



CHODŹMY DO LATA, PACHNĄCEGO MIĘTĄ, W KOLORZE MALIN, CHOĆBY I PIECHOTĄ! DLA BARDZIEJ ZORGANIZOWANYCH – JEDŹMY SAMOCHODEM, AUTOKAREM, LEĆMY SAMOLOTEM. KTO ŻYW NIECHAJ RUSZA KU LATU, BY NAŁAPAĆ SŁOŃCA, ZŁAPAĆ TROCHĘ ZDROWIA I ŻYCIOWEJ ENERGII!

Piechotą do lata...

Lato, które kojarzy nam się z wakacjami, urlopem jest zawsze niecierpliwie wyczekiwane – za dużo jest w naszym klimacie szarości, chłodu... Gdy wreszcie pojawia się w swej okazałości - natychmiast chce nam się korzystać z tego bogactwa, które otrzymujemy przecież zupełnie za darmo.

wakacyjny luz, który wszystkim się udziela.

Chociaż, wiele osób nawet w czasie wakacji nie potrafi przełączyć się na wolniejszy „tryb” życia, i się zrelaksować. Wielu z nas nie potrafi zapomnieć o problemach, które zostawiło w pracy lub żyje jeszcze tematami, które ich ostatnio zajmowały.

Gdy poczuje się jednak zbyt spięty i zacznie nas na urlopie dręczyć bezsenność - zastosujemy szybko „odstresowujące”: zioła pod postacią nalewek, tabletek, ale też spacer, gimnastykę, pływanie, bieganie, tenis, gry zespołowe czy towarzyskie.

Trzeba by zająć się tym, co sprawia nam przyjemność (czytanie, pielęgnowanie działki, łowienie ryb, słuchanie muzyki, spotkania rodzinne przy grillu). Można zwalczyć stres od strony „cielesnej”: wziąć kąpiel w pachnącej pianie, zrobić kilka głębokich wdechów i wydechów, wreszcie wrzasnąć: AAAAAA!!!! Cudownie rozluźnia też masaże (o tym na str. 22).

Dzięki ciepłej bliskości Słońca możemy nałapać opalenizny i wspaniałego humoru. Taki umiarkowanie intensywny kontakt jest jak najbardziej wskazany, chociażby przez dobroczynny wpływ na naszą skórę oraz kości! To przecież dzięki słońcu w organizmie wywarza się witamina D,

która pomaga we wchłanianiu wapnia – istotnego budulca kości. Lato nas uzdrowia. Musimy nagrzać sobie wszystkie kości, by nabrać sił na zimę, doładować życiowe akumulatory. Najbardziej naturalną formą korzystania z dobroczynnego działania słońca jest opalenie się. Leniwe chwile spędzone na słońcu, gdy wygrzewamy się jak koty, dziwnie odprężają. Należy jednak pamiętać, że niesie to ze sobą największą ryzyka dla skóry, ponieważ przebiega często w sposób niekontrolowany - i szkodzi. Aby bezpiecznie korzystać ze słońca musimy stosować preparaty ochronne - wspominałyśmy o tym tylko dla porządku, bo to już taki truizm, że wszyscy o nim wiedzą...

CZYM DO LATA?

Starożytni mawiali: „*navigare necesse est, vivere non est necesse*” (żeglowanie jest rzeczą konieczną – życie niekonieczną), a my moglibyśmy śmiało to powiedzenie zmodyfikować, bo dla współczesnych samotnic podróżowanie staje się koniecznością. Wyjazdy na wakacje przestały być dobrem luksusowym. Zmieniają się jednak trendy: pasywne leżenie na plaży dla wielu turystów czy wręcz globtroterów stało się nudne. Mając do dyspozycji często jedynie 2 tygodnie, chcąc je spędzić w interesującym zarówno klimatycznie jak i turystycznie miejscu. Tym, co nas kręci jest przygoda, skok adrenaliny, który możemy sobie zafundować w bajecznym krajobrazie. Może to też być całkiem swojski krajobraz, byleby miał on poza urodą jakiś dodatek tajemnicy, wysiłku czy ryzyka...

Wakacje to też najlepsza pora, by poszukać rozrywki. Śmiech niweluje napięcie, dodaje urody, rozluźnia mięśnie, przywraca nadzieję. Najprościej byłoby oglądać same komedie, ale chyba szkoda czasu spędzonego latem przez ekranem. Po prostu więcej radości jest na zewnątrz, gdy wyjdziemy na zalane słońcem place, ulice, parki, skwerki, plaże, góry i wszędzie tam będziemy widzieć

uśmiechniętych ludzi w wakacyjnym nastroju.

DBAJ O NOGI

Po upalnym dniu lata, gdy piechotą lub w samochodzie odkrywaliśmy uroki wakacji, nogi mogą przypominać ołowiane kolumny. Uczucie „ciężkich nóg” to symptom niewydolności żyłnej i zaburzeń mikrokrążenia. Oprócz dokuczliwego bólu, „rwania” w łydkach pojawiają się też obrzęki w kostkach. Obrzęk jest oznaką, że mikrożyły oraz naczynia nie są w stanie odprowadzić nadwyżki płynu międzykomórkowego. Wzrasta obwód kończyny powyżej kostki, stopa nie mieści się w bucie, zaś skarpety 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 się spacerować, zrobić kilka okrążeń uniesioną stopą, przenieść ciężar ciała z pięt na palce i z powrotem. Gorzej, gdy jesteśmy unieruchomieni w samolocie lub autokarze – korzystnie byłoby wtedy założyć podkolanówki antyżylakowe, które uruchomią pompę mięśniową lub wykonać co parę minut kilka dyskretnych ruchów stopami (szycie na maszynie itp.). W plenerze możliwe jest też kilkunutowe leżenie z nogami lekko uniesionymi ku górze (wałek, poduszka itd.). Można też schłodzić nogi – dosłownie, polewając je zimną wodą. Taki zabieg szybko poprawia krążenie. Do działań profilaktycznych, antyobrzękowych należy także unikanie zakładania obcisłej bielizny i spodni, uciskających brzuch. Na piknik wybierzmy ubranie wygodne i praktyczne, a jeśli planujemy podróz w kilkugodzinnym bezruchu – będzie to wymóg tym bardziej konieczny. Można też pomyśleć o doustnej kuracji przeciwżylakowej – preparatami z diosminą, która łagodzi pierwsze objawy niewydolności żyłnej (ból, obrzęki, uczucie ciężkości).

reklama

Przygotuj swoją
watrobę
do sezonu grillowego!

SUPLEMENT DIETY

Essetil
COMPLEX

Składnikami suplementu diety **Essetil Complex** są:

- fosfolipidy,
- ekstrakt z liści karczocha,
- ekstrakt z korzeni rzodkwi
- witaminy z grupy B

Wspomagają one utrzymanie wątroby w dobrej kondycji oraz optymalizują funkcje fizjologiczne.

Obecna w preparacie lecytyna rzepakowa stanowi źródło fosfolipidów.



Pamiętajmy, za jak wiele „cudów tego świata” nie płacimy: za słońce, za lato, za niebieskie niebo, kolory kwiatów...

LATO CZEKA!

Wakacje to cudownie rześkie poranki, bezruch powietrza w południe, ciepłe wieczory, przyjemne noce, gdy nie trzeba wkładać skarpet na nogi, bo gorąco i można spać tylko pod prześcieradłem... Lato jest najlepsze, najcudowniejsze, najradośniejsze. Ogarnia nas wszystkich dziwna bez troska, kobiety pięknieją w letnich sukienkach, przesiadujemy w ogrodach, parkach i skwerach otwarci na ludzi. Możemy godzinami gapić się na kwiatki, gwiazdy, opalonych przechodniów... Dlaczego właśnie latem kobiety i mężczyźni czują się bardziej sexy, są wręcz jakby podminowani erotyzmem? Może przez słońce? A może przez morze... Panuje

diosminal
suplement diety

zdrowe
lekkie
nogi



Taniej
niż tradycyjne preparaty
zawierające diosminę w tabletkach
- sprawdź
aktualną cenę w Twojej aptece!

INNOWACJA:

zmikronizowana diosmina
rozpuszczona w kapsułce żelowej

poprawia krążenie żyłne w kończynach dolnych

chroni żyły przed procesami zapalnymi