Czyste dłonie na pikniku

Gdy tylko zaczynają się majowe dni, pakujemy kosze piknikowe i wyjeżdżamy za miasto. Warto pamiętać, by przed ucztą na świeżym powietrzu zawsze umyć ręce. Znajdują się na nich tysiące chorobotwórczych drobnoustrojów, które łatwo przenieść do ust i infekcja gotowa. Ale jak odświeżyć ręce w warunkach polowych? Warto zabrać do koszyka nawilżane chusteczki lub płyny antybakteryjne, które myją bez użycia wody.

Ratunek dla rozpalonej główki

By przynieść ulgę przeziębionemu dziecku, ukoić ból głowy i zbić gorączkę, warto podać mu odpowiedni lek. Powinien mieć także działanie przeciwzapalne, bo zdusi infekcję w zarodku. Wtedy mamy gwarancję, że pierwszoklasista szybko wróci do szkoły i zabaw z rówieśnikami. Ibufen Junior, 7 zł/10 kaps.

Wasze rady

SOK Z BAZYLII NA DOBRE TRAWIENIE
Garść świeżych listków zalewam połową szklanki wody i miksuję. Piję po ciężkich posiłkach. *Teresa, Klonów*

MIKSTURA NA BÓLE STAWÓW
Dwie szklanki soku z czarnej rzepy wlewam do słoika, dodaję łyżkę soli i po pół szklanki miodu oraz wódki. Po dwóch dniach mikstura jest gotowa. Smaruję nią bolące miejsca, a następnie masuję przez kilka minut. *Rozalia, Tarnobrzeg*

SERUM NA WZMOCNIENIE WŁOSÓW
Dwie cebule kroję w plastry, wrzucam do słoika i zalewam wódką. Odstawiam na 14 dni, zlewam do butelki i trzymam w cieple. Płyn nakładam na skórę głowy. Kurację stosuję przez dwa tygodnie. *Elżbieta, Stalowa Wola*

KONICZYNA NA ZAPARCIA
Trzy łyżki koniczyny zalewam trzema szklankami wrzątku. Podgrzewam na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Wystudzony napar odcedzam, piję trzy razy dziennie po 2/3 szklanki, godzinę przed posiłkiem. *Krystyna, Połaniec*

MASZ SWÓJ SPOSÓB? NAPISZ DO NAS! LISTY@DOBRERADY.PL

NAGRODY DLA WAS
Zestawy kosmetyków przeciwzmarszczowych z serii AA Mezzolaser 40+ do pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. www.kosmetykiaa.pl

1 2

Pora na dobranoc

Budzisz się na długo przed dźwiękiem budzika? A może wiercisz się w łóżku do późnej nocy i nie możesz zasnąć? Gdy nie pomaga liczenie baranów, warto sięgnąć po preparaty, które pomagają się zrelaksować i wyciszyć emocje.

1. Forsen, 21 zł/30 kaps.
2. Relana Forte, 17 zł/20 tabl.

FOT.: FOTOLIA.COM, MATERIAŁY PRASOWE

To się może przydać

1 2 3 4 5

NA BOLĄCE STAWY Odzywają się po intensywnym treningu. Wtedy przyda się preparat, który przynosi ulgę w bólu. 1. Maść Niedźwiedzia, 17 zł/100 ml
KONTRA FAŁDKI NA BRZUCHU Wiosną można sobie zafundować detoks, który pomaga schudnąć. 2. Drenafast, 65 zł/500 ml
BY DODAĆ SIŁ Potrzeba witamin, których pełno w warzywach. Można też łykać środki z minerałami i wyciągiem z owoców. 3. Vitabox, 25 zł/40 szt.
W TROSCE O PĘCHERZ Korzeń pietruszki, ziele skrzypu czy liść porzeczki dobrze wpływają na drogi moczowe. Ekstrakty z tych roślin można znaleźć w preparatach z apteki. 4. Fitolizyna nefrocaps, 19 zł/30 kaps.
BY WZMOCNIĆ WŁOSY I PAZNOKCIE Kiedy stają się słabsze, może to być wina zawirowań hormonalnych. Czasami zaś potrzebują witaminowego wsparcia. 5. Biotebal 30 zł/30 tabl.

RAK. TO SIĘ LECZY!

NADZIEJA DLA CHORYCH

Organizatorzy kampanii „Rak. To się leczy!" obalają stereotyp, że nowotwór to wyrok i zachęcają Polaków do badań. One mogą uratować życie! Bo leczenie raka jest skuteczne, o ile choroba zostanie wcześnie wykryta. Obecnie trwa druga edycja akcji. Ma ona na celu przekonanie nas do przestrzegania prostych zasad, które zmniejszają ryzyko nowotworów. Więcej informacji na www.rak.tosieleczy.pl

RADA SPECJALISTY

PROF. WŁODZIMIERZ BARANOWSKI ginekolog, położnik, onkolog z EvaClinic w Warszawie

„RAKA JAJNIKA MOŻNA UNIKNĄĆ"

To podstępna choroba, która długo rozwija się bezobjawowo. Może też wysyłać mylące sygnały, typu niestrawność, wzdęcia, biegunki, zaparcia, uczucie pełności i zwiększenie obwodu brzucha czy parcie na pęcherz. W Polsce 75 proc. przypadków choroby diagnozuje się bardzo późno. A tylko we wczesnym stadium jest szansa na całkowite wyleczenie. Jedynym sposobem na wykrycie problemu jest usg. przezpochwowe. Trzeba je wykonywać raz w roku. Na rozwój tego nowotworu bardziej narażone są kobiety z rodzin, w których zdarzał się rak piersi i jajnika. Wtedy należy wykonać testy na obecność mutacji genu BRCA1 i BRCA2. Jeśli kobieta jest jej nosicielką, zaleca się usunięcie jajników.

REKLAMA