

SVEIKI

MAMA ir vaikas

2010 m. pavasaris

Nemokamas leidinys

Efektyvus
sprendimas
visai šeimai
peršalus





Efektyvus sprendimas visai šeimai peršalus

• metilo salicilatas 0,33%, • mentolis 1,35%, • kamparas 9%, • eukaliptų eterinis aliejus, • pušų eterinis aliejus



Peršalus įtrinti krūtinę, nugarą. Nosies užgulimui ir kvėpavimui palengvinti ištirpinti pusę arbatinio šaukštelio tepalo vandenyje arba juo patepti vonios kraštus ir kvėpuoti garais.

Saugotis, kad preparato nepatektų į akis, nosį, ant jautrių odos sričių, nubrozdytos ar uždegimo pažeistos odos. Jei preparato patenka ant minėtų sričių, tą vietą gerai nuplaukite vandeniu. Jeigu vartojate arba neseniai vartojote kitus vaistus, įskaitant įsigytus be recepto, pasakykite gydytojui arba vaistininkui.



Nereceptinis. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepaieina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo ar galimo šalutinio poveikio būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Registravimo liudijimo turėtojas ir gamintojas: The Mentholum Company Limited, įgaliotas atstovas Lietuvoje: UAB „Baltic Medical Exchange“.



Turinys

Kai kūdikiui	sopa pilvelį	2
Kodėl	kūdikis verkia?	4
Jei jūsų	mažylis ir vėl pasigavo slogą	8
Didelės	mažų ausyčių bėdos	10
Vaikas	viduriuoja	12
Anemija – pavojus	ir mamai, ir vaikui	14
Puodelis kvapnios žolelių	arbatos – sielai ir kūnui	16
Merė Popins ar	Freken Bok?	18
Pavasariškas	oras užmigdo tėvų budrumą	20
Kada šypseną	papuoš pirmasis dantukas?	22
Iveikiame	maitinimo sunkumus	24
Kodėl Rytų	medicina?	26
Nėštumas ir	nugaros skausmas	28
Apie moteriškas	problemas tete-a-tete	30
Omega rūgštys būsimai	mamai ir jos vaikui	32
Kaip „pataisyti“	figūrą?	36
Pratinamės	prie puoduko	42
Celiakija. Ar viską	galime valgyti?	44
Spalvinimo	puslapiai	46

SVEIKI **MAMA** ir vaikas

2010 m. pavasaris. Nemokamas leidinys.
Leidėja - leidybos grupė „Sveikata visiems“. Bendradarbiavimas, platinimas, reklama: tel. 8 653 30 003,
el. paštas: info@sveikatavisiems.lt.
Tinklapis: www.mamairvaikas.lt.

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

2010 m. pavasaris

Nemokamas leidinys

Kai kūdikiui sopa pilvelį

Kūdikių sveikata besirūpinantys specialistai mano, kad pirmaisiais gyvenimo mėnesiais pilvelio diegliai kamuoja daugiau kaip 70 proc. mažylių ir jų tėvelių. Žinoma, pastarieji patiria ne fizinius skausmus, tačiau širdį draskantis mažylio verksmas išsekina emociškai ir fiziškai. Be jokios regimos priežasties pasireiškiantys pilvelio skausmai paprastai prasideda pavakare ar visai prieš miegą. Pilvuko dieglių varginamo mažylio pilvelis pastebimai sukietėja, išsipučia, vaikutis ima riesti kojytes, stengdamasis pritraukti jas prie pilvuko. Kūdikis pratisa, kankinamai verkia, kiek aprimsta tik ant mylimos mamos rankų. Deja, nei mamos glamonės, nei supimas ir mylavimas nedaug tegelbsti. Po kurio laiko (iki dviejų valandų) kūdikio pilvelį varstę skausmai liaujasi taip pat netikėtai, kaip ir prasidėję.

Kodėl taip nutinka?

Manoma, kad pilvuko skausmai, pasireiškiantys pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, – natūralus virškinimo sistemos vystymosi ir persitvarkymo padarinys. Todėl šis negalavimas pasireiškia ne iš karto, o praėjus kelioms gyvenimo savaitėms. Pirmosiomis dienomis po gimimo beveik visi naujagimiai maitinasi mamos pienu, kuris greitai ir lengvai suvirškinamas. Be to, mamos piene gausu kūdikėlio žarnyno veiklą palaikančių medžiagų. Vyresni kūdikiai ilgiau ir dažniau žinda, todėl jei žindymo technika netinkama, jie prisirija oro.

Pagrindinė pilvo dieglių priežastis – kūdikio žarnyne besikaupiančios dujos. Jas kaupitis gali paskatinti net angliavandenių turintis mamos pienas. Dėl šios priežasties žindančioms mamoms rekomenduojama atsisakyti tam tikrų maisto produktų (pvz., pupelių, vynuogių).

Kai kurios mamos mano, kad natūraliai maitinamiems kūdikiams pilvelio diegliai negresia. Deja, nuo šios bėdos neapsaugoti nei natūraliai, nei pieno mišiniu maitinami mažyliai.

Kartais pilvelio dieglius gali paskatinti net neigiamos mamos emocijos, suirzimas ir nuovargis. Diegliai ir pilvo pūtimas, lydimas viduriavimo, – ir pieno cukraus (laktozės) netoleravimo požymis. Mažylio pilvelis sunegaluoja vartojant antibiotikus, užkietėjus viduriams.

Tam tikrais atvejais aštrus pilvo skausmas gali būti rimto, mažylio gyvybei pavojingo, sveikatos sutrikimo (pvz., žarnų nepraeinamumo) požymis. Todėl pastebėjus neįprastus simptomus ir pasikeitus mažylio elgsenai reikia būtinai pasikonsultuoti su gydytoju.

Kaip palengvinti mažylio kančias?

[vairiose šalyse atliktos apklausos parodė, kad su pilvo dieglių problema susiduria 8 iš 10 mažylius auginančių mamų. Net 20 proc. vaikučių dėl pilvuko dieglių kenčia ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę. Tad kiekviena mama turi būti pasirengusi pagelbėti kenčiančiam mažyliui.

Jau žinome, kad pagrindinis šio negalavimo „kaltininkas“ yra dujų sankaupos žarnyne. Kad dujos pasišalintų, rekomenduojama sukamaisiais judesiais pamasazuoti kūdikio pilvelį, pamankštinti kojeles, kurį laiką palaikyti apverstą ant pilvelio, galima pilvuką pašildyti. Labai efektyvi dieglių gydymo ir profilaktikos priemonė – vaistiniai lašai „Espumisan L“. Jų veikioji medžiaga simetikonas yra chemiškai ir fiziologiškai inertiškas junginys, kuris susilpnina dujų burbulukų apvalkalą, šie suyra ir išsilaivinusios dujos gali lengvai pasišalinti iš žarnyno. Vienintelis dalykas, kurį turėtų įsidėmėti tėvai, – „Espumisan L“ poveikis pasireiškia ne iš karto: kol jie pasiekia žarnyną, turi praeiti šiek tiek laiko. Todėl kūdikiams, kuriuos dažnai vargina pilvuko diegliai, profilaktiškai reikėtų šio vaisto sugirdyti prieš kiekvieną maitinimą ar po jo. Jei maitinama iš buteliuko, galima „Espumisan L“ dozę supilti į kūdikio maistėlį. Paprastai mažyliams iki vienerių metų patariama prieš maitinimą arba po jo sugirdyti 25 lašus (1 mililitras) šio preparato. Kadangi simetikonas veikia tik žarnyne ir su jo turiniu pašalinamas nepakitęs, „Espumisan L“ yra labai saugus ir jį be didesnių apribojimų gali vartoti beveik visi kūdikiai. Kad paspartintume natūralių dujų pasišalinimą, į išeinamąją angą dar galime įstatyti ir vamzdelį.



Espumisan® L

Simethiconum

**mažina
pilvo pūtimą**

**mažiau verks ...
... ilgiau miegos**



Espumisan L mažina pilvo pūtimą, skaidydamas dujų burbuliukus, į kuriuos susikaupia dujos, ir taip palengvina jų pašalinimą.

Espumisan L nepatenka į kraują, todėl jį galima duoti kūdikiams jau nuo pirmųjų gyvenimo dienų.

Firminis vaisto pavadinimas: Espumisan L 40 mg/ml geriamoji emulsija. 1 ml tirpalo (25 lašai) yra 40 mg simetikonos. Vaisto forma: geriamoji emulsija. Indikacijos: virškinamojo trakto sutrikimų, kurie pasireiškia meteorizmu, simptominis gydymas. Dozavimas ir vartojimo būdas: kūdikiams arbatiniu šaukšteliu įpilti 1 ml (tai atitinka 25 lašus) Espumisan L į maitinimo buteliuką arba sugirdyti kūdikiui prieš arba po žindymo. Kontraindikacijos: Espumisan L negalima vartoti esant padidėjusiam jautrumui veikliajai medžiagai simetikonui arba jo sudėtyje esančioms pagalbinėms medžiagoms. Įspėjimai ir atsargumo priemonės: nėra.

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.

Kodėl kūdikis verkia?



Nepatenkinto bejėgio žmogučio verksmas – pirmasis ką tik gimusio kūdikio išleistas garsas, kuris tėvams nuskamba lyg mieliausia muzika. Parsiveži mažylį namo ir prasideda kupinas neįprastų pojūčių bei potyrių gyvenimo periodas ir naujai atkeliavusiam į pasaulį vaikui, ir tėvams, ypač jei jis – jų pirmagimis. Patyrę tėvai numano, kas jų laukia, ir yra pasirengę bet kuriuo paros metu bėgti prie mažiausio šeimos nario išsiaiškinti jo nepasitenkinimo priežastį. Paprastai mama jau po keleto mėnesių verksmo priežastis sugeba nuspėti pagal pirmąsias natas, kūdikiui knerktelėjus.

Pagrindinė priežastis

Verksmas – kone vienintelė kūdikio galimybė pranešti tėvams apie savo norus ir poreikius, dažnai gyvybiškai svarbius. Taigi, į šiuos signalus reikėtų tuojau pat reaguoti ir jokių būdu ne susierzinus, ne šūksniais, o ramiai. Suaugusiųjų nervų sistema, kokia ji bebūtų

įtempta ir išsekusi, vis dėlto yra atsparesnė stresams, skirtingai nei besivystančio mažylio. Taigi, išsiaiškinkite, kodėl kūdikis verkia, ir pasirūpinkite, kad jam pagerėtų.

Alkis

Pagrindinis mažylio poreikis – maistas. Alkano kūdikio verksmas išskirtinis: jis iš pradžių knerksi, tyliai burba, po to ima verkti vis garsiau ir reikliau. Nepadeda jokie įkalbinėjimai – vaikas nusiramina tik porai minučių ir vėl su nauju įkvėpimu reikalauja savo teisių į pieną. Paprastai kūdikis šį savo norą išreiškia čiulpiamaisiais lūpų judesiais, čepsėjimu, krūtinės „gaudymu“: mažylis įnirtingai sukioja galvą, o atsargiai palietus jo lūpų kamputį, pakreipia galvytę į piršto pusę ir mėgina čiulpti.

Bandyti naujagimį pratinti prie dienos režimo ir maitinti tam tikromis valandomis, nereaguojant į jo reikalavimus, beprasmiška, netgi žalinga. Pirmosiomis gyvenimo savaitėmis

maitinimų kiekis priklauso tik nuo paties naujagimio. Paprastai pakanka 8–10 kartų per parą, bet gali prireikti dvigubai daugiau. Dažni maitinimai vargina, bet nieko nepakeisi – mama bet kurio paros metu turi būti pasirengusi krūtimi arba iš buteliuko pamaitinti kūdikį. Maždaug 3–4 mėnesį susiklostys ir mamai, ir vaikai patogesnis režimas. Tuo metu tėvai įgyja patirties ir įgūdžių bei ima suprasti vaiko norus.

Troškulys

Pakankamai pieno turinti mama maitindama kūdikį kartu suteikia jam pakankamą skysčių kiekį. Bet karštą vasaros dieną, jei vaikas per šiltai apdengtas ar stipriai prakaituoja, jam reikia virinto vandens. Maitinant dirbtiniais mišiniais, sureguliuoti vandens kiekio praktiškai neįmanoma. Todėl, jei vaikas reikalauja krūties, o maisto atsisako, reikia jį pagirdyti.

Nešvarios sauskelnės

Jeigu kūdikis ištiesai verkia, nors požymių, kad yra alkanas, nėra, ir neįmanoma nukreipti jo dėmesio, veikiausiai jam nepatogu gulėti, kas nors jį erzina. Galbūt – šlapios sauskelnės. Taigi, pirmiausia mama turėtų patikrinti, ar sausas ir švarus mažylio užpakaliukas.

Keisti sauskelnes tenka dažnai. Pirmuoju gyvenimo mėnesiu kūdikiai šlapinasi iki 20 kartų per parą. Maitinamas krūtimi mažylis tuštinasi 5–6 kartus per parą. Nešvarias sauskelnes reikia keisti iš karto ir po to pasirūpinti kūdikio odele. Net kokybiškiausios, gerai skystį sugeriančios sauskelnės reikia keisti ne rečiau kaip kas 2–3 valandas, nes drėgmė gali sudirginti odą.

