

PORADNIK REPORTERA ▼

Okłady żelowe



Aldona Kalukin
Sklep Medyczny
„AL-BO DENT”
ul. Kolejowa 8,
Sędziszów Małopolski
tel. 882 740 453

Każdy z nas miał kiedyś stłuczenie, obrzęk czy inny uraz wymagający przyłożenia zimnego okładu. Być może wielu potrzebowało rozgrzać jakąś część swojego ciała. Nieocenione w takich przypadkach są okłady żelowe, które pomagają w leczeniu drobnych urazów, działają przeciwbólowo i przeciwobrzękowo oraz mogą obniżyć temperaturę.

Budowa okładu nie jest skomplikowana. Jest to nietoksyczna żelowa substancja, która jest miękka i plastyczna nawet po zamrożeniu, zamknięta w szczelnej foliowej osłonie. Można ją podgrzać w kuchenke mikrofalowej, tworząc w ten sposób ciepły okład.

Okłady żelowe w ciepłej postaci używamy w przypadku bólów reumatycznych, miesięczkowych, bolesnych skurczów mięśni czy bólów chronicznych np. lumbago. Działa bardzo dobrze w łagodzeniu nerwoból i przykurczy, gdyż rozluźnia mięśnie. Jeśli nie jesteśmy pewni czy przy naszym schorzeniu możemy zastosować ciepły okład, należy poradzić się lekarza. Okłady żelowe zimne stosu-

jemy w przypadku urazów takich jak stłuczenia czy skręcenia, bólów głowy, zębów i obrzęków. Chłodzenie ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe oraz przeciwkrwotoczne. Przy stosowaniu zimnego kompresu nie powinno przykładać się go bezpośrednio do skóry, należy zawinąć go w cienki ręcznik lub ściereczkę. Niektóre kompresy posiadają w zestawie specjalną osłonkę, chroniącą skórę przed wpływem wysokiej lub niskiej temperatury.

Kompresy przeznaczone są do stosowania u dorosłych i dzieci. W sprzedaży występują w różnych rozmiarach. Dobór wielkości okładu żelowego zależy od schorzenia oraz miejsca, które poddajemy działaniu niskiej bądź wysokiej temperatury. Oczekiwana temperatura kompresu - zimno lub ciepło - uzyskać można poprzez umieszczenie go w zamrażalniku, zimnej wodzie, ciepłej wodzie, kuchenke mikrofalowej. Okłady przeznaczone są do wielokrotnego użytku, nie tracą swoich właściwości plastycznych przez naprzemienne podgrzewanie czy chłodzenie.

To zalety podczas leczenia schorzeń, ale okłady żelowe wykorzystać można w codziennej pracy. Podczas długiego przebywania na zewnątrz, przy niskich temperaturach, okłady o małych wymiarach, umieszczone w rękawiczkach czy w cholewkach butów, po uprzednim ogrzaniu, zapewnią mogą odpowiednią termoregulację. Komfort termiczny, będący efektem użycia okładów żelowych zapewni użytkownikowi lepsze samopoczucie.

Fryzura nabrała lekkości, a twarz klientki została wizualnie wysmuklona w trakcie wizyty w Zespole Szkół Technicznych - Weterynaryjnych w Trzncianie. Tam zabiegom fryzjersko-kosmetycznym w ramach cyklu Metamorfozy poddano panią Elżbietę z Glinika.

- Klientce wykonano krótką fryzurę sportową z asymetryczną grzywką - wyjaśnia Agnieszka Majka, nauczycielka zawodu w ZST-W w Trzncianie. Włosy zostały ufarbowane na odcienie beżu i chłodnego blondu, co

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)



PRZED ▲



PO ▲

dołądziło im lekkości. Jednak boczne partie włosów przyciemniono. Dzięki temu zabiegowi uzyskano wizualny efekt wysmuklenia twa-

rzy pani Elżbiety. Na koniec mieszkance Glinika zrobiła makijaż dzienny. Autorką metamorfozy była Anna Różycka, uczennica

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzncianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trznciany. Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzncianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzncianie możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00. Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzncianie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

klasy II Technikum Usług Fryzjerskich, która pod okiem Agnieszki Majki zajęła się zarówno fryzurą, jak i makijażem. **so**

PORADNIK REPORTERA ▼

Wiosenna regeneracja



Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach

„Jesteś tym, co jesz”. To znane powiedzenie jest strzałem w dziesiątkę.

Nie tylko kosmetyki, ale to co zjemy w ciągu całego dnia, ma wpływ na nasz wygląd.

