

Maj na nogach

WIOSNA W ROZKWICIE - SŁONKO NA NIEBIE, UŚMIECH W SERCU, SKÓRA - NA WIERZCHU. TERAZ NAJBARDZIEJ SIĘ „OBNAŻAMY”. TAKŻE NASZE NOGI MAJĄ WRESZCIE OKAZJE OBJAWIENIA SIĘ ŚWIATU. MAJ Z JEGO MAJÓWKAMI – BĘDZIE „NA NOGACH”, TRZEBA WIĘC O NIE ZADBAĆ!

W ciągu całego życia nic tylko chodzimy, chodzimy i chodzimy... Nie wiemy nawet, że przez kilka tysięcy dni zdążymy kilkakrotnie okrążyć Ziemię! Oczywiście, przemierzamy się dzięki nogom. Poświęćmy im zatem nieco więcej uwagi, czasu, kosmetyków, leków!

DEPILACJA

Nogi na „wiosennym wybiegu” powinny być gładkie, bezwłose. Do depilacji możemy użyć różnych preparatów lub urządzeń – tu pomysłowość producentów jest niewyczerpana. Każda z nas musi sobie jednak wybrać własną metodę: jedne panie depilują się kremami, inne używają wosku, jeszcze inne mechanicznych depilatorów. Najbardziej zdesperowane udają się na laserowe usunięcie niechcianego owłosienia...

ZMĘCZENIE

Cóż jednak z depilacji, gdy nogi są często, zwłaszcza wieczorem - opuchnięte, obrzmiałe, zmęczone? Są ciężkie i nawet sandały stają się dla nich za ciasne, niewygodne. Na kostkach pojawiają się obrzęki, które często znikają w ciągu nocy i ran-



**Kurczę
pieczone**

Urządzenie do pieczenia drobiu

Urządzenie służy do pieczenia drobiu (kurczaki, kaczki, gęsi) w piekarnikach kuchni gazowych lub elektrycznych. Dzięki temu urządzeniu kurczak zawiera mniej tłuszczu, gdyż jest pieczony w pozycji pionowej i duża część tłuszczu się wtopia. Smak i aromat pieczonego drobiu możemy wzbogacić wlewając do kominka wino lub piwo.

Zamówienia pod nr tel. 502 293 007, ul. Głowackiego 19, OLKUSZ

Pelethrocin[®]

zmikronizowana
diosmina

obrzęki, żylaki

ból, nocne kurcze nóg

uczucie ciężkich nóg

hemoroidy

pierwszy w Polsce odpowiednik Detralex'u*

większa efektywność dzięki mikronizacji substancji czynnej**

dostępny w każdej aptece

wydawany bez recepty

Skład: zmikronizowana diosmina 500mg, tabletki powlekane.

Wskazania kliniczne: Leczenie objawów związanych z niewydolnością żylną kończyn dolnych: uczucie ciężkości nóg, ból, nocne kurcze, Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidami).

Przeciwwskazania:

Nadwrażliwość na diosminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych.
Nr pozwolenia MZ: 9336.
Podmiot odpowiedzialny:
HELP SA, 10 Valaoritou Str,
144 52 Metamorphosis,
Grecja.
Produkt leczniczy wydawany bez recepty lekarskiej.



www.pelethrocin.pl

*świadczenie Rejestracji 9336 MZ z dn.24.04.2002, Detralex - znak towarowy zastrzeżony, **w porównaniu z diosminą niezmikronizowaną - Advantage of a micronized flavonoidic fraction (Daflon 500 mg) in comparison with a nonmicronized diosmin; Amato C.; Angiology. 1994 Jun;45(6 Pt 2):531-6

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.

kiem nogi wyglądają już „normalnie”. Łydki są bardzo gorące, prawie „parzą”. To samo dotyczy stóp, a zwłaszcza podeszwy. Pojawiają się bóle, które jakby „ciągną” mięśnie łydek, nogi drętwieją lub chodzą po nich „mrówki”, a skóra na nogach swędzi. W nocy dokuczają nieprzyjemne skurcze łydek. Te objawy oznaczają kłopoty z krążeniem krwi. W niedługim czasie mogą nawet pojawić się żylaki! Statystyki straszą, że około 50% kobiet narażonych jest na powstanie żylaków. Pierwsze objawy mogą wystąpić nawet już w bardzo młodym wieku. A jesteśmy jeszcze bardziej zagrożone, gdy charakter codziennych zajęć lub pracy jest raczej siedzący.

Żylaki powstają na skutek zwiększonego ciśnienia krwi w żyłach. W wielu przypadkach przyczyną są skłonności genetyczne, ale chorobowemu mechanizmowi sprzyja również słaba praca mięśni łydek. To powoduje utrudnienia w odpływie krwi, zastoiny.

Trzeba więc zadbać, by krążenie krwi w nogach było prawidłowe, co zapobiegnie zastojom. Dobrze nogom zrobi np. brodenie w zimnej wodzie (choćby w wannie, to „czysta przyjemność”) i wszelkie chłodne kąpiele stóp z użyciem soli kąpielowej, relaksującej, usuwającej zmęczenie...

Jak natomiast uchronić się przed żylakami? W walce z niewydolnością żylną pomogą nam nie tylko leki, ale także ruch i ćwiczenia gimnastyczne. Lekarze zachęcają osoby narażone na żylaki do częstych spacerów, jazdy na rowerze, brodenia po wodzie. Wszystko po to, aby jak najwięcej pracowały mięśnie łydek i „pompowały” krew ku górze. W maju, podczas majówek zdarzą się więc liczne okazje, by poćwiczyć „pompę mięśniową”.

Większość tych ćwiczeń można też wykonywać w domu! Zamiast zakładać nogę na nogę lepiej unosić je do góry (np. podczas lektury, oglądania telewizji). Nogi powinny leżeć

prosto, na poduszce lub stołeczku. Pracując długo przy biurku trzeba ruszać stopami, uaktywniać mięśnie łydek – jednym słowem często zmieniać ich pozycję. Niewskazane jest noszenie obuwia na wysokim obcasie. Pamiętajmy, że nasze „niewydolne, gorące” nogi wolą zimno, niż ciepło. Unikajmy zatem gorących kąpeli, sauny, opalania.

Leczenie problemu żylaków może doprowadzić do znacznie poważniejszych zakłóceń w układzie krążenia.

Możemy też doraźnie pomóc nogom: nanieść żel chłodzący na łydki, który przyniesie szybko ulgę. Tu uwaga: maść należy wcierać od stóp w kierunku kolan. Maści na „ciężkie nogi”, zawierające np. heparynę, diosminę na ogół przynoszą szybko ulgę i przyjemnie schładzają obrzmiałe, gorące łydki, ale ich skuteczność lecznicza jest ograniczona - preparaty miejscowe powinny być stosowane pomocniczo. Oprócz miejscowych preparatów z wyciągami roślinnymi, w terapii żylaków i dolegliwościach nóg stosuje się leki doustne. Koncentrują się one na zwalczaniu przepuszczalności naczynek, bo ich osłabienie i kruchość powoduje obrzęki i zastoje krwi w łydkach. Substancje „uszczelniające” naczynia, poprawiające ich elastyczność to np. wyciąg z kasztanowca, rutyna, diosmina - a kuracja doustna powinna trwać przez 2-3 miesiące.

Możemy zastosować bardzo skuteczną kompresjoterapię – uciskanie łydek odpowiednimi podkolanówkami, pończochami czy rajstopami antyżylakowymi. Są one indywidualnie dobierane stopniem ucisku - do stadium rozwoju niewydolności żylny. Wytwarzają nacisk od dołu do góry i wspomagają pompowanie krwi.

Zdecydowanie powinniśmy więcej uwagi poświęcić nogom, jeśli chcemy, by maj był przyjemnie aktywny, plenerowy i... cudownie majowy!