Diskomfortas

Verksmo priežastis gali būti pernelyg veržiantys sauskelnių krašteliai, vystyklų ar baltinukų raukšlės, susigumuliavusi paklodė. Renkite kūdikį patogiais, judesių nevar-

žančiais baltinukais ir šliaužtinukais.

Karštis ir šaltis

Negerai vaiką rengti pernelyg šiltai ar per plonai. Naujagimių termoreguliacijos sistema veikia nepakankamai efektyviai, todėl jie reaguoja ir į nedidelius temperatūros pokyčius, skirtingai nei suaugusieji. Jeigu sotos, švaros ir sausas kūdikis negali užmigti, yra neramus, patikrinkite, galbūt jam šalta arba pernelyg



karšta. Pastaruoju atveju pirmiausia prakaituoja kaklas ir kaktas, o kūno temperatūra gali pasiekti 38 laipsnius karščio. Šalta pirmiausia nosis, delnai ir padai. Drauge su tinkamais drabužiais pasirūpinkite ir optimalia kambario oro temperatūra. Tinkamiausia – +22 laipsniai.

Mikroklimatas

Vaiko lovelės nestatykite skersvėlyje, prie pat lango, tiesioginiuose saulės spinduliuose. Kūdikui reikia švaraus, gryno oro. Į sunkų, suplėkusį orą ir nemalonius kvapus jis gali reaguoti verksmu.

Jei negalite sumažinti kambario apšvietimo, kai kūdikis miega, pridengkite audiniu lovos kraštus, kad jis gulėtų šešėlyje. Naktį atvirkščiai – palikite degti silpną naktinę lemputę: atsibudęs vaikas bus ramesnis.

Pernelyg stiprus susijaudinimas

Daugeliui mamų pažįstama situacija: viskas, atrodytų, puiku, vaikas sotus, laikas miegoti, o jis monotoniškai verkia... Iš tikrųjų jis nori miego, bet paprasčiausiai negali užmigti. Taip nutinka ir suaugusiems, ypač patyrus naujų ryškių įspūdžių. Kūdikui kiekviena patirtis, kiekvienas įspūdis yra naujas, jis daug jėgų išeikvoja nuolatiniam augimui, o atsipalaiduoti ir nusiraminti pats nemoka. Jam turi padėti tėvai.

Patogiai paguldykite mažylį, prisėskite šalia, paglostykite, paniūniuokite lopšinė. Kūdikui svarbu pajusti šalia mamą, išgirsti jos ramų balsą. Jeigu mažylis nenurimsta, panešiokite jį ant rankų, priglaudę prie krūtinės, pasūpuokite. Tik užmigti ant rankų kūdikui neturėtų tapti įpročiu.

Sūpuoti vaiką galima ne tik ant rankų – puikiai tiks vežimėlis. Rinkitės jį didesniu lopšiu, kuriame gulėti kūdikui ne mažiau patogiu negu lovelėje, be to, kelių savaičių mažylis iš jo neiškris, o pasupti jį stumdant vežimėlį bus lengviau.

Skausmas

Kai vaikui skauda, jis verkia garsiai, čiažiai, veriamai, kūkčiodamas. Deja, kūdikis nepasakys, ką jam skauda, taigi belieka stebėti jo

elgesį. Jeigu įtariate, kad kūdikis susirgo, nedelskite ir kreipkitės į gydytoją, nesibaiminkite sutrukdyti dėl mažmožio. Net jeigu gydytojas neras ligos, jums bus ramiau. Drauge su jumis gali nusiraminti ir vaikas – kūdikiai visada labai jautriai reaguoja į tėvų emocinę būklę.

Pilvo diegliai

Pirmaisiais 3–4 gyvenimo mėnesiais naujagimiams dažnai skauda pilvuką. Kūdikis čiažiai kūkčiodamas verkia, išrausta, stengdamasis sulenkti kojas ir prispausti jas prie pilvo. Pilvo diegliai paprastai prasideda maitinimo metu arba praėjus pusvalandžiui ar valandai po jo, ypač vakare arba naktį. Tai žarnyno darbo persitvarkymo rezultatas, kai laikinai išskiriama nepakankamai fermentų, reikalingų suvirškinti padidėjusį maisto kiekį. Pilvo dieglius skatina ir maitinimo metu į skrandį patenkantis oras bei besikaupiančios dujos. Dirbtinai maitinamiems vaikams reikia specialių buteliukų, nepraleidžiančių oro drauge su maistu į čiulptuką. Jei tokių neturite, reikia stebėti, kad čiulptukas būtų pripildytas maisto mišinio, o kūdikis valgytų lėčiau.

Dieglių profilaktikai prieš maitinimą kūdikį galite pagirdyti šaukšteliu krapų vandens arba pankolio arbata.

Prasidėjus skausmams, skubi pagalbos priemonė – masažas. Paguldykite vaiką ant



nugaros ir glostykite pilvuką švelniais sukamaisiais judesiais laikrodžio rodyklės kryptimi, kiek paspausdamos srityje aplink bambą (išskyrus apatinę dalį). Padeda ir šiluma: uždenkite pilvuką lygtintuvu pašildytu audiniu. Tinka elektrinės minimaliu režimu nustatytos šildyklės. Guminės vandens šildyklės per sunkios kūdikio pilvukui, ant jos mažylis guldomas apverstas ant pilvuko. Galima naudoti šiltus rankšluosčius, tik visi šie šildikliai turi būti šilti, jokių būdu ne karšti.

Jeigu pilvo diegliai nuolat kartojasi, pasikonsultuokite su pediatru, galbūt jis išrašys dujų kaupimąsi mažinančių vaistų arba parekomenduos paprastas tradicines priemones – dujų vamzdelį arba klizmą. Kai kurie tėvai vengia šių priemonių, tačiau paprastas guminis vamzdelis gali greitai numalšinti aštrų susikaupusių dujų sukeltą skausmą.

Dygsta dantukai

Dygstantys dantukai – neišvengiama vaiko nerimo priežastis. Kai dantukai jau kalasi, problema tėvams aiški. Bet dantukai pradeda dygti maždaug trečiąjį kūdikio gyvenimo mėnesį, tuomet net ir išalkęs vaikas garsiai verkdamas ir šaukdamas atsisako maisto.

Dažnai, taip atsitikus, mamos išsigąsta, kad sugižo jų pienas ir vaikas visiškai atsisakys valgyti. Bet vaikas verkia ir nevalgo ne kiekvieną maitinimą, tik kartais, dažniausiai panašiu metu dieną, o naktinis valgymas gali būti visiškai ramus. Šios problemos susijusios su viso organizmo (ir dantų) augimu, kuris aktyviai vyksta būtent dieną. Dar vienas dantukų dygimo požymis – padidėjęs seilėtekis. Dėl nuolatinės drėgmės burnos kampečius gali išberti rausvais spuogeliais.

Vienatvė

Kūdikis gali verkti todėl, kad pasijuto vienišas ir trokšta mamos šilumos, švelnumo ir meilės. Nebijokite išpaikinti mažylio. Paimkite jį ant rankų, pamyluokite. Kartais kūdikiui nusiraminti pakanka tik pamatyti šalia mamą, išgirsti jos balsą. Juk jį supantis pasaulis toks didelis, nesuprantamas ir painus, o kai mama šalia, baimė dingsta. Kalbėkite su kūdikiu, sudominkite jį žaisliuku ar keliene į kitą kambarį. Svarbu, kad mažylis jaustųsi jūsų saugomas ir globojamas. Būtent dabar formuojasi glaudus emocinis ryšys, atsiranda tarpusavio pasitikėjimas, įprotis kreiptis pagalbos, palaikymo.



Jei jūsų mažylis ir vėl pasigavo slogą

Permainingas pavasario oras, kai ką tik skaisčiai švietusią saulę staiga užgožia debesys ir ima pūsti vėsus vėjas, per žiemą nusilpusi natūrali mažylių organizmo apsauga, aplinkoje nuolat cirkuliuojančių virusų gausa sudaro palankias sąlygas plisti nesunkioms viršutinių kvėpavimo takų infekcijoms.

Aplinkoje esantys virusai į mažylio organizmą patenka per nosį, todėl pirmiausia pažeidžiama jos gleivinė. Tad nereikia stebėtis, kad pereinamuju metų laiku ką tik buvęs sveikas mažylis ima šniurkščioti nosimi. Taip ypač dažnai nutinka darželių lankantiems vaikučiams, kurie slogą sukeliančiais virusais lengvai užsikrečia vienas nuo kito, per žaislus, rankšluosčius ir kitus buities daiktus.

Kai sloguoja mažylis

Vaikai sunkiau nei suaugusieji pakelia slogą. Daugiausia rūpesčių kelia sloguojantys kūdikiai, kurie



dar nemoka kvėpuoti per burną. Užsikimšus siaurutėms jų nosies landoms sutrinka kvėpavimas, polisis ir miegas, mažyliai nebegali žįsti, tampa irzlūs, dažniau verkia. Tačiau ir vyresnio amžiaus vaikai labai kenčia dėl užsikimšusios nosies ir gausiai besiskiriančių gleivių.

Gydant nekomplikuotą slogą kiekvienos mamos siekis – kuo greičiau nuslopinti ligos simptomus, kad pagerėtų mažylio savijauta. Daugelis mamų vis dar pratusios vaikus gydyti specialiais lašukais nuo slogos, vadinamaisiais dekongestantais. Tačiau paprastai mamytės nevertina, kad tai ne nekalti lašukai, o rimti vaistai, kuriuos reikia vartoti griežtai laikantis rekomendacijų (geriausia gydytoji

paskyrus). Šie preparatai, kaip ir bet kuris kitas vaistas, be pagrindinio gydomojo veikimo, gali sukelti ir nepageidaujamų reakcijų. Ypač daug bėdų gali pridaryti nesaikingas šių medikamentų vartojimas.

Dažniausiai įvardijamas nepageidaujamas dekongestantų poveikis – nosies gleivinės perštėjimas, sausumas, išopėjimas, čiaudulys. Dėl šių vaistų vartojimo gali sutrikti uoslė, prasidėti kraujavimas iš nosies, varginti galvos skausmas, svaigimas ir net padidėti arterinis kraujospūdis ar sutrikti širdies veikla. Nesilaikant dekongestantų vartojimo rekomendacijų (jų negalima vartoti ilgiau kaip 3 - 5 dienas) gali prasidėti medikamentinė sloga. Tuomet mažylio savijauta dar labiau pablogėja ir ilgai nepasveikstama.

Užklupus slogai

Gydant sloguojantį mažylį, ypač kūdikį, patartina rinktis ne cheminius lašukus (mažyliams iki 2 metų jie apskritai nerekomenduotini), visuomet geriau vartoti natūralios kilmės preparatus, padedančius atkūsti nosį. Juolab kad šiuo metu vaistinėse galima įsigyti specialaus hipertoniinio jūros vandens tirpalo „Quixx“. Tai saugi ir efektyvi alternatyva dekongestantams. Šis preparatas natūraliai drėkina ir valo nosies ertmę, padeda pasišalinti gleivių perteklių ir slopina gleivinės paburkimą. Pagrindinė „Quixx“ tirpalo sudėtinė dalis yra natūralus Atlanto vandenyno vanduo, kuris pasižymi išskirtine mineralų gausa ir didesne jų koncentracija. Sergant sloga, nosies gleivinėje susikaupia didelis tarplastelinis skysčio kiekis, gleivinė išburksta, sutrinka kvėpavimas. Į nosies ertmę įpurškus didesnės druskų koncentracijos (hipertoniinio) tirpalo tarplastelinis skystis ima judėti į šorę, sumažėja gleivinės paburkimas, atsikemša nosis ir palengvėja kvėpavimas.

„Quixx“ nosies purškiklio sudėtyje nėra jokių sintetinių sudedamųjų, konservantų, todėl šis preparatas yra universalus ir labai saugus produktas, kurį gali vartoti visi pusės metų sulaukę šeimos nariai. Jis nesukelia pripratimo ir kitų šalutinių reiškinių, būdingų daugeliui nosies lašukų (pvz., gleivinės išsausėjimo, hipersekrecijos ir kt.). Tad mažyliui suslogavus mamos turėtų rinktis šį produktą. Ūmiuotu ligos periodu pakanka 2 - 3 kartus per dieną į kiekvieną nosytę šnerve įpurkšti po vieną dozę „Quixx“ tirpalo ir mažylio savijauta iškart pagerės.

Hipertoniinio jūros vandens „Quixx“ galią turėtų išbandyti ir mamos, auginančios šienlige sergantį mažylį. Savaimė suprantama, jūros vanduo nepakeis pagrindinio gydymo, bet jis gali būti vartojamas vaikučio savijautai pagerinti.



valo
drėkina
„atkemša nosį“

NAUJIENA!



