

SVEIKI

MAMA ir vaikas

2011 m. Nr.2

Nemokamas ketvirtinis leidinys



Pokalbis su Indre Motiejūne apie atėjusį motinystės laiką

Stiprinkime vaiko sveikatą

Kad nesirgtų akytės

Įveikiame pavasario ligas

Ko reikia odai?

SVEIKI **MAMA** ir vaikas

2011 m. Nr. 2

Nemokamas ketvirtinis leidinys



Nuotraukose iš asmeninio archyvo:
Šiaulių Vero Moda parduotuvių vedėja
Indrė Motiejūnė su sūneliu.

2011 m. Nr. 2

Nemokamas ketvirtinis leidinys

Leidėja – leidybos grupė „Sveikata visiems“

Bendradarbiavimas, platinimas

tel. 8 653 30 003

El. paštas info@mamairvaikas.lt

Tinklapis: www.mamairvaikas.lt

Reklama

Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596

El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Turinys

Kai ateina motinystės laikas	2
Kad nesirgtų akytės	6
Skubi pagalba susižeidus	8
Ko reikia sausai odai?	10
Saulės pavojai	12
Sveikam užpakaliukui	14
Saugi kontracepcija žindančiai mamai	15
Žuvų taukai – vaiko sveikatai	18
Stiprinkime vaiko sveikata	20
Ekologiškas maistas – nuo pat gimimo	21
Kokių produktų reikėtų vengti?	22
Skanūs vitaminai vaikui	24
Sveikatos šaltinis – iš augalų	26
Puikieji aliejai tikriems sveikuoliams	28
Ar nesergate celiakija?	29
Gero virškinimo taisyklės	30
Edukacinės paskaitėlės „Kur gyvena vitaminai?“	34
Didelės mažų žmogucių baimės	36
Kas kelia nerimą jaunai mamai	38
Nepasiduokite apgaulingam pavasario orui	39
Pavasario peršalimas ir kosulys	40
Tėvus gąsdinantis laringitas	42
Gyvenimas su hemorojum	44
Kad švenčių netemdytų negalavimai	46

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

1

VAIKŲ GIMTADIENIAI, STOVYKLOS

Kidy[®]
GYM

Šilo g. 13, Vilnius, tel.: 865680677,
el. paštas: info@kidygym.com
www.kidygym.com

Konkursas !

Užėik į svetainę
www.mamairvaikas.lt,
sužinok, kas yra
geriausios kūdikio
odelės draugės,
siųsk atsakymą ir
laimėk sau ir
mažyliui bilietą į
teatro spektaklį
bei gardžių
hematogenų
rinkinį!



Kai ateina motinystės laikas



Karjera jaunai moteriai ne mažiau svarbi gyvenimo sritis kaip vyrui. Mėgstamas darbas suteikia saviraiškos galimybę, pasitikėjimo savimi. Šiaurietė Indrė Motiejūnė, dviejų *Vero Moda* drabužių parduotuvių vedėja, buvo įsisukusi į darbo verpetą taip, kad kartais dirbdavo net be laisvadienių. Nuolatinis važinėjimas iš vienos parduotuvės į kitą, vadovavimas kolektyvui, domėjimasis mada, bendravimas su įvairiais žmonėmis: moteris puikiai jautėsi darydama tai, kas labai patinka. Pašėlęs darbo tempas jau buvo tapęs gyvenimo būdu. Dabar Indrė, prieš pusketvirtą mėnesio tapusi mama, sako: „Neįsivaizduodavau, kad galėčiau visą dieną būti namie.“

Su metais vyresniu Simu Indrę susiejo mokyklinė meilė. Simas žaidė mokyklos krepšinio komandoje, o ji buvo šios komandos palaikymo grupės šokėja. Taip ir susipažino, o po kurio laiko prasidėjo draugystė, meilė, barniai, išsiskirimai, kol prieš trejus metus abu suprato, kad negali gyventi vienas be kito ir susituokė.

„Po vestuvių viskas pasikeitė, – sako Indrė, – beveik niekada nebesipykstame, tapome vienas kitam tolerantiškesni, stengiamės visada ramiai rasti kompromisus, galbūt tiesiog subrendome santuokai.“

Kaip vaikelis pakeitė gyvenimą, įpročius, ar lengvai susitaikei su pokyčiais? Ar depresija po gimdymo nebuvo užklupus?

Nesusimąstydavau, kad mažas žmogutis galėtų padaryti mane tokią svarbią ir taip stipriai pakeisti mano gyvenimą. Nė nenumaniau, kad taip nuostabu būti mama, kad galiu jausti tiek daug meilės, šilumos, džiaugsmo, kraustytis iš proto iš laimės vien dėl paprasčiausios vaiko šypsenos. Neįsivaizdavau, koks ypatingas jausmas yra pamaitinti alkaną kūdikį.

Gimus vaikeliiui teko pakeisti visus savo įpročius. Anksčiau miegodavau, kiek norėdavau, ir nesijaudindavau, kad vėlai užmigau. Telefonu kalbėdavau ramiai, mano

drabužiai nebuvo dėmėti ir negalvodavau apie skiepus.

Su visais pokyčiais tikrai nebuvo taip paprasta susitaikyti. Pirmosios savaitės buvo nelengvos. Buvo ir ašarų, galvoje sukosi visokios mintys: ar viską gerai darau, ar mažyliui nieko netrūksta. Po to įsitikinau, kad savo vaikui visada būsiu pati geriausia mama. Dabar jau iškart suprantu iš verksmo, ko jis nori, ar jam ką nors skauda, ar šiaip dėmesio reikalauja. Mus sieja ypatingas ryšys, kuriam nereikia žodžių...

Ar planavote vaikėlį?

Prabėgus maždaug metams po vestuvių buvome pasirenę susilaukti vaikelio. Tik

viskas vyko ne taip sklandžiai, kaip tikėjomės. Maždaug metus nepavyko pastoti. Buvo tikrai nelengva, bet jei ko nors noriu, dedu visas pastangas, kad kuo greičiau įgyvendinčiau tai, ką suplanuoju. Taigi nusprendėme nebelaukti ir pradėjome lankytis pas gydytojus. Tyrimų rezultatai buvo geri, todėl, matyt, tiesiog dar nebuvo lemta mūsų mažyliui ateiti į pasaulį. Nurimome sužinoję, kad abu esame sveiki, ir liko toliau kantriai laukti to stebukliuko.

Kai pasijutau besilaukianti, abu su vyru verkėme iš džiaugsmo, vis dar negalėjome patikėti, kad pagaliau turėsime vaikutį...

Kaip praėjo nėštumas?

Kadangi nebuvo lengva pastoti, kaip tik įmanoma stengiausi išsaugoti nėštumą. Pirmus tris mėnesius geriau vaistus, kad lėliukas geriau įsitvirtintų. Visą nėštumą geriau vitaminus. Jaučiausi puikiai, nesirgau ir neteko gulėti ligoninėje. Kartais užeidavo stiprūs galvos skausmai, bet vaistų negėriau, stengiausi naudoti natūralias priemones (mėtų arbatą, kompresus ant galvos, ilgiau pagulėti).

Kaip rūpinaisi savim ir būsimo vaikelio sveikata nėštumo metu, gal mitybą pakeitei, stengeisi sveikesnius produktus valgyti?

Mitybos įpročius pakeičiau iš pagrindų... Anksčiau skubėdama darbe dažnai nespėdavau papietauti. Būdama nėščia taip nebesielgiau.

Stengiausi valgyti tik sveikus produktus ir tik namuose pagamintus patiekalus. Nebesimaitinau kavinėse, valgyklose, nepirkdavau pusgaminių iš prekybos centrų. Visada galvodavau, kad tai, ką suvalgau aš, suvalgo ir vaikutis. Todėl net nesinorėjo jokių gazuotų gėrimų, traškučių ir t. t. Valgydavau kasdien įvairų maistą, kad organizmas gautų užtektinai kalcio, baltymų, vitamino C, ląstelienos, geležies ir kitų medžiagų. Gerdavau nemažai



skysčių, daugiausia vandens.

Vyras perėmė daug darbų namuose, kad tik aš nepavargčiau. Stengiausi kuo daugiau būti gryname ore. Nė vienos dienos negulėjau lovoje, nes nemanau, kad nėštumas yra liga.

Mityba ir dabar išliko panaši.

Nesistengiu, kad visas maistas

būtų vien ekologiškas, tačiau

perku sveikus produktus,

atidžiai skaitau jų sudėtį.

Jorūčiui daržoves ir

vaisius vasarą sene-

liai užaugins sode,

mėsybę pirsime iš

žinomo ūkininko, bet

saldumynais mažylį

kartais palepin-

siu.

Ar ramus vaikelis, ar lengvai užmigdot?

Nėštumas praėjo ramiai, be streso, įtampos, galbūt todėl ir vaikelis labai ramus. Nuo pat pirmų dienų gerai miega ir leidžia mums pailsėti, o vakarais – pažiūrėti filmus ar paskaityti knygą.

Ypatingai migdyti jo nereikia – užmiega sava-rankiškai. Svarbiausia pamatyti, kada vaikas jau pavargo, ir nebevarginti jo žaidimais ar kalbinimais. Kartais, kai jau būna pervargęs ir irzlus, pasūpuoju ant rankų, padainuoju kokią lopšinę, paduodu čiułptuką.

Kaip vyras prisideda prie vaikelio priežiūros?

Pirmą mėnesį vyras

buvo kartu su mumis namuose ir viską darėme drauge. Jis moka ir pamaitinti, ir užmigdyti, ir išmaudyti mažylį. Dabar vakarais su vaikučiu būna vyras, leidžia man atsipūsti po dienos. Visiškai ramiai palieku juos vienus, nes tikrai žinau, kad ne



prasčiau už mane viskas bus padaryta.

Sėdėjimas su vaiku namie kai kurioms moterims – kančia, ką darai kad gyvenimas netaptų rutina?

Buvimas su vaiku namie yra pats didžiausias malonumas. Jaučiuosi rami, nes nereikia niekur skubėti, galiu kiekvieną minutę skirti savo mažyliui. Buvimas namie man nėra rutina, nes kasdien darome ką nors naujo, kasdien ką nors išmokstame, tobulėjame, lavinamės, augame.

Nesu aš iš tų mamų, kurios gimus vaikui visiškai pamiršta save. Juk mano Joriukas nori turėti gražią ir linksmą mamą! Tėvelis arba seneliai mielai išleidžia vakarais į sporto klubą, su draugėmis kavos išgerti ar kur prasiblaškyti, į kirpyklą arba soliariumą.

Savaitgaliais seneliai išleidžia mus su Simu į filmą ar tiesiog ramiai dviese pasėdėti kavinėje. Tačiau visada skubame sugrįžti pas savo angeliką...

žmogui, nematyti, kaip jis išmoksta vaikščioti ar ištaria pirmą žodį. Noriu pati užauginti savo sūnelį, visko jį mokyti, perteikti jam savo meilę ir šilumą.

Kalbėjosi

Dalia Petrutytė



**Ar galvoji apie
apie auklę ir grįžimą į darbą?**

Vaikelį planuoju auginti dvejus metus, tikrai nenoriu jo palikti auklei, nes neįsivaizduoju, kaip galėčiau savo brangenybę patikėti svetimam

Kad nesirgtų akytės

Daugelis vaikų nors kartą perserga konjunktyvitu. Žaizdamas lauke patrynė vaikas akytes nešvariomis rankutėmis arba pateko į jas dulkių patalpoje ir akytės paraudo. Konjunktyvitas – tai skaidrios akies membranos, vadinamos akies jungine, uždegimas. Junginė dengia matomą akies obuolio baltymą ir vidinį vokų paviršių. Konjunktyvitas tėvams kelia nerimą, nes akys parausta ir teka išskyros, nors regėjimui ši liga neturi įtakos.

Konjunktyvitas yra trijų rūšių: virusinis, alerginis ir bakterinis, kiekviena jų gydoma skirtingai.

Virusinis konjunktyvitas dažniausiai išsivysto sergant ūimomis viršutinių kvėpavimo takų ligomis. Alerginis konjunktyvitas dažnai išsivysto vaikams, kamuojamiems kitų alergijų, pavyzdžiui, šienligės. Alergenais gali būti žolės, žiedadulkės, gyvūnų alergenai, dulkės ir erkės. Konjunktyvitas gali prasidėti ir dėl akis dirginančių veiksmų įtakos, pavyzdžiui, cheminių medžiagų arba traumos. Naujagimiams gali užsikrėsti šia liga gimdymo metu nuo motinos, sergančios lytiškai plintančia liga. Dauguma vaikų gimsta turėdami siaurus arba visiškai nepralaidžius ašarų kanalus, todėl besikaupiančios ašaros gali sukelti uždegimą.

Konjunktyvito požymiai

Įvairių rūšių konjunktyvitų požymiai yra skirtingi, be to, kiekvienam vaikui tas pats konjunktyvitas gali vystytis skirtingai.

Virusinio konjunktyvito požymiai:

- vandeningos išskyros iš akių, po kurio laiko prasidėjus bakterinei infekcijai išskyros pasidaro pūlingos;
- paraudęs akies obuolys;
- prasidėjusi vienos akies infekcija greitai apima ir antrąją.

Alerginis konjunktyvitas:

- paprastai pažeidžia abi akis;
- akys ašaroja;
- dirglios ir peršti;
- patinę vokai.

Bakterinis konjunktyvitas:

- pūlingos išskyros, gausiausios nubudus;
- akys paraudusios, ašaroja;
- pažeidžiama viena akis, bet kartais ir abi.

Kaip užsikrečiama?

Virusiniu ir bakteriniu konjunktyvitu vaikas gali užsikrėsti liedamas sergančiojo daiktus, mau-

dydamasis užterštame vandenyje, naudodamasis svetimu rankšluosčiu. Galima užsikrėsti nuo kosinčio ir čiaudinčio žmogaus. Konjunktyvitu sergantį vaiką rekomenduojama izoliuoti nuo sveikųjų.

Profilaktika

Infekcinio konjunktyvito galima išvengti įpratinus vaiką dažnai plauti rankas su muilu, taip pat nesinaudoti svetimais rankšluosčiais, kosmetika bei nevilkėti svetimų drabužių. Norėdami išvengti alerginio konjunktyvito stenkitės, kad vaikas nekontaktuotų su jam pavojingais alergenais. Prasidėjus žydėjimui, namuose patariama laikyti uždarytus langus, drėgnai valyti grindis dulkių siurbliu, nelaikyti namuose interjero daiktų, kaupiančių alergenų.

Gydymas

Virusinis konjunktyvitas paprastai praeina negydomas maždaug per tris savaites. Bakterinis konjunktyvitas gydomas antibakteriniais lašais. Tik nereikia iš karto skubėti griebtis stiprių vaistų, pavyzdžiui, antibiotikų, kurie gali turėti šalutinį poveikį. Geriausia namų vaistinėlėje turėti lašų, kuriuos drąsiai galima vartoti, kol pateksite pas gydytoją.

Pirmoji pagalba susirgusioms akytėms–OCUflash

OCUflash puikiai tinka akytėms plauti, esant visoms nekomplikuotoms jų būklėms (užsikrėtus, patekus šiukšlių ir t. t.), taip pat naujagimiams, sergantiems dakriocistitu.

Šių lašų sudėtyje yra *Euphrasia rostkoviana* ištraukos, kuri slopina akies uždegimą ir veikia sutraukiamai (sutraukiamasis preparatas, adstringentas). *Euphrasia rostkoviana* nuo seno vartojama akių negalavimams gydyti ir kaip palaikomoji neužkrečiama akių vokų bei junginės uždegimo gydymo priemonė.

OCUflash įsigysite vaistinėje be recepto. Tai idealus plaunamasis tirpalas, šalinantis iš akies svetimkūnį. Juo galima trumpą laiką plauti akis, lašinti jo į akis arba vartoti kaip vokų kompresą. Šį preparatą galima vartoti esant akių negalavimams (deginimui, dilgsėjimui, niežuliui, svetimkūnio pojūčiui).

OCUflash saugus vartoti nėščioms ir žindyvėms, naujagimiams ir kūdikiams.

Kada kreiptis į gydytoją?

Geriausia kreiptis į gydytoją iškart pastebėjus akių pakitimus. Gydytojas nustatys priežastį ir paskirs gydymą. Yra daug sunkesnių akių ligų, kurių požymiai labai panašūs į konjunktyvito.

Akių lašai

OCUflash®

**Saugi pagalbos priemonė
mažom akytėm**

OCUflash – sterilus irigacinis tirpalas
su akišveičių ekstraktu:

- slopina uždegimą,
- šalina sekretą ir nešvarumus,
- drėkina,
- mažina alergijos simptomus, išplauna alergenų.

OCUflash tinka:

- užkrėtus akytes, patekus svetimkūniui,
- esant konjunktyvitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



**UNIMED
PHARMA**

UNIMED PHARMA atstovybė
Vileišio 18, Vilnius

Skubi pagalba susižeidus

Įpjovimai, sumušimai ir įbrėžimai – smalsaus ir judraus vaiko palydovai. Net dėmesingiausių tėvų ir auklėtojų prižiūrimas vaikas neužauga nepargriuvęs ir nesusižeidęs. Todėl reikia pasirūpinti, kad kiekvienas, prižiūrintis vaiką, jam susižeidus, galėtų suteikti pirmąją pagalbą.

Vaikas gali įsipjauti neatsargiai elgdamasis su aštriais daiktais, jį gali sužeisti naminiai gyvūnai. Susižeisti galima stiklo šukėmis, medžio atplaišomis. Tokiais atvejais žaizdoje gali įstrigti svetimkūnių. Jeigu jų negalima lengvai pašalinti, reikia kreiptis į gydytoją. Jeigu žaizda ilgai negyja, oda aplink ją parausta, skauda ir atsiranda skysčio. Tai požymis, kad joje gali būti svetimkūnis.

Ypatinę nerimą tėvams kelia vaikų veido traumas. Jeigu žaizda gili, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik tinkamai gydomas randas veide visiškai išnyksta arba lieka nežymus. Į gydytoją būtina kreiptis, kai įpjovimas didesnis negu dviejų centimetrų, jeigu judant išsiskiria pjautinės žaizdos kraštai (pvz., sąnarių srityje), nes tokią žaizdą gali prireikti susiūti. Maži vaikai dažnai susižeidžia vidinę lūpų dalį arba burną. Jeigu vaikas susižeidžia aštriu daiktu – pieštuku arba pagaliu, arba jeigu kraujavimas negalima sustabdyti daugiau kaip 10–15 minučių, gydytojo pagalba būtina. Pirmoji pagalba įsipjovus arba susimušus:

- nuplauti žaizdą;
- sustabdyti kraują;
- uždėti sterilų tvarstį (kraujuojant – spaudžiamąjį);
- duoti antiseptinių vaistų.

Žaizdos plovimas. Nedidelius įbrėžimus ir pjautines žaizdeles užtenka nuplauti vande-

niu su muilu vatos, marlės tamponu arba audinio atraizėle. Švarioje žaizdoje rečiau išsivysto infekcija. Labai nešvari žaizda plaunama vandenilio peroksidu.

Sterilus tvarstis uždedamas ant vatos arba marlės tamponu nusaustos žaizdos. Prieš dėdami tvarstį arba klijuodami pleistrą įsitikinkite, kad žaizdos kraštai švarūs, lygūs ir lengvai susiglaudžia. Rečiau pertvarstoma žaizda greičiau gyja ir mažesnė infekcijos tikimybė.

Atviri įbrėžimai gyja greičiau negu sutvarstyti. Tvarstyti įbrėžimo vietą reikia tik tam, kad būtų sustabdytas kraujavimas.

Kraujavimo stabdymas. Greičiausiai kraujavimas sustabdomas spaudžiant žaizdą. Reikia priglausti prie žaizdos tvarstį ir stipriai paspausti jį ranka. Prireikus laikyti jį 15 minučių. Taip galima sustabdyti bet kokį kraujavimą, išskyrus arterinį. Norint sumažinti kraujavimą reikia kiek kiltelti pažeistą kūno vietą.

Jeigu kraujas persisunkė per tvarstį, reikia uždėti antrąjį. Nauji tvarsčiai rišami ant senų, nes nuimant senąjį tvarstį galima pažeisti jau susidariusį kraujo krešulį. Sustabdžius kraujavimą žaizda stipriai aprišama audiniu arba elastiniu bintu, suspaudžiant ją tiek, kiek tai nepažeidžia kraujo cirkuliacijos. Sužeistos kojos arba rankos kraujo cirkuliaciją galima paprastai patikrinti: suspauskite kojos arba rankos nagą taip, kad pabaltų, nebespaudžiamas jis turi parausti.

Jeigu per 15 minučių kraujavimas nesiliauja, būtina kreiptis į gydytoją.

Antiseptinis preparatas – būtina užkrėtimo profilaktikos priemonė. Be to, dauguma antiseptikų dar ir mažina uždegimą bei padeda greičiau išsigydyti.

Betadine tepalas – išskirtinis antiseptinis plataus poveikio antimikrobinis vaistas. Jis vartojamas nudegimams, pjautinėms ar durtinėms žaizdoms, įdrėskimams, trofinėms opoms (blauzdos opoms, praguloms), odos infekcijoms ir infekcinėms dermatozėms gydyti.

Betadine – modernus, mažiau nuodingas nei įprasti jodo preparatai, nedirgina gleivinės. Be to, jis praktiškas: beveik netepa drabužių ir lengvai išskalbiamas.

Šis dezinfekuojamojo poveikio vaistas veikia bakterijas, virusus, grybelius ir pirmuonis. „Betadine“ tepalu reikėtų tepti odos plotą kelis kartus per dieną plonu sluoksniu.



Betadine®

Pirmoji pagalba susižeidus



Pasižymi bakteriocidiniu, sporocidiniu, selektyviu antivirusiniu poveikiu, naikina pirmuonis.
Vartojant mikroorganizmai nepasidaro atsparūs preparatui.
Pasirinktas NASA kosminėms programoms.

Vaistinio preparato pavadinimas, stiprumas, farmacinė forma. BETADINE 20 g tepalas. Bereceptinis vaistinis preparatas. **Kokybinių ir kiekybinių sudėtis.** 1 g vandenyje tirpus BETADINE tepalo yra 100 mg veikliosios medžiagos povidono jodinato. **Terapinės indikacijos.** Žaizdų, nudegimų ir opų antiseptinis gydymas. Dozavimas ir vartojimo metodas. Kelis kartus per dieną ant odos ploto užtepkite ploną tepalo sluoksnį. **Kontraindikacijos.** Vaisto negalima vartoti, jei pacientas jautrus jodui ar kitoms sudedamosioms preparato medžiagoms, jei padidėjusi skydliaukės veikla, ligonis serga Duringo herpinių dermatitu, taip pat prieš radioaktyviojo jodo vartojimą. **Nepageidaujamas poveikis.** Jei organizmo jautrumas jodui padidėjęs, retai pasireiškia odos sudirginimas, kuris praeina savaime. **Rinkodaros teisės turėtojas:** EGIS PHARMACEUTICALS PLC. **Teksto parengimo ir paskutinės peržiūros data:** 2010.07.14. Naujausia vaistinio preparato charakteristikų santraukos redakcija pateikiama Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos (VVKT) interneto svetainėje <http://www.vvkt.lt/>

¹A Non-Selective Broad Spectrum Microbicide Povidone-Iodine (USP XXI) Chosen By NASA For Apollo Splashdowns.
<http://www.weimingpharma.com.tw/pdf/PVPIBroches.pdf>

Ko reikia sausai odai?

Žiemos šalčio ir vėjų bei ankstyvo pavasario žvarbių darganų nualintą odą reikia ypač kruopščiai prižiūrėti. Sausą odą sezonų kaita veikia labiausiai, o sausa yra daugiau kaip pusės moterų oda. Palankiai sausą odą veikia drėgnas švelnus klimatas.

Jaunų moterų sausa oda yra matinė, stangri, beveik nesimato raukšlių, sausesnė tik skruostų oda. Tinkamai neprižiūrima, tokia oda plonėja, pradeda šerpetoti, mažėja elastingumas, todėl atsiranda tempimo pojūtis. Nusiprausęs vandeniu ir įprastiniu prausikliu oda parausta. Sausa oda greičiau raukšlėjasi, pirmiausiai – akių kampučiuose. Apsaugoti sausą odą nuo raukšlių galima tik kruopščiai ją prižiūrint specialia kosmetika.

Odos priežiūros pagrindas – kasdienis valymas

Sausą odą prausti reikia minkštu vėsiu arba kambario temperatūros vandeniu. Šaltas vanduo siaurina kapiliarus ir todėl ilgai oda gali raukšlėtis bei glebti. Karštas vanduo išplečia kapiliarus bei poras ir taip pat kenkia odos grožiui.

Valyti odą reikia ryte ir vakare. Ryte todėl, kad naktį per odos poras išsiskiria prakaitas ir riebalai, o vakare valome užterštą per dieną odą. Ryte, prieš išeidamos į lauką (likus pusvalandžiui), nuvalykite veidą tinkamu odai losjonu. Vakare specialiu pieneliu nuvalykite makiažą ir nusiprauskite minkštu vandeniu su prausimosi geliu arba putomis. Nuvalytą odą vakare patepkite drėkinamuoju naktiniu kremu.

Sykį per savaitę atlikite gilų odos valymą. Pasirinkusios tinkamą pagal odos tipą šveitiklį, nuvalykite makiažą kosmetiniu pieneliu ir nusiprauskite veidą šiltu vandeniu, geriausia – ramunėlių, medetkų nuoviru ar kitų vaistinių augalų nuoviru.

Drėkinimas ir pagrindinės sausai odai naudingos medžiagos

Ypač atidžiai rinkitės sausos odos kosmetiką. Sausai odai tinkamiausia – drėkinamoji kosmetika.

Oda gerai atrodis dieną, jeigu naktį jos ląstelės atsinaujins. Naktinis kremas turi regeneruoti odą ir atkurti jos drėgmės balansą.

Pagrindinis sausos odos priežiūros tikslas – išlaikyti drėgmę, taigi svarbu, kad kosmetikos priemonėse būtų drėkinamųjų komponentų. Ypač naudingi sausai odai kremai, kurių sudėtyje yra hialurono rūgšties. Ji sulaiko vandenį odoje ir reguliuoja hidrobalansą joje, skatina ląstelių regeneraciją, stiprina kitų drėkinamųjų komponentų poveikį. Šios rūgšties pagrindu pagaminti *Sebamed Visio* kosmetikos produktai, skirti sausai ir jautriai odai.

Hialurono rūgštis yra odos sandaros komponentas, bet veikiant įvairiems veiksniams jo odoje sumažėja ir oda sausėja. Taigi odos grožiui išsaugoti reikalingas papildomas šios medžiagos kiekis.

Kitas svarbus drėkinamosios kosmetikos komponentas – **skvalenas**. Jungdamasis su natūraliais odos riebaliniais lipidais, jis skatina jaunatviškai odai būdingą drėgmę.

Alantoinas – tai ląstelių augimo stimulatorius. Apsaugo nuo uždegimų, drėkina, ramina, švelnina ir skatina smulkių odos įtrūkimų gijimą. Jis suteikia odai lygumo ir elastingumo, skatina ląstelių regeneraciją.

Alavijas pasižymi antibakteriniu poveikiu, skatina naujų ląstelių augimą, gerina medžiagų apykaitą ir toksinų šalinimą. Sausai ir pažeistai odai teikia elastingumo ir minkštumo, veiksmingai drėkina bei ramina.

Vitaminas E vadinamas grožio vitaminu. Tai viena veiksmingiausių medžiagų, stabdančių odos senėjimą ir raukšlių formavimąsi. Vitaminas A skatina epitelio ląstelių augimą ir atsinaujinimą, atlieka apsauginę funkciją.

Provitaminas B₅ efektyviai drėkina, turi uždegimo slopinamųjų, gydomųjų savybių, skatina ląstelių atsinaujinimą. Jis lengvai įsiskverbia į gilesnius odos sluoksnius ir stabdo raukšlių susidarymą.

Apsauga nuo saulės

Pavasario saulė klatinga, nors ir nekaršti jos spinduliai gali išprovokuoti pigmentines dėmes, ypač jeigu oda sausa. Todėl dieninis kremas turi būtinai turėti UV filtrą. Apsaugoti odą padės *Sebamed Visio* dieninis kremas. Jeigu norite išvengti raukšlių aplink akis, nepamirškite apsauginių saulės akinų.

ideal for
pH 5.5
healthy skin
seba med®

Sausos ir jautrios odos atgaiva

VISIO®

su hialurono kompleksu



ATNAUJINTA SUDĖTIS: daugiau natūralių drėkinamųjų ir maitinamųjų medžiagų



Švelnus valomasis pienelis

Be alkoholio. Švelniai pašalina perteklinį odos riebumą, makiažą ir nešvarumus. Drėkinamasis hialurono kompleksas ir *Biophytex*® su pantenoliu ir medetkų ekstraktu ramina odą ir turi uždegimo slopinamąjį poveikį, ją švelnina ir lygina. pH 5,5 palaiko natūralaus odos apsauginio rūgštinio sluoksnio funkcijas.

Švelnus tonikas

Be alkoholio. Natūralus hamamelio ekstraktas ir farnesolis sutraukia poras ir saugo nuo uždegimų bei bakterijų. Hialurono rūgštis drauge su hidrolizuoto šilko proteinais ir agurkų ekstraktu stiprina odos gebėjimą išlaikyti drėgmę. Alantoinas ramina ir regeneruoja odą, natūralios mėtos ekstraktas gaivina, minkština bei švelnina.



Aktyvi drėkinamoji želė

Regeneruoja odą ir atkuria jos drėgmės balansą. Hialurono rūgštis su alavijų sultimis ir organiniu polisacharidų drėkikliu suaktyvina natūralų odos drėkinimą. Alantoinas ir D-pantenolis minkština ir regeneruoja odą.

Dieninis kremas

Sudėtyje esantis natūralus hialurono rūgštis derinys su lipidu *vita-skvalenu* drėkina, stangrina ir skatina ląstelių atsinaujinimą. Alantoinas ir vitaminas B5 minkština odą, suaktyvina jos regeneraciją, slopina sudirgimą. Ypatingas UVB filtro ir vitamino E derinys saugo odą nuo saulės spindulių.



Teiraukitės vaistinėse ir 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

Saulės pavojai

Mažų vaikų, ypač naujagimių ir kūdikių, oda skiriasi nuo suaugusiųjų – ji plonesnė, apsaugos nuo UV spindulių mechanizmai dar nėra visiškai susiformavę, todėl švelni vaikų oda yra itin jautri. Kartais vaikui užtenka pabūti saulėje penkiolika minučių, kad oda paraustų ar net atsirastų pūslių. Vaikai turi mažiau ląstelių, gaminančių melaniną, taigi nuo UV spindulių neapsaugotoje odoje pasireiškia melanozė, padidinanti riziką ateityje susirgti vėžiu. Todėl mažus vaikus ypač svarbu apsaugoti nuo saulės.

Deginimosi padariniai

Kenksmingo saulės poveikio rezultatas – tai ne tik paraudusi, perštinti ir skaudanti oda. Tyrimais patvirtinta, kad dėl vaikystėje patirtų saulės nudegimų vėliau įvyksta DNR pakitimų, sumažėja lipidų odos tarpląstelinėje medžiagoje, oda pradeda pernelyg anksti senti, pasireiškia odos pigmento sutrikimai ir fotodermatozės, galimi piktybiniai odos pokyčiai.

UV spinduliuotė gali tapti vaiko ląstelių DNR pažeidimų priežastimi

DNR, kurios yra odos ląstelėse, veikia daugelis ligas sukeliančių veiksnių, tarp jų ir ultravioletinė spinduliuotė. Jeigu vaikas pernelyg dažnai būna saulėje, atskirose ląstelėse gali prasidėti mutacija. Sveiko suaugusio žmogaus organizmas turi įvairių apsauginių mechanizmų, leidžiančių atnaujinti DNR. Vaikų organizmo apsauginis mechanizmas dar nėra galutinai susiformavęs, o imuninė sistema nėra pakankamai veiksminga. Dėl to pavojingiausi yra vaikystėje

įvykę DNR pažeidimai. Ilgainiui ląstelės kinta ir po kurio laiko gali supiktybėti, tapti odos vėžio priežastimi.

Odos išsausėjimas ir greitesnis senėjimas

UV spinduliuotė yra tiesioginė tarpląstelinės medžiagos trūkumo vaiko odos lipiduose ir dėl to išsausėjusios odos priežastis. Vaiko oda sustorėja, tampa šiurkšti, labai jautri, praranda elastingumą ir šerpetoja. Veikiama nepalankių aplinkos veiksnių, oda sudirgsta, prasideda uždegimai. Oda greičiau sensta, tampa mažiau elastinga. Tai įvyksta dėl laisvųjų radikalų, itin aktyvių deguonies dalelių, kurios atakuoja beveik visas gyvų audinių sudedamąsias dalis.

Pigmentų pokyčiai

Vienas iš UV spinduliuotės poveikio odai padarinių yra netolygi pigmentacija ir saulės sukelti odos spalvos pokyčiai. Tamsių, netolygių dėmių paprastai atsiranda ant vaiko veido, nugaros ir pečių odos, nes šios vietos yra dažniausiai veikiamos saulės. Gali atsirasti šviesių, kartais beveik baltų, netolygių dėmių. Tai atsitinka sutrikus melanino – pagrindinio odos pigmento – gamybai ir pasiskirstymui.

Kaip apsaugoti vaikų odą nuo saulės?

Kūdikių ir mažų vaikų negalima palikti saulėje. Jų oda yra labai švelni, todėl vos per kelias minutes gali labai nudegti. Be to, kūdikius gali ištikti saulės smūgis. Vyresni vaikai daugiausia laiko turėtų praleisti pavėsyje. Be to, vaikų odą reikia papildomai apsaugoti nuo UV spinduliuotės itin aukšto apsaugos lygio priemonėmis. Apsauginis kremas turi būti tepamas storu sluoksniu, o atviros kūno vietos tepamos dažnai ir įtin kruopščiai.

Amžius	Minimali apsauga (SPF)	Kiek laiko vaikas gali būti saulėje?
0–6 mėn.	Vaikas saulėje neturėtų būti laikomas	
6–12 mėn.	Labai stipri apsauga (SPF 50+)	Daugiausiai 15 min.
1–3 metų	Labai stipri arba stipri apsauga (SPF 40)	Daugiausiai 20 min.
Nuo 4 metų	Labai stipri arba stipri apsauga (SPF >30- 50+)	Daugiausiai 60 min.

Kaip atgaivinti vaiko odą po deginimosi saulėje?

Kaskart pabuvus saulėje patariama naudoti atkuriamąsias priemones. Ypač svarbi ir pediatrų rekomenduojama išsausėjusios vaiko odos priežiūros procedūra yra dermatologinės vonios su emolientų priedu. Reguliarios šių vonių procedūros pašalina lipidų trūkumą tarpląsteliniam audinyje, padeda atkurti hidrolipidinį sluoksnį odos paviršiuje, drėkina odą ir sujungia odoje esantį vandenį.

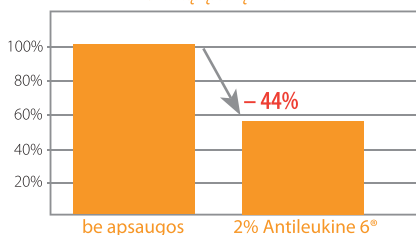
Dermatologinės vonios leidžia atsikvilti odą sausinančių muilų (detergentų). Tradicinės prausimosi priemonės naikina rūgštųjį lipidų sluoksnį ir mažina vaiko odos pH, todėl vaikų odos atsparumas mažėja.

Apsaugos nuo saulės naujovė – Antileukine 6®



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/cm² 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.

Ieškokite vaistinėse!

www.solecrin.lt

Sveikam užpakaliukui

Be vienkartinų sauskelnių jau nebeįsivaizduojame, kaip augintume vaiką. Jos padeda taupyti laiką ir energiją, kurių taip trūksta pirmiesiems mėnesiams po kūdikio gimimo. Tik kai kuriems vaikams įprastinės vienkartinės sauskelės sukelia alergiją ir vystyklų dermatitą. Vystyklų dermatitas – dažna kūdikių problema pirmiesiems gyvenimo mėnesiams. Jos priežastis – gležna naujagimio odėlė ir ją veikiantys fiziniai, cheminiai dirgikliai ir mikrobai. Išsivysčius vystyklų dermatitui, kūdikio odėlė parausta, atsiranda spuogų, erozijų, opų lytinių organų srityje, ant sėdmenų ir odos raukšlės.

Vystyklų dermatito profilaktikai svarbi nuolatinė odės priežiūra. Reikia kruopščiai prausti kūdikį vandeniu ir specialiu vaikišku neutralaus PH

muilu po kiekvieno tuštinimosi. Keisdami sauskelnes, leiskite kūdikiui keliolika minučių pabūti nuogam. Kūdikio odos priežiūrai negalima naudoti kremų, kurių sudėtyje yra antibiotikų, nes jie skatina grybelinę infekciją. Vonelėms gerai naudoti aliejų, saugantį odėlę nuo išsausėjimo. Kūdikiui alergiją gali sukelti cheminės skalbimo miltelių medžiagos bei drabužių dažai, todėl skalbti vaikiškus drabužius reikia specialiais skalbikliais. Svarbu, kad sauskelnės ir drabužėliai netrintų kūdikio odės raukšlų. Sauskelnes kūdikiui reikia parinkti tiksliai pagal amžių ir lytį.

Išvengti alergijos ir dermatito padeda ekologiškos sauskelnės

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

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

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

BAMBO®

Ekologiškos sauskelnės

padeda išvengti
ALERGIJOS!



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



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

Tamprūs
krašteliai keičia
nugaros
raukinukus

2 – 5 dydžiai



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



Saugi kontracepcija žindančiai mamai

Ne vieną moterį suklaidina nuomonė, kad kūdikį žindanti jauna mama, kai mėnesinės dar neprasidėjusios, yra apsaugota nuo nėštumo. Netikėtai pastojus, tenka rinktis: dar nesustiprėjus po gimdymo nešioti dar vieną kūdikį ar nutraukti nėštumą.

Žindymas ir apsauga nuo nėštumo

Lytinė moters sistema po gimdymo pradeda vėl normaliai funkcionuoti po 3–4 savaitžių.

Laikantis tam tikrų sąlygų kiaušialąstė nesubręsta ir ovuliacija įvykti negali, todėl nauja gyvybė neužsimegs. Bet yra daug papildomų sąlygų: pavyzdžiui, vaiką maitinti reikia tik motinos pienu, neįtraukiant į jo racioną papildomų produktų, maitinama turi būti ne mažiau kaip 7–8 kartus per parą ir dar neturi būti prasidėjusios mėnesinės. Bet pastoti galima ir prieš atsirandant pirmosioms mėnesinėms. Taigi ir tiksliai laikantis visų sąlygų, neįmanoma apsisaugoti nuo organizmo netikėtumų, ypač jei gu žindoma ilgiau negu tris mėnesius.

Nėštumas iškart po gimdymo paprastai būna sunkesnis kaip įprastas, gali pablogėti moters būklė ir iškilti kūdikio raidos problemų. Todėl nėštumas pirmaisiais mėnesiais po gimdymo dažniausiai nutraukiamas.

Tai – ne tik fizinė trauma moters organizmui, bet ir psichologinės problemos.

Todėl nuo nepageidaujamo nėštumo žindymo laikotarpiu patikimai gali apsaugoti tik kontracep-



cija, kurią į pagalbą reikia pasitelkti iškart atnaujinus lytinius santykius po gimdymo.

Mamos pienas – tinkamiausias produktas kūdikiui vystytis ir apsisaugoti nuo infekcijų. Žindymas palankiai veikia ir mamos sveikatą: turi įtakos gimdos susitraukimui. Maitinant kūdikį krūtimi užsimezga mamos ir vaiko psichologinis ryšys, formuojasi tolesni jų santykiai. Kontracepcijai žindymo laikotarpiu keliama ypatingi reikalavimai – ji neturi trikdyti pieno gamybos proceso motinos organizme, kaip nors veikti žindomo kūdikio vystymosi ar moters sveikatos.

Tausojanti naujos kartos mini piliulė

Įprastinės kontracepcijos tablečių sudėtyje yra dviejų lytinių hormonų: estrogeno ir progestino derinys. Specialiai žindymams skirtos tik vieno hormono – progestino tabletės, dėl daug mažesnės hormonų dozės, dar vadinamos tiesiog mini piliulėmis. Jose visai nėra estrogeno – hormono, slopinančio motinos pieno gamybą ir skatinančio kraujo krešėjimą.

Naujos kartos mini piliulėje yra perpus mažesnis progestininio hormono dezogestrelio kiekis negu sudėtiniuose geriamuosiuose kontraceptikuose, todėl moters organizmą ši piliulė veikia ypač švelniai. Ji tinka žindančioms mamai, nes neturi įtakos pieno sudėčiai ir kiekiui.

Mini piliulės – geresnė išeitis ir toms, kurioms nerekomenduojama vartoti estrogeno turinčių kontraceptikų, pvz., rūkančioms moterims (rūkymas skatina sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis, tad bet kokie, kad ir estrogeno paveikti, krešumo pokyčiai šiuo atveju tik padidins kraujagyslių trombozės susidarymo riziką).

Kaip veikia mini piliulė?

Senesnės kartos – levonorgestrelio mini piliulės nuo neplanuoto pastojimo saugo pirmiausia veidamos gimdos kaklelio gleives (progestininis hormonas sutirština gleives jas paversdamas sunkiai įveikiama kliūtimi spermatozoidams). Tačiau patikimas poveikis trunka ne ilgiau kaip 26–27

val., todėl levonorgestrelio mini piliules reikia vartoti labai reguliariai (pavėlavus daugiau kaip 3 val. teks laikinai naudoti ir papildomas apsaugos priemonės).

Naujos kartos dezogestrelio mini piliulės poveikio esmė, kaip ir sudėtinių kontraceptikų, – ovuliacijos slopinimas. Todėl dezogestrelio tabletę vėluojant išgerti net iki 12 val. apsauginis poveikis dar išliks patikimas. Jeigu pro gimdos kaklelio gleives spermatozoidams ir pasiseks prasiveržti, jiems visvien nebūs ką apvaisinti. Tiriant nustatyta, kad dezogestrelio mini piliulės ovuliaciją sustabdo 99 proc. Nustojus vartoti piliules įprasti ovuliacijos ciklai prasideda vidutiniškai po 17 dienų, tad sąlygos vėl pastoti susidaro greičiau nei per 3 savaites.

Kaip vartoti mini piliules?

Po gimdymo mini piliules galima pradėti vartoti jau po 6 savaičių – laukti pirmųjų mėnesinių tikrai nebūtina. Nutraukus nėštumą šios tabletės gali būti vartojamos jau nuo kitos dienos. Kontraceptikai, vartojami kasdien, daugmaž tuo pačiu metu, veiksmingai apsaugos nuo nepageidaujamo nėštumo. Mini piliulės vartojamos necikliškai – tarp pakuočių nedarant jokių pertraukų (pabaigus vieną pakelį kitą dieną pradedamas naujas).

Mini piliulė buvo kuriama kaip labai mažos hormonų dozės reguliarios kontracepcijos priemonė. Pabaigus žindyti, ji gali būti vartojama ir toliau, kol svarbu apsisaugoti nuo neplanuojamo nėštumo. Tinkamai vartojamos naujos kartos mini piliulės patikimumu prilygsta sudėtinėms (dviejų hormonų) kontraceptinėms tabletėms

Daugiau informacijos apie kontraceptiką:
www.minipiliule.lt ir www.kontraceptikai.lt

Pirmosios mini piliulės pasirodė maždaug prieš 50 metų ir iki šiol nėra jokių duomenų apie neigiamą poveikį žindomo kūdikio raidai ir jo sveikatai.

www.minipiliule.lt



Jokių



strogenų

Mini-piliulės

KONTRACEPCIJA PO GIMDYMO

- * *Tik vienas hormonas (sudėtyje nėra estrogeno).*
- * *Mažesnė hormonų dozė (lyginant su sudėtinėmis kontraceptinėmis tabletėmis).*
- * *Patikimas (pagrįstas ovuliacijos slopinimu) kontraceptinis poveikis.*
- * *Neturi įtakos motinos pieno gamybai ir jo kokybei.*



GEDEON RICHTER

Žuvų taukai – vaiko sveikatai

Žuvų taukus vaikystėje tradiciškai gėrėme bemaž visi. Seniai žinoma, kad juose esančios polinesočiosios riebalų rūgštys būtinos visiems, ypač nėščioms moterims ir vaikams. Šių rūgščių organizmas nesintetina, todėl reikiamą jų kiekį turime gauti su maistu. Dauguma mokslininkų mano, kad širdies ligų, diabeto, nutukimų, ankstyvo senėjimo ir daugumos susirgimų vėžiu priežastis – *omega-3* ir *omega-6* riebalų rūgščių disbalansas racione.

Omega-3 ir *omega-6* riebalų rūgštys būtinos organizmo ląstelėms formuotis. Nėštumo metu vaikas šias medžiagas gauna iš motinos. Polinesočiosios riebalinės rūgštys, prasiskverbusios per placenta, užtikrina vaisiaus centrinės nervų sistemos vystymąsi. *Omega* rūgštys ypač svarbios mamai ir vaikui paskutiniaisiais trimis nėštumo mėnesiais, taip pat – gimusiam kūdikiui, akių tinklainei ir smegenims vystantis biochemiškai. Jeigu moters organizmas negauna reikiamo šių rūgščių kiekio su maistu, vaisiui aprūpinti imamos naudoti atsargos, todėl jų pradeda trūkti motinos organizme. Šių medžiagų stygius lemia mažesnę atsparumą stresams, padidėja priešlaikinio gimdymo bei depresijos po gimdymo tikimybė. Sumažėjus ląstelių membranų elastingumui, didesnė plyšimų gimdymo metu rizika. Abiejų rūšių riebalų rūgščių trūkumas ir disbalansas nėštumo metu gali lemti vaiko smegenų ir regėjimo struktūros vystymosi sutrikimus.

Gimęs kūdikis šių medžiagų turi užtektinai gauti su motinos pienu. Augdamas jis eikvoja jų atsargas, būtinas daugeliui organų funkcionuoti, – nuo smegenų iki širdies ir sąnarių.

Tyrimais nustatyta, kad vaikų, kurių motinos nėštumo ir žindymo metu vartojo žuvų taukų papildų, protinė ir psichomotorinė raida pirmaisiais gyvenimo metais buvo geresnė.

Ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų, vartojančių žuvų taukus, geresnis intelektas ir emocinis potencialas.

Vaikai, vartojantys *omega-3* ar valgantys

daug jūros žuvų, ramiau miega, lengviau susidoroja su stresinėmis situacijomis, yra mažiau agresyvūs, mokiniai – geriau išmoksta dėstomą medžiagą.

Didžiausia bėda ta, kad mūsų racione trūksta *omega-3*. Didžiausias šios rūgšties šaltinis – giliavandenės žuvis, kartu jos yra vitaminų A, D ir E, kalcio, magnio, seleno, geležies, fosforo, baltymų ir kitų organizmui svarbių elementų šaltinis. Rekomenduojama 2–3 kartus per savaitę valgyti sardinės, tuno, lašišos, skumbrės, silkės, oto, menkės ir kitų giliavandenių žuvų.

Bet žuvį ne visi mėgsta ir dažnai nesuvalgoma jos tiek, kiek reikia, todėl verta į pagalbą pasitelkti tradicinius žuvų taukus, kurių vaistinėse yra įvairių rūšių. Vartojant maisto papildus, galima apsirūpinti subalansuotu *omega-3* ir *omega-6* rūgščių kiekiu.

Omega rūgštys nėščiajai ir žindyvei

Maisto papildas *Equazen™ mumomega™* sudėtyje esantis *omega-3* žuvų taukai gaunami iš neužterštuose pietų vandenynuose sugauto tuno. Iš jų pašalinti teršalai, priemaišos ir lakiosios medžiagos, todėl DHR yra ypač geros kokybės, labai veiksminga ir maksimaliai absorbuojama. Riebaluose yra 70 proc. *omega-3* riebalų rūgščių, daugiausia DHR.

Šiuose žuvų taukuose esantis natūralus nakvių *omega-6* aliejus yra išvalytas, natūralios formulės, jame išlikusios naudingosios medžiagos, pavyzdžiui, antioksidantai.

Kūdikiui, nutraukus žindymą, naudingos *eye q™ baby* riebalų rūgštys.

Pirmuosius dvejus gyvenimo metus, kai smegenys ypač greitai vystosi, šis papildas aprūpins vaiko organizmą reikiamu būtinų geros kokybės *omega-3* ir *omega-6* riebalų rūgščių ir natūralių antioksidantų kiekiu.

Nepriklausomoje laboratorijoje atliekama analizė rodo, kad kiekviena *eye q™ baby* serija visiškai atitinka griežčiausius Europos Sąjungos ir Pasaulio sveikatos organizacijos reikalavimus dėl gamtinių nuodų, tokių kaip dioksinai, PCB ir gyvsidabris.

mumomega™

Kad Jūsų mažylis augtų **sumanus!**

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

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

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

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



Nutraukus maitinimą krūtimi **eye q™ baby**

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

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

Vifor Pharma (Potters) Ltd.
Maisto papildas

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

Stiprinkime vaiko sveikatą

Pavasario saulė apgaulinga. Šilta ji atrodo tik pro langą, o lauke, pasirodo, temperatūra žemoka ir žvabokas vėjas sušilusį vaiką gali perpūsti... Didžiausia tėvų problema pavasarį – kaip apsaugoti vaiką nuo virusų atakos ir padėti jam susidoroti su infekcijomis.

Keletas patarimų, kaip stiprinti mažylio organizmą, kad šis pajėgtų kovoti su pavasariniais pavojais.

Rytą pradėkite su stikline šviežiai spaustų apelsinų arba greipfrutų sulčių. Joms išspausti užtenka pusės greipfruto arba apelsino. Sultis praskieskite vandeniu, kad jos neerzintų skrandžio gleivinės ir duokite išgerti dar nepusryčiavusiam vaikui. Šie vaisiai turi daug organizmo imunitetą stiprinančio vitamino C. Papildykite vaiko mitybą citrinų arbata, duokite jos kiek įmanoma daugiau. Tačiau nepamirškite, kad daug vaikų yra alergiški citrusiniams vaisiams. Tokiu atveju tiks erškėtuogių nuoviras ir raugininti kopūstai. Kopūstų sultyse vitamino C net daugiau negu apelsinuose.

Vakare, prieš miegą, duokite vaikui vieną arbatinį šaukštelį medaus. Taip ne tik stiprinsite imuninę sistemą, vaikas ramiai miegos naktį, be to, medus – dar ir visų infekcijų rūšių profilaktika.

Rekomenduojama vartoti vitaminų ir mineralų maisto papildus.

Pavasarij vaikui gali prasidėti anemija (t. y. sumažėja hemoglobino kiekis kraujyje). Vaikas tampa vangus, greitai pavargsta.



Vaiko racioną naudinga papildyti granatų sultimis, graikiškais riešutais, obuoliais. Kartais galite palepinti jį ikrais, baklažanais. Būtina į meniu įtraukti kepenų, mėsos, daržovių. Iš daržovių naudingiausi špinatai, salotos, svogūnai ir petražolės. Visi šie maisto produktai turtingi geležies, jos būtent ir trūksta esant anemijai.

Nepamirškite, kad vaikas turi valgyti jūros gėrybių. Jose yra daug besivystančiam organizmui būtino jodo.

Be tinkamos mitybos, svarbu, kad pavasarį, šviesiuoju paros metu, vaikas kuo ilgiau būtų gryname ore. Nepamirškite dažnai vėdinti patalpų ir prižiūrėti, kad mažylis laikytųsi dienos režimo.

Visi šie patarimai paprasti, bet padės vaikui būti linksmam, o svarbiausia – sveikam.



**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

Ekologiškas maistas – nuo pat gimimo

Žmogaus imuninė sistema susiformuoja tik 12–14 gyvenimo metais, o žarnyno flora adaptuojasi prie suaugusiųjų maisto trečiaisiais mažylio gyvenimo metais. Vaiko virškinimo sistema yra labiau pralaidi maistingosioms medžiagoms, o pagal kūno masės ir suvartojamo maisto kiekio santykį vaikai valgo ir geria daug daugiau už suaugusiuosius. Todėl jeigu produktuose yra kenksmingų medžiagų, vaiko organizme kaupiasi nereikalingos priemonės, trukdančios normaliai medžiagų apykaitai ir vystymuisi.

Todėl vaiką rekomenduojama maitinti ekologiškais vaisiais ir daržovėmis bei pieno ir grūdų produktais. Patiems mažiausiems (4–6 mėnesių) vaikams, į kurių meniu tėvai pradeda įtraukti papildomo maisto, rekomenduojamas *Bio* ženklu pažymėtas vaikiškas maistas.

Ekologiškas produktas yra ne tik tas, kuriame nėra cheminių medžiagų, bet ir sertifikuotas pagal ES direktyvas produktas, tai visas gamybos procesas – nuo auginimo iki pakuotės. Ekologiški produktai gaminami vadovaujantis ekologinės žemdirbystės principais. Juos auginant nenaudojami pesticidai, sintetiniai pašarų priedai bei augimą skatinantys preparatai, dirbtiniai konservantai, dažikliai ir aromatizatoriai, cheminiai enzimai ir priedai,

nenaudojamos genų inžinerijos technologijos.

Ekologiškų vaikiškų maisto produktų gamyboje naudojami kruopščiai atrinkti komponentai. Šiuolaikinės gamybos technologijos padeda šiuose produktuose išsaugoti vitaminus, vaisiai, daržovės, grūdai bei mėsa perdirbami išlaikant jų naudingąsias savybes, saugiai sujungiami svarbūs vaiko raidai ingredientai, vaikų maistas praturtinamas vitaminais ir mineralais. Ekologiški vaikų maisto produktai lengvai įsisavinami, sumažina alergijų riziką, padidina energetinę vaiko raciono vertę.

Bio produktai didina apsauginių imuninių ląstelių, neleidžiančių skverbtis virusinėms infekcijoms, kiekį kraujyje.

Šveicarų kompanija **Holle** yra bene pirmasis ir seniausias ekologiško kūdikių maisto gamintojas. Bendradarbiaudama su pediatrais bei kūdikių mitybos specialistais, **Holle** pateikia visą sertifikuotų ekologiškų kūdikių maisto produktų asortimentą, apimantį viską, ko kūdikiui gali prireikti nuo pirmojo maitinimo buteliuku iki to momento, kai mažylis jau pradeda valgyti bendrą šeimos maistą. Tai – karvės bei ožkos pieno mišiniai, grūdų košės, vaisių, daržovių, mėsos tyrėlės, žolelių arbatos, sausainiai ir džiovėsiai.

Holle - ekologiškas ir biodinaminis kūdikių maistas

Holle baby food

produktai pagaminti iš ekologiškai užaugintų žaliavų sertifikuotuose ekologiniuose ir biodinaminuose ūkiuose.

Sudėties pranašumai:

- Papildomai nesaldinti
- Papildomai nesūdyti
- Be karvės pieno baltymų
- Be rišančių medžiagų
- Be konservantų
- Be skoninių medžiagų ir dažiklių.

Asortimentas:

- Tyrėlės
- Arbatos vaikams ir mamoms
- Ekologiški pieno mišiniai



HOLLE ekologiškų produktų ieškokite ekologiškų prekių parduotuvėse: VILNIUJE: „Biosala“, PC „Europa“ I a., Konstitucijos pr.7A; Vokiečių g. 13; Žukausko g. 49; „Holos“, V.Gerulaičio g.1; „Kauko vaisės“, PC „Rimi“, Vyduo g. 4; UAB „Sveikų bioproduktų centras“, Klaipėdos g. 3; „Damodara“, PC „Maxima“, Mindaugo g. 11; „Assortil.lt“, Verkių g. 29, 10 korpusas; KAUNE: UAB „Eko 123“, Savanorių pr. 168; Mėsėdžio g. 7-104; „Via naturalis“, Savanorių pr. 206; IĮ „Demetrija“, PC „Saulėtekis“, Krėvės pr. 97; A. Mickevičiaus g. 29; PC „Akropolis“, Karaliaus Mindaugo pl. 49I „Tikrai be“, Žemaičių pl.37; KLAIPĖDOJE: Paryžiaus komunos g. 25A; „Prisma“ parduotuvėse Vilniuje, Kaune; didžiosiose IKI parduotuvėse Vilniuje, Šiauliuose, Klaipėdoje; Didžiosiose „Eurovaistinėse“, „Saluks“ vaistinėje PC „Ozas“.

Kokių produktų reikėtų vengti?

Ne paslaptis, kad daugeliu šiuolaikinių ligų susergama dėl netinkamos mitybos, o vaiko sveikatos pamatai pradkami kloti nuo pat pirmųjų jo gyvenimo dienų drauge su sveikos mitybos įpročiais. Nemažai mažiųjų patrauklių produktų yra ne tik jam nenaudingi, bet gausiai valgomi gali net pakenkti. Taigi nuo kokių žalingų produktų reikėtų atpratinti vaiką?

Chupa-Chups ir kramtomieji saldainiai

Didžiausią ir nepataisomą žalą šie ilgai valgomi saldainiai padaro vaiko dantims. Cukraus ir cheminių priedų mišinys nieko gera neduoda ir kitiems organams.

Vaikams nerekomenduojama valgyti **ir aštrių bei riebių patiekalų** (įskaitant kečupą ir majonezą).

Greitai gaminamas maistas ir kola – kiti kenkėjai

Apie greito maisto žalą vaiko organizmui kalbama labai daug, bet daugelis tėvų nepaiso gydytojų ir mokslininkų patarimų. Tėvų pasirinkimą skatina ir spalvinga bei taikli gamintojų reklama. Tėvams paranku greitai surengti vaikui šventę *McDonaldo* kavinėje ir jie nė nesusimąsto, kad šventinio vakarėlio su greitai gaminamu maistu idėja yra ne jų. Šio maisto gamintojai išleidžia nemažai pinigų reklamai, orientuotai įteigti tėvams šią „nuostabią“ idėją. Šie pinigai su kaupu atsiperka šiek tiek vėliau, kai greitai gaminamo maisto valgymas vaiko galvoje asocijuojasi su švente. Ugtelėjęs vaikas čia stengsis lankytis nuolat, skatinamas noro vėl patirti džiugių pojūčių. Tik mokestis už šią šventę imamas ne vien pinigais, bet ir sveikata.

Juk karšti sumuštiniai, mėsainiai, traškučiai, gruzdintos bulvytės ir kiti kenksmingi produktai, kurių sudėtyje yra daug riebalų, prieskonių ir cheminių priedų, skatina ne tik nutukimą, medžiagų apykaitos sutrikimus, bet ir skrandžio bei žarnyno ligas (gastritą, cholecistitą, kolitą), kepenų, širdies ir kraujagyslių sistemos ligas.

Saldūs gazuoti gėrimai taip pat kenkia

Šiuose gėrimuose yra daug dažančių medžiagų, rūgščių, saldiklių, konservantų ir kitų kenksmingų medžiagų. Koloje, fantoje ir kituose limonaduose gausu kalorijų, nes juose daug cukraus ir jo pakaitalų. Todėl daugeliu atveju jie yra vaikų nutukimo ir net diabeto priežastis. Kai

kurių mokslininkų nuomone, cukraus pakaitalai gali sukelti vaiko hiperaktyvumą ir neigiamai veikti protinę raidą. Stomatologai įspėja, kad šiuose gėrimuose esantys cukrus ir rūgštys ardo dantų emalį ir skatina karieso vystymąsi. Britų mokslininkų tyrimai patvirtino, kad daugeliui gazuotų limonadų gaminti naudojamas natrio benzonatas neigiamai veikia ląstelių DNR ir ilgaiui skatina kepenų cirozės bei Parkinsono ligos vystymąsi. Ypač kenksmingas vaiko sveikatai greito maisto ir šaltos kolos derinys. Esant žemai temperatūrai, riebalai sustingsta ir skrandis negali susidoroti su ir taip sunkiai virškinamu maistu.

Dešros ir dešrelės – kenksmingiausių sveikatai produktų sąrašas

Deja, mėsos dešros gaminiuose yra mažiausiai, daug riebalų ir modifikuotos sojos. Spalvą, skonį ir kvapą šiems gaminiams suteikia vien tik cheminiai priedai.

Ugdyme vaiko mitybos kultūra

Visi išvardyti produktai nepageidautini bet kurio amžiaus žmogui, ypač vaikui. Žinoma, nieko bloga nenutiks, jeigu vaikas kartą per pusmetį pasmauguriaus traškučių. Tik nepamirškime, kad žadėdami mažyliui *Chupa-Chups* ledinuką arba spalvingą traškučių pakuotę už gerą elgesį ugdome jo valgymo kultūrą ir įpročius.

15 metų paauglio mitybai tėvai nebegali turėti įtakos. Bet padėti paaugliui pasirinkti ateityje galime dabar, ugdydami sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos įpročius. Tai paprasta: pasitelkite fantaziją ir netinkamus vaikui produktus pakeiskite tokiais pat skaniais, tik – sveikais.

Pavyzdžiui, traškučius galima puikiai pakeisti taleriais.

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

Taleriams 2in1 ypatingo skonio suteikia kakavos priedas. Perteinti 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



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

TALER Dėl specialios receptūros ir unikalios technologijos įvairių skonių TALERIAI ypač traškūs.

TALER Patraukli, hermetiška pakuotė apsaugo TALERIUS nuo drėgmės ir net pusę metų jie išlieka traškūs ir skanūs.

TALER TALERIAIS traškučiai pavadinti dėl panašumo į senovinį pinigą talerį. TALERIAIS, perpeptaais paštetu, uogiene, sūriu, galima nustebinti netikėtai atvykusius svečius.

TALER Maisto priedų žinyne „Sveikas vaikas“ šie traškučiai pažymėti kaip sveikas maistas, kuriame nėra „E“.

TALER 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



Skani vitaminai vaikui

Pavasarij, kai sušilęs oras vis dažniau vilioja į lauką, po šaltes ir ilgus žiemos išsekusį vaiką greitai gali užpulti virusas. Organizmui pastiprinti neužtenka valgyti daug pernykščių vaisių ir daržovių, kuriuose naudingų medžiagų atsargos jau išsekusios. Jas dar labiau sumažina šiuolaikinės technologijos, kurios pasitelkiamos produktų laikymo terminui pratęsti. Todėl ypač pavasarį pediatrai rekomenduoja vartoti vitaminų preparatus.

Vitaminai – nepakeičiamos organinės medžiagos, turinčios įtakos pagrindinėms fiziologinėms funkcijoms. Nuo vitaminų kiekio racione priklauso protinis ir fizinis darbingumas, organizmo ištvermė ir atsparumas neigiamiems išorinės aplinkos veiksniams, taip pat – infekcijoms ir toksinams.

Jeigu vaikas dažnai serga, atsisako valgyti, per mažai sveria, kintančios nuotaikos, jam sunku sutelkti dėmesį, greitai pavargsta – tai gali būti vitaminų ir mineralų trūkumo požymiai.

Dėl vitaminų trūkumo gali susilpnėti protinis ir fizinis darbingumas, sumažėti atsparumas infekcijoms ir stresams, gali vystytis lėtinės ligos.

Vitaminų trūkumo požymiai:

- mieguistumas, nuovargis, miego sutrikimai, dirglumas, vangumas;
- atminties ir dėmesio sutrikimai;
- dažnos peršalimo ligos;
- pablogėjęs regėjimas, ypač vakare;
- sausa, šerpetojanti oda, skilinėjančios lūpos;
- bėrimai, votys;
- lūžinėjantys nagai, silpni ir slenkantys plaukai;
- kraujuojančios dantenos net nestipriai valant dantis.

Trūkstant vitaminų gali sumažėti hemoglobino kiekis kraujyje, sutrikti virškinimo sistemos darbas.

Vitaminų funkcijos

Vitaminai organizme nesintetinami ir nesikaupia. Taigi jų atsargas turime nuolat papildyti su maistu arba maisto papildais. Nė

vienas vitaminas negali pakeisti kito ir atlikti jo funkcijų.

Vitaminas C – puiki imuniteto apsauga. Veikia imuninių ląstelių funkcijas, interferono gamybą. Vitaminas C atlieka apsaugos nuo infekcijos funkciją, skatina priešinimąsi infekcijai ir virusams. Sergant šio vitamino poreikis padidėja. Vaikas, jeigu jam trūksta vitamino C, gali jaustis prislėgtas, vangus, greitai pavargti, jam gali kraujuoti dantenos. Žiemą šio vitamino kiekis, pavyzdžiui, bulvėse ir kopūstuose, sumažėja kelis kartus. Bet jo gausu citrusiniuose vaisiuose, juose yra ir vitamino P₉ (rutino), kuris padidina jo įsisavinimą. Pavasarį naudingas erškėčių nuoviras, nes jo uogose vitamino C ir B₂ yra 10–15 kartų daugiau negu kituose vaisiuose ir daržovėse.

Dažnai pavasarį vaikams trūksta **B grupės vitaminų**.

Vitaminas B₁ (tiaminas) stiprina nervų sistemą. Trūkstant šio vitamino išsivysto odos ligos, slenka plaukai. Vitamino B₁ gausu grikių ir avižų kruopose, pupelėse, ruginėje rupioje duonoje, obuoliuose, bulvėse ir ypač – alaus mielėse. Daug šio vitamino kiaušinio trynyje, ikruose, kepenyse, inkstuose.

Vitaminas B₃ apsaugo odą nuo pigmentacijos, **suteikia jai elastingumo ir drėkina**.

Vitaminas B₆ dalyvauja baltymo, reikalingo nervų sistemai vystytis ir kepenims funkcionuoti, sintezėje. Jo trūkumas gali būti nervų sistemos ir raumenų pakitimų, dažnai pasireiškiančių traukuliais, priežastis. Šio vitamino organizmas gauna su mėsa, pieno produktais ir sintetinamas žarnyno mikrofloros.

Vitaminas B₁₂ aktyviai dalyvauja kraujodaros procesuose. Jis papildomas valgant mėsą, jūros augalus.

Folio rūgštis svarbi augimo ir vystymosi procesams, taip pat dalyvauja ląstelių atsinaujinimo procesuose, skatina ir reguliuoja kraujodarą. Daugiausia jos visose žalia lapėse daržovėse (petražolėse, špinatuose, salotų lapuose ir kt.) Taip pat jos yra kepenyse, inkstuose, kiaušiniuose, motinos ir karvės piene, alaus mielėse. Trūkstant folio

rūgšties išsivysto anemija (mažakraujystė), pradedama viduriuoti.

Natūralus **bičių pienelis** dažniausiai vartojamas kaip pagalbinė žmogaus organizmą stiprinanti priemonė kartu su kitais medikamentais. **Bičių pienelis** gerina organizmo būklę, apetitą, skatina medžiagų ir reguliuoja lipidų apykaitą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, gerina širdies darbą, reguliuoja kraujo spaudimą, stiprina regėjimą, skatina žindyvių pieno gamybą (lakaciją), padeda atsilikusių vaikų fizinei raidai.

Vitaminų lazdelė **DYNAMIX ACTIV**

Maisto papildas su beta gliukanais ir vitaminais.

Maisto papildas sudėtyje yra askorbo rūgšties (vit. C), tiamino (vit. B₁), niacino (vit. B₃), pantoteno rūgšties (vit. B₅), piridoksino (vit. B₆), kobalamino (vit. B₁₂), folio rūgšties.

Šie vitaminų saldainiai paskaninti cukrumi, gliukozės ir fruktozės sirupu, kvietinių miltų, citrinų rūgštimi, avižų koncentratu, miško vaisių ekstraktu. Vaikui galima duoti 1–2 lazdeles per dieną.



Beta gliukanai – natūralūs polisacharidai teigiamai veikia imuninę sistemą, aktyvina svarbiausias imuninės sistemos ląsteles – bakterijas ir virusus naikinančius makrofagus.

Nauji maisto papildai vaikams – ir nauda, ir skanėstas

Šių svarbių vaikui medžiagų yra neseniai mūsų vaistinėse atsiradusiame ispanų kompanijos *Farmadiet Group* originalios formos maisto papildas – vitaminų lazdelė.

Vitaminų lazdelė **DYNAMIX ENERGY**

Maisto papildas su bičių pieneliu (300 mg), želatina ir B grupės vitaminais.

Sudėtyje yra piridoksino (vit. B₆), tiamino (vit. B₁), bičių pienelio. Cukrus, gliukozės ir fruktozės sirupas, kvietiniai miltai, citrinų rūgštis, želatina, gliukozė, kvapioji medžiaga suteikia šiam papildui išskirtinį skonį. Vaikas gali mėgautis šiuo naudingu skanumynu 1–2 kartus per dieną po vieną lazdelę.

Su maistu negalime gauti visų reikiamų vitaminų ir mineralų, nes turėtume suvalgyti ne tik gausybę vaisių ir daržovių, bet ir daug kilogramų mėsos, duonos, išgerti bidonus pieno. Tyrimų duomenimis, net tiksliai subalansavus mitybą trūks maždaug 30 proc. daugumos vitaminų. Be to, vaiką neįmanoma priversti valgyti nemėgstamą maistą, deja, vaikai mėgsta tikrai ne pačius sveikiausius patiekalus. Taigi šie skanūs vitaminų saldainiai vaikui bus ir skanumynas, ir naudingas vitaminų šaltinis.

Rūpestinga

Balandį šių vitaminų lazdelių akcijos vyksta „Gintarinėje“, „Norfos“, Baltijos vaistinių grupės, „Litfarmos“ vaistinėse.



Sveikatos šaltinis – iš augalų

Polinesočiųjų riebalų rūgščių nauda ir vaikams, ir suaugusiesiems seniai žinoma. Šios riebalų rūgštys nesintetinos žmogaus organizme ir patenka į jį tik su maistu.

Polinesočiųjų riebiosios rūgštys turi įtakos medžiagų apykaitai, saugo ląsteles nuo senėjimo, reguliuoja gyvybiškai svarbių žarnyno bakterijų riebalinę apykaitą ir gyvybingumą. *Omega-3* ir *omega-6* rūgštys reguliuoja cholesterolio kiekį organizme ir saugo nuo aterosklerozės. Šios riebiosios rūgštys dalyvauja į hormonus panašių medžiagų, padedančių sumažinti kraujospūdį ir malšinti uždegimus, sintezėje. Taigi saugo nuo artrito, radikulitų ir osteochondrozės. Polinesočiųjų riebalų rūgštys mažina trombo susidarymo riziką, gerina regėjimą, atmintį ir kitas nervų sistemos funkcijas. Taip pat jos reikalingos B grupės ir riebaluose tirpių vitaminų poveikiui stiprinti.

Polinesočiųjų riebalų rūgštys – grožio medžiagos, jos gerina odos ir plaukų struktūrą.

Daug *omega-3* ir *omega-6* riebalų rūgščių yra augaliniuose aliejuose, ypač – linų, sojų ir riešutų aliejuje. Yra jų ir kituose aliejuose, saulėgrąžų sėklose, žemės riešutuose, migdoluose, avokado vaisiuose, sojų

pupelėse. *Omega-6* rūgščių yra nerafinuotame saulėgrąžų ir kukurūzų aliejuose.

Trūkstant *omega-6* rūgšties gali pakilti kraujo spaudimas, kankinti priešmenstruacinis sindromas, toškulys, pieno liaukų skausmas, alerginiai bėrimai, išsausėja oda, gali padidėti svoris ir būti sunku jį numesti. Kiti šios rūgšties trūkumo požymiai – gliukozės kiekio kraujyje disbalansas, psichinės sveikatos sutrikimai.

Nesočiosios riebalų rūgštys visavertės yra tik šviežiuose augaliniuose produktuose. Termiškai apdorojat ar rafinuojant produktą naudingosios medžiagos suardomos.

Omega-9 riebalų rūgščių yra alyvuogėse, migdoluose, žemės riešutuose, avokado vaisiuose. Šios riebalų rūgštys sudaro kliūtį cholesterolio plokštelėms nusėsti ant arterijų sienelių. Tyrimais įrodyta, kad viduržemio šalių gyventojai, vartojantys daug šalto spaudimo alyvuogių aliejaus, rečiau serga kraujotakos sistemos ligomis.

Omega-7 rūgštis – odos membranos ir gleivinių sudedamoji dalis. Ji padeda susidoroti, pavyzdžiui, su burnos ar lytinių organų gleivinės sausumu. Šios rūgšties gausu šaltalankio uogose.



Kodėl verta rinktis augalinės kilmės riebalų rūgštis?

2

Tinkama visai šeimai

1

Gaunamas visas reikalingų rūgščių kompleksas

Omega 3 ir Omega 6 yra vienos iš pagrindinių medžiagų, kurios sudaro žmogaus smegenis. Šios riebalų rūgštys kaupiasi smegenyse pradeda dar būnant embriono būsenoje ir kaupiasi visą nėštumo laikotarpį. Omega 3 ir Omega 6 itin reikalingos smegenų vystymuisi, širdies darbo, regėjimo gerinimui. Tačiau dažnai yra pamirštama, kad itin svarbios yra ir kitos riebalų rūgštys: Omega 7 ir Omega 9. Šios riebalų rūgštys reikalingos gerinti nervų sistemos darbą, stiprinti kraujotaką, imunitetą, reguliuoti kraujo krešėjimą, širdies darbą, įsisavinti kitas naudingas riebalų rūgštis. Žuvų taukuose visų reikalingų riebalų rūgščių dažniausiai nerasime – jų gausu augalinės kilmės rūgščių komplekse „Oilevegan“.

Augalinės kilmės rūgštys yra išgaunamos iš natūralių šaltinių – augalų, taip užtikrinant, kad į organizmą nepakliūs kenksmingų medžiagų. Tokį produktą gali vartoti visa šeima: tiek besilaukianti ar maitinanti mama, tiek jos kūdikis, ir nesibaiminti, kad į organizmą pakliūs bifenilų, dioksinų, gyvsidabrio, organinių poliutantų.

3

Malonus skonis ir kvapas

Ne paslaptis, jog daugelis vaikų ir net suaugusių žuvies taukų kvapo ir skonio netoleruoja. Augalinės kilmės riebalų rūgštys yra malonesnio skonio ir kvapo, lyginant su riebalais, išgautais iš riebios žuvies kūno ar jos kepenų. Be to, iš augalų išgautas nepakeičiamasis rūgštis vartoti gali ir vegetarai.

Oilevegan®
augalinės kilmės
riebalų rūgščių
kompleksas



Tinkamas visai šeimai

EURO
VAISTINĖ
Jums patiks mokėti mažiau

www.oilevegan.lt
Pagamintas Vokietijoje.

Puikieji aliejai tikriems sveikuoliams

Kodėl aliejai skanūs? Natūralių, nerafinuotų aliejų tyrumas tiesiogiai lemia jų skonio savybes bei būdingą aromatą. Susipažinkite su bendros Ukrainos ir JAV įmonės aliejais, kurių ypatingos savybės įvertintos daugelyje profesionalių parodų.

Nerafinuoti, nedezodoruoti, 100 proc. natūralūs aliejai:

- pagaminti naudojant modernias technologijas;
- pagaminti iš specialiai atrinktų aukščiausios rūšies (genetiškai nemodifikuotų) žaliavų;
- pagaminti šalto spaudimo būdu (*Extra virgin*);
- *Premium quality* gaminių kokybė sertifikuota ir pripažinta Europos Sąjungoje, JAV, Izraelyje ir Pietų Korėjoje;
- pasaulinėse parodose ir konkursuose šie produktai apdovanoti aukso medaliais bei *Grand Prix*;
- pagaminti be „E“.

Jau septintajame dešimtmetyje mokslininkai įrodė, kad mityba turi didžiulę įtaką žmogaus sveikatai ir jo gyvenimo trukmei. Tačiau ar valgydami picą, kiaušienos kepsnį ir mėgaudamiesi puikiu maisto skoniu susimąstome apie ilgalaikius padarinius? Dažniausiai mums tai nerūpi, tačiau juk visi žinome apie sveiką mitybą ir vaisių bei daržovių naudą mūsų organizmui. Įdomu, kad mūsų smegenys nekaupia atsargų, todėl kraujas turi jas nuolat aprūpinti baltymais, riebalais, angliavandeniais, mineralais, mikroelementais ir vitaminais. Tik aprūpintos visomis reikalingomis medžiagomis smegenys gali per nervų sistemos mediatorius skleisti informaciją į visus organus. Jei esame alkani, smegenys dirba lėtai, todėl greitai pajuntame nuovargį, darosi sunku sutelkti dėmesį, tampame pasyvūs. Pavalgius gera saviąjauta sugrįžta. Ne tik skanus, bet ir geros kokybės maistas daug naudingesnis

mūsų organizmui. Protingi žmonės savo smegenų ląsteles stengiasi visada aprūpinti augaliniais riebalais: saulėgrąžų, žemės riešutų, sezamo sėklų arba kitais, pasirinktais pagal skonį aliejais. Tai padeda jiems išsaugoti žvalų protą. Labai svarbu, kad savo mažylius nuo mažų dienų pradėtume mokyti sveikos gyvensenos ir tinkamų mitybos įpročių. Tuomet jie užaugs protingi, sąmoningi, žinantys, koks maistas yra vertingas.

Apie augalinių aliejų naudą mes kažkodėl mažai žinome, nors jie yra taip pat svarbūs kaip ir baltyminis maistas. Įvairių sėklų ir riešutų aliejai yra unikaliros sudėties (skiriasi riebalų rūgščių deriniu), todėl kiekvienas jų yra savaip vertingas ir skanus. Paragavę Golden Kings of Ukraine aliejų, susižavėsite jų natūraliu kvapu ir išskirtiniu skoniu. Nesvarbu, kokį aliejų pasirinksite, sezamo sėklų ar kukurūzų aliejų, svarbu, kad tai būtų geros kokybės nerafinuotus ir nedezodoruotus augalinius aliejus, kuriame išlikusios visos svarbios maistinės medžiagos: polinesočiosios riebalų rūgštys, tokoferoliai (Vit. E), karotenoidai, lecitinas, lignanai, izoflavonai ir daug kitų. Dėl šios priežasties augaliniai aliejai turėtų būti įtraukti į kiekvieno žmogaus, ypač vaikų, racioną. Šiandien daromos mitybos klaidos atsilieps tik po 10–15 metų. Paprastai savo mityba pradedame rūpintis tik tada, kai kūnas skelbia aliarmą ir nebežinome, kokių priemonių griebtis. Kuo anksčiau susimąstysime, ką valgome, tuo mažiau bėdų turėsime ateityje.

Geros kokybės aliejų galite įsigyti: „Vitaminų pasaulis“, Ateities g. 91, Vilnius (P C „Mandarinai“), www.vitamin.lt; „Via naturalis“, Savanorių g. 206, Kaunas, www.naturalis.lt

Daugiau informacijos: www.skanusaliejai.lt
Iki birželio 1d. aliejams taikoma **20 %** nuolaida!



SVARBU!

Jeigu Jus:

- vargina viduriavimas ar vidurių užkietėjimas,
- netoleruojate kviečių, rugių, miežių,
- sergate osteoporoze, I tipo cukriniu diabetu, geležies stokos mažakraujyste, reumatoidiniu artritu,



tada Jums vertėtų pasitikrinti, ar nesergate celiakija!



Biocard™ celiakijos testas nustato celiakijai būdingus audinių transgliutaminazės (aTG) IgA antikūnus kapiliariniame kraujyje. Šis testas patikimas, neskausmingas ir greitas. Jeigu celiakijos testo rezultatas yra teigiamas, kreipkitės į gastroenterologą, kuris atliks kitus tyrimus ir paskirs gydymą. Celiakijos testą ieškokite vaistinėse.

Nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Tu ar Tavo vaikas serga celiakija ir to nežino!

Biocard™ celiakijos testas yra patikimas, neskausmingas ir greitas.

Nedelsk ir pasitikrink pats!

Pataria Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija

Daugiau informacijos: UAB „Vitaminų institutas“, specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“, PC „Mandarinai“, Ateities g. 91, Vilnius. Tel. (8 5) 279 3963. El. paštas: prekyba2@vitamin.lt. Interneto puslapis: www.vitamin.lt



Medicinos diagnostikos ir laboratorinių tyrimų draugija
www.vivaityrimai.lt



Pasitikrinti ar nesergate celiakija galite Vivamedicos laboratorijose.

Medicininį tyrimų laboratorijos „Vivamedica“ procedūrų kabinetai:

P. Lukšio g. 3, Kaunas (103 kab., Aušros medicinos centras), tel. 8 616 90670,
darbo laikas: pirmadienis–penktadienis 8.00–15.00

Savanorių pr. 284, Kaunas (100 kab., „Ortopedijos technikos“ poliklinika), tel. 8 614 22883, darbo laikas: pirmadienis–penktadienis 7.30–13.00

Naujoji g. 48A, Alytus (klinika „Medea“), tel. 8 616 30390, darbo laikas: pirmadienis–penktadienis 9.00–13.00

M. K. Čiurlionio g. 65, Druskininkai, tel. 8 615 77871, darbo laikas: pirmadienis–penktadienis 8.00–11.00

www.vivamedica.lt, El. p. info@vivamedica.lt

Gero virškinimo taisyklės

Vidurių užkietėjimas – delikati moters organizmo problema. Daugelis moterų apie tai vengia prasišviesinti net gydytojui, nors šis virškinimo sistemos sutrikimas gali sukelti ir kitus negalavimus.

Vidurių užkietėjimas turi įtakos odos būklei: ji suglemba, įgauna nesveiką atspalvį, išsivysto odos liga – aknė arba išberia spuogais. Dauguma mokslininkų pripažįsta, kad vidurių užkietėjimas gali būti viena iš žarnyno vėžio priežasčių. Vidurių užkietėjimas tris kartus padidina nutukimo riziką, neigiamai veikia psichiką: žmogus jaučiasi prislėgtas, dingsta gera nuotaika, apninka depresija.

Atsikratyti šio nemalonaus negalavimo įmanoma: reikia pakeisti įpročius ir priversti organizmą reguliariai dirbti.

Vidurių užkietėjimas – moterų liga. Ji kankina 2–3 kartus daugiau moterų negu vyrų. Taip yra todėl, kad moterų medžiagų apykaitos schema yra sudėtingesnė, o vidurių užkietėjimo priežastis gali būti hormonų pokyčiai brendimo, nėštumo ir menopauzės metu, ši problema gali būti susijusi su priešmenstruaciniu sindromu. Todėl net ir šio negalavimo nepatyrusios merginos ir moterys turėtų rūpintis jo profilaktika.

Pirmiausia – apie mitybą. Rekomenduojama per dieną suvalgyti 500–600 gramų daržovių ir vaisių, dar sveikiau – daugiau, ypač vasarą. Šiuose produktuose gausu skaidulų, kurios skatina žarnyno peristaltiką, priverčia dirbti jo raumenis. Rafinuoti, greito maisto produktai, balta duona ir saldumynai šios funkcijos neatlieka.

Jeigu mėgstate pusryčiams košę, rinkitės avižinių dribsnių, grikių arba miežių. Naudinga juoda duona, geriausia – neskaldytų grūdų arba stambaus malimo. Nepamirškite rauginto pieno produktų: kefyro arba jogurto galima išgerti tarp pagrindinių valgymų. Gastroenterologai rekomenduoja valgyti dažnai mažais kiekiais – 5–6 kartus per dieną. Svarbu kasdien išgerti ne mažiau kaip 1,5 litro vandens arba kitų natūralių gėrimų (kompoto, sulčių, kiselius, gėros).

Sveikas miegas – kitas svarbus momentas.

Nakties miegas reikalingas ne tik mūsų nervų sistemai. Virškinimo sistema miegant dirba specialiu režimu, parengdama pašalinti iš organizmo viską, kas nereikalinga ir žalinga. Dažnai trukdo užmigti nuolatinis stresas ir nesugebėjimas atsipalaiduoti.

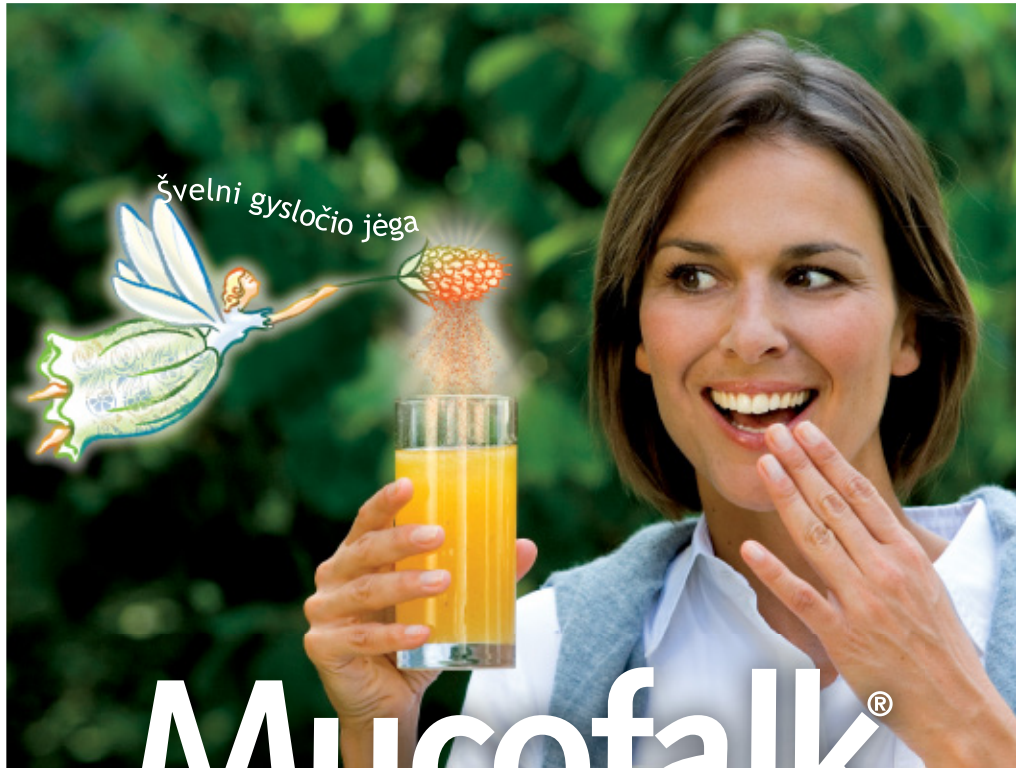
Fizinis aktyvumas – trečioji virškinimo sistemos suderinimo programos dalis. Fizinį darbą dirbantys žmonės rečiau skundžiasi prastu miegu, bet tai nereiškia, kad būtinai tokio darbo turime griebtis visi. Nebūtina praskaituoti sporto salėje, pasirinkite sau tinkamą fizinį aktyvumą. Užteks paprasčiausio pasivaikščiojimo, ypač prieš miegą. Lipimas laiptais – dar viena puiki, prieinama ir nemokama treniruotė daugiaaukščio gyventojams.

Kasdienis rytinis žarnyno ištuštinimas – ketvirtas įprotis, kurį reikėtų išsiugdyti. Nubudę delnais pamasažuokite pilvą sukamaisiais judesiais laikrodžio rodyklių sukimosi kryptimi, 20–30 minučių prieš pusryčius išgerkite stiklinę vandens. Tai skatina virškinimą. Pusryčiams rekomenduojama suvalgyti daržovių ir vaisių salotų, avižinių dribsnių košės, išgerti stiklinę sulčių arba kefyro.

Į pagalbą žarnynui galime pasitelkti natūralius vaistus *Mucofalk*, kurie tinka ir nėščiosioms

Saugaus, natūralaus augalinio preparato *Mucofalk* sudėtyje yra brinkstančiųjų medžiagų (susmulkintų gysločių sėklų lubelių), 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 suberiname 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 sukulto 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 žarnyno 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 sausus 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 preparatu 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 žindydėms 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.morfejus.lt



Skanausk naujos kartos be gliutenę duoną!

**Dr. Schar begliuteniai
savaigaliai!
Nuolaidos iki
20 proc.**



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

Biskvito receptas

Jums reikės: 220 g Schär Mix C miltų, 4 kiaušinių, 200 g cukraus, 125 g sviesto, 125 ml pieno, 10 g kepimo miltelių. **Paruošimas:** Į dubenį sudėkite minkštą sviestą, 100 g cukraus, gerai išmaišykite ir palikite 10 minučių. Paskui sudėkite kiaušinių trynius, miltus, kepimo miltelius ir pieną, išmaišykite. Baltymus su likusiu cukrumi išsukite iki baltumo ir atsargiai įmaišykite į tešlą. Tešlą sudėkite į riebalais pateptą ir miltais pabarstytą formą. Įkaitinkite orkaitę ir kepkite 50 minučių 180° C temperatūroje.



Blynelių receptas

Jums reikės: 110 g Schär Mehl miltų, 2 kiaušinių, 2 valg. šaukšt. išlydyto sviesto, 250 ml pieno, žiupsnelio druskos. **Paruošimas:** Į dubenį suberkite miltus, įdėkite druskos ir nuolat maišant supilkite pieną. Tada įdėkite šiek tiek išplaktus kiaušinius ir sviestą. Išmaišykite ir palikite tešlą šiek tiek pabūti. Įkaitintoje keptuvėje 3–4 šaukštus tešlos tolygiai paskirstykite. Temperatūrą sumažinkite ir toliau kepkite, kol lietinis sukietėja. Tada apverskite ir apkepkite iš kitos pusės. Iškeptus lietinius galite aptepti kuo norite, pagal skonį: sūriu ir kumpiu arba šokoladiniu kremu, uogiene. Apteptus lietinius susukite. Galite patiekti su grietine.

Dr. Schar atstovas Lietuvoje: UAB „Vitaminų Institutas“. Specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“ Ateities g. 91/ PC „Mandarinai“, 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“

Dr. Schar produktų be gliuteno gamintojas

TASTE FOR LIFE



Dr. Schar Mix C ir Mix B miltai be gliuteno vaikams iki 18 metų amžiaus, kurie serga celiakija, yra kompensuojami iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų. Miltų su receptu galite įsigyti visose GINTARINĖSE VAISTINĖSE.

Dr. Schar kompanija yra rinkos lyderis Europoje. Vadovybė įsikūrusi Postale, šalia Merano (Pietų Tyrolis, Italija). Įmonė turi tyrimų centrą, kuris yra Science Parko teritorijoje Trieste (Italija). **Dr. Schar** kompanijoje dirba 150 darbuotojų. Ši kompanija gamina aukštos kokybės maisto produktus be gliuteno. Asortimente yra daugiau kaip 60 skirtingų begliutenių maisto produktų, t.y. duona, miltai, sausainiai, makaronai ir dribsniai. Maisto produktai be gliuteno skirti žmonėms, kurie serga celiakija, t.y. netoleruoja kviečių, rugių, miežių, arba alergiški kviečiams, pienui, kiaušiniams, todėl tinka ir veganams, ir vegetarams. **Dr. Schar** maisto produktai yra be gliuteno, be pieno, be kiaušinių, be sojos. Tai ypač aktualu žmonėms alergiškiems šiems maisto produktams. Šių produktų sudėtyje nėra laktozės, todėl tinka žmonėms, kurie jos netoleruoja. Lietuvoje **Dr. Schar** specialios paskirties maisto produktų galima nusipirkti "Vitaminų pasaulyje" ir didžiuosiuose Rimi prekybos centruose.

Daugiau informacijos:

UAB "Vitaminų institutas", specializuota
sveikatos parduotuvė
"Vitaminų pasaulis",
PC "Mandarinai", Ateities g. 91,
Vilnius. Tel. (8 5) 279 3963,
El. paštas: prekyba2@vitamin.lt
www.vitamin.lt

Edukacinės paskaitėlės „Kur gyvena vitaminai?“

Įmonė UAB „Vitaminų institutas“ jau šešerius metus dirba maisto papildų, specialios paskirties maisto produktų ir vaistažolių pardavimų srityje, atstovauja begliutenių produktų gamintojui Dr. Schar Lietuvoje, taip pat užsiima sveikatos priežiūros ir mokslinė veikla (atlieka celiakijos diagnostiką, tiria paplitimą ir t. t.), leidžia nemokamai platinamą žurnaliuką „Sveiki mama ir vaikas“. Įmonėje dirba tik medicininį išsilavinimą turintys specialistai.

Norėdami aktyviau dalyvauti Vilniaus miesto sveikatos priežiūros veikloje, ypač informuo-

dinami su vitaminų nauda ir žala, pagrindiniais sveikos mitybos principais. Taip pat pristatoma, kas yra ekologiškas maistas ir



kuo jis skiriasi nuo įprasto mums maisto. Įdomu tai, kad vaikai gali gyvai susipažinti su parduodamais maisto papildais.

Per paskaitėles vaikai užduoda daug klausimų, taigi jos tikrai yra reikalingos, nes suteikia daug naujos informacijos.

Verta paminėti, kad paskaitėlės Jums visiškai nieko nekainuos, todėl jos prieinamos kiekvienam vaikui. Reikia tik atvykti pas mus.

jant vaikus ir jaunimą apie sveiko gyvenimo būdą, sveikos mitybos įpročius bei maistines medžiagas, pradėjome organizuoti paskaitų ciklą „Kur gyvena vitaminai?“. Šių paskaitėlių tikslas – ugdyti vaikų sąmoningumą patiems rūpintis savo sveikata jau nuo vaikystės, taip pat suvokti, kada geriau rinktis vitaminizuotą maistą, o kada maisto papildą, kuriuose produktuose yra vieno ar kelių vitaminų, mineralų. Vaikai supažin-

Daugiau informacijos teiraukitės:
Specializuota sveikatos parduotuvė



VITAMINŲ
PASAULIS

... PAGAL TAVE ...

Ateities g. 91/ PC „Mandarinas“, Vilnius
Tel.: (8 5) 279 3963; mob.: 8 618 77483; el.
paštas: prekyba2@vitamin.lt ; www.vitamin.lt.



„Raganiukės teatras“ šią vasarą kviečia vaikus į „Vaiko dienos centrą“

Kai miesto mokyklos ir darželiai užrakina duris iki rudens, tėveliai paprastai ima sukti galvą, kaip sukurti turiningą ir nebrangiai atsieinantį laisvalaikį savo atžalai. Tačiau dažniausiai tėvai gali pasiūlyti tik televizorių, kompiuterį ir dulkėtą kiemą. **Taigi, kur vasaros Jūsų vaikas?**

Poilsis nuo mokslų ir pamokų labai smagus, bet lavinti įgūdžius ir tobulinti gebėjimus reikia nuolat. „Raganiukės teatre“ vasarą veiksiančiame vaikų dienos centre vaikai ne tik susiras naujų draugų, bet ir su vadovais galės dalyvauti įvairiuose meniniuose užsiėmimuose – dailės, teatro, muzikos, rankdarbių.

Kviečiame pasinaudoti galimybe padovanoti nepamirštamą vasaros nuotykių savo vaikui! Siūloma paslauga orientuota į vaikus, bet pritaikyta šiaandieninei tėvų finansinei padėčiai.



„Raganiukės teatro“ vaikų dienos centro užsiėmimų vieno mėnesio kaina – 489 Lt (su maitinimu). Vaikai maitinami tris kartus per dieną. Laukiame vaikų nuo 4 metų. Patiems mažiausiems siūlome miego popietę.



Teatro vaikų vasaros dienos centras veiks visą vasaros sezoną (VI, VII, VIII mėn.). Galite laisvai rinktis norimą mėnesį, savaites ar dienas.

„Raganiukės teatras“ jau 14 metų dirbantis vaikams, **visą vasarą kvies ne tik į spektaklius**, bet ir kiekvieną darbo dieną atvers paslaptingos teatro karalystės vartus mažiesiems draugams.

Daugiau informacijos apie „Vaiko dienos centrą“ rasite internete
• www.raganiuke.lt arba teiraukitės telefonu 867719812 bei el. paštu raganiuke@raganiuke.lt.



Didelės mažų žmogučių baimės



Kai tampame suaugusiais, mums atrodo, kad vaikystė – nuostabus nerūpestingas laikas. Pamirštame, kad mažo žmogučio pasaulis – ne vien gražių pasakų karalystė ir kad vaikystėje tikrai ne viskas buvo sklandu: pasitaikydavo nusivylimų, nesėkmių, nuoskaudų, ir, žinoma, baimių.

Veikiausiai nėra nė vieno žmogaus – mažo ar didelio, – niekada gyvenime nepatyrusio baimės. Baimė – tokia pat natūrali psichinė reakcija kaip ir nuostaba, pyktis ar liūdesys. Baimę lemia savisaugos instinktas, jos funkcija – įspėti apie pavojų, ji yra saugiklis, sulaikantis nuo spontaniškų ir pavojingų veiksmų.

Iš kur ateina baimės?

Baimė kyla kaip atsakas į kažką grėsmingą. Galima išskirti dvi svarbiausias grėsmes: mirties ir žlungančių gyvenimo vertybių (sveikatos, pasitikėjimo savimi, asmeninės ir socialinės gerovės). Tačiau, be šių dviejų svarbiausių priežasčių, baimės visada sukelia, viena vertus, tikro ar įsivaizduojamo pavojaus grėsmė, kita vertus, pažeistas sau-

gumo jausmas („Nuo to manęs niekas neapgins!“).

Beveik visos vaikų baimės yra laikinos ir nulemtos jų amžiaus ypatumų. Paprastai baiminamasi neilgai, baimė praeina beveik be pėdsakų, neturi reikšmingos įtakos vaiko elgesiui ir jo santykiams su išoriniu pasauliu. Problemos prasideda, kai mažas vaikas jaučia pernelyg intensyvias, ilgai trunkančias arba dažnas baimes, tampa nuo jų priklausomas, kai sutrinka normali socialinė raida ir neigiama kryptimi kinta vaiko charakteris.

Vienas ar kitas baimes veikia ir vaiko amžius: yra net tipiškų vaikiškų baimių rūšių klasifikacija pagal amžių. Tačiau reikia atsiminti svarbų dalyką: daugiausia baimių patiria 3–5 metų mažyliai, o intensyviausios jos būna 6–8 metų amžiaus vaikams.

Svarbi vaiko auklėjimo socialinė aplinka. Daugiausia su baimėmis susiduria:

- vaikai, augantys psichologiškai nestabiliuose šeimose, kuriose nuolat konfliktuojama;
- pernelyg griežtų, nepripažįstančių kompromisų ir reiklių tėvų vaikai;
- pernelyg globojami vieninteliai šeimoje

vaikai;

- mamų, po motinystės atostogų greitai grįžusių į darbą, atžalos;
- tėvų, kurie išsiskyrė, kai jų atžalai sukako 5–7 metai, nes šis gyvenimo tarpsnis svarbus vaiko susitapatinimui su tos pačios lyties tėvu;
- vėlyvi vaikai, gimę 35–40-ečiams tėvams;
- dirglių, kankinamų kokių nors baimių tėvų vaikais (tai vadinamosios paveldimosios baimės, kurias panašios reakcijos ir pojūčių vaikai perima iš tėvų).

Vaikų baimių atsiradimo ir įsitvirtinimo priežastis galima suskirstyti į dvi pagrindines grupes:

1. Psichinis paties vaiko diskomfortas: sveikos psichikos, bet silpnos nervų sistemos vaikai dažnai patiria daug ir stiprių baimių.
2. Neteisingo tėvų elgesio keliamos problemos (neadekvati tėvų reakcija į baimes, jų pačių baimės, nepalankūs santykiai šeimoje, pernelg didelis tėvų griežtumas, emocinis šaltumas, žiaurumas vaikui).

Ko bijo vaikai?

Daugiausia to, ko ir mes patys, suaugusieji, bijojome būdami jų amžiaus: vienatvės, svetimų žmonių, gydytojų, kraujo, fantastinių būtybių (raganų, vilko, vaiduoklių). Psichikos raidos dėsnių lemiamos baimės: motinos netekties baimė ankstyvoje vaikystėje, tamsos, gyvūnų baimė, 6–8 vaiko gyvenimo metais atsiranda mirties baimė.

Vis dėlto tik nuo vaiko charakterio ypatumų ir jo raidos sąlygų priklauso, kiek intensyvi viena ar kita baimė ir ar iš viso ji pasireikš.

Priežasčių vaikams baimintis priideda ir laikmečio specifika: kai kurie vaikai ne juokais bijo pasaulio katastrofų (nebūtinai religingų šeimų vaikai – matyt, dėl filmų apie pasaulio katastrofas įtakos), maniakų (žiniasklaidos informacijos paslauga) ir netgi ekonominės krizės

(dažniausiai juos gąsdina tai, kad tėvai negali rasti darbo, trūksta pinigų, visi pikti ir šeima nesuduria galo su galu).

Neigiamą poveikį daro mūsų vaikų atskirtis: jiems trūksta bendravimo ir su bendraamžiais, ir su suaugusiaisiais, todėl nuolat kontroliuojamas tėvų vaikas uždareme bute, ypač jeigu jis vienintelė šeimos atžala, pradeda labai bijoti vienatvės, tamsos ir pasakų pabaisų. Tam turi įtakos ir ankstyvas vaikų intelektualumas, besivystantis ribojant ikimokyklinio amžiaus vaiko emocijas ugdančius kolektyvinius judėjimo žaidimus. Dažnai taip ir būna: vaikas lavinamas įvairiuose būreliuose, o palakstyti su draugais lauke laiko neliaka, dar ir tėvai to netoleruoja, nes baiminasi didesnio vaiko aktyvumo saugumo sumetimais, pavyzdžiui, kad ko nors nesusilažytų...

*Pagal užsienio spaudą parengė
Undinė Blotnė*



Kas kelia nerimą jaunai mamai

Pirmaisiais mėnesiais po gimdymo jaunai mamai reikia ypatingo dėmesio ir aplinkinių supratimo. Jie turėtų palaikyti mamytę ne tik emociškai, bet ir pagelbėti darbais. Ji pavargsta jau vien dėl to, kad neišsimiega, o dieną laukia dar daugybė darbų ir rūpesčių.

Pirmiausia reikėtų atsakyti nebūtinų darbų. Pavyzdžiui, nebūtina virinti visų kūdikio drabuželių, vystyklių ir kruopščiai lyginti juos iš abiejų pusių – užtenka išlyginti iš vienos. Tikrai nieko bloga vaikeliui nenu- tikt.

Gimus vaikui šeimos biudžetas sumažėja, bet neprotinga taupyti atsisakant įvairių naujovių, palengvinančių kūdikio priežiūros darbą. Vienkartinės sauskelnės, greitai paruošiamos košelės, higieninės servetėlės sutaupo nemažai laiko.

Kiekvieną laisvą minutę išnaudok poilsiui. Kai kūdikis miega, nepulk plauti indų arba tvarkyti, verčiau pamiegok. Kūdikiu geriau pasirūpinsi būdama pailsėjusi ir geros nuotaikos.

Juk dėl fizinio nuovargio kyla psichologinių problemų, o dirglumas, vangumas, įžeidumas ir prasta nuotaika yra papildomų problemų priežastis.

Depresija

Pagimdžiusi moteris patiria naujų jausmų, jos dvasinė būklė yra nuolat kintanti. Dėl emocinės įtampos ir psichologinių traumų gali prasidėti net depresija. Jaunai moteriai atrodo, kad ateityje – vieni rūpesčiai. Galvoje sukasi neigiamos mintys, slegia prasta nuotaika. Ji nebesidomi aplinka, sumažėja darbingumas. Tokiu atveju reikėtų nedelsiant kreiptis į gydytoją.

Rutina

Iki dekretinių atostogų aktyviai veikla užsimėmusias ir besistengusias įgyvendinti profesinės veiklos lūkesčius moteris monotonią auginant kūdikį apninka dažniausiai. Joms sunku įsitraukti į naują – namų šeiminkės maratoną. Tik apsiriboti juo nereikėtų. Palik mažylį tėčiui arba močiutei bent

keletą valandų per savaitę ir skirk laiko sau.

Kaltės jausmas

Leidžiant laiką be vaiko ima kamuoti nerimas, kaltės dėl egoizmo jausmas. Gali paguosti mintis, kad ir labiausiai vienas kitą mylintiems žmonėms naudinga kartais pabūti atskirai. Be to, grįžusių namo užplūsta didžiulis susitikimo su vaiku džiaugsmas. Susirgus vaikui imi kaltinti save, kad per mažai rūpinaisi juo, bet tam įtakos tikriausiai turėjo ne viena aplinkybė... Nuo klaidų neapsidrausi, svarbiausia – iš jų pasimokyti.

Baimės

Dėl vaiko jaudinasi kiekviena mama. Tai prasideda nuo pat jo gimimo ir trunka visą gyvenimą. Ar vaikas sveikas, ar sotus, ar nieko jam netrūksta... Šio natūralaus jausmo priežastis – meilė vaikui.

Nepagrįstos baimės gali komplikuoti ir mamos, ir vaiko gyvenimą: „Kodėl jis dar nešliaužioja, nevaikšto, nekalba... Knygoje parašyta, kad jau laikas tai daryti... Kodėl jis liūdnas? Gal susirgo?“

Tokių baimių reikia atsikratyti. Svarbu suprasti, kad kiekvienas vaikas išskirtinis ir vystosi skirtingai, todėl tavo vaikui nebūtina priaugti tiek pat svorio, kiek kaimynės arba kiek parašyta knygoje.

Kiekvieną baimę galima teigiamai argumentuoti. Pavyzdžiui, sūnus dar nevaikšto todėl, kad berniukai tai pradeda daryti vėliau. Svarbiausia, kad mano mažylis – pats mieliausias, geriausias ir mylimiausias.

Giminių patarimai

Mažylio močiutė stengiasi pamokyti iš savo patirties, bet ji gali tik patarti, o sprendimą visada priima mama.

Vyras

Vaiko gimimas komplikuoja jau egzistuojančias santykių problemas. Jauna mama tikisi daugiau vyro pagalbos auginant kūdikį ir dėmesio jai. Neverta užgniaužti savyje nuoskaudų. Juk drauge aptarę problemas greičiau randame būdą joms spręsti.

Parengė Ieva Tumėnaitė

Nepasiduokite apgaulingam pavasario orui

Atėjęs pavasaris džiugina saulėtomis dienomis ir kviečia dažniau būti lauke, grynai ore. Grynas oras labai teigiamai veikia žmogaus organizmą, o saulės spinduliai praskaidrina nuotaiką. Tik vertėtų nepamiršti, kad po žiemos mūsų organizmas būna nualintas, imunitetas nusilpęs, todėl nereikia apsigauti ir vos pašildžius saulutei padėti šiltus drabužius į spintą iki kito šalčio sezono. Pavasaris – tai metas, kai peršalimas užklumpa ypač netikėtai. Vieną dieną tu vaikštai parke mėgaudamasis ilgai laukta saule, gaiviu vėjeliu, o kitą – jau guli lovoje dėl aukštos temperatūros arba skundiesi perštinčia gerkle. Ypač reikia stengtis apsaugoti savo mažylis nuo apgaulingo pavasarinio oro. Vienas iš būdų stiprinti organizmo imunitetą yra suvartoti rekomenduojamą paros vitaminų dozę, tačiau žinome, kad po žiemos beveik visi vaisiai ir daržovės yra praradę vitaminus, todėl patartina rinktis maisto papildus.

Pagrindiniai vitaminai, stiprinantys imuninę sistemą, yra vitaminai C, E, A. Tai vadinamieji antioksidantai, kurie apsaugo organiz-

mą nuo kenksmingų laisvųjų radikalų. Vitaminas C skatina imuninės sistemos funkciją, apsaugo nuo virusinių infekcijų. Vitaminas E stiprina ir apsaugo imuninių ląstelių membranas nuo žalingo aplinkos poveikio. Vitaminas A svarbus gleivinių ląstelėms atsinaujinti, organizmo atsparumui stiprinti. Visi antioksidantai sujungia medžiagų apykaitos metu organizme susidarancius laisvuosius radikalus, saugo organizmą nuo oksidacinio streso, stabdo senėjimo procesus. Norėdami apsaugoti imuninę sistemą galite vartoti ežiuolę. Šis augalas pasižymi imunitetą stiprinančiu poveikiu, kovoja su infekcijomis. Česnakas – dar viena ypač naudinga mūsų organizmui medžiaga, turinti antivirusinį poveikį. Kiekviena mama jo ras savo namuose.

Išsamesnę informaciją Jums suteiks „Vitaminų pasaulio“ konsultantės, visada pasirengusios patarti maisto papildų vartojimo klausimais pagal individualius poreikius.

„Vitaminų pasaulis“, Ateities g. 91/PC „Mandarinai“, Vilnius. www.vitamin.lt

GĖRIMAS „IMMUNE GUARD“

Pagrindinės natūralaus gėrimo „Immune guard“ sudedamosios dalys yra šėivamedis, ežiuolė ir acerola.

Gėrimo savybės:

- mažina karščiavimą;
- lengvina atsikosėjimą;
- skatina šlapimo išsiskyrimą;
- aktyvina imunitetą;
- veikia kaip priemonė nuo uždegimo ir navikų.

Gėrimas rekomenduojamas imunitetui stiprinti ir peršalimo profilaktikai. Suaugusiesiems ir vaikams nuo 12 metų vartoti po vieną valgomąjį šaukštą, 2–3 metų vaikams – po pusę arbatinio šaukštelio, 3–12 metų vaikams – po 1 arbatinį šaukštelį valgio metu.

Daugiau informacijos: UAB „VIVASAN BALTIJA“

Konstitucijos pr. 23, A korp., 133 kab.,

Vilnius. Tel. 8 5 216 8065,

Mob. 8 699 52342

El. paštas: uzsakymas@vivasaninfo.lt

www.vivasaninfo.lt



Pavasario peršalimas ir kosulys

Vaikai peršalimo ligomis serga ne tik žiemą. Pavasarį pavojus peršalti nesumažėja, o šių ligų dažnumas priklauso nuo vaiko imuninės sistemos. Dažniausiai virusas pasigaunamas keičiantis orams, šokinėjant temperatūrai nuo žemos iki aukštos ir atvirkščiai. Peršalimą gali išprovokuoti šalti gėrimai ir maistas. Be to, virusu galima užsikrėsti oro lašeliniu būdu, kontaktuojant su kosinčiu ir čiaudinčiu žmogumi.

Vaikams peršalimas paprastai prasideda karščiavimu ir pasunkėjusiu kvėpavimu, po keleto valandų prasideda sloga. Kosulys – būdingiausias kvėpavimo organų ligų požymis. Drauge tai – svarbus kvėpavimo organų apsaugos mechanizmas. Paprastas kosulys netrunka ilgai ir tėvai susidoroja su juo patys. Kosulys gali būti ir sunkių ligų, dėl kurių reikia būtinai kreiptis į gydytoją, požymis. Pavyzdžiui, stiprus, ilgai užsitęsęs ir su kraujo priemaiša kosulys.

Kosulio priežastys

Dažniausia kosulio priežastis – viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų infekcija. Peršalus susilpnėja imunitetas ir infekcijai lengva prasiskverbti. Agresoriaus vaidmenį dažnai atlieka bakterijos ir virusai, iki šiol taikiai gyvenę organizme. Bronchų gleivinėje prisidėjęs uždegimas padidina sekreciją ir atsikosima skrepliais. Paprastai liga prasideda sausu kosuliu. Uždegimas padidina refleksio zonas, susijusias su bronchų apšalymu, susidaręs didelis skreplių kiekis pradeda išsiskirti kosuliui sustiprėjus.

Svarbu tam netrukdyti. Duokite vaikui gerti kuo daugiau šiltų gėrimų (vaistažolių arbatų, pieno, vitaminų gėrimų) – gleivės taps vandeningos ir vaikas jas lengviau iškosės. Naudinga kvėpuoti šiltu drėgnu oru, kuris padės gleivėms išgaruoti.

Padėtis pasunkėja, kai vaiko kvėpavimo takuose susidaro labai daug skreplių. Tuomet skrepliai pasidaro labai klampūs ir sunkiai pašalinami. Ilgai nepašalinamos

gleivės – palanki terpė įvairiems mikrobams ir virusams. Į kvėpavimo takus patekus pūlingą uždegimą sukeliančiai florai, pūlingi skrepliai įgauna žalsvą atspalvį. Jeigu temperatūra aukšta ir ligos eiga sunki, neišsiverčiama be antibiotikų.

Esant viršutinių kvėpavimo takų infekcijai gali išsivystyti laringitas, sinusitas, tracheitas, rinitas. Apatinių kvėpavimo takų infekcija gali sukelti bronchitą, plaučių uždegimą, abscesus. Kosulys gali kilti ir dėl kitų priežasčių, pavyzdžiui, užspringus maistu kosulį sukelia į kvėpavimo takus patekęs maistas. Nesimant atitinkamų priemonių gali išsivystyti lėtinė liga. Lėtinio kosulio priežastis gali būti ir pasyvus rūkymas, kai vaikas kvėpuoja prirūkytoje patalpoje. Vaikui kosulį gali sukelti, pavyzdžiui, aspirinas, aerosoliniai antibiotikai. Kosulio priežastis gali būti genetinės kvėpavimo takų ligos.

Dažnai kosulys kankina astma sergančius vaikus. Šiai ligai būdingas priepuolinis kosulys, triukšmingas ir švilpiamas kvėpavimas. Astma sergantiems vaikams dažnai prasideda maisto ir vaistų sukeltos alergijos bei alerginė sloga.

Kosulio rūšys:

Sausas kosulys paprastai prasideda pirmąją susirgimo viršutinių kvėpavimo takų liga parą. Šiek tiek pakyla temperatūra, imama negaluoti.

Lojamas kosulys kankina esant viršutinių kvėpavimo takų, gerklų arba trachėjos uždegimui. Šis kosulys gali užklupti staiga – naktį. Rečiau toks kosulys gali kilti dėl alerginės reakcijos vaistams.

Sergant kokliušu stiprus kosulio priepuoliai gali sukelti vėmimą. Veidukas parausta, įkvėpdamas vaikas skleidžia aukštus garsus, panašius į gaidžio klyksmą. Kokliušui būdinga sloga ir nedidelė temperatūra.

Kosulys ir švilpiamas kvėpavimas gali būti apatinių kvėpavimo takų uždegimo požymis arba gali kilti į kvėpavimo takus patekus svetimkūnių (saulėgrąžų sėklų,

riešutų, žaislų atplaišų). Kartais toks kosulys yra bronchinės astmos požymis.

Naktinis kosulys paprastai būdingas vaikams, sergantiems viršutinių kvėpavimo takų ligomis (rinitu, adenoiditu, sinusitu), o kartais ir astma.

Kosulys dieną gali būti ir viršutinių, ir apatinių kvėpavimo ligų požymis.

Rytinis kosulys dažniausiai yra lėtinių kvėpavimo takų ligų požymis, ypač jeigu atkosima gelsvų arba žalsvų skreplių.

Lėtinis vaiko kosulys – daugiau kaip mėnesį trunkantis kosulys.

Naudingas atkosimas kosulys, nes padeda pašalinti iš bronchų skreplius: tai svarbu sergant kvėpavimo takų ligomis. Toks kosulys padeda vaiko organizmui atsikratyti į kvėpavimo takus patekusių svetimkūnių, dulkių, ligų sukėlėjų. Šis kosulys gydomas atsikosėjimą skatinančiais vaistais.

Vaiko kosulys su skrepliais – daugelio bronchų uždegimų pasekmė. Nesibaiminkite, jeigu gydant jis sustiprėja ir pagrausėja išskyrų. Jeigu skreplių spalva pašviesėja, jie mažiau klampūs ir lengvai atkosimi – gydoma sėkmingai.

Sausas kosulys yra kenksmingas, nes jo metu spaudžiami arba dirginami kvėpavimo takai. Toks kosulys būdingas sergant laringitu, tracheitu, tuberkulioze. Jis atlieka kitą funkciją – informuoja apie uždegimą. Šiuo atveju reikia kovoti ne tik su priežastimi, bet ir slopinti kosulį vaistais.

Kosulio gydymas

Nuo seno kvėpavimo organų ligos gydomos augaliniais gydomaisiais sirupais. Ypač patogu jais gydyti vaiką, nes jis mielai išgers skanaus skysčio ir tėvams nereikės sukti galvos, kaip sugirdyti mažyliui karčią tabletę. Daugumą sirupų nuo kosulio vaistinėje galima įsigyti be recepto, vartoti sirupą reikia tiksliai, kaip nurodyta vaisto instrukcijoje.

Bronhcicum – tradicinis augalinis vaistinis preparatas, skirtas atsikosėjimui palengvinti peršalus. Jo sudėtyje yra skystojo čiobrelių

ekstrakto. Vaistas lengvina atsikosėjimą ir slopina spazmus.

Čiobreliai – nuo senų laikų žinomas vaistas nuo kosulio, geriausiai tinka nuo spazminio kosulio, padeda atsikosėti bei gydyti uždegimus, malšina skausmus ir šiek tiek migdo.

Pagrindinė čiobrelių veiklioji medžiaga – eterinis aliejus. Jis lemia šio augalo antiseptinį, dezinfekuojamąjį ir raminamąjį poveikį. Biologiškai aktyvios čiobrelio medžiagos skatina bronchų liaukų sekreciją, skystina skreplius ir atpalaiduoja juos nuo bronchų gleivinės paviršiaus. Čiobrelių žolėje yra svarbių organizmui stiprinti medžiagų: flavonoidų, vitamino C, mineralinių medžiagų.

Šios vaistažolės naudojamos ūmiam ir lėtiniam kosuliui gydyti. Dėl antispazminio poveikio čiobreliai ypač tinka kokliušui gydyti. Čiobrelio žolė bei jos preparatai vartojami kaip atsikosėjimą gerinantis vaistas peršalus, sergant bronchitu, laringitu, tracheitu ir kitomis viršutinių kvėpavimo takų ligomis. Suaugusiesiems geriausiai gydo spazminį kosulį. Sergant emfizema ir bronchine astma, čiobreliai gali papildyti įprastines gydymo priemones. Čiobrelių sirupą rekomenduojama vartoti tuo metu, kai yra padidėjęs peršalimo pavojus ir kai nuolat kvėpuojama dulkėmis ir dūmais užterštu oru.

Per kiek laiko išgydomas kosulys?

Laikantis gydymo rekomendacijų bei pasitelkiant tradicinius liaudies medicinos metodus – šiltą vilnonį šaliką, vaistažolių arbatas, pieną su medumi, skreplius skystinančias priemones, subalansuotą dietą, poilsį – liga pasitraukia per 2–3 savaites. Būtent tiek laiko reikia vaikui visiškai pasveikti. Nors, atrodytų, ir per gydymo savaitę požymiai išnyksta, normalizuojasi temperatūra, grįžta gera savijauta – tai apgaulingas įspūdis. Uždegimas, kurio metu pažeidžiamos kvėpavimo bei drenažinės bronchų funkcijos, dar nesibaigęs ir išnyks maždaug per 3 savaites.



Bronchicum®

Augaliniai vaistai, kuriuose glūdi gamtos jėga...

vėl Lietuvoje!!!



**...Efektyviai ir švelniai gydo
kosulį ir peršalimą!**

Bronchicum 150 mg/ml sirupas.

Veiklioji medžiaga yra čiobrelių skystasis ekstraktas. **Terapinės indikacijos.** Tradicinis augalinis vaistinis preparatas skirtas peršalus atsisikėjimui palengvinti. Tradicinis augalinis vaistinis preparatas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** 1-4 metų vaikams (kai svoris apie 8-15 kg): po 5 ml 3 kartus per dieną (paros dozė 15 ml). 5-12 metų vaikams (kai svoris apie 19-43 kg): po 7,5 ml 3 kartus per dieną (paros dozė 22,5 ml). Paaugliams nuo 13 metų amžiaus ir suaugusiems: po 10 ml 3 kartus per dieną (paros dozė 30 ml). Neskirti vaikams, jaunesniems nei 1 metai, kadangi nėra pakankamai duomenų apie Bronchicum sirupo vartojimą tokio amžiaus vaikams. Paros dozė reikia padalinti į lygias dalis ir gerti per parą reguliariais intervalais. Prieš vartojimą suplakti. **Specialūs įspėjimai.** Vaisto sudėtyje yra sacharozės, gliukozės ir inwertuoto cukraus. Jeigu gydytojas Jums yra sakęs, kad netoleruojate kokių nors angliavandenių, kreipkitės į jį prieš pradėdami vartoti šį vaistą. Vaisto sudėtyje yra mažas alkoholio kiekis (5,6% (V/V) etanolio). Išgėrus visą 100 ml buteliuką, į organizmą patenka maždaug 4,4 g etanolio. 10 ml Bronchicum sirupo atitinka 0,6 baltos duonos vieneto. Pacientams, sergantiems cukriniu diabetu, tai būtina turėti omenyje. **Kontraindikacijos.** Jeigu yra alergija (padidėjęs jautrumas) čiobreliams arba kitiems lūpažiedžių šeimos atstovams. **Specialių atsargumo priemonių reikia:** jei atsiranda dusulys, karščiavimas ar pūlingi skrepliai, būtina kreiptis į gydytoją arba kitą sveikatos priežiūros specialistą. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieša ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu pasireiškė sunkus šalutinis poveikis arba pastebėjote šiame lapelyje nenurodytą šalutinį poveikį, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.

sanofi aventis

Nes sveikata svarbiausia

Bronchicum®
Augaliniai vaistai, kuriuose glūdi gamtos jėga.

Tėvus gąsdinantis laringitas

Gležnas vaiko organizmas nepajėgia kovoti su jį puolančiais virusais. Todėl vaikai dažnai ir ilgai serga bemaž visais sezonais. Drauge su virusine kvėpavimo takų infekcija dažnai pasitaikanti mažų vaikų liga yra laringitas – gerklų gleivinės ir balso stygų uždegimas. Mažų vaikų kvėpavimo takų spindis siauresnis negu suaugusiųjų, todėl šios ligos eiga jiems sunki.

Laringito priežastys

Į vaiko nosiaryklę patekęs virusas nusileidžia žemyn, iki gerklų, ir čia vystosi. Pirmasis laringito požymis – sloga, gerklės peršėjimas. Po poros dienų mažylį užklumpa dar ir sausas kosulys, vaikas užkimsta. Mažylis sunkiai ir dažnai kvėpuoja, ypač naktį ir ankstyvą rytą. Dar po keleto dienų sausas kosulys tampa lojamas, išbąla oda. Temperatūra paprastai nebūna aukšta: tik retais atvejais ji siekia 39–40 laipsnių.

Laringitas būna dviejų rūšių – ūmus ir lėtinis. Ūmaus laringito priežastys – nusilpęs organizmas, peršalimas ir bakterinė arba virusinė infekcija. Šią ligą gali paskatinti dulkių sklidinos patalpos, karštas ir sausas oras, balso stygų pertempimas, pavyzdžiui, garsiai rėkaujant, arba lėtinio uždegimo židiniai nosiaryklėje, kvėpavimo per nosį sutrikimas.

Dažniausiai pasitaikančios lėtinio laringito priežastys – nuolat besikartojančios ir ne iki galo išgydomos ūmios ligos, kvėpavimo takų uždegimai bei alergijos.

Netikras krupas (stenozuojantis laringitas)

Ūmus laringitas gali būti toks stiprus, kad paburkusi gerklų gleivinė užkerta kelią orui. Tai jau pavojingas netikras krupas. Darosi vis sunkiau įkvėpti, o kvėpuojant išsiplečia nosies šnervės, įdumba tarpšonkauliniai tarpai ir viršraktikauliniai raumenys. Oda aplink lūpas pamelsta. Vaikas negali kvėpuoti gulėdamas: jis mieliau sėdi arba stovi. Gerklų spazmai dar labiau sumažina jų pralaidumą ir vaikas gali pradėti dusti.

Vaikas tampa abejingas aplinkai, jo veidas išblykšta. Laiku nesuteikus pagalbos, vaikas praranda sąmonę, kvėpavimas pasidaro vos girdimas.

Netikro krupo atveju būtina nedelsiant kreiptis gydytojo pagalbos.

Laringito gydymas

Ištikus ūmiam laringitui reikia vaikui duoti gerti daug šarminių skysčių, mirkyti kojas karštame vandenyje, padeda šildomieji kompresai ant krūtinės, kaklo, garstyčių lapeliai. Svarbu neleisti vaikui perptempti balso stygų, jis turi laikytis maitinimosi dietos be aštrių patiekalų. Lėtinį laringitą gydyti daug sunkiau, abiem atvejais gydoma iš pradžių gleives skystinančiais ir atsikosėjimą skatinančiais vaistais. Veiksmingiausias yra vaistų inhaliacijos.

Omron inhaliatoriai

Omron siūlo kompresorinius inhaliatorius, juos patogiu naudoti ir namie, ir automobilyje. Patikimas, ilgą laiką veikiantis CompAIR™ – naudoti namuose ir CompAIR™ Elite – kelionėje.

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

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

Be gydytojo neišsiversite

Jeigu pastebėjote, kad vaikas užkimo ir kosti lojamu kosuliu arba pasikeitė jo balsas, skubiai kreipkitės į gydytoją. Savigyda pasikliauti neverta. Bet jei požymiai stiprėja ir trinka kvėpavimas, nedelsiant reikalinga greitoji pagalba.



OMRON



Kvėpuok lengvai!

OMRON padės...

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

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

Rūpinkitės savo sveikata kartu su **Omron**



CompAIR Pro (NE C-29)
Profesionalus Inhaliatorius



CompAIR (NE-C-28)
Elementarus Inhaliatorius



CompAIR Elite (NE C-30)
Nešiojamas Inhaliatorius

Greitas palengvėjimas su Jūsų pagalba

www.ringitas.lt

Gyvenimas su hemorojumi

Hemorojus sukelia daugybę rūpesčių. Gyventi su šiuo negalavimu galima taikiai, išvengiant daugelio nemalonių reiškinių, jeigu laikomasi specialistų rekomenduojamo gyvenimo būdo.

Pirmiausia reikėtų atsikratyti vidurių užkietėjimo bei viduriavimo. Žarnynas normaliai funkcionuoja tik tinkamai maitinantis. Racione būtinai turi būti reikiamas kiekis vandens (maždaug 2–3 litrai) ir žarnyno peristaltiką skatinančių produktų: juodos neskaldytų grūdų duonos, šviežių daržovių ir vaisių, juodųjų slyvų, avižų, grikių, miežių kruopų.

Kitas svarbus dietos nuo hemorojaus principas: reikia atsisakyti aštrių, aitrių, keptų, rūkytų produktų, taip pat – alkoholio. Šie produktai skatina išangės venų plėtimąsi ir kraujotakos joje sutrikimą.

Hemorojaus požymiams švelninti įtakos turi išangės higiena. Reikia vengti stipraus standinimosi ir ilgo sėdėjimo ant klozeto, nes tai skatina hemorojinių mazgų vystymąsi. Išsituštinus patartina atsisakyti sauso analinės srities tualetu, geriau apsirausti kambario temperatūros arba vėsiu vandeniu.

Sergančiam hemorojumi nepalankus sėdimas darbas, taip pat ir ilgas stovėjimas. Jeigu tai neišvengiama, kas valandą reikia 5 minutes lengvai pasimankštinti arba bent pasivaikščioti. Minkšta kėdė arba fotelis keičiama į kietą arba pusiau kietą. Vairuotojams, kuriems hemorojus – profesinė liga, neverta sėdėti už vairo ilgiau kaip tris valandas be pertraukos. Kelionėje būtinai periodiškai sustokite, išlipkite iš automobilio ir padarykite keletą fizinių pratimų.

Specialistai siūlo pilvo preso, sėdmenų ir tarpvietės raumenų pratimų kompleksą, padedantį optimizuoti kraujotaką šiose srityse. Pratimus reikia atlikti kasdien.

1 pratimas. Stovint sukryžiuojamos kojos ir ritmiškai sutraukinėjami sėdmenų ir analinės angos raumenys.

2 pratimas. Sėdint ant kėdės tiesia nugarą, kiek palinkus kūnu į priekį, ritmiškai įtempiami analinės angos raumenys. Kėdės sėdimoji dalis turi būti gana kieta.

3 pratimas. Gulint ant nugaros, kojos sulenkiamos per kelius, pečių pločiu išskėstomis pėdomis įsiremiama į grindis. Remdamiesi pėdomis ir pečių juosta pakeliame nuo grindų dubenį.

4 pratimas. Gulint ant nugaros, pakaitomis kilnojamos ištiestos kojos.

5 pratimas. Atsigulkite ant nugaros ir kiek kilstelėtas ištiestas kojas išskėskite į šalis, tada suglauskite ir sukryžiuokite, imituodami kirpimo žirkėmis judesius.

6 pratimas. Atsigulę ant nugaros judinkite kojas lyg mindami dviračio pedalus.

7 pratimas. Atsigulkite ant nugaros, kojas ištieskite, po to jas sulenkite, keliais pasiekite pilvą ir grįžkite atgal.

8 pratimas. Atsigulkite ant pilvo ir remdamiesi keliais, delnais ir alkūnėmis, sukiokite dubenį pakaitomis į vieną ir į kitą pusę taip, kad sėdmenys siektų grindis.

Visus šiuos pratimus reikėtų kartoti po dešimt kartų. Esant hemorojui nerekomenduojami jėgos pratimai, susiję su svorių kilnojimais, nepatariama važinėti dviračiu ir jodinėti. Naudingi pratimai baseine.

Esant hemorojui, reikia labiau rūpintis savo sveikata, nes kai kurie negalavimai, pavyzdžiui, skydliaukės ir kasos problemos, taip pat antsvoris, dažnas antibiotikų ir kitų medikamentų vartojimas, gali išprovokuoti hemorojaus paūmėjimą.

Hemorojui gydyti – 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, žindytės ilgai, nors ir visą gyvenimą.

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

Hemorojui gydyti

POSTERISAN vaistas rinkoje
nepakitęs yra jau nuo 1920 metų!

Posterisan®

Negyvosios žarnos bakterijos

Sudėtis: Vienoje žvakutėje POSTERISAN yra 387,1 mg vandeninės suspensijos iš 660 mln. negyvy žarnyno 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 negyvy žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų) bei 3,3 mg skystojo fenolio (atitinka 3,0 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: geltonasis vazelinai, lanolinas.

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

Dozavimas ir vartojimo būdas: įprastai Posterisan vartojamas du kartus per dieną, geriausia po išsituštinimo. Jei nega lavimas stipresnis, kartais galima vartoti ir dažniau. Gydyti 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 įspėjimai: vartojant Posterisan tepalą, gali mažėti kartu naudojamų lateksinių prezervatyvų atsparumas įtrūkimui. Jei yra grybelių sukeltas pažeidimas, papildomai būtina vartoti lokalaus poveikio preparatų nuo grybelių. Šalutinis poveikis: dėl padidėjusio jautrumo, pvz., konservantui fenoliui, retai galima alerginė odos reakcija. 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 hidrokortizonas prasiskverbia per placentą ir ar išsiskiria su žindymės 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 tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

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

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

Kad švenčių netemdytų negalavimai

Statistika rodo, kad per šventes greitoji kviečiama maždaug 2 – 3 kartus dažniau ir dažnai dėl apsinuodijimų maistu ar alkoholiu. Gydytojai spėja apie švenčių pavojus. Tačiau patarimai patarimais, bet tikrovė tokia, kad laikytis nurodymų paprastai nepavyksta. Ir pasiteisinimų rasti nesunku – tai šeimininkės įžeisti nesinori, tai raginimams sunku atsisipirti. O sunegalavus ir šventės nemielos. Taigi norime priminti apie naują, padedančią vaduotis nuo šventinių negalavimų.

Jei užvalgėte negero maisto

Turbūt ne vienas po ilgalaikio švenčių maratono yra pasižadėjęs kitais metais valgyti saikingai. Tačiau, atėjus šventėms, ryžtas dingsta, mišrainės, mėsa, pyragai, žuvis – viskas iš eilės keliauja į mūsų skrandį. Deja, per šventes ne tik persivalgoma, bet dažnai ir apsinuodijama. Suvalgius netinkamai paruoštų produktų, apsinuodijama ne tiek dėl juose esančių mikrobus, kiek dėl toksinų, kuriuos jie išskiria. Toksinai sukelia skrandžio gleivinės, žarnyno uždegimą, jie patenka į kraują, todėl gali apnuodyti visą organizmą, paralyžiuoti jo veiklą. Paprastai šventėms maistas – gaminamas iš anksto, nes šeimininkės nori daugiau laiko skirti artimiesiems, o ne stovėti prie puodų. Be to, švenčių maratonas ilgas, dažnai pagaminama per daug, o išmesti nesinori, taigi ir pošventiniu laikotarpiu valgomi maisto likučiai. Bet taupumas ne visada į naudą. Na, o jei dar pirkome produktą, kurio tinkamumo laikas buvo „ant ribos“, tai rizika apsinuodyti itin didelė. Ypač grybais.

Didysis negalavimų kaltininkas

Gaila, bet šventės neįsivaizduojamos be alkoholio. Svečiuose pasivaišinama. Kartais per daug. Mąstymo, suvokimo, judesių kontrolės praradimas, vėmimas, galvos skausmas, išsiplėtę vyzdžiai, kūno temperatūros kritimas – tik dalis apsinuodijimo požymių. Norintieji išvengti apsinuodijimo alkoholiu turi jausti saiką, nemaišyti kelių rūšių svaigiųjų gėrimų. Labai blogas derinys – grybai ir alkoholis, nes išsiskyrę grybų

nuodai turi didesnę poveikį. Ypač pavojinga apsinuodyti alkoholio surogatais, tokio apsinuodijimo komplikacijos būna sunkesnės.

Ko griebtis?

Veiksminga pagalba apsinuodijus maistu – ne tik skysčiai, bet ir tradicinėmis jau tapusios anglies tabletės, žmonių tiesiog vadinamas „angliuku“. Aktyvioji anglis priskiriama enterosorbentams. Enterosorbentai – tai medžiagos, kurios pagreitina ir palengvina toksinų pašalinimą iš organizmo natūraliu būdu, todėl daug greičiau pagerėja savijauta ir pasveikstama. Kad būklė pagerėtų, reikia išgerti kone sauja aktyviosios anglies tablečių, tačiau neretai, jeigu nesusmulkinamos, jos neduoda laukiamo rezultato, dirgina skrandį. Specialistai siūlo naują galimybę – didelės dispersijos silicio dioksido tabletes, arba vadinamąją *baltają anglį*. Tai naujos kartos modernus ir šiuolaikiškas unikalių savybių turintis enterosorbentas, ekonomiškai pagrįsta ir kokybiška įprastos juodos aktyviosios anglies alternatyva. *Baltosios anglies* sudėtyje esančio silicio dioksido veiksmingumas stulbinamas: mikrobus ji gali sugerti iki 100 mlrd. viename grame, baltymų toksinų, kurie susidaro skylant baltymams žarnyne, dešimt kartų daugiau nei kiti sorbentai. Svarbu tai, kad organizmui naudingų maisto medžiagų, vitaminų ir mineralų silicio dioksidas neabsorbuoja. *Baltoji anglis* gali padėti apsinuodijus ne tik maistu, bet ir alkoholiu, vaisiais, pesticidais, sunkiaisiais metalais ir kitais nuodais. Skirtingai nei anglies sorbentai, kurie sulėtina išmatų judėjimą per žarnyną ir sukelia skysčių sutraukimą, o dėl to sumažėja išmatų drėgnumas, silicio dioksidas skatina motoriką, prisideda prie žarnyno turinio pašalinimo ir išmatų masės drėgmės. *Baltają anglį* reikėtų vartoti mažiausiai valandą iki valgio, užsigėriant tabletes vandeniu. Pasisavinama efektyviau, jeigu tabletės susmulkinamos ar sukratomos, tačiau to daryti nebūtina. Be to, tabletės gerai tirpsta vandenyje, todėl jas galima vartoti ištirpinus stiklinėje vandens. Beje, galite ir patys tuo įsitikinti, atlikdami eksperimentą ir palygindami įprastos aktyviosios anglies ir *baltosios anglies* tirpumą. Į vieną stiklinę įdėkite aktyviosios anglies tabletę, į kitą

– *baltosios anglies* ir pamatysite, kad skirtumas akivaizdus. *Baltosios anglies* tabletes galima vartoti vaikams nuo 3 metų amžiaus, vartojimo rekomendacijos yra nurodytos ant produkto pakuotės. Nesunkiai apsinuodijus ir blogumui praėjus, nereikėtų skubėti mėgautis

gardesniu maistu. Reikėtų vengti daug ląstelių turinčių aštrių, rūgščių, riebių, saldžių ar pienoškų maisto produktų, galinčių suerzinti nespėjusio atsigauti skrandžio.

Parengė Jurgita Pranskienė, konsultavo Šeimos klinikos „Sveiga“ gydytoja Renida Liukuvienė.

Baltoji anglis

Naujos kartos enterosorbentas!



Pasitikite vasarą sveiki su *noni* sultimis!

Nuo senų laikų Havajuose iš *noni* medžio vaisiaus (mokslinis pavadinimas *Morinda Citrifolia*) išgaunamos sultys buvo naudojamos gerai sveikatai palaikyti, taip pat sergant cukriniu diabetu, hipertenzija, vėžiu, kitomis lėtinėmis ligomis, imuninei sistemai stiprinti. Daugybėje šaltinių aprašoma, kaip vartoti ne tik *noni* vaisių, bet ir lapus bei šaknis. Dėl savo vertingų savybių šis augalas vadinamas „augalų karaliene“ arba „skausmo malšintoja“.

Kaip gaminamos *noni maui* sultys iš Havajų?

Havajiečiai naudoja nuo senų laikų išlikusį *noni* sulčių gamybos būdą. Tik prinokę (geltoni ir balti) *noni* vaisiai nuskinami rankomis nuo medžių, keletą mėnesių natūraliai brandinami specialiuose konteineriuose, kur iš vaisių pradeda lašėti sultys. Sultys filtruojamos specialiais filtrais ir brandinamos. Dėl specialios filtracijos jos išsaugo spalvą ir stiprumą. Taip gaunamos 100 proc. grynumo sultys, kuriose gausu vitaminų, mineralinių medžiagų, enzymų bei kitų maistinių medžiagų.

Pagrindiniai *noni maui* sulčių kokybės pranašumai:

Pirmiausia puikią produkto kokybę užtikrina augimo sąlygos: oras, vanduo, dirvožemis

yra tyriausi ir švariausi pasaulyje ir apsaugoti nuo taršos, o šalia esantis vandenynas suteikia augalui dar daugiau maistinių savybių. Auginant *noni*, nenaudojamos jokios cheminės medžiagos – pesticidai, herbicidai ar kitos sintetinės trąšos. *Noni* vaisiai yra natūraliai nokinami saulėje – žali, nukritę ar neprinokę vaisiai nerenkami. Dėl to jų sultys yra saldžios ir veiksmingos tiek, kiek įmanoma. Sultyse nėra jokių priemaišų – lapų, žievelių. Šviežiai išgaautos sultys pasterizuojamos, nefermentuojamos. Be cukraus, saldiklių, konservantų, kokių nors kitų priedų ar kvapiųjų medžiagų.

Kaip vartoti?

Prieš atidarydami butelį, gerai suplakite. Įprastai vartojamos po 30 ml (2 valg. šaukštus) ryte prieš pusryčius. Galima maišyti su sultimis. Atidarius laikyti šaldytuve. Vartojant kasdien, užtenka mėnesiui. Specialūs įspėjimai: dėl sudėtyje esančio kalio nerekomenduojama gerti asmenims, kuriems atliekama inkstų dializė.

Dėl savo unikalios sudėties, vitaminų, mineralinių medžiagų ir kitų maistinių medžiagų gausos, *noni* sultys puikiai tinka nusilpusiam po žiemos imunitetui stiprinti ir sveikiems sulaukti vasaros.



Noni sultims visą gegužės mėnesį – 20 proc. nuolaida! Tik specializuotoje sveikatos parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“.

Kontaktai:

„Vitaminų pasaulis“
(PC „Mandarinai“), Ateities 91,
Vilnius. Tel./faks. (8-5) 2793963
El. paštas: prekyba2@vitamin.lt
www.vitamin.lt

BŪK SVEIKA MAMA!



Granulės tirpstančios burnoje



*Citrinų - greipfrutų
skonio*



Nereikia užgerti vandeniu

Be cukraus



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

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

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

Ieškokite vaistinėse!

RPN % - rekomenduojamos paros normos dalis procentais

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

STADA

Su meile tavo kojoms **Hirudoid**[®]

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 tepėti 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 nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaistų vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

STADA