



Maj w stokrotkach...

OD MAJA ZACZYNA SIĘ CZAS MAJÓWEK! UWIELBIAMY SPOTKANIA Z NATURĄ, A TEN MIESIĄC JEST TAK DO TYCH CELÓW MIŁY, ŻE NAWET DAŁ NAZWĘ TEMU ZAJĘCIU: MAJÓWKI... WYBIERZMY SIĘ WIĘC W STOKROTKI, KTÓRE TERAZ CUDNYM DYWANEM POKRYWAJĄ ŁĄKI I SKWERY. OCZYWIŚCIE, Z PEWNĄ DOZĄ OSTROŻNOŚCI PRZED CZYHAJĄCYMI W NATURZE PUŁAPKAMI...

Nie ma nic przyjemniejszego nad majowe pikniki w plenerze. Zaopatrzeni w koszyczek pełen pyszności przemierzamy stokrotkowe pejzaże, zachwycając się słońcem i naszym pięknym krajem. Nie myślmymy o chorobach i o tym, co nas czeka – majówka to beztrudna pora. Czas tak szybko mija, nie pozwólmy, by maj przemknął nam cichaczem, niezauważalnie. Przecież został wymyślony po to, by robić majówki, gdyby było inaczej, mówilibyśmy o czerwcówkach lub lipcówkach...

AKTYWNI MAJÓWKOWICZE WSKAKUJĄ NA KÓŁKA...

Mogą to być cztery kółka samochodu, który wywiezie gdzieś daleko, albo tylko dwa kółka roweru... Miłośnicy aktywnego wypoczynku wykorzystują wolne dni na rowerowe albo piesze wycieczki. A majowy weekend to idealny czas na poznanie bliższych i dalszych okolic. Wystarczy kilka godzin, by odkryć nowe oblicze naszego miasta (parkowe albo „sielankowe”). Można spędzić w ten sposób dzień, nie używając żadnego środka lokomocji poza własnymi nogami. Trzeba tylko pamiętać, że jazda rowerem albo wędrowanie nie jest przyjemnością, gdy staje się ponad możliwości fizyczne. Wybierając się w trasę warto zabrać ze sobą plecak z przysmakami i napojami. Taki przystanek na mały posiłek w stokrotkach będzie prawdziwą przyjemnością dla całej rodziny, dotleni organizm i doda sił.

reklama

CYBELE® Scagel na blizny



CYBELE® Scagel

Najnowsza kompletna formuła na blizny, stanowi połączenie naturalnych wyciągów z roślin i pochodnej silikonu, których działanie w procesie leczenia blizn różnego pochodzenia zostało naukowo udowodnione.

DO STOSOWANIA NA WSZYSTKIE RODZAJE BLIZN (świeże i stare):
pooperacyjne, pourazowe, pooparzeniowe, potrądzikowe oraz rozstępny.
Wskazaniem do stosowania są również uszkodzenia skóry po radioterapii.

- **Naukowo udowodniony** wpływ na leczenie blizn
- **Zmiękcza i wygładza** nierówności skóry
- **Redukuje** przebarwienia blizn
- **Wygodny i łatwy** w użyciu
- **Oplącalny i wydajny**

Dla dzieci poleca się **CYBELE® Scagel KIDS**, który można stosować od 2 roku życia. **CYBELE® Scagel KIDS** dzięki dodatkowej zawartości wyciągów z Pachnotki zwyczajnej, Portulaki pospolitej i Wilca nadbrzeżnego wykazuje wyraźne działanie przeciwhistaminowe i przeciwzapalne. Polecany także w leczeniu dermatoz o podłożu alergicznym, atopowego zapalenia skóry czy zmian po ukąszeniu owadów.

CYBELE® Scagel KIDS na blizny



COŚ DLA LENIUSZKÓW...

Osoby bardziej leniwe, czy też zmęczone, cenią sobie statyczny wypoczynek. Piknik albo grill blisko domu jest taką właśnie formą spędzania czasu w maju... Jeżeli mamy dom z ogrodem, to już jesteśmy właścicielami najmilszego miejsca na piknik. Jeśli nie, trzeba będzie się posiłkować działką lub łąką. Reguła jest prosta - trzeba zaprosić rodzinę, znajomych i... grillować, bawić się, cieszyć się majem...

DLA ZASOBNYCH...