QUIXX®

NATŪRALI PAGALBA SLOGUOJANT

- **HIPERTONINIS:** QUIXX esantis Atlanto vandenyno vanduo yra natūraliai druskingesnis (2,6% druskos).
- **NATŪRALUS:** Didesnė druskos koncentracija mažina nosies gleivinės paburkimą ir palengvina sekreto nutekėjimą. Galima lengviau kvėpuoti.
- **VANDENYNŲ VANDUO:** Quixx sudėtyje yra Atlanto vandenyno vanduo, turintis naudingų mineralų ir mikroelementų.
- **PADEDA GYDYTI SLOGĄ:** Quixx sumažina nosies gleivinės paburkimą esant peršalimui, gripui, alergijai ir taip palengvina kvėpavimą suaugusiems, vaikams, nėščioms moterims.

Didelės mažų ausyčių bėdos



Kiekvienam iš mūsų pažįstamas jausmas lyg kas šaudytų ausyje, juk otitu (vidurinės ausies uždegimu) tenka sirgti bent vieną kartą gyvenime. Bet dažniausiai ši liga užklumpa vaikus: vos prasidėjo sloga, kitą dieną mažylis jau skundžiasi ausyčių skausmu.

Kodėl otitu dažniau serga vaikai? Nosiaryklę ir ausies būgnelio ertmę jungia klausos vamzdis, vaikų jis yra trumpesnis ir platesnis nei suaugusiųjų. Todėl susirgus infekcija iš nosies lengvai patenka į ausį. Ausų uždegimas dažniausiai kankina neužsigrūdinusius vaikus – net šiek tiek sušalus užklumpa sloga, kuri dažnai tampa otito priežastimi.

Kada susergama otitu?

Dažniausiai ausų uždegimą sukelia:

- sloga, gripas ir kitos virusinės kvėpavimo takų infekcijos (peršalimas);
- vaikų infekcijos (tymai, skarlatina, raudonukė).

Skausmo priežastimi gali būti:

- trauma – vaikas, eksperimentuodamas su pieštuku, kaišioja jį į ausis ir pažeidžia būgnelį, kuris ribojasi su vidurine ausimi;
- svetimkūniai ausyje (sagos, vaisių sėklos).

Uždegimą gali sukelti net į ausis patekęs vanduo;

- padidėję limfmazgiai ir lėtinis tonzilitas.

Otito priežastis gali būti sieros kamštis

Kai sieros susikaupia per daug, kamštis užkemša ausies landą ir sudaro palankią terpę daugintis mikroorganizmams ir vystytis uždegimui. Jei stengsitės sieros kamštį iškrapštyti, galite ne tik įstumti jį dar toliau, bet ir pažeisti ausies būgnelį arba sukelti ausies uždegimą. Šią problemą padės išspręsti ausų lašai „Otinum“, kurių komponentai tirpdo sieros kamščius. Jums palengvės. Palašinkite jų prieš sukietėjusių sieros kamščių šalinimo iš išorinės ausies landos procedūrą ir ji bus lengvesnė. Reikia lašinti keturias dienas po du kartus per dieną.

Otito požymiai:

- ! skauda vieną arba abi ausis;
 - ! vaikas prastai girdi (ausyje kaupiasi uždegimo skystis);
 - ! pasirodė išskyrų iš ausies;
 - ! skauda galvą, gali pakilti temperatūra;
 - ! vaikas kreipia galvą link skaudamos ausies.
- Nepamirškite, kad mažylis gali apsiriki. Jei vaikas serga angina ar jam skauda dantį arba gerklę, jis

gali skųstis ausies skausmu – mažieji ne visuomet tiksliai nurodo, kur skauda (ausis gali būti neinfekuota).

Kaip sužinoti, ar neskauda ausies kūdikiui?

- Vaikas staiga atsisako valgyti (skauda čiulpiant);
- jis karščiuoja, vemia;
- tapo neramus (ypač maitinamas);
- gali trinti skaudamą ausį ranka;
- jei bandysite paspausti skaudamą ausį, vaikas atitrauks galvą ir gali pravirkti.

Visi šie simptomai gali atsirasti ir dėl kitų ligų, todėl geriausia su kūdikiu nuvykti pas gydytoją. Kuo mažesnis vaikas, tuo dažniau otitis pasitaiko abipusis.

Otito gydymas

Liga yra gana rimta, tad gydymą turi paskirti gydytojas. Net ir nedidelis ausies skausmas, nors temperatūra ir nepakilo, gali sukelti sunkių komplikacijų. Gali susilpnėti klausa, vidurinės ausies uždegimas tapti lėtinis.

Ketindami ką nors lašinti į ausis, būtinai pasikonsultuokite su gydytoju. Jeigu ausies būgnelis pažeistas, bet kokie lašai gali smarkiai pabloginti sveikatos būklę. Pasikliaudami vien tik liaudiškomis priemonėmis, prarasite laiko ir galite neišvengti sunkių komplikacijų.

Bet jei gydytojas jus nuramino ir vaiko būklė nėra labai prasta, galite pasinaudoti populiariais patarimais.

Skausmą puikiai malšina šildomasis kompresas.

Jį paruošite iš vandens ir degtinės.

Audinyje iškerpama skylė, ir kompresas uždedamas ant ausies taip, kad ausis ir klausos kanalas liktų atviri. Po to galvą galima aprišti skara. Jei skausmas sustiprėjo ar vaiką kompresas erzina, nuimkite jį. Gerai žinoma naminė šildyklė yra mėlyna lempa.

Jeigu namie neturite vaistinėje įsigytų lašų, į ausis galite įdėti boro spiritu sumirkytus medvilnės kamuoliukus (keli lašai vienam). Skausmui sumažinti įlašinkite į ausį 2 - 3 lašus šilto sterilizuoto augalinio aliejaus. Aliejų būtinai pašildykite. Tik nenudeginkite vaiko! Užvarpinkite pašildyto aliejaus ant savo rankos: jei nepajusite nei šilumos, nei šalčio - tinka lašinti į ausį.

Jei aukšta temperatūra laikosi kelias dienas, skausmas stiprus ir lašai nepadaeda, gydytojas gali išrašyti antibiotikų. Juk ausų uždegimą dažnai sukelia infekcijos.

Padaeda ir fizioterapijos procedūros. Kai temperatūra nukris, nueikite į polikliniką.

„Otinum“ (Cholini salicylas) – vaikams ir suaugusiems

Vaistininkas Jums rekomenduotų ausų lašus „Otinum“. Šis vaistas saugus ir gerai toleruojamas mažųjų pacientų. Jis tinka ir suaugusiems. Ketindami jo lašinti vaikui iki vienerių metų, būtinai pasitarkite su gydytoju. Vaistas malšina uždegimą ir nuskusmina. Jo sudėtyje nėra antibiotikų. Juo gydomas išorinės ausies landos, būgnelio ar vidurinės ausies ūminis gleivinės uždegimas (taip pat komplikotos infekcijos). Be to, preparatas tinka lėtiniam vidurinės ausies uždegimui gydyti. Prieš lašindami „Otinum“, pašildykite flakoną rankoje, kad į ausį nepatektų nemaloniai šaltas skystis.

Suaugusiems žmonėms reikia lašinti į ausį dažniausiai 3 - 4 kartus per dieną po 3 - 4 lašus. Juos reikia lašinti gulinčiam pacientui į tą ausį, kuri pasukta į viršų. Įlašinus preparato, žmogus privalo kelias minutes nejudėdamas pagulėti. Rekomenduojama vartoti mažiausią būtiną medikamento kiekį.

Įspėjimas

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepažeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolimesnio gydymo prašome pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Nors iš pradžių otitis būna lengvas susirgimas, jis pavojingas, nes gali komplikuotis lėtine liga, ilgainiui kyla pavojus netekti klausos.



Vaikas viduriuoja

Virškinamasis traktas – silpnoji kiekvieno mažylio organizmo vieta. Kuo mažesnis vaikas, tuo daugiau problemų. Naujagimiai jas patiria kone nuo pat pirmųjų dienų, nes iki gimimo buvęs sterilus žarnynas pasidengia mikroflora, ne visada reikiama. Šio svarbaus proceso sutrikimas sukelia disbakteriozę, kuri sutrikdo virškinimą.

Viduriavimo priežastys

Neproporcingai besivystantis 2–3 mėnesių kūdikių virškinamasis traktas ir žarnyne besikaupiančios dujos sukelia pilvo spazmus, dėl kurių mažyliai ištisomis naktimis verkia. Problemų kyla ir tuomet, kai vaikas pradėdamas papildomai maitinti pieno mišiniais ir motinos pienas keičiamas įprastu maistu. Kol mažylis įpranta prie naujo maisto, gali sutrikti virškinimas. Vaikas gali viduriuoti dėl besikalančių dantukų, alergijos maisto produktams, žarnyno infekcijos, kirminų, antibiotikų.

Rotavirusas ir pavasaris

Dažniausia vaikų ūmios žarnyno infekcijos priežastis – rotavirusas. Sergant šia liga viduriavimas būna vandeningas, vemiamas, karščiuojama, galimi ir viršutinių kvėpavimo takų pažeidimai (peršalimo požymiai, kosulys). Ūmia infekcine diarėja galima susirgti suvalgius ne visiškai iškeptos mėsos. Dažniausiai ši

liga užklumpa žiemos ir pavasario laikotarpiu. Virusinis viduriavimas būdingas daugiausia vaikams pirmaisiais trejais gyvenimo metais. Ligos trukmė ir eiga priklauso nuo laiku pradėto tinkamo gydymo.

Ką daryti, jeigu vaikas viduriuoja?

- Pirmiausia reikia skubiai kreiptis į gydytoją. Viduriuojant netenka vandens ir gali ištikti šokas.

- Jeigu negalite skubiai patekti pas gydytoją, nuo pat viduriavimo pradžios stenkitės papildyti skysčio kiekį, kurio netenka vaikas. Tirpalą galite paruošti patys: į vieną litrą vandens įpilkite stiklinę apelsinų sulčių, įberkite 3–4 arbatinius šaukštus druskos, arbatinį šaukštelį sodos, 8 arbatinius šaukštus cukraus ir išmaišykite. Kas 10–15 minučių duokite vaikui šaukštą 10–15 miligramų praradusio skysčio.

- Būtinai stebėkite, ar vaikas pakankamai šlapinasi.

„Smecta“ – prieš virusą

Gdykite vaiką „Smecta“. Šis vaistas ne tik apsaugo skrandžio gleivinę, bet ir pašalina iš organizmo patogeninę mikroflorą, rotavirusus, toksinus ir dujas. „Smecta“ įsiskverbia į žarnyno gleivinę, didina apsauginį sluoksnį ir gerina jo kokybę. Tyrimų metu nustatyta, kad šis vaistas blokuoja rotavirusų skverbimąsi pro apsauginį skrandžio gleivinės barjerą. „Smecta“ turi unikalią savybę pašalinti iš žarnyno nesuvirškintus angliavandenius, kurie rotavirusinio viduriavimo metu sukelia stiprų rūgimą ir skatina žarnyne kauptis dujas.

Įprastinė „Smectos“ dozė vaikui iki metų – vienas pakelis, nuo metų iki dviejų – du pakeliai, didesniui kaip trejų metų – 3 pakeliai.

Esant ūmiam viduriavimui kūdikiams iki vienerių metų rekomenduojami 2 pakeliai „Smectos“ per parą, didesniems kaip vienerių metų vaikams – 4, suaugusiems – iki 6 pakelių per parą. Gydymas rekomenduojamas 3 dienas.

Užsitęsus viduriavimui, būtina kreiptis į gydytoją. Šis preparatas, kurio veikloji medžiaga yra diosmektitas, gali būti vartojamas nėštumo ar maitinimo krūtimi laikotarpiu, kadangi jis išlieka chemiškai nepakitęs ir yra neabsorbuojamas.

Kuo maitinti vaiką?

Anksčiau atnaujinus maitinimą vaikas greičiau pasveiksta. 2–3 dienas rekomenduojama lengva dieta: gleivėtos sriubos, ryžiai, duonos džiovėsiai, sūdyti krekeriai, keptos bulvės ir kiaušiniai. Ūmaus susirgimo periodu geriau neduoti vaikui nenugriebto pieno, nes jame esantis pieno cukrus (laktozė) sunkiai virškinamas.

