

SVEIKI

MAMA ir vaikas

2011 m. Nr.1

Nemokamas ketvirtinis leidinys



Mityba, virškinimas ir sveikata
Peršalimo bei virusinės ligos
Bakterijos – sveikatai
Mažylio ir mamos odos priežiūra

Milisandra Radzevičienė:
„Esu beprotiškai laiminga“



Viršelyje Milisandra Radzevičienė
Nuotrauka iš asmeninio archyvo

2011 m. Nr. 1
Nemokamas ketvirtinis leidinys

Leidėja – leidybos grupė „Sveikata visiems“

Bendradarbiavimas, platinimas
tel. 8 653 30 003
El. paštas info@mamairvaikas.lt
Tinklapis: www.mamairvaikas.lt

Reklama
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

SVEIKI **MAMA** **ir vaikas**

2011 m. Nr. 1 Nemokamas ketvirtinis leidinys

Turinys

„Blogos mergaitės“ ir „Patulio“ duetas – lopšinė	2
Omega rūgštys būtinos ir mamos, ir vaiko sveikatai	7
Sausos, jautrios ir alergiškos odos priežiūra	10
Džiaukis gražia oda	12
Pagalba mažam pilveliui	14
Kaip išvengti rotaviruso?	16
Kad neskaudėtų ausyčių	18
Skanus kosulio priešas – sirupas	20
Taiklus smūgis virusui – inhaliacija	22
Gydome slogą	24
Smagios maudynės	25
Kokias sauskelines išsirinkti?	26
Rūpinkimės kūdikio oda	27
Atopinis dermatitas – kokia tai liga?	28
Išbertai kūdikio odelei reikia ypatingos priežiūros	30
Speciali kosmetika kūdikiui	32
Draugaukime su gerosiomis bakterijomis	34
Kad visada galėtumėte sau palinkėti: „Skanaus!“	37
Sveikas maistas – nuo mažens	38
Jeigu skrandis atsisako virškinti...	40
Kai žarnynui reikia pagalbos	42
Delikati nėštumo problemėlė	44
Magnis– sveikatos raktas	48

Dėl vaistų vartojimo geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Už reklamos turinį ir kalbą neatsakome.



M.Dr. A. Valuckienės
DIAGNOSTIKOS IR GINEKOLOGIJOS
KLINIKA

- ✓ Kompiuterinė ligų diagnostika ir modernūs klinikiniai tyrimai.
- ✓ Nėščiųjų priežiūra, ginekologinių ligų gydymas, mikroabortai.
- ✓ Konsultacijos kontracepcijos klausimais.
- ✓ Gydymas natūraliais preparatais.

„Blogos mergaitės“ ir „Patrulio“ duetas – lopšinė pustrėčių metų Rokučiui

„Patrulių“ grupės atlikėjo Algirdo Radzevičiaus ir „Blogose mergaitėse“ dainavusios Milisandros meilės istorija – lyg iš serialo. Pirmąkart būsimasis širdies vyras automobilį vairuojančią Milisandrą sustabdė gatvėje, dirbdamas policijos pareigūnu, ir apsvaigino savo šypsena. Tuomet, deja, tėsinio nebuvo, bet vaikiną Milisandra užmiršti negalėjo ir vylėsi kur nors dar jį sutikti. Net specialiai gatvėmis važinėjo: gal kur pamatys patruliuojantį žavųjį pilicinką. Nesisėkė, kol vieną vakarą nusmelkė viltis, kai televizoriaus ekrane išvydo naują – „Patrulių“ grupę, o drauge ir širdin įstrigusį vaikiną. Kaip tik Milisandrą atrinko į „Blogų mergaičių“ grupę ir jų keliai susikirto muzikos kompanijoje „Zuzi Records“.

Pagaliau jie susipažino!

Iškart
vienas kitam

į glėbį nepuolė, meilės istorija rutuliojosi palengva – su viliojimo žaidimais, audromis ir atoslūgiais, kol vieną dieną atskrido gandas. Taip ir susikūrė Radzevičių trio – Algirdas, Milisandra ir mažasis Rokutis. Sūnaus gimimas pagimdė ir naują dainą – lopšinę, kurią jiedu repetavo likus vos savaitei iki sūnelio gimimo, o padainavo Žilvino Žvagulio ir Irenos Starošaitės koncerte, skirdami ją savajam vos savaitės pirmagimiui.

Dabar Rokučiui jau pustrėčių, Milisandra sustabdė karjerą šou versle, prižiūri sūnelį ir su gardžia vakariene laukia iš koncertų parskubančio namo vyro, švelniai vadinamo Algeliu.

Rokutis tavo gyvenimą pakeitė šimtu procentų. Kaip jautiesi būdama namų židinio puoselėtoja ir mažylio auklė? Ar sunkiai susitaikei su mintimi, kad kurį laiką teks atsisakyti koncertinės veiklos ir karjeros? Apie dainavimą svajoju nuo pat mažens ir labai norėjau atsidurti ant scenos. Pasisėkė, kai atrinko į grupę, prasidėjo





koncertai, įrašai, veržlus, judantis pirmyn gyvenimas... Ir staiga – stop! Tik sustojau negreitai. Koncertavau iki pat šešto nėštumo mėnesio: Rokutis spardosi į taktą, o aš dainuoju.

Dabar esu beprotiškai laiminga, būdama židinio puoselėtoja – ta ugnis liepsnoja! Rokučio gimimas apvertė mano gyvenimą aukštyr kojom, bet aš turiu tokį stebuklą, pilnatvę ir ramybės uostą. Džiaugiuosi savo šeima, nė neįsivaizduoju gyvenimo be jos ... Algelių galiu drąsiai vadinti savo pirmąja meile: atėjo ji į mano gyvenimą ir drauge su ja iškart vaikutis atkeliavo, matyt, taip buvo lemta... Dabar man svarbiausia – šeima, o koncertinė veikla niekur nedings, kol Rokutis paūgės.

Algelis išvažiuoja koncertuoti, lieki viena su sūneliu namie – su maisteliais, buteliukais, sauskelnėmis... Ar neapninka depresija ir negriausia kasdienybės rutina?

Kai Algelis išvažiuoja ir lieku viena, išblaškau rutiną dainomis: paleidžiu „Blogų mergaičių“ ar „Patrulių“ fonogramas ir dainuoju. Visą laiką viena su vaikelu nebūnu, susitinku su draugėmis, sugalvojam įvairius teminius vaikų vakarėlius. Kai geras oras, drauge važiuojam į gamtą.





Gana aktyvi buvo ši vasara: smagiai leidom laiką su vaikais prie ežero. Puikus oras, saulė, gražu ir gera.

Turiu šeimos koncertą: mamytę, tėtį ir geriausią auklę – brolių, kurie visada padeda, taigi depresija neapninka. Be to, vaikutis nuolat linksmina, nėra kada galvoti apie depresiją, nes nuolat su juo ką nors veikiu: dainelės, šokiai, muzikėlė išblaško kasdienę rutiną. Būti mama – fantastiška: viskas įdomu, kasdien atrandi ką nors nauja: matai, kaip Rokutis auga, vis daugiau supranta.

Dažna moteris vos kelių mėnesių mažylį palieka auklei ir grįžta į darbą. Ar nekilo tau tokia pagunda?

Ne, nes norėjau pajusti kiekvieną vaiko augimo momentą: pamatyti, kaip jis pradeda šypsotis, ištaria – „mama“, verkia ir juokiasi. Nenoriu jokių darbų, dabar mieliausias užsiėmimas ir pats didžiausias, svarbiausias darbas, kurį atlieku su malonumu, – auginti vaiką. Ir jam ramiau, kai mama visą laiką šalia. Džiaugiuosi, kad galiu mėgautis motinyste.

Kas daugiausia auklėja Rokutį ir baido jo ožiukus?

Auklėja Rokutį visi – ir mes, ir mūsų tėvai,

pas kuriuos jis dažnai leidžia laiką. Visiems padeda intuicija, nesivadovaujame specialiomis auklėjimo taisyklėmis. Stengiamės su vaiku susitarti gražiuoju, jam paaiškinti suprantamais žodžiais. Jei kokie ožiukai ateina, gražiai su jais pasikalbam ir Rokutis supranta, kad jiems reikia pasakyti *atė, atė*. Paglosto tėtį, mane ir save, o tai reiškia, kad vaikas bus geras.

Kaip prie Rokučio priežiūros prisideda tėtis?

Rūpintis sūnumi Algeliui malonumas, jis puikiai atlieka visus vaiko priežiūros darbus: ir valgį Rokuį gamina, ir prausia, drąsiai galiu juos palikti vienus, žinau, kad bėdų nebus. Galbūt jam padeda paauglystės patirtis: mat dažnai tekdavo pabūti dešimčia metų jaunesnio brolio aukle.

Tėtis sugeba užmigdyti vaiką greičiau už mane. Aš turiu pasitelkti į pagalbą visokius migdymo ritualus: daineles, pasakas. Net mini spektakliukus Rokas prieš užmigdamas surengia. Taigi, tai užtrunka. Algelis moka su Rokučiu greičiau susitarti – spėja tik pusę pasakos pasekti ar dalį dainelės padainuoti ir Rokas jau sapnų karalystėj.

Ar domiesi sveika mityba, stengiesi, kad vaikas valgytų natūralius produktus, ar lepinį jį saldžiais skanumynais?

Nesistengiu, kad maistas būtų vien ekologiškas. Žinoma, parduotuvėje skaitau etike-tes ir renkuosi produktus be visokių E ir kito- kios chemijos. Pieną, varškę ir kitus pieno produktus, kuriuos vaikas labai mėgsta, perku ūkininkų turgeliuose. Nėštumo metu pasikei- tusi mano mityba turėjo įtakos ir visos šeimos maitinimuisi: įpratau valgyti daugiau daržovių, vaisių, mažiau vartojau mėsos. Daugiau valgo- me žvėrienos, kurios mums parūpina užkie- tėjęs medžiotojas giminaitis. Saldumynų, žinoma, vaikui nesiūlau į valias, bet kartais palepinu.

Ar dažnai ištrūksti iš kasdienių rū- pesčių rato ir skiri laiko atokpėpui?

Leidžiu sau atsipūsti: ir su draugėmis išlekiu susitikti ar pasižokti, ir po parduotuves pasi- bastau. Su Algeliu dviese kur nors išvažiuo- jam, kad ir prie jūros žiemą, atitrūkstam nuo kasdienybės. Juk turim tiek gerų auklių, kurios mielai pasirūpina Rokučiu.

Ką tik Rokutis pradėjo lankyti dar- želį. Kaip sekėsi pirmos dienos?

Iš pradžių buvo sunku...matyt, todėl, kad vaikas buvo įpratęs prie laisvesnio gyvenimo, o darželyje viskas pagal griežtą grafiką. Gal- būt trūko dėmesio: namuose visų žvilgsniai – į jį vieną, o ten, daug vaikų, auklėtoja viena. Po to įprato prie naujos aplinkos, susitaikė su savo nauja pareiga. Net taip įsijautė, kad neskuba namo – pamojuoja mums rankute, atseit, per anksti atėjot, aš dar noriu čia būti.

Kaip gydai susirgusį sūnų, kaip rūpiniesi jo sveikata, gal žinai kokių specialių receptų?

Pasitelkiu liaudiškas priemones, padeda at- mintin įstrigę močiutės pasakojimai, mamos patarimai, vaikui sunegalvus ir draugių patari- mai praverčia. Stengiuosi, kad vaikas visų jam reikalingų medžiagų gautų iš maisto. Vasarą valgom daug pomidorų, agurkų, kitų daržovių. Dažnai važiuojam į senelių sodybą, o ten kaimynai parūpina įvairiausių daržovių, naminių kiaušinių, varškės, sviesto. Einam

mėlyniauti, žemuogiauti, grybauti. Smagu pasibūti miške, pakvėpuoti grynu oru. Atsi- gauni nuo miesto triukšmo ir dar vitaminų parsineši. Žiemą geriam žuvų taukus, išsis- paudžiam iš citrinos vitamino C.

Ar svajoji apie savo karjerą, gal galvoji apie šeimos trio, o gal ...kvartetą arba kvintetą?

Muzika yra pagrindinė mūsų varomoji jėga. Gyvename aplinkoj, kurioje nuolat dainuo- jama, namuose visada skamba muzika, tai Algelis dainuoja, tai aš. Net Rokutis turi savo mikrofoną, važiuojam visi drauge į koncertus. Mus supa dainuojantys žmonės. Namuose dažni muzikiniai pasisėdėjimai su draugais ir šeima, Rokutis jau lanko muzikinio ugdymo pamokėles.

Vienu vaikeliu tikrai neapsiribosiu, bet bus – kaip Dievas duos.

Be abejo, svajoju, kad ateis diena, kai sugrįšiu į sceną ir išnyks dvasinė tuštuma, kurią jaučiu negalėdama užsiimti mėgsta- mu darbu, kuris drauge yra ir mano hobi.

*Kalbėjosi Dalia Petrutytė
Nuotraukos – iš asmeninio archyvo.*



HEMAtoGENai

DAUGIAU JĖGŲ.
DAUGIAU...

+KLASIKINIS



Klasika

Hematogenas. Batonėlis 50 g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga vanilinas. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+ABRIKOSAS



Hematogenas su džiovintais abrikosais. Batonėlis 50 g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovinti abrikosai (4.92%), džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+ŽEMĖS RIEŠUTAI



Hematogenas su žemės riešutais. Batonėlis 50 g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, smulkinti kepti žemės riešutai (11%), džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga vanilinas. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+SLYVA



Hematogenas su džiovintomis slyvomis. Batonėlis 50 g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovintos slyvos (4,86 %), džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9 % rekomenduojamos paros normos).

Neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Laikyti kambario temperatūroje, sausoje, tamsioje, vaikams nepasiekiamoje vietoje. Geriausias iki: žiūr. ant pakuotės šono. **Vartojimas.** Vaikams nuo 3 metų rekomenduojama vartoti 25 g per dieną, suaugusiems - 50 g per dieną. **Kilmės vieta.** BVL „EKZON“, Baltarusija. **Importuotojas:** UAB „STADA - Nizhpharm - Baltija“, A.Goštauto g.40A, LT-01112, Vilnius

Omega rūgštys būtinos ir mamos, ir vaiko sveikatai

Maistas, kuriame yra visų organizmui reikalingų medžiagų, svarbus sveikatai įvairiais gyvenimo laikotarpiais. Ketinančiai pastoti ir besilaukiančiai moteriai, atsakingai dar ir už būsimo kūdikio vystymąsi, kai kurių maistinių medžiagų reikia daugiau nei įprasta.

Kodėl vaikui svarbios omega-3 ir omega-6 rūgštys?

Planuojant pastoti, nėštumo ir kūdikio žindymo laikotarpiais ypač svarbios yra ilgos grandinės omega riebalų rūgštys: dokosaheksaenoinė rūgštis (DHR) iš omega-3 riebalų rūgšties rūšies ir arachidono rūgštis (AR) iš omega-6. Tyrimais nustatyta, kad šios rūgštys yra lyg „statybiniai blokai“, reikalingi kūdikio akių ir nervų sistemos ląstelėms susidaryti. DHR ir AR rūgštys ypač svarbios paskutiniaisiais trimis nėštumo mėnesiais, nes tuomet ypač greitai vystosi vaiko smegenys. Daugiau šių rūgščių turi gauti ir gimęs vaikas nuo pat pirmųjų dienų mažiausiai iki dvejų metų.

Nėštumo metu besivystantis kūdikis ir žindomas vaikas šių rūgščių gauna tik iš motinos, o jų, taip reikalingų medžiagų, jos kraujyje ir piene yra tiek, kiek patenka su maistu. Daugiausia omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių yra riebioje žuvyje, pavyzdžiui, lašišoje ir skumbrėje.

Klinikiniais tyrimais nustatyta, kad ilgos grandinės omega riebalų rūgštys, vartojamos nėštumo ir žindymo laikotarpiais, gali teigiamai veikti tolesnę vaiko psichikos raidą.

Dandi universiteto Psichologijos ir vaiko sveikatos fakulteto mokslininkų grupė tyrimais nustatė, kad nuo gimimo iki keturių mėnesių maitinti DHR ir AR praturtintu pieno mišiniu kūdikiai, sulaukę dešimties mėnesių, daug geriau geba įveikti sunkumus negu vaikai, gėrę įprastinius pieno mišinėlius. Taip pat nustatyta, kad šių vaikų, sulaukusių trejų metų, IQ buvo



aukštesnis, o žodynas turtingesnis.

Kitų tyrimų duomenimis, vaikų, kurių motinos vartojo omega-3 ir omega-6 riebalų rūgštis būdamos nėščios ir žindydamos, regėjimas buvo aštresnis.

Omega rūgštys būtinos motinos sveikatai

Keli Danijoje atlikti tyrimai patvirtino, kad moterų, vartojančių daug omega-3 riebalų rūgščių, nėštumas trunka ilgiau, o naujagimiai sveria daugiau. Moterims, kurios visai nevalgo žuvies ir nevartoja šios rūgšties papildomai, rizika pagimdyti neišnešiotą kūdikį beveik keturis kartus didesnė negu toms, kurios valgo žuvį mažiausiai kartą per savaitę. Be to, nustatyta, kad daugiau omega-3 rūgšties suvartojančios moterys pagimdžiusios rečiau serga depresija.

Taigi nėščiosioms naudinga vartoti šių riebalų rūgščių ne tik dėl kūdikio, bet ir dėl savo sveikatos. Nėščiosios riebalų rūgštys per placentą patenka kūdikiui ir padeda vystyti jo smegenims. Apskaičiuota, kad maitindama krūtimi motina praranda kasdien po 50 – 80 mg riebalų rūgščių, o jų sumažėjimas siejamas su depresija po gimdymo. Nėštumo metu prarastas riebalų rūgštis motina atgauna tik per 26 savaites. Todėl vėlesniems vaikams DHR ir AR kiekio gali neužtekti optimaliai vystyti smegenims ir akims, jeigu jų nebus vartojama papildomai.

Kodėl trūksta omega-3 ir omega-6 rūgščių?

