

NAJLEPSZE PORADY

Pani domu

www.panidomu.pl

1 zł
**SUPER
CENA**

NOWY CYKL
100 LEKÓW
NAJWAŻNIEJSZYCH
DLA KOBIETY cz.

WIĘCEJ PIENIĘDZ
NA EMERYTURĘ

NOWOŚĆ!
wzór pisma do ZUS

Nr 3, 15-21 stycznia 2009, cena 1 zł (w tym 7% VAT)

REPORTAŻ



**NIEZWYKŁA
HISTORIA**
WARTO
CZekać
NA MIŁOŚĆ!

URODA

**PIĘKNA
W KARNAWALE**
Zrób się na bóstwo
w kilka minut

DZIECKO

MLECZAKI
KIEDY ZACZAĆ DBAĆ
O ZĄBKI DZIECI

ZDROWIE

MENOPAUAZA
TO JUŻ NIE PROBLEM
ODPOWIADAMY NA
10 WAŻNYCH PYTAŃ

KUCHNIA

**PYSZNE I ZDROWE
POTRAWY GOTOWANE
NA PARZE**

DIETA



10 HERBATEK
które pomogą Ci **SPALIĆ TŁUSZCZ**

MUTACJA 9
ISSN 1232-8502 INDEKS 328804
0.3 >



100 leków ważnych dla kobiet

Na zapalenie pęcherza moczowego

Dostępne bez recepty preparaty mają właściwości moczopędne, przeciwzapalne, rozkurczające i dezynfekujące. Niekiedy mogą powstrzymać rozwój infekcji. Sięgnij po nie, gdy tylko wystąpią pierwsze objawy zapalenia pęcherza (np.: ból podbrzusza, parcie na pęcherz, oddawanie moczu po kropelce, pieczenie w trakcie wypróżniania). Preparaty bez recepty możesz stosować do 2 dni. Jeżeli nie będzie poprawy, nie zwlekaj z wizytą u lekarza.

- **UROSEPT** (ok. 12 zł/60 draż.). Zawiera wyciąg z korzenia pietruszki, naowocni fasoli, liści brzozy, ziela rumianku, liści borówki brusznicy.
- **UROGRAN** (ok. 9 zł/80 g). Preparat ma postać granulatu. W jego skład wchodzi ziele nawłoci, ziele skrzypu, liść brzozy, korzeń podróżnika, korzeń lubczyku, kłącze tataraku.
- **NEFROBONISOL** (ok. 13 zł za 100 g). Płyn doustny. Składa się z nalewki z ziela nawłoci i skrzypu oraz soku z liścia babki, ziela pokrzywy, korzenia mniszka i ziela krwawnika.
- **UROSAL** (ok. 9 zł/20 tabl.). W skład preparatu wchodzi salicylan fenylu i metenamina.
- **GINJAL** (ok. 30 zł/100 kaps.). Swoje właściwości zawdzięcza wyciągowi z konika morskiego i wyciągom z roślin (żeń-szenia, liści mleczu, sonchii, ortosyfonu i strobilantnu).
- **NEFRO PROTECT** (ok. 20 zł za 60 kaps.). Zawiera wyciąg z peruwiańskiej rośliny chanca piedra (*Phyllanthus niruri L.*) i z pokrzywy zwyczajnej.
- **PREPARATY Z WYCIĄGIEM Z ŻURAWINY**, np. Pro Uro (ok. 19 zł/15 kaps., Uromaxin (ok. 30 zł/100 tabl.), Uretin (ok. 20 zł za 30 kaps.), Żurawina Herbol (ok. 18 zł/30 kaps.).

zaburzenia krążenia. Większe żyłki lepiej usunąć. Przy pajęczkach i niewielkich żyłkach zaleca się noszenie rajstop uciskowych i stosowanie leków. W ten sposób nie pozbedziesz się jednak szpecących zmian. Jeżeli chciałabyś się ich pozbyć, konieczny jest jeden z poniższych zabiegów.

Niewielkie pajęczki można usunąć laserowo. Poszerzone naczynka krwionośne naświetla się z zewnątrz. Powoduje to ich obkurczenie i trwałe zamknięcie. Przy pajęczkach i niewielkich żyłkach wykonuje się rów-

niez skleroterapię. W trakcie tego zabiegu wstrzykuje się do chorej żyły specjalny środek, który powoduje jej zarośnięcie.