Ūmaus viduriavimo profilaktikai į vaiko maitinimo racioną įtraukite rūgštaus pieno produktų, kuriuose yra gerųjų bakterijų. Šie produktai turi būti švieži: pagaminti ne anksčiau kaip prieš 1–2 dienas.



smecta® – iš gamtos!

diosmectite



*nuo viduriavimo,
skrandžio
ir pilvo skausmų!*

Smecta 3 g milteliai geriamajai suspensijai. Diosmektitas. Terapinės indikacijos Simptominis skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymas. Vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminio ir lėtinio viduriavimo gydymas. **Dozavimas ir vartojimo būdas:** Vartoti per burną. Ūminio viduriavimo gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 2 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 1 paketėlis per parą; vyresniems nei 1 metų – 4 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 2 paketėliai per parą. Suaugusiems: 6 paketėliai per parą. Kitų indikacijų gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 1 paketėlis per parą; 1-2 metų – 1-2 paketėliai per parą; vyresniems nei 2 metų – 2-3 paketėliai per parą. Suaugusiems: vidutiniškai 3 paketėliai per parą. **Kontraindikacijos** Padidėjęs jautrumas diosmektitui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės** Specialūs įspėjimai: vartojant diosmektitą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas pacientams, kuriems praityje yra buvę sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti oralines rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidracija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidracijos apimtys turi būti suderintos su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir klinicine paciento situacija. Atsargumo priemonės: Šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. **Rinkodaros teisės turėtojas bei jo atstovas Lietuvoje** IPSEN PHARMA. *Prasome 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.*



 IPSEN

Anemija – pavojus ir mamai, ir vaikui

Esate išblyškusi, greitai pavargstate, skauda galvą, kamuoja silpnumas, dusina, lūžinėja nagai – neskubėkite šių nemalonių reiškinių nurašyti pavasariniams organizmo negalavimams. Tai gali būti geležies stokos anemijos simptomai. Tiriant kraują nustatoma, kad yra sumažėjęs vieno iš pagrindinių hemoglobino komponentų geležies kiekis.

Anemija kankina įvairaus amžiaus žmones. Geležies daugiau reikia sportuojant, mėnesinių, nėštumo metu, maitinant krūtimi, sergant įvairiomis ligomis, vaikui – augimo periodu. Neretai anemija atsiranda dėl virškinamojo trakto problemų, kai žarnynas nevisiškai įsisavina vertingąsias maisto medžiagas. Taip gali nutikti dėl disbakteriozės arba kirminų.

Nėščiąjų anemija

Ji gali išsivystyti dėl įvairių priežasčių: sutrikusio geležies pasisavinimo, kai kraujuoja iš skrandžio ir žarnyno (pavyzdžiui, esant hemoroidui). Anemiją provokuoja nėščiųjų vėmimas sergant toksikoze, kai kurios lėtinės ligos (pvz., hepatitas).

Geležies gali pritrūkti dėl dažnų nėštumų, ilgalaikio maitinimo krūtimi, ilgai trunkančio ir gausaus kraujavimo mėnesinių metu.

Didelę reikšmę kraujodarai turi lytiniai hormonai. Vyriškieji lytiniai hormonai (androgenai) sustiprina geležies pasisavinimą, o moteriškieji (estrogenai) – kiek stabdo. Todėl brendimo periodu paaugles dažnai užklumpa anemija, kuri ateityje gali virsti nėščiųjų anemija.

Anemijos simptomai

Esama šio negalavimo nepatiriančių žmonių, kiti jaučia silpnumą, dūsta, jiems sukasi galva, jie alpsta. Sunkesniais atvejais slenkia plaukai, lūžinėja nagai, skilinėja lūpų kampai, pageltonuoja dėnai ir trikampio plotelis po nosimi, kyla net šlapimo nelaikymo problemų. Galimas neadekvatus noras valgyti kreidą, plastiką, uostyti aštraus kvapo skysčius. Sunkios anemijos atveju gali išsivystyti širdies nepakankamumas, ji dažniau plaka, sumažėja kraujospūdis.

Kuo pavojinga anemija nėštumo metu?

Motina gali patirti įvairių nėštumo komplikacijų: posantro karto dažniau nei sveikoms moterims gresia susirgti toksikoze, galimas persileidimas, prieššlaikinis gimdymas, komplikacijos gimdymo metu.

Jeigu motinai nėštumo metu buvo diagnozuota

anemija, artėjant pirmajam gimtadieniui vaikui taip pat gali imti trūkti geležies. Tokie mažyliai dažniau kenčia nuo alergijos, serga enterokolitu, pneumonija, viršutinių kvėpavimo takų ligomis.

Geležies stoka didina vaiko vystymosi sutrikimų riziką, prastina mokymosi gebėjimus. Vaikai valgo daug miltinių, bulvių patiekalų, košių, dažnai geria pieno, jų racione neretai trūksta mėsos, daržovių ir vaisių, taigi ir reikiamo geležies kiekio.

Kur rasti geležies?

Jeigu anemijos priežastis – liga, pirmiausia reikia ją gydyti, o gydymo metu ir profilaktškai svarbu tinkamai maitintis.

Pagrindinis šaltinis, iš kurio geležis geriausiai pasisavinama, yra gyvulinis maistas. Tai jaučio ar triušio liežuvis, kepenys, triušiena, kalakutiena, vištiena. Naudingi džiovinti vaisiai. Jūs džiovinant išgarinamas vanduo, bet maisto medžiagos, tarp jų ir geležis, išlieka. Valgykite morkas, spauskite iš jų sultis, dėkite jų į salotas.

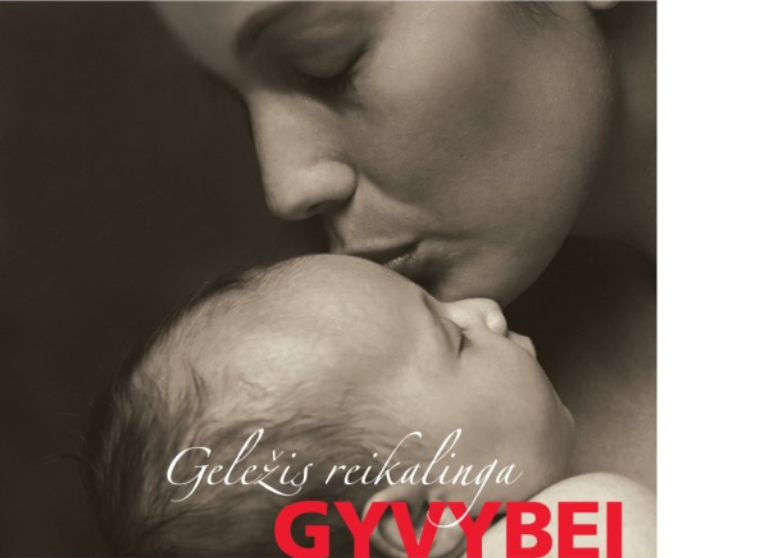
Gydytojai anemijos profilaktikai siūlo valgyti obuolius, tinką ir džiovinti, tinkamai iš jų pagamintos sultys, uogienė, kuriuose išsaugomos maistingosios medžiagos.

Vaikų racioną stenkitės sudaryti iš įvairių rūšių produktų. Pirmaisiais gyvenimo metais pildykite meniu įvairių rūšių duona, kruopomis, vaisiais, žalumynais, pienu, sūriu, mėsa, žuvimi. Būtinai duokite vaikui šių geležies turinčių produktų: pupelių, rupiai maltos duonos. Dar vienas svarbus pastebėjimas – vitaminas C padeda organizmui įsisavinti geležį. Taigi, valgydami mėsą kartu su daržovių salotomis, varškę su vaisiais arba su stikline šviežių apelsinų sulčių, organizmą natūraliai papildysite geležimi.

Papildomas geležies šaltinis gali būti maisto papildas **FLORADIX** – skystosios geležies formulė. Geležies gliukonatas gerai rezorbuojamas, o jo pasisavinimą dar gerina vitaminas C iš erškėtuogių vaisių. B grupės vitaminai iš kviečių gemalų, įvairių vaistažolių ekstraktai bei vaisių sultys. Šis papildas tinka ir nėščioms moterims, žindydėms, vaikams nuo vienerių metų.

Kaip padėti sau?

Jeigu sunegalavote, atidėkite trumpam visus darbus ir nueikite pas gydytoją, jis pagal kraujo tyrimo duomenis nustatys prastos savijautos priežastį. Nepamirškite, kad kai kurių anemijos rūšių galima išvengti valgant maistą, kuriame gausu geležies, ir vartojant maisto papildus su geležimi.



Geležis reikalinga **GYVYBEI**

Jau laukiatės, o gal labai apie tai svajojate? Geležis (Fe) yra būtina Tau ir Tavo vaikelui. Laimėi geležies atsargas nesunku papildyti subalansavus mitybą ar naudojant tinkamus papildus.

Floradix – skystos geležies formulė
kompensuoja nėštumui reikalingą geležies kiekį.

- ✓ Saugu nėščioms ir maitinančioms moterims
- ✓ Nesukelia vidurių užkietėjimo
- ✓ Sukurta formulė užtikrina maksimalų geležies įsisavinimą
- ✓ Be konservantų ir sintetinių priedų, be alkoholio

Atstovas Lietuvoje:
Oriola Vilnius, UAB
Laisvės pr. 75, 06144 Vilnius

Salus
Quality European Tonics Since 1916

Salus celebrates
90 Years
1916 - 2006

Ieškokite vaistinėse.



**Floradix –
skystos geležies
formulė**
tai skanus ir
naudingas
maisto papildas

Puodelis kvapnios žolelių arbatos – sielai ir kūnui

Vaistažolių arbatomis galima ne tik gydyti įvairius negalavimus, jas naudinga gerti ir profilaktiškai, organizmui stiprinti. Arbatą gali rekomenduoti gydytojas kaip vieno ar kito susirgimo kompleksinės terapijos pagalbinę priemonę. Tačiau daugelį vaistažolių arbatų galima gerti ir nepasikonsultavus su gydytoju. Jų sudėtyje yra gydomųjų žolių, turinčių biologiškai aktyvių junginių: flavonoidų, vitaminų, fermentų, mikroelementų ir organinių rūgščių. Močiutės nuo seno šeimai virdavo liepžiedžių, ramunėlių, mėtų, meškauogių nuovirus jėgoms atgauti, sušilti žvarbų metą ar lengvo persišaldymo simptomams malšinti.

Nuo gydomųjų žolelių nuovirų vaistažolių arbatos skiriasi maloni skonio. Jų sudėtyje yra augalų vaisių bei lapų, suteikiančių malonaus skonio. Todėl šias arbatas mielai geria ne tik suaugusieji,

organizmą vitaminu C, šėvimedžių žiedai papildoma arbatą mineralinėmis medžiagomis ir flavonoidais.

Jeigu vaikas stipriai kosėja, pasitarkite į pagalbą arbatą **FITO KID BRONCHO**. Jos sudėtyje, be čiobrelėlių žolės, liepų ir šėvimedžių žiedų, yra mėtų lapų, kurie malšina nemalonius slogos simptomus ir galvos skausmą. Anyžių vaisiai slopina spazmus ir lengvina atsikosėjimą, be to, jų kvapas gerina nuotaiką. Svilarožių šaknys pasižymi organizmo stiprinamuoju ir kosulio raminamuoju poveikiu.

Jeigu vaikui pakilo temperatūra, jį kankina stiprus kosulys ir gerklės skausmas, negydykite jo patys, kreipkitės į gydytoją. Jis greičiausiai skirs vaistų, o arbatą galėsite duoti kaip pagalbinę priemonę.

Vaikai mieliausiai valgo skanius ir saldžius produktus: sausainius, bandeles, saldainius, šokoladą, ledus, tad jų meniu trūksta daržovių ir



bet ir vaikai.

Vaikams labiausiai tinka specialiai pagamintos vaistažolių arbatos. Jos numalšina troškulį, padeda užklupus slogai, kosuliui ar kitam negalavimui.

Vaistažolių arbatos susirgusiam vaikui

Pavasarij vaikai dažnai pasigauna slogą ar kosulį. Saulutė išvilioja į lauką, lakstydamas mažylis perkaista ar koku virusu apskrečia. Ima kankinti užsikimšusi nosis, čiaudulys, peršti gerklę, skauda galvą, vaikas tampa irzlus. Kaip jam padėti? Neskubėkite girdyti vaistų. Lengvas peršalimas gali praeiti pasitelkus natūralias liaudies priemones – žolelių arbatas.

FITO KID GRIP arbatoje esanti čiobrelėlių žolė palengvina atsikosėjimą ir numalšina skausmą, ramunėlių žiedai slopina uždegimą, skatina prakaitavimą, veikia antiseptiškai, liepų žiedai padeda atsikosėti, mažina karščiavimą ir papildoma

vaisių. Dėl nesubalansuotos mitybos arba suvalgius daugiau skanaus produkto gali „sustreikuoti“ skrandukas. Jam padės subtilaus skonio ir švelnaus aromato žolelių arbatą **FITO KID GASTRO 1**.

Šios arbatos sudėtyje esanti čiobrelėlių žolė turi virškinimą gerinančių ir skausmą malšinančių savybių, pankolių vaisiai pasižymi antibakterinėmis, uždegimą ir spazmus slopinančiomis savybėmis, ramunėlių žiedai skatina išsiskirti tulžį ir slopina uždegimą. Kmnynas nuo seno laikomas viena efektyviausių priemonių gydyti pilvo pūtimą ir kitus žarnyno sutrikimus. Kmnynų vaisiai aktyvina virškinimo liaukų veiklą, žarnyno peristaltiką, atpalaiduoja lygiuosius raumenis, skatina išsiskirti tulžį.