Jų gali trūkti net ir valgant daug maisto, iš kurio organizmas gali pagaminti DHR ir AR (pvz., iš tamsiai žalių lapinių daržovių, kviečių gemalų, kai kurių riešutų, sezamo ir saulėgrąžų sėklų), kai sumažėja fermento, metabolizuojančio šias rūgštis iš maisto, aktyvumas.

Šį fermentą gali slopinti kofeinas, rūkymas, cholesterolio ar sočiųjų riebalų perteklius, gausiai vartojamas cukrus, pagrindinių vitaminų ir mineralų – cinko, chromo, piridoksino – trūkumas. Neigiamai šį fermentą veikia ir virusinė infekcija, diabetas, senėjimas bei gausiai vartojamas alkoholis. Vadinasi, ir visavertė mityba gali neišgelbėti nuo šių riebalų rūgščių stygiaus.

Vartoti daug žuvies, kuri yra tiesioginis DHR ir AR šaltinis (lašiša, tunas, skumbrė) nėščioms moterims nerekomenduojama. Mat dauguma vandenynų užteršti metilo gyvsidabriu, kuris gali pakenkti besivystančiai nervų sistemai. Be to, žuvyje gali būti teršalų. Pavyzdžiui, dioksino ir PCB.

Saugiausia omega-3 ir omega-6 rūgščių kiekį papildyti maisto papildais.

Omega rūgštys nėščiajai ir žindyvei

Maisto papildu **Equazen™ Mumomega™** sudėtyje esantys omega-3 žuvų taukai gaunami iš neužterštuose pietų vandenynuose sugauto tuno. Šiuose žuvų taukuose esantis natūralus nakvišų omega-6 aliejus yra išvalytas, natūralios formulės, jame išlikusios naudingosios medžiagos, pvz., antioksidantai.

Kūdikiai, nutraukus žindymą, naudingos **eye q™ baby** riebalų rūgštys. Nepriklausomoje laboratorijoje atliekama analizė įrodo, kad kiekviena **eye q™ baby** serija visiškai atitinka griežčiausius Europos Sąjungos bei Pasaulio sveikatos organizacijos reikalavimus dėl aplinkos toksinų, tokių kaip dioksinai, PCB ir gyvsidabris.

DHR ir AR riebalų rūgštys būtinos, kad kūdikio smegenys ir akys vystytųsi normaliai, be to, didesnė tikimybė, jog kūdikis gims išnešiotas. Idealu, jeigu jos pradeda vartoti dar prieš pastojant ir vartojama visą nėštumo ir žindymo krūtimi laikotarpį bei vėliau jų papildomai duodama paūgėjusiam vaikui.



mumomega™

Kad Jūsų mažylis augtų **sumanus!**

**Aukščiausios kokybės omega - 3 ir omega - 6
būsimoms ir krūtimi maitinančioms mamytėms**

Tyrimais nustatyta, kad omega – 3 ir omega - 6 vartojimas nėštumo ir žindymo laikotarpiu:

- teigiamai veikia vėlesnę kūdikio psichikos raidą(1);
- yra svarbus kūdikio intelekto vystymuisi (2);
- turi įtakos vaiko regėjimo aštrumui (3).

Didesnis omega-3 suvartojimas yra susijęs su retesne moterų po gimdyvine depresija (4).



Nutraukus maitinimą krūtimi **eye q™ baby**

**Aukščiausios kokybės omega - 3 ir omega - 6
kūdikiams ir mažiems vaikams.**

- Atkartoja motinos pieno riebiųjų rūgščių sudėtį;
- Specialios nusukamos kapsulės.

Vifor Pharma (Potters) Ltd.
Maisto papildas

1. Helland IB et al. Pediatrics 2003; 111: e39-44; 2. Willatts P et al. Lancet 1998; 352: 688-691;
3. Williams C et al. Am J Clin Nutr 2001; 73: 316-322; 4. Hibbeln JR. J Affect Disord 2002; 69: 15-29.

Sausos, jautrios ir alergiškos odos priežiūra

Odos sausumas vargina ir sveikus asmenis (ypač mažus vaikus bei vyresnio amžiaus žmones), ir sergančius odos bei kitomis ligomis. Oda išsausėja dėl sutrikusios odos epidermio barjerinės funkcijos. Tokia oda būna šiurkšti, nelygi, paryškėja jos piešinys, asiranda tempimo pojūtis. Jei sausumas didėja, oda parausta, pleiskanoja, ima niežėti. Vėliau praranda elastingumą, vientisumą, joje atsiranda įtrūkimų, pro kuriuos gali patekti įvairių aplinkos medžiagų, alergenų, mikroorganizmų, galinčių sukelti dermatitus.

Atopinis dermatitas yra dažna odos liga, ypač vaikams. Sergantieji atopiniu dermatitu kenčia nuo odos sausumo, varginančio niežėjimo. Tyrimai rodo, kad sergančiųjų atopiniu dermatitu odai būdingas sumažėjęs vandens kiekis raginiame sluoksnyje, padidėjęs transepiderminis vandens netekimas, sutrikusi odos struktūra bei pažeista barjerinė jos funkcija. Sausą, jautrią ir alergišką odą būtina kasdien prižiūrėti preparatais, kurie drėkintų odą, atkurtų barjerinę odos funkciją bei odos epidermio struktūrą. Sausa oda dažnai būna jautri, pasižyminti pernelyg stipria reakcija (paraudimu, sudirgimu, polinkiu į alerginius reiškinius ir pan.) į įprastus poveikius. Tokios odos priežiūrai kosmetines priemones reikia rinktis itin kruopščiai – jose neturėtų būti kvėpikų, dažiklių ar kitų dirginančių medžiagų. Sausai, jautriai, alergiškai odai prižiūrėti gaminama speciali gydomoji kosmetika. Dermakosmetikos priemonėse esantys komponentai subalansuoti taip, kad atitiktų sausos odos poreikius – mažintų sudirgimą, drėkintų odą ir atkurtų odos apsauginį lipidinį sluoksnį. Jų sudėtyje yra specialiųjų veiklių medžiagų, kurios mažina odos sudirgimą, paraudimą, niežėjimą.

Drėkinamasis dermakosmetikos poveikis priklauso nuo į ją įdėtų drėkiklių kiekio

(natrio hialuronato, karbamido). Drėkikliai įsiskverbia į raginį epidermio sluoksnį, ten pritraukia ir sulaiko vandenį. Drėkinamos odos paviršius tampa lygesnis, oda elastingesnė, sumažėja raginio sluoksnio ląstelių priešlaikinis atsidalijimas – odos pleiskanojimas.

Odos vientisumui bei barjeriniam sluoksniui atkurti svarbūs lipidai. Lipidai prasiskverbia į raginį epidermio sluoksnį ir sutvirtina tarpląstelinio „cemento“ struktūrą. Pasireiškus atopiniam uždegimui, odoje sumažėja lipidų, ypač keramidų, kiekis, todėl labai svarbu, kad į odą jų patektų papildomai.

Hipoalerginę liniją **Atopra** sukūrė farmacijos kompanija, turinti ilgalaikes dermatologinių produktų gamybos tradicijas. **Atopra** kremai ir emulsijos skirti sausai, jautriai ir alergiškai odai prižiūrėti. Sudėtyje yra lipidų (keramido, cholesterolio, skvaleno), drėkiklių (keramido, hialurono) ir specialiųjų medžiagų (Symcalmin®, Inhipase™), mažinančių odos sudirgimą, paraudimą ir niežėjimą.

Dermakosmetika Atopra:

- užtikrina paciento odos priežiūrą kiekvieną dieną;
- sušvelnina ir atitolina ligų, susijusių su sausa ir alergiška oda (atopinio, kontaktinio dermatito), paūmėjimus;
- patenkina kosmetinius poreikius, tokius kaip odos švelnumas, vientisumas, raukšlių sumažinimas.



Kasdienė pagalba jautriausiems

Kremai ir emulsijos **ATOPRA** –
kasdienėj jautrios, sausos ir
alergiškos odos priežiūrai

Vargina odos problemos?
Išbandykite hipoalerginę
ATOPRA produktų liniją.

ATOPRA produktai skirti
žmonėms, turintiems ypač
jautrią ir alergišką odą.
Ypatinga kremų ir emulsijų
sudėtis užtikrina ilgalaikį
odos drėkinimą, apsaugo ją,
lygina, maitina, minkština
bei ramina. Šie produktai
padeda sumažinti sausumo
ir niežėjimo jausmą bei
slopiną uždegimus. Tinka
suaugusiems ir vaikams.



ieškokite vaistinėse

Džiaukis gražia oda

Oda – tai organas, susidedantis iš kelių skirtingų ląstelių sluoksnių. Ji neleidžia vandeniui išgaruoti iš kūno. Odoje yra nervinių ląstelių, kurios jaučia lytėjimą, temperatūrą ir skausmą. Oda atlieka labai daug funkcijų: saugo kūną nuo fizinių sužalojimų, mikroorganizmų, galinčių sukelti infekciją, ir nuo ultravioletinių saulės spindulių, palaiko kūno temperatūrą, šalina iš organizmo kenksmingas medžiagas, atlieka apsauginę funkciją, dalyvauja medžiagų apykaitoje, sintetina vitaminą D...

Nuo neigiamo aplinkos poveikio odą saugo riebalinė plėvelė. Todėl sveika oda geriau prisitaiko ir kompensuoja iš vidaus riebalų bei drėgmės stygių. Ji apsaugo nuo neigiamos aplinkos įtakos. Tačiau odą nuolat veikia įvairūs dirgikliai, pavyzdžiui, miesto klimatas, sausas patalpų oras, žemės ūkio pesticidai ir cheminės trąšos, aktyvūs saulės spinduliai, vėjas, lietus ar šlapdriba, dulkės, todėl jai reikalinga pagalba iš išorės. Šią funkciją atlieka kosmetiniai preparatai. Jie padeda odai sutautyti jėgų stengiantis apsirūpinti iš vidaus riebalais ir vandeniu bei išlaikyti paviršiuje tinkamą rūgštinę terpę. Naudojant kūno priežiūros kosmetiką oda ne taip greitai nualinama išorinių dirgiklių. Tinkama odai, parinkta pagal aplinkos sąlygas, metų laiką kosmetika apsaugo ją nuo pažeidimų.

Priežastys, turinčios įtakos odos būklei. Netinkama priežiūra – pagrindinė kylančių problemų priežastis. Tik kasdien tinkamai prižiūrima oda ilgai išlieka jauna ir sveika. Aplinkos veiksniai – sausas oras, saulė, vėjas ir šaltis kenkia odai. Kondicionieriai ir šildytuvai ją sausina.

Rūkymas ir alkoholis – turi įtakos kraujotyakai ir ardo kolageno audinius. Todėl oda sausėja ir glemba.

Mityba – labai svarbi odos būklei. Norint gerai atrodyti būtina gerai maitintis: reikalingi baltymai, vitaminai, angliavandeniai, šiek tiek riebalų. Taigi, griežtos dietos odą veikia neigiamai.

Vaistai, ypač ilgą laiką vartojami ramina-

mieji bei narkotiniai preparatai, kenkia odai. Nervinė įtampa – skatina odos spalvos pokyčius.

Paveldimumas – dar vienas veiksnys, turintis didelę įtaką odos būklei.

Nėštumas taip pat veikia odą, bet ši moters būklė neturėtų būti priežastis nesirūpinti savo kūnu. Priešingai, pasistenkite devynis mėnesius atrodyti gražiai. Tai tik pagerins Jūsų savijautą.

Nėštumo metu ant pilvo, klubų, šlaunų ir krūtinės gali išryškėti strijos. Tempiantis poodiniam audiniui atsiranda įtrūkimų, pro kuriuos prasišviečia raudonos ar violetinės kraujagyslės. Po nėštumo lieka perlamutro spalvos dryžuoti randai, jie gali atrodyti labia negražiai. Išvengti šių tempimo dryžių nelengva, nes moterys turi joms polinkį.

Padėti atsikratyti įvairių odos defektų padės tinkamai parinkta kosmetika, pavyzdžiui, stangrinantis **kremas nuo strijų Deborah Bioetyc**. Jame esantis stangrinamųjų medžiagų kompleksas, išgautas iš Atlanto vandenyno dumblių, tonizuoja ir stangrina odą. Puiklapių sėklų aliejus ją atnaujina mažindamas strijų ilgį bei gylį.

Kremo nuo celiulito Deborah Bioetyc sudėtyje esantis riebalus skaidančių medžiagų kompleksas, kuriame yra rudųjų Atlanto vandenyno dumblių bei kofeino ekstrakto, veiksmingai kovoja su celiulitu ir stangrina odą.

O vėsinamosios putos Deborah Bioetyc stangrina odą ir suteikia lengvumo kojoms.

Stangrinamasis kūno aliejus Deborah Bioetyc skirtas ypač sausai ir linkusiai glebti odai – kad ji taptų stangri, tvirta ir švelni. Raminamai ir regeneruojamai veikiantis surinaminių virolių aliejus stangrina odą ir skatina ląstelių atsinaujinimą. Sezamų aliejus, kuriame gausu vitaminų A,B ir E, atgaivina sausą ir skleistą praradusią odą. Puikiai tinka nėštumo metu, nes visos jo sudedamosios dalys yra natūralios.

Kūno priežiūros priemonės ypač aktualios mamytėms!



Stangrinantis aliejus kūnui - skirtas ypač sausai ir linkusiai glebti odai. Raminamai ir regeneruojamai veikiantis surinaminių violių aliejus stangrina odą ir skatina ląstelių atsinaujinimą, sezamų aliejus, kuriame gausu vitaminų A, B ir E, atgaivina sausą ir skaistumą praradusią odą. Aliejaus sudėtyje yra 99% natūralios kilmės ingredientų. Idealiai tinka odos priežiūrai nėštumo metu.

Kaina apie 39,90 Lt

Šveičiamasis kūno kremas - aprūpins Jūsų odą drėgme, pašalins negyvas ląsteles ir suteiks odai skaistumo.

Kaina apie 29,90 Lt



Anticeliulitinės putos kūnui – šalina susikaupusį skystį, o iš paprastųjų kaštonų ir liepų išgautos veikliosios medžiagos skatina mikrocirkuliaciją bei veikia raminamai.

Kaina apie 47,70 Lt

Šoko poveikio kremas nuo celiulito - veiksmingai kovoja su celiulito požymiais ir stangrina odą.

Kaina apie 40,90 Lt



Stangrinantis kremas nuo strijų - tonizuoja ir stangrina odą, o puiklapių sėklų aliejus ją atnaujina mažindamas strijų ilgį bei gylį.

Kaina apie 54,50 Lt

*ieškokite „Drogas“
bei didžiosiose „Maxima“ parduotuvėse.*

Pagalba mažam pilveliui

Gimusio kūdikio žarnyno mikroflora priklauso nuo mitybos pobūdžio bei kūdikio aplinkos. Maitinant motinos pienu, vyrauja bifidobakterijos, kurios skaido pieno laktozę ir naikina kitus pavojingus mikroorganizmus. Kūdikiams, gimusiems nenatūraliu būdu (atliekant Cezario pjūvį), reikiamas bifidobakterijų kiekis susidaro daug vėliau. Dirbtinai maitinamo kūdikio žarnyno mikroflora (mikrobiota) labai nepastovi – vyraujančios bakterijų grupės nėra, tačiau yra padidėjęs bakteroidų, enterobakterijų ir sąlygiškai patogeninių bakterijų kiekis. Sveikų vaikų mikrobiota po metų beveik nesiskiria nuo suaugusių žmonių mikrobiotos sudėties.

Žarnyno mikrofloros eubiozė yra labai svarbi organizmo sveikatai, o jei sutrikus (vartojant antibiotikus, sergant infekcinėmis virškinimo trakto ligomis) žarnyne pradeda daugintis ir vyrauti atsitiktinė mikroflora. Esant disbiozei sutrinka apsauginė, imunitetą stiprinanti, metabolinė funkcijos ir suaugusieji, ypač vaikai, dažniau serga žarnyno infekcijomis, imunopatologinėmis ir kitomis ligomis.

Nuo 1950 m. iki mūsų dienų buvo atlikta daug mokslinių tyrimų, kuriais įrodyta, kad laktobakterijų ir kartu su jomis žarnyne gyvenančių bei „gerai sutariančių“ bifidobakterijų nauda organizmui. Patekusios į organizmą, jos stabdo žarnyne žmogui pavojingų bakterijų veiklą, išskirdamos jas naikinančias medžiagas acidofoliną ir acidoliną. Bifidobakterijos stipriai prilimpa prie žarnų sienelių ir labai apriboja infekcinių žarnyno ligų sukėlėjų poveikį. Slopinti žmogui pavojingas blogąsias bakterijas žarnyne dar naudinga ir dėl to, kad jos padeda susidaryti nitrozaminams, turintiems įtakos vėžiui atsirasti. Be to, laktobakterijos ir bifidobakterijos pagerina kalcio įsisavinimą, išskiria pieno produktams virškinti būtinus fermentus, stiprina imuninę sistemą, skatina organizmui svarbių B grupės vitaminų susidarymą, padeda šalinant iš organizmo cholesterolio perteklių.

Išlikti sveikam, lanksčiau ir geriau prisitaikyti prie normalią organizmo veiklą trikdančių aplinkos veiksnių poveikio, greičiau sustiprėti po persirgtų ligų galima tinkamai varto-

jant geros kokybės daugiau nei 3 mlrd. gerųjų bakterijų maisto papildus: **Bifoval Babe** (kramtomosios braškių skonio, tabletės vaikams, kurių nereikia dalyti) ir **Bifoval Babe miltelius**. Skirtingos bakterijų padermės (*Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium bifidum infantis*) padeda viena kitai išgyventi žarnyne, geriau įveikti žmogui nenaudingas bakterijas, nes gyvybinę jų veiklą tuo pačiu metu trikdo skirtingais mechanizmais.

BIFOVAL BABE – gerosios bakterijos, sukurtos specialiai vaikams

Vaikų žarnyne vyraujančios gerosios bakterijos (mikroflora) skiriasi nuo suaugusiųjų, todėl jiems skirtas **BIFOVAL BABE** – probiotikas, pritaikytas būtent vaikų žarnynui. Bifido ir laktobakterijos padės mažylio organizmui išlikti sveikesniam, lanksčiau ir geriau prisitaikyti prie neigiamo aplinkos poveikio bei greičiau sustiprėti po įvairių persirgtų ligų, padės palaikyti normalų gerųjų bakterijų kiekį organizme ir taip atsikratyti įvairių negalavimų.

1–2 paketėlius **BIFOVAL BABE** miltelių kūdikiams ištirpinti ir duoti gerti su vandeniu, pienu ar sultimis. Iki 2 metų vaikams **BIFOVAL BABE** braškių skonio 1–2 kramtomąsias tabletes sutrinti ir duoti su pienu arba sultimis, o nuo 2 iki 12 metų galima vartoti po 1–2 tabletes per dieną valgio metu. Gydantis geriamaisiais antibiotikais, **BIFOVAL BABE** rekomenduojama vartoti praėjus 30–60 min. po antibiotikų dozės.

Vilma Rutkauskaitė, Rasa Abelytė
Vilniaus universiteto Vaikų ligų klinika





YRA ŠALIS, KURIOJE MAŽI PILVELIAI RAMŪS

Nuo šiol Jūsų mažylis į Ją patekti galės ne tik sapnuose!

Malonaus braškių skonio kramtomosios **Bifoval Babe** tabletės padės užtikrinti ramybę Jūsų vaiko pilveliui. Bifido ir lakto bakterijos padės išsaugoti žarnyno mikroflorą, kai vaikelis viduriuoja ar vargina užkietėję viduriai, taip pat padės išlaikyti natūralią mikroflorą vartojant antibiotikus.

Na, o patiems mažiausiems skirti **Bifoval Babe** milteliai. Jų sudėtis ir forma sukurtos specialiai Jūsų kūdikiui - jų sudėtyje nėra dažiklių, skonio stipriklų ir laktozės.

Daugiau informacijos apie gerųjų bakterijų naudą Jūsų mažylio pilveliui ir daugybę naudingų patarimų, kaip patekti į Ramaus pilvelio šalį, rasite adresu www.ramuspilvelis.lt.



Kaip išvengti rotaviruso?

Rotavirusinė infekcija dažniausiai puola vėlyvą rudenį ir žiemą, nes šiais metų laikais vaiko organizmas gležnesnis, imunitetas silpnesnis, o virusas atsparus žemai temperatūrai. Pagrindinis rotaviruso šaltinis – termiškai neapdorotas geriamasis vanduo ir elementarios higienos nepaisymas (nešvarios rankos). Infekcija plinta per daiktus ir maistą. Be to, virusas lengvai perduodamas oro lašeliniu būdu. Virusas plinta greitai, todėl įtariant vaikui šią infekciją jokių būdu negalima jo vesti į darželį, nes gali apsikrėsti visa grupė.

Dažniausiai rotavirusine infekcija užsikrečia vaikai nuo vienerių iki šešerių metų. Žindomi kūdikiai iki vienerių metų drauge su motinos pienu gauna antikūnų, kurie neleidžia rotavirusui patekti į organizmą arba lemia lengvą ligos eigą. Rotavirusinės infekcijos rizika padidėja, kai tik vaikas pradeda maitinti įprastu maistu. Rotavirusine infekcija užsikrečia 90% trejų metų vaikų.

Šia infekcija užsikrečia ir suaugusieji, tik jų ligos eiga lengva dažnai beveik nepastebima. Todėl tėvai nė neįtardami, gali tapti rotavirusinės infekcijos šaltiniu savo vaikui.

Rotavirusinės infekcijos požymiai

Ligos pradžioje gali pasirodyti, kad vaikas susirgo kvėpavimo takų infekcija: jis ima sloguoti, šiek tiek parausta gerklė. Pagrindiniai požymiai pasirodo po kelių dienų. Vaikas dažnai – 5–6 kartus per dieną – vemia, iki 39–40 laipsnių pakyla temperatūra. Kitą dieną ima viduriuoti tirštomis arba skystomis aštraus kvapo išmatomis. Vaiko būklė pradeda gerėti tik po 3–6 dienų. Paprastai rotavirusinė infekcija nėra labai sunki liga, bet jei vaikui, ypač pirmaisiais gyvenimo metais, laikosi aukšta temperatūra arba organizmas netenka pavojingai daug skysčių, neapsieinama be ligoninės.

Dehidratacijos požymiai

Dažnai vemdamas ir viduriuodamas, vaikas netenka daug skysčių, o visiškai papildyti jų atsargas paprastai neįstengia net atkakliausi tėvai. Todėl rotavirusine infekcija užsikrėtęs vaikas kiekvienu atveju patiria didesnę ar mažesnę dehidrataciją. Svarbiausia, kad ji netaptų pavojinga. Vienas iš dehidratacijos požymių – nepa-



kankamas šlapinimasis (rečiau kaip kartą per 12 valandų), tamsi šlapimo spalva ir amoniako kvapas, sausumas burnoje, sausos, suskeldėjusios lūpos. Esant tokiai ligonio būklei dar nebūtina vykti į ligoninę, bet reikia padaryti viską, kad neprasidėtų kita dehidratacijos stadija, kai vaikas tampa labai apsnūdęs, daugiausia laiko miega, jį sunku pažadinti, jo akys įdumba. Tokiu atveju skubiai kvieskite greitąją pagalbą, nes tai pavojinga vaiko gyvybei.

Rotavirusinės infekcijos gydymas

Jei įtariate rotavirusinę infekciją, kreipkitės į gydytoją, kuris skirs Jūsų vaikui reikiamų vaistų ir dietą be pieno (nemaitinamiems krūtimi vaikams).

Užsikrėtus rotavirusu padės **Smecta**

Smecta – daugiau kaip 30 metų daugelyje pasaulio šalių gydytojų ir pacientų pripažintas saugus nereceptinis vaistas. **Smecta** absorbuoja žarnų gleivinei kenksmingas medžiagas, tarp jų rotavirusus, žarnyne susikaupusias dujas, tulžies druskas ir nesuvirškintus angliavandenius. Vaistas apsaugo virškinamojo trakto gleivinę nuo pavojingų bakterijų, nes jungdamasi su gleivėmis padidina jų apsauginį barjerą. **Smecta**, stabdydama viduriavimą, neleidžia iš organizmo pasišalinti dideliame kiekiui skysčių, o kartu su jais ir svarbiems elektrolitams.

Vaistas tinka simptominiam skausmui, susijusiam su stemplės, skrandžio bei dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydyti, vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūmiam ir lėtiniam viduriavimui gydyti. Ši veikliosios gamtinės kilmės medžiagos – diosmektito – miltelių suspensija gali būti vartojama nėštumo ir maitinimo krūtimi laikotarpiu.

Ūmiai viduriavusiems, kūdikiams iki vienerių metų rekomenduojami 2 pakeliai **Smectos** per parą, didesniems kaip vienerių metų vaikams – 4, suaugusiesiems – iki 6 pakelių per parą. Gydyti rekomenduojama 3 dienas.

Užsitęsus viduriavimui ar pilvo skausmams būtina kreiptis į gydytoją, kuris

nustatys negalavimo priežastis ir skirs reikiamą gydymą.

Kaip apsisaugoti nuo rotavirusinės infekcijos?

Rotaviruso profilaktikos pagrindas – higiena. Šis virusas žūva verdant 1–3 minutes. Taigi būtinai virinkite geriamąjį vandenį ir pieną visiems šeimos nariams, ypač vaikams.

Iš turgaus ir parduotuvės galite parsinešti šiuo virusu užkrėstų vaisių ir daržovių, todėl juos reikia tinkamai apdoroti. Tekančiu vandeniui nuplautus vaisius dar nupilkite verdančiu vandeniu.

Vaiko indai turi būti idealiai švarūs. Atėję iš lauko ir prieš valgydami, nepamirškite su muilu nusiprausti rankų. Tai daryti reikia papildomai prieš gaminant maistą vaikui bei jo maitinimą.

Rūpinkitės namų švara, nes rotavirusas gali tykoti ant baldų, patalynės, žaislų, durų rankenų, praustuvo kranų, buitinės technikos ir t. t.

Prisiminkite, kad sunegalavus bet kuriam šeimos nariui pavojus kyla visiems kitiems. Atsiradus žarnyno disfunkcijai, nesigydykite savarankiškai – kreipkitės į gydytoją. Ligonį būtina izoliuoti nuo sveikųjų šeimos narių, pirmiausia – nuo vaiko.

Tinkamai elgiantis galima dažniau išvengti ne tik rotaviruso, bet ir kitų infekcijų, o susirgus visiškai pasveikstama tik gydantis pagal specialisto rekomendacijas.



smecta®
diosmectite

– iš gamtos!



*nuo viduriavimo,
skrandžio
ir pilvo skausmų!*

smecta 3 g milteliai geriamajai suspensijai. Diosmektitas. Terapinės indikacijos.

Simptominis skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymas. Vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminio ir lėtinio viduriavimo gydymas.

Dozavimas ir vartojimo būdas. Vartoti per burną. Ūminio viduriavimo gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 2 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 1 paketėlis per parą; vyresniems nei 1 metų – 4 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 2 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: 6 paketėliai per parą. Kitų indikacijų gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 1 paketėlis per parą; 1–2 metų – 1–2 paketėliai per parą; vyresniems nei 2 metų – 2–3 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: vidutiniškai 3 paketėliai per parą.

Kontraindikacijos. Padidėjęs jautrumas diosmektitui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Specialūs įspėjimai: vartojant diosmektitą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas pacientams, kuriems praeityje nustatyta sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti oralines rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidracija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidracijos apimtis turi būti suderinta su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir klinicine paciento būkle. Atsargumo priemonės: šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. **Rinkodaros teisės turėtojas ir jo atstovas Lietuvoje.** IPSEN PHARMA. *Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado nepageidaujamas poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*



Kad neskaudėtų ausyčių

Vidurinės ausies uždegimą gali sukelti paprasčiausias persišaldymas. Pagrindinė otito priežastis – ūmūs virusiniai kvėpavimo takų uždegimai. Dažna otito priežastimi tampa prie virusinės prisidėjusi bakterinė infekcija. Dar viena paplitusi otito priežastis – padidėję adenoidai ir lėtinis jų uždegimas. Alergiški vaikai gali susirgti alerginiu otitu. Netinkamai maitinamam tokiame vaikui išberia odelę, atsiveria ausies membranos ertmė ir iš ausytės išteka skysčio. Sergantis alerginiu otitu vaikas gali nekarščiuoti. Naujagymiai ir žindomi kūdikiai gali susirgti otitu į vidurinę ausį patekus maisto.

Kaip suprasti, kad mažyliui skauda ausytę?

Infekcijos sukeltas otitas paprastai prasideda po slogos ar kosulio. Mama pastebi, kad persirgęs kvėpavimo takų uždegimu vaikas vėl pradeda karščiuoti, tampa neramus, atsisako maisto. Mažylis mojuoja galva švytuoklės judesiais, kai kurie vaikai į skaudančią ausytę nuolat nukreipia žvilgsnį. Pirmuosius otito požymius galima pajusti maitinimo krūtimi metu: spaudimas nosiaryklėje, vaikui siurbiant pieną, sustiprina skausmą ir vaikas ima garsiai verkti,

rėkti ir muistytis. Tai gali būti panašu į žarnyno dieglius. Mažyliui lengviau įjisti priguulus ant skaudamos ausies.

Kitas būdas mamai atpažinti otito požymius – miegančiam vaikui atsargiai spustelti kietąją ausytės dalį, išsikišusią virš ausies spenelio. Jeigu vaikas raukosi ir atitraukia galvutę – galima įtarti otitą.

Sergant pūlingu otitu paprastai įplyšta ausies būgnelis ir išteka skysčio. Tuomet sumažėja spaudimas į būgnelį ir vaiko būklė pagerėja: nukrinta temperatūra, grįžta apetitas, dingsta visi požymiai, išskyrus vieną – pūlingas arba dar ir kraujingas išskyras iš ausytės.

Tėvų klaidos

Kartais patys tėvai sudaro palankias sąlygas vidurinės ausies uždegimui. Pavyzdžiui, stipriai sloguojantis mažylis verčiamas smarkiai šnirpšti nosį, užspaudus vieną šnervę. Jokių būdu to nedarykite: ausytes kaipmat užguls. Nereikia šnirpšti iškart abiejų nosies landų – tai darykite tik pakaitomis ir nespipriai. Mažyliai serga otitu daug dažniau už suaugusiuosius dėl anatominių skirtumų. Vidurinė ausis sujungta su nosies ertme oro laidininku – klausos



vamzdeliu. Vaikų šis vamzdelis labai platus, trumpas ir atviras. Todėl, jei vaikas užspaustomis šnervėmis šnypščia nosį, pūlių iškart patenka į vidurinę ausį.

Otito priežastis gali būti maitinimo klaidos. Maitinamas vaikas „prisivalgo“ ir oro, kurį reikia būtinai pašalinti palaikius mažylį vertikaliai, kad jis atsirūgtų. Pamaitintam ir iškart paguldytam ant šono, prispaudžiant vieną ausytę, vaikučiui atsirūgus, pieno patenka į klausos vamzdelį.

Dar viena tėvų klaida – netinkamas nosies gleivių siurbimas kriaušė. Tai daryti reikia iš lėto ir labai atsargiai. Atleidus kriaušę, nosies ertmėje susidaro spaudimas, kraujas plūsta į būgnelio sritį ir atsislukosniuoja gleivinė.

Otito gydymas

Pirmiausia reikia intensyviai gydyti nosiaryklę ir lašinti vaistus į nosį dukart dažniau negu į ausytes, nes svarbu, kad vaikas lengvai kvėpuotų. Padeda šildantys kompresai, inhaliacijos, kvarco terapija.

Prieš perkdamas ausų lašus atkreipkite dėmesį, kuriai otito rūšiai jie skirti. Vieni tinka išoriniam ir katariniam otitui gydyti, kiti – trūkus ausies būgneliui.

Saugus ir gerai toleruojamas mažųjų pacientų vaistas – **Otinum**. Jis tinka ir suaugusiems. Vaistas malšina uždegimą ir skausmą. Jo sudėtyje nėra antibiotikų. Juo gydomas išorinės ausies landos, būgnelio ar vidurinės ausies ūmus gleivinės uždegimas (taip pat komplikotos infekcijos). Be to, preparatas tinka lėtiniam vidurinės ausies uždegimui gydyti.

Prieš lašindami **Otinum**, pašildykite flakoną rankoje, kad į ausį nepatektų nemaloniai šalto skysčio. Suaugusiems žmonėms reikia lašinti į ausį dažniausiai 3–4 kartus per dieną po 3–4

lašus. Vaikams nuo vienerių metų dozės keisti nereikia. Ketindami jo lašinti vaikui iki vienerių metų, būtinai pasitarkite su gydytoju.

Vaistus gulinčiam pacientui reikia lašinti į tą ausį, kuri pasukta į viršų. Įlašinus preparato, reikėtų kelias minutes nejudant pagulėti. Rekomenduojama vartoti mažiausią būtiną vaisto kiekį.

Apie profilaktiką

Otitų profilaktika – pirmiausia ūmių virusinių kvėpavimo takų uždegimų profilaktika ir imuninės sistemos stiprinimas. Pagrindinė profilaktikos priemonė kūdikiams – motinos pienas, kurio sudėtyje yra apsauginių komponentų nuo virusų ir bakterijų. Vaikams, kurių hemoglobino kiekis normalus, o imunitetas stiprus, otitai nebesikartoja.

Keletas patarimų

Ausų skausmas – vienas stipriausių žmogaus patiriamų skausmo rūšių. Todėl susirgusiam otitu vaikui pirmosiomis 2–3 dienomis reikia duoti skausmą bei temperatūrą mažinančių vaistų.

Jeigu skausmas nepraeina daugiau kaip dvi dienas, būtinai reikia kreiptis į gydytoją.

Pamaitinti otitu sergantį vaiką – didelė problema. Vaikui bus lengviau žįsti, jeigu maždaug 15 minučių prieš maitinimą į nosį sulašinsite kraujagysles siaurinančių vaistų, o į ausytes – skausmą malšinančių. Kitas variantas – paūgėjusį mažylį galite bandyti pamaitinti šaukšteliu.

Tikslią diagnozę gali nustatyti tik specialistas. Patiems gydyti otitą jokiū būdu negalima vien todėl, kad praėjęs skausmas dar nėra išgydytos ligos požymis. Bet kurios rūšies otitas gydomas ne mažiau kaip dvi savaites.

**Keli lašai
Otinum
ausų skausmą
nuslopina!**



Otinum sudėtyje yra cholino salicilato, 1 g preparato yra 200 mg cholino salicilato (Chalini salicilato). Pagalbinės medžiagos yra glicerolis, 90% etanolis, chlorbutanolis, Eryprinas ir vanduo.

Otinum vartojamas:

- Esant ūminiam išoriniam, vidurinei ausies ar būgnelio uždegimui
- Sukietėjusios ausies kamščiams suminkštinti, prieš šalinant juos 8 lašais ausies landos.

Davavimas:

Suaugusiems išoriniam, vidurinei ausies ar būgnelio uždegimui:

3–4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies landą 3–4 kartus per dieną.

Prieš lašus lašinami procedūra:

3–4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies landą 2 kartus per dieną, 4 dienas.

Lašus reikia lašinti ant šono gulintam pacientui. Jaukus priėmimo kelias minutes ramiai pagulėti.

Specialią atšaukimo priemonę reikia:

laikyti nuo 1 metų vaikams, preparatą gali būti skiriamas tik gydytojo prižiūrint.

Kontraindikacijos:

Pasididėjęs jautrumas vaistui, būgnelio perforacija.

Otinum – gerai toleruojamas preparatas.

Kartais gali pasireikšti ir nedidelė ausies oda (alerginė reakcija). Pacientams, kurių prakaitas ausies būgnelio, varinė varstojama lašantys gali sukelti klaidą.

Pacientams, kurie per daug jautrūs lašams, ir vartojanti kitą vaistą, šis simptomas nepasireikš ar atsiradus šalutinio poveikio, dėl to reikia šio vaisto vartojimą būtinai sustabdyti ar vartoti.

Otinum
AUSŲ LAŠAI

lašinti į ausį 3–4 kartus per dieną po 3–4 lašus.



MEDA

UAB "MEDA" (UAB "Meda")
Gedimino pr. 10, Vilnius, Lietuva
Tel. +370 21 335000

Skanus kosulio priešas – sirupas



Peršalimo nemalonumus mažiausiai kartą per metus patiria kiekvienas vaikas. Jeigu nepasigauna šio negalavimo lauke, parsineša iš vaikų darželio, prekybos centro arba kaimynų. Mat peršalimas perduodamas oro lašeliniu būdu, šnypščiant nosį ar čiaudant. Turintis silpną imunitetą vaikas gali užsikrėsti greičiau.

Peršalus paprastai iš pradžių peršti gerkle, užgula nosį ir čiaudima, vėliau prisideda kosulys. Paprastas peršalimas dažniausiai gydomas be specialisto pagalbos – tėvai sėkmingai susidoroja su šiuo negalavimu patys. Jeigu peršalimas komplikuojasi kitomis ligomis, be gydytojo pediatro pagalbos neišsiverčiama. Savarankiškai gydyti vaiką nepatartina, nes tai darant netinkamai žalos gali būti daugiau negu naudos.

Kosulys – naudinga apsauga

Pradėjęs kosėti vaikas visada kelia tėvams nerimą, nes kosulys susijęs su daugeliu vaiko negalavimų. Taigi, kodėl kostime, kaip kovoti su kosuliu ir ar visada reikia kovoti?

Kosulys – apsauginė organizmo reakcija. Jo metu iš kvėpavimo takų pašalinamos gleivės, svetimkūniai, dulkės ir mikroorganizmai. Kosėjimas – tai stiprus iškvėpimas per siaurą gerklių tarpą. Jeigu, ligonis nekosėtų, bet kuris viršutinių kvėpavimo takų uždegimas komplikuočius plaučių uždegimu. Kosulys būtinas, bet tik drėgnas, kad pasišalintų nereikalingos medžiagos.

Kitos kosulio rūšys – sausas, lojamas, priepuolinis, kankinantis kokiūšu sergan-

čius ligoniukus, nėra naudingas. Toks kosulys tik išvargina vaiką, trukdo jam miegoti, gali sukelti vėmimą ir su juo susijusius raumenų skausmus, sustiprinti kvėpavimo nepakankamumą.

Visi vaistai nuo kosulio skirstomi į tris pagrindines grupes: skystinantys gleives, skatinantys atsikosėjimą ir slopinantys kosulį. Kai kurie preparatai veikia dvejopai: ir skystina, ir skatina atsikosėjimą.

Vaistai vartojami sausam kosuliui paversti drėgnu, kad vaikas galėtų gerai atkosėti gleives.

Vaikiško kosulio priešasčių nemažai, bet dažniausiai jis yra infekcijos požymis.

Libiausiai paplitusi kosulio priežastis – ūmios kvėpavimo takų virusinės infekcijos. Infekcinis uždegimas gali sukelti anginą, laringitą, sinusitą, tonzilitą.

Kosulys gali būti ir apatinių kvėpavimo takų infekcijos – tracheito, bronchito, plaučių uždegimo – požymis. Viena iš nemaloniausių kvėpavimo takų ligų komplikacijų – lojamas kosulys, triukšmingas, pasunkėjęs kvėpavimas ir užkimimas. Tai – krupas – viena iš ligų, galinčių sukelti ūmų kvėpavimo nepakankamumą ir pareikalausti skubios pagalbos. Šiais atvejais būtina skubiai kreiptis į gydytoją.



Tabletė ar sirupas kosuliui malšinti?

Kosuliui palengvinti ir nuraminti puikiai tinka įvairūs vaistažolių preparatai, kurių sudėtyje yra ir imunitetą stiprinančių komponentų. Vaikai mielai geria sirupus. Pagaminti specialiai mažiesiems, jie saldūs ir skanūs, taigi vaiko nereikės įkalbinėti – sirupas labiau jam primins saldainį, o ne karčią piliulę, kurią yra verčiamas gerti. Kol peršalimas nevirto didesne bėda, gali užtekti vaiką pagirdyti šiuo skaniu ir naudingu natūralių vaistažolių gėrimu užuot kišus neskanių sintetinių vaistų.

Sausą, dirginantį kosulį palengvins **Svilarožės sirupas.**

Svilarožės sirupas su vitaminu C, 120ml *Emili*. Viename arbatiniame šaukštelyje sirupo yra 150 mg vaistinės svilarožės šaknų ekstrakto ir 6 mg vitamino C. Vaistinė svilarožė pasižymi organizmą stiprinančiu bei kosulį slopinančiu poveikiu. Vitaminas C stiprina organizmo imuninę sistemą.

Rūpinkimės imunine istema

Stipri imuninė sistema – apsauga nuo viruso. Peršalimo ligomis rečiau serga užsigrūdinę vaikai, nemažai laiko leidžiantys gryname ore ir maitinami visaverčiu maistu, turintys tinkamus higienos įpročius. Tai padeda išlaikyti tvirtą



imunitetą ir lengviau bei greičiau įveikti peršalimo ligas. Vaiko imuninę sistemą stiprinti gali padėti maisto papildai, kurių vaistinėse galima įsigyti sirupų konsistencijos. Skanaus skysčio vaikas neatsisakys išgerti ir kartu jam tai bus naudinga.

Čiobrelių sirupo

su vitaminu C, 120 ml *Emili* sudėtyje yra vitamino C, stiprinančio imuninę sistemą, ir skysto čiobrelio ekstrakto. Čiobrelių žolė pasižymi atsikojimą gerinančiomis savybėmis. Viename arbatiniame šaukštelyje sirupo yra 120 mg skysto čiobrelio ekstrakto ir 6 mg vitamino C. Preparato sudėtyje yra cukraus, taigi sirupas saldus ir skanus.



Rūpestinga

Herba Humana



Taklus smūgis virusui – inhaliacija



Gydykimos teisingai

Tinkamas inhaliacijos laikas – ne anksčiau kaip valanda pusantros po valgio. Vaiko drabužiai procedūros metu neturi veržti kaklo ir apsunkinti kvėpavimo. Valandą po procedūros nereikėtų daug kalbėti ir valgyti.

Inhaliacija naudojant namų priemones – puodą ar arbatinuką – nėra tokia paprasta procedūra, kaip gali pasirodyti tėvams. Netinkamai atlikta procedūra gali turėti neigiamų pasekmių vaiko sveikatai (gali nudegti, išsausėti gleivinė). Taigi geriausia ją atlikti patikimu prietaisu.

Žiema ir pavasario pradžia – įvairių peršalimo bei virusinių ligų metas, o didžiausias galvosūkis tėvams – kaip greičiau išgydyti negaluojančią vaiką. Vieni tėvai gydo purškikliais ir tabletėmis, kiti pasitelkia laidišką priemonę – kvėpavimą apgaubus rankšluosčiu garuojančią puodą. Inhaliacija – tausojantis sveikatą ir veiksmingas peršalimo ligų gydymo būdas. Tik reikia žinoti, kaip tai daryti taisyklingai.

Kas yra inhaliacija?

Inhaliacija – vaistinių medžiagų įkvėpimas gydymo tikslu. Šį gydymo būdą verta pasitelkti atsiradus pirmiesiems kvėpavimo takų ligų požymiams (slogai, tonzilių uždegimui, gerklų gleivinės uždegimui – laringitui, bronchitui ir plaučių uždegimui), taip pat ištikus bronchinės astmos priepuoliams ir jų profilaktikai.

Inhaliacijos pranašumai

Pirma, tai taklus smūgis virusui. Pasirinkus šį gydymo būdą nereikia vaikui kimšti tablečių, miltelių nuo gripo, kurie sukelia šalutinį poveikį.

Antra, smulkiausiomis dalelėmis purškiamas vaistas greitai patenka į kraują, prasišverbia giliai į kvėpavimo takus ir veiksmingai gydo.

Trečia, šis gydymo būdas geriausiai skatina gleivių ir drėgmės šalinimąsi iš kvėpavimo takų.

Renkamės inhaliatorių

Kvėpavimo takų ligoms gydyti puikiai tinka skystį aerozoliu paverčiantys kompresoriniai inhaliatoriai. Šie inhaliatoriai ne tik suskaido skystį į mažas 3–5 mikronų daleles, bet ir suteikia joms neigiamą krūvį, todėl jos lengviau prasišverbia į bronchus. Yra inhaliatorių, skirtų mažiems vaikams – specialia kauke procedūrą galima atlikti ne tik sėdinčiam, bet ir gulinčiam vaikui.

Omron inhaliatoriai

Omron siūlo kompresorinius inhaliatorius, kuriuos patogiu naudoti ir namie, ir automobilyje.

Patikimas ilgą laiką veikiantis **CompAIR™** – naudoti namuose ir **CompAIR™ Elite** – kelionėje.

Aerozolinį Omron inhaliatorių lengva ir paprasta naudoti, nereikia dažninti kvėpavimo, greitai įpurškiamas didelis vaistų kiekis. Tai vienintelė priemonė, padedanti vaistinei medžiagai pasiekti alveoles, vienitelis aerozolinės terapijos metodas vaikams iki 5 metų. Dėl virtualių vožtuvų technologijos inhaliatorius atsidaro ir užsidaro pagal kvėpavimo ritmą (reikia tik jį suderinti). Todėl vaistų nuostoliai iškvepiant minimalūs, o įkvepiant vaistai gerai įsisavinami.

Omron inhaliatorius tinka vartoti visiems skystiems vaistams – antibiotikams, suspensijoms ir net negazuotam mineraliniam vandeniui.



OMRON



Kvėpuok lengvai!

OMRON padės...

Dažnas rytinis kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma...
Omron padės žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą.

Nauji **Omron CompAIR** kompresoriniai inhaliatoriai, turintys paprastą valdymą, padės Jums inhaliacinėje terapijoje. Dėka galingo kompresoriaus ir inhaliacijos rinkinio su nauja V.V.T. (Virtualiųjų Vožtuvų Technologija) technologija, inhaliacijos metu daugiau vaisto yra suskaidoma į mažesnes daleles, kurios efektyviau pasiekia žemutinius kvėpavimo takus. Daugiau vaisto yra įsisavinama. Ypač tinka vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Rūpinkitės savo sveikata kartu su Omron



Greitas palengvėjimas su Jūsų pagalba

www.ringitas.lt

Gydome slogą



Žiema – palankus metas peršalti, o peršalimas dažnai susijęs su sloga – nosies gleivinės uždegimu. Reikėtų žinoti keletą svarbių dalykų, kaip ją gydyti. Ypač tai svarbu, kai kalbama apie Jūsų mažylio sveikatą. Vaikučių nosies landos yra siauresnės nei suaugusiųjų, todėl daug greičiau užsikemša ir kvėpuoti pasidaro sunkiau. Paburkusi nosies gleivinė, nuolat varvančios vandeningos ir gleivingos išskyros, ašarojančios akys ir sutrikęs kvėpavimas sukelia mažyliui diskomfortą, jis pasidaro irzlus, dažniau verkia, blogiau miega, netgi sutrinka apetitas, kūdikis nebegali normaliai žįsti.

Ką daryti, kad palengvintume vaikučio savijautą? Pirmiausia reikia juos išmokyti, kaip taisyklingai pūsti nosį: iš pradžių vieną nosies landą, tada – kitą. Kūdikiams nosies išskyros turi išsiurbti mamytė su tam skirtu siurbtuku. Neskubėkite slogą palengvinti vaistais, išbandykite jūros vandenį.

Taip pat svarbu, kad būtų pradėta gydyti pirmos stadijos sloga, kai iš nosies dar teka vandeningos, be gleivių išskyros. Tada daug lengviau nosis išsivalo ir išvengiama komplikacijų. Itin svarbu vaikučiui duoti gerti daug skysčių. Puikiai tinka liepžiedžių ir aviečių arbatos.

Pagrindinė slogos priežastis yra peršalimas, todėl svarbu neleisti mažyliui sušalti.

Drėgnas ir šaltas oras padeda virusui lengviau pakliūti į organizmą. Prieš leidžiant į lauką vaikutį reikia šiltai apengti, o įėjus į patalpą šiek tiek nurengti, kad šis nesuskaistų, o išėjęs į lauką neperšaltų. Mažiau- sių žmogučių imuninė sistema itin silpna, todėl juos ypač reikia saugoti nuo aplinkoje tykančių pavojų.

Tonimer baby izotoninis jūros vanduo puikiai tiks Jūsų kūdikiui. Jis pašalina nosies gleivinę erzinančius dirgiklius, išvalo nosį ir taip palengvina kvėpavimą, be to, jame yra daug mikroelementų – cinko, vario, seleno, makroelemento magnio, kuris padeda atkurti gleivinę ir suaktyvina gleivinės epitelio gynybinę funkciją.

Tonimer baby jūros vandens nosies purškale nėra konservantų ir propelento dujų, todėl sumažėja alerginės reakcijos rizika.



Vožtuvas ir fiziologinio tirpalo maišelis:

- garantuoja stabilumą;
- leidžia buteliuką laikyti bet kuria kryptimi;
- tirpalą visuomet išlaiko kambario temperatūros;
- neleidžia gleivinei prisisiurbti prie buteliuko.

Smagios maudynės

Pliuškentis šiltame vandenyje – kūdikiui smagi pramoga. Maudynės – ne tik maloni, bet ir naudinga kūnui higienos procedūra. Išmaudytas vaikas būna ramus, noriai valgo ir gerai miega. Pasirūpinkime šiam dienos ritualui reikiamomis priemonėmis ir paverskite jį įdomiu žaidimu kūdikiui.

Vonelė turi būti patogi. Tinkamiausia lengva, nesunkiai plaunama, plastmasinė vonelė. Ji turi būti naudojama tik vaikui maudyti, ūkinėms reikmėms jos nenaudokite. Mažylį galima prausti ir didelėje vonioje, tik reikia ją išvalyti soda, vaikišku muilu arba skalbimo milteliais, kurių pagrindinė sudedamoji dalis – vaikų muilas. Higieniška ir praktiška įsigyti anatominių vonelės gultą. Ypač patogus yra **Tigex** gultas su rankenėle, nes jį galima pakabinti. Išoriniame dugne yra prisisiurbiantys lipdukai. Susidėvėjusius juos galima pakeisti naujais. 6–12 mėnesių vaikams maudyti įprastoje vonioje tiks ir kėdutė su žaisliukais aukštu, vaiko nugarai pritaikytu atlošu. Rankenėlė lengvai kėdutę atlipinsite nuo vonios dugno.

Termometras nebūtinai turi būti labai tikslus, galima naudoti indikatorinį termometrą, keičiantį

spalvą atvėsus vandeniui. **Tigex** termometro rodmenys nusistovi per 2 minutes. Šio termometro vamzdelyje nėra gyvsidabrio ir alkoholio, jis pripildytas nepavojingo vaiku aliejaus.

Kempinė turi būti iš audinio, kurį galima virinti, porolono kempine prausti mažylį nerekomenduojama.

Pasiruoškite **du rankšluosčius**: didelį mažylio kūnui ir mažą veidelui sausinti.

Šampūnas ir muilas. Kūdikį prauskite specialiais vaikiškais prausikliais. Galvytei trinkti rinkitės šampūną „be ašarų“. Pasiruoškite kūdikių odos priežiūros priemonių.

Ausų, nosies ir akių higienai nepamirškite **vatos tamponų**. **Vaikiškos žirkutės** turi būti saugios, apvalios, smailgalios. Visos vaiko higienos priemonės turi būti lengvai pasiekiamos: pasidėkite jas šalia vonelės, ant vystymo staliuko.

Po maudynių aprenkite vaiką šiltais drabužėliais.

Geriausia vaiką maudyti kasdien tuo pačiu metu. Tinkamiausias metas – prieš paskutinį dienos maitinimą – maždaug 21 valandą. Kambario, kuriame maudomas vaikas, temperatūra turėtų būti 26–27 laipsnių. Vandens pilkite sulig mažylio petukais. Muilu prausti vaiką reikia ne dažniau kaip du kartus per savaitę.



Tigex – tėvelių draugas

TIGEX, VIENU ŽINGSNIU PRIEKYJE

Kūdikio gimimas yra didžiulė laimė ir, kai vaikelis atvyksta į jo laukiančius jaukius namus, pasiekia tėvų kasdienybę, kartu su džiaugsmu padaugėja ir rūpesčių. Tuomet laikas tėvėliams tampa didele vertybe. Tigex filialas – sukuri kokybiškus, jaunų tėvų gyvenimą palengvinančius gaminius, o dizainerių komanda Tigex gaminiams suteikia modernų ir spalvingą stilių, kad kūdikis gyvenitų spalvingame pasaulyje. Tigex gaminių ieškokite prekybos centruose ir vaistinėse.

Tigex pasirūpino, kad maudynės būtų malonios ir kūdikiui, ir tėvėliams

Devynis mėnesius mažylį supa ir kūliava vaisiaus vandenys. Maudymas kūdikį ramina, nes jis tarsi prisimena „anuos laikus“, kai buvo sotus ir saugus. Tigex turi grupę patikimų, patologių maudynėms skirtų gaminių, kurie yra saugūs ir labai patikimai kūdikio kūneliui (vonelė, gultelis voneli, nosies siurbtukas). Maudynės yra puiki progą dalintis meile ir švelnumu su kūdikiu, bendraukite su juo, stebėkite jo reakcijas. Visada įsitikinkite, kad kūdikis yra patogioje padėtyje ir niekada nepalikite jo vieno vonioje.

UAB „Vilandra“, Minsko pl.55, Kuprioniškių k., Vilniaus raj., tel. (8 ~ 5) 260 18 30
www.vilandra.lt www.tigex.com



La vie couleur bébé

Kokias sauskelnės išsirinkti?

Kūdikio odelės bėrimai laikomi įprastu ir savaime suprantamu bei neišvengiamu reiškiniu, bet jų neturėtų būti. Išberti gali dėl to, kad mažyliui retai leidžiama pasiražyti nuogam arba jis nekrupščiai prausiamas. Kūdikio odelę dirgina netinkamai parinktos sauskelnės.

Pagrindinė bėrimų priežastis – drėgmės perteklius ant jautrios naujagymio odelės. Drėgmė suardo natūralų drėkinamąjį odos sluoksnį ir ji tampa pažeidžiamesnė. Yrant šlapimo druskoms, susidaro odelę deginantis amoniakas. Jeigu į sauskelnės mažai patenka oro arba jis visiškai necirkuliuoja, nuolatinis trynimas dar labiau sudirgina odelę. Todėl sauskelnės reikia dažnai keisti, kaskart kruopščiai nuprausti bei nusausinti kūdikio odelę.

Svarbu parinkti kūdikiui tinkamas pagal jo amžių, laidžias orui, gerai šlapimą sugeriančias sauskelnės. Jeigu vaiko odelė jautri, įprastos vienkartinės sauskelnės gali ją dar labiau sudirginti. Paprastai vienkartinės sauskelnės gaminamos naudojant chemines medžiagas, kurių kiekis neviršija leistinų normų ir neturi poveikio vaiko sveikatai, bet gali sukelti bėrimus. Tai – dioksinas – šalutinis balinimo proceso produktas, hialurono rūgštis.

Šios nepageidautinos cheminės medžiagos nenaudojamos gaminant ekologiškas vienkartinės sauskelnės, kurios balinamos netoksininiu būdu.

Ekologiškos sauskelnės padeda išvengti alergijos

Orui laidžios sauskelnės Bambo yra paženklintos oficialiu SWAN (Gulbės) ekologiniu ženklu. Tai reiškia, kad šios sauskelnės yra itin geros kokybės. Jos gaminamos iš ekologiškos žaliavos, naudojant natūralų kviečių krakmolą, o gamybos procesui taikomi itin griežti aplinkosaugos reikalavimai.

Sauskelnėse nėra chloro, optinių baliklių, jos pagamintos nenaudojant drėkinamųjų losjonų, sintetinių kvapų, o raukinukuose nėra latekso. Top dry sluoksnis užtikrina sausumo pojūtį, Odour superabsorbentas sugeria skystį ir kvapą, padeda išvengti alergijos.

Bambo sauskelnės patogios kūdikiui: nugaros raukinukai ir elastingi šoniniai krašteliai leidžia mažyliui jaustis daug laisviau. Lieka daugiau atvirų odos plotų ir sauskelnės dar geriau prisitaiko prie mažylio kūnelio.

BAMBO®

Ekologiškos sauskelnės

padeda išvengti ALERGIJOS!



Oficialus ekologiškų gaminių ženklas „Gulbė“ patvirtina, kad BAMBO sauskelnės yra:



- ♥ Be optinių baliklių,
- ♥ Be drėkinančių losjonų,
- ♥ Be sintetinių kvapų,
- ♥ Be latekso raukinukuose,
- ♥ Laidžios orui,
- ♥ „Top dry“ sluoksnis užtikrina sausumo pojūtį,
- ♥ „Odour“ superabsorbentas sugeria skystį ir kvapą.



Naudokite BAMBO ir Jūsų kūdikio užpakaliukas vėl bus sausas ir sveikas.



Rūpinkimės kūdikio oda

Kūdikio oda yra labai švelni, jautri, greitai pažeidžiama ir neatspari infekcijoms. Todėl ja reikia ypač rūpintis. Ką tik gimusio kūdikio odelė dažnai būna tamsiai raudona, vėliau ji įgauna blyškiai rausvą spalvą. Pernašiotų kūdikių oda yra sausesnė, pleiskanota. Kartais pirmosiomis gyvenimo dienomis naujagimių odą išberia raudonomis asimetriškos formos dėmelėmis, kartais viršutinis odos sluoksnis pleiskanoja, bet tai nepavojinga. Naujagimis gali turėti įvairių apgamų, dėmių, jo oda gali būti išberta ir atsirasti žaizdų. Vienus išberia vos tik mama suvalgo ko nors rūgštaus, kitus – nuo tam tikrų rūšių vaisių ar daržovių. Odelę gali sudirginti kosmetika arba skalbimo miltelių bei minkštiklių likučiai vystykluose, per retai keičiami vystykilai, netinkama odos priežiūra arba per dažnas jos valymas.

Sudirgusiai odeli nuraminti – alijošius

Alijošius nuo seno yra naudojamas medicinoje ir žinomas jau senovės Egipte. Alijošiuje gausu proteinų, magnio, cinko, kalcio, vitaminų A, C, E, B ir svarbiausių riebiųjų rūgščių. Jame esančios

medžiagos pasižymi antibakteriniu poveikiu. Alijošius naudojamas pūliniams, egzemoms, nušalimams gydyti, greitina žaizdų gijimą, malšina skausmą, slopina uždegimus, sausina, skatina audinių regeneraciją, tonizuoja, drėkina ir maitina odą. ZUCCARI kompanijos natūrali kosmetika iš alijošiaus padeda išlaikyti sveiką, elastingą, švytinčią ir mamos, ir kūdikio odą.

Aloe soft cream – lengvas kremas, greitai įsigeriantis ir suteikiantis ilgai išliekantį gaivumo bei švelnumo pojūtį. Dėl didelės alavijų koncentracijos (96 proc.) jis veikia raminaimai, saugo odą ir tinka naudoti atsirandant žaizdoms.

Aloe pure gel – gelis su alavijais, akimirksniu susigeriantis į odą. Tai natūralus, nepasterizuotas ir nefiltruotas gaminyss. Ši kosmetika tinka nuo vystyklų ar sauskelnių išbertai vaikų odai, sausoms ir ypač išsausėjusioms pėdoms, žaizdų, sumušimų ir nudegimų pažeistai odai, nuo šalčio ar labai sunkaus darbo suskirdusioms rankoms, chemikalų paveiktai arba vabzdžių sukandžiotai odai, saulės nudegimams gydyti, taip pat kaip depiliavimosi arba skutimosi priemonė.

ZUCCARI

TINKA vaikų odai pabertai
nuo vystyklų ar sauskelnių!

- 100% natūralus, be vandens
- 96% grynas alijošius
- ramina, drėkina ir maitina
- malšina vabzdžių įkandimus, išbėrimus
- malšina saulės nudegimus
- ramina odą po depiliacijos, chemikalų poveikio



ieškokite vaistinėse „Šeimos vaistinė“ ir „Camelia“.

Atopinis dermatitas – kokia tai liga?

Kaip ji pasireiškia?

Atopinis dermatitas – lėtinis odos uždegimas, nulemtas genetinių, imuninių ir aplinkos veiksnių. Atopinį dermatitą gali sukelti ar išprovokuoti ne tik maisto alergenai, bet ir įvairūs buitiniai, epiderminiai, kontaktiniai alergenai, histaminą atpalaiduojančios medžiagos, odos išsausėjimas ir dirgikliai, odos infekcijos, netinkamas klimatas, praskaitavimas, emocinė įtampa bei kitos ligos. Ligai būdingas niežulys, barjerinės odos funkcijos sutrikimas, recidyvuojantis odos uždegimas ir sąsaja su kitomis alerginėmis ligomis (pvz., alerginiu rinitu, bronchų astma). Kūdikiams ir mažiems vaikams pažeidžiamas veidas (kakta, skruostai, ausų kaušeliai), liemuo, rankų ir kojų tiesiamieji paviršiai, o vyresniems vaikams – veidas (kakta, vokai, lūpos), kaklo šonai, sprandas, tiesiamieji plaštakų paviršiai, rankų ir kojų lenkiamieji paviršiai (alkūnės, pakinkliai, riešai, čiurnos). Dėl stipraus niežulio oda nukasoma, ima šlapiuoti, sutrinka miegas.

Kaip rekomenduotumėte prižiūrėti atopiniu dermatitu sergančio vaikučio odą?

Sergant atopiniu dermatitu labai svarbi tinkama odos priežiūra. Emolientai – be dažančių priedų ir kvapiųjų medžiagų, vietiskai vartojami preparatai, normalizuojantys pažeistą odos barjerinę funkciją ir padedantys ją palaikyti. Jie drėkina, minkština, saugo odą nuo išdžiūvimo, mažina padidėjusį odos jautrumą, niežulį, antrinės infekcijos pavojų ir ligos paūmėjimų dažnį, gerina odos mikrocirkuliaciją. Emolientus rekomenduojama vartoti ilgą laiką, kasdien ir dažnai (ligai paūmėjus 2, 4 – 6 kartus per parą). Po vandens procedūrų emolientu odą reikia ištepti per 3 – 5 minutes. Patariama atsisakyti visų odą dirginančių priemonių. Muilą rekomenduojama keisti specialiais prausikliais – lipidų turinčiais bešarmiais muilu pakai-

talais. Maudantis reikėtų naudoti specialius medicininius vonios aliejus, emulsijas.

Kaip parinkti tinkamiausią sausos odos priežiūros priemonę?

Odos priežiūros priemonės (emolientai) parenkamos pagal pažeistos odos lokalizaciją, būklę, metų laiką ir kt. Losjonai ar lengvos konsistencijos emulsijos naudojami galvos ir kitų plaukuotų kūno dalių bei vidutiniškai sausai veido, galūnių ir liemens odai. Kad poveikis būtų stipresnis, tos pačios vietos tepamos kremais. Tepalai skiriami sausai, storai odai. Įvertinus tam tikrų kūno dalių sausumą, vienos vietos gali būti tepamos kremu, o kitos tepalu. Žiemą sausai odai tepti labiau tinka riebiūs kremai ir tepalai, vasarą – losjonai, emulsijos ir pusiau riebiūs kremai.

VUAL Alergologijos centro gydytoja alergologė
Miglė Kuprienė





Atopinio dermatito gydymas vaikams ir jų tėvams

Būtina žinoti sergant AD



Rekomendacijos



Švara ir patalpų
vėdinimas



Kūdikio maitinimas
krūtimi



Patogūs rūbai



Odos priežiūra naudojant
emolientines priemones



Saikingas deginimasis
saulėje



Fizinis aktyvumas -
plaukimas



Sveika gyvensena ir
pastovus dienos režimas



Apribojimai



Eliminuojamoji
dieta



Alergenai



AD sukeliantys
dirgikliai



Kūno kasymas



Stresas



Pliušiniai žaislai



Kompleksinė priemonė sausos odos priežiūrai ir pasekmėms šalinti
Emolium ieškokite vaistinėse

www.emolium.com

Išbertai kūdikio odelei reikia ypatingos priežiūros



Kūdikio odėlė bus sveika, jeigu nuolat rūpinsimės, kad ji būtų švari ir sausa. Todėl reikia gana dažnai keisti sauskelnes ar vystyklus, kruopščiai nuplauti ir nusausinti mažylį, naudoti specialias vaiko odos priežiūros priemones. Kūdikio odėlė labai švelni ir plonesnė negu didesnių vaikų, todėl lengvai pažeidžiama cheminių ir mechaninių dirgiklių, gali greičiau išsivystyti infekciniai uždegimai. Kad taip neatsitiktų, atsiradus nedideliam odos pažeidimui, reikia imtis skubių priemonių.

Išbėrimai

Pernelyg šiltai rengiamas mažylis perkais-ta. Dėl to prakaito liaukos funkcionuoja sparčiau ir odėlė išberia smulkiais, skaidraus turinio pūslelėmis. Labiausiai pažeidžiama krūtinė, kaklas, viršutinė pilvuko dalis. Ima kamuoti niežulys, pažeistos vietas mažylis nusikaso iki kraujo. Negydomas šis negalavimas gali komplikuotis infekcine odos liga.

Išbėrimų profilaktika paprasta: reikia laikytis paprasčiausių higienos taisyklių. Mažylio odėlė turi liestis tik su medvilniniais audiniais, gerai sugeriančiais prakaitą. Klijuote aptrauktą čižužinį ar maniežą reikia uždengti natūraliu audiniu. Negalima vaiko pernelyg šiltai rengti.

Iššutimai

Vaiko odėlė, ilgai dirginama drėgmės ir trinama šlapių sauskelnių ar vystyklų, gali

iššusti. Dažniausiai pažeidžiami klubai, sėdmenys ir kirkšnies raukšlės. Iššutimai būna trijų laipsnių:

- lengvas, kai odėlė tik paraudusi,
- vidutinis: sudirgintose, stipriai paraudusiose vietose atsiranda erozijų,
- sunkus: erozijų židiniai susilieja ir sudaro didelę vientisą žaizdą.

Lengvą iššutimą tėvai gali išgydyti patys, laikydamiesi pagrindinių higienos reikalavimų – sausumo ir švaros. Reguliariai keiskite vystyklus ir sauskelnes, maudykite vaiką gydomųjų augalų (ramunėlių, ąžuolo žievės, raudonėlių) vonelėse. Po maudynių odėlę kruopščiai nusauskinkite medvilniniu audiniu ir 10–15 minučių leiskite kūdikiui pagulėti nuogam ant sauso vystyklo.

Vystyklų dermatitas

Šio negalavimo požymiai: mažylio oda paraudusi ir patinusi, pažeista pūslelių ir erozijų, dažniausiai kirkšnių ir sėdmenų raukšlėse. Žindomi kūdikiai rečiau patiria šį negalavimą, negu maitinami pieno mišiniais, nes motinos pienu maitinamo kūdikio išmatų fermentai mažiau aktyvūs. Vystyklų dermatitas gali išsivystyti ir tinkamai prižiūrint kūdikio odėlę: nutraukus maitinimą krūtimi arba ėmus maitinti kietu maistu.

Vystyklų dermatitas pažeidžia ir mažesnius, ir didesnius odos plotus. Pavojingiausia, kad gali išsivystyti gilus infekcinis pažeidimas. Šio negalavimo sukeltas stiprus

niežulys gali būti kūdikio irzlumo, neigiamų emocijų, miego sutrikimų priežastis. Išsivysčius sunkiam vystyklų dermatitui reikia skubiai kreiptis į gydytoją. Paprasčiau išvengti šio negalavimo, nei jį gydyti. Kaip ir anksčiau minėtais atvejais, dažniausiai vystyklų dermatitas yra netinkamos kūdikio higienos pasekmė.

Kaip prižiūrėti kūdikio odelę?

Naudokite specialius vaikams skirtus prausiklius. Stenkitės pašalinti galimus odos dirgiklius: šlapimą, išmatas, prausiklio likučius, dažniau keiskite sauskelnes ir naudokite specialius tepalus. Stenkitės, kad vaiko odelės netrintų drabužiai – renkite jį laisvesniais. Parinkite kūdikiui tinkamo dydžio sauskelnes.

Vystyklų dermatito profilaktikos tikslais būtina pakeisti mažylio racioną – įtraukti į jį pagal amžių reikiamą baltymų kiekį. Kurį laiką nemaitinkite jo rūgščiomis sultimis, rūgščiais pieno produktais (pvz., kefyru).

Po kiekvieno tuštinimosi vaiką prauskite šiltu tekančiu vandeniu. Mergaitė reikia paguldyti nugarą ant rankos, o vandens srovė turi tekėti nuo lytinių lūpų išangės link: taip išmatų nepateks į lytinius organus. Berniukus galima prausti laikant įvairiomis padėtimis. Nusausintą odelę kruopščiai patepkite specialiu kūdikio odelai skirtu tepalu, pavyzdžiui, **Bepanthen**.

Jeigu kūdikio odelę sudirginta dėl viduriavimo, jam padėti galima sėdmenis patepus specialiu **Bepanthen** tepalu, kurio sudėtyje yra 5 proc. veikliosios medžiagos dekspantenolio. Šis tepalas – ne tik puikiai tinka iššutimų profilaktikai, bet ir gydo nutrintą ir sudirgintą odelę, vystyklų dermatitą, išbėrimus. Tepalo sudėtyje nėra konservantų, stabilizatorių, dažiklių ir aromatinių medžiagų, jis mažina uždegimą ir skatina audinių atsinaujinimą.

Tai puiki išbėrimų, odos paraudimo ir uždegimo profilaktikos priemonė. **Bepanthen** švelniai gydo smulkius odos pažeidimus (nedidelius nudegimus arba įbrėžimus).

Nupraustą kūdikių odelę patariama tepti kas kartą keičiant vystyklius.

Bepanthen – universalus preparatas, jį galima naudoti bet kurio amžiaus vaikui. Vyresniems vaikams jis naudojamas atviroms kūno vietoms apsaugoti nuo šalčio arba saulės nudegimams palengvinti.



„Bepanthen“ sušvelnina vystyklų bėrimą

Nereceptinis vaistinis preparatas

Viename tepalo gramme yra 50 mg dekspantenolio.

Smagu atsibusti gerai išsimiegojus. Juk nemalonūs vystyklų bėrimai ir naktiniai verkėlinimai ilko priežytė.

„Bepanthen“ apsaugo jautrią odą ir švelniai bei greitai gydo nežymius odos pažeidimus. „Bepanthen“ sudėtyje yra dekspantenolio, kuris odos ir gleivinės audiniuose pavirsta vitaminu B5, o šis gydo ir atnauja pažeistą odą, stipindamas ją iš vidaus. „Bepanthen“ tinka visais atvejais, kai odą reikia apsaugoti nuo dirginamojo drėgmės poveikio. Naudotis „Bepanthen“ preparatu labai paprasta – pasinaudojus jais prieš miegą, odos apsauga užtikinama visą naktį.

Ant pažeistos odos tepamas vieną ar (jei reikia) kelią kartų per dieną. Žindančioms moterims rekomenduojama tepti krūtų spenelius po kiekvieno maitinimo. Kūdikių odą rekomenduojama patepti kiekvieną kartą keičiant vystyklius, prieš tai ją išvairiai nuplovus.

„Bepanthen“ gydo nežymius odos bei gleivinės pažeidimus ir padeda odai atstatyti epitelio sluoksnį. Jis tinkamas bet kurio amžiaus žmonėms ir bet kuriems odos tipams, o jo sudėtyje nėra kvapiųjų ar dažančių medžiagų bei konservantų. „Bepanthen“ tepalas nepažeidžiamą paviršių sukelia labai retai. Pastebėjus neįprastą odos reakciją, reikia kreiptis į gydytoją. „Bepanthen“ preparatų galite įsigyti artimiausioje vaistinėje be recepto. Prašome įdėmia perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepašalina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

PASIRINKITE JUMS GERIAUSIAI TINKANČIA „BEPANTHEN“ FORMA			
	TOTALAS	KIDNAS	KIDKESPLAS
Vystyklų bėrimas, paraudimai, išsivysimas ir jų profilaktika	👉	👉	👉
Įsitraus krūtų spenelių, jų įtrūkimai, pažeidimai	👉	👉	👉
Paviršinės žaizdos: įbrėžimai, įtrūkimai, nudegimai, įpjūvimai	👉	👉	👉
Odos nužnyrimai	👉	👉	👉
Sausos, suskaldytos lūpos	👉	👉	👉
Žaizdos lūpos kumpčiuose	👉	👉	👉
Sudirginus, paraudus ranką ir veido odą	👉	👉	👉
Sausa oda prie nagų	👉	👉	👉
Sausa, sudirginta, įtrūsi, suskaldytą odą	👉	👉	👉
Sausa nosies gleivinė	👉	👉	👉
Nudegimai, nudegimai nuo saulės	👉	👉	👉
Dermatitas	👉	👉	👉
Nudegimai opas, pooperacinės žaizdos, randai, įtrūkimai	👉	👉	👉
Sunkiosios kūno, alkūnės, pirštų galutės, nugaros	👉	👉	👉
👉 geriausiai parinkimas	👉	👉	👉

Speciali kosmetika kūdikiui



Naujagimio oda jautri, švelni, lengvai pažeidžiama. Ji beveik dešimt kartų plonesnė už suaugusio žmogaus ir dar neturi apsauginio rūgščių sluoksnio, saugančio nuo žalingos aplinkos poveikio. Jis atsiranda vėliau. Sveikos odos **pH dydis yra 5,5**, naujagimio paviršinis odos sluoksnis iš pradžių būna sterilus. Po kelių savaičių susidaro savita paviršinio odos sluoksnio mikroflora. O besiformuojantis rūgščių sluoksnis stabilizuoja ekologinę odos pusiausvyrą.

Pirmomis gyvenimo savaitėmis kūdikių oda išskiria minimalų riebalų bei prakaito kiekį, tačiau reguliariai valyti kūdikių odą būtina. Dažniausiai gydytojai pediatrai nerekomenduoja kūdikių maudyti kasdien, tačiau veiduką, rankutes ir užpakaliuką reikia prausti kasdien. Visi odos ir plaukų priežiūros produktai turi būti gerai pritaikyti prie gleivinės ir negrauzti akių. Odos priežiūros produktai pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais neturi pažeisti natūralaus rūgščių sluoksnio ir nepatogeninės odos floros.

Kūdikių odėlę reikia tepti kremais. Kuo odėlė sausesnė, tuo veiksmingesnės turėtų būti jos priežiūros priemonės. Be to, odos priežiūros priemonės saugo odą nuo sausėjimo žiemą, nuo vystyklų dirginimo, nuo UV spindulių, kurių pirmaisiais vaiko gyvenimo mėnesiais reikėtų vengti.

Odos priežiūros produktai išlieka odos paviršiuje ilgiau nei odos valymo, todėl jie gali dirginti odą ir sukelti alergiją. Tinkama vaikiška kosmetika turėtų slopinti odos dirglumą. Todėl svarbu atkreipti dėmesį į sudedamąsias jos dalis.

Ypač intensyviai reikia prižiūrėti labai sausą, dirglą, neurodermitu sergančių kūdikių odą. Ypač veiksmingos „*vanduo aliejuje*“ emulsijos, pavyzdžiui, **Sebamed Baby švelnūs ir specialūs kremai**. Mėgstamos, lengvai tepamos ir greitai įsigeriančios į odą, tačiau mažiau riebios „*aliejus vandenyje*“ emulsijos, pvz., **Sebamed Baby kūdikių losjonas arba pienelis**, kurie saugo ir drėkina kūdikių odą bei stiprina jos atsparumą.

Dažniausiai kūdikių odos priežiūros preparatų pH nenurodomas, paprastai jis svyruoja tarp 6,5–7,0. Tik nedaugelio maudymosi priedų ir šampūnų, tokių kaip **Sebamed Baby, pH yra 5,5. Būtent tokia terpė labai svarbi, susiformuoti apsauginiam kūdikių odos rūgščių sluoksniui**. Dauguma tyrimų įrodė, kad odos valymo priemonės, kurių pH yra 5,5, geriau toleruojamos odos, palyginti su neutralią pH 7 terpę turinčiais produktais. Šarminio muilo patariama išvis vengti.

Sebamed Baby preparatai buvo sukurti bendradarbiaujant su odos ir vaikų klinikų specialistais. Preparatai jautriai kūdikių odai prižiūrėti išbandyti pagal griežčiausius vaikų gydytojų ir dermatologų reikalavimus ir yra nuolat mikrobiologiškai tikrinami.

Baby
sebammed®

Ideal for
pH 5.5
healthy skin



Sebamed Baby preparatai, turintys pH 5,5 vertę, skatina apsauginio rūgščių sluoksnio formavimąsi. Jie neturi dažomųjų, o prausimosi priemonės – šarminių bei paprasto muilo medžiagų.

Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kūdikiui ypač reikia rūpestingos priežiūros ir meilės.

Sebamed Baby – tai medicininė odos priežiūra su pH 5,5 nuo pirmųjų žmogaus gyvenimo dienų, sukurianti ir stiprinanti apsauginį odos rūgščių sluoksnį!

Teiraukitės vaistinėse.

Oficialioji atstovė Lietuvoje UAB „Baltora“, Batoro g. 36, Vilnius, LT-01215

Tel. (8 5) 215 31 45, mob. tel. 8 687 85913, el. paštas: info@baltora.lt

Draugaukime su gerosiomis bakterijomis

Mūsų žarnyno mikroflora – tai sistema, kuri valo ir apsaugo organizmą. Ji reguliuoja virškinimą bei medžiagų įsisavinimą, dalyvauja angliavandenių fermentacijoje, riebalų apykaitoje, skaido baltymus, dalyvauja vitamino K, B grupės vitaminų, folio ir nikotino rūgšties bei imunoglobulinų – imuninės sistemos statybinės medžiagos – sintezėje, padeda įsisavinti geležį ir kalcio druskas. Normali virškinimo trakto mikroflora susidaro pirmomis kūdikio gyvenimo dienomis. Virškinimo trakte gyvena apie 500 įvairių rūšių bakterijų ir grybelių. Normalioji mikroflora yra svarbus veiksnys, padedantis apsaugoti organizmą nuo patogeninių mikroorganizmų.

Pagrindiniai virškinimo trakto gyventojai – bifido- ir laktobakterijos neutralizuoja pašalines medžiagas, toksinius metabolizmo produktus, mažina cholesterolio kiekį kraujyje.

Nusilpus organizmo gerųjų bakterijų apsauginėms jėgoms, suaktyvėja patogeninės bakterijos, ir išsivysto disbakteriozė: būklė, kai naudingosios mikrofloros organizme labai sumažėja ir jos vietą užima patogeninės bakterijos. Šių bakterijų išskiriami toksinai sutrikdo virškinimo trakto darbą, sulėtėja apykaitos procesai bei silpsta imuninė sistema. Disbakteriozė gali išprovokuoti uždegimus, gerklės, nosies ir ausų ligas, tapti širdies ir kraujagyslių sistemos ir net onkologinių ligų priežastimi.

Priežastys

Pagrindinė disbakteriozės priežastis – lėtinių ligų (cholecistito, pankreatito, hepatito, gastrito, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos, žarnyno, kasos ir kepenų ligų) sukelti virškinimo organų funkcijų sutrikimai.

Kita disbakteriozės priežastis – įvairios žarnyno infekcijos: dizenterija, salmoneliozė, virusinės ligos, taip pat helmintozės. Disbakteriozė sunkina minėtų ligų eigą ir jos gali tapti net lėtinės.

Šį negalavimas dažnai pasireiškia badaujant, neracionaliai ir nevisavertiškai maitinant, vartojant daug nitrātų ir konservantų turinčių produktų. Kitas veiksnys – kraujodaros organų, infekcinės ligos. Dažna priežastis – vartojami antibiotikai ir chemoterapiniai vaistai.

Mikrobiologiniai žarnyno pokyčiai gali atsirasti dėl ekologinių problemų, pvz., dėl įvairiais chemikalais užteršto oro, didelio saulės aktyvumo, pernelyg intensyvios higienos, naudojant

sintetinius ploviklius, kurių sudėtyje yra daug kvapiklių ir konservantų.

Dažna disbakteriozės priežastis – stresas. Neigiamos emocijos padidina adrenalino kiekį kraujyje ir sukelia žarnyno spazmus. Tuo metu normali mikroflora nesivysto, todėl susidaro palankios sąlygos patogeniniams mikrobams vežėti ir daugintis. Tai gali sukelti depresiją, nuovargį, dirglumą. Disbakteriozė taip pat – didelių traumų, operacijų palydovė.

Nėščia disbakteriozės kamuoja moteris perduos ją savo naujagimiui. Taigi vaikas nuo pat gimimo turės šį sunkų negalavimą.

Probiotikai – sveikai mikroflorai

Nuolat rūpintis savo mikroflora turi tapti įpročiu, kaip ir asmens higiena.

Jeigu dėl vieno ar kito priežasčių atsirado disbakteriozė arba yra rizikos veiksnių, pravers probiotikai – mikrobinės kilmės preparatai, kurių sudėtyje yra bifido- ir laktobakterijų. Probiotikai atkuria būtiną apsauginę mikroflorą bei stiprina imuninę sistemą. Jie slopina organizmo alerginės reakcijos maistui, nes mažina žarnų pralaidumą alergenams ir juos suskaido. Gerina maisto virškinimą ir jo pasisavinimą, skaido laktozę, jeigu žarnynas jos netoleruoja. Mažina pilvo pūtimą. Skaido kancerogenines medžiagas ir saugo organizmą nuo vėžio.

Naujas maisto papildas – *Lactobacillus GG*® lašai

Lactobacillus GG – natūralios pieno rūgšties bakterijos, kuriomis papildomi kasdien vartoti skirti pieno produktai ir kūdikių maistas.

Tyrimais nustatyta, kad *Lactobacillus GG* stiprina natūralias apsaugines sistemas, skatina antikūnų prieš pavojingas bakterijas susidarymą ir balansuoja virškinamojo trakto funkciją. Be to, trumpina antibiotikų sukkelto viduriavimo trukmę ir atkuria žarnyno mikroflorą vartojant antibiotikus.

Lactobacillus GG sudėtyje nėra laktozės, gliuteno, pieno baltymų. Lašus vartoti parasta ir suaugusiam, ir vaikui: galima įlašinti į šaukštelį arba sumaišyti su nekarštu gėrimu ar maistu.

Probiotikai – pagalba sunegalavusiam žarnynui ir virškinimo organų susirgimų profilaktika, taigi ir sveikatos prielaida drauge su sveika mityba visais gyvenimo laikotarpiais – nuo pat gimimo.

NAUJIENA!



LACTOBACILLUS GG® LAŠAI

GERIAUSIAI IŠTIRTOS PROBIOTINĖS BAKTERIJOS



Tyrimais nustatyta, kad Lactobacillus GG:

- stiprina natūralias apsaugines sistemas;
- skatina antikūnių prieš pavojingas bakterijas susidarymą;
- balansuoja virškinamojo trakto funkciją.

Rekomenduojama dienos dozė - 5 lašai.

Dienos dozėje yra 5×10^9 kfv Lactobacillus GG®.

- Be laktozės,
- be gliuteno,
- be pieno baltymų.

Gefilus® lašai yra maisto papildas



VITAMINŲ
PASAULIS

..... PAGAL TAVE

**Su šiuo kuponu celiakijos testą Biocard™
įsigysite su 20 proc nuolaida!***

*Kuponas galioja iki birželio 15 d. sveikatos parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“
Ateities g. 91, PC Mandarinas, Vilnius. Tel. 8 5 279 3963
El. paštas: prekyba2@vitamin.lt, www.vitamin.lt



Kad visada galėtumėte sau palinkėti: „Skanaus!“

Kaip pasveikti nuo paslaptinių ligų?

Ko gero, nė vienas žmogus gerai nesijaus žinodamas, kad į burną deda gardaus, tačiau jam kenkiančio valgio kąsnį. Kad maistas taptų jūsų vaistu, o atsisėdę prie pietų stalo galėtumėte sau ir savo šeimos nariams drąsiai linkėti „skanaus!“, verta žinoti apie maisto netoleravimą.

Ką valgyti būsimai mamai?

Kūdikio besilaukiančioms mamoms neretai kyla klausimas, ką daryti, kaip gyventi, kad kūdikis gimtų sveikas. Tačiau ar jos dažnai susimąsto, ką nėštumo metu valgyti?

Svarbiausios vaiko organizmo sistemos pradeda vystytis mamos įsčiose. Gimęs vaikas iki dvejų metų – dėl imuniteto sąvybių – turi kraujyje mamos antikūnų. Taigi nėščia moteris jaučia didelę atsakomybę už vaiko sveikatą ir savijautą. Bet kaip nepadaryti meškos paslaugos savo vaikeliui, kuris žengia pirmus žingsnius savo gyvenime?

Kaip mamai žinoti, ką valgyti, kad maistas kūdikiui nepakenktų, o taptų vitaminų ir energijos šaltiniu?

Sveiki maisto produktai irgi gali kenkti!

Mamos ir tėčiai mano, kad jei ant pietų stalo niekad netrūks daržovių, vaisių, riešutų ir kitų produktų, kuriuos propaguoja sveiko gyvenimo būdo šalininkai, tai kūdikis jausis puikiai. Arba jei maitinanti mama valgys sveiką maistą, mažylis su pienu gaus visa, kas jam geriausia.

Tačiau kūdikių, ypač naujagimių, mamos labai nustemba, kai mažylis be priežasties verkia, jam pučia pilvuką, jį išberia. Taip gali būti ir dėl mamos suvalgyto maisto. Antra vertus, naujagimis apie prastą savijautą praneša garsiai verkdamas, o mamos įsčiose augantis vaisius pasiskūsti negali.

Viena opiausių šių dienų temų – tinkama mityba bei mūsų organizmo reakcija į maisto produktus. Ūmi alergija pasireiškia per keletą minučių, todėl lengva nustatyti, kas galėjo pakenkti. Sunkiau nustatyti maisto



netoleravimą, nes jo požymiai gali pasireikšti net po trijų dienų! Maisto netoleravimas, kankinantis net 45% gyventojų, pamažu griaua organizmo imuninę sistemą. Valgant netinkamą maistą silpsta organizmo apsauga, todėl pradeda kibti įvairios ligos.

O ką jau kalbėti apie įsčiose gyvenančių arba neseniai gimusių mažylį. Jei kūdikį kamuoja viduriavimas ar vidurių užkietėjimas, bėrimai, nemiga, jis nuolat verkia, akivaizdu, kad prieš tai reikia ieškoti mamos lėkštėje. Ir gali paaiškėti, kad priešas – tai obuolys, pienas, košė ir kiti visai nekalti produktai.

Išvengti priežasčių, o ne gydyti pasekmes!

Medikamentinis gydymas skirtas kovoti su pasekmėmis, o mes nustatome priežastis! Vokiečių korporacijos sukurtas kraujo tyrimas **Imu Pro** jau Lietuvoje! Atlikus tyrimą paaiškėja, ko negalima valgyti mamai, o dėl organizmo imuninių sąvybių – ir jos vaikui iki dvejų metų. Tiriamas, kiek kraujo serume atsiranda *IgG* klasės antikūnų, veikiančių konkrečius maisto produktus ir jų priedus. Tyrimas nereikalauja jokio specialaus pasirėngimo.

Dabar mama gali apsaugoti savo atžalą nuo virškinimo trakto, kvėpavimo ligų, dermatito, įvairių uždegimų bei sustiprinti imunitetą šalindama priežastis, kurios jį silpnino.

Paskambinkite mums jau dabar tel. (8 5) 247 0643.

Ir kaip rašė medicinos tėvas Hipokratas: „Jūsų maistas tebūna jūsų vaistas.“

Sveikas maistas nuo mažens

Mamai dažnai prireikia nemažai pastangų ir išmonės sveikai pamaitinti vaiką. Mat produktai, kuriuos vertėtų valgyti, ne visada mažyliui skanūs. Reikia būti kantriai ir laikytis tam tikrų vaiko maitinimo patarimų. Pavyzdžiui, maži vaikai nemėgsta valgyti atskirai. Todėl valgykite drauge su savo vaiku. Be to, kai kurie vaikai yra labai išrankūs maistui arba apskritai nevalgūs. Sveikas mažylio maistas yra švieži vaisiai ir daržovės, minimalus kiekis riebalų, cukraus. Vaikas turi valgyti įvairių vaisių, daržovių, grūdinių produktų, pieno produktų, žuvies ir mėsos.

Gaminti maistą užkandžiams galite tik iš dviejų produktų grupių vienu metu. Stenkitės į mažylio dienos racioną įtraukti kuo įvairesnių produktų, kad jis gautų kuo daugiau maistingųjų medžiagų. Matinkite vaiką tris kartus per dieną ir porą trejetą kartų pasiūlykite jam užkandžių.

Svarbiausias dienos maistas – pusryčiai. Stenkitės, kad vaikas pradėtų dieną gausiais sveikais pusryčiais. Į pusryčių valgį galite įtraukti šiuos produktus: pieną, avižinių dribsnių ir kitokių grūdų košę, jogurtą, kiaušininę, sūrį, makaronus, vaflius, vaisius, virtas arba tarkuotas morkas.

Mažylio dienos meniu turi sudaryti skanių maistingų produktų patiekalai.

- Dvi trys porcijos kalcio turtingų produktų, pavyzdžiui, pieno, sūrio, jogurto, varškės, sojų pieno, kuriame yra daug kalcio.

- Būtinai duokite daug geležies turinčių produktų: jautienos, avienos arba veršienos. Naudingi dviejų rūšių produktai, turintys vidutinį kiekį geležies: žuvis, kiauliena, vištiena, kiaušiniai, pupelės, nesijotų miltų duona.

- Dviejų rūšių miltų arba kruopų patiekalai: duona, bandelė, ryžiai, makaronai ir dribsniai. Rinkitės daugiau ląstelienos turinčius produktus.

- Porcija šviežių vaisių arba vaisių salotų.

- Porcija daržovių: pomidorų, salotų, avokado, agurko, tarkuotų morkų, salierų, alyvuogių be kauliukų, saldžiųjų pipirų,

bulvių.

Kad vaikas neužspringtų, riešutus, kietus vaisius ir daržoves smulkiai supjaustykite arba sutarkuokite.

Rūpinkitės, kad vaikas pakankamai gertų. Pasiūlykite jam pieno, vandens, vaisių sulčių, tik sulčių nereikėtų duoti daugiau kaip 250 mililitrų per dieną.

Produktai, kurių reikia vengti

- Limpantis prie dantų ir juos gadinantis maistas: medus, saldūs džemai, šokoladas, saldainiai, saldus kondensuotas pienas.

- Traškučiai ir kiti sūrūs ir riebus gaminiai, saldūs sausainiai, šokoladas ir saldūs gėrimai.

Vaikai tokį maistą mėgsta, bet juo pasmaliziuoti galima leisti tik retkarčiais. Naudingų maistingųjų medžiagų šiuose produktuose nėra, o pasisotinęs jais vaikas nebeorės valgyti naudingo maisto.

Taleriai – vietoj traškučių

Vaikų mėgstamus traškučius, viliojančius spalvingomis pakuotėmis ir reklamomis, puikiai gali pakeisti sveikas natūralus produktas – įvairių skonių lietuviški traškučiai – **taleriai**. Jie gaminami iš aukščiausios rūšies miltų ir kitų natūralių produktų: bulvių krakmolo, druskos, cukraus, augalinių riebalų, sezamo sėklų, smulkintų riešutų, maltų bananų traškučių, pelėsinio sūrio.

Taleriams 2in1 ypatingo skonio suteikia kakavos priedas. Pertepti uogiene, tepamu sūriu jie puikiai tiks pusryčiams ar užkandžiams. **Arbatiniai taleriai arba taleriai su sūriu**, pagardinti paštetu arba sūriu – žaismingi sumuštiniai mažyliui.

Taleriai su bananais mažyliui ypač patiks kaip saldumynas.

Valgyti vaikui bus malonu, jeigu išradingai sudarysite meniu. Surašykite maistui išrankaus vaiko mėgstamiausių produktų sąrašą, tuomet galėsite pakeisti juos panašaus skonio sveikais produktais.

TALERIAI – sveika „čipsų“ alternatyva



-  Puikus produktas be jokios žalingos „chemijos“, jį gali valgyti vaikai.
-  Dėl specialios receptūros ir unikalios technologijos įvairių skonių TALERIAI ypač traškūs.
-  Patraukli, hermetiška pakuotė apsaugo TALERIUS nuo drėgmės ir net pusę metų jie išlieka traškūs ir skanūs.
-  TALERIAIS traškučiai pavadinti dėl panašumo į senovinį pinigą talerį. TALERIAIS, perpeptaais paštetu, uogiene, sūriu, galima nustebinti netikėtai atvykusius svečius.
-  Maisto priedų žinyne „Sveikas vaikas“ šie traškučiai pažymėti kaip sveikas maistas, kuriame nėra „E“.
-  Traškučiuose nėra aromatinių medžiagų, dažiklių, koncentratų, genetiškai modifikuotų produktų, jie skanūs ir patogūs valgyti. Jų mamos gali duoti ir kūdikiams.

UAB „Aldigus“, tel./faks. (8 37) 360 708, www.taleriai.lt

Jeigu skrandis atsisako virškinti...

Įvairūs virškinimo trakto sutrikimai bent vieną kartą per mėnesį vargina daugelį žmonių. Būdingiausi sutrikimo požymiai yra šie: pilvo pūtimas, pilnumo pojūtis, tempimas, padidėjęs dujų išsiskyrimas. Šių nemalonių požymių priežastys gali būti įvairios.

Kai kurie pilvo skausmai praeina savaime, kitus sukelia virškinimo trakto ligos, dalies jų kilmė lieka nenustatyta.

Virškinimo trakto negalavimai yra netinkamos mitybos pasekmė. Žmonės valgo labai daug angliavandenių ir skaidulų turinčio maisto produktų. Dalis angliavandenių ir skaidulų lieka nesuvirškinti, todėl virškinimo trakte ima daugintis bakterijos, kurios gamina dujas ir sukelia pilvo pūtimą.

Grūdines kultūras valgyti sveika, tačiau kviečiai turi daug sieros junginių, kurie skatina dujų kaupimąsi ir didina rūgštingumą. Patartina daugiau valgyti ruginių, o

ne kvietinių maisto produktų. Naudingiau sia valgyti avižas, rugius, miežius, kukurūzus ir iš jų pagamintus maisto produktus, nepamiršti įvairių kruopų.

Jeigu netoleruojami maisto produktai, kurių sudėtyje yra pieno, kiaušinių, sojos, kviečių, rugių, miežių, būtina jų atsisakyti. Labai svarbu tiksliai išsiaiškinti, kokie maisto produktai netoleruojami. Žmogus ir pats gali nustatyti, kokio maisto produkto jis netoleruoja (pvz., 1–2 savaites nevalgo produkto, kuris, jo nuomone, sukelia nemalonių virškinimo sutrikimus, ir pastebi sveikatos pagerėjimą). Naudinga nepamiršti, kad būtina galutinai išsitiirti.

Kyla klausimas, ką valgyti? Lietuvoje jau galima įsigyti apie 60 skirtingų rūšių *Dr. Schar* specialios paskirties maisto produktų. Visuose *Dr. Schar* maisto produktuose nėra gliuteno (glitimo). Tai ypač svarbu

PRODUKTAS	SUDĖTYJE NĖRA	ŽENKLAS
Duona <i>Pan carre</i>	LAKTOZĖS ir PIENO	
Makaronai <i>Fusilli</i>		
Duoniukai <i>Fette croccanti</i>		
Duonos lazdelės <i>Frissini</i>		
Kakaviniai vafiliai		
Sausainiai <i>Fior di Sole</i>	KIAUŠINIŲ	
Duona <i>Ertha</i>		
Bandelės <i>Ciabattine</i>		
Makaronai <i>Spaghetti</i>		
Sausainiai <i>Milly Friends</i>		
Pica		
Šokoladinis vaflinis užkandis su lazdynų riešutais <i>Snack</i>		
Dribsniai	SOJOS	
Duona <i>Pan carre</i>		
Makaronai <i>Penne</i>		
Sausainiai <i>Salti</i>		
Sausainiai <i>Savoardi</i>		
Tortas <i>Fantasia</i>	VISŲ PRODUKTŲ SUDĖTYJE NĖRA GLIUTENO (GLITIMO)	

žmonėms, netoleruojantiems kviečių, rugių, miežių, pieno, kiaušinių, sojos, tinka vegetarams ir vegetarams (žr. *lentelę*).

Galbūt dalis žmonių serga celiakija ir to nežino. Sergant celiakija išsivysto plonosios žarnos gleivinės atrofija. Dėl to blogiau įsisavinamos visos maisto medžiagos, gali išsivystyti autoimuninės ar net onkologinės ligos.

Celiakija – labai dažna virškinimo trakto liga. Ši liga yra paplitusi Europoje ir visame pasaulyje. Ja serga apie 1 proc. žmonių. Celiakija gali sirgti ir vaikai, ir suaugusieji. Nemaža dalis celiakija sergančių žmonių

beveik niekuo nesiskundžia, tačiau žarnyne ir organizme vyksta patologiniai procesai, galintys sukelti įvairias šios ligos komplikacijas. Negydoma celiakija komplikuojasi osteoporoze, mažakraujyste, I tipo cukriniu diabetu, skydliaukės ligomis, reumatoidiniu artritu, onkologinėmis ligomis, epilepsija ir kt.

Nelikime abejingi patys sau ir išsitirkime!

* *Dr. Schar* specialios paskirties maisto produktų galima nusipirkti ir didžiuosiuose „Rimi“ prekybos centruose (Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje ir Marijampolėje).

SVARBU!

Jeigu Jus vargina:

- viduriavimas arba vidurių užkietėjimas
- pilvo pūtimas
- svorio mažėjimas
- mažakraujystė (geležies stoka)
- nuovargis
- pūslelės ant odos
- kaulų skausmai



Nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Jūs ar Jūsų artimieji, o gal ir Jūsų vaikai serga celiakija ir to nežino. Naudojant specialų savidiagnostikos testą **Biocard™** nustatomi celiakijai būdingi audinių transgliutaminazės (aTG) IgA antikūnai.

Jeigu celiakijos testo rezultatas teigiamas kreipkitės į gastroenterologą, kad būtų atlikti kiti tyrimai bei paskirtas gydymas.

Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija (NCMND).



Celiakijos testas (*Ani Biotech Oy*, Suomija) yra patikimas, neskausmingas, greitas ir paprastas naudoti. Juo iš piršto paimtame kraujyje nustatomi su celiakija susiję **audinių transgliutaminazės (aTG) IgA** antikūnai.

UAB „Vitaminų Institutas“

Specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“

Ateities g. 91/ PC „Mandarinas“

LT-06324, Vilnius

tel./faks.: (8 5) 279 3963, mob. tel.: +370 618 77483,

el.paštas: prekyba2@vitamin.lt

www.vitamin.lt



Skanausk

naujos kartos
be gliutenę
duoną!



Dr. Schar begliuteniai savaitgaliai!
Nuolaidos iki 20%

Dr. Schar specialios paskirties maisto produktų sudėtyje nėra:

× Gliuteno (glitimo),

Kai kuriuose:

× Laktozės ir pieno

× Kiaušinių

× Sojos

× Pieno

Produktai tinka žmonėms, netoleruojantiems:

✓ kviečių, rugių, miežių

✓ pieno, kiaušinių

✓ sojos

✓ tinka veganams ir vegetarams



Dr. Schar :

- ✓ duona ir įvairūs jos gaminiai
- ✓ miltai duonai kepti ir kepiniams (kompensuojami vaikams iki 16 m, sergantiems celiakija)
- ✓ biskvitiniai gaminiai, pyragai, tortai
- ✓ makaronai
- ✓ picos pagrindas
- ✓ ekologinė produktų linija

Sausainių receptas

Jums reikės: 50 g lydyto sviesto, 1 kiaušinio trynio, 50 g cukraus, 50 g kakavos miltelių, 175 g Schar Mix C miltų, 1 arbat. šaukšt. kepimo miltelių, 0.5 arbat. šaukšt. malto imbiero (arba šviežio patarkuoti), 2 arbat. šaukšt. medaus, žiupsnelis druskos, meduolių prieskonių. **Paruošimas:** sviestą, kiaušinio trynį, cukrų ir medų gerai išsukti. Atskirame inde sumaišyti miltus, kepimo miltelius, maltą imbierą, kakavą, meduolių prieskonius, druską. Po to viską suberti į išsuktą sviestą ir mediniu šaukštu išmaišyti. Skardą iškloti kepimo popieriumi ir pabarstyti miltais. Rankomis daryti norimos formos sausainius. Įkaitinti orkaitę ir kepti 180° C temperatūroje 12 - 15 min. Kai atvės, galima apibarstyti cukraus pudra.



Dr. Schar atstovas Lietuvoje: UAB „Vitaminų Institutas“. Specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“ Ateities g. 91/ PC „Mandarinas“, LT-06324, Vilnius, tel./faks.: (8 5) 279 3963, mob. tel.: +370 618 77483, el.paštas: prekyba2@vitamin.lt www.vitamin.lt

Dr. Schar begliutenių produktų ieškokite didžiuosiuose PC „RIMI“

Kai žarnynui reikia pagalbos

Vidurių užkietėjimas – ne juokai. Kartais ši problema skausminga, bet dažnai nesunku išsiaiškinti jos priežastį. Galbūt Jūsų maiste trūksta skaidulų arba skysčių. Šio negalavimo priežastys gali būti ir stresas, judėjimo stoka, vaistiniai preparatai. Kaip įveikti šį sutrikimą?

Ar pakankamai geriate?

Pagrindinis kovos su vidurių užkietėjimu meniu – dietinės skaidulos ir skysčiai. Tam, kad tiesioji žarna gerai funkcionuotų, skysčių reikia daug. Suaugusio žmogaus dietoje turi būti mažiausiai šešios stiklinės (dar geriau – aštuonios) skysčio per dieną, geriausiai tinka vanduo.

Valgykite daugiau skaidulų

Dietologai rekomenduoja vartoti 20–35 gramus dietinių skaidulų kasdien ir bent 30 gramų – kenčiantiems nuo vidurių užkietėjimo. Skaidulų yra, pavyzdžiui, neskaldytuose grūduose, daržovėse ir vaisiuose. Pusėje stiklinės žaliųjų žirnelių jų yra 5 gramai, viename nedideliame obuolyje – 3 gramai, dribsnių lėkštėje – 13 gramų. Daugiausia skaidulų yra virtose pupelėse, slyvose, figose, razinose, kukurūzų dribsniuose, avižiniuose dribsniuose, kriaušėse ir riešutuose. Kad žarnyne nesikaupytų dujos, skaidulų kiekį maiste geriausia didinti laipsniškai.

Sportuokite

Fiziniai pratimai naudingi ne tik širdžiai, bet ir žarnynui. Reguliari mankšta verčia maistą greičiau judėti žarnynu ir neleidžia viduriams užkietėti.

Retsykiais pasinaudokite greitą priemonę

Jeigu siaubingai jaučiatės, geriausiai žarnyną ištuštins klizma arba žvakutės. Bet jų negalima naudoti dažnai, nes ilgai neišsilaikyti žarna nustos dirbti pati. Pripildykite klizmą gryno vandens arba fiziologinio tirpalo, niekada nepilkite muiluoto vandens, nes sudirginsite tiesiąją žarną. Rinkitės tik glicerino

žvakutes, venkite stiprių cheminių medžagų.

Venkite kai kurių maisto produktų

Vieniems tie patys produktai gali sukelti vidurių užkietėjimą, kitiems – ne. Pavyzdžiui, nuo pieno vieniems viduriai gali užkietėti, o kiti gali imti viduriuoti. Geriau vengti produktų, skatinančių dujų kaupimąsi žarnyne: pupelių, kopūstų.

Valgykite nedideliais kiekiais, nes gausus maistas ištempia virškinamąjį traktą ir viduriai dar labiau užkietėja.

Nesisistandinkite

Nenorėkite atsikratyti šios bėdos pernelyg stengdamiesi. Tai pavojinga, nes rizikuojate prisišaukti hemorojų ir išangės įtrūkius. Tai skausminga, o viduriai dar labiau užkietės, nes sumažės išangės spindis. Be to, dėl didelės įtampos gali šoktelti arterinis kraujospūdis ir sulėtėti širdies plakimas. Pasi-darys silpna.

Gydymas, kurį gali rinktis ir nėščiosios

Cheminiai laisvinamieji vaistai atlieka savo funkciją, bet prie jų greitai įprantama ir vidurių užkietėjimas vėliau net paūmėja. Rinkitės saugius, natūralius augalinius preparatus, pavyzdžiui, **Mucofalk**.

Mucofalk apelsinų skonio granulių geriamąjį tirpalą gali vartoti ir nėščiosios, ir žindančios moterys. Vaisto sudėtyje yra brinkstančiųjų medžiagų (susmulkintų gysločių sėklų luobelų), absorbuojančių 40 kartų didesnį vandens kiekį už jų pačių svorį. Taigi padidėja išmatų tūris, jos išlieka minkštos, bet to, skatinamas žarnų turinio slinkimas.

Mucofalk paketėlį suberiame į skystį (ne mažiau kaip 150 ml) ir sumaišiusios išgeriame. Esant vidurių užkietėjimui, suaugusiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams užtenka 1 paketėlio **Mucofalk** granulių 2–3 kartus per dieną. Vartodamos šį vaistą, nepamirškite gerti daug skysčių.

Mucofalk®

3,25 g apelsinų skonio granulės geriamajam tirpalui
kiaušinių gysločių sėklų luobelės

Terapinės indikacijos: Mucofalk sudėtyje yra brinkstančiosios medžiagos (susmulkintų kiaušinių gysločių sėklų luobelė), kuri absorbuoja vandens kiekį, net 40 kartų didesnį už jos pačios svorį. Vadinasi, padidėja išmatų tūris ir jos išlieka minkštos, skatinami žarnų judesiai, todėl pagreitinėja žarnų turinio slinkimas. Šis vaistas tinka, jei yra: nuolatinis (lėtinis) vidurių užkietėjimas; būklė po operacijos tiesiosios žarnos srityje, išangės gleivinės įplyša, hemorojus ar kitos ligos, kurių metu pageidaujamas lengvesnis tuštinimasis minkštomis išmatomis; įvairių priežasčių sukeltas viduriavimas (vaistas tinka kaip pagalbinė gydymo priemonė); dirgliosios žarnos sindromas (simptomams lengvinti).

Dozavimas ir vartojimo būdas: įprastinė dozė suaugusiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams yra 1 paketėlis Mucofalk granulių – 2-3 k. per parą. Reikia išgerti gerai išmaišius gausiame (mažiausiai 150 ml) vandens kiekyje. Jei preparato vartojama viduriavimo ar dirgliosios žarnos sindromo gydymo papildymui, suaugusiems žmonėms ir vyresniems negu 12 metų vaikams reikia vartoti 2-6 k. per parą po vieną Mucofalk paketėlį, t.y. jo turinį suberti į ne mažiau kaip 150 ml skysčio, sumaišyti ir po to išgerti.