Przy większych żyłkach można wykonać zabieg krioterapii (zamrażania). Pojedyncze poszerzone żyły usuwa się też chirurgicznie przez małe nacięcie w skórze. Przy bardzo dużych żyłkach usuwa się chirurgicznie całą żyłę odpiszczelową wielką wraz z jej odgałęzieniami lub zamyka się ją laserem wprowadzonym do wnętrza żyły (metoda EVLT).

Jeśli zdecydowałaś się na zabieg usuwania pajęczków lub żyłaków, najlepiej zaplanuj go na zimę, wczesną wiosnę lub późną jesień. Kiedy na dworze nie jest zbyt gorąco, gojenie przebiega znacznie lepiej (pod wpływem ciepła żyły się rozszerzają). Poza tym przez kilka tygodni po zabiegu trzeba nosić rajstopy uciskowe, a w upalne dni trudno w nich wytrzymać. Za wykonaniem zabiegu zimą przemawia też fakt, że niekiedy przez kilka miesięcy mogą się utrzymywać na nogach przebarwienia.

Ciepło jak lekarstwo

Terapia ciepłem może łagodzić wiele dolegliwości. Trzeba ją jednak właściwie stosować.

Do wyboru masz różne domowe metody leczenia ciepłem. Sprawdź, przy jakich przypadłościach i jak z nich korzystać.

● **Termofor.** Możesz po niego sięgnąć przy bólach mięśni i stawów. Nie stosuj go jednak, gdy występuje stan zapalny (bólący staw jest wówczas opuchnięty, a skóra w jego okolicy ciepła i zaczerwieniona). Ciepły termofor przyda się też przy bólach brzucha przed miesiączką lub bolesnych skurczach jelit. Podczas przeziębienia, gdy masz dreszcze, ogrzewaj stopy. Jeśli natomiast męczy cię kaszel suchy, przyłóż termofor do klatki piersiowej.

Pamiętaj! Do termoforu wlewaj gorącą (ale nie wrzącą) wodę i owiń go w ręcznik, by nie oparzyć skóry.

● **Ciepła kąpiel.** Złagodzi ból mięśni i stawów. Warto dodać do wody sól leczniczą (np. iwoniczką).

Ogrzewanie chorych miejsc to prosta, a jednocześnie skuteczna terapia.

● Maść rozgrzewająca.

Bez recepty kupisz maści na bóle mięśni i stawów oraz maści polecane przy przeziębieniu. Pamiętaj! Przed pierwszym użyciem nałóż odrobinę maści. Jeżeli pojawi się pieczenie, zaczerwienienie skóry, nie stosuj tego preparatu.

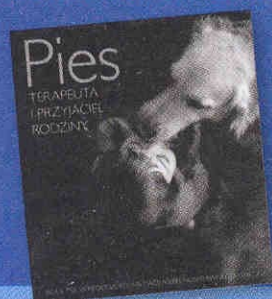
● **Lecznicza lampa.** Przydaje się m.in. do naświetlania chorych stawów, a także przy zapaleniu korzonków.

Pamiętaj! Nie trzymaj lampy bliżej niż 30 cm od ciała. Nie patrz prosto na świecąca żarówkę.

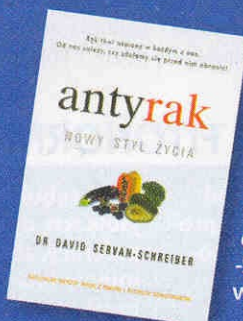


1. Lampa Sollux (ok. 100 zł) emituje promieniowanie podczerwone.
2. Dip Hot (ok. 17 zł/67 g), krem rozgrzewający.
3. Końska maść rozgrzewająca (ok. 17 zł/150 ml).

To może ci się przydać



Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Przyjaciół wydała przewodnik na temat roli psów w terapii i rehabilitacji dzieci i młodzieży. Książkę można zamówić na stronie internetowej fundacji: www.przyjaciel.pl.



Czy styl życia może uchronić przed chorobą nowotworową i wpłynąć na jej leczenie? Odpowiedzi na te i inne pytania można znaleźć w książce „Antyrak” dr. Davida Servana-Schreibera (25,90 zł, wydawnictwo Albatros).



cd. listy w następnym numerze