FITO KID GASTRO 2 sudėtyje taip pat yra kmnynų vaisių. Šioje arbatoje esantys mėtų lapai stiprina skrandį ir reguliuoja virškinimą, bazilikų žolė slopina uždegimą bei spazmus, žadina

apetitą, ramunėlių žiedai padeda šalinti skrandžio ir žarnyno spazmus bei gydyti viduriavimą, be to, mažina vidurių pūtimą.

Raminamoji arbata

Įaudrintam dienos įspūdžių ir įdomių užsiėmimų vaikui būna sunku užmigti. Kad mažyliai greičiau nukeliautų į sapnų karalystę, mamos skaito pasakėles, dainuoja lopšines. Jeigu, atėjus miego metui, vaikas vis dar aktyvus, pabandykite jį nuraminti skania kvapnia arbatale.

FITO KID SLEEP sudėtyje esančios sukatžolės ir melisos ramina nervų sistemą, ramunėlių žiedai irgi tinka kaip raminamoji priemonė, mėtų lapai malšina galvos skausmą, kmynų vaisiai atpalaiduoja lygiuosius raumenis.

Sveikai ir skaniai vaiką pagirdysite arbata **FITO KID Emili**, ją gerdamas mažylis gaus vitamino C ir mineralinių medžiagų iš arbatoje esančių erškėčių vaisių. Ypatingo skonio šiai arbatai suteikia džiovinti vaisiai, o raudonėlio žolė turi uždegimo slopinamąjį ir raminamąjį poveikį.

Arbata maitinančiai mamai

Maitinančiai mamai ypač svarbu vartoti pakankamai skysčių. Žindyvei netinka



angliarūgštės prisotinti gėrimai, sultys iš koncentratų. Troškuliui numalšinti rekomenduojama rinktis specialiai maitinančioms mamoms skirtus gėrimus. Kad užtektų pieno, moteris per parą turėtų išgerti apie 2,5 litro įvairių skysčių. Specialios arbatos teigiamai veikia motinos pieno gamybą.

Paskanaukite **FITO LACTO** arbatos su pankolio vaisiais, kurie gerina virškinimą bei skatina pieno gamybą. Anyžiaus ir kmynų vaisiai didina pieno liaukų sekreciją, malšina spazmus ir padeda esant meteorizmui. Melisos žolė raminamai veikia širdį, nervus, gerina apetitą.

Atsikratome nereikalingų kilogramų

Negalite atsikratyti po gimdymo likusių papildomų kilogramų? Verta pabandyti padailinti figūrą natūraliomis priemonėmis. Netingėkite

rytais pasimankštinti, jei galite ištrūkti iš namų – keletą kartų per savaitę apsilankykite sporto klube. Galite įsigyti treniruoklį ir sportuoti namuose. Trenruočių ir saikingo sveiko maitinimosi poveikį sustiprins specialios vaistažolių arbatos. Liekinamosios arbatos šalina iš organizmo šlakus ir toksinus, reguliuoja medžiagų apykaitą.



Kasijų lapų, kinrožių žiedų, juodauogio šėivamedžio, juodųjų serbentų vaisių, obuolių žievelių, erškėčių apyvaisių arbata **FIGURA 1** gerina virškinimą ir laisvina vidurius. Puikiai jausitės prieš miegą išgėrusi žolelių arbatos **FIGURA 2** su šaltkėšnio žieve, skatinančia storosios žarnos peristaltiką.

FIGURA 3 sudėtyje yra pu-erh arbatos, kuri natūraliai valo organizmą ir šalina riebalų perteklių, kinrožės žieduose esantys polisacharidai, mineralai ir vitaminai bei kitos aktyviosios medžiagos stiprina organizmą, šėivamedžio uogos stiprina imuninę sistemą, obuolių žievelėse yra flavonoidų, eterinių aliejų ir nemažai vitaminų, jose esančios medžiagos veikia raminamai, varo šlapimą. Erškėtožės vaisiuose yra daug vitamino C, vitaminų P ir E, karotinoidų, flavonoidų, sacharidų, organinių rūgščių, pektinų, mineralinių medžiagų, jie varo šlapimą ir pasižymi uždegimo slopinamuoju poveikiu. Kambodžinės garsinės vaisių ekstrakto esanti hidroksicitrinų rūgštis (HCA) neleidžia susidaryti riebalų rūgštims ir cholesterolui, reguliuoja apetitą.

Cukrumi, medumi, citrina pagardintos įvairių rūšių natūralių vaistažolių arbatos – skanus ir sveikas gėrimas.

Šiuo metu **FITO KID** arbatos „Gintarinėje“ ir „Norfos“ vaistinėse galite įsigyti su 25 proc. nuolaida. „Gintarinėje“, „Norfos“ ir Baltijos vaistinių grupės vaistinėse 25 proc. nuolaida taikoma liekinamosioms arbatoms **FIGURA 1, FIGURA 2, FIGURA 3.**

Merė Popins ar Freken Bok?

Visi mažylį auginantys tėveliai vieną dieną susiduria su dilema: kas prižiūrės mažylį, kai mama grįš į darbą. Nors ši aplinkybė akivaizdi, daugumą ji užklumpa netikėtai...

Tuomet imame svarstyti kelias alternatyvas: prašyti artimųjų pagalbos, ieškoti auklės arba vesti savo mažulėlį į lopšėlį ar darželį. Tiesą sakant, kiekviena iš galimybių turi savų plusų ir minusų. Paprastai lengviausiai šis klausimas išsprendžiamas, kai mamai pradėjus dirbti anūkieliu ima rūpintis močiutė. Deja, ne visuomet pagalbos galima kreiptis į mamą ar anytą. Be to, karštai mylinčios močiutės neretai padaro meškos paslaugą pėmelįg lepinamos mūsų atžalas.

Daugiausia keblumų kyla nusprendus mažylį leisti į lopšėlį ar darželį. Nekalbėsime apie tai, kaip sunku patekti į norimą ikimokyklinio ugdymo įstaigą. Mažyliui pradėjus eiti į lopšėlį ar darželį reikia būti pasiruošusiems susidurti su šiomis problemomis: mažylio socializacija, adaptacija ir, žinoma, kolektyvinėmis ligomis. Jomis perseraga su mažomis išimtimis visi darželinukai. Todėl rūpestingos močiutės pagalba pasiklausti negalint, šeimos, apsvačiusios visus už ir prieš, dažnai nusprendžia mažyliui ieškoti auklės.

Deja, Merė Popins jau darbuojasi kitoje šeimoje, o pasiklausius šurpą keliančios kitų mamų patirties, gali apimti neviltis. Tačiau nenusiminkite – gerą auklę rasti tikrai galima. Reikia tik išsiaiškinti, kokios auklės jūs ieškote, ir imtis veiklos. Norėdami susirasti moterį (neatmeskite ir vyriškosios lyties kandidatūros galimybės), kuria galėtumėte pasitikėti ir ramia širdimi jai palikti savo brangiausią turtą, turite veikti pagal tokį planą:

Kur ieškoti idealios auklės?

Pirmiausiai sudarykite planą, kur ir kaip ieškosite auklės savo mažyliui.

- Geriausia auklės ieškoti pagal asmeninę rekomendaciją. Paklauskite savo draugų, pažįstamų, buvusių bendradarbių, kaimynių ir kitų žmonių, kuriais galite pasitikėti.
- Nepatingėkite peržiūrėti skelbimus internete, spaudoje, kreipkitės į specializuotas auklių paieškos agentūras.
- Pasiskelbkite pati. Skelbime aiškiai suformuluokite reikalavimus auklei, užsiminkite apie numatomą atlygį.
- Būtinai susisiekite su jus sudominusiomis kandidatėmis, pasiteiraukite, kokių darbo sąlygų jos pageidauja, aptarkite savo lūkesčius.

Iš karto aptarkite sąlygas

- Kad vėliau nekiltų nesusipratimų, prieš susitikdami su galimomis kandidatėmis pati sau pasakykite į klausimus: kiek jūs pageidaujate mokėti būsimei auklei, ko iš jos tikėtis, kokias darbo sąlygas galite pasiūlyti, ar jai reikės dirbti viršvalandžius ir pan. Tuomet dvejų susitikimų bus gerokai informatyvesnis, bus lengviau išsiaiškinti, ko galite tikėtis iš savo naujosios pagalbinkės.

- Susitikusi su kandidate pirmiausiai išklausykite, kokių sąlygų ji pageidautų. Gali būti, kad jos lūkesčiai jums neįgyvendinami.
- Jei būsimoji kandidatė į aukles jums priimtina, iš karto aptarkite jūsų siūlomas darbo sąlygas ir duokite kandidatei laiko pagalvoti. Suderinkite darbo laiką, viršvalandžių apmokėjimą ir kitas sąlygas, pvz., jei gyvenate užmiestyje, ar apmokėsite auklės kelionės išlaidas.



- Tuomet tiksliai įvardykite, ko būtent jūs pageidaujate iš savo mažylio auklės. T.y. ar ji turės tik prižiūrėti mažylį, ar jai reikės ruošti jam maistą, sutvarkyti namus po jų dviejų žaidimų, išskalbti nešvarius rūbelius.
- Būtinai papasakokite apie specifinius jūsų vaikelio poreikius, ypač jei auginate alergišką vaiką.

Pirmoji pažintis

Susitikimui su jus dominančiomis kandidatėmis geriausiai rinktis neutralią vietą. Taip nesukelsite savo mažyliui nereikalingo nerimo ir kitų problemų. Susitikusi su būsimąja aukle būtinai išsiaiškinkite:

- Kokia jos patirtis, ar gali pateikti rekomendacijas



iš ankstesnių šeimų.

- Būtinai sužinokite, kokia jos sveikatos būklė, ypač jei ieškote auklės metų nesulaukusiam vaikučiui.
- Įsitinkinkite, kad kandidatė išmano elementarias higienos taisykles, žino kaip suteikti pirmąją pagalbą jūsų mažyliui.
- Įvertinkite jos gebėjimą priimti teisingą sprendimą netikėtoje situacijoje. Galite paklausti, kaip ji elgtųsi į duris paskambinus nepažįstamam žmogui ar netikėtai suveikus signalizacijai.
- Nesivaržykite paprašyti, kad leistų jums

apsilankyti savo namuose, susipažinti su artimaisiais.

- Atidžiai klausykitės pretendentės į auklės atsakymų ir juos analizuokite. Pavyzdžiui, būsimoji auklė gali netyčiomis išsitiarti, kad vakare eiti miegoti nenorintiems vaikams leidžia sėdėti prie televizoriaus ir laukti, kol sugrįš tėvai. Arba atsisakančiam sriubos mažyliui mielai pasiūlo šokoladinį saldainį. Pagalvokite, ar vėliau toks elgesys jums bus priimtinas.
- Pasikliaukite savo intuicija: jei jūs su būsimąja aukle jaučiatės nejaukiai, geriausia iš karto atsisakyti šios kandidatūros. Nes vėliau nuolat nerimausite ir jausitės nesaugiai.

Pažintis su jūsų mažyliu

- Nusišypsojus sėkmei ir atradus jums priimtina auklę, ateina laikas ją supažindinti su vaiku. Patyrusios auklės žino įvairių gudrybių siekdamas užmegzti kontaktą su vaiku. Todėl atidžiai stebėkite savo atžalos elgesį. Vaikai niekada nemeluoja ir jei maža širdelė nelinksta prie naujosios auklės, rimtai pagalvokite, ar nereikėtų paieškų pradėti iš naujo. Juk su aukle jūsų mažylis ateityje turės praleisti didesnę dienos dalį.

• Jei viskas puiku, keletą dienų pabūkite namuose drauge su aukle. Vaikui bus lengviau apsiprasti su nauju žmogumi jo gyvenime. O auklė lengviau perpras jūsų namų taisykles ir tvarką.

• Jei viskas klostosi sklandžiai, pamėginkite savo dukrelę ar sūnelį trumpam palikti vieną su aukle. Po kelių dienų surizikuokite ilgesniam laikui išeiti iš namų, galite juodu palikti net visai dienai.

• Prieš priimdama galutinį sprendimą būtinai įsitikinkite, kad nepasikeitė jūsų mažutėlio elgesys, jis netapo nervingesnis, nesutriko jo miegas ir pan.

Įsitikinkite, kad neapsirikote



Nepaisant to, kad viliatės, jog jums pavyko atrasti idealią auklę savo vaikučiui, visuomet verta tai pagrįsti įrodymais. Savaimė suprantama, nesiūlome namuose įdiegti stebėjimo sistemos ir grįžus po darbo kiaušų naktį peržiūrėti įrašus. Paprasčiausiai pasiteiraukite kaimynų, ar jie nepastebėjo ko nors neįprasto, netikėtai dieną grįžkite namo, paprašykite savo mamos ar anytos, kad nepranešusios auklei apsilankytų jūsų namuose. O mes jums linkime atsižvelgus į šiuos patarimus rasti savąją Mėrę Popins.



PAVASARIŠKAS

Iš žiemos miego pabudusi gamta, kasdien vis skaisčiau šviečianti saulė ir didelius, ir mažus vilioja kuo daugiau laiko praleisti lauke. Maga kuo greičiau nusimesti per žiemą pabodusius šiltus drabužius...

