

PTEJTE SE LÉKÁRNÍKA PORADÍ VÁM NA SAMOLÉČENÍ.CZ



BLÍŽÍ SE DOBA DOVOLENÝCH A PRÁZDNIN, KDY SI CHCEME OPRAVDU ODPOČINOUT A NAČERPAT NOVÉ SÍLY. JE TO VŠAK STĚŽÍ MOŽNÉ, POKUD NÁS ZASKOČÍ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE. POTŘEBUJETE-LI PŘED CESTOU RYCHLOU ZDRAVOTNÍ RADU, MŮŽETE SE ROVNĚŽ OBRÁTIT NA ONLINE PORADNU WWW.SAMOLECENI.CZ

BOLESTI KYČLE A NOHOU

Asi 2 měsíce mám problém s bolestí levé nohy. Bolesti mi jdou od kyčle přes stehno, koleno až k nártu. Někdy je bolest tupá, jindy nárazová, někdy mi to připadá jako bolest holenní kosti. Chodím na rehabilitaci – laser a proud, ale moc mi to nepomáhá. Je mi 66 let (152 cm/ 54 kg). Léčím se pouze s vysokým nitroočním tlakem. Jinak sportuji 2–3x týdně. Síla bolesti mi připadá větší v noci, musím si vzít brufen, abych mohla spát. Praktická lékařka mi vždy jen opíchá bederní páteř, což pomůže jen na chvíli.

Je pochopitelně těžké odhadnout příčinu Vašich potíží. Může se jednat o zablokovanou křížovou páteř s projekcí do končetiny, celkové přetížení nebo např. zánět aj. V každém případě je nutný klidový režim, případně tepelná terapie, lze doplnit systémovou enzymoterapií. Pokud po dokončení rehabilitačního cvičení při zachování klidového režimu nedojde k ústupu potíží, doporučuji vyzkoušet novou metodu léčby, tzv. FRM (fyziologickou regulační medicínu). Seznam lékařů, kteří se této metodě věnují, naleznete na www.guna.cz.

PIGMENTOVÉ SKVRNY V OBLIČEJI

Mohu používat bělicí krémy na pigmentové skvrny v obličejí, když kojím? Jaký by byl vhodný?

Na depigmentaci můžete po celý rok používat krém Eucerin Even Brighter nebo na zimní období např. sérum Bioderma White Objective nebo krém Ducray Melascreen depigmentant. Přípravky lze používat i v období kojení.

MENOPAUAZA

Je mi 45 let a v poslední době jsem stále nervóznější, častěji se rozčílím, zrudnu a pociťuji návaly horka. Stále mám relativně pravidelnou menstruaci, může se jednat o počínající menopauzu? Existují nějaké bylinky, které bych mohla na zmírnění těchto problémů užívat?

U některých žen dochází po překročení 40. roku věku k pozvolnému poklesu produkce ženských pohlavních hormonů, nejdřív progesteronu a později i estrogenů. Toto období se nazývá premenopauza a mívá Vámi uvedené příznaky. Je to důsledek

přirozeného biologického procesu stárnutí, ale příznaky je možné mírnit. Z přírodních prostředků se nejlépe osvědčují isoflavony z bobovitých rostlin, jako např. jetel nebo sója. Na trhu je v současné době řada přípravků s těmito látkami. Doporučujeme věnovat pozornost kombinovaným přípravkům s vitamínem D, protože v jednom kroku pomáhají řešit další častý problém související s menopauzou – zvýšené riziko osteoporózy.

*S pozdravem
kolektiv lékárny Samoléčení.cz*

DO BATOHU NA CESTY



Chraňte sebe i své děti

kvalitními repelentními přípravky pro děti i dospělé



ANTI moskyto

Repelenty ve spreji ve variantách normál pro dospělé a senzitiv pro děti, které zajišťují efektivní ochranu kůže proti

• klíšťatům • komárům • ovádům

Víte, na jakém principu funguje repelent Antimoskyto?

Obtížný hmyz jako jsou komáři a klíšťata jsou velmi citliví na lidský pach. Člověka nevidí, ale cítí. Ve chvíli, kdy se postříkáte repelentem Antimoskyto, stanete se pro klíšťata a komáry neviditelní, protože neucítí Váš pach.

POZOR! Mega akce na Antimoskyto Normál 1+1 ZDARMA.

Koupíte si 1 repelent Antimoskyto Normál a druhý kus k tomu získáte zdarma. Orientační cena 120 Kč.



K dostání v lékárně, na www.dacom.cz nebo telefonicky na čísle: +420 722 113 642 (v pracovní dny od 7 do 18 hod.)