Po zakończonym okresie zimowym zaczynamy przypominać sobie o naszej skórze, włosach i paznokciach, a w tym czasie ich stan zostawia wiele do życzenia. Temat ten jest bardzo obszerny, ale w pigułce przedstawię najważniejsze elementy diety, które pomogą i wpłyną na odbudowę tych konkretnych elementów

ciała. Niezbędna jest odpowiednia ilość mikro- i makroelementów. Mam na myśli cynk, krzem, żelazo, siarkę, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy A, E, C oraz z grupy B, flawonoidy. Jednak, aby nikt nie musiał zastanawiać się gdzie znaleźć wymienione elementy, krótka lista produktów, które na pewno przyczynią się do poprawy wyglądu włosów, zdrowych paznokci oraz pięknej i promiennej cery:

ryby, pestki z dyni i słonecznika, orzechy, oliwa z oliwek, jaja, mięso czerwone w ograniczonych ilościach, warzywa o intensywnej barwie (ciemnozielone, czerwone, żółte), owoce, strączki, pelnoziarniste kasze i produkty zbożowe, awokado. Pamiętajmy, aby unikać produktów typu fast-food, wysoko przetworzonych oraz dużych ilości słodyczy. Sami wpływamy na to, jak się czujemy i jak wyglądamy, a zdrowa i promienna skóra, włosy i paznokcie to podziękowanie naszego zadowolonego organizmu.

REKLAMA

Specjalista Ortopedii i Traumatologii

lek. med. Krzysztof Kula

konsultacje lekarskie, iniekcje kolagenowe,
iniekcje sterydowe, wiskosuplementacja

Rejestracja tel. 734-197-078

Gabinet Fizjoterapii MEDISON Ropczyce, ul. Witosa 7

CENTRUM LECZENIA KRĘGOSŁUPA I REHABILITACJI ROBERT RAŚ

Leczymy: - u dzieci: dysfunkcje kręgosłupa m.in. skoliozy
- u dorosłych: rwy kulszowe, dyskopatie, inne schorzenia
Otwarte od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-18.00 W soboty wizyty umówione;
adres: Ropczyce ul. Rynek 1/10, II piętro wyjazd windą
(budynek Restauracji Słoneczko) www.leczkręgoslup.pl
Tel. 697 615 008

Prywatny Gabinet Ortopedyczny

lek. med.

Marcin Dec

specjalista ortopedii i traumatologii, chirurg
USG narządu ruchu, stawów, mięśni i ścięgien, bioderek u noworodków

Sędziszów Młp.,
ul. 3-go Maja 29
(budynek przychodni Lider)
Rej. tel. 603 757 452

PRZYCHODNIA RODZINNA

LIDER

(umowa z NFZ)

Lek. Katarzyna Nowak-Foła
Lek. Małgorzata Flis
Lek. Agnieszka Jaśniewicz-Moroń
Lek. Dorota Grabowska
Lek. Paweł Urban

Czynne: Poniedziałek - Piątek
8:00-18:00

Rejestracja: 8:00-16:30
Tel. 17 22 27 043
Sędziszów, ul. 3 Maja 29

Prywatny Gabinet Psychiatryczny

lek. med.

Anna Czarna-Ożóg

specjalista psychiatra

przyjmuje:
w piątek od godz. 15:00
Sędziszów Młp. ul. 3-Maja 29
(budynek przychodni Lider)
rejestracja: pon.- pt.
Tel. 536 308 387

USG

ul. 3-go Maja 29,
Sędziszów Młp.

lek. med.

Jerzy Machowski
zaprasza w poniedziałki od 15:30
na kompleksowe badanie USG
noworodków oraz USG dzieci i dorosłych (brzuch i tarczyca)
Rejestracja od pon. do pt. w godz.:
7:00-9:30 oraz 14:30-16:00,
Tel. (17) 222 68 09; 792 591 915

USG CIAŻY 3D/4D

Tomasz Szajner

Specjalista Ginekolog Położnik
Przyjmuje w piątek od godz. 15.00
w środę od godz. 15.15

Tel. 665-665-978

Ropczyce (obok ZOZ-u)
ul. Wyszyńskiego 54a

-11-13.6 USG PRENATALNE
+ BIOCHEMICZNY
TEST PODWÓJNY

-18-22 TYDZIEŃ CIAŻY
USG POŁÓWKOWE
USG 3D/4D

-ECHO SERCA PŁODU

DERMATOLOG

lek. med.

Bogusława Rydzewska
ROPCZYCE

ul. Grunwaldzka 9
pon. - czw.

NFZ - ze skierowaniem
rejestracja tel. 17/22 28 288

gabinet prywatny
rejestracja tel. 609 284 184

gabinet prywatny
DĘBICA

ul. J. III Sobieskiego 13/40
tel. 609 284 184

STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet

ALIDENT

lek. stom. Paweł Lisowski

Ropczyce ul. Armii Krajowej 4

Rejestracja telefoniczna:

Tel. 733 855 790

Prywatny Gabinet Stomatologiczny

lek. dent. Dorota Piwowarska-Gierek

Ropczyce ul. Seweryna Udzieli 13
(os. Św. Barbary)

Wtorek-Środa-Czwartek 12.00-18.30

Rejestracja tel. 668 292 250

(Wtorek-środa-czwartek w godzinach pracy gabinetu)