Tačiau juk ne veltui pavasariniai orai apibūdinami kaip permainingi. Vieną dieną džiaugiamės šilta saule, kitą, žiūrėk, jau lyja lyg iš kibiro. Šiuo metų laiku rengdami savo mažylį tėvai labai dažnai prašauja pro šalį. Vieni šalnotą rytą vaikučius iš namų išleidžia aprengtus plona striukele, kiti iš inercijos savo mažylį vis dar šiltai apmuturiuoja, kad tik nesusaltų.

Todėl galima drąsiai teigti, kad sezonui netinkama apranga yra viena dažniausių vaikų peršalimo priežasčių. Peršalti gali ir po šiltais drabužiais sukaitęs bei staiga atvėsęs, ir per lengvai aprengtas mažylis.

Peršalimas padeda įsitvirtinti mikrobams, sukeliantiems pavasarinę slogą, gerklės skausmą, čiaudulį, kosulį, karščiavimą ir kitus simptomus. Viršutinių kvėpavimo takų infekcijas sukeliantys virusai lengvai plinta vaikų kolektyvuose. Todėl darželį ir mokyklą lankančių vaikučių tėveliams ypač dažnai tenka gydyti negaluojančius atžalas. Tačiau nuo peršalimo ligų neapsaugoti ir „naminiai“ vaikai. Juk ligą sukeliančių mikrobo pilna visur: ir prekybos centre, ir namuose.

Pavasarinio peršalimo gydymas

Mums įprasti vaistai nuo peršalimo pačios ligos negydo. Jie tik slopina labiausiai varginančius ligos simptomus ir pagerina savijautą. Todėl labai jais žavėtis nereikėtų (ką ir kalbėti apie antibiotikų vartojimą). Juolab kad tam tikros organizmo reakcijos, pvz., karščiavimas, padeda organizmui greičiau įveikti ligą. Būtent todėl temperatūros iki 38° C mušti nerekomenduojama. Tačiau nereikia užmiršti, kad net pati nekalčiausia sloga atveria kelius kitiems ligų sukėlėjams. Kad jei per 2–3 dienas vaikučio būklė nepagerėja, būtinai reikia pasitarti su gydytoju, kad spėtume laiku užkirsti kelią antrinei infekcijai ir išvengtume rimtų komplikacijų.

Užklupus pavasariniam peršalimui, ypač gydat mūsų mažuosius, geriausia prisiminti laiko išbandytas priemones – gerti daug skysčių, kvėpuoti eteriniais aliejais, skalauti gerklę. Be abejo, reikėtų pasirūpinti ir natūraliu apsauginių

ORAS UŽMIGDO TĖVŲ BUDRUMĄ

vaikū organizmo galių stiprinimu. Žinoma, pavasaris tam ne pats palankiausias metas, nes nėra šviežių žalumynų. Tačiau prisiminus mūsų mamų patirtį ant palangės galima užsiauginti žiupsnelį prieskoninių žolelių, svogūnų laiškų arba pasidairyti jų ūkininkų turgeliuose. Nereikėtų užmiršti ir pieno produktų su probiotikų kultūromis.

„Mentholatum Balm“ inhaliacijoms ir įtrynimams

„Mentholatum Balm“ balzamo sudėtyje yra natūralaus mentolio, eukalipto bei pušų ekstraktų. Visi šio preparato sudėtyje esantys aktyvieji komponentai turi tam tikrų savybių, padedančių greičiau įveikti ligą ir sušvelninti jos eigą. Todėl įtrynimams ir inhaliacijoms vartojamas „Mentholatum Balm“ labai praverčia gydant peršalimo ligas.

Mentolis – iš pipirmėčių išgaunamas lakus junginys, žinomas kaip vietinis anestetikas, veikiantis antimikrobiškai, slopinantis peršėjimą ir niežulį.

Farmakologines eterinio eukaliptų aliejaus savybes pirmieji pastebėjo Australijos aborigenai. Eukalipto kaupiamus junginius jie vartojo gydydami įvairias odos ligas ir karščiudami. Šiuo metu žinoma, kad eterinis eukalipto aliejus pasižymi antivirusiniu ir antibakteriniu poveikiu. Taip pat padeda įveikti kosulį, malšina raumenų skausmus ir pan.

Eterinis pušų aliejus žinomas kaip dezinfekuojamoji ir antiseptinė priemonė. Jis nuo seno plačiai naudojamas gydant peršalimo ligas, bronchitą, laringitą, gripo simptomus, padeda lengviau atsikosėti, stimuliuoja kraujotaką.

Kamparo eterinis aliejus stimuliuoja kvėpavimo sistemos darbą. Jam būdingos antiseptinės, kvėpavimo takus atpalaiduojančios savybės. Namų sąlygomis kamparo eterinio aliejaus inhaliacijos pasitelkiamos gydant peršalimo ligų, bronchito, gripo simptomus.

Visi kartu veiklieji „Mentholatum Balm“ komponentai sustiprina ir papildoma vienas kito poveikį. Natūralūs augaliniai ekstraktai palengvina kvėpavimą ir sumažina nosies užgulimą bei peršėjimą sergant peršalimo ligomis. Tad vos pastebėjus pirmuosius peršalimo ligų simptomus, rekomenduotina „Mentholatum Balm“ tepalu kelis kartus per dieną įtrinti mažylio krūtinėlę ir nugarę.

Tuomet balzamo sudėtyje esantys lakieji junginiai, veikiami kūno temperatūros, ima garuoti ir patenka į viršutinius kvėpavimo takus. Siekiant sumažinti nosies užgulimą ir palengvinti kvėpavimą, „Mentholatum Balm“ rekomenduotina vartoti inhaliacijoms. Pusė arbatinio šaukštelio šio preparato ištirpinama stiklinėje šilto vandens ir kvėpuojama eterinių aliejų prisotintais garais.

Beje, šį preparatą rekomenduojama vartoti pasireiškus raumenų skausmui ir sustingimui, tarp jų nugaros, sėdmens nervo, juosmens skausmui, sergant skaidulinio audinio uždegimu, varginant reumatiniais skausmais, išnirimų ir nušalimų atveju. Taip pat esant odos pažeidimams (tarp jų sausos ir sutrūkinėjusios odos, dilgėlinės, vabzdžių įkandimo ar įgėlimo, niežėjimo).

„Mentholatum Balm“ pravartu turėti kiekvienų namų vaistinėje. Jį galima vartoti ištisus metus, siekiant palengvinti įvairius negalavimus. Šaltuoju metų laiku šis preparatas puikiai tinka gydantis peršalimą. Vasarą „Mentholatum Balm“ galima naudoti gydant odos įtrūkimus, įgėlus vabzdžių, pasireiškus odos sudirginimo požymiams.



Kada šypsena papuoš pirmasis dantukas?

Mamos nekantraudamos laukia pasirodant pirmojo savo mažylio dantuko. Domisi, kiek dantukų jau turi kiti panašaus amžiaus sulaukę kūdikėliai. Tada klausia savęs, kodėl jos mažutėliui niekaip nepasirodo taip laukiamas pirmasis dantukas.

Iš karto nuraminsime mamas – visi mažyliai auga ir vystosi individualiai. Tad ir dantukai kiekvienam mažyliui prasikala skirtingu laiku. Pasitaiko, kad kūdikis jau gimsta su burnytėje bučiuojančiu „perliuku“. O kitam vaikučiui pirmasis dantukas pasirėžia sulaukus kone metų. Paprastai pirmieji pieninukai pasirodo maždaug pusės metų sulaukusiam mažyliui, tačiau jei pradeda dygti sulaukus vos trejų mėnesių amžiaus, taip pat normalu.

Akivaizdu, jog mamos neturėtų be reikalo nerimauti, o jei kyla tam tikrų abejonių, reikia pasikonsultuoti su gydytoju. Iš karto nuraminsime nerimastingąsias mamas – šiuo metu manoma, kad jei pustrėčių metų vaikučiui yra išdygę visi dantukai – jokios patologijos nėra. Suerinti verta tik tuo atveju, jei trejų sulaukusiam bamblui dar neišdygę visi dvidešimt dantukų. Kad būtų paprasčiau susigaudyti maždaug kada ir kurie dantukai turi išdygti pateikiame jų dygimo tvarkaraštį.

Dantukų dygimo laikas ir tvarka

- 6–8 mėnesiai – apatiniai centriniai kandžiai.
- 8–10 mėnesių – viršutiniai centriniai kandžiai.
- 8–12 mėnesių – viršutiniai ir apatiniai šoniniai kandžiai.
- 12–16 mėnesių – pirmoji pora krūminių dantų
- 16–18 mėnesių – iltiniai dantys.
- 20–30 mėnesių – antroji pora krūminių dantų.

Bemiegės naktys dygstant dantukams

Tėvų nekantriai laukiamą dantukų pasirodymą lydi skausmas, nerimastingumas, nemiga ir ašaros. Mat retam mažyliui dygstantys dantukai nesukelia rimtesnių problemų. Dažniau pasitaiko, kad mažylis šiuo laikotarpiu tampa irzlus, nervingas, sutrinka jo mityba ir poilsis, gali pasireikšti viduriavimas, pakilti temperatūra ir pan. Kai kurios mamos pastebi, jog dygstant dantukams jų vaikutis greičiau suserga infekcinėmis ligomis. Todėl jei dygstant dantukams mažylį vargina itin aukšta temperatūra, pasireiškia kiti požymiai (pvz., sloga, kosulys ir pan.), nevalia visko nurašyti vien tik dygstantiems dantukams. Būtinai reikia pasikonsultuoti su gydytoju.

Siekiant palengvinti besikalančių dantukų sukeliamus nemalonius pojūčius mažyliui galima duoti

raminamos arbatėlės, pasistengti jį užimti patrauklia veikla ir žaidimais, nuraminti ir paguosti. Dantukų dygimo skausmą galima sumažinti specialiu tepalu. Taip pat nereikėtų užmiršti nuo seno žinomų priemonių – dantenų masažo ir kramtukų.

Kad dantukų kelias būtų lengvesnis

Šiuo metu mūsų mažyliams tam, kad pamažuotų danteną, nebereikia graužti duonos žiauberės ar savo nykščio. Kiekviena mama savo mažajam lobiui gali parūpinti specialų **AVENT Philips** kramtuką. Šie kramtukai sukurti specialiai palengvinti dantukų dygimą. Prilausomai nuo to, kurie dantukai dygsta, reikia įsigyti būtent šiam mažylio amžiaus tarpсниui pritaikytą kramtuką. Mat dantukai dažniausiai dygsta poromis. Kramtant tinkamą kramtuką masažuojamos dantenos kaip tik ten, kur labiausiai reikia. Kartu atsilūgsta mažylio nerimastingumą skatinantys pojūčiai, pagerėja jo nuotaika, dantukai lengviau ir greičiau prasikala. Galiausiai tėveliai greičiau išvysta išsivajotąjį dantuką.

Kada reikia suerinti?

Kiekvieno dantuko dygimas – natūralus mažylio augimo ir vystymosi etapas. Tačiau ne visuomet viskas vyksta taip sklandžiai, kaip norėtumėsi. Kartais sutrikus dantuko dygimui susiformuoja pūlinukų, ima vystytis uždegiminiai procesai mažylio burnelėje ir pan. Tad mamai pastebėjus, jog vaikučio dantenos paraudusios, atsirado pūlinukų, jei dantuko dygimo srityje matomas tamsiai – mėlynas maišelis ar pan., reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją.

Beje, su specialistu būtina pasikonsultuoti ir tiems tėveliams, kurių trejų metų sulaukusiams mažyliams dar neišaugę visi dantukai.



Tinka mažoms rankytėms ir burnytėms



Trys dantukų dygimo etapai:

Iš viso pieninių dantų yra 20; paprastai dantukai pasirodo poromis, pirmieji dygsta viršutiniai.



Priekiniai dantys

I etapo kramtukai yra tokios formos, kuri geriausiai tinka mažiausių kūdikių burnytėms ir rankytėms. Šie kramtukai padės numalšinti skausmą dygstant priekiniams dantukams. I etapo kramtukus galima sterilizuoti.

Viduriniai dantys

II etapo kramtukai dėl savo formos labiau tinka šiek tiek vyresnių kūdikių rankytėms ir burnytėms. Šie kramtukai yra skirti kramtyti, todėl jų paviršius yra vietomis kietas, o vietomis - minkštas. Kramtuką šiek tiek palaikykite šaldytuve, tuomet jo viduje esantis vėsus vanduo puikiai numalšins skausmą dygstant viduriniams dantukams.

Krūminiai dantys

III etapo kramtukus galite naudoti, kai kūdikis yra dar vyresnis ir jam dygsta krūminiai dantys. Šiuose kramtukuose gausu žaidybinių elementų, kurie patraukia kūdikio dėmesį ir padeda pamiršti dantų skausmą. Šiuos kramtukus taip pat galima palaikyti šaldytuve ir vėliau jais atvėsinti danteną.