Wiele osób korzysta z majowych dni wolnych, by zafundować sobie mini urlop. W maju pojawia się wiele ofert turystycznych. Coraz więcej osób korzysta z parodniowych wycieczek po Europie. Można też, zamiast po europejskich stolicach – powędrować do stolic naszych regionów. Przeważnie w maju organizowane są przeróżne imprezy, festyny, które mogą urozmaicić wypoczynek w danej miejscowości. I może się okazać, że jak zwykle: cudze chwalimy, bo gdzieś w puszczy, nad jeziorami lub w starodawnym zamczysku czekają atrakcje porównywalne do tych „zagranicznych”.

Tradycji niech się zatem stanie zadość! Majówki czas zacząć, takie rodzinne czy przyjacielskie spotkania pachną grillowanym mięsem, beztroską i radością obcowania z naturą.

Jedynie skazy na tym idyllicznym obrazku to różne „nieszczęśliwe” przypadki i dolegliwości, które mogą się nam zdarzyć... A to się oparzymy, skaleczymy, potknijemy. Nie zapomnijmy więc o zabraniu na majówkę kilku niezbędnych drobiazgów.

OSTRE NOŻE...

Na grillowanie w plenerze noże są wręcz niezbędne, ale mogą też być powodem skaleczenia. Skaleczenie powstaje w wyniku przerwania ciągłości skóry ostrym narzędziem, także odłamkiem szkła, drutem itp. Wszystkie skaleczenia plenerowe trzeba najpierw oczyścić, by chronić przed zakażeniem.

W opatrywaniu skaleczeń nie jest wskazane używanie waty czy ligniny. Należy umyć (czystą wodą) i zdezynfekować ranę (spirytusem, środkiem odkażającym, płynem lub antyseptyczną maścią). Na koniec zakładamy na skaleczenie plaster z opatrunkiem. I po strachu!

OPARZYĆ SŁOŃCEM LUB RUSZTEM...

Słońce już mocno w maju przegrzewa, ale na ogół raczej lekceważymy siłę promieni i łatwo ulegamy wiosennym oparzeniom słonecznym. W oparzeniach ulgę skórze przyniesie posmarowanie jej specjalnym żelem chłodzącym. Z piknikowych, naturalnych sposobów na lekkie poparzenia słoneczne można polecić kompres ze... świeżego ogórka albo zsiadłego mleka. W innych, lekkich sparzeniach (np. gorącym rusztem, ogniem) powierzchnię skóry należy jak najszybciej schłodzić zimną wodą. Potem nałożyć na oparzenie maść, aerozol lub okład o działaniu przeciwzapalnym.

GDY COŚ, KTOŚ UKĄSI...

Jeśli trochę spuchliśmy, bo ukąsił nas polny owad (gierz, muszka albo komar) – to smarujemy bolące i swędzące miejsce żelem na ukąszenia lub sprawiamy sobie ulgę zimnym kompresem, niwelującym ewentualną opuchliznę. Jeśli to jest nadmiernie gwałtowna reakcja (być może alergiczna) - lepiej zażyć zabraną przezornie tabletkę antyalergiczną (lek przeciwhistaminowy), który zniweluje reakcję uczuleniową skóry albo wypić wapno musujące (trzeba by o nim pamiętać i je na piknik zabrać...). Także zaopatrzenie „apteczne” jest szczególnie wskazane, gdy na pikniku towarzyszą nam dzieci.

Na obronę przed szczególnie dokuczliwymi w plenerze (także majowym) owadami - mamy repelenty. To „odstraszacze” insektów. Odpędzają owady, maskując zapach naszego potu. W drogeriach i aptekach, a nawet w supermarketach można kupić wiele rodzajów repelentów. Na przykład, tak zwane elektrofumigatory umiesz-

 **DIOSMINEX**[®]
(Diosminum)

Jedyna polska diosmina o skuteczności potwierdzonej w badaniach klinicznych!¹



Diosminex to sprawdzony lek na najczęstsze objawy żylaków

Przeciwdziała bólowi nóg

Usprawnia mikrokrążenie

Działa ochronnie na naczynia

Zwalcza objawy niewydolności żylnej



1. „Epidemiologia przewlekłej choroby żylnej i ocena zmiany jakości życia pacjentów w trakcie leczenia Diosminexem stosowanego w codziennej praktyce lekarskiej”. Autor: prof. dr hab. Walerian Staszkiwicz, www.lekam.pl

* Na podstawie danych firmy IMSHealth, źródło: DataView 2011.01.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. Posaćca: 30 i 60 tabletek powlekanych. Jedna tabletkę zawiera: 500 mg zmikronizowanej diosminy (Diosminum). Wskazania: Leczenie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego i limfatycznego: uczucie ciężkości nóg, ból nóg, nocne kurcze łydek. Leczenie objawowe w przypadku zaostrzenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu. Przeciwwskazania: Produktu leczniczego Diosminex nie należy stosować u osób z nadwrażliwością na diosminę lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Pozwolenie MZ Nr 10677. DIO/10/2011

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.

cza się w gniazdku elektrycznym. Pod wpływem prądu emitują one toksyczne dla komarów substancje, ale ten sposób nie jest do użycia w plenerze. Podobne działania mają świece zapachowe. Najskuteczniejsze w świecach odpędzających owady są olejki eteryczne: cytrynowy, eukaliptusowy, ale przede wszystkim goździkowy.

Jest też bogaty zestaw sprayów, plasterków i maści, zapobiegających ukąszeniom oraz żele albo kremy łagodzące ból i świąd po ukąszeniu. Nowością są plastry do ciała, zawierające repelent na owady. W walce z owadami skuteczne jest również zażywanie witaminy B₆, która zmie-

nia zapach potu, dzięki czemu owady nie mogą nas wytropić.

GDY „WYSKOCZY” UCZULENIE

Mogą „zaatakować” nas na pikniku wszędobylskie pyłki traw i jeśli jesteśmy uczuleni, to z pewnością pojawi się pieczenie i łzawienie oczu oraz tym podobne „atrakcje”, które być może ukradną nam całą przyjemność majówki. Bądźmy więc przeczorni i zabierzmy ze sobą pierwszą pomoc - specjalne antyalergiczne krople do oczu, które je ochronią przed pyłkami i złagodzą pieczenie i łzawienie oczu. Można też zabrać piankę w spraju, krem czy maść antyhistaminową, pomocną na uczu-




reklama

SIO®

Ziołolek

Preparat przeciw insektom, bezpieczny dla dzieci od 1 miesiąca życia. Przeznaczony jest do odstraszenia owadów takich, jak: komary, kleszcze, meszki, mrówki i osy. Produkt dostępny w aptekach.

www.ziololek.pl



reklama

Salvequick
Ekspert od plastrów

Dbamy o Twoje stopy non stop



CEDERROTH POLSKA Sp. z o.o.
ul. Polna 21 • 05-250 Radzymin
• tel. 22 358 13 00 • fax 22 358 13 03 • www.soraya.pl

lenie skórne, która złagodzi swędzenie i zniweluje alergiczne wypryski na skórze.

ÓŁÓW W NOGACH?

Po całym majówkowym dniu (zwłaszcza upalnym...) nogi mogą przypominać łożyska, na których wspiera się zmęczone ciało, są opuchnięte i boją? Uczucie „ciężkich nóg”, nóg jak z łożyska to symptom niewydolności żyłnej i zaburzeń mikrokrążenia. Oprócz dokuczliwego bólu, „rwania” w łydkach pojawiają się też obrzęki w kostkach. Obrzęk jest bowiem oznaką, że mikrożyły oraz naczynia nie są w stanie odprowadzić nadwyżki płynu międzykomórkowego. Częste obrzęki zwiastują początek choroby żylakowej. Wzrasta obwód kończyny powyżej kostki, stopa nie mieści się w bucie, zaś skarpetki czy pończochy po zdjęciu pozostawiają na ciele wyraźny odcisk. Dolegliwość jest kobieca, gdyż częściej dotyczy pań. Osoby, które cierpią z powodu bólu nóg i obrzęków

powinny starać się „rozruszać” nogi. Można przecież przespacerować się, zrobić kilka okrążeń uniesioną stopą, kilka razy przenieść ciężar ciała z pięt na palce i z powrotem. W plenerze możliwe jest też kilkuminutowe leżenie z nogami lekko uniesionymi ku górze (wałek, poduszka itd.). Można też schłodzić nogi – dosłownie, polewając je letnią lub zimną wodą. Taki zabieg szybko poprawia krążenie krwi w nogach. Do działań profilaktycznych, antyobrzękowych należy także unikanie zakładania obcisłej bielizny i spodni, uciskających brzuch. Na piknik wybierzmy się więc ubrane wygodnie i praktycznie – to ból nóg nie zepsuje nam majówki w stokrotkach! Jeśli problemy z łydkami będą się powtarzać, trzeba będzie pomyśleć w dalszej perspektywie o dostawnej kuracji przeciwżylakowej – preparatami z diosminą, która łagodzi pierwsze objawy niewydolności żyłnej. Doustna aplikacja preparatu na żyłki to także skuteczna profilaktyka tego schorzenia.