

SVEIKI

# MAMA ir vaikas

2011 m. Nr.3

*Sveiką vasara*



Atostogos su vaiku

Vasaros maistas

Kūdikio žindymas ir priežiūra

Sveikatos ir grožio idėjos

**Aušros svajonė – nuvežti dukras į Tailandą**



Viršelyje: Aušra Mažeikaitė su dukra Saule

2011 m. Nr. 3

Nemokamas leidinys "Mama ir vaikas"

Leidėja – leidybos grupė „Sveikata visiems“

**Bendradarbiavimas, platinimas**

tel. 8 653 30 003

El. paštas [info@mamairvaikas.lt](mailto:info@mamairvaikas.lt)

Tnklalapis: [www.mamairvaikas.lt](http://www.mamairvaikas.lt)

**Reklama**

leva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596

El. paštas [ieva@mamairvaikas.lt](mailto:ieva@mamairvaikas.lt)

## Turinys

Aušros svajonė- nuvežti dukras į Tailandą	2
Pirmoji tavo vaiko vasara	6
Mūsų vasaros konkurso prizai	9
Vasaros vandens malonumai ir otitas	10
Kad saulė nenuliuodintų	12
„Merkurijus“ – pramogaujančių vaikų stovykla	14
Išvenkime vasarinių virškinimo problemų	16
Vasaros mityba	18
Vaikas nevalgo	20
Rinkitės geros kokybės ir sveikus miltus!	22
Sveikas žindymas	24
Kūdikio vasara be iššūtimų	26
Dažna mažylių viešnia – mažakraujystė	27
Draugauti ar ne su saule?	28
Dailios kūno linijos savo ir kitų džiaugsmui	30
Nėštumas ir moters sveikata	32
Gamta ir technologijos – moters sveikatai	33
Nėštumas ir hemorojus	34
Kaip išrinkti vaikui sauskelnes	38
Kelionėje su vaiku	39
Sveikatos ir grožio idėjos	42
Nėštumas ir vidurių užkietėjimas	44
Gyvenimas su celiakija	47

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

[www.mamairvaikas.lt](http://www.mamairvaikas.lt) - interneto žurnalas apie nėščiosios, mamos ir vaiko sveikatą



**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.

Vilnius, Sporto g. 3-75 (Šeimyniškės), tel. (8 5) 210 86 87; 8 698 23 307 [www.privatiklinika.lt](http://www.privatiklinika.lt)

## Aušros svajonė – nuvežti dukras į Tailandą



Pustrečių metų Saulė ir jau beveik aštuoniolikmetė Greta – seserys, o jų mama – verslo vadybos specialistė ir pedagogikos psichologė Aušra – lyg vyresnioji sesuo. Ši draugiška trijulė nuolat šypsosi, smagiai leidžia laisvalaikį ir drauge keliauja. „Mano gyvenimas – tai nuopolių ir pakilimų maratonas, atrodo, kitaip gyventi būtų neįdomu, – sako Aušra Mažeikaitė. – Esu didelė optimistė, žinau, kad gyvenime niekas nevyksta atsitiktinai. Žmonės susitinka, nes turi susitikti, išsiskiria, kažko pasimoko vienas iš kito ir gyvena toliau.... Nuojuota kužda, kad viskas man ir mums bus gerai“.

**Kaip jauteisi, po ilgos pertraukos vėl tapusi mama? Ar skyrėsi pirmas nėštumas nuo antro, pirmo ir antro vaiko auginimas?**

Jaučiausi be galo pakylėta. Buvo šv. Velykų rytas, kai pamačiau teigiamus testo

rezultatus. Tai Dievo palaima ir dovana man. Nuo pat pirmos pastojimo dienos jaučiau, kad esu nėščia... Vis sapnuodavau mažą mergytę, kurią atvedė tėtis. Džiaugėmės abi su Greta, kad turėsime sesę....

Nėštumas buvo visiškai kitoks: laukdamasi Gretos vaikščiojau iki paskutinių dienų, net nesuprasdama, ką reiškia pykinimas ar kiti nemalonūs pojūčiai. Su mažąja iš pat pradžių jaučiausi prastai. Jau pirmąją savaitę pykino, nesinorėjo valgyti, krito svoris. Tai truko iki 22 savaitės. Dažnai gulėdavau ligoninėje. Valgydavau tik tiek, kad paeičiau, bet maisto galėjo ir nebūti.

Auginti pirmagimę buvo lengviau, nes padėjo tėvai, o dabar auginame Saulytę vienos, su Greta, tolokai nuo tėvų. Saulę pagimdžiau trečiame kurse, reikėjo baigti mokslus, naktimis, kiek leisdavo Saulė, rašiau kursinius darbus, diplomą. Mažoji buvo labai nerami iki dvejų metų: pasitai-

kydavo naktų, kad, rodos, ir užsimerkus nebuvau.

### **Kaip mergaitės sutaria, ar vyresnioji padeda prižiūrėti mažylę, ar klauso mamos abi ?**

Vyresnioji ne tik padeda auginti, ji ir augina. Dėkinga būsiu jai visą gyvenimą, ir Saulė užaugus, manau, tai įvertins. Amžiaus skirtumas truputėlį baugino. Greta nerimavo, kad jei gims brolis – apie ką su berniuku reikės kalbėti? Labai norėjo sesės. Vardą jai seniai buvome išrinkusios: vadinom pilvelį Saulute, nesvarbu kas ten gyvena.

Mergaitės sutaria gerai, mes visos gerai gyvename. Mažosios kaprizus išsprendžiame taikiai: jeigu Saulytė reikalauja būtent tų knygų, iš kurių rengiasi kontroliniam arba testui Greta, ar prireikia būtent jos sąsiuvinio ar pieštuko, ašarų upeliai išsenka sudominus mažylę žaislu, knygele ar kitkuo.

Saulė laukia pareinančios iš mokyklos

sesės. Jos drauge eina į parką, kartais Greta ją vedasi pas savo drauges. Vakare būtinai ritualas – pasakyti sesei „labanakt“ ir duoti butulį net kelis kartus, kad tik ilgiau neitų miegelio.

### **Mažylė lanko darželį. Kaip sekasi, ar nesiožiuoja?**

Kaip ir visiems vaikams, darželio pradžia buvo sunkoka. Dvi savaites vaikščiojom kasdien po kelias valandas, trečiąją – jau liko miegoti, taip ir įpratome per mėnesį. Į darželį Saulutę traukia dėl draugių: jas pamačiusi nusiramina ir pasako man atia. Rytais į darželį vedu aš, o pasiima paprastai sesė. Dažnai mus lydi taksų veislės kalytė vardu Brita. Saulei labai patinka jos draugija.

### **Kokį maistą renkiesi? Kaip rūpiniesi dukrų sveikata, gydai susirgusias?**

Maistą valgome įvairų, tik aš jau 6 metai nevalgau kiaulienos ir jautienos. Vaikams maisto atskirai negaminu, tik stengiuosi





nepiktnaudžiauti prieskoniais ir druska. Dukros neišrankios, valgo viską. Kartais rytais, kai verdu Saulytei manų ar grikių košę, prisijungia ir Greta. Saulė, kaip ir aš, labai mėgsta žuvį... Ką dėti į burną, tikrai renkamės, jau seniai nevalgome rūkytų, keptų gaminių, pusfabrikačių. Žinoma, būna išimčių, kai Greta parsineša bulvių traškučių ar kepa šaldytas bulvytes... Nedraudžiu pasilepinti ir saldumynais, beje, Greta kepa labai skanius pyragus su vaisiais: kai po darbų grįžtu namo ir jaučiu laiptinėje cinamono kvapą, žinau, kad manęs laukia šiltas pyragas.

Saulė nesirgo iki dvejų metų, gal todėl, kad iki pat metų ir 4 mėnesių maitinau krūtimi, o nuo darželio prasidėjo ligų maratonas... Suserga Saulė, tuomet nuo jos Greta ir atvirkščiai... Pavasaris buvo lengvesnis, bet žiemą labai sirgome. Stengiuosi gydyti liaudiškais priemonėmis, vaistus geriam tik kraštutiniu atveju. Profilaktiškai kas vakarą dukros geria žuvų taukus, kalcį,

kad būtų stiprūs kaulai ir sveiki dantukai.

### **Ar turi laisvalaikio sau, ar užtenka laiko pailsėti, atsipalaiduoti? Kaip praleidžiate vasaros atostogas?**

Visas mano poilsis orientuotas į vaikus, kad kuo daugiau pabūtume kartu. Dabar, kai nedirbu, stengiuosi būti su dukromis, ypač Saule, nes Gretai rūpi ir savos draugės, o mes padraugaujam su panašaus amžiaus vaikučių mamytėm. Kai noriu kur nors išvažiuoti, Saulę su malonumu prižiūri Greta. Šią gegužę išleido mane dviem dienom plaukti baidarėmis.

Mėgstamiausios atostogos, žinoma, prie jūros, mums labai patinka Nida... Į Egiptą pirmą kartą visos trys išvažiuom, kai Saulei buvo vos 4 mėnesiai. Kelionė buvo puiki, be jokių rūpesčių, maitinau Saulę savo pienu. Maudėmės jūroje, plaukėme nardyti, stebėjome jūroje delfinus... vienu žodžiu – puikumėlis. Pusės metų Saulytė taip pat pabuvojo Londone, Kembridže



(Rytų Anglija). Puikiai jautėsi net apžvalgos rate Londone. Keliones mažoji atlaiko lengvai, kaip ir skrydžius. Svajojau nusivežti dukras į Tailandą – nuostabios gamtos ir begalinių šypsenujų šalį – jis mane užbūrė. Šiemet atostogausiu rugpjūtį, tikriausiai aplankysime Nidą, o gal ir toliau patrauksime.

#### **Ko labiausiai linkėtum savo dukroms?**

Kaip ir kiekviena mama, norėčiau kad jos augtų sveikos, protingos, turėtų gyvenimo tikslą, užaugtų nuostabiomis merginomis, moterimis, mamomis... mylėtų ir būtų mylimos, kad džiaugtųsi gyvenimu, priimtų visus iššūkius ir tikėtų savimi. Norisi, kad visuomet šalia jų būtų geri, patikimi draugai ir, žinoma, aš, mama. Esu labai, labai laiminga, nes Dievas man dovanojo tokias nuostabias dukras.

**Kalbėjosi Ieva Grabauskienė**  
**Nuotraukos – iš asmeninio archyvo**



# Pirmoji tavo vaiko vasara



Pirmą kartą vasarodami su kūdikiu tėvai stengiasi numatyti, kas bus naudinga mažyliui ir su kokiais sunkumais susidurs.

## Kaip vaikas reaguoja į vasaros orus?

Vasara kūdikiui – ne pats geriausias metas. Karštyje mažylis dažnai jaučiasi blogiau negu vėsiu oru, nes jo termoreguliacinė sistema dar silpna ir perkaitimą jis sunkiau pakelia nei peršalimą. Todėl pagrindinis tėvų rūpestis – kad kūdikis neperkaistų. Tuo pat metu jie turi stengtis, kad vasara ir saulė suteiktų kūdikiui daugiausia naudos.

## Kiek laiko vaikščioti lauke su kūdikiu?

Vasarą stenkitės kiek įmanoma daugiau laiko praleisti su kūdikiu lauke. Su parsivežtu iš ligoninės vaiku į lauką galima išsiruoti jau kitą dieną. Geriausia išeitis – išvažiuoti vasarą su kūdikiu į užmiestį (ten kūdikis gali būti ore beveik nuolat). Bet jei tai neįmanoma, 6–8 valan-

das per dieną jį reikia vežioti mieste. Pasivaikščiojimams geriausia rinktis parkus, kuriuose galima būtų vaikštinėti šešėlyje.

## Vežimėlis ir jo priedai apsaugos vaiką nuo oro pokyčių

Vėjuotą dieną aukšti vežimėlio kraštai bus jam užuovėja. Nepamirškite nuo lietaus saugančio vežimėlio uždangalo, nes vasaros dienos permainingos ir net karštu oru gali užklupti liūtis. Jeigu vasarojate kaime arba sodyboje, pasirūpinkite nuo musių ir uodų saugančiu vežimėlio tinkleliu.

## Kuo rengti mažylį vasarą?

Kai oro temperatūra 15° C – reikės kombinezono ilgomis rankovėmis, palaidinės, lengvos medvilnės kepurėlės.

Esant + 20–23° C – užteks medvilnės palaidinės ir šliaužtinukų; sušilus orui iki 24–25° C – renkite kūdikį lengvu kombi-

nezonu atviromis rankomis ir kojomis; jei kaitina 26° C ir daugiau – užteks trumpikių.

Išsiruošę į lauką nepamirškite lengvos antklodės arba vystyklo, nes gali prireikti užkloti kūdikį atvėsus orui arba pakilus vėjui.

Jei oro temperatūra daugiau kaip 24 laipsniai šilumos, rinkitės orui laidžias sauskelnes, kad vaikas neprakaituotų. Galvos apdangalo vaikui reikia tik saulėje.

### **Ar galima mažyliui degintis saulėje?**

Būti saulėje kūdikiui negalima. Naudingusia kūdikiui – išsklaidytų ultravioletinių spindulių oro vonios. Patartina mažylį vežioti medžių šešėlyje. Rachito profilaktikai reikalingas ultravioletinių spindulių kiekis jį pasieks ir šešėlyje. Atostogaujant su vaiku pietuose būtinai reikia jį tepti apsauginiu saulės kremu.

### **Kaip dažnai ir kur maudyti vaiką?**

Karštu oru maudyti kūdikį reikia dažniau nei įprastai. Jei esate sodyboje, pripilkite vandens mažą vonelę arba vaikišką baseiną. Vandens temperatūra turėtų būti maždaug 25° C. Tuomet maudynės bus iš tikrųjų vėsinanti procedūra. Ilsintis prie jūros, vaikui naudinga maudytis jūros vandenyje. Tačiau maudymosi vaikų baseinuose viešbučiuose geriau atsisakyti – jie dažnai tampa infekcijos šaltiniu. Patartina vengti maudytis netekančio vandens tvenkiniuose ir ežeruose.

### **Mažylį reikia dažniau girdyti vandeniu**

Vasarą vaikas turi gauti užtektinai skysčių. Požymis, kad vaikui trūksta skysčių, – ryškiai raudonos lūpos. Dažnai siūlykite vaikui buteliuką su vandeniu, tik nesusaldintu. Galima duoti vaikui specialių vaikiškų arbatų. 4–6 mėnesių mažyliui galite siūlyti obuolių bei uogų, džiovintų vaisių kompotų.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai pataria geriau troškulį malšinti ne vienos, o skirtingų rūšių gėrimais – taip organizmas gauna

daugiau ir įvairesnių mineralinių medžiagų bei mikroelementų. Tai ypač svarbu karštą vasaros dieną, kai gausiai prakaituojama ir organizmas netenka daug vandens. Geriausiai troškulį malšinti vandeniu. Šaltas vanduo atkuria skysčių balansą, vėšina, atgaivina, neturi kalorijų. Tai universalus, geriausiai troškulį malšinantis gėrimas! Jeigu gerti paprastą vandenį neskanu, galite pagardinti jį paprastosios ar žaliosios citrinos, apelsino skiltele, uogomis, šviežios mėtos ar rozmarino lapeliais. Patartina gerti ir arbatos. Skoniui pajvairinti į atšaldytą arbatą galima įpilti vaisių sulčių ar jų nektaro.

### **Kaip maitinti kūdikį vasarą?**

Karštu oru vaikas gali valgyti mažiau nei įprasta. Tai normalu – karštyje vaikai paprastai mažiau priauga svorio. Stenkitės nepermaitinti kūdikio – organizmui ir taip sunku, todėl negalima jo apsunkinti papildoma našta. Karšto sezono metu negalima pradėti atpratinti vaiką nuo krūties ar duoti naujų maisto produktų, nes tai gali sutrikdyti kūdikio virškinimo trakto veiklą. Vasarą tiek daug pagundų – šviežių vaisių ir uogų, tačiau neskubėkite duoti vaikui visko iš karto. Naujus produktus bandykite laipsniškai, stebėdami vaiko reakciją į vaisius ir uogas, nes jie gali sukelti alergiją.

### **Odos priežiūros ypatumai vasarą**

Didžiausios vaikų vasaros bėdos: iššutimai ir sauskelnių bėrimai. Abi jos susijusios su vaiko perkaitimu. Todėl svarbiausia tėvų užduotis – vaiką lengvai aprengti. Kūdikio odelę prižiūrėkite specialiais kremais su cinku, kurie greitai malšina uždegimus ir atkuria įprastinę odos būklę.

### **Kaip sukurti vaikui tinkamas sąlygas bute?**

Vasarą namuose turi būti laikomi atviri langai, kad į butą nuolat patektų gryno oro. Jei turite oro kondicionierius, reikia nepamiršti, kad jo negali būti vaiko





kambaryje. Nepageidautina, kad vaikas būtų kambaryje, kuriame įjungtas kondicionierius, geriausia prietaisą įjungti, kai vaiko nėra.

### **Ar galima su kūdikiu vykti į pietus?**

Trijų mėnesių kūdikį tėvai jau gali pasiimti vykdami poilsio prie jūros. Keista, bet kūdikiai dažnai prisitaiko prie klimato pokyčių lengviau negu 3–4 metų vaikai. Beje, tokia kelionė labai naudinga kūdikio imuninei sistemai stiprinti. Tiesa, kad poilsis būtų naudingas sveikatai, jis turi trukti ne mažiau kaip 3–4 savaites. Pirmosios 7–10 atostogų dienų praeina prisitaikant prie klimato pokyčių, o tada vaikas pradeda tikrai ilsėtis. Dar geriau, jei tėvai turi galimybę visai vasarai palikti vaiką prie jūros.

Ketindami atostogauti, iš anksto pagalvokite apie mitybą. Europos šalyse paprastai yra didelis kūdikių maisto asortimentas – daržovių tyrelių, mėsos, grūdų patiekalų. Bet kitoje šalyje gali nebūti vaikui įprasto dirbtinio mišinio, todėl geriausia apsirūpinti reikiamu maisto kiekiu

iš anksto. Jei vaikas maitinamas krūtimi, mama kelionėje turi kontroliuoti savo mitybą taip, kad nebūtų pernelyg didelių pokyčių, nes tai gali turėti įtakos vaiko žarnyno funkcionavimui.

### **Perkaitimo požymiai**

Kūdikis parausta, ant kaktos bei lūpų kampučiuose atsiranda prakaito lašelių, pakyla kūno temperatūra. Vaikas tampa mieguistas arba, atvirkščiai – irzlus, dažnai verkia, stipriai pulsuoja momeinėlis, jį pykina, vemia. Perkaitusį saulėje vaiką reikia skubiai nunešti į pavėsį, išrengti, duoti jam gerti vandens, vėsiu vandeniu nuprausti veiduką, rankutes ir po kurio laiko – aprinti vandeniu visą kūną. Jeigu perkaitimo požymiai stiprūs, geriausia kreiptis medikų pagalbos.

Maudynės jūroje, saulės vonios medžių pavėsyje, daug švaraus gryno oro – visa tai labai naudinga vaikui. Jūs nustebsite, koks energingas ir stiprus jis sugrįš iš kelionės!

# Fisher-Price

Žaisk. juokis. auk.

Leiskite  
savo mažyliui  
mokyti bežaidžiant!

## Brilliant BASICS

Kasdienis patyrimas – tai Jūsų mažyliui mokymosi pagrindas. Geriausiai jie išmoksta tai, kas pateikiama linksmai ir žaismingai. Šie lavinamieji žaislai vysto vaikučio motoriką, akių ir rankyčių koordinaciją, padeda pažinti skirtingas daiktų formas, ugdo mąstymą. Mamytės, paskatinkite savo vaikučio fizinį vystymąsi su saugiais žaislų rinkiniais.

Suteikite linksmų akimirų savo mažyliui!



Linksmosios kaladėlės



Pirmosios kaladėlės

Bokštelis-  
kamuoliukas



Telefonas



Piramidė  
„Supk ir statyk“



Mažasis  
šunelis Snupis



Linksmasis  
automobilukas/  
garvežiukas



Automobiliuko  
ir trijų gyvūnelių  
rinkinys



Muzikinis  
kamuoliukas  
su beždžionėle



Jaučiu  
6 mėn.



Siekiau  
6 mėn.



Išdėlio  
12 mėn.



Mokausi  
9-14 mėn.



Atrandū  
12 mėn.



Valdavoju  
18 mėn.



Bėgiu  
24 mėn.

Platintojas: UAB „RIMONNE BALTIC“,  
Savanorių pr. 192-306, Kaunas,  
tel. 8-37 20 70 26.

Šiuos žaislus galite laimėti: [www.mamairvaikas.lt](http://www.mamairvaikas.lt)  
Tereikia įkelti mažylio nuotrauką.

# Vasaros vandens malonumai ir otitas

Smagus vasaros malonumas – maudynės, gali būti, ypač vaikui, ir ligos priežastimi. Vaikai linkę greitai susirgti vidurinės ausies uždegimu. Išsimaudę ežere arba jūroje ne nenumanome, kad ausyse gali likti vandens ir išsivystyti otitas – ausies uždegimas, kurio židiny s vidurinėje jos dalyje. Jį sukelia drauge su vandeniu į už ausies būgnelio membranos esančią ertmę patekę mikroorganizmai.

išskyros ir lengvai patenka skysčiai iš nosiaryklės. Vaiko ausies vamzdeliai labai greitai užsikemša persišaldžius arba dėl alergijos ar padidėjusių adenoidų. Skysčių kaupimosi priežastis gali būti slėgio pokyčiai skrendant lėktuvu, rečiau – važiuojant traukiniu. Vidurinėje ausyje susikaupusiuose skysčiuose besivystantys mikrobai sukelia uždegimą – otitą.



## Kodėl otitas – vaikų liga?

Dažna šios otito rūšies priežastis – infekcinių ligų (ūmių kvėpavimo takų uždegimų, gripo) bei nosies ir gerklės uždegimų (anginos, tonzilito, rinito) komplikacija. Ypač dažnai šis negalavimas užklumpa vaikus, nes silpna imuninė jų sistema nepajėgia apsaugoti organizmo. Vaikai dažnai serga otitu ir dėl anatominių ypatumų. Vaiko ausies vamzdelio padėtis, kitaip nei suaugusiųjų, yra ne vertikali, o horizontali. Todėl, vaikui gulint ant nugaros, sunkiai nuteka

## Otito požymiai

Iš pradžių atsiranda šaudantis arba pulsuojantis skausmas, silpnas skausmas stiprėja, pakyla temperatūra, ir 1 – 3 dieną iš ausies pradeda tekėti pūliai. Sutrinka miegas, vaikas jaučiasi silpnas, dingsta apetitas. Atsiradus pirmiesiems otito požymiams reikia kreiptis į gydytoją ir skubiai pradėti gydyti.

## Kaip padėti vaikui, kol atvyks gydytojas?

Duokite vaikui skausmą malšinančių

vaistų. Jeigu turite anksčiau gydytojo išrašytą jam ausų lašų, įlašinkite jų.

Saugus mažajam pacientui vaistas – **Otinum**. Jis tinka ir suaugusiesiems. Vaistas malšina uždegimą ir skausmą, 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. Vykstant vasaros atostogų su vaikais jį būtina turėti kelionės vaistinėlėje.

Prieš lašindami **Otinum**, pašildykite flakoną rankoje, kad į ausį nepatektų nemaloniai šalto skysčio. Suaugusiesiems dažniausiai lašinama 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. Patariama vartoti mažiausią būtiną vaisto kiekį.

Sergančiam otitu vaikui geriau miegoti aukščiau pakelta galva. Sergantį kūdikį reikia maitinti vertikaloje padėtyje. Jeigu gulintis vaikas jaučia stipresnį skausmą, leiskite jam atsistėti – sumažėjus spaudimui vidurinėje ausyje, sumažės ir skausmas.

### Keletas otito profilaktikos patarimų

Otito, kurį sukėlė per vandenį patekusi infekcija, galima išvengti apsaugant ausis, kad į jas nepatektų vandens. Maudantis po dušu arba plaunant galvą, geriausia užkimšti ausų angas vatos tamponėliais. Maudantis jūroje, ežere ar upėje reikia naudoti ausų kamštukus arba plaukiojant stengtis nepanardinti galvos į vandenį. Negalima maudyti užteštame vandenyje, nepatariama ilgai laikyti ausyse kamštukų, nes jie skatina mikroorganizmų dauginimąsi ausyje. Galima kelis kartus per dieną atlikti specialius ausies vamzdelio pratimus: giliai įkvėpus sulaikyti kvėpavimą maždaug 10 sekundžių ir stipriai iškvėpti.

**Keli lašai**

**Otinum**

**ausų skausmą  
nuslopina!**



Otinum sudėtyje yra cholino salicilatas. 1 g preparato yra 200 mg cholino salicilato (Cholini salicylas). Pagalbinės medžiagos yra glicerolis, 96% etanolis, chlorbutanolis, išgrynintas vanduo.

#### Otinum vartojamas:

- Esant ūmiam išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimui
- Sukietėjusiems sieros kamščiams suminkštinti, prieš šalinant juos iš išorinės ausies landos.

#### Dozavimas:

*Sergant ūminiu išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimu:*

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

*Prieš sieros kamščio šalinimo procedūrą:*

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

Lašus reikia lašinti ant šono gulinčiam pacientui. Įlašinus preparato, žmogus privalo kelias minutes ramiai pagulėti.

#### Specialių atsargumo priemonių reikia:

Jaunesniems kaip 1 metų vaikams preparato gali būti skiriama tik gydytojui prižiūrint.

#### Kontraindikacijos:

Padidėjęs jautrumas vaistui; būgnelio perforacija.

#### Otinum – gerai toleruojamas preparatas.

Kartais gali parausti ir niežėti ausies oda (alerginė reakcija).

Pacientams, kurių prakurius ausies būgnelis, vaisto vartojimo laikotarpiai gali sutrūkti klausą.

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

**Otinum**  
A U S Ū L A Š A I

*Lašinti į ausį 3-4 kartus per dieną po 3-4 lašus.*



Gamintojas: ICN Polfa Rzeszow S.A.  
Atstovas Lietuvoje: Meda Pharma  
Tel. +370 37 330509

**MEDA**



# Kad saulė nenuliūdintų

Apie saulės keliamus pavojus žino kiekviena mama. Drauge saulė – vienas iš vasaros malonumų, kurių nesinorėtų atsakyti. Medikai pataria vaikui leisti labai saikingai mėgautis saulės teikiamais malonumais.

## Kuo pavojinga saulė?

Saulės radiacija siaurąja prasme – tai elektromagnetinis spinduliavimas, kurio stiprumas priklauso nuo saulės aukščio virš horizonto, metų laiko, ozono sluoksnio storio ir atmosferos skaidrumo. Pavojingiausias yra ultravioletinis spinduliavimas, jis ir turimas galvoje kalbant apie saulės radiaciją. Intensyviausias šis spinduliavimas keturias valandas per parą: dvi – prieš vidurdienį ir dvi – po jo. Vasarą didžiausia saulės radiacija yra pietiniuose regionuose, juose saulė aukščiausiai nuo horizonto ir mažiau debesų, galinčių išsklaidyti ultravioletinius spindulius ir sumažinti jų poveikį. Taigi vykstantiems poilsiauti, ypač su vaikais, reikėtų pasirūpinti itin veiksminga apsauga nuo saulės.

Saulės spinduliavimas slopina vaiko imuninę sistemą, todėl praėjus vasaros atostogų sezonui dažnai vaikai, kartais ir suaugusieji, susergera. Po aktyvaus poilsio prie jūros ima kamuoti reumatinis artritas, sisteminė raudonoji vilkligė, kai kurios skydliaukės ligos, žarnyno polipai, moterų fibromomos, pieno liaukų mazgai ir t. t. Daugeliu šių ligų susergera suaugę žmonės, vaikystėje patyrę neigiamą saulės poveikį. Intensyvus deginimasis saulėje – dažna ankstyvo odos senėjimo priežastis. Saulės perteklius labai pavojingas vaikams, nes saulė gali sukelti skydliaukės ligas ir leukemiją. Medikai įspėja, kad saulė didina vėžio riziką.

Ilgai deginantis saulėje didesnė tikimybė susirgti odos vėžiu ir vaikams, ir suaugusiesiems. Ypač jautrius ultravioletiniams spinduliams vaikai, turintys įgimtų odos problemų ir pigmentinių bėrimų polinkį. Nereikėtų pamiršti dar vieno ultravioletinio

spinduliavimo pavojus – melanomos (piktybinių odos navikų).

## Kaip apsaugoti?

Apsaugoti vaiką nuo žalingo saulės poveikio paprasta. Reikia tik laikytis keleto taisyklių. Svarbiausia ir vaikui, ir suaugusiajam reikia vengti vasaros vidurdienio saulės. Saulė aktyvi jau nuo vasario mėnesio, bet tuo metu vaikai dar nebūna ilgai lauke. Pavojingiausias – birželio – rugsėjo mėnesių vidurdienis, vaikui tuomet geriausia žaisti pavėsyje. Saulės vonios galimos iki 11 valandos ir vėliau – po 16, dar sveikiau – po 17 valandos.

Vasarą mažylis turi išgerti puse litro daugiau skysčių negu kitais sezonais. Gėrimas turi būti bent kambario temperatūros, jokių būdu – ne ledinis. Geriausiai tinka džiovintų vaisių nuovirai, kompotai, negazuotas vanduo, žalia arbata. Nerekomenduojama troškulį malšinti saldžiais gazuotais gėrimais, sudaranciais palankias sąlygas šilumos smūgiui. Vasarą rengti vaiką geriausia šviesiais drabužiais, būtinai galvą apsaugoti kepure.

## Būtinai tepkime odą specialiais apsauginiais kremais

Jautrią vaiko odelę būtina tepti apsauginiais kremais. **Sebamed** apsaugos nuo saulės produktai tinka net labai jautriai odai. UVA/UVB filtrai su mikropigmentais patikimai saugo odą nuo saulės, padeda išvengti pigmentinių dėmių ir ankstyvo odos senėjimo.

Reikia tolygiai ištepti veido ir kūno odą likus 20 min. iki saulės vonių. Pakartoti po intensyvaus plaukiojimo ir nusišluosčius rankšluosčiu. Po saulės vonių oda nuraminama **Sebamed** raminauoju balzamu.

Gydytojai pataria jaunoms mamoms saugoti kūdikius nuo tiesioginių saulės spindulių, nes galimi odos nudegimai, dėl kurių gali būti pažeidžiama odos struktūra, atsirasti polinkis susirgti vėžiu.



## Džiaukis saule – išvenk žalos

*Ispėjimas: venkite vidudienio saulės.*

Sebamed sukūrė saulės produktų, pasižyminčių sveikos odos pH 5,5, liniją. Šie produktai užtikrina optimalią apsaugą nuo saulės ir intensyvią jautrios odos priežiūrą.

### Unikalios savybės:

Patikima ir veiksminga apsauga. UVA/UVB filtrų sistema, turinti mikropigmentų, padeda išvengti pigmentinių dėmių ir odos senėjimo požymių, atsirandančių dėl neigiamos saulės įtakos.

Dėl natūralios **Hydro-Fructol** formulės oda išlieka drėgna, minkšta ir elastinga.

Vitaminas E neleidžia susidaryti laisviesiems radikalams, saugo odą nuo žalingo aplinkos poveikio ir ankstyvo senėjimo. Provitaminas B5 – pantenolis skatina odos regeneraciją.

Ypač gerai toleruojami jautrios odos.

### Kitos savybės:

Produktai atsparūs vandeniui, prakaitui bei smėliui net iki 6 valandų.

- \* Produktai lengvai tepami, neriebūs, nepalieka baltų žymių.
- \* Be aliejų, be alkoholio.

Teiraukitės vaistinėse ir [www.baltora.lt](http://www.baltora.lt) bei maloniai laukiame Jūsų darbo dienomis nuo 8 iki 17 val.

UAB "Baltora" kosmetikos parduotuvėje, esančioje Rudens / S.Batoro g. 36.

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](mailto:info@baltora.lt)

**Nuo šiol galite užsisakyti internetinėje parduotuvėje [www.baltora.lt](http://www.baltora.lt)**



## „Merkurijus“ – pramogaujančių vaikų stovykla

Kaip įprasta, ir šią vasarą Kačerginės „Merkurijaus“ vaikų ir jaunimo vasaros poilsio stovykloje krykštaus vaikai – bus vykdoma tęstinė programa „Sparnus jaunystei: tūkstantmečio vaikai“. Ši programa, finansuojama ES struktūrinių fondų, padės ugdyti vaikų pilietiškumo ir tautiškumo jausmus. Vaikus, atvažiavusius iš įvairių Lietuvos miestų ir miestelių, pasitiksime ryškiais plakatais, informuojančiais apie stovyklos programą. Stovykloje bus rengiamos vakaronės, naktiniai ir turistiniai žygiai, susitikimai su žymiais sportininkais, meno veikėjais bei kitais iškiliais žmonėmis.



Vasara – tai laikas, kai vaikams norisi pailsėti nuo įtempto mokymosi ir patirti nuotykių, gyventi draugų būryje, dainuoti susėdus prie spragsinčio laužo, žygiuoti miškais. Vaikai nori iššūkių, romantiško jaudulio.

„Merkurijaus“ stovykloje, būdami tarp bendraminčių, vaikai taps savarankiškesni, atsakingesni, išmoks branginti draugystę ir veikti komandoje.

Mūsų stovykloje vaikai tampa sekliais, gamtininkais, jaunaisiais medikais, lyderiais. Ne pirmus metus „Merkurijuje“ poilsiaujantys vaikai nekantriai laukia tradicinių miško, Neptūno švenčių, indėnų šou, mis rinkimų. Juos vilioja naktiniai ir turistiniai žygiai. Stovyklautojai mėgsta aerobikos, breiko, hiphopo, biliardo, plaukimo, kartingo, savignos, lėlių teatro ir įvairių kalbų būrelius. Žinoma labiausiai juos vilioja kasdienės diskotekos, kuriose gali pasireikšti net drąsos stokojantys vaikai.





MOKSLAS • EKONOMIKA • SĄNGLAUDA



EUROPOS SAJUNGA  
EUROPOS SOCIALINIS FONDAS

*Kuriame Lietuvos ateitį*

## Veiksmas, įspūdžiai, draugai – tai „Merkurijaus“ laužai!



Stovykla „Merkurijus“ kviečia 6–17 metų vaikus ir jaunuolius.

### 2011 m. pamainos

I 06 20–06 29

II 07 01–07 10

III 07 12–07 21

IV 07 23–08 01

V 08 03–08 12

**Sąlygos:** 4–5 vietų kambariai mūriniuose nameliuose, WC, dušas, baseinas, sporto aikštelės, miškas. Su vaikais bendraus jauni, kupini idėjų, kvalifikuoti specialistai. Apsauga visą parą. **Maitinimas:** 4 kartus per dieną.

Teirautis tel.: (37) 324332 , 8 (699) 15358 , (607) 52310,

El. p.: [frageta@takas.lt](mailto:frageta@takas.lt) Svetainė: <http://www.vasaros-stovyklos.lt>

Trukmė: 10 dienų. Kaina: 10 d. – 455 Lt. Adresas: Janonio g. 57, Kačerginė, Kauno rajonas.



# Išvenkime vasarinių virškinimo problemų

Vasara – puikus metas aktyviai pramogauti gryname ore, vyksti vasaros atostogų arba savaitgalio poilsio. Deja, kaip tik šiuo metu paūmėja virškinimo problemų. Vasarai paprastai ruošiamės iš anksto, stengdamiesi patogiai jaustis bet kuriomis sąlygomis, o mūsų virškinamasis traktas dažnai iškrečia netikėtų pokštų.

Dauguma virškinimo problemų (vidurių užkietėjimas ir pūtimas) atsiranda dėl netinkamo maitinimosi bei gyvenimo būdo. Paprastai jų galima išvengti, pakeitus kai kuriuos įpročius. Ypač vasarą, nes šiuo metų laiku virškinimo negalavimai paūmėja, reikia laikytis keleto maitinimosi taisyklių.

Viena jų –vandens suvartoti reikia ne mažiau kaip 2–3 litrus per dieną. Į maitinimosi racioną būtina įtraukti daug ląstelių turinčių neskaldytų grūdų produktų, vaisių ir daržovių. Kad virškinimo sistema gerai veiktų, vasarą suvalgykite ne mažiau kaip vieną kilogramą vaisių ir daržovių. Atsivalgykite vasarą skanaus ir naudingo sezoninio maisto produkto – uogų.

Jei skundžiamės virškinimu, gali padėti seniai žinoma natūrali liaudiška priemonė – juodosios slyvos, ypač skatinančios žarnyno peristaltiką.

Kad žarnynas normaliai funkcionuotų, ir vaikas, ir suaugęs žmogus turi būtinai ryte pusryčiauti. Geriausia tai daryti tuo pačiu metu. Suaugusieji ryte turėtų suvalgyti 30 procentų dienos maisto kiekio. Anščiau atsikelkite, kad užtektų laiko ir pusryčiams, ir rytiniam tualetui.

Tai paprastos ir seniai žinomos mitybos taisyklės, bet dažnai reikiamu momentu mes jas pamirštame. Negalavimai vasarą ypač nepageidaujami, taigi stenkimės jų išvengti.

Vasarą organizmas dirba lėtesnėmis apsuksomis, nes atitinkamai kūno temperatūrai palaikyti jam reikia daug mažiau energijos negu žiemą. Be to, nereguliarus maitinimasis, klimato juostos pasikeitimas išvykus svetur bei didelis karštis turi įtakos virškinimo sistemos sutrikimams, pasireiškiantiems pilvo pūtimu ir vidurių užkietėjimu.

Pilvo pūtimas susijęs su didelio dujų kiekio kaupimusi žarnyne, dažniausiai plonajame. Šis negalavimas dažnai nutinka greitai valgantiems ir kalbantiems valgio metu žmonėms. Tai aktyvaus gyvenimo ir skubėjimo pasekmė. Šiems nemaloniems pojūčiams įtakos turi ir maisto produktai: deja, lengvai virškinamų produktų mūsų racione daug mažiau, negu sukeliančių dujų kaupimąsi: svogūnų, gūžinių ir žiedinių kopūstų, česnakų, cukorijų, saldumynų ir gazuotų gėrimų. Populiarius, bet sunkiai virškinamas riebus aštrios mėsos vasaros patiekalas – šašlykas, kuriuo dažnai mėgaujamasi iškylaujant.

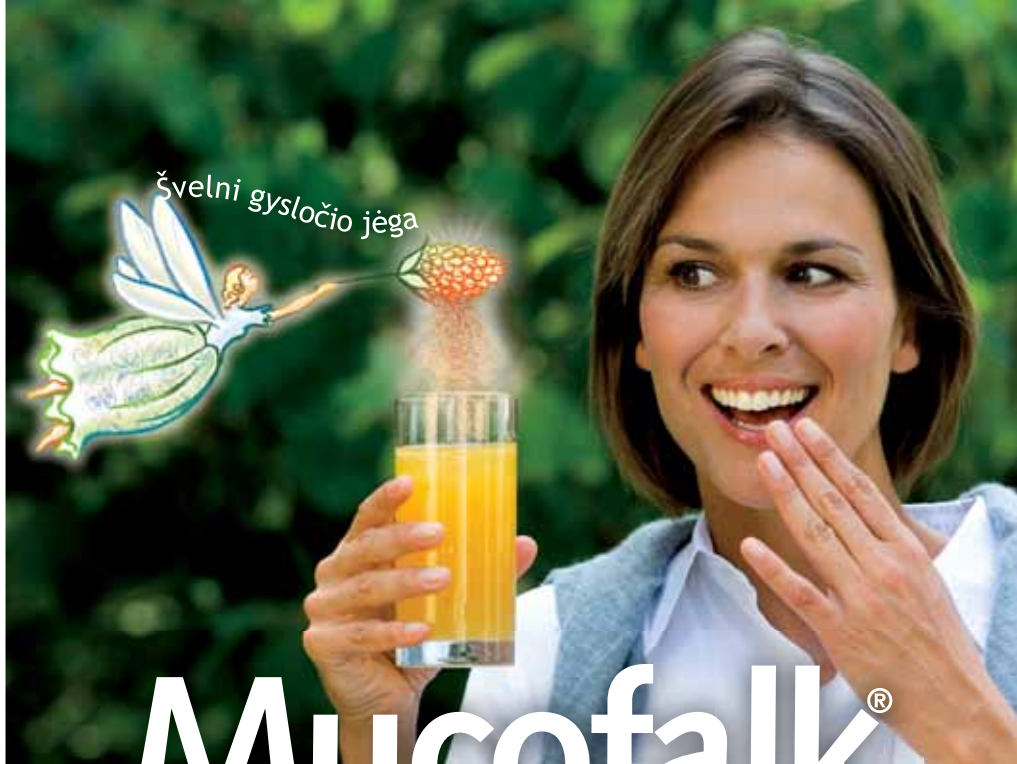
Todėl būtent vasarą dažnesni ir vidurių užkietėjimai. Klimato pokyčiai, įprastų palankių sąlygų trūkumas kelionės metu, nauja neįprasta virtuvė, nedaug valgoma daržovių ir vaisių. Visa tai ir lemia vidurių užkietėjimą. Tai ne tik keliautojų negalavimas. Vasara dar vilioja mus vėlyvais vakarėliais, kurių metu valgome.

Išėitis paprasta – reikia nepamiršti paprasčiausių tinkamo sveiko maitinimosi principų.

## **Vasaros kelionių vaistinėlėje gerai turėti žarnyno darbą gerinančių natūralių vaistų Mucofalk, kurie tinka ir nėščiosioms**

Saugaus, natūralaus augalinio preparato *Mucofalk* sudėtyje yra brinkstančiųjų medžiagų (susmulkintų gysločių sėklų luobelėlių), absorbuojančių 40 kartų daugiau vandens nei jos pačios sveria. Taigi padidėja išmatų tūris, jos išlieka minkštos, bet to, skatinamas žarnų turinio slinkimas.

*Mucofalk* apelsinų skonio granulių geriamąjį tirpalą gali vartoti ir nėščiosios, ir žindančios moterys. *Mucofalk* paketėlį suberiamame į skystį (ne mažiau kaip 150 ml) ir sumaišiusios išgeriame. Esant vidurių užkietėjimui, suaugusiesiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams užtenka 1 paketėlio *Mucofalk* granulių 2–3 kartus per dieną. Vartodamos šį vaistą nepamirškite gerti daug skysčių.



# Mucofalk®

## Natūralus receptas geram virškinimui

Palengvina šiuos simptomus:

- Nuolatinį vidurių užkietėjimą
- Dirgliosios žarnos sindromą
- Viduriavimą



**Terapinės indikacijos.** Lėtinio vidurių užkietėjimo gydymas. Būklė po tiesiosios žarnos operacijos, išangės įplyšimas, hemorojus ar kitos ligos, kurių metu pageidaujamas lengvesnis tuštinimasis minkštomis išmatomis. Įvairių priežasčių sukkelto viduriavimo pagalbinis gydymas. Dirgliosios žarnos sindromo simptomų lengvinimas.

**Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas kiaušiniams gysločiams (*Plantago psyllium*) arba bet kuriai pagalbinei vaistinio preparato medžiagai; labai kietos išmatos (yra išmatų akmenų ar jos labai suspaustos); pilvo skausmas ar kitokie pilvo negalavimai; pykinimas ar vėmimas, kol gydytojas nenustatys minėtų sutrikimų priežasties. Bet kokie netikėtai atsiradę žarnos veiklos pokyčiai, trunkantys ilgiau negu 2 savaites; po vidurių laisvinamųjų vaistų vartojimo, jei pacientas nepasitūšino. Nenustatytas kraujavimas iš tiesiosios žarnos; rijimo sutrikimas ar raugėjimas; stemplės, įskrandžio ar kitų virškinamojo trakto dalių susiaurėjimas; gresiant ar esant žarnų nepraeinamumui arba gaubtinės žarnos sindromui. Sutrikus organizmo vandens ir elektrolitų pusiausvyrai, sergant ligomis, dėl kurių vartojama mažiau skysčių, blogai kontroliuojamo cukrinio diabeto atveju.

**Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** „Mucofalk“ visada būtina vartoti tik kartu su pakankamu skysčio kiekiu. Bandant nuryti sausas granules, gali pasunkėti rijimas ar kilti dusulys. Medikamentas netinka pacientams, kuriems yra sutrikęs rijimas. Išsekusius ir senyvus pacientus gydymo metu būtina tinkamai stebėti. „Mucofalk“ sudėtyje yra sacharozės.

**Dozavimas ir vartojimo metodas.** Suaugusiems žmonėms ir vyresniems negu 12 metų vaikams reikia vartoti 2–3 kartus per parą po 1 „Mucofalk“ paketėlį, t. y. jo turinį suberti į ne mažiau kaip 150 ml skysčio, sumaišyti ir tada išgerti. Jei preparatą papildomas viduriavimo ar dirgliosios žarnos sindromo gydymas, reikia vartoti 2–6 kartus per parą po 1 paketėlį. „Mucofalk“ vartojimo jaunesniems negu 12 metų vaikams patirtis yra nepakankama, todėl šio medikamento jie neturėtų vartoti. Šių vaistų nepatartina gerti prieš einant miegoti. Jei „Mucofalk“ vartojamas kartu su kitais vaistiniais preparatais, tarp jo ir kitų vaistinių preparatų reikia daryti 30–60 min. pertrauką.

**Nėščioms moterims ir žindymės medikamentą vartoti galima. Nereceptinis vaistinis preparatas. 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.**

Atstovas Lietuvoje: UAB „Morfėjus“, daugiau informacijos [www.morfėjus.lt](http://www.morfėjus.lt)

# Vasaros mityba

Vasara – poilsio miške, prie upės ar ežero malonumų, kelionių metas. Tačiau vasarodami su vaiku, visiškai atsipalaiduoti negalime. Vasarą reikia rūpintis, kad karštis neturėtų neigamų padarinių vaikui, jis turi laikytis specialaus maitinimosi režimo.

Daugelis vaikų vasarą praranda apetitą, bet vaiko atsisakymas valgyti dėl karščio neturėtų būti priežastis pereiti prie spontaniško maitinimo. Dėl to gali sutrikti virškinimas, todėl kad ir koks būtų vasaros poilsio grafikas reikia laikytis visavertės vaiko mitybos režimo.

Vasarą karščiausias dienos metas yra nuo 11 iki pat 5 valandų vakaro. Šiuo laiku patariama vaiką maitinti skystomis sriubomis, vaisiais ir jogurtais. Tirštą maistą vaikui geriausia siūlyti vakarop. Atvėsus orui galima išsiruošti su vaiku pasivaikščioti, o gižęs nepamirškite pasiimti vandens buteliuko, nes vasarą vaikas turi daug gerti.

## Kokių produktų vengti karštą vasaros dieną

Venkite kepto maisto, nes jis mažina organizmo tonusą. Rinkitės pagamintus grilyje, garuose arba virtus patiekalus. Toks maistas ne tik padės išlikti sveikiems, bet ir suteiks lengvumo jausmą visą dieną.

Sumažinkite kavos ir arbatos kiekį, nes šie gėrimai skatina šlapimo išsiskyrimą, todėl netenkame daugiau vandens.

Nevalgykite nešviežių daržovių ir vaisių, nes šie produktai greitai netenka vandens ir genda karštyje. Valgykite tik ką nuluptus ir supjaustytus vaisius ir daržoves. Išmeskite vakarykštį maistą, nes jis greitai tampa bakterijų maitinimosi terpe.

Persivalgyti nesveika visais sezonais, o vasarą ypač. Vasarą rinkitės lengvai virškinamus patiekalus, ypač vakare. Sunkūs valgiai karštyje gali sukelti virškinimo sutrikimus, vėmimą bei viduriavimą.

Valgykite dažniau. Būtinai tris kartus per

dieną, o tarp pagrindinių maitinimųsi užkandžiukite lengvomis daržovių arba vaisių salotomis. Laikantis tokio mitybos režimo bus paprasta išvengti persivalgymo.

Venkite gazuotų gėrimų, nes jie skatina dujų kaupimąsi, sunkina virškinimą ir blogina metabolizmą. Jais piktnaudžiaujant, organizmas netenka daug vandens.

Venkite alkoholio ir cigarečių, nes tai sumažina deguonį kraujyje ir gali sukelti plaučių apykaitos sutrikimus, kurie ypač pavojingi vasaros karštyje, kai organizmas netenka skysčių ir pakyla kūno temperatūra.

Vasarą kepinant saulei ir sekinant kaitrai, stipriai prakaituojame ir netenkame daug vandens. Todėl sutrinka elektrolitų balansas organizme. Gerkite tiek vandens, kiek telpa. Racioną papildykite produktais, kuriuose gausu kalio druskų: natūraliu citrinų limonadu, jogurtais, mango vaisiais. Maksimaliai padidinkite augalinių skaidulų kiekį savo racione. Valgykite avižinių dribsnių košę, kviečių dribsnius, sėlenas, šviežius vaisius.

## Puikus užkandis kelionėje – *taleriai*

Į tolesnę kelionę arba iškylą alkiui numalšinti geriaus pasiiškite sauso negendancio maisto.

Tiks 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.

# TALERIAI – sveika „čipsų“ alternatyva



Puikus produktas be jokios žalingos „chemijos“, jį gali valgyti vaikai.



Dėl specialios receptūros ir unikalių 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, perpeptais 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](http://www.taleriai.lt)



# Vaikas nevalgo

Prastas vaiko apetitas paprastai gąsdina tėvus. Priežastys gali būti įvairios. Įvairiais vaiko raidos laikotarpiais net paties sveikausio vaiko noras valgyti gali svyruoti. Apetitas sumažėja ne tik susirgus, bet ir persitempus, pervargus arba patyrus stresą, per mažai būnant gryname ore. Taip pat pasikeitus įprastam mitybos režimui arba vaiko racioną papildžius naujais produktais. Apetitą mažina vienerūšis, riebus maistas, saldumynų gausa, nes šis maistas stabdo virškinimo sulčių išsiskyrimą.

Dažna apetito sutrikimo priežastis – vaiko permaitinimas. Svarbu, kad atėjus laikui valgyti vaiko skrandis būtų tuščias, tik tuomet vien tik maisto kvapas ir išvaizda, pasirengimo valgyti ritualas sužadins mažylio apetitą. Deja, pačios mamos dažnai pažeidžia vaiko mitybos režimą. Verčia valgyti dar neišalkusį vaiką, kai skrandyje dar likę maisto, todėl vaikas neturi apetito. Geras apetitas išlieka laikantis maitinimosi režimo.

## Kaip paskatinti vaiką valgyti?

Apetitą žadina šviežių kopūstų sultys. 1–2 metų mažyliui galima jų duoti vieną arbatinį šaukštelį per dieną, didesnis vaikas gali gerti po ketvirtadalį stiklinės per dieną 2–4 savaites. Apetitą gerai skatina sūrokai ir rūgštūs produktai: švelnus sūris, silkė, ikrai, parūgštinti nepieniški patiekalai. Pavydžiui, ryžių sriubą galima parūgštinti 1–2 šaukšteliais pomidorų sulčių. Net 5–6 mėnesių vaikams galima į daržovių tyrę įpilti 2–3 arbatinius šaukštelių konservuotų arba šviežių pomidorų sulčių. Pusantrų metų vaikui antrąjį patiekalą galima pagardinti puse rūgštaus pomidoro arba trečdaliu nulupto rauginto agurko. Parūgštintas maistas skatina kasos veiklą.

Virškinimo sulčių išsiskyrimą gerai skatina raudonieji serbentai, braškės, žemuogės, obuoliai, vynuogės, persikai, spanguolių sultys.

Vaiko nemėgstamus produktus galima keisti kitu panašios sudėties (baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekio) maistu. Stenkitės, kad vaiko maistas būtų patrauklus ir skanus.

Kiekvieno maitinimo metu reikia siūlyti vaikui karštą patiekalą, nes šalti patiekalai ir sumuštiniai sutrikdo virškinimą. Dienos maistas turi būti kuo įvairesnis. Nedėkite ant stalo iškart dviejų patiekalų, nes vaikas gali atsisakyti, pavyzdžiui, sriubos vien todėl, kad antrojo patiekalo išvaizda ir kvapas jam patrauklesnis. Vaikai mieliau valgo maistą nedidelėmis porcijomis.

Valgio metu nesiūlykite vaikui žaislų, nesekite jam pasakų ir neblaškykite pokalbiais. Nukreipus dėmesį nuo valgio stabdomas virškinimo sulčių išsiskyrimas ir mažėja apetitas. Nekalbėkite apie tai, kad vaikas prastai valgo, – visą vaiko dėmesį nukreipkite į maistą. Leiskite jam mėgautis maistu ir neskubinkite lėtai valgančio vaiko.

## Mažylio valgymo žaidimui – Philips AVENT indai

Palankias sąlygas geram apetitui sudarysite ramia valgymo aplinka. Sodinkite vaiką už gražiai serviruoto stalo. Nupirkite mažyliui patrauklių lėkštučių ir puodelių, papuoštų spalvotais piešiniais. Žaismingi indai sudomins mažylį ir padės sutelkti dėmesį į valgymą. Tokius indus gamina **Philips AVENT**. Spalvingi, ryškūs indai valgymą pavers įdomiu žaidimu. Vaikui patogų valgyti iš neslidžios dangos pagrindą turinčių indų – mažylis nenumes lėkštutės ant grindų. Vaikams patinka lėkštutės su keliais skyreliais, į kuriuos galima išdėlioti skirtingo maisto. Patogūs kūdikiui valgyti **Philips AVENT** šaukštai bei šakutės, pagaminti iš minkštos malonios medžiagos, mažoms burnytėms pritaikyta apvalia galvute. Patogus laikyti neslidus paminkštintas kotelis. Šie stalo įrankiai nesužeis švelnių vaiko dantenu ir vaikui bus patogų valgyti.

Jeigu sveikas vaikas griežtai atsisako valgyti, neverskite jo ir nuolat neįkalbinėkite. Pažaidęs ar atsibudęs po popietės miego, mažylis pats paprašys valgio.





## Philips AVENT zuikutis jūsų mažyliui linki gero apetito.

Nauji Philips Avent indai sukurti padedant vaikų psichologams ir maitinimo specialistams, kad valgymas taptų malonumu tiek kūdikiui, tiek Jums.

Ryškūs bei gyvi paveikslėliai ir skaičiai padeda vaikams sutelkti dėmesį ties savo lėkštute, o tėveliams lengva išlaikyti vaiko dėmesį maitinimui.

Tinka naudoti mikrobangų krosnelėse ir plauti indaplovėje.

Indai turi neslidžios gumos pagrindą.



GINTARINĖ  
VAISTINĖ

**20%**  
nuolaida

Akcija galioja 06 01 – 06 30

Oficialus atstovas Lietuvoje UAB „Limedika“  
Gedimino g.13, LT-44318 Kaunas, tel: (8-37) 323670. El.paštas: [avent@limedika.lt](mailto:avent@limedika.lt)  
Jums pageidaujant atsiųsime AVENT katalogą paštu!

# Rinkitės geros kokybės ir sveikus miltus!



**Propaguojaite sveiką gyvenimo būdą? Žinote kas yra sveika Jūsų organizmui? Rūpinatės savo ir artimųjų gera savijauta?** Siūlome Jums išbandyti naujos kartos **spelta miltus**. Kas tai yra? **Spelta** kviečiai – tai laukiniai kviečiai, kurie vertinami visame pasaulyje, o ypač Vakarų Europos šalyse ir Skandinavijoje. Lietuvoje šiais miltais prekiauja UAB „Malsena Plus“. Jie yra vieni iš seniausių grūdinių kultūrų, žinomi dar nuo akmens amžiaus.

## **Kuo ypatingi spelta kviečiai?**

- \* Yra atsparūs ligoms ir kenkėjams;
- \* Grūdų nereikia beicuoti;
- \* Nėra genetiškai modifikuoti;
- \* Beveik neauginami pramoniniu būdu, nes jų neveikia mineralinės trąšos.
- \* Turi daug organizmui reikalingų vitaminų ir mineralinių medžiagų.

**Spelta** grūduose vitaminai ir mineralinės medžiagos yra pasiskirsčiusios po visus grūdo sluoksnius, o ne tik grūdo apvalkale, todėl net ir sumalus grūdus, miltuose lieka visos maistingosios medžiagos. Be to, **speltos**

miltų maistinės medžiagos yra tirpios, todėl organizmas gerai jas įsisavina. Manoma, kad dėl šios priežasties ir kepiniai iš šių miltų netukina. Taigi, rekomenduojama vartoti visiems siekiantiems sulieknėti arba kontroliuoti savo kūno svorį.

UAB „Malsena Plus“ tęsia Lietuvos malūnininkystės tradicijas ir miltus mala akmeninėmis girnomis. Tuo užtikrinama aukšta miltų kokybė.

Įmonė taip pat siūlo išbandyti **viso grūdo kvietinius** ir **viso grūdo ruginius** miltus.

Kviečiai ir rugiai yra kruopščiai atrenkami. Juos sumalus, išlieka visos grūduose esančios maistingosios medžiagos: B grupės vitaminai, mineralai, antioksidantai, skaidulos. Iš šių miltų iškeptą duoną turi ypatingą skonį ir didelę maistinę vertę.

## **B grupės vitaminai reikalingi:**

- medžiagų ir energijos apykaitai organizme;
- nervų sistemos tinkamam funkcionavimui;
- ląstelių vystymuisi;

- ląstelių dalijimosi ir atsinaujinimo procesams.

#### **Antioksidantai:**

- apsaugo ląsteles nuo žalingo aplinkos poveikio;
- reikalingi regėjimo funkcijai;
- nukenksmina žalingus organizme susidariusius laisvuosius radikalus;
- stiprina imuninę sistemą;
- reikalingi kraujagyslių tinkamam funkcionavimui.

#### **Skaidulos:**

- gerina žarnyno peristaltiką, padeda išvalyti organizmą;
- reikalingos normaliam virškinimui palaikyti;
- apsaugo nuo viduriavimo ar vidurių užkietėjimo, hemorojaus;
- mažina cukraus ir „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje.

#### **Mineralai:**

- reikalingi kaulų, raumenų, kraujotakos, nervų sistemos funkcijoms;
- dalyvauja medžiagų ir energijos apykaitoje;
- reikalingi kraujo ląstelių gamybai;
- palaiko tvirtą imuninę sistemą.

Verta žinoti, kad duona ir grūdai sudaro sveikos mitybos piramidės pagrindą! Savo sveikata besirūpinantis žmogus kiekvieną dieną į savo valgiaraštį privalo įtraukti šiuos



produktus. O kas gali būti skaniau, nei paties ką tik iškepta ir šilta duona.

**Daugiau informacijos apie sveikus miltus rasite: [www.malsena.lt](http://www.malsena.lt).**





# Sveikas žindymas

Kiekvienai mamai pažįstamas jausmas, kai krūtys sukietėja ir tampa sunkios. Taip atsitinka dėl pieno sankaupų. Gimdymas – didelis krūvis organizmui, todėl imuninė sistema nusilpsta ir pirmaisiais mėnesiais po gimdymo yra didelė mastito rizika, kurio pagrindinė priežastis – pieno sankaupos.

Idealu, kai pieno sankaupos išnyksta savaime. Praėjus keletui dienų po gimdymo dėl gausiai priplūdusio pieno pasunkėja ir sustandėja krūtys, išsiplečia kraujagyslės. Tinkamai žindant kūdikį, paprastai krūtys palengvėja per tris dienas: ryte jos būna didesnės, o vakare – susitraukia.

Po kelių mėnesių dingsta ir rytinis pilnumo jausmas.

## Ar jau – mastitas?

Mastitas – tai pūlingas uždegimas. Jis dažnai išsivysto pirmąjį mėnesį po gimdymo, kai laktacija dar nėra nusistovėjusi. Paprastai mastito priežastis – besikaupiantis pienas dėl to, kad kūdikis negali iš krūtų iščiulpti viso kiekio ir jis ne iki galo nutraukiamas.

Uždegimą sukelianti infekcija gali patekti per spenelių įtrūkius žindymo metu. Esant spenelių įtrūkiams žindymas tampa skausmingas ir daugelis jaunų mamų stengiasi išvengti maitinimo krūtimi. Dėl to atsiranda dar viena problema – pieno sankaupos, kurios tampa puikia per įtrūkius patekusios infekcijos terpe.

Mastito pavojus akivaizdus, jeigu ištinsta krūtys ir pakyla kūno temperatūra, moteris jaučia silpnumą. Krūtyse gali atsirasti kietų gumuliukų, kuriuose besikaupiantis pienas savaime neišnyksta. Aštrus skausmas ir tempimo jausmas krūtyse – dar vienas mastito požymis.

## Mastito profilaktika

Krupščiai prižiūrėkite krūtis, laikykitės griežtos higienos. Pirmiausia plaukite rankas prieš kiekvieną maitinimą. Po kiekvieno maitinimo gerai nutraukite pieną, prieš ir po kiekvieno maitinimo prauskitės šiltu vandeniu, naudokite specialius krūtų įklotus ir keiskite juos po kiekvieno maitinimo. Krūtims reikia šilumos, galite vilkėti net specialią

šiltą liemenę. Žindančios moters drabužiai turėtų būtų patogūs, nevaržantys.

Norint išvengti mastito, svarbi spenelių įtrūkių profilaktika, o jiems atsiradus – veiksmingas gydymas. **Garmastan** – puikus tepalas, padedantis apsaugoti krūtis nuo uždegimo. Sudėtinė jo dalis – guajazalenas, natūralus uždegimą slopinantis eterinis aliejus, gaunamas iš Šiaurės ir Pietų Amerikoje augančio guajos medžio. Šis aliejus ilgai buvo vartojamas amerikiečių liaudies medicinoje odos žaizdoms gydyti.

**Garmastan** tepalas minkština ir saugo spenelius nuo įtrūkimų bei slopina jau esantį uždegimą. Jame nėra cukraus, todėl netrukdo formuotis kūdikio dantims, neveikia kūdikio apetito.

## Ką daryti esant pieno sankaupoms?

Gali padėti krūtų masažas, stengiantis nukreipti pieną spenelių link, šiltas dušas, vėsūs kompresai po žindymo. Pieno perteklius krūtyse – natūralus dalykas, bet labai svarbu, kad pienas ištekėtų ir nesikaupytų krūtyse sukeldamas uždegimą.

Nutraukti pieną – sunku ir skausminga. Galima į pagalbą pasitelkti pientraukius, bet jie ne visada padeda. Geriausia paprašyti pagalbos artimo žmogaus ir nepaisant skausmo nurtraukti pieną, kol neliks nė lašelio. Tik neduokite šio pieno kūdikiui, jis būna žalsvo atspalvio ir maitinti netinka.

Pieno sankaupų rizika sumažės, jeigu vakare negersite daug skysčių. Dauguma moterų stengiasi daug gerti, kad gamintųsi daugiau pieno. Tik nederėtų gerti daug skysčių vakare, nes maitinimų naktį pertraukos ilgesnės, o pienas aktyviai gaminamas būtent šiuo paros laiku.

Jeigu dėl krūtų negalaujate, laikosi aukštesnė nei įprasta temperatūra, būtinai pasikonsultuokite su specialistu, nes negydomas mastitas nepraeina.

Žindymas ir mamai, ir kūdikiui – malonus, abipusį psichologinį ryšį tvirtinantis ritualas, vaiko sveikatos pagrindas. Ar jis vyks sklandžiai, priklauso nuo mamos sveikatos, kuria tinkamai rūpinantis laimi abu.



## NENUTOLK, MAITINK PATI

Žydamas krūtį mažylis ne tik pavalgio. Taip jis užmezgą svarbų emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu raminamai veikia kūdikį, o mamai padeda geriau suprasti jo poreikius. Tik kol nauja mama išmoksta teisingai maitinti, kenčia jos speneliai. Todėl prieš ir po maitinimo rekomenduojame naudoti tepaluką „Garmastan“.



# Kūdikio vasara be iššutimų

Vystyklų bėrimas ir iššutimai – didžiausia mažylių bėda vasarą. Pirmaisiais gyvenimo metais daugumos kūdikių odėlė labai jautri, o vasarą prie įprastinių jos dirgiklių prisideda karštis. Todėl karštąjį metų sezoną ypač kruopščiai reikia prižiūrėti kirkšnių, pažastų, kaklo, tarpkojo, delnų, alkūnių pakinklių ir už ausų esančias odos raukšles.

Vasarą kūdikis labiau prakaituoja, o drėgmės, bakterijų bei rūgščių dirginama odėlė parausta ir pradeda pleiskanoti. Esant sauskelnių bėrimui, kūdikio odėlė parausta ir įkaista, gali atsirasti žaizdelių ir pūslių, kurios vėliau plyšta. Jautrią kūdikio odėlę gali nutrinti drabužėliai ir sauskelnės, spaudžiančios kirkšnis, pažastis, kaklą ir sėdmenis. Retai maudomas, per šiltai ir nenatūralaus

pluošto drabužėliais rengiamas mažylis sukaista. Puikias sąlygas odos uždegimui vystyti sukuria netinkamos, orui nelaidžios, retai keičiamos sauskelnės.

## Išvengti odelės problemų padeda ekologiškos sauskelnės

Orui laidžių sauskelnių *Bambo*, pagamintų iš natūralių medžiagų, *Top dry* sluoksnis užtikrina sausumo pojūtį, *Odour* superabsorbentas sugeria skystį ir kvapą bei saugo nuo alergijos. Jos gaminamos iš ekologiškos žaliavos, naudojant natūralų kviečių krakmolą, o gamybos procesui taikomi itin griežti aplinkosaugos reikalavimai.

*Bambo* sauskelnės patogios kūdikiui: nėra raukšlų užpakalinėje pusėje, kurie kūdikiui gulint ant nugaros gali įsispausti. Patobulinto dizaino elastingos užsegimo juostelės leidžia mažyliui jaustis daug laisviau. Lieka daugiau atvirų odos plotų ir sauskelnės dar geriau prisitaiko prie mažylio kūnelio.

## Kaip išvengti iššutimų ir sauskelnių bėrimų?

Pirmiausia reikėtų neleisti vaikui perkaisti: renkite jį lengvą natūralaus pluošto drabužėliais. Sauskelnes keiskite ne rečiau kaip 8 kartus per dieną ir būtinai – po kiekvieno tuštinimosi. Kruopščiai prižiūrėkite mažylio odėlę: prauskite po kiekvieno tuštinimosi ir keisdami sauskelnes.

Prieš tai leiskite jam 10 - 15 minučių pasimėgauti oro voniomis. Vasarą mažylis turėtų kuo ilgiau būti nuogas, žinoma, ne saulėje.

Naudingos kasdienės ramunėlių arba ažuolo žievės vonelės. Jos ypač padeda plyšus pūslelėms, atsiradusioms dėl vystyklų bėrimo. Kūdikio odėlę prižiūrėkite tinkamomis pudromis ir kremais.

# 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.



# Dažna mažylių viešnia – mažakraujystė

Dažniausiai pasitaikanti mažakraujystės rūšis – geležies stoka. Tai dažniausia vaikų kraujo liga, galinti nulemti negrįžtamus vaiko mokymosi ir elgesio sutrikimus, padidinanti riziką susirgti infekcinėmis ligomis. Ja susergama, kai kraujyje sumažėja specialaus baltymo hemoglobino, kuris yra labai svarbi raudonųjų kraujo kūnelių eritrocitų sudedamoji dalis.

## Kokios ligos priežastys?

Viena dažniausių mažakraujystės priežasčių – geležies, gaunamos su maistu, stygius. Tai dažniausias vaikų mitybos trūkumas. Vaikystėje ir paauglystėje ypač sparčiai geležies stoka vystosi dėl greito augimo, todėl tuo metu labai reikalingos kraujo gamybai skatinančios medžiagos. Remiantis PSO duomenimis, anemijų paplitimas ankstyvajame vaikų amžiuje Baltijos šalyse gali siekti 50 proc. Geležies stokai vaikystėje gali turėti įtakos ir kiti veiksniai, pavyzdžiui, besilaukdama mama sirgo mažakraujyste, taip pat tai, kad dėl įvairių ligų sutrinka geležies pasisavinimas iš maisto arba organizmas išskiria per daug geležies.

## Kokie ligos požymiai?

Vaikams ši liga pasireiškia sumažėjusiu apetitu, blyškumu, per mažu svoriu, mieguistumu, pablogėjusiais mokslo rezultatais. Dažnai vaikas tampa apatiškas, greičiau pavargsta, stengiasi dažniau prigulti, nenori bėgioti, nes dėl geležies stokos nusilpsta ir raumenys.

Paauglystėje mažakraujystė pasireiškia greitu nuovargiu, blogėjančia atmintimi, prastėjančiu pažangumu. Sutrinka lytinė branda: 15–16 m. berniukai atrodo labai vaikiški, mergaitėms vėluoja menstruacijos. Gali trūkti pilvo, širdies, blauzdų raumenys, mirgėti akyse.

## Prevencijos ir gydymo būdai

Mažakraujystė gydoma geriamaisiais geležies preparatais.

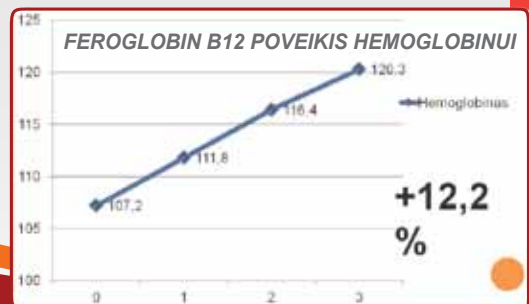
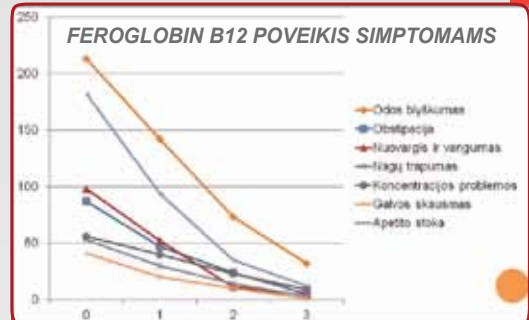
Klaidingai manoma, kad nesunkaus laipsnio mažakraujystę galima gydyti vien maistu. Šios ligos neišgydys nei burokėliai, nei žemuogės, nei mėsa. Jei ji jau išsivystė, vadinasi, visos geležies atsargos išseko. Organizmas per dieną su maistu turi gauti 10–20 mg geležies, tačiau įsisavina tik 1–2 mg, daugiausia – 5 mg. Tai jokiū būdu nepatenkins organizmo poreikio ir nesudarys atsargų. Todėl pajutus pirmuosius požymius arba nevisavertiškai maitinantis rekomenduotina pradėti vartoti švelnaus poveikio geležies preparatus.

## Feroglobin B12 – dažniausiai pediatrų rekomenduojamas geležies preparatas vaikams

- pagamintas jungtinėje Karalystėje laikantis aukščiausių farmacinės kokybės standartų;
- nedirgina skrandžio;
- geležis geriausiai pasisavinama fumarato formos;
- sudėtyje yra ne tik geležies, bet ir kitų kraujodarai reikalingiausių medžiagų;
- malonaus skonio.

Lietuvoje buvo atliktas atviras, 3 mėnesių trukmės tyrimas, siekiant įvertinti, ar **Feroglobin B12** skystis veiksmingai šalina mažakraujystės požymius ir didina hemoglobino kiekį kraujyje.

## Toliau pateikti tyrimo rezultatai:



# Draugauti ar ne su saule?

Saulės šviesa yra gyvybiškai svarbi. Saulė ir šiluma - vienas iš vasaros malonumų, kuriuo stengiamės pasimėgauti per atostogas ir savaitgaliais. Bet ilgas buvimas saulėje ir ultravioletinių spindulių poveikis labai pavojingas mūsų sveikatai. Jis gali sukelti įvairius odos pakitimus, taip pat ir odos vėžį. Todėl turime apsaugoti odą nuo šios spinduliuotės.

Gražiai ir sveikai odai išsaugoti būtina veiksminga fotoapsauga. UV spinduliuotė ne tik kelia didelę tinkamo odos mechanizmų funkcionavimo riziką, bet ir greitina odos senėjimą. Tinkamą fotoapsaugą turėtų naudoti visi, ne tik šviesai ypač jautrūs žmonės. Saulės apsaugos faktorijū turime pasirinkti pagal odos tipą ir atsižvelgdami į tai, ar jau buvome saulėje. Buvimą saulėje turėtų ypač riboti jautrūs ir šviesaus odos tipo žmonės. Degintis nepatartina ir vartojančioms hormoninius kontraceptikus bei nėščioms moterims, nes joms gresia padidėjusi nuolatinės odos hiperpigmentacijos rizika.

Žemę pasiekiančių ultravioletinių spindulių kiekis priklauso nuo kelių veiksnių. Visi žinome, kad vasarą spinduliuotė būna didžiausia. 65 proc. UV spindulių pasiekia Žemę tarp 10.00 val. ir 14.00 val. Smėlis atspindi 20 proc. spinduliuotės. Vanduo, taip pat visiškai dangų uždenę debesys UV spinduliuotę sumažina 50 proc.

UV spindulių pavojingumo laipsnis priklauso ne tik nuo buvimo saulėje laiko, bet ir nuo odos jautrumo.

## Saugokime mažylius nuo saulės

Mažų vaikų oda ypač jautri saulei - ji plonesnė ir apsaugos nuo UV spindulių mechanizmai dar menki. Todėl būtinai turime apsaugoti jų odą specialiomis priemonėmis.

Kūdikams ir mažiems vaikams reikia vengti saulės. Jų oda yra labai švelni ir nesubrendusi, todėl gali smarkiai nudegti jau po kelių minučių. Be to, kūdikams yra didesnė rizika patirti saulės smūgį nei suaugusiesiems ir vyresniems vaikams.

Didesni vaikai paprastai turėtų būti pavėsyje, tačiau jų odai nuo UV apsaugoti papildomai turėtų būti naudojamos didelio saulės apsaugos faktoriaus priemonės. Apsaugos faktorijū priklauso nuo vaiko amžiaus. Priemonės

turėtų būti naudojamos dažnai, tolygiai patepant atviras odos vietas.

Nuo saulės spinduliuotės saugantys vietiška naudojami preparatai priklauso svarbiausioms odos kosmetikos priemonėms. Jais gydomos ligos, susijusios su ypač dideliu jautrumu šviesai, jie naudojami nudegimų nuo saulės prevencijai. Preparatai rekomenduojami kaip nepažeidžiamieji produktai gražiai ir sveikai odai.

## Naudokime kosmetiką su apsauginiais filtrais

*Solecrin* - tai naujos kartos odos apsaugos nuo saulės produktai, sukurti bendradarbiaujant su dermatologais. Unikalus organinių ir fizinių UVA ir UVB filtrų derinys užtikrina išskirtinę odos apsaugą nuo neigiamo saulės spindulių poveikio. Be to, naujasis *Antileukine 6*<sup>®</sup> imunologinis filtras saugo odą iš vidaus ir stiprina natūralius gynybinius jos mechanizmus.

Dėl unikalaus *Antileukine 6*<sup>®</sup> ir organinių bei mineralinių filtrų komplekso *Solecrin* užtikrina išskirtinę bei ilgalaikę ir odos paviršiaus, ir vidinių odos sluoksnių apsaugą nuo UV spindulių.

Labai aukštas visų *Solecrin* produktų komponentų saugumo lygis patvirtintas dermatologiniais tyrimais. *Solecrin* produktai yra hipoalerginiai, be dažiklių. Jie rekomenduojami žmonėms, turintiems jautrią ir alergišką odą.

*Solecrin* produktai ypač rekomenduojami vaikams nuo 6 mėnesių.



# Apsaugos nuo saulės naujovė – Antileukine 6®

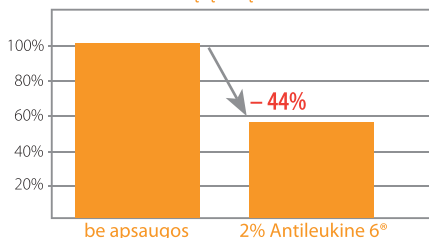


IWOSTIN  
LABORATORIUM

## SOLECRIN

Imuninis patentuotas naujos kartos filtras  
Antileukine 6® 40% sumažina pažeistų ląstelių  
skaičių ir apsaugo nuo DNR pažeidimų.

Pažeistų ląstelių kiekis



Tyrimo tikslas buvo atkurti epidermio struktūrą (Skinethic®)  
– UVB spinduliuotės kiekis 125 mJ/cm<sup>2</sup> per 24 valandas.



Mažų vaikų oda labai skiriasi nuo suaugusio žmogaus odos – ji yra daug plonesnė, jautresnė, greičiau pažeidžiama. Dėl specifinės sandaros ji daug blogiau apsaugo organizmą nuo žalingų išorinių veiksnių.

„Iwostin Solecrin“ linija efektyviai saugo ir iš vidaus – neleidžia pažeisti ląstelių, stiprina natūralią apsaugos nuo saulės sistemą (Antileukine 6®), ir iš išorės – produktų sudėtyje yra šiuolaikiškas mineralinių ir organinių filtrų kompleksas. Apsaugo nuo saulės nudegimų, matomų odos pakitimų, DNR pažeidimo.

„Iwostin Solecrin“ linijos preparatai teigiamai įvertinti Vaiko sveikatos centre Varšuvoje. Preparatai gali būti naudojami vaikų ir vyresnių negu 6 mėn. kūdikių odos priežiūrai.



Rekomenduoja Lietuvos dermatovenerologų draugija.

leškokite vaistinėse!

[www.solecrin.lt](http://www.solecrin.lt)

# Dailios kūno linijos savo ir kitų džiaugsmui

Vasarą, nusimetus storesnius drabužius, tampa akivaizdūs kūno defektai dėl priaugtų kilogramų šaltuoju metų sezonu. Ne mažiau apmaudu, jei organizmas dar nespėjo atsigausti po gimdymo ar atsikratyti kūdikio žindymo metu padidėjusio svorio. Nebetelpi į pernykštę suknelę ar kelnes, o pasimatavusi maudymosi kostiumėlių – dar labiau susinervini. Kaip reikės pasirodyti paplūdimyje, kur visi riebalukai bus gerai matomi ir sugadins tau atostogų nuotaiką.

Kad ir kokios patrauklios būtų kūno proporcijos, papildomas svoris nesuteikia grožio. Antsvoris – ne tik estetinė problema, jis gali sukelti ir sveikatos problemų. Priaugdamas svorio, žmogus ne tik kaupia nereikalingą riebalinį sluoksnį, bet ir teršia organizmą šlakais. Todėl jis anksti pradeda senti ir užklumpa įvairios ligos. Medikų nuomone, net nedaug, pavyzdžiui, 4–5 kilogramais, padidėjęs svoris taip sutrikdo medžiagų apykaitą, kad atsiranda aterosklerozės rizika.

Pagrindinės svorio didėjimo priežastys visiems gerai žinomos. Tai – persivalgymas, nejudrus gyvenimo būdas bei paveldėtas polinkis. Vis dėlto kiekvienas nori būti gražus ir sveikas. Tik kaip išlaikyti idealų kūno svorį nekankinant savęs sekinančiomis dietomis ir fiziniais krūviais? Juk laikydamasis griežtos dietos arba net badaudamas žmogus tampa perdėm dirglus, jaučia fizinį ir dvasinį diskomfortą. Dar apmaudžiau, jeigu teigiamas poveikis būna laikinas: po griežtos dietos vėl ėmus maitintis įprastai, ankstesni kilogramai grįžta net su kaupu.

Ką daryti? Gal verta pabandyti naujos kartos lieknėjimo preparatus ir nesilaikant dietų sveikai bei saugiai numesti nereikalingus kilogramus? Šie preparatai mažina apetitą, padeda normalizuoti medžiagų apykaitą, neleidžia kauptis riebalams, mažina cholesterolio ir cukraus kiekį kraujyje. Pasirinkus tinkamą preparatą, galima ne tik atsikratyti antsvorio, bet ir atprasti persivalgyti. Puiki savijauta gerina psichinę bei emocinę būklę, didina energiją, aktyvumą ir darbingumą. Tinkamas svoris turi teigiamos įtakos sveikatai, organizmo valymuisi, pagerėja odos būklė.

Vienas iš tokių preparatų – **Formoline-L112** – mažina kalorijų, gaunamų iš maisto produktų, įsisavinimą. Jis absorbuoja riebalus ir taip sumažina maisto kaloringumą. Tai pagrindinė lieknėjimo taisyklė. Žarnyne sujungti maisto riebalai, išskaidyti į riebalų rūgštis, natūraliai pašalinami be papildomų pastangų. Maistinės celiuliozės medžiagos išbrinksta žarnyne ir sukuria sotumo jausmą. Nesuvirškintos maistinės skaidulos išbrinksta sustiprindamos žarnų sienelių peristaltiką, todėl subalansuojamas virškinimas. Įprastinės dietos rezultatai, vartojant šį preparatą, triskart geresni.

Įrodytas šio preparato stabilus svorio mažinimo bei palaikymo efektas. Tai saugus, natūralus produktas, kurį galima vartoti ilgai. Jis teigiamai veikia cholesterolio ir lipoproteinų lygį.

Svoriumi sumažinti vartojamos dvi tabletės du kartus per dieną, o pageidaujama svoriui išlaikyti užtenka vienos tabletės du kartus per dieną. **Formoline-L112** vartojamas pagrindinių valgyamų metu, užgeriant sikieline skysčiu.



# formoline

## L112



## Gražios formos ir linijos

Schlank-  
heitsmittel  
des Jahres 2011

Bundesverband Deutscher  
Apotheker e. V.

### SVORIO KONTROLEI

#### formoline L112:

- natūrali, nevirškinama pluoštinė medžiaga,
- suriša ir pašalina iš organizmo didžiąją dalį su maistu gaunamų riebalų,
- sumažina per dieną gaunamų kalorijų skaičių,
- teigiamai veikia cholesterolio koncentraciją kraujyje,
- gerai toleruojamas,
- saugus, neturi šalutinio poveikio,
- Vokietijoje geriausias 2011 m. lieknėjimo produktas.



[www.vilandra.lt](http://www.vilandra.lt) • [www.l112.com](http://www.l112.com)

**Ieškokite:** vaistinėse EUROVAISTINĖ,  
CAMELIA, GINTARINĖ IR N VAISTINĖ,  
LITFARMA, [www.biterite.lt](http://www.biterite.lt)

*Rūpestinga*

GINTARINĖ  
VAISTINĖ

VAISTINĖ

EURO  
VAISTINĖ

CAMELIA  
VAISTINĖ  
MAŽŲ KAINŲ VAISTINĖ

LITFARMA  
VAISTINĖ  
Atšaukusios ir patarimos!

biterite.lt  
Viešas Sveikatos Naudojimas



# Nėštumas ir moters sveikata

Vienas iš didžiausių moters ypatumų yra tas, kad ji gali išnešioti savyje naują gyvybę ir būti mama. Nėštumas moters gyvenime yra labai atsakingas laikotarpis, kuriuo ji turi ypač rūpintis savo, o kartu ir būsimo mažylio sveikata. Kad ateinantis į pasaulį kūdikis būtų sveikas ir stiprus, besilaukianti moteris turi gauti pakankamai organizmui reikalingų maistinių medžiagų, vitaminų, mineralų. Tik visavertė ir subalansuota mityba gali užtikrinti sveiko vaisiaus vystymąsi. Tačiau, kaip žinome, dabartinė žmonių mityba nėra gera. Vartojamas prastas, mažai maistingų medžiagų turintis maistas, mityba nėra įvairi, todėl gaunamas ne visas rekomenduojamas per parą suvartoti vitaminų ir mineralų kiekis. Visa tai atsiliepia gerai nėščiujų sveikatai ir tinkamam vaisiaus vystymuisi. Norėdamos apsirūpinti visomis reikalingomis medžiagomis, būsimos mamos turėtų rinktis būtent nėščiosioms sukurtus maisto papildus. **Ladee®Pregna** sudėtis ypatinga ir puikiai tinka nėščiosioms, žindančioms ar besiruošiančioms pastoti moterims.

**Ladee®Pregna** sudėties ypatumai:

**Geležis.** Nėštumo metu labai padidėja geležies poreikis. Padidėjus eritrocitų kiekiui kraujyje, geležis naudojama vaisiaus poreikiams (iš 500 mg apie 300 mg vaisiui), placentai formuoti (50 mg). Daugiausia geležies – 30 mg per parą – vaisiui reikia II ir III trimestre.

**Jodas.** Jodas yra gyvybiškai būtinas mikroelementas, kurio organizmas turi gauti su maistu, nes jo organizmas negamina. Net nedidelis jodo trūkumas gali sukelti vaisiaus centrinės nervų sistemos pažeidimą ir vaiko protinio vystymosi sutrikimus. Jodo trūkumo profilaktika yra svarbi iki nėštumo ir išlieka iki II nėštumo trimestro pabaigos.

**Kalcis.** Tai būtinas žmogaus organizmui mineralas, pagrindinė kaulų ir dantų sudedamoji dalis. Kalcio papildomai naudinga vartoti nėštumo ir kūdikio žindymo laikotarpiu.

**Folio rūgštis.** Ji reikalinga normaliam placentos funkcionavimui, vaisiaus nervinio vamzdelio susiformavimui užtikrinti. Jei

nėščiajai trūksta folio rūgšties, didėja priešlaikinio gimdymo pavojus, vaisius gali mažai sverti. **Omega-3 riebiosios rūgštys.** Tai polinesočiosios riebalų rūgštys, vadinamos nepakeičiamomis, nes žmogaus organizmas jų negamina. Šios rūgštys yra reikšmingos vaikų nervų sistemos formavimuisi, protinei veiklai, todėl labai svarbu, kad besilaukiančios ir kūdikį žindančios moterys vartotų pakankamai Omega-3 rūgščių.

**Ladee®Pregna** rūpinasi būsima mama!

**Keletas patarimų nėščiosioms:**

- Laikytis sveikos mitybos principų: nuosakumo, įvairumo, subalansuotumo.
- Nereikia valgyti už du. Besilaukiančios moterims patartina suvartoti tik apie 300 kcal.
- Atsisakyti alkoholio, nes jis sutrikdo vaisiaus vystymąsi.
- Mankštintis. Nėščiujų mankšta – profilaktikos priemonė norint išvengti antsvorio ir palaikyti gerą savo ir būsimo vaikučio sveikatą.
- Stengtis nepervargti ir nesinervinti, nes bloga nuotaika veikia ir jūsų mažylio sveikatą.



LADEE®

# Pregna



Vitaminų ir mineralų kompleksas, specialiai subalansuotas moters organizmo poreikiams nėštumo ir žindymo laikotarpiu bei gerai besivystančio vaisiaus savijautai

Maisto papildas, 30 kapsulių



- Rekomenduojamas folio rūgšties kiekis;
- Omega - 3 riebiosios rūgštys, reikalingos vaisiaus nervinei sistemai;
- Kalcis būtinas vaisiaus kaulų formavimuisi;
- Jodas, kurio trūkumas nėštumo metu gali būti viena iš vaiko žemesnio intelekto, blogesnio mokymosi priežasčių;
- Nėra vitamino A, galinčio sukelti vaisiaus raidos sutrikimus.

Rekomenduojamas vartojimas:  
po vieną kapsulę per dieną po valgio.  
Konsultuokitės su savo ginekologu.  
Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas.



# Gamta ir technologijos – moters sveikatai

Moters organizmas mėnesinių metu ypač pažeidžiamas ne tik streso ir kai kurių funkcinių sutrikimų, bet ir infekcijų. Tinkama higiena šiomis dienomis padeda išvengti lytinių organų infekcijų bei suteikia malonų komforto jausmą. Šiuolaikinis mokslas, pasitelkdamas gamtos išteklius, kuria naujų galimybių moters higienos priemonės, palankiai veikiančias jos sveikatą šiuo sunkiu laikotarpiu.

Vienas jų – **turmalinas** – draugiškas aplinkai mineralas. Veikiamas išorinės jėgos ar šilumos, jis geba spinduliuoti tolimuosius infraraudonuosius (IR) spindulius, neigiamus jonus (anijonus), sudaryti elektromagnetinį lauką ir spinduliuoti retus mikroelementus. Įvairiai panaudojamos turmalino savybės labai pagerina žmonių gyvenamą aplinką ir gyvenimo kokybę.

Turmalinas – tai pat žinomas kaip elektrinis akmuo yra iškasamas Brazilijoje, Kinijoje ir Izraelyje. Pastebėta, kad Brazilijos turmalino kasyklose kalnakasių sveikatos būklė buvo daug geresnė nei kitų kalnakasių. Todėl pradėta manyti, kad turmalinas gali teigiamai veikti sveikatą.

1990 m. buvo atkreiptas dėmesys į teigiamą turmalino poveikį žmogui. Tikima, kad taip yra dėl turmalino elektroninių savybių ir cheminių elementų, iš kurių sudarytas turmalinas.

Šiuo metu atskleidžiama vis daugiau šio mineralo biologinių funkcijų ir jis pradėtas naudoti įvairesnėse pramonės srityse. Turmalinas geba generuoti tolimuosius IR spindulius ir anijonus, todėl jis sugeria mažus neorganinius jonus. Dėl šios savybės turmalinas naudojamas orui, vandeniui ir nuodingoms atliekoms valyti, kenksmingoms bakterijoms slopinti. **Tolimaisiais IR spinduliais** gydomi nedideli audinio pažeidimai, menstruaciniai skausmai, neurodermitas, infekcinės egzemos, pooperacinės infekcijos, plaučių ir tulžies pūslės uždegimas, neurastenija, dubens uždegimas, nušalimai. NASA tyrimais nustatyta, kad infraraudonųjų spindulių terapija – geriausias būdas palaikyti astronautų širdies kraujagyslių stabilią būklę ilgų kosminių skrydžių metu.

Buvo tiriamas ir **neigiamų oro jonų (anijonų)** poveikis žmonių savijautai

ir sveikatai. Dideli neigiamų jonų kiekiai aptinkami miškuose ir prie krioklių. Nustatyta, kad neigiami oro jonai pagerina savijautą ir darbo efektyvumą, sumažina stresą. Europoje ir Rusijoje neigiamų jonų terapija buvo taikoma gydant nudegimus, kvėpavimo takų infekcijas, įvairius uždegimus. Mokslininkai nustatė, kad ore, kur yra labai mažas neigiamų jonų kiekis, žmonės jaučiasi pavargę, suirzę, nekantrūs.

Pasitelkus pažangiausias technologijas turmalinas buvo panaudotas ir **Gentle Day®** įklotų gelsvoje juostelėje, generuojančioje tolimuosius infraraudonuosius (IR) spindulius ir anijonus. 2005 m. šiems įklotams suteiktas išradimo patentas (patento numeris: 200510076755). Šios technologijos yra atkeliavusios iš Kinijos ir Japonijos, todėl šiose šalyse produktai, turintys tolimųjų IR spindulių ir anijonų, yra labai populiarūs.

Geriausios kokybės **Gentle Day®** įklotai su anijonų juoste nedirgina odos, jiems gaminti nenaudojama kenksmingų medžiagų, tokių kaip chloras, formaldehidas, acetonas, benzolas, jie laidūs orui ir sugeria kelis kartus daugiau nei įprasti įklotai. Atlikti testai rodo, kad **Gentle Day®** įklotuose esanti anijonų juostelė geba 85 proc. sumažinti amoniako kvapą ir 99,9 proc. sunaikina *staphylococcus aureus* bakterijas.





Prisijunkite prie moterų, kurios rūpinasi savo sveikata

## Patentuoti Gentle Day® įklotai su anijonų juostele

### GAIVA ŠVARA KOKYBĖ

1. Minkštas ir švelnus, greitai sugeriantis ir išlekantis sausas, paviršius nedirgina odos

2. Šoninės sienelės apsaugo nuo pratekėjimų

3. Anijonų juostelė, slopina mikrobu dauginimąsi įklote ir malšina nemalonų kvapą

4. Popierius be priemaišų apdorojamas nenaudojant chloro ir kitų kenksmingų cheminių medžiagų

5. Ypač daug skysčio sugerianti medžiaga (iki 5 kartų daugiau nei įprasti įklotai) puikiai apsaugo nuo pratekėjimų

6. Orui laidus pagrindas (su mikroporomis) neleidžia odai šusti ir kaisti

7. Nekenksmingos klijų juostelės



YPAČ  
EKONOMIŠKI

\*Kasdieninių įklotų paviršius yra medvilninis

Išradimo patentas garantuoja anijonų juostelės veiksmingumą. Gentle Day® įklotai yra gaminami iš itin aukštos kokybės medžiagų, nenaudojant tokių chemikalų kaip natrio hidroksidas, formaldehidas, balikliai (chloras), dezodorantai ir kiti cheminiai elementai, kurie gali dirginti jautrią moterų odą.

Išradimo patentas Nr.: 200510076755.  
Gentle Day® įklotai gaminami tausojant gamtą:  
ISO 14001:2004, pagal kokybės standartus: ISO 9001:2008.



# Nėštumas ir hemorojus

Nėščioms ir pagimdžiusioms moterims dažnai išsivysto hemorojus. Negimdžiusios moterys nuo hemorojaus kenčia rečiau. Nėščiai moteriai, anksčiau sirgusiai hemorojumi, šis negalavimas kartojasi.

Palankus veiksnys hemorojui yra kraujo sąstingis mažajame dubenyje, atsirandantis nėštumo metu. Be to, didėja nėščiosios svoris ir kartu labiau spaudžiamos venos. Padėtį blogina ir vidurių užkietėjimas, kuriuo skundžiasi dažna nėščioji.

Standinantis gimdymo metu spaudžiamos tiesiosios žarnos kraujagyslės ir vidiniai hemoroidiniai mazgai išsiverčia išorėn. Po gimdymo ši padėtis pablogėja dėl vidurių užkietėjimo.

Pirmą kartą po gimdymo moteris turėtų išsitiušinti praėjus 2–3 dienoms. Tuštintis paūž yra natūrali gimdyvei, susijusiai su peristaltiką slopinančių hormonų veikla, trukdo ir skausmas siūlių srityje, be to, žarnynas yra kruopščiai išvalytas (atlikta klizma) prieš gimdymą. Susirūpinti reikia, jeigu nesituštinama 4 – 5 dienas, nes vidurių užkietėjimas gali būti viena iš hemorojaus priežasčių.

## Išskiriamos 3 hemorojumi sergančių nėščiųjų grupės

1. Hemorojus praeina be požymių. Rekomenduojamos šios gydymo profilaktinės priemonės: dieta, gydomoji gimnastika, vandens procedūros po tuštinosi, vonelės.

2. Nėščiosios skundžiasi užkietėjusiais viduriais, skausmu tuštinant, kraujavimu bei analinės angos skausmu. Šioms moterims rekomenduojamos profilaktikos priemonės ir dažniausiai veiksmingas medikamentinis gydymas.

3. Visi požymiai dažnai paūžėja, hemorojaus mazgai gausiai kraujuoja, net iškrenta. Šiuo atveju po gimdymo rekomenduojama operacija.

## Hemorojaus profilaktika ir gydymas prieš nėštumą, nėštumo metu ir po gimdymo

\* Stenkitės išvengti vidurių užkietėjimo, laikydamasi specialios dietos. Valgykite daugiau laštelienos turinčių maisto produktų: daržovių, vaisių, sėlenų, neskaldytų grūdų duonos, gerkite daugiau vandens ir sulčių.

\*Kelis kartus per dieną darykite šiltas vandens procedūras, reguliariai atlikite specialius fizinius pratimus.

\*Naudokite natūralius preparatus, kurių sudėtyje yra gydomųjų aliejų, arba vartokite vaistus, tinkančius nėščiosioms ir maitinančioms moterims.

\*Jokiu būdu nesikasykite skaudamos uždegimo pažeistos vietos: tai pablogins padėtį.

\*Tynimams sumažinti naudokite ledo paketus.

\*Po kiekvieno tuštinosi naudokite drėgną tualetinį popierių ir darykite vandens procedūras.

2 – 3 kartus per dieną 15 minučių pagulėkite: dubuo turėtų būti aukčiau kūno padėties.

## Hemorojaus požymiams palengvinti galite naudoti – Posterisan®

Pagrindinis *Posterisan*® komponentas – negyvosios žarnyno bakterijos – stiprina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, skatina audinių atsinaujinimą, malšina uždegimą, skatina žaizdų gijimą.

**Posterisan** (mėlyna pakuotė) yra visiškai natūralus ir jį gali vartoti nėščiosios, žindyvės ilgai, nors ir visą gyvenimą.

**Posterisan Forte** (raudona pakuotė), kurio sudėtyje yra hidrokortizono, – stipresnis vaistas, vartojamas ne ilgiau kaip 3 savaites.

Nėštumo metu dažnai atsiranda hemorojus, profilaktikos priemonės gali padėti išvengti didesnių jo komplikacijų: mažina sąstingį mažojo dubens organų kraujagyslėse, gerina pilvo sienelės raumenų tonusą.

# Hemorojui gydyti

POSTERISAN vaistas rinkoje  
nuo 1920 metu!

Posterisan®

Negyvosios žarnos bakterijos

**Sudėtis:** Vienoje žvakutėje POSTERISAN yra 387,1 mg vandeninės suspensijos iš 660 mln. negyvų žarnos lazdelių, t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų bei 6 mg skystojo fenolio (atitinka 6 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: kietieji riebalai, makrogolio glicerolio hidrostearatas. 1 g POSTERISAN tepalo yra 166,7 mg vandeninės suspensijos iš 330 milijonų negyvų žarnos 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 vazelinas, lanolinas.

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

**Dozavimas ir vartojimo būdas:** įprastai Posterisan vartojamas du kartus per dieną, geriausia po išituštinimo. Jei nega lavimas stipresnis, kartais galima vartoti ir dažniau. Gydant išorinę išangės sritį, vartojamas tepalas. Tepti plomu sluoksniu ir po to pirštu tepalą atsargiai įtrinti. Vartojant žvakutes, reikia įvesti giliai į išangę po vieną žvakutę.

**Specialūs išpėjimai:** vartojant Posterisan tepalą, gali mažėti kartu naudojamų lateksinių prezervatyvų atsparumas įtrūkimui. Jei yra grybelių sukeltas pažeidimas, papildomai būtina vartoti lokaliai poveikio preparatų nuo grybelių. Šalutinis poveikis: dėl padidėjusio jautrumo, pvz., konservantui fenoliui, retai galima alerginė odos reakcija. Tepalo "Posterisan forte" jaunesniems negu 4 metų vaikams, įskaitant kūdikius, galima vartoti (ypač ilgiau negu 2–3 savaites) tik būtiniausiu atveju. 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. Tepalo "Posterisan forte" vartojant kartu su kortikosteroidų tabletėmis, lašais ar injekuojamaisiais preparatais, gali stiprėti gydymasis ir nepageidaujamas kortikosteroidų poveikis. Ar hidrokorizonas prasiskverbia per placentą ir ar išsiskiria su žindytės pienu, nežinoma, todėl tepalo "Posterisan forte" reikėtų vartoti tik būtiniausiu atveju.

**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 tolimensio 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

# Želmenų sultys - natūrali organizmą stiprinanti priemonė

Jos valo organizmą nuo teršalų, pagerina medžiagų apykaitą bei kraujotaką, sustiprina imuninę sistemą, padidina hemoglobino kiekį, valo inkstus, aprūpina organizmą reikalingomis mineralinėmis medžiagomis, vitaminais, baltymais ir fermentais, atjaunina organizmą ir paigina gyvenimą.

Želmenų sultys pašalina nuovargį, įtampą, padidina darbingumą, suteikia energijos, mažina miego poreikį, todėl jas patariama vartoti:

- Prieš ir po operacijų
- Sveikstant po įvairių ligų
- Ištikus insultui
- Esant mažakraujystei
- Esant smegenų sutrenkimams
- Dirbant su kompiuteriu
- Moksleiviams ir studentams
- Patiriant stresą
- Esant fiziniams ir protiniams nuovargiui
- Intensyviai sportuojantiems
- Vaikams nuo vienerių metų
- Nėščiosioms ir maitinančioms motinoms (vaikai gimsta stiprūs ir gyvybingi).

Žalios magmos gaminiui naudojami miežiai yra auginami pasaulio derlingiausiose žemėse Japonijos kalvose ir Oksnardo lygumose prie Ramiojo vandenyno Kalifornijoje. Auginama be pesticidų ir cheminių trąšų. Miežių želmenys yra ypač vertingas maistas, kuriame gausu fitocheminių medžiagų, įskaitant antioksidantus, apsaugančius mūsų organizmą nuo laisvųjų radikalų poveikio.

Sumaišyta su sultimis ar vandeniu, žalioji magma sudaro chlorofilu turtingą maistą su natūraliu *beta*-karotino, baltymų, mineralų, amino rūgščių, aktyvių enzymų ir vitaminų C, B1, B2, B3, B6, B12 balansu. Mažas žaliosios magmos šarminumas padeda neutralizuoti suvartoto maisto ir riebalų rūgštingumą. Įžymus Kalifornijos Deivido ir Džordžo Vašingtono universitetų mokslo tyrinėtojai nustatė, kad miežių želmenyse yra daug antioksidantų superoksido dismutazės, vitamino E, kurie pašalina laisvus radikalus. Šie mokslininkai nustatė, jog želmenyse esantis vitaminas E yra kitos formos – tai alfa tokoferolio suksinatas (arba papras-

čiau alfa tokoferolio gintaro rūgšties druska), kuris stabdo auglių augimą.

Žaliojoje magmoje taip pat yra daug chlorofilo, kuris suteikia miežiams ir kitiems augalams žalią spalvą. Chlorofilas pasižymi netoksinėmis, priešuždegiminėmis, antibakterinėmis ir kvapą naikinančiomis savybėmis.

Amino rūgštys, kurios yra itin svarbios proteinų ir daugelio enzymų susidarymui taip pat yra ir Žaliojoje Magmoje. Šio produkto gamybai naudojama technologija pritaikyta taip, kad šios svarbios maistinės medžiagos ir enzimai išliktų nepaliesiti ir aktyvūs. Miežių želmenų sulčių milteliai yra apsaugoti nuo oksidavimosi į Žaliąją Magma įdedant maltodekstrino. Skirtingai nei paprastas cukrus maltodekstrinas yra tinkamas naudoti ir žmonėms sergantiems diabetu.

## MAISTINGOSIOS MEDŽIAGOS:

**Vitaminai:** A (100% Beta – karotino pavidalu), Biotino, Cholino, Folinė rūgštis, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, E, K.

**Mineralai:** Boras, Kalcis, Chloras, Chromas, Kobaltas, Varis, Jodas, Geležis, Magnis, Manganas, Nikelis, Fosforas, Kalis, Selenas, Natris, Siera, Cinkas, bei kitų 50 mineralų.

**Enzimai:** Kalatazė, Kytokromo oksidazė, DNasė, Riebioji oksidazės rūgštis, Heksokinazė, Malic dehidrogenazė, Nitratinė reduktazė, Nitrogeninė oksireduktazė, Peroksidazė, Fosfatazė, Fosfolipazė, Polyfenoloksidazė, Rnazė, Superoksido dismutazė, Transhidrogenazė.

**Amino rūgštys:** Alaninas, Argininas, Aspartinė rūgštis, Cystinas, Glutamino rūgštis, Glicinas, Histidinas, Izoleucinas, Lizinas, Metioninas, Fenilalaninas, Prolinas, Serinas, Treininas, Triptofanas, Tirozinas, Valinas.

**Pagrindinės riebiosios rūgštys:** Linoleicininė rūgštis ir Linolenicino rūgštis.

**Kitos augalinės medžiagos:** Chorofilas, Bio- flavonoidai, 2"-0-Glikosylisoviteksinas (2"-0-GIV).

**Gamintojas:** YH Products Corporation Oxnard, CA93030, JAV.

**Pakuotojas:** Green Foods Corporation Europe, Sloesveldstraat 20, 1560 Hoeilaart, Belgija. **Importuotojas:** UAB „STADA-Nizhpharm-Baltija“, A.Goštauto 40A, LT01112, Vilnius.

**Ieškokite specializuotoje sveikatos parduotuvėje: „Vitaminų pasaulis“, (PC „Mandarinai“), Ateities 91,**

**Vilnius.Tel./faks. (8~5) 2793963, El. paštas:**

**prekyba2@vitamin.lt. www.vitamin.lt**

**Galima užsakyti ir paštu!**

Milteliai 150 g.

Milteliai 80 g.

320 tablečių

136 tablečių



# GREEN<sup>®</sup> MAGMA

ekologiškų miežių želmenų  
sulčių tablečių ir miltelių

# Su meile tavo kojoms **Hirudoid**<sup>®</sup>

3 mg/g *gelis* / *kremas*

*Mucopolysaccharidi polysulfas*

## Preparatu galima lokaliai gydyti:

- bukos traumos sukeltą pažeidimą, dėl kurio kartais atsiranda net kraujosruvų;
- paviršinių venų uždegimą.



**Hirudoid 3 mg/g *gelis* ir *kremas*.** 1 g *gelio* ir *kremo* yra 3 mg mukopolisacharido polisulfato (stambiųjų raguočių trachėjos chondroitinpolisulfato). Pagalbinės medžiagos nurodytos pakuotės lapelyje.

**Naudojimas:** **Hirudoid *gelio* ir *kremo*** reikia tepti ant pažeisto paviršiaus 2–3 kartus per dieną. Prireikus jo galima vartoti dar dažniau. Atsižvelgiant į gydomo paviršiaus plotą, dažniausiai pakanka 3–5 cm juostelės.

Nereceptiniai vaistiniai preparatai. Vartoti ant odos. Laikyti vaikams nepasiekiamoje ir nepastebimoje vietoje. Laikyti ne aukštesnėje kaip 25° C temperatūroje.

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

STADA



# Kaip išrinkti vaikui sauskelnes

Vienkartinės sauskelnės patogios ne tik mamai, bet ir vaikui, ypač ne namuose: vykstant pas gydytoją, svečiuose, ilgai vaikštinėjant lauke. Nepakeičiamas šios sauskelnės keliaujant su mažyliu bei poilisiaujant.

Renkant tinkamas sauskelnes mažyliui, reikia turėti išsamios informacijos apie jas. Geros kokybės sauskelnės turi maksimaliai sugerti mažylio šlapimą, kad užpakaliukas visada išliktų sausas. Tik mūvėdamas tokias sauskelnes, mažylis nejaus diskomforto ir vaikštinėdamas lauke, ir miegodamas. Vis dėlto reikia nepamiršti laiku pradėti mažylį pratinti prie puodelio, kad vėliau neturėtumėte rūpesčių.

Geros sauskelnės turi būti pralaidžios orui, kad mažylio odelė nešustų. Todėl geros kokybės sauskelnių vidiniame sluoksnyje turi būti ne klijuotė, o pralaidus orui, bet sulaikantis skystį specialus audinys. Sauskelių kokybę priklauso nuo absorbento. Panaudotų geros kokybės sauskelių absorbentas neturi būti sustumtas arba susivoliojęs. Sauskelnės elastingomis gumelėmis labiau priglundžia prie kūno ir sumažėja skysčio pratekėjimo galimybė. Svarbu, kad oras laisvai cirkuliuotų ir per šoninius sauskelių gumelių kraštus aplink kojas. Laikyti sauskelnes

reikia sausoje ir vėsioje vietoje.

Skirtingų gamintojų sauskelių forma atrodo panaši, taigi galima bandyti keletą jų sauskelnes ir išsirinkti tinkamiausias jūsų mažyliui. Sauskelių dydis priklauso nuo vaiko svorio, sėdmenų pločio ir pilvelio apimties. Pirkti per dideles sauskelnes nedera. Geriausia turėti ir dienas, ir daugiau skysčio sugeriančias naktines sauskelnes.

Daugiausia paros laiko miegančiam naujagymiu reikia skirtingų sauskelių negu užtelėjusiam ir pradedančiam aktyviai judėti vaikui. Dar kitokių reikia vaikštančiam ir begiojančiam mažyliui.

Verta išbandyti ekologiškas, pavyzdžiui **Libero** sauskelnes. Gulbės ženklas, kuriuo jos pažymėtos, reiškia, kad jos atitinka aplinkos apsaugos, labai geros kokybės reikalavimus bei yra pagamintos iš sveikatai naudingų medžiagų. Gaminant gulbės ženklui pažymėtus gaminius draudžiama naudoti alergiją sukeliančias, dirginančias ar aplinkai kenksmingas medžiagas. SCA – švedų bendrovė, kurianti ir gaminanti **Libero** produktus, prižiūri, kad būtų laikomasi visų įstatymų ir teisės aktų reikalavimų, bei taiko net ir griežtesnius nei numatytieji standartus. **Libero** sauskelių yra visų dydžių.

**Libero**  
Švelnios, kaip pūkas



**Natūralumas – vaikams**



Gulbės ženklui pažymėtų „Libero“ produktų privalumas yra tai, kad galite būti tikri, jog jūsų vaikas gauna tai, kas geriausia. Gulbės ženklas reiškia, kad produktus patvirtino nepriklausoma institucija ir jie atitinka ne tik aplinkos apsaugos, bet ir aukštesnę kokybės reikalavimus bei yra pagaminti iš sveikatai naudingų medžiagų. Gaminant gulbės ženklui pažymėtus gaminius draudžiama naudoti alergiją sukeliančias, dirginančias ar aplinkai kenksmingas medžiagas.

# Kelionėje su vaiku

Planuodami vasaros atostogų kelionę, tėvai jaudinasi, kaip vaikas jausis traukinyje, automobilyje arba lėktuve. Pasirūpinkite iš anksto, kad išvyka būtų sklandi.

Svarbiausia pasirūpinti vaiko saugumu. Jei keliausite automobiliu, patikrinkite, ar patikimai pritvirtinta vaikiška automobilio kėdutė, ar patogiai joje mažylis jausis ilgos kelionės metu. Nei važiuojat, nei sustojus, neleiskite vaikui išlįsti pro automobilio langą. Jei važiuosite traukiniu, neleiskite vaikui bėgioti po vagoną, nes gali susižeisti. Guldydami jį miego, žinoma, ant apatinio gulto, pasirūpinkite, kad jis nenusiristų naktį. Nepamirškite pasiimti mažylio vystyklų bei lovos baltinių: būsite tikri, kad vaikas miega išties švariai. Stebėkite, kad vaiko neperpūstų skersvėjai per atidarytą vagono langą arba dėl kondicionavimo. Apsaugokite jo galvą medvilnės kepurėle arba skarele ir neguldykite galva į langą.

## Gelbėjamės nuo supimo

Vaikas jau patyrė šiuos kelionės nemalonus? Prieš išvykdami pasikonsultuokite su pediatru – pirkti vaistų nuo supimo savo nuožiūra neverta. Jei vaiką pykina, paguldykite jį ir paprašykite giliai pakvėpuoti burna. Pasirūpinkite, kad vaikui nebūtų tvanku: važiuodami automobiliu, sustokite bent 15 minučių. Nuolat duokite vaikui gerti. Jeigu jį stipriai pykina, reikėtų sukelti vėmimą, paspaudžiant šaukšteliu arba pirštu liežuvio šaknies ir ryklės užpakalinės sienelės srityje – vaikui iškart palengvės. Lėktuvui kylant ir leidžiantis, kai užgula ausis, pasiūlykite vaikui gerti. Kūdikį tuo metu galima pamaitinti krūtimi ar mišiniu, o didesniai vaikui duokite saldainį (pavyzdžiui, ledinuką, ir būtinai – ant lazdelės, kad mažylis neužspringtų).

Keliauti lengviau miegančiam mažyliui, todėl tolimus atstumus planuokite įveikti naktį.

## Maistas kelionėje

Žindomo kūdikio maistu kelionėje rūpintis nereikia, o maitinamam mišiniaus mažyliui galima paruošti košelę: lėktuve ir traukinyje verdančio vandens yra, o keliaudami automobiliu pasiimkite termosą. Vaiko maitinimą kelionėje palengvins kūdikių maisto stiklainėliai. Įprastinį maistą valgantį vaiką maitinti kelionėje dar paprasčiau, tik reikėtų laikytis kai kurių taisyklių.

Kelionėn pasiimkite ilgai kambario temperatūroje negendančio maisto, venkite pieno produktų, šviežių daržovių ir vaisių.

Namuose pagamintus patiekalus: keptą vištą, virtus kiaušinius, bulves, vyniokite į foliją ar paprastą popierių, tik ne į polietilena ir nedėkite į plastikinius indus.

Pasiimkite geriamojo vandens buteliukų bei nedidelių pakelių sulčių ir dažniau girdykite mažylį, kad jis neperkaistų.

Net ir kelionėje viskas turi būti idealiai švaru: vaikiški buteliukai, čiulptukai, šaukštai, indai, žinoma, jūsų ir mažylio rankos.

## Be puodelio neišsiversite

Mažesniai nei penkerių metų vaikui nepatogu ir nehygieniška kelionėje naudotis viešu tualetu. Kelioninis puodelis turi būti su dangčiu, o plauti jo nereikės, jei į vidų įdėsite polietileno maišelį. Vaiko tualetu higienai patogiausia naudoti ne popierių, o drėgnas servetėles, nes nežinia, kada galėsite jį nuprausti.

Kelionėje dar prireiks: vaistinėlės, polietileno maišelių (mažylį gali pykinti), butelio vandens rankoms prausti, popierinių nosinių, sauskelnų arba kelnaičių, vaiko pramogoms: žaislų, knygelių, pieštukų.



## Apie projektą KAD VAIKAI DORI UŽAUGTŲ (ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams)

VšĮ „Gerosios Naujienos centras“ įgyvendina projektą KAD VAIKAI DORI UŽAUGTŲ, kurio tikslas – ugdyti vaikų dorovę, kelti jų kultūrą, skatinti vaikų kūrybingumą ir saviraišką. Šį projektą sudaro:

- radijo laida „Vakaro Žvaigždėlė“ (transliuojama per Žinių radiją šeštadieniais 19.30 val.),
- žurnalas vaikams „Vakaro Žvaigždėlė“ (su priedu – kompaktine plokštele),
- televizijos laida „Žvaigždėlė“ (su vertimu į lietuvių gestų kalbą; transliuojama per „Balticum“ televiziją sekmadieniais 12.30 val.) ir interneto svetainė [www.zvaigzde.lt](http://www.zvaigzde.lt).

Žurnalų „Vakaro Žvaigždėlė“ galima įsigyti prekybos centruose „Maxima“, „Prisma“, „Iki“, „Norfa“, „Tau“ ir redakcijos raštinėje adresu Pylimo g. 20-10, Vilniuje; tel. +37061597601.

Žurnalai „Vakaro Žvaigždėlė“ dovanojami Vaikų globos namams, Vaikų dienos centrams, įvairioms vaikų ugdymo ir gydymo įstaigoms (žr. [www.zvaigzde.lt/musuveikla](http://www.zvaigzde.lt/musuveikla)).

Kviečiame ir Jus prisidėti prie šio projekto – Jūsų nupirktas žurnalas pradžiugins vaikus, kurie stokoja meilės ir šilumos.

Mokėjimo paskirtyje rašykite *žurnalai dovanojimui*.

Nuoširdžiai dėkojame Jums už dosnumą!

Rekvizitai norintiems paremti žurnalą:

VšĮ „Gerosios Naujienos centras“

a.s. LT257300010110249321

AB „Swedbank“

Banko kodas 73000





## „Raganiukės teatras“ kviečia švęsti gimtadienius KITAIP!

Ar norite, kad jo nepamirštų  
ne tik Jis, bet ir jo draugai?

Ar norite, kad Jūsų vaiko gimtadienis  
būtų pats geriausias, linksmiausias,  
skaniausias ir paslaptiškiausias?

### Tuomet turite neįtikėtiną progą savo vaiko kasdienybę paversti stebuklu!

Padovanokite savo vaikui galimybę savo gimtadienį švęsti teatre svečiuose pas įvairius pasakų personažus arba pasikviesti juos pas save. „Raganiukės teatras“ turi didelę patirtį vaikų gimtadienio renginių organizavime.

Teminės gimtadienio šventės rengiamos pagal Jūsų pateiktus pageidavimus, atsižvelgiant į vaiko amžių, charakterį, pomėgius.

Mes paruošime teatralizuotą interaktyvią programą, skirtą įvairaus amžiaus vaikams, kurios metu Raganiukė su savo draugais džiugins vaikus dainelėmis, šokiais, žaidimais, pokštais ir staigmenomis, o mylimi pasakų personažai suteiks džiaugsmo visiems vaikams!

**Paskubėkite registruotis jau dabar!**  
**Turime tik pačias geriausias rekomendacijas!**

Smulkesnę informaciją suteiksime tel.:  
8 677 19812, 8 670 97832  
RAGANIUKĖS TEATRAS  
S. Stanevičiaus g. 24, Vilnius  
El. paštas : [gimtadienis@raganiuke.lt](mailto:gimtadienis@raganiuke.lt)  
[www.raganiuke.lt](http://www.raganiuke.lt)



„Raganiukės teatras“ žiūrovų laukia ir vasarą! Liepos ir rugpjūčio mėnesių repertuaro ieškokite svetainėje [www.raganiuke.lt](http://www.raganiuke.lt) ir „Raganiukės teatre“!



# Sveikatos ir grožio idėjos

## Gerai matyti galima ir be akinių

Susitaikyti su mintimi, kad reikės ant nosies užsikabinti akinius, galbūt prarasti dalį žavesio ir šiaip patirti nepatogumų, nėra visiškai paprasta. Lęšiai – taip pat išeitis ne kiekvienam. Šaunu, kad šiuolaikinė medicina suteikia dar vieną alternatyvą atsikratyti prasto regėjimo. Regėjimo korekcija lazeriu – viena populiariausių šiuolaikinės oftalmologijos procedūrų.

Prieš metus Vilniuje duris atvėrusios akių klinikos „**Novoye zrenye**“ darbuotojai pirmojo gimtadienio šventėje džiaugėsi drauge su puikų regėjimą atgavusiais pacientais. Vienas jų – šokėjas ir choreografas Andrius Butkus, kuriam akiniai bei lęšiai kėlė daug nepatogumų šokant. Pagunda susigrąžinti gerą regėjimą be akinių buvo stipresnė už

baimės šiurpuliukus prieš ryžtantis operacijai. Greitai abejonės išsisklaidė: operacija buvo atlikta greitai, profesionaliai ir skausmo šokėjas nejautė. Po poros valandų jis džiaugėsi kaip mažas vaikas, pagaliau išvydęs ryškų pasaulį be akinių.

Tarptautinio klinikų tinklo „**Novoye zrenye**“ filiale Vilniuje regėjimo korekcija lazeriu atliekama pažangia vokiška naujausios kartos įranga. Pirmiausia kiekvienam pacientui atliekami išsamūs diagnostiniai regėjimo sistemos tyrimai. Jie ne tik leidžia nustatyti refrakcijos ydas bei tiksliai įvardyti diagnozę, bet ir įsitikinti, kad nėra jokių kliūčių atlikti lazerinę korekciją.

Šioje klinikoje veiksmingai sprendžiama daugelis kitų regėjimo problemų, konsultuojami ir vaikai.



# Vichy naujiena – dar geriau drėkinama sausa oda

Artėjant vasaros karščiams ir mėgavimosi paplūdimio malonumais sezonui, Vichy bendrovė pristatė atnaujintą *Aqualia thermal* drėkinamosios kosmetikos liniją.

Kosmetikos gamintojai žada 24 valandų sausos ir jautrios odos drėkinimo poveikį bei šilkinio švelnumo pojūtį dėl išskirtinio drėkinamojo komplekso ir Vichy terminio vandens, prisotinto ypač retų mineralų.

Šiandienos *Aqualia thermal* kosmetikoje nebeliko parabenu, didesnė hialiuono rūgšties koncentracija. Jos sudėtyje esantis *Aquabioyl™* – polisacharidas ne tik greitai sudrėkina odą, bet ir suformuoja ją sulaikančią visiškai neįjuntamą apsauginę odos plėvelę. Ši

kosmetika ramina, stiprina ir regeneruoja sausą odą.

*Aqualia thermal* tinka moterims nuo 20 iki 60, nesvarbu, kokio tipo jų oda, ir ypač turintiems jautrią odą.



# Nėštumas ir vidurių užkietėjimas



## **Kas yra vidurių užkietėjimas ir kodėl jis vargina nėščiąsias?**

Nėštumo metu, veikiamas hormonų, persitvarko visas moters organizmas. Šie pokyčiai lemia ir dažną nėščiųjų negalavimą – vidurių užkietėjimą. Tai nėra liga. Viduriai nėščiajai užkietėja dėl sumažėjusio virškinamojo trakto raumenų tonuso ir dėl to sulėtėjusio žarnų turinio slinkimo. Be to, nėštumo laikotarpiu sumažėja vandens kiekis storojoje žarnoje, nes jis maksimaliai absorbuojamas į kraujo apytaką motinos ir vaisiaus reikmėms, ir išmatos sausėja, džiūsta, kietėja. Be to, didėjanti gimda stumia ir spaudžia žarnyną, trikdydama jo veiklą.

Nėščiosios žarnyno veikla priklauso ir nuo individualių jutimų ir įvairių išorinių veiksnių, pavyzdžiui, mitybos įpročių (maistinių skaidulų, skysčių vartojimo), fizinio aktyvumo, emocijų veiksnių. Daugelis nėščiųjų „rėmens graužimui“ slopinti vartoja geležies preparatų, aliuminio turinčių antacidų, kurie taip pat gali skatinti vidurių užkietėjimą. Vidurių užkietėjimu vadinama būklė, kai

tuštinamasi rečiau nei 3 kartus per savaitę sausomis, kietomis ir sunkiai pasišalinamomis išmatomis. Be to, vargina nemalonūs jautimai pilvo apačioje, skausmas defekacijos metu, nevisiško pasituštinimo jausmas.

## **Ar nėščiosios dažnai skundžiasi vidurių užkietėjimu?**

Yra duomenų, kad net 50 proc. nėščiųjų vargina užkietėję viduriai. Vienoms tai atsitinka pirmojo nėštumo trečdalyje metu, kitoms – nėštumo pabaigoje, o dar kitoms viduriai kietesni tik nėštumo pradžioje ir pabaigoje. Viduriai kietėja ir toms nėščiosioms, kurioms iki nėštumo niekada nebūdavo šio negalavimo.

## **Ar gali vidurių užkietėjimas komplikuoctis?**

Užsitęsęs vidurių užkietėjimui pablogėja apetitas, atsiranda šleikštulys. Didėjant spaudimui mažajame dubenyje, ypač staņų metu, plečiasi hemoroidiniai mazgai išeinamosios angos ir tiesiosios žarnos srityje, dėl to vystosi hemorojinė liga, gali atsirasti išeinamosios angos įplėšų.

## Kaip galima mažinti šį negalavimą?

Kadangi nėštumo metu daugelio vaistų vartoti negalima, vidurių užkietėjimo gydymas turi būti paremtas fiziologiniais mechanizmais.

Pirmiausias ir svarbiausias – keisti dietą. Nėščioji pirmiausia turėtų gerti pakankamai vandens (1,5–2 litrus per dieną). Būtina sportuoti, rytais daryti lengvą mankštą, plaukioti, vaikščioti, judėti – tai sveika ne tik dėl bendros būklės, bet ir žarnyno veiklai skatinti. Saugiausi ir fiziologiškiausi laisvinamieji yra lašteliena (maistinės skaidulos), esanti daržovėse, vaisiuose, uogose, grūdinėse kultūrose, rūpau malimo duonoje, praturtintoje saulėgrąžomis, selenomis. Naujausių tyrimų duomenimis, maistinės skaidulos apsaugo ir nuo nėščiųjų preeklampsijos (nėščiųjų hipertenzijos). Maistinės skaidulos gali būti įvairios kilmės, tirpiosios bei netirpiosios, nuo to labai priklauso jų veiksmingumas. Vienos pačių veiksmingiausių – smiltninio gysločio skaidulos, jas galima pavadinti *Rolls Royce* skaidulų terpe. Šios skaidulos yra puikios dėl itin švelnaus poveikio, be to, jos sugeria daugiau vandens nei bet kurios kitos, t. y. net 20–25 kartus daugiau, nei sveria pačios.

Dar viena skaidulų rūšis, kuri veikia skirtingai nei smiltninis gyslotis, tačiau taip pat padeda įveikti vidurių užkietėjimą, yra inulinas. Jo dažniausiai randama šakniavaisiuose – svogūnuose, cikoriuose, artiškuose, poruose. Virškinamo maisto, kuriame gausu inulino, skaidulos pereina plonąją žarną visiškai nesuskaidytos, o pasiekusios storąją žarną virsta bifido bakterijomis – viena svarbiausių gerųjų bakterijų rūšių. Todėl inulinas dažnai vadinamas prebiotiku. Be to, jis naudingas ir kaip maistas kitoms gerosioms bakterijoms. Gerosios bakterijos, arba probiotikai, padeda peristaltikai ir kuo daugiau jų trūksta, tuo labiau lėtėja virškinimas ir darosi palankesnė terpė pūvimo procesams ir vidurių užkietėjimui. Labai svarbus bakterijų balansas žarnyne, t. y. būtina užtikrinti, kad gerųjų bakterijų būtų daugiau nei blogųjų. Gerosios bakterijos mėgsta drėgną aplinką, tad smiltninis gyslotis ir probiotikai puikiai dera. Tyrimai rodo, kad šių dviejų komponentų sinergija padeda puikiai išvalyti kenksmingas nesuvirškintas medžiagas iš žarnyno.



Be to, inulinas daug geriau veikia vartojamas kartu su smiltniniu gysločiu, nes šis sustiprina inulino prebiotinį poveikį. Taigi geriausią rezultatą galima pasiekti smiltninį gyslotį vartojant kartu su inulinu bei probiotikais.

Patogus, saugus ir lengvai prieinamas yra maisto papildas **Lepicol** milteliai. Šių miltelių sudėtyje yra visi minėti komponentai. Produktas pagamintas tikrai iš natūralių medžiagų, jo sudėtyje nėra jokių nereikalingų priedų. **Lepicol** galima vartoti ir nėštumo, ir žindymo laikotarpiu.







# Skanausk naujos kartos be gliutenę duoną!



## 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

## Bandelių receptas

**Jums reikės:** 500 g *Schar Mix B* miltų, 450 ml gazuoto mineralinio vandens, ½ arbatinio šaukštelio cukraus, 2 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus, 15 g mielių arba 10 g mielių miltelių, 1 arbatinio šaukštelio druskos.

**Paruošimas:** 1. Sumaišyti miltus su sausomis mielėmis. Jei naudosite šviežias mieles – ištirpinti mieles pusėje stiklinės drungno vandens, įberti žiupsnelį cukraus ir supilti į miltus (neberti cukraus, kol mielės nebus visiškai ištirpusios!). 2. Sudėti cukrų ir druską, išmaišyti. 3. Supilti vandenį ir gerai išminkyti tešlą. Įpilti aliejaus ir kelias minutes dar paminkyti, kol tešla dar labiau suminkštės. 4. Stalą pabarstyti miltais. Pariebalinti rankas ir formuoti bandeles (apie 80g), paviršius įpjauti peiliu ir apibarstyti norimais grūdais pagal skonį. 5. Skardą iškloti kepimo popieriumi, sudėti bandeles, apdengti drėgnu audeklu ir palaikyti šiltai apie 10 min., kol bandelės padidės dvigubai. 6. Kepti 220°C orkaitėje apie 30 min.



## Trapios tešlos sausainių receptas

**Jums reikės:** 250 g *Schar Mix C* miltų, 125 g cukraus, 125 g šalto margarina, 1 pakelio vanilinio cukraus, 1 kiaušinio, susmulkintos citrinos žievelių. **Paruošimas:** 1. Suberti miltus ant stalo ir padaryti įdubimą. 2. Į įdubimą sudėti cukrų, kiaušinį, margariną ir vanilinį cukrų. 3. Greitai išmaišyti ir išminkyti tešlą rankomis, suformuoti rutulį ir bent valandą palaikyti šaldytuve. 4. Tešlą iškočioti iki 5 mm storio tarp dviejų kepimo popieriaus lapų. 5. Įpjauti iš tešlos norimos formos sausainius ir sudėti į kepimo popieriumi išklotą skardą. 6. Kepti iki 180°C temperatūros įkaitintoje orkaitėje apie 10 min., kol sausainiai lengvai paruduos. \*Ši tešla tinka ir įvairių tortų pagrindams gaminti, pvz., vaisių ar sūrio tortui.

**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“**

# Gyvenimas su celiakija

Kalbamės su Nacionalinės celiakijos ir maisto netoleravimo draugijos nare Virginija Kaminskaite



## Kokie požymiai Jus vargino?

Pilvo pūtimas, pilvo skausmai, vidurių užkietėjimas arba viduriavimas, vėmimas vargino net 30 metų. Šiuos negalavimus pajaučiau būdama 25 metų ir kreipiausi į specialistus. Diagnozė buvo pankreatitas ir liambliazė. Savijauta negerėjo, o 31 metų sužinojau, kad sergu storosios žarnos diskinezija.

## Ar nepastebėjote, kad netoleruojate tam tikrų maisto produktų?

Atsisakiau rūkytų maisto gaminių. Gerokai vėliau pastebėjau, kad nuo bandelių pučia pilvą ir greitai suviduriuoju. 2003 m. pavasarį sveikata itin paglobėjo. Netekau 10 kg svorio per savaitę. Gydytojai nusiuntė konsultuotis į Mykolo Marcinkevičiaus ligoninę Vilniuje. Tuo metu mano svoris buvo 47 kg, o ūgis – 162 cm. Čia diagnozavo celiakiją. Buvo paskirta begliutenė dieta, kurios laikantis savijauta labai pagerėjo.

## Kokios laiku negydytos celiakijos komplikacijos Jums dabar diagnozuotos?

Geležies stokos mažakraujystė, osteoporozė, dabar tiriوسي dėl labai varginančių sąnarių skausmų. Šios ligos ir išsivysto laiku nediaagnozavus celiakijos.

## Kaip dabar Jūs jaučiatės?

Laikaisi begliutenės dietos ir mano savijauta niekuo nesiskiria nuo sveikų žmonių. Žinoma, jeigu anksčiau būtų diagnozuota celiakija, būčiau išvengusi komplikacijų. Šiuo metu Lietuvoje yra specialių savidiagnostikos *Biocard™* celiakijos testų (Suomija). Šiuo testu nustatomi celiakijai būdingi audinių transgliutaminazės (aTG) IgA klasės

antikūnai. Celiakijos testą žmogus gali pasidaryti pats.

## Ar sunku gyventi su celiakija?

Paprasta, kai žinai, ką gali valgyti. Celiakija – neišgydoma, todėl visą gyvenimą turėsiu laikytis griežtos begliutenės dietos, t. y. nevalgyti kviečių, rugių, miežių, jų gaminių ir išvestinių rūšių kultūrų, pvz., kvietrugių, *spelta* miltų. Duoną, košes, bandeles ar sausainius galima pakeisti begliuteniais maisto produktais. Vaikams iki 18 metų amžiaus begliutenius miltus kompensuoja valstybė.

## Kodėl tapote Nacionalinės celiakijos ir maisto netoleravimo draugijos nare?

Sergančius celiakija ar kokia kita liga žmones vienija tos pačios bėdos. Visame pasaulyje egzistuoja draugijos, kovojančios už sergančiųjų teises. Tik būdami kartu draugijoje galime pasiekti tam tikrų teigiamų poslinkių politiniu lygmeniu.

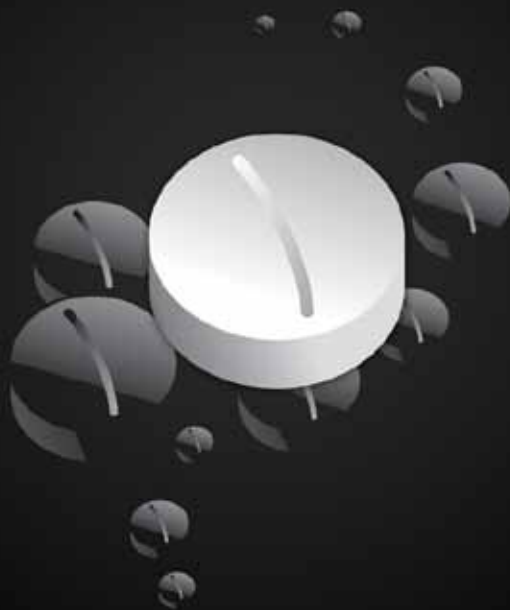
Tapk Nacionalinės celiakijos ir maisto netoleravimo draugijos nariu! Patarimų, kaip gyventi su celiakija, gali suteikti Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija. Daugiau informacijos rasite [www.celiakija.lt](http://www.celiakija.lt).

Nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Jūs ar Jūsų artimieji, o gal ir Jūsų vaikas serga celiakija ir to nežino. Pataria Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija (NCMND). Kilus neaiškumų ar klausimų prašome skambinkite ar parašykite el. laišką. Jolita Sadauskaitė, NCMND pirmininkė, tel. 8 615 69294; el. paštas [jolita@celiakija.lt](mailto:jolita@celiakija.lt)



# Baltoji anglis

## Naujos kartos enterosorbentas!



**Baltoji anglis.** Maisto papildas. 10 tablečių. Grynasis kiekis 7g. **Sudėtis.** Cukraus pudra, silicio dioksidas, mikrokristalinė celiuliozė, bulvių krakmolos. 1 tabletėje (700 mg) yra 210 mg silicio dioksido ir 210 mg mikrokristalinės celiuliozės. Rekomenduojamoje paros dozėje yra 1,8 g maistinių skaidulų. **Vartojimas.** Maisto papildą rekomenduojama vartoti kaip maistinių skaidulų - enterosorbentų šaltinį. Suaugusiems ir vaikams nuo 7 metų rekomenduojama vartoti po 3 tabletes 3 kartus per dieną, vaikams nuo 5 metų – po 2 tabletes 3 kartus per dieną, vaikams nuo 3 iki 4 metų – po 1 tabletę 3 kartus per dieną. Vartoti mažiausiai 1 val. iki valgio, užgeriant vandeniu. Įsisavinimo efektyvumas padidėja, kai tabletės susmulkinamos ar sukramtomos, tačiau tai daryti nebūtina. Neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Laikyti kambario temperatūroje, sausoje, tamsioje, vaikams nepasiekiamoje vietoje. Geriausias iki: žr. ant pakuotės. **Kilmės vieta:** OMNIFARMA KIEV, Lenina 55, 02088, Kijevas, Ukraina. **Importuotojas:** UAB „STADA - Nizhpharm - Baltija“, A.Goštauto g. 40A, LT-01112, Vilnius.

# Vasaros metas - uodų metas!

**Doctan**<sup>®</sup> apsauga nuo  
uodų, mašalų, sparvų ir erkių

ikaridinas 20,6 %

**NAUJAS!**

pirmojo pasirinkimo repelentas maliarijos prevencijai

**Doctan**<sup>®</sup>  
**Active**

**Doctan**<sup>®</sup>  
**Classic**

**Doctan**<sup>®</sup>  
**Kinder**

Purškalas fizikškai aktyviems

Klasikinis

Vaikams

- ✓ Veikia iškart ir net iki 12 valandų
- ✓ Tinka vaikams nuo 6 mėn. ir nėščiosioms
- ✓ Losjonas ypač švelnus odai ir maloniai kvopia
- ✓ Purškalas naudojamas ir esant aukštai temperatūrai
- ✓ Galima naudoti tropikų ir subtropikų kraštuose

## leškokite vaistinėse!

**Naudojimas.** Nedidelį kiekį repelento tolygiai užpurkšti ant drabužiais neapdengtos odos. Nepurkšti į veidą – užpurkšti ant delno ir tolygiai patepti veidą. Repelentas atbaido uodus iki 12 val., geliančias muses (sparvas) ir erkes – iki 8 val. Pasibaigus šiam laikui ar išsimaudžius užpurkšti iš naujo. Praktiškai ir mechaninis poveikis gali sutrumpinti repelento veikimo laiką. Naudojant priemones nuo saulės, repelenta užpurkšti ant odos tik po jų panaudojimo. **Atsargumo priemonės.** Vengti patekimo į akis, burną ir ant jautrių odos plotų. Nepurkšti ant pažeistos (pavyzdžiui, smarkiai nudegusios saulėje) odos. *Doctan Active* ir *Doctan Classic* nerekomenduojama naudoti vaikams iki 2 metų. *Doctan Kinder* tinka vaikams nuo 6 mėn. Neleisti vaikams patiems naudoti repelento. Nelaikyti repelento kur gali patekti tiesioginiai saulės spinduliai ir ne aukštesnėje kaip 50°C temperatūroje. **Gamintojas** Multifill B.V., Constructieweg 25a, NL-3640 AJ Mijdrecht (Nyderlandai). **Platintojas** UAB „Stada-Nizpharm-Baltija“, Goštauto g. 40A, LT-01112 Vilnius, tel. (8 5) 2603926, faks. (8 5) 2603948. Biocido autorizacijos liudijimas Nr. A-1901BNO60894-11-74, galioja iki 2016-06-13.