Iveikiame maitinimo sunkumus

Visos mamos žino, kad kūdikio žindymas – saugiausias ir sveikiausias maitinimo būdas. Maitinant krūtimi užmezgamas stiprus emocinis ryšys, kuris vėliau išsivystys į darnius tarpusavio santykius, su vaiku. Nuturiamas gimdymo metu nutrauktas motinos ir vaiko psichologinis ryšys, stiprinamas naujagimio imunitetas, saugoma nuo ligų. Todėl maitinti krūtimi reikėtų pradėti kuo anksčiau: jau tada, kai krūtyse pradeda gamintis priešpienis – geltonas vandeningas skystis, kuriame gausu vaikai augti būtinų antikūnų ir maisto medžiagų.

Motinos pienas yra idealus maistas kūdikiui. Tik jame yra reikiamas kiekis vaikui būtinų medžiagų, vitaminų ir mikroelementų. Su motinos pienu mažylis įgyja imunitetą nuo daugelio ligų, jis mažiau kenčia nuo alergijos ir infekcijų. Žindomi vaikai rečiau patiria skrandžio ir žarnyno sutrikimus. Motinos pienas dėl specifinių biologinių savybių skatina kūdikį vystytis.

Nemalonūs maitinimo momentai

Deja, maitinimas krūtimi dažnai iš pradžių nebūna sklandus. Pavyzdžiui, vaikas gali atsisakyti žįsti. Taip gali nutikti dėl nepatogios padėties ar prastos savijautos. Viena iš opiausių nūdienos problemų – nepakankamas pieno kiekis. Jeigu taip atsitiko, bandykite vaiką glausti iš pradžių prie vienos, po to prie kitos krūties, būtinai nutraukite krūtyse likusį pieną, gerkite daug skysčių ir prieš maitinimą stenkitės atsipalaiduoti. Rekomenduojama vartoti vitaminų ir mineralų kompleksus.

Vienas iš nemalonių maitinimo momentų – skausmingi ir įtrūkę speneliai. Speneliai sutrūkinėja, jeigu nėštumo metu pieno liaukos nepakankamai pasirengė žindymui, įtakos turi netaisyklinga maitinimo technika, vitaminų trūkumas, organizmo nusilpimas.

Tai gali būti ir netinkamos krūtinės priežiūros maitinimo metu pasekmė. Laikykites kelių taisyklių, kurios padės išvengti šių nemalonių.

Rūpinkitės krūtimis

Krūtys turi būti visada švarios: prieš kiekvieną maitinimą nuplaukite jas šiltu vandeniu ir švelniu muilu, nusauskinkite minkštu rankšluosčiu arba marle. Jokių būdu netrinkite krūtinės, nes traukosite odą; tik lengvai nusauskinkite.

Odai nuriebinoti nenaudokite spiritinių tirpalų: spiritas sausina, o visiškas sterilumas nereikalingas.

Spenelį ir odą aplink jį suvilgdykite 2 procentų sodos tirpalu (vienas arbatinis šaukštelis į stiklinę virinto vandens) arba paprastu virintu vandeniu.

Prieš maitinimą nuvarvinkite keletą pirmųjų pieno lašų – išvalysite iš išorinių pieno liaukų lataukų ten patekusių mikroorganizmus.

Suminkštinkite krūtinę lanolino pagrindu pagamintais tepalais, nes kitokie (vazelinai arba augaliniai) gali vaikui sukelti alergiją, sutrikdyti virškinimą. Krūtinę tepkite po maitinimo, kad iki kito maitinimo dalis tepalo įsigertų į odą (likutį nuplauseite vandeniu).

Naudokite minkštus higieninius liemenėles įklotus ir nuolat juos keiskite. Spontaniškai tarp maitinimų išsiskiriant pienui atsiradusi drėgmė gali pažeisti odą ir paskatinti vystytis mikrobus.

Spenelių įtrūkimai ir įbrėžimai yra labai skausmingi. Jeigu speneliai smarkiai sutrūkinėjo, greičiausiai, kol jie apgis, maitinti krūtimi negalėsite. Tokiu atveju reikia atsargiai, nepadidžiant spenelio, nutraukti pieną ir išvirintą indą ir termiškai neapdorojus maitinti juo kūdikį.

Pagalba krūtimis – „Bepanthen“ tepalas

Šis tepalas – efektyvi ir saugi maitinančių mamų ir vaiko odos kasdienės priežiūros bei gydymo priemonė. Jo sudėtyje esantis natūralus komponentas provitaminas B5 maitina odą, skatina jos gijimą ir regeneraciją. Aktyvioji medžiaga deksantenolis, priklausantis B grupės vitaminams, skatina epitelio gamybą bei slopina uždegimą.

Vienas iš „Bepanthen“ tepalo privalumų – greita ir efektyvi pagalba sutrūkusioms speneliams. Šis tepalas ne tik gydo, bet ir profilaktiškai saugo nuo uždegimo ir įtrūkimų laktacijos periodu, mažina paraudimą ir skausmą maitinimo metu. Patepkite juo spenelius po kiekvieno maitinimo.

Tepalo nebūtina nuplauti prieš pat maitinimą, nes jis pagamintas tik iš natūralių



komponentų.

„Bepanthen“ nesukelia alergijos, nes jo sudėtyje nėra aromatinių medžiagų, dažiklių ir konservantų.

Kaip išvengti problemų maitinant krūtimi?

- Maitinimo metu stenkitės keisti vaiko padėtį, kad žindant būtų spaudžiamos skirtingos spenelio vietos.
- Vaikui pavalgįs, būtinai ištraukite spenelį iš burnytės. Jei gu nesiseka, lengvai užspauskite nosytę, ir mažylis pats jį išstums.
- Maitinkite dažniau ir ne ilgiau kaip 10–15 minučių.
- Pamaitinusi ir nutraukusi likusį pieną, 5 minutes, kol spenelis išdžius, nesirenkite drabužių.
- Nutraukus po maitinimo likusį pieną, krūtis turi likti tuščia. Nusitraukite pienelį lengvais judesiais, niliesdamos spenelio.
- Kasdien keiskite apatinius drabužius.
- Spenelio įtrūkimai kaip bet kuri žaizda yra atviri infekcijai, todėl juos būtina gydyti.

Nesikandžiot, išdykeli!



„Bepanthen“ apsaugos nuo mažųjų dantukų

Nereceptinis vaistinis preparatas

Viename tepalo gramе yra 50 mg dekspantenolio.

Kai jūsų mažylis kažai dantukai, jo milti maža burnytė gali pasirodyti tarsi nyklio narai, jei žindote jį krūtimi. Laimei, „Bepanthen“ padeda sušvelninti krūties spenelams, je atitaiso odos audinius ir išvengia gėdo mažas žaizdes. Jo aktyvioji medžiaga – odos vitaminas dekspantenolis – odos ir gleivinės audiniuose pavirsta vitaminu B5, kuris gydo ir atnauja pažeistą odą. „Bepanthen“ puikiai tinka kasdieniam vartojimui, jei norite užkirsti kelią ar išgydyti vystyklų bėrimą – jautrią odą, je apsaugos net visą kūną. Arė pažeistos odos tepalas tepamas vieną ar (jei reikia) kelis kartus per dieną. Žindančioms moterims rekomenduojama tepėti krūties spenelius po kiekvieno maitinimo. Kūdikų odą rekomenduojama patepti kiekvieną kartą keičiant vystykius, prieš tai ją švelniai nuplovus.

„Bepanthen“ tinka visas atvejas, kai odą reikia apsaugoti nuo dirgnamojo drėgmės poveikio. Nėšioms ir krūtimi maitinančioms moterims šį tepalą vartoti galima. „Bepanthen“ gydo nelygią odos bei gleivinės pažeidimus ir padeda odai atstatyti epitelio sluoksnį, jis tinkamas bet kurio amžiaus žmonėms ir bet kurioms odos tipams, o jo sudėtyje nėra kvapiųjų ar dažančių medžiagų bei konservantų. „Bepanthen“ tepalas nepažeidžiamą paviršių sukelia labai retai. Pastebėjus nepatį odos reakciją, reikia kreiptis į gydytoją. „Bepanthen“ preparatų galite įsigyti artimiausioje vaistinėje be recepto. Pradome dėmėjį perkaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutiniai poveikiai, dėl tolesnio vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

PASIRINKITE JUMS GERIAUSIAI TINKANČIĄ „BEPANTHEN“ FORMĄ

	TEPALAS	KREMAS	KREMIKLAS®
Vystyklų bėrimas, paraudimai, šilutimas ir jo profilaktika	●	●	●
Jautrios krūties speneliai, jų trūkimas, padėdimai	●	●	●
Paviršinių žaizdžių, įbrėžimų, brėžimų, nubrandinimų, įgyvenimų	●	●	●
Odos sutrynimai	●	●	●
Sausos, suskaldytosios lūpos	●	●	●
Žaizdėms lūpų kampečiuose	●	●	●
Sudirginimas, paraudimai rankų ir veido oda	●	●	●
Sausa oda prie nagų	●	●	●
Sausa, sudirginę, įsuti, suiralinę odą	●	●	●
Sausa nosies gleivinė	●	●	●
Nusidabinęs, nudirginęs nuo saulės	●	●	●
Dermatitas	●	●	●
Nedidelės opos, pooperacinės žaizdos, randoji įgyvenimas	●	●	●
Sužalatinę lūkus, akūtes, pirtų gūžius, nuopaudas	●	●	●

● geriausias pasirinkimas

● tinkamas naudoti

● mažai efektyvus vaistas

Kodėl Rytų medicina?

Rytų medicina iš esmės skiriasi nuo Vakarų. Pastaroji kišasi į biocheminius organizmo procesus. Tačiau organizmas paprastai priešinasi bet kokiai intervencijai – jam to nereikia. Rytų medicina organizmą veikia visai kitaip. Skirtingai nuo vakarietiško medikamentų, Rytų medicinos preparatai atkuria biocheminius organizmo procesus, niekam nepakenkdami. Vakarų medicina gydo organus, t. y. kiekvienas gydytojas gydo savo sritį. Rytų medicinoje į organizmą žiūrima kitaip – mes sergame ne dėl to, kad mums suskaudo koją, ranką ar pilvą, o todėl, kad organizme kažkas sutriko, ir šis sutrikimas pasireiškė kojos, rankos ar pilvo skausmu. Mes ne atsarginės organizmo dalys, o visuma, todėl Rytų medicina negydo rankų, kojų ar akių – ji siekia atkurti sveikatą.

Žmogaus gyvenimas skirstomas į du etapus: pirmasis, kai paprasčiausiai gyvenama, antrasis, kai ateinama pas gydytoją. Po pirmojo kreipimosi į gydytoją dėl kokios nors ligos, kai paskiriami vaistai, žmogaus organizmas (jo namas) pradeda palaipsniui irti. Pavyzdžiui, žmogus susirgo bronchitu, jam paskyrė antibiotikų, todėl išsivystė disbakteriozė. Jis kreipėsi į gastroenterologą, šis paskyrė kitų vaistų. Disbakteriozė išprovokavo odos ligą ir žmogus nuėjo pas dermatologą – vėl vaistai. Ar Jums pažįstama ši situacija? Viena namo siena irsta, o Jūs traukiate plytas iš kitos, tada ją taisydami traukiate plytas iš trečiosios. Kai visos sienos sulopytos, namas pamažu ima griūti.

Todėl pasistenkite gyventi taip, kad rytoj Jums nereikėtų eiti pas gydytoją. Šiandien pasirūpinkite savimi, savo vaikais ir tais, kurie šalia Jūsų. Puikiai žinome, kad automobilį reikia prižiūrėti profilaktiškai, butą irgi remontuojame nelaukdami, kol ims griūti sienos. Tačiau pamirštame svarbiausią dalyką – savo organizmą. Galvojame, kad vėliau pailsėsime, vėliau pasirūpinsime sveikata. Vis neturime laiko. Bet vėliau susigrąžinti tai, kas prarasta, bus kur kas sunkiau. Todėl, jei turite galimybę, pavartokite Rytų medicinos preparatų profilaktiškai kartą ar du per metus. Patikėkite, būti sveikam yra daug geriau nei sirgti. Kinai sako: Jūsų keistas mentalitetas – Jūs pradate gydyti žmones, likus

trims dienoms iki mirties, o mes pradame gydyti 3 metai iki ligos.

Rytų medicina palaipsniui atnauja suirusius organizmo ryšius, stengiasi viską padaryti taip, kaip priklauso, o ne paskubomis, kaip pakliuvo: skauda galvą – išgerk „Analgin“, suskaudo pilvą – „Nošpos“.

Kuo unikalūs „Fohow“ preparatai? Jie sukurti pagal receptus, kuriems 5 tūkstantčiai metų. Kinijoje egzistavo vienokia Tibeto medicina liaudžiai, kitokia – imperatoriui. 1993 m. Kinijos mokslų akademija atkūrė tuos Tibeto medicinos receptus, kurie buvo sukurti imperatoriams. Jie yra labai veiksmingi. Įsivaizduokite, kas būtų laukę gydytojo, jei jis būtų neišgydęs imperatoriaus.

Visi „Fohow“ preparatai veikia universaliai, tačiau kiekvienas turi savo ypatybių. Jie ne gydo, o sustiprina organizmą, ir tada jis pats įveikia negalavimus. „Fohow“ veikia kitaip, nei visi kiti pasaulyje žinomi natūralūs preparatai – jie greitai, tačiau švelniai reguliuoja visas organizmo sistemas. Vartojant juos, suaktyvėja biocheminiai procesai žmogaus ląstelėse, o senėjimo procesai lėtėja. Šių preparatų sudėtis atitinka visus mokslo reikalavimus, kinų medicinos principus ir farmakologijos taisykles.

Geriausias pavyzdys yra kinai – viena gyvybingiausių tautų pasaulyje.

Tad ne kovokime su liga, o padėkime sveikatai sugrįžti.

Kordicepsas.lt





“Kovojant su liga, laimi liga.
Jei padėsime sveikatai grįžti,
liga pasitrauks pati.”

Natūralūs, biologiškai veiklūs preparatai iš Kordicepso
ląstelių turinio - greito poveikio biologiniai imuninės ir
energinės sistemų reguliatoriai. Tūkstantmetė Rytų
medicinos patirtis, naujausios technologijos.

www.kordicepsas.lt

Nėštumas ir nugaros skausmas

Nėštumo metu visos moters organizmo funkcijos dirba didesne apkrova, nes turi užtikrinti ir vaiko vystymąsi. Nenuostabu, kad šiuo laikotarpiu išryškėja silpnosios būsimos mamos sveikatos vietos. Dažnu atveju besilaukiant ima kamuoti juosmens ir stuburo skausmai, mat augant vaisiui keičiasi mamos kūno svorio centras. Šiame straipsnyje patarsime, kaip įveikti nugaros skausmus.

Priežastis ir pasekmė

Paprastai nejudrūs klubų ir dubens sąnariai laukiantis pradeda atsipalaiduoti, kad vaikas gimdymo metu galėtų lengviau judėti. Dėl šios priežasties ir dėl padidėjusio pilvo sutrinka pusiausvyra. Stengdamasi ją išlaikyti moteris atlošia pečius atgal ir sulenkia kaklą. Pilvas išstumiamas į priekį, stipriai išsilenkia stuburas, įtempiami apatinės nugaros dalies raumenys, atsiranda skausmas.

Jeigu prieš nėštumą kamavo atramos ir judėjimo sistemos problemos: osteochondrozė, buvo išskrypęs stuburas, silpnai išsivystę dubens raumenys, labiau rizikuojate patirti juosmens ir dubens skausmus besilaukdamos.

Kada pradeda skaudėti?

Nugarą gali pradėti skaudėti bet kuriuo nėštumo periodu. Dažniausiai – ne anksčiau kaip penktąjį mėnesį. Tačiau skausmas gali atsirasti ir anksčiau. Neretai tai priklauso nuo būsimos motinos gyvenimo būdo.

Nors Laima nėščia tik trečią mėnesį, jai jau skauda nugarą. Darbe, kurio trukmė – aštuonios valandos, ji beveik visą laiką sėdi, išskyrus tada, kai išeina pietauti ar turi progą pakilti nuo darbo stalo.

Artėjant aštuntajam nėštumo mėnesiui,

skausmas gali sustiprėti ne tik dėl padidėjusio svorio, bet ir dėl to, kad vaiko galva ima spausti stuburo apačią.

Profilaktika

Keletas patarimų, ką daryti, kad besilaukiant neužklyptų nugaros skausmas.

- Stenkitės nepriaugti daug svorio, nes papildomi kilogramai apkrauna stuburą.

- Valgykite produktus, kuriuose daug kalcio. Į savo meniu įtraukite daugiau pieno produktų (varškės, lieso sūrio, jogurto), žuvies, mėsos, riešutų, žalumynų.

- Neavėkite aukštakulnių batų, nes jie nesuteikia tinkamos atramos pėdoms. Gydytojai rekomenduoja plačiakulnę (kulnai turėtų būti ne aukštesni kaip 5 centimetrai) avalynę.

- Aukitės tik sėdėdamos.

- Venkite ilgai stovėti. Jeigu vis dėlto tenka, viena koja atsiremkite į žemą taburetę arba koją kiek sulenkite per kelį. Taip stovėdama, išvengsite per didelės kryžkaulio raumenų įtampos.

- Nestovėkite ant kieto pagrindo. Pavyzdžiui, gamindamos maistą arba plaudamos indus, pasitieskite kilimėlį, kad nepaslystumėte.

- Taisyklingai sėdėkite, nes sėdint labiausiai apkraunamas stuburas. Pasirinkite kėdę su gera atrama, geriau tinka tiesi su porankiais, į kuriuos galima atsiremti stojantis. Kėdės pagrindas neturėtų būti labai minkštas, kad nesusmuktumėte. Venkite taburetėlių ir suolelių be atlošų. Jeigu tenka



ilgiau sėdėti, paremkite nugarą pagalvėle. Sėdėdamos nedėkite vienos kojos ant kitos. Tai ne tik sutrikdo kraujotaką, bet ir itin apkrauna dubenį, jis išsilenkia į priekį ir skausmas sustiprėja.

Automobilio sėdynę paslinkite į priekį taip, kad galėtumėte pakelti ir sulenkti vieną koją.

Ilgai nesėdėkite. Rekomenduojama sėdėti ne ilgiau kaip vieną valandą, po to daryti pertrauką. Sveikiausia sėdėjimo trukmė nėščiai moteriai – pusvalandis.

- Svarbu miegoti ant patogaus čiužinio. Patogi padėtis miegant mažina skausmą keliantis iš lovos.

Jeigu anksčiau skaudėdavo nugarą, ortopedai nerekomenduoja miegoti ant vandens čiužinio. Didelę įtaką stuburo padėčiai miegant daro pagalvė. Geriausia rinktis vidutinio dydžio pagalvę. Lipdama iš lovos nesiverskite ant šono, o pasislinkite prie krašto ir nuleiskite abi kojas ant grindų.

Darykite paprastus pilvo raumenis stiprinančius fizinius pratimus arba užsirašykite į jogos ar nėščiųjų sporto grupę. Vaikščiojimas – taip pat vienas iš tinkamų fizinio aktyvumo variantų; papildomai reikėtų atlikti raumenų

tempimo ir jėgos pratimus. Tik nepamirškite dėl mankštos pasikonsultuoti su gydytoju.

Nusipirkite diržą nėščiosioms

Diržas nėščiosioms padės lengviau išnešioti kūdikį. Jis dėvimas po drabužiais, pakelia ir prilaiko pilvą, mažina nugaros įtampą.

Kontroliuokite stresą

Stresas taip pat gali sukelti nugaros skausmą. Todėl stenkitės jį susilpninti. Kiekvieną dieną raskite laiko sau, atgaukite jėgas ir atsipalaiduokite. Atsigulusios kiek pakelkite kojas, išgerkite mėgstamos arbatos ir pamąstykite apie malonius dalykus, pasiklausykite raminaus muzikos.

Ekspertų vertinimu nugaros ir dubens skausmai kamuoja kone du trečdalius nėščiųjų. Skausmo priežasčių gali būti daug. Jį gali sukelti stresas bei fizinis nuovargis, kurį kenkia ir būsimo kūdikio sveikatai. Paprastai nugaros skausmai išnyksta savaime, praėjus keletui mėnesių po gimdymo. Bet ar ne geriau jų visiškai išvengti?



www.zappy.lt

ZAPPY miegojimo-maitinimo pagalvė gali atstoti daugelį kitų pagalvių:

- miego ir atraminę pagalvę nėščiajai;
- žindyti ir maitinti kūdikį iš buteliuku;
- atremti dar nesėdintį ar neseniai sėdėti pradėjusį kūdikį;
- patogiai atsiremti skaitantiems ar žiūrintiems TV šeimos nariams;
- reabilitacinę-atraminę pagalvę po patirtų traumų.

info@zappy.lt
+370 659 88316



pagalvės
Zappy



Apie moteriškas problemas tete-a-tete

Sausa makšties gleivinė – daugelio (nesvarbu, kokio amžiaus) moterų problema, dėl kurios patiriamas diskomfortas. Paprastai moters makšties skysčio kiekis stipriai svyruoja. Makšties skystis jaučiamas seksualinio susijaudinimo metu. Esant ramybės būsenai jo nesijaučia. Tik kai skysčio nebelieka, pajunti sausumą kaip dykumoje. Makštis pasidaro dirgli, niežti, lytinis aktas tampa skausmingas ir problemiškas.

Makšties skystis yra skaidrus ir bekvapis. Sveikų moterų makšties skysčio kiekis skirtingas. Išskyrių, kurios palaiko būtiną makšties mikroflorą, gali būti visai nedaug. Normalu ir dėl didesnės sekrecijos iš gimdos kaklelio gausios išskyros. Jos yra visiškai nekenksmingos.

Makšties sausumo priežastys

Jautrus makšties skystis reaguoja į chemines medžiagas, pavyzdžiui, į šarmines (muilą). Makštis gali išsausėti dėl alerginės reakcijos į kosmetiką.

Makšties niežulys gali atsirasti ir dėl paprastos priežasties – po keliais sluoksniais drabužių per ilgą laiką susikaupia daug bakterijų. Šilta ir drėgna

aplinka sukuria palankias sąlygas mikroorganizmams daugintis.

Tai gali būti dirglumo, streso, depresijos, intensyvaus fizinio krūvio, medžiagų apykaitos sutrikimų (pavyzdžiui, diabeto) pasekmė.

Pavojų gali sukelti popierinių intymios higienos rankšluosčių naudojimas, higieniniai tamponai, alergines reakcijas, dėl kurių išsausėja makštis, kartais sukelia latekso prezervatyvai ir t. t.

Be to, niežulys, dažnai atsirandantis drauge su makšties sausumu, gali būti nemalonus bet kurios infekcijos – bakterinio vaginito, grybelinės makšties ligos, trichomonozės – požymis. Niežėjimas gali būti alerginė reakcija į chemines prausiklių medžiagas, dezodorantą.

Viena iš dažnų makšties sausumo priežasčių – moteriško lytinio hormono estrogeno trūkumas menopauzės metu. Makštis išsausėja dėl suplonėjusios susiraukšlėjusios vidinės sienelės. Taip atsitinka tada, kai makšties gleivinė netenka elastingumo ir drėgmės.

Makštis gali išsausėti paskutinėmis mėnesinių ciklo dienomis, dėl geriamųjų kontraceptikų, įvairių vaistų – antibiotikų, uždegimą gydančių –



vartojimo. Šiais atvejais su makšties sausumu susijusių problemų atsiranda dėl hormonų trūkumo ir svyravimo.

Po gimdymo

Estrogenų kiekis sumažėja ir pirmaisiais mėnesiais po gimdymo, laktacijos periodu. Diskomfortas bei skausmingumas lytinio akto metu po gimdymo susijęs su nesėkmingu operacinių siūlių gijimu, makšties konfigūracijos pakitimais dėl plyšusių audinių. Tai laikini nemalonumai, kuriuos galima sušvelninti vaistinėje įsigytais įvairiomis drėkinamosiomis priemonėmis.

Intymios priežastys

Kai kurios moterys diskomfortą patiria prieš lytinį aktą, kai neišsiskiria pakankamai makšties skysčio. Šiuo atveju dažniausia priežastis – vyro nesugebėjimas ilgalaikėmis glamonėmis sujaudinti moterį.

Skausmą lytinių santykių metu gali kelti ir nepatogi kūno padėtis. Jei skauda tik pakeitus kūno padėtį, nesijaudinkite. Kartais skausmas lytinio akto metu atsiranda dėl grynai mechaninių priežasčių, gleivinės sausumo arba vaginos sienelių įtampos. Svarbią reikšmę turi ir emocinė būklė. Atvirai agresyviu ar toks seksas, kurio tikslas – tik egoistiškas fiziologinių pojūčių patenkinimas, gali būti nepakankamo sekrecijos makštyje kiekio ir skausmo priežastis.

Problemos sprendimas

Esant sausai makšties gleivinei, lytinių santykių metu ne tik ji, bet ir vyro varpa gali būti pažeista dėl trinties. Toks fizinis diskomfortas gali turėti neigiamų psichologinių pasekmių tolesniam poros lytiniam gyvenimui. Todėl rekomenduojama nuolat drėkinti makštį, ypač prieš lytinius santykius. Kasdien naudojant tinkamas drėkinamąsias intymios higienos priemones bus išvengta nepageidaujamų reiškinių.

Viena iš tokių priemonių – **Vagisan® Feucht-Creme, drėkinamasis makšties kremas (50 g)**. Tai švelnus kremas, specialiai sukurtas naudoti esant makšties sausumui. Jo sudėtyje esanti pieno rūgštis palaiko natūralų makšties pH. Krema sudėtyje yra daug vandens, todėl jis sudrėkina makštį ir lytinių organų odą; apsauginiai lipidai (riebalai) padaro ją glotnią.

Reguliariai naudojant **Vagisan® