

14 stycznia 2009 Nr 3

1.30 zł
w tym 7% VAT

Rewia

Violetta Villas

**Konflikt z synem
– kolejna odsłona**

str. 3



**Agnieszka
Krukówna** str. 4

**Wraca
do zdrowia**



**Martyna
Wojciechowska**

**Sukces
okupiony
łzami** str. 6



Anna i Krzysztof Ibisz

TO KONIEC

**Dlaczego ich małżeństwa
nie da się już uratować?** str. 5

SWIAT PORAD

**Posiłek dla seniora
– kiedy tracisz apetyt**



str. 10

**2009 Opłaty
i podatki lokalne** str. 16

ISSN 1732-274X



03

9 771732 274908

**Szukaj
wewnątrz
numeru**

**BO
PRIX**
moja moda!
**Katalog mod
gratis!**

Pedofilia

Jak mogłabym milczeć? – wstrząsająca opowieść Grażyny str.

APTECZKA

Krem zamiast lasera

► Krem na noc przeciw głębokim zmarszczkom 50+ Eveline polecamy paniom po 50. Redukuje zmarszczki, które stają się płytsze – są wypelnione i wygładzone (ok. 17 zł).

Szampon dla dzieci

► Oliatum Soft Szampon polecamy do pielęgnacji włosów dzieciom ze skłonnościami do alergii skórnych. Posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka (ok. 27 zł).

Oczyszcza zaskórniki

► Jeśli chcesz skutecznie pozbyć się wągrów i jednocześnie otworzyć zatkane pory, wypróbuj głęboko oczyszczające paski na nos. Usuną brud i tłuszcz ze skóry (ok. 14 zł).

Szczoteczka z gryzakiem

► Jordan Step 1 to szczoteczka do zębów, którą możemy zafundować już najmłodszemu pociechom – od pierwszych ząbków do drugiego roku życia. Wygodna przy ząbkowaniu (ok. 7 zł).

Ból stawów, kręgosłupa, przeziębienie, zakwasy

Na rozgrzewkę! Maści, plastry, żele

Preparaty rozgrzewające w postaci maści, plastrów czy żeli są dziś już bardzo popularne i powszechnie dostępne w aptekach bez recepty. Co warto o nich wiedzieć, żeby sobie pomóc przy różnych schorzeniach i nie zaszkodzić?

Kiedy pomagają? Preparaty rozgrzewające stosujemy przy różnego rodzaju dolegliwościach bólowych stawów oraz kręgosłupa, po przeciążeniach mięśni i stawów np. po przedawkowaniu ćwiczeń fizycznych, czyli na tak zwane zakwasy, ale także po przemarzeniu czy przy przeziębieniu. Pomocniczo także w przewlekłych nieżytach dróg oddechowych.

Jak działają? Mechanizm działania maści rozgrzewających jest prosty. Zawarte w ich składniki – zazwyczaj są to ekstrakty z substancji pochodzenia naturalnego – wywołują w miejscu aplikacji rozszerzenie drobnych naczyń krwionośnych. Jest to odczuwalne jako uczucie ciepła. Krew szybciej krąży i szybciej wypłukiwane są z tkanek substancje chemiczne, które wywołują stan zapalny lub ból. Lokalne przekrwienie tkanek daje też uczucie rozluźnienia.

Co zawierają? Głównymi składnikami maści rozgrzewających są m.in.:

► **Papryczka chili.** Składnik ten znajdziemy np. w popularnej ostatnio maści końskiej stosowanej przy różnego rodzaju bólach kostnych i mięśniowych.

► **Olejki eteryczne.** Maści zawierające w swoim składzie olejki eteryczne np. rozmarynowy, eukaliptusowy, sosnowy, cedrowy czy tymolowy zwykle stosuje się przy przeziębieniach, grypie czy wspomagająco przy zapaleniu oskrzeli. Mają wtedy za zadanie ułatwić oddychanie, zmniejszyć kaszel i udrożnić nos. Stosujemy je do delikatnych masażu na klatkę piersiową i górną część pleców, najlepiej na



Preparatów rozgrzewających nie stosujemy na skórę, która jest uszkodzona lub ma objawy zapalenia.

WAŻNE
Pamiętajmy, że gdy bóle stawów i mięśni lub objawy infekcji nie ustępują i nie ma wyraźnej poprawy po zastosowaniu maści rozgrzewających – należy niezwłocznie udać się do lekarza.

noc. Można je przy infekcji używać do inhalacji.

► **Kamfora.** Ma silne działanie rozgrzewające.

Czy mają przeciwwskazania? Maści rozgrzewających raczej nie można przedawkować. Podstawowym ograniczeniem i przeciwwskazaniem do ich stosowania jest nadwrażliwość lub alergia na któryś ze składników. Dlatego nie stosujemy ich u niemowląt i u kobiet we wczesnej ciąży oraz szczególnie ostrożnie u dzieci do 3. roku życia i u

alergików. Często substancją uczulającą nie jest substancja podstawowa maści, ale balsam peruwiański – baza używana do produkcji większości z nich.

Czy mają działanie alergiczne? Zaczerwienienie w miejscu zastosowania maści występuje często i nie zawsze jest wyrazem alergii. Jeśli zaczerwienienie ustępuje szybko, nie ma wysypki ani uporczywego swędzenia, nie ma mowy o alergii.

Na co trzeba uważać?
! Należy zawsze pamiętać, że nie można stosować rozgrzewających maści na

BEZ RECEPTY

- 1 Końska maść rozgrzewająca z 20 aktywnymi ekstraktami i olejkami słinnymi (Gorvita ok. 16 zł)
- 2 Dip Hot – rozgrzewający żel przeciwbólowy i przeciwzapalny (ok. 12 zł)
- 3 Końska maść rozgrzewająca Forte (Virid) z dodatkami odpowiedniej dobranej kompozycji z (ok. 20 zł)
- 4 Waprom – żel rozgrzewający mieszaną z olejkami eterycznymi m.in. lawendowym, eukaliptusowym (ok. 9 zł)
- 5 Naproxen Emol – żel przeciwbólowy i przeciwzapalny o działaniu rozgrzewającym (ok. 8 zł)
- 6 Alpan – szwajcarski balsam z sadła świstaka (ok. 19 zł)
- 7 Red Prel – hydrożelowy plaster rozgrzewający (1 sztuka ok. 3,50 zł, 3 sztuki - ok. 9,50 zł).



skórę, która jest uszkodzona lub ma objawy zapalenia.

! Maściami rozgrzewającymi nie wolno smarować zówek i miejsc szczególnie wrażliwych, a więc okolicy oczu, ust, nosa, okolicy talnych i szyi. Jeśli przy ich użyciu pojawi się silne pieczenie i ból, należy je bardzo powoli i delikatnie usunąć. Intensywne mycie i okładanie nie przynosi szybkiej ulgi. Dlatego trzeba uważać na

W następnym numerze
Dlaczego pieprz jest zdrowy?