

Nowa! DWUTYGODNIK NR 1 W POLSCE

6-19.10.2016 nr 20 (3362)

CENA 1,79 zł (w tym 8% VAT)

TYLKO U NAS!
Bezpłatne
porady lekarzy
i prawników
na telefon

Przyjaciółka

NA DWA TYGODNIE



Uwierzyłam w siebie!

Wysłanie przepisu do „Przyjaciółki” dało początek kulinarnym sukcesom Kasi str. 18

POKONAJ SZYBKO PRZEZIĘBIENIE

str. 20

- 7 błędów w leczeniu, których możesz uniknąć
- Naprawdę skuteczne domowe sposoby

Psycholog podpowiada

DZIECKO TEŻ MA SWOJE PRAWA. USZANUJ JE! str. 44

Urodowy hit

Rewelacyjne maseczki do twarzy na tkaninie

str. 14



Przepisy „Przyjaciółki”

POLSKA SPECJALNOŚĆ KLUSKI

str. 35

Tradycyjne i całkiem nowe przepisy na kartacze, leniwe, kopytka czy knedle

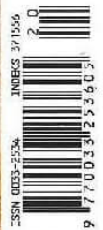
Ciasta z jabłkami

str. 38



PLUS
SMAKOWITE RYBY NA OBIAD

str. 32



ISSN 1003-2524

ISSN 371056

20

9 770033 252503

WYDANIE INTERAKTYWNE
Instrukcja na str. 3



Tylko u nas!
Bezpłatne dyżury
lekarzy

W przychodni
nie udzielono ci
wyczerpującej informacji?
Masz wątpliwości?
Napisz lub zadzwoń do nas!

Nasi eksperci ODPOWIADAJĄ

PISZCIE DO NASZYCH EKSPERTÓW NA ADRES: „PRZYJACIÓŁKA”, 00-048 WARSZAWA, UL. WIEJSKA 19, LUB E-MAIL: dorota.mirska@edipresse.pl



PEDIATRA

**BEATA
SZYMZYK-
HAŁAS**
www.medicover.pl

Czy ma nosić okulary, czy nie?

Mojemu 8-letniemu synkowi okulista przepisała okulary. Moja mama uważa, że nie powinien ich nosić, bo oczy muszą pracować, żeby wada się nie pogłębiła. Czy ma rację?

Maria B. z Chorzowa

Pani mama nie ma racji. Absolutnie! Dziecko musi dobrze widzieć, żeby się prawidłowo rozwijać. Uniemożliwia-

jąc uczniowi dobre widzenie, ograniczamy dużą część bodźców, które do niego docierają ze świata zewnętrznego. Jeżeli dziecko nie będzie miało właściwie skorygowanej wady wzroku, a to umożliwiają okulary, zepsuje nie tylko wzrok (nadmiernie obciążone mięśnie gałki ocznej nie będą dobrze wykonywać swojej pracy, co może doprowadzić do zcza ukrytego), ale też przez zaburzoną percepcję wzrokową będzie miało problemy z nauką. Jeśli więc specjalista zdiagnozował u dziecka wadę wzroku i przepisał okulary, proszę kupić je jak najszybciej i pilnować, żeby je nosiło.



DERMATOLOG

**MONIKA
SERAFIN**
z Warszawy

Skąd ta wysypka?

W okolicy sromu robią mi się swędzące i dość bolesne wypryski. Nie pomagają żadne maści. Co to takiego i co mam robić?

dane do wiad. redakcji

Bolące wypryski, jak gdyby guzki, pojawiające się w okolicy sromu, mogą być spowodowane zapaleniem gruczołów śluzowych Bartholina lub też nawracającą opryszczką wywo-

laną wirusem HSV2. Jednak, aby postawić właściwą diagnozę, powinna Pani – najlepiej w okresie nasilonych objawów – zgłosić się do lekarza dermatologa na badania.

Jeżeli specjalista stwierdzi zapalenie gruczołów Bartholina, to zapewne zaleci indywidualne postępowanie. Z kolei przy zakażeniu wirusem HSV2, którego objawem w chwilach obniżonej odporności (np. po jakiejś infekcji) są nawrotowe zmiany pęcherzykowe z obrzękiem, swiędzem i bolesnością, stosuje się leki doustne z acykloviromem i miejscowo kremy przeciwwirusowe.



LEKARZ RODZINNY

**DOROTA
ŁUKASZUK**
z Warszawy

Czy warto stosować szczepionki doustne?

Przez całą wiosnę i poprzednią jesień ciągle chorowałam. Lekarka zaproponowała mi, żebym zaczęła brać szczepionki doustne. Te leki są bardzo drogie (60 zł za opakowanie), czy rzeczywiście są skuteczne?

Katarzyna G. z Krapkowic

Kuracja szczepionkami doustnymi (czyli tzw. lizatami bakteryjnymi) jest uważana za bardzo skuteczną i bezpieczną. Poleca się ją osobom, które cierpią na nawracające infekcje układu oddechowego (także dzieciom). Są to preparaty zawierające nieszkodliwe cząsteczki kilku lub kilkunastu bakterii. Podaje się je w postaci kapsułek, tabletek, proszku lub aerozolu do nosa (w zależności od tego, jakiej firmy preparat się wybierze).

Organizm uczy się na takiej „próbce” jak skutecznie zwalczyć prawdziwe zarazki. Dzięki takiej lekcji układ odpornościowy działa sprawniej i lepiej broni się przed infekcjami zarówno wirusowymi, jak i bakteryjnymi. Aby kuracja była skuteczna, należy ją prowadzić przez trzy miesiące z rzędu (zwykle przez 10 dni), a potem powtarzać przed kolejnym sezonem grypowym. Owszem, szczepionki doustne nie są tanie, ale proszę podliczyć, ile wydaje się pieniędzy, lecząc kolejne infekcje. A zdrowie jest bezcenne.

Tylko u nas!

**BEZPŁATNE DYŻURY
LEKARZY SPECJALISTÓW**

Beata Szymczyk-Hałas
17 października, pon., godz. 19-21

Monika Serafin
11 października, wtorek, godz. 19-21

Dorota Łukaszuk
12 października, środa, godz. 19-21

**ZADZWOŃ!!!
22 471 02 21**

Z telefonów komórkowych i stacjonarnych

Koszt połączenia stacjon. 5 zł, opł. jedynego min. 10 zł, opł. połączenia 10 zł, opł. 10 zł



PROSTO Z APTEKI

Oto przykładowe środki dostępne bez recepty.



PRACĘ SERCA wspomóc może Głóg Sok Eko. To źródło flawonoidów, które poprawiają dotlenienie krwi i mają właściwości rozkrzczające naczyń sercowe. **Cena ok. 22,90 zł za 200 ml.**



PRZY TRĄDZIKU RÓŻNOCYKOWYM skóra wymaga specjalnej pielęgnacji. Do oczyszczania twarzy w fazie rumieniowej, jak i grudkowo-krostkowej można używać Synchronline RosaCure gel. **Cena 47 zł za 200 ml.**

DLA ZMĘCZONYCH i osób z obniżoną odpornością wsparciem może się okazać Arktyczny Korzeń Alter Medica. Suplement ten poprawia także nastrój i koncentrację. **Cena ok. 29 zł za 60 tabl.**



PRZY RÓŻNYM POCZĄTKU BÓLACH (np. głowy, mięśni, stawów) można stosować żel przeciwbólowy Ethericum. Zawiera on olejki eteryczne, mentol i kamforę. **Cena ok. 13,90 zł za 100 ml.**