Mucofalk vartoti negalima: jeigu yra padidėjęs jautrumas (alergija) kiaušiniams gysločiams arba bet kuriai pagalbinei Mucofalk medžiagai; labai kietos išmatos (yra išmatų akmenų ar jos labai suspaustos); jeigu yra pilvo skausmas ar kitoks pilvo negalavimas, pykinimas ar vėmimas (kol gydytojas nenustatys minėtų sutrikimų priežasčių); jeigu bet kokie netikėtai atsiradę žarnyno veiklos pokyčiai, trunkantys ilgiau negu 2 savaites; jeigu po vidurių laisvinamųjų vaistų vartojimo pacientas nepasitūštino; jeigu yra kraujavimas iš tiesiosios žarnos; jeigu sutrūko rijimas arba pacientas raugėja; jeigu yra stemplės, įskrandžio ar kitų virškinimo trakto dalių susiaurėjimų; jeigu gresia ar yra žarnų praeinamumo sutrikimas arba yra nenormaliai padidėjusi gaubtinė žarna (didelės gaubtinės žarnos sindromas); jeigu sutrikusi organizmo vandens ir elektrolitų pusiausvyrą; jeigu yra sutrikimų, dėl kurių vartojama mažiau skysčio; jeigu yra blogai kontroliuojamas cukrinis diabetas.

Nėščioms moterims ir žindydėms medikamento vartoti galima.

Specialių atsargumo priemonių reikia: jei ilgesnį laiką būna užkietėję viduriai, ilgiau negu savaitei sutrinka žarnų judesių reguliarumas, ilgiau negu 2 savaites laikosi viduriavimas arba jo metu išmatose pastebima kraujo ar prasideda karščiavimas, būtina kreiptis į gydytoją. Jei susilaikius išmatoms atsiranda pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas ar kitokių neišįščių vidurių simptomų, prieš pradėdant vartoti Mucofalk būtina pasitarti su gydytoju, kadangi šie simptomai gali būti gresiančio ar jau atsiradusio žarnų praeinamumo sutrikimo požymiai. Jei atsiranda krūtinės skausmas ar vėmimas arba pasunkėja rijimas ar kvėpavimas, reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją. Jei ligonis gydomas skydliaukės hormonais, jam vartoti Mucofalk galima tik pasiklausus gydytojo, kadangi gali prireikti koreguoti hormonų dozę.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Dežutėje yra 20 paketėlių po 5 g.

Rinkodaros teisės turėtojas: **Dr. Falk Pharma GmbH, Vokietija.**

Atstovas Lietuvoje: **UAB Morfėjus.** Plačiau skaitykite: **www.morfėjus.lt.**

Delikati nėštumo problemėlė

Šią problemą patiria kas trečia nėščia moteris ir kas antra mažylio mama. Tik nedaug iš jų ryžtasi pasakyti apie tai savo gydytojui.

Hemorojumi specialistai vadina per daug išsiplėtusias tiesiosios žarnos ir išangės venų sienelės. Dėl kraujo sąstingio venose išsitempia sienelės ir susidaro mazgai.

Kodėl tai atsitinka?

Kraujotakos sistema sudaryta iš arterijų, venų ir kapiliarų. Arterijomis teka kraujas nuo širdies į kitus organus, o venomis – atgal, kad vėl, prisotintas deguonies, keliautų arterijomis žemyn. Venose yra kapiliarai, kurie praleidžia kraują ir užsidaro, neleisdami jam nutekėti žemyn. Jeigu kapiliarų funkcija sutrinka, kraujas užsistovi venose ir išplečia jų sienelės. Venų spindis pamažu plečiasi, sienelės plonėja, sutrinka vožtuvų veikla, taip pat ir kraujotaka. Tai vadinama – varikoze. Tas pats vyksta ir tiesiosios žarnos venose, sergant hemorojumi.

Varikozė – viso organizmo liga, labiausiai matomi jos pažeidimai – kojų venų pokyčiai. Dažnai tokios pačios būklės yra gimdos, kiaušidžių, dubens venos, kurių mes nematome, taip pat – tiesiosios žarnos venos.

Ypatingos sąlygos

Paprastai hemorojus atsiranda antroje nėštumo pusėje – po 20 savaitės. Kraujas dubenyje sustingsta dėl hormonų poveikio ir dėl drauge su mažyliu didėjančios gimdos. Pagrindinis nėštumo sergėtojas – progesterono hormonas atpalaiduoja lygiuosius raumenis, kurių gimdos sienelėse yra daug, ir gimda niekaip nepajėgia staiga jų visų įtempti. Todėl mažyliui užtenka vietos ramiai augti iki pat gimdymo pradžios. Vienintelis minusas tas, kad progesteronas veikia akiai ir turi įtakos kitiems organams bei sistemos dalims, pavyzdžiui, kraujagyslių sienelėms, sudarytoms iš galimų atpalaiduoti lygiųjų raumenų. Kraujagyslės išsiplečia, kraujotaka jose sulėtėja ir veninis kraujas sustingsta, rizikuodamas



išprovokuoti varikozinį venų išsiplėtimą. Išsiplečia ir tiesiosios žarnos venų sienelės, todėl susidaro hemorojaus mazgai.

Kaip gydyti hemorojų nėštumo metu?

Skausmą malšina vietinės, šilto ir šalto vandens procedūros, atliekamos pakaitomis. Pradėti galite nuo ledo kompresų per audinį, po to 20 minučių atsisėskite į šiltą vonelę. Šias procedūras reikėtų kartoti keletą kartų per dieną.

Būtina reguliuoti žarnyno darbą: valgykite daug daržovių ir vaisių, neskaldytų grūdų produktų ir nepamirškite daug geriamojo vandens. Burokėliai ir juodųjų slyvų kompotas – puikūs natūralūs produktai, lengvinantys tuštinimąsi.

Išangės mazgų traumavimo išvengsite naudodamos drėgnas vaikiškas servetėles. Būtina daug vaikščioti ir daryti dubens raumenų pratimus. Sėdėti geriau pusiau gulint.

Vietišškai galima naudoti kremus, tinkančius nėštumo metu.

Hemorojaus požymiams palengvinti – **Posterisan®**. Pagrindinis **Posterisan®** komponentas – negyvosios žarnyno bakterijos – stiprina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, skatina audinių atsinaujinimą, malšina uždegimą, skatina žaizdų gijimą. Vaistas toleruojamas puikiai, kad ir kiek ilgai jis būtų vartojamas. Tinka ir vaikams, ir nėščioms moterims.

Hemorojui gydyti

Posterisan®

Negyvosios žarnyno bakterijos

Sudėtis: Vienoje žvakutėje POSTERISAN yra 387,1 mg vandeninės suspensijos iš 660 mln negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų) bei 6,6 mg skystojo fenolio (atitinka 6 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: kietieji riebalai, makrogolio glicerolio hidroksistearatas.

1 g POSTERISAN tepalo yra 166,7 mg vandeninės suspensijos iš 330 milijonų negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų), bei 3,3 mg skystojo fenolio (atitinka 3,0 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: geltonasis vazelinai, lanolinas

Indikacijos: Posterisan tinka su hemorojumi susijusiems negalavimams išangės srityje: niežėjimui, šapiavimui, deginimui mažinti ir išangės įtrūkimams, įplėšoms bei egzemai gydyti.

Dozavimas ir vartojimo būdas: Įprastai Posterisan vartojamas du kartus per dieną, geriausia po išsitušinimo. Jei negalavimas stipresnis, kartais galima vartoti ir dažniau. Gydomąją išorinę išangės sritį, vartojamas tepalas. Tepėti plonu sluoksniu ir po to pirštu tepalą atsargiai įtrinti. Vartojant žvakutes, reikia įvesti giliai į išangę po vieną žvakutę.

Specialūs įspėjimai: vartojant Posterisan tepalą, gali mažėti kartu naudojamų lateksinių prezervatyvų atsparumas įtrūkimui. Jei yra grybelių sukeltas pažeidimas, papildomai būtina vartoti lokalaus poveikio preparatų nuo grybelių.

Šalutinis poveikis: dėl padidėjusio jautrumo, pvz., konservantui fenoliui, retai galima alerginė odos reakcija.

Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Kontraindikacijos: Posterisan vartoti negalima, jeigu yra padidėjęs jautrumas bet kuriai pagalbinei vaisto medžiagai.

Duomenų, kad nėščiosios moterims ir žindydėms Posterisan vartoti draudžiama arba kad jis yra labai pavojingas, nėra.

Nereceptinis vaistinis preparatas.

Pakuotės lapelis paskutinį kartą patvirtintas 2006-12-19

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Vokietija

Atstovas Lietuvoje: UAB Morfejus, E-paštas: info@morfejus.lt

NESKAUSMINGA REKLAMA

- ✓ reklamos gamyba
- ✓ stendai, nuorodų sistemos, iškabos
- ✓ plėvelės klijavimas
- ✓ projektavimas - maketavimas - dizainas
- ✓ gaminiai iš plastiko
- ✓ reklama medicinos įstaigose



tel.: 85 2311191, www.reklamos4.lt



ŽURNALAS
36,6°C
www.366.lt

GEROS SAVIJAUTOS ŽURNALAS

TEL.: 868604040

internetinis žurnalas **366.lt**

NEMOKAMAS



EUROPOS SĄJUNGOS
STENDŲ GAMYBA

PROJEKTAVIMAS, MAKETAVIMAS, DERINIMAS, RENOVAVIMAS, GAMYBA, STATYMAS.

TEL.: 85 2332999, MOB.: 8698 34645

www.esstendai.lt



Herbamed SIXMIX žolelių arbatos



Wellness tea of pure herbs

BEAUTY HERBS

Puero arbata (30%), Liucernos žolė (25%), Varnalėšų šaknys (20%), Saldžiųjų pankolių vaisiai (15%), Šeivamedžių vaisiai (10%).

Padaeda palaikyti gerą organizmo medžiagų apykaitą, normalų cukraus ir cholesterolio kiekį kraujyje, gerą virškinamojo trakto bei žarnyno funkcinę būklę.

Subtilaus skonio bei aromato žolelių arbata sveikatai ir grožiui puoselėti.

JOY HERBS

Saldžiųjų pankolių vaisiai (30%), Kmyrų vaisiai (30%), Anyžių vaisiai (20%), Melisų lapai (20%).

Žolelių arbata suteikia ramybės ir harmonijos pojūtį po įtemptos dienos, saldus anyžių kvapas sušildo, o malonus iš arbatos puodelio sklindantis žolelių aromatas derinys nuteikia pakylėtai. Padaeda palaikyti gerą virškinamojo trakto ir žarnyno veiklą.

Tikras malonumas įkvėpti žolelių arbatos aromato bei pajusti begalę skonio suteikiamų džiugių akimirkų.

REST HERBS

Kmyrų vaisiai (30%), Ramunėlių žiedai (30%), Melisų lapai (20%), Pipirmėčių lapai (10%), Sukatžolių žolė (10%).

Žolelių arbata suteikia poilsio pojūtį, viena kitą papildančios žolelės gerina miegą bei palaiko normalią nervų sistemos funkciją.

Ramybės gurkšnis po išbandymų kupinos dienos padės atsipalaiduoti ir mėgautis akimirka.

IMUNI HERBS

Erškėčių vaisiai (10%), Kinrožių žiedai (85%), Šermukšnių uogos (5%).

Veikliosios žolelių arbatos medžiagos padeda palaikyti gerą imuninės sistemos veiklą. Atvėsinta žolelių arbata karštą vasaros dieną puikiai atgaivins.

Gerą imuninės sistemos funkciją palaikanti žolelių arbata, lyg pati gamta rūpintųsi puikia Jūsų sveikata!

HARMONY HERBS

Pipirmėčių lapai (9%), Melisų lapai (28%), Levandų žiedai (27%), Pasiflorų žolė (36%).

Žolelių sudėtyje esantys eteriniai aliejai pasižymi itin maloniu skoniu ir aromatu. Palaiko kūno ir sielos ramybę.

Mažytis stabtelėjimas pašėlusio gyvenimo sukuryje, kūno ir sielos pusiausvyros harmonija.

POWER HERBS

Žalioji arbata (40%), Imbiero šaknis (17%), Citrinžolė (15%), Guarana (10%), Rožinė radiolė (auksinė šaknis) (10%), Cinamonas (3%), Kardamonas (3%).

Išskirtinės sudėties žolelių arbata gali padėti palaikyti gerą organizmo energijos apykaitą bei puikią savijautą kiekvieną dieną.

Ypatingo skonio žolelių mišinys, pabrėžiantis tvirtos ir iššūkių nebijančios asmenybės bruožus. Jokių abejonių!



Ieškokite vaistinėse, pažymėtose šiuo ženklu:



ir



Magnis – sveikatos raktas

Daug svarbių kūno funkcijų reguliuoja fermentai, kuriems yra būtinas magnis. Mūsų kūnas pats pagaminti magnio negali. Todėl užtektinai jo turime gauti su maistu.

Kiek magnio mums reikia?

Vidutinė magnio dienos norma, kurios užtenka magnio atsargoms kauluose palaikyti, yra 300 ml. Paprastai pasisavinama nuo 20 iki 25 gramų magnio, pusė to kiekio lieka kauluose ir tik 1 proc. cirkuliuoja kraujyje.

Magnio reikia: širdies, kraujo apytakos sistemoms, raumenų ir nervų funkcijoms, kaulams ir dantims, angliavandeniams ir riebalams deginti, baltymams ir genetinei informacijai (DNR) atkurti, hormonams išskirti.

4 veiksniai, turintys įtakos magnio balansui:

- magnio trūkumas esant nesubalansuotai mitybai ir laikantis dietų;
- didesnis magnio poreikis, pvz., nėščiosioms, maitinančioms krūtimi moterims, vaikams, jaunimui, sportininkams;
- magnio netekimas sergant, pvz., diabetu; didelė kūno apkrova, tarkime, sportuojant, patiriant stresą;
- nepakankamas magnio įsisavinimas viduriojant arba sergant žarnyno ligomis.

Kodėl gali trūkti magnio?

Mūsų kūnas reikiamą magnio kiekį paprastai pasisavina su maistu – daugiausia jo yra ankštiniuose augaluose, riešutuose ir rupių rugių produktuose. Deja, daugelio žmonių mityba nėra tinkamai subalansuota. Dėl intensyvios žemdirbystės ir nualintų dirvožemių magnio kiekis grūdinėse kultūrose ir vaisiuose sparčiai mažėja. Magnio nelieta perdirbtame maiste.

Nėščios ir krūtimi maitinančios moterys ne tik pačios, bet ir jų kūdikis turi gauti pakankamai mineralinių medžiagų, taip pat ir magnio. Todėl joms reikia daugiau magnio. Nėštumo metu, ypač nuo 4 mėnesio, magnio gali ypač trūkti.

Magnio gali trūkti, reguliariai vartojant kontraceptines tabletes, vidurių laisvinamuosius, šlapimą varančius vaistus, kenčiant nuo galvos bei migrenos skausmų. Tokiu atveju magnio stygius gali sukelti

papildomus migrenos priepuolius.

Trūkstant magnio žmogus tampa neatsparus stresui, o patiriant stresą gali atsirasti magnio trūkumas – tai užburtas „magnio trūkumo ir streso“ ratas. Streso hormonai – adrenalinas ir noradrenalinas – skatina riebalų deginimą, o išlaisvintos riebalų rūgštys pasisavina magnį ir šis pašalinamas iš kraujyje. Be to, streso hormonai skatina kraujagyslių susiaurėjimą, pagreitina pulsą ir taip padidina kraujo spaudimą. Tai turi įtakos magnio trūkumui organizme atsirasti.

Magnio trūkumo požymiai:

- blauzdos raumenų mėšlungis, spazmai, akies voko trūkčiojimas, pirštų tirpimas,
- skrandžio arba žarnyno spazmai, vidurių užkietėjimas, viduriavimas, mėnesinių skausmai,
- vidinis nerimas, nervingumas, miego sutrikimai,
- širdies ritmo sutrikimai, širdies permušimai, sunkumas krūtinės srityje,
- nuovargis, mieguistumas, apatija, neatsparumas stresui.

Kad nustatytumėte magnio trūkumą organizme, pasitarkite su savo gydytoju ar vaistininku.

Svarbu laiku atkurti magnio atsargas organizme. Žarnynas vienu metu gali pasisavinti tik tam tikrą magnio kiekį, todėl magnį reikėtų vartoti ne mažiau kaip 2–3 mėnesius.

Magnio papildymas *magnetrans*



Magnetrans direkt 300 mg – patogus vartoti sportuojant, dirbant biure, keliaujant. Naudojamas neužsigeriant vandeniu, gaivinančio citrinų-greipfrutų skonio. Vienas pakelis atstoja vidutinę dienos normą.

BŪK SVEIKA MAMA!



Granulės tirpstančios burnoje



*Citrinų - greipfrutų
skonio*



Nereikia užgerti vandeniu

Be cukraus

VISADA KARTU VISADA ŠALIA VISADA GRETA VISADA TURIU VISADA KARTU VISADA ŠALIA VISADA GRETA

Maisto papildas su saldikliais kasdieniam magnio poreikiui papildyti. 20 paketėlių po 2g burnoje tirpstančių granulių. 1 paketėlyje yra 300mg magnio – tai atitinka rekomenduojamą magnio paros normą. Grynasis kiekis: 40g. **Sudėtis:** saldiklis sorbitolis, magnio oksidas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrinų rūgštis, tirštiklis karboksimetilceliuliozė, aromatinės medžiagos, stabilizatorius riebalų rūgščių magnio druskos (E470b), saldiklis aspartamas. **Vartojimas.** Labai patogus ir paprastas, tik 1 paketėlis kasdien. Išberkite granules ant liežuvio ir nurykite. Granulės ištirpsta labai greitai, jų nereikia užgerti vandeniu. **Magnetrans** direkt yra gaivinamai rūgštaus citrinų-greipfrutų skonio. Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. **Pastaba diabetikams:** 1 paketėlis **Magnetrans** direkt atitinka 0,11 DV (duonos vieneto). Neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakeikalas. Turi fenilalanino šaltinį.

	100g	2g paketėlyje	RPN %, 1 paketėlyje
Energinė vertė	750 kJ = 179 kcal	15 kJ = 4 kcal	
Magnis	15000 mg	300 mg	100%*

RPN % - rekomenduojamos paros normos dalis procentais

Gamintojas. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel, Vokietija.
Platintojas. UAB „STADA-Nizhpharm-Baltija“, A. Goštauto 40A, Vilnius, Lietuva

STADA