



Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia



APTEKI tak dla zdrowia

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI
Apteka Osiedłowa ul. Spółdzielcza 2e

CIECHOCINEK

Apteka Centrum, ul. Zdrojowa 34

NOWY DWÓR GDAŃSKI

Apteka Centrum, ul. Warszawska 2e

TORUŃ

Apteka Centrum, ul. Grudziądzka 79

Apteka Centrum - Irena, ul. Dziecińskiego 12

ZAPRASZAMY!

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

**NIE
PRZEGĄP!**

GORĄCE PROMOCJE!!

Tylko w aptekach tak dla zdrowia!

BŁONNISLIM FORTE
1 saszetka

RABAT 35%

SUPER CENA

DIOHESPAN FORTE
30 tabletek

DIOHESPAN MAX
30 tabletek

+ RENOMAG GRATIS!

SUPER CENA

RABAT 60%

LIOTON 1000
30 g żel

RABAT 35%

SUPER CENA

FENISTIL
30 g żel

RABAT 35%

SUPER CENA

RABAT 55%

OTRIVIN Allergy
15 ml aerozol do nosa

RABAT 40%

SUPER CENA

VENORUTON 500
20 tabletek musujących

RABAT 55%

SUPER CENA

**LETNI ROZKŁAD BEZPŁATNYCH
BADAN WZROKU Z KARTĄ
TAK DLA ZDROWIA!**

9.08, 26.08 – przy aptece w Ciechocinku (ul. Zdrojowa 34)
12.08, 22.08, 31.08 – przy aptece Centrum w Toruniu (ul. Grudziądzka 79)
23.08 – przy Aptece Osiedłowej w Aleksandrowie Kujawskim (ul. Spółdzielcza 2e)
25.08 – przy aptece w Nowym Dworze Gdańskim (ul. Warszawska 2e)
29.08 – przy aptece Irena w Toruniu (ul. Dziecińskiego 12).

W NUMERZE:

O tym, jak dbać o zdrowie latem, by zachować je na cały rok, jak przyjemniej się odchudzić, jak uniknąć zatrut pokarmowych, oparzeń słonecznych, jak zadbać o okolice intymne i nogi – str. 2.

Czy można uniknąć „podróżowych” zawrotów głowy, co zrobić, by godzinę spędzone w aucie czy samolocie były miłym początkiem wypoczynku, a nie drogą przez mękę – str. 3.

Szacując dla „Tak dla Zdrowia” - Dr Zdrutko radzi jak latem uniknąć przykrych zapachów i lepiej zadbać o higienę – str. 4.

Jak „przyciąć komara” – czyli o tym, co zrobić, by uchronić się przed owadami i jak zmniejszyć ponakazany ból – str. 4.

Pacjencie! Pamiętaj, że masz swoje prawa – prawnik radzi – str. 5.

W NASTĘPNYM NUMERZE:

„Koniec z lekami
za groźne?”

„Nowa ustawa prawa
farmaceutycznego
- plusy i minusy”

Dzieci do szkoły!
Co z wadami
wzroku i postawy?

DIOHESPAN FORTE, Polimer aldehydowy 100 mg. Preparat w postaci tabletek. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **DIOHESPAN MAX**, Polimer aldehydowy 100 mg. Preparat w postaci tabletek. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **RENOMAG**, Preparat w postaci tabletek. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **BŁONNISLIM FORTE**, Preparat w postaci saszetek. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **LIOTON 1000**, Preparat w postaci żelu. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **FENISTIL**, Preparat w postaci żelu. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **OTRIVIN Allergy**, Preparat w postaci aerozolu do nosa. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe. **VENORUTON 500**, Preparat w postaci tabletek musujących. Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z UŁOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIA ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO. RADZ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

Wakacyjne zdrowie początki

Wakacje to czas odpoczynku, relaksu, ale i odnowy... Przy tej okazji warto pomyśleć, co możemy zrobić dla siebie i swojego zdrowia, by nie tylko utrzymać się przed niechcianymi dolegliwościami, których potrafią skutecznie zepsuć humor, lecz także poprawić swoją kondycję na dłużej.

Odchudzanie latem jest łatwiejsze

Latem jest doskonałą okazją, by pozbawić się zbędnych kilogramów. Podczas upałów w naturalny sposób spalamy tłuszcz. Po drugiej i mroźniej zimie jest nam o tym już potrzebny. Organizm sam daje jasne sygnały dotyczące swoich potrzeb i próbować się na inne funkcjonowanie. Dlatego też chętniej wychodzimy na świeże powietrze i nabieramy ochoty do bardziej aktywnego funkcjonowania.

Latem apetyt na tłuste, wysokokaloryczne i tłuczkie dawał zniechęca się na rzecz lżejszych smaków czy koktajli... Paleta kolorów i zapachów kuszą owoc – im bardziej soczyste, tym lepiej – są doskonałą niskokaloryczną, pełną witamin przekąską. Mamy dostęp do tanich i świeżych warzyw, chętniej sięgamy po wodę i sok. Nasz organizm jest nawodniony, a skóra staje się piękniejsza. W naturalny sposób wspomagamy metabolizm, który przy optymalnym nawodnieniu nie sprawia problemów.

Niesmaczne nam zatrucie pokarmowe

Biogłuchy, kurczowe bóle brzucha, nudności i wymioty – to częste przypadłości, jakie dopadają nas latem. Aby nie dopuścić do zaburzeń elektrolitowych, niezbędne są płyny nawadniające (BPN). Można je uzupełniać wodą mineralną lub słabą herbata. Pomocną okazją się probiotyki – najliczniej szczepu *Saccharomyces boulardii* lub *Lactobacillus rhamnosus* GG. Warto dodać diosmektyt, który skutecznie łączy trawienie i gęstość, a także dotrątyweryt – łagodzący bólne skrzypki. Na początek dolegliwości lepiej nie stosować środków przeciwwymiotnych ani przeciwbiegunkowych, bo sprzyjają one zatrzy-

maniu w organizmie ewentualnych drobnoustrojów i toksyn. Dopiero po kilku godzinach można zżyć jeden z preparatów loperamidu lub węgiel leczniczy.

Intymność gwarantowana

Upał, kąpiele w basenie, długie podróże, przypadkowe toalety – są przyczyną infekcji intymnych. Czy możemy się przed nimi uchronić? Najczęściej, z przypadłości jest grzybica. Rozwija się poprzez kilka rodzajów grzybów z rodziny Candida, a także przez kontakt intymny, po antybiotykoterapii lub na skutek przegrzania miejsc intymnych, nieodpowiedniej higieny czy korzystanie z ręcznika osoby zakażonej. Stłedził się grzybów są pływające, sauny i szatnie w fitness klubach. Grzybica objawia się swędzeniem i pieczeniem okolicy intymnych, bólem przy oddawaniu moczu czy stosunkami płciowymi. Pojawia się też bezczemne, gndukowanie, upławy, a wagał stomowe są pokryte białym nalotem.

Kolejną infekcją to zakażenie pochwy – zwykle wywołują je różne szczepy bakterii beztlenowych. Do ich rozwoju przyczynia się m.in. niedostateczna higiena i antybiotykoterapia. Objawy to: swędzenie, pieczenie, białawe, wodniste upławy.

Wynikiem zakażenia bakteryjnego pochwy (gndukowania) (Escherichia coli) jest zapalenie pęcherza. Do zakażenia dochodzi przez niewłaściwą higienę, wyzbywanie organizmu, częste kontakty seksualne oraz korzystanie z publicznych toalet. Także przegrzanie i szatnia bielizna nie są wskazane. Typowe objawy to: ciągłe chodzenie do toalety, pieczenie przy oddawaniu moczu, bieleńskie parcie na pęcherz, a niekiedy nawet gorączka, wymioty i krw. W każdym z tych przy-

padków konieczny jest kontakt z ginekologiem.

A ty pokaż swoje nogi, nogi, nogi

Jedną z częstszych chorób układu krwionośnego jest przewlekła niewydolność żył – czyli żylaki. Zgnębienie i przebarwienia żył powstają na skutek upośledzenia ich drożności i wzrostu ciśnienia hydrostatycznego w naczyniach. Żylaki są zazwyczaj konsekwencją uwarunkowań genetycznych, lecz mogą też powstawać na skutek otępiłości, siedzącego trybu życia, ciąży oraz zbyt częstych gndukowań kąpieli i opalania.

Istnieje kilka metod walki z chorobą, zależnych od jej stopnia nasilenia: leczenie zachowawcze (stosowanie maści i kremów zmniejszających obrzęki oraz uczucie ciężkości nóg, noszenie specjalnych podkolanek i rajstop, uniesienie nóg wykonawanie masażu), farmakologiczne (dotyczy podawanie środków uszczelniających naczynia) oraz operacyjne (zabiegi chirurgiczne mające na celu usunięcie niewydolnych żył). Ogólna zasada brzmi: lepiej zapobiegać niż leczyć – jeśli chcemy żyć według niej, przestrzegajmy kilku prostych zasad, np. nie nadużywajmy gorących kąpieli i sauny, utrzymujmy wagę ciała na bezpiecznym poziomie, zrezygnujmy z noszenia zbyt obcisłych spódni i ciasnych skarpet, zadбайmy o właściwą bieżącą – przeciwciepłota pogoda jak najbardziej temu sprzyja.

Ważne są również stopy. Naddokuciwista dolegliwość z nimi związana – grzybica – jest wywołana przez grzyby chorobotwórcze. Zakażenie może nastąpić przez kontakt z chorem lub przedmiotami przez niego używanymi (ręcznikami, butami, ubraniami, grzeb-

niem, a także toaletą). Początkowo objawia się swędzeniem, następnie pojawiają się bolesne pęknięcia, czasem pęcherzyki. Skórę staje się czerwona i zaczyna się łuszczyć – tym symptomom towarzyszą przykry zapach i nadmierne potliwość stop. Latem grzybica może zarazić się wszędzie tam, gdzie stopy mają kontakt z podłożem: na basenie, w hotelowych łazienkach, w saunie, w szatni, w fitness klubie, w publicznych natryskach, przebieralni. Ciepło, ciemność i wilgoć to idealne warunki do rozwoju grzybów. Ryzyko zakażenia grzybami zmniejszamy, zakładając klapki. Ważne jest zabezpieczenie stop poprzez stosowanie specjalnie do tego przeznaczonych kremów, zawierających substancje przeciwwirusowe. Gdy dojdzie już do zakażenia, wszelkie zmiany na skórze stop i na palcach trzeba pokazać lekarzowi dermatologowi.

(Nie) Tęsie słucha w całym mieście

Nadmiar opalania i niewłaściwa pielęgnacja skóry podczas oddawania się kąpielom słonecznej mowy powodować, że na ciele pojawiają się nieestetyczne przebarwienia. Większość z nich jest niegroźnych, ale należy je stale kontrolować, ponieważ mogą one stać się znakiem raka skóry. Jeśli zauważamy niepokojące zmiany: powiększenie się piegrychy powyżej 5 mm, uwypuklenie, zmianę koloru – zwłaszcza na mleczno-czerwony lub szarobielisze – niezwłocznie musimy udać się do dermatologa. Jeśli mamy dużo piegrych powinniśmy regularnie, raz w roku odwiedzać specjalistę. Pamiętajmy, że największe ryzyko czerniaka rośnie, jeśli nie stosujemy filtrów słonecznych i wystawiamy skórę na działanie promieni UV w godzinach największego słońca.

Nie dać się zasłoneżyć bolowi zęba

Chwilowe osłabienie odporności, spowodowane zmianą klimatu, nowym jadłospisem, zimnymi napojami i lodami mogą wywołać ból zęba. Doradzić pomaga lek przeciwbólowy i działające także

Twoj miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

nr 6, sierpień 2011, subskryb 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.
ul. Lubuska 59, 87-100 Toruń
tel./fax: 56 622 86 93
e-mail: redakcja@kiwi-art.pl
www.kiwi-art.pl
www.takdlazdrowia.pl

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

Dział reklamy:
Dominika Antonczak
dominika@kiwi-art.pl, tel. 507 180 483

Projekt graficzny: Sitt
Aleksandra Lew
Magdalena Kąkolczyk
Marta Litke

Drukarnia:
Studio Reklam i Poligrafii Forest Sp. z o.o.

Dystrybucja:
cdmi
www.cdmi.pl

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo rewidowania i dorekowania materiału oraz opisywania ich warianty (tytuły, ilustracje).
Wydawca nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych przysyłanych przez reklamodawców.
Miesięcznik „Tak dla Zdrowia” ma charakter informacyjno-edykacyjny, zawiera w nim pisy o znaczeniu specjalistycznym, które nie stanowią wyroku sądowego, nie są poradami lekarskimi, nie należy na ich podstawie dokonywać decyzji o leczeniu, a w szczególności nie należy dozwalać na wyłączenie się z zakresu kompetencji lekarza.
Jeśli chcesz otrzymać swój egzemplarz tak dla zdrowia, Twoją pisyą jest rewidowanie i dorekowanie lub dorekowanie w ramach protokółu reklamacyjnego – napisz na adres:
redakcja@takdlazdrowia.pl

przebieg zapalenia, np. ibuprofenu, napromieniowania lub kwasu acetylosalicylowego. W przypadku przeciwwskazań do ich przyjmowania zastąpi je paracetamolem. Obrzęk i ból dalszą złagodzi płukanie jamy ustnej naprzem lub płukanie z wyługiem z żółt, np. tymi. Jednak także i tak wskazany jest kontakt ze specjalistą.
Piekna pogoda, słońce i błękitne niebo... poprawiają nam humor! Sprawiają, że mamy więcej energii oraz chęci do realizowania codziennych celów. Latem to okres, kiedy mamy najwięcej perspektyw spędzania wolnego czasu, ale musimy też pamiętać o tym, by o siebie dbać. Bo nie jest tak ważne, jak nasze zdrowie.

REKLAMA

NIE PRZEGAPI!

PREPARATY WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE

Bio-cia z zieloną herbata
x 90 kaps.
Dwie opakowania!

Slimitin Woman
x 60 kaps.
Bardzo korzystna dla terapii

Olimp Slim Expert x 60 kaps.
Eksperyment naciąganie!

Olimp Therm Line II
x 60 kaps.
Super cena!

Choroba lokomocyjna

Latem, podczas wakacyjnych wypraw przypadłości związane z chorobą lokomocyjną stają się szczególnie uciążliwe. Czy można znaleźć skuteczne antidotum? – odpowiada mgr farmacji, Dominika Głagolska.

Redakcja: Czym jest choroba lokomocyjna?

Mgr Dominika Głagolska: To powszechny problem, dotyczący ok. 20% populacji. Dotyka częściej kobiet niż mężczyzn, dzieci niż dorosłych. Żmucie, osłabienie i ból głowy, zawroty głowy oraz wymioty to wówczas stały scenariusz podróży.

Redakcja: Co ją powoduje?

Mgr D.G.: Choroba ta inaczej zwana kinetoza jest spowodowana wrażliwością na ruchy wzroczny. Podczas podróży autem, statkiem bądź samolotem wysła on do mózgu błędne sygnały – informuje, że pozostajemy w spoczynku, natomiast oczy sygnalizują nam. Te dwie skrajnie inne informacje

powodują, że organizm zaczyna uruchamiać reakcje obronne.

Redakcja: Jak możemy sobie pomóc?

Mgr D.G.: Na dolegliwości związane z poruszaniem się środkami lokomocji jest wiele sposobów, zarówno typowo farmakologicznych, jak i tych fizykalnych (czyli przestrzeganie pewnych zasad). Skuteczne w zapobieganiu dolegliwości są przede wszystkim leki: przeciwiświatłowe (I generacji – działają poprzez zahamowanie osłoda tymczasowego w mózgu), cholinolityczne (najskuteczniejszy preparat z tej grupy jest bromowodór hysciami – alkaoid tropanowy występujący m.in. w roślinach z rodziny psiankowatych) i preparaty na bazie imbinu (stają się obecnie najliczniejszą

i najpopularniejszą grupą środków stosowanych w chorobie lokomocyjnej, ponieważ nie wywołują skutków ubocznych). Swoich zwolenników ma również akupresura.

Osoby mające skłonności do choroby lokomocyjnej powinny:

- słać podróż do kierunku jazdy
- zajmować miejsca jak najdalej od osi kół – w autobusie na środku, w samolocie nad skrzydłami
- zjeść lekki posiłek przed wjazdem i nie pić napojów gazowanych
- w czasie jazdy patrzeć na horyzont, ewentualnie przyjąć pozycję półleżącą
- często wietrzyć pojazd
- nie zajmować się czytaniem

Ogólnopolska kampania społeczna

PIŁEŚ? NIE JEDŹ!

Rozpoczyna się kolejna edycja kampanii społecznej „Piłeś? Nie jedź!”, której celem jest informowanie o niebezpieczeństwach związanych z prowadzeniem pojazdów pod wpływem alkoholu. Jak wykazują policyjne statystyki, wzmożone kontrole oraz działania edukacyjne przekładają się na widoczne zmniejszenie liczby wypadków spowodowanych przez pijanych kierowców.

Kampania „Piłeś? Nie jedź!”

Prowadzona od czterech lat przez Związek Pracodawców Polski Przemysł Spirituowny (ZP PPS), wpisuje się w rządowy program ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań.

Zgodnie z ideą projektu najlepszą metodą zapobiegania niebezpieczeństwom na drogach jest edukacja. [...] Spadkową ogólną liczbę wypadków towarzyszy dziś spadek wypadków spowodowanych przez nietrzeźwych kierowców. Działania prowadzone przez Policję oraz kampanie edukacyjno-informacyjne przynoszą skutek – uważa Leszek Wiwulski, Prezes Zarządu ZP PPS – Co prawda w 2010 r. ujęliśmy aż 165 885

przypadków prowadzenia pojazdów pod wpływem alkoholu, ale było to o 7439 mniej niż w 2009 r. Pijani kierowcy spowodowali 2455 wypadków, w których zginęło 248 osób, a 3419 odniosło obrażenia. To oczywiście nadal są bardzo wysokie liczby. Pociągające jest jednak to, że od wielu lat mamy do czynienia z tendencją spadkową...

Przepraszamy o awarię! Przekazujemy Państwu drogę.

Zmiany dotyczą m.in. zwiększenie dowolnej przepływu na niektórych drogach – zarówno na autostradach i drogach ekspresowych, jak i przystosowania do wprowadzenia systemu automatycznego nadzoru ruchu drogowego, który ma polepszyć warunki bezpieczeństwa, zapobiegającym niebezpiecznym sytuacjom. Nowe przepisy obowiązują już od 1 stycznia 2011 roku.

NIE PRZEGAPI!

NAJLEPSZE PRODUKTY W NAJLEPSZYCH CENACH!

Lokomotiv

x 6 past. do ssania

Aviomarin

x 5 tabl.

REKLAMA

Zadbaj o swoje serce

w Klinice Uzdrawiskowej „Pod Tętniami” w Ciechocinku

Choroby układu krążenia należą do jednych z najczęstszych chorób naczyniowych, które określają się mianem „współczesnej epidemii”. W krajach dobrze rozwiniętych z powodu choroby układu krążenia umiera rocznie więcej osób niż z powodu innych chorób razem wziętych. Niektóre choroby (np. choroby wieńcowe lub nadciśnienie tętnicze) są określane mianem chorób cywilizacyjnych.

Kiedy powstaje choroba serca jakoby życia ulega całkowitemu zmniejszeniu. Wszystkie cele życiowe stają się niemożliwe. Najczęściej staje się walka z chorobą. Najłatwiej i najskuteczniej sposobem dbania o zdrowie jest

profilaktyka i jest to w Państwa rękach. Kluczem do poprawy stanu układu krążenia i leczenia chorób serca jest odpowiednia diagnostyka połączona z rehabilitacją oraz działaniami profilaktycznymi. Wszystko to zapewniamy w nowo otwartym, nowoczesnym **Centrum Rehabilitacji Kardiologicznej** w Klinice Uzdrawiskowej „Pod Tętniami” im. Jana Pawła II w Ciechocinku.

Niezbędne badania m.in.:

- EKG z opisem
- EKG wysiłkowe
- Echo serca
- Holter EKG
- Holter ciśnieniowy
- treningi kardiologiczne

wykonywane przez naszych lekarzy specjalistów połączonych z wieloletnią diagnozą i pomiaru ewentualnego zagrożenia chorobami układu krążenia oraz wdrożyć trening kardiologiczny.

Wieloletnia rehabilitacja kardiologiczna m.in.: nadzorowane treningi fizyczne, gimnastyka zespołowa, fizykoterapia, odpowiednio dobrane zabiegi balneologiczne i farmakologiczne oraz właściwa dieta przyniosą oczekiwane efekty poprawy funkcjonowania układu krążenia.

Scenariusz w dyktando pielęgniarek (pokój nr 100, I piętro) oraz pod numerem telefonu +48 54 416 70 54.

Zapraszamy do skorzystania ze specjalnej oferty dla gości ambulatoryjnych 50% rabatu na wybrany posiłek oraz jeden dodatkowy zabieg do wyboru:

- fototerapia,
- masaż wodny płaszczowy,
- wstęp na siłownię do 30 min,
- ćwiczenia kręgosłowo - oddechowe,

- badanie słuchu,
- badanie w Laboratorium Układu Ruchu (badanie kręgosłupa lub badanie stóp)



KLINIKA UZDRAWISKOWA
„Pod Tętniami”
im. Jana Pawła II

Klinika Uzdrawiskowa „Pod Tętniami” im. Jana Pawła II
Spółdzielnia Usług Medycznych, ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek,
tel.: +48 54 416 70 00; rezerwacja@podtętniami.pl, www.podtętniami.pl





Pot stop! Stop pot!

Redakcja: Pani doktor, dlaczego się pocim?

Dr Zdruku: To naturalne działanie regulujące temperaturę naszego ciała. Wilgoć, panująca ze skóry, chłodzi ją i przepływa ją pod skórą krew. To zapobiega przegrzewaniu organizmu.

Redakcja: Niektóre osoby narzekają na wyjątkowo intensywnie pocenia, czym to może być uwarunkowane?

Dr Zdruku: Zwykle dzieje się tak u osób młodych ch – za sprawą dojrzewania. Burza hormonalna zwiększa wrażliwość układu nerwowego, który powoduje intensywniejsze wydzielanie potu.

Często też podczas menopauzy, cukrzycy, nadczynności tarczycy, nowotworach pojawia się podobny problem. Warto wspomnieć o poceniu o podłożu psychicznym pod wpływem bodźców emocjonalnych – występuje na dloniach, stopach, pachach i twarzy.

Redakcja: Co to jest „pocenie smakowe”?

Dr Zdruku: Pojawia się po zjedzeniu potraw gorących lub pikantnych. Kropleki potu występują na czole, nosie, nad górną wargą. Czasem występuje też za sprawą uszkodzenia układu nerwowego – podczas żucia zamiast grawolów silnych wydzielają się potowe.

Redakcja: Jak przeciwdziałać przyskroczonym zapachom?

Dr Zdruku: Sam pot jest prawie bezwonny. Dopiero w wyniku rozkładu bakterii, pojawia się przykry zapach. Pierwsi sojusznicy w walce z potem to po prostu woda i mydło. Ze względów higienicznych warto gościć pachy. W aptekach znajduje się sporo specyfików na różne części ciała, które skutecznie likwidują przykry zapach, np. roll ony (Etiatil, Antidral, Ziaja bloker), lotiony na dlonie i stopy, różne dezodoranty i zapachy do ciała i włosów (np. marki Scholl). Od niedawna popularność zyskują preparaty doustne, ziołowe, które hamują wydzielanie potu przez całe ciało np. Perspi blok.

KOMAROWE LOVE, czyli jak wygrać z komarami, meszkami i innymi owadami gryzącym



Karolina Natalia Bednarek:

Co zwabia owady?

Patrycja Jęnn-Fereniec: Zapachy kosmetyków i jaskrawe kolory, wszelkiego rodzaju słodkości, napoje i owoce. Surowe mięso, przykucie do nas muchy i osy, a wilgoć – meszki i komary.

K.N.B.: Co się dzieje, kiedy uduje nas komar?

P.J.-F.: Komary najintensywniej atakują nankiem oraz wieczornymi i są niebezpiecznymi wszędzie. Nieprzejmna pamięćka po spotkaniu z tymi „krwiożęrcami” są świadczą o zacięciach białych na skórze. Pamiętajmy, że nie należy ich drażnić! W przeciwnym razie przyczyniamy się do powstania swędzi, a bąbelki dłużej się utrzymają. Możemy także zainfekować ranek. Najlepiej przemyć ją spirytem salicylowym lub wodą utlenioną, a następnie posmarować maścią lub żelami antyświądowymi i przeciwbólowymi.

K.N.B.: Jak ustrecie się komarom?

P.J.-F.: Aby przechręcić „krwiożęrców” można przyjmować preparaty w formie doustnej, np. Comar, Witamina B1. Jest to środek dwuskładnikowy zawierający tiaminę (Wit. B1) oraz wyciąg pachnotki zwyczajnej. Witamina B1 w znacznym stopniu zmienia zapach potu człowieka, co dla komara jest dość nieprzyjemne, a dla nas praktycznie nieodczuwalne, natomiast wyciąg z pachnotki działa kłopotliwie na ukąszenia. Sposobem są opaski na rękę opaski odstraszające inserty oraz plastry na komary. W przypadku małych dzieci warto spryskać preparatami w atomizerze wózek dziecka lub ubranko.

K.N.B.: A co z meszkami?

P.J.-F.: Meszki atakują cały dzień

i to gromadnie – przez co ich ukąszenia są bardziej dotkliwe i dłuższe niż goja. Na miejsce ukąszenia można przyłożyć plaster cebuli lub posmarować miejsce żelami przeciwswiądowymi i przeciwalergicznymi. Najlepiej odstraszać je zapachy – eukaliptusowy, waniliowy czy cynamonowy.

K.N.B.: Czy kleszcze są groźne?

P.J.-F.: Kleszcze są wszędzie – w lesie, na łące, nad morzem i w górze. Zanim ugryzą, zmniejszają skórę swoją jaskrawo, dlatego często nie wiemy, że zostaliśmy ukąszeni. Są one dla nas zagrożeniem – przenoszą boreliozę. Do zakażenia dochodzi wtedy, gdy kleszcze jest przyklejony do naszej skóry przez 24 godziny. Najpierw w miejscu ukąszenia pojawia się rumień (jasny na obwodzie i ciemniejszy w środku). W ciągu następnych dni rumień się rozszerza i może zacząć swędzić. Jeżeli tylko zauważymy, że rumień zmienia się na naszej skórze, niezwłocznie powinniśmy skontaktować się z lekarzem. Niebezpieczna borelioza prowadzi do zapalenia opon mózgowych, stanów zapalnych stawów, mięśni sercowego, nerwu wzroku. U kobiet w ciąży może spowodować uszkodzenie płodu a nawet poronienie.

K.N.B.: Jak możemy się zabezpieczyć?

P.J.-F.: Udując się na wyprawie, powinniśmy zakryć nogi i ręce ubrankami, a po powrocie dokładnie obejrzeć całe ciało. Można też wysmarować się preparatami odstraszającymi kleszcze. Kiedy jednak staniesz się ofiarą, musisz zastosować jak najszybciej usunąć. Gdy nie mamy przy sobie żadnego preparatu, dobrym sposobem okazać się pestka – należy delikatnie chwycić za odłonek przy samej skórze i powoli wykręcić (prze-

nie do ruchu wskazówek zegara), uważając, by nie oderwać odłodka od główki. Jeśli jakiś części insekta pozostanie w skórze, należy wydukać go igłą jak zadkę, miejsce zdezynfekować spirytusem, następnie polozyc zimny kompres.

K.N.B.: A kiedy pojawiają się pszczoły i osy?

P.J.-F.: Pszczoły i osy najbardziej dokuczają od połowy lipca i sierpnia. Uwielbiają rośliny miododajne, kładą na owadach i lalochach. Związują je także przedmiotami pachnące kosmetykami. Interesują się intensywnymi odcieniami naszych ubrań – zwłaszcza żółtym i pomarańczowym. Jeśli owad pojawi się w naszym otoczeniu nie powinniśmy panikować ani wykonywać gwałtownych ruchów. Najbezpieczniej po prostu spokojnie się oddalić.

Gdy nie uda nam się uniknąć użądlenia – w przypadku pszczoły – należy delikatnie zdjąć za pomocą ostrzeż moza lub paznokcia (nie chwycić go za wystający czubek, bo wyciągnie się z niego więcej jad). Na ranke polozyc okład z sody oczyszczonej (łyżka na szklankę wody). Gdy uduzi nas osa wystarczy użyć plaster celofanowy lub słaby roztwór kwasu np. z octu lub soku z cytryny. W obu przypadkach pić napoje. Można także bolące miejsca posmarować Fenistilem. Alergicy powinni mieć przy sobie zawsze zalecone przez lekarza preparaty antyhistaminowe oraz zestaw first-aid z autostrzykawką. Pamiętajmy, że lato to czas urlopu i wypadków, ale także zwiększonego ataku insektów. Nie nie ma prawa zakłócić naszej wakacyjnej sielanki. Ani bolący brzuszek ani stało nudno. Zawsze warto zadbać się swojego farmaceutę.

REKLAMA

REKLAMA

NIE PRZEGAPI! **ANTYSPERSPIRANTY**

Tylko w aptekach tak dla zdrowia!

*Najlepsze promuje!
Na pogodę i niepogodę!*

Etiatil pod pachy
normal, sensibles 12,5 ml

Antidral
50 ml płyn

Perspi Block
x 30 kaps.

NIE PRZEGAPI! **NA UKĄSZENIA!**

Fenistil - 30 g żel

Entil - 8 g żel

Wapno musujące

Dapis - 40 g żel

NIE PRZEGAPI!
SUPER CENY

NIE PRZEGAPI!
SUPER CENY

Młodzi w polityce

ROZMOWA z Magdaleną Wichrowską, doradcą w Klubie Poselskim PSL o pracy w Warszawie, kobietach w polityce, zachęcaniu młodych do działalności publicznej

Magdalena Wichrowska

Ukończyła studia ekonomiczne na UMK w Toruniu. Pochodzi z Aleksandrowa Kujawskiego. Od najmłodszych lat zaangażowała się w politykę. Pracuje w Sejmie w Klubie Poselskim PSL jako doradca do spraw gospodarczych.

Łatwo się zaklimatyzować w Warszawie osobie pochodzącej z małej miejscowości?

Na początku było bardzo ciężko. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że będę tak bardzo tęskniła za domem. Z natury jestem osobą towarzyską. Gdy wyjeżdżałam zostawiałam wielu przyjaciół i rodzinę, których bardzo mi brakowało w Warszawie. Poza tym w stolicy przeskądzałam mi pęd dużego miasta. Tam wszyscy żyją bardzo szybko, nie ma dużo czasu na przyjemności.

Pani przykład pokazuje, że młodzi ludzie i młode kobiety mają możliwość zaistnieć w świecie polityki, nawet w partii powszechnie uważanej za chłopską.

Cieszę się z tego powodu, że moja obecność w polityce może być przykładem i zachętą dla innych młodych ludzi, aby aktywnie uczestniczyli w życiu publicznym. Jeżeli się o czymś marzy, stawia się cele, to należy je realizować. Małymi krokami, konsekwencją dochodzi się do ich spełnienia.

REKLAMA



fot. Michał Bazala

Potrzeba młodej świeżej krwi – to powiedzenie jest nadal aktualne. Dzisiejsza młodzież może czuć się zniechęcona do polityki z powodu wielu nieprzychylnych przekazów medialnych na ten temat. Myślę, że bardzo ważne jest by tę świadomość zmieniać, najlepiej poprzez działanie.

Jak zaczęła się Pani przygoda z polityką?

Polityką zainteresowałam na studiach. W 2003 roku wstąpiłam do PSL. Trafiłam na ludzi, którzy dostrzegli potrzebę wprowadzenia młodych do polityki. Zostałam wybrana członkiem władz gminnych partii oraz najmłodszym

delegatem na Kongres PSL. Ludowcy przekonali mnie wówczas rodzinną atmosferą, swoją tradycją i dobrym wizerunkiem. PSL ma swój rodowód, nie zmienia nazwy przy każdym wyborach, ani tym bardziej poglądów na ważne sprawy. Później zaangażowałam się w tworzenie struktur młodzieżówki PSL w Powiecie Aleksandrowskim a następnie w całym województwie kujawsko-pomorskim.

Pani kariera szybko się rozwija. Czy to przemyślana strategia?

Wychodzę z założenia, że kiedy się coś robi to należy to robić z przekonaniem i zaangażowaniem. Czasami po prostu trzeba się czegoś podjąć i to nie wynika ze strategii a często z tego, co przynosi życie. Kiedy się powiedziało A należy powiedzieć też B.

Jak zachęciłaby Pani innych młodych ludzi do działalności publicznej?

Najlepiej zarazić ich pozytywną energią i dobrymi wzorcami. Taką mamy młodzież jaką sobie wychowamy. Wobec tego moim zdaniem to wychowanie jest najważniejszym zadaniem dla polityków. Młodzież ze swojej natury jest dobra i chętna do działania. Należy im tylko pomóc i dać możliwości rozwoju. W województwie kujawsko-pomorskim brakuje oferty dla dzieci i młodzieży. Ludzie młodzi muszą mieć lepszy dostęp do kultury, sportu, kolek zainteresowań, rozrywki. Muszą mieć alternatywę dla picia piwa pod blokiem. Wtedy młodzież sama zauważy co jest lepsze a co gorsze. Będą bardziej chętni do działania.

Jakie szanse dla regionu Pani widzi?

Zwracam szczególną uwagę na konieczność wyrównywania szans w regionach. Myślę tutaj o podnoszeniu warunków życia na wsiach i w małych miej-

scowościach. Sama z takiej pochodzę, dlatego znam te realia. Należy przede wszystkim zadbać o ofertę dla dzieci i młodzieży, o sytuację rolników oraz o najsłabsze grupy społeczne.

Powinniśmy skupić więcej uwagi na programach unijnych, zarówno tych dla przedsiębiorców, jak i z Kapitału Ludzkiego. Uważam, że pozyskiwanie środków na rozwój dla naszego regionu i kraju jest priorytetowym zadaniem władzy na wszystkich szczeblach. Im więcej ich wykorzystamy, tym bardziej korzystne będzie to dla regionu.

Myślę tutaj głównie o „Wdrażaniu lokalnych strategii rozwoju” w ramach osi 4 Leader PROW 2007-2013. Niedługo ruszy program „Mój Rynek” – tj. program, kto ułatwi rolnikom sprzedaż bezpośrednią wytwarzanych w ich gospodarstwie produktów rolnych. Trwają prace nad tymi rozwiązaniami. Dzięki pieniądzu z tego programu gminy i związki międzygminne będą

mogły budować lub modernizować targowiska. W przyszłości warto stawiać przede wszystkim na polską zdrową żywność oraz jej promocję.

Ostatnio wiele się mówi o parytetach. Czy to nie jest sztuczne zachęcanie kobiet do zajmowania się polityką?

Czy ta reforma jest dobra pokaże dopiero praktyka. Osobiście nie byłam do pomysłu parytetu przekonana. To trochę sztuczny twór. Uważam, że kobietom nie są potrzebne parytety, aby przekonać do siebie ten męski świat polityki. To wykształcenie i kompetencje mają być naszą wizytówką. Ale w polityce potrzeba więcej kobiet. Moim zdaniem to one, dzięki naturalnej wrażliwości, potrafią kreować rzeczywistość na lepszą, bardziej przyjazną. Dobrze, kiedy mężczyźni, zdając sobie z tego sprawę, ten start i funkcjonowanie w świecie polityki nam ułatwiają.

Rozmawiał ST.B.

PPUH EURO-PLAST
ul. Bema 146, 87-720 Ciechocinek
tel./fax: +48 (54) 283 62 63
e-mail: biuro@euro-plast.biz.pl

PRODUCENT:

- przydomowych oczyszczalni ścieków
- zbiorników na ścieki, wodę deszczową
- separatorów tłuszczu
- studni przepompowni, kanalizacyjnych
- pojemników na wodę pitną
- systemów wodno-kanalizacyjnych

www.euro-plast.biz.pl

NIE PRZEGAPI!

CO MIESIĄC NOWE PROMOCJE!

CODZIENNIE NISKIE CENY!

Super ceny!!!

dr Zdrufko poleca

HEPATIL

40 tabletek na wątrobę

RABAT 35%

ASPARGIN

50 tabletek dobra kondycja

RABAT 35%

OPOKAN

20 tabletek mięśnie i stawy

RABAT 35%

Przyjdź i przekonaj się sam
NAJTAŃSZE OPŁATY W MIEŚCIE

Agencja Bankowa Monetia
Toruń, ul. Szosa Chełmińska 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.monetia.pl

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, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

ASPARGIN, Podmiot odpowiedzialny: Farmaceutyczna Spółdzielnia Pracy Filofarm, Posać: 50 tabletek, Skład: 1 tabl. zawiera 250 mg asparaginu potasowego (54 mg K) i 250 mg asparaginu magnezowego (17 mg Mg), Wskazania: Niedobory magnezu (także ujęte), stany przemęczenia, rekonwalescencja po chorobach zakaźnych i zabiegach chirurgicznych, okres poporodowy i klimakterium, nerwica mieszana i neurasteniczne, choroba wieńcowa oraz w zapobieganiu i leczeniu zawału mięśnia sercowego, zaburzenia snu i koncentracji, uzupełniające w hipokaliemii, w czasie leczenia diuretykami. Przeciwwskazania: Nietolerancja leku, niewydolność nerek, miastenia, nie podawać podczas antybiotykoterapii. **HEPATIL**, Podmiot odpowiedzialny: PLIVA Kraków Zakłady Farmaceutyczne S.A., Suplement diety, Posać: 40 tabletek, Skład: 1 tabletkę zawiera 150 mg L-asparaginu L-ornityny, ...preparat wspomaga pracę wątroby. Działa korzystnie i ochronnie na wątrobę, polecany w celu wspomagania prawidłowej pracy wątroby poprzez regulację cyklu moczowego. Suplement diety. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. **OPOKAN**, Podmiot odpowiedzialny: AFLOFARM Fabryka Leków Sp. z o.o., Posać: 20 tabletek, Skład: 1 tabl. zawiera 7,5 mg meloksikamu. Wskazania: Bóle kostno-stawowe i mięśniowe w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Krótkotrwałe leczenie zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na meloksikam lub inne składniki preparatu. Nadwrażliwość na inny preparat należący do NLPZ. Jeśli podczas podawania innych NLPZ (np. kwasu acetylosalicylowego) wystąpiły napady duszności bądź astmy, pokrzywka, polipy nosa lub obrzęk naczynioruchowy. Ciężka niewydolność wątroby, ciężka niewydolność nerek u pacjentów niedializowanych, ciężka niewydolność serca. Czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy. Jeśli kiedykolwiek wystąpił wylew krwi do mózgu lub inne krwawienia np. z przewodu pokarmowego. Okres ciąży (III trymestr) i okres karmienia piersią. Dzieci poniżej 15 lat.