revalid®.

Zawierają naturalne, dobrze przyswajalne składniki, odbudowujące strukturę włosów oraz paznokci.

Szampion – codzienna pielęgnacja. Delikatnie, a zarazem dokładnie myje i odżywia włosy.

Składniki pielęgnacyjne wzmacniają włosy, a allantoina wpływa korzystnie na skórę głowy.

Kuracja odżywczo-regenerująca – skoncentrowana kuracja do odbudowy struktury włosów.

Wzmocnia i regeneruje zmęczone włosy a regularne stosowanie kuracji zmniejsza szorstkość, łamliwość, a przede wszystkim rozdzielanie końcówek włosów.

Odżywka – pielęgnacja zniszczonych i osłabionych włosów.

Wzmocnia strukturę włosów dzięki zawartym w niej składnikom pielęgnacyjnym, a przy tym nadmierne ich nie obciąża. Włosy stają się miękkie, lśniące, sprężyste oraz łatwo się rozczesują.

Tonik – do stosowania przy problemie wypadających i łamliwych włosów.

Zawiera innowacyjną, energizującą formułę z kofeiną oraz bioaktywne substancje, które zapobiegają starzeniu mieszków włosowych, wypadaniu włosów i pobudzają ich wzrost. Dodatkowo kofeina poprawia mikrokrążenie, przyspiesza podział komórek macierzystych i zapobiega nadmiernej wysuszeniu skóry głowy.

Nie przegap!

TORUŃ

• 31 lipca w ramach XV Festiwalu Piosenki Młodzieży Niepełnosprawnej odbędzie się koncert laureatów (Amfiteatr przy Muzeum Etnograficznym w Toruniu). Organizatorem Festiwalu jest Fundacja „Pro Omibus”.

CIECHOŃCEK

• Od 1 do 3 lipca w Muzeum Koncertowej (Park Zdrojowy) odbywać się będą XXXX Spotkania z Folklorem Kujaw i Ziemi Dobrzyńskiej. Organizatorem jest Miejskie Centrum Kultury.

• W dniach 15-17 lipca w Muzeum Koncertowej odbędzie się VII Gala Polskich Tenorów. Organizatorem imprezy jest Urząd Miejski w Ciecuchowie.

• 23 lipca w Muzeum Koncertowej będzie miał miejsce koncert z cyklu „Cygańska Noc”.

• 28 i 29 lipca o godz. 19:00 w ramach XV Festiwalu Piosenki Młodzieży Niepełnosprawnej odbędą się koncerty konkursowe w pobliżu Muzeum Koncertowej, natomiast 30 lipca zaplanowany jest koncert galowy. Organizatorem jest Fundacja „Pro Omibus”.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Revalid®. Liczy się każdy włos.

www.revalid.pl



*Preparaty Revalid
opracowane
z ekstraktami
z aptekach
tak dla zdrowia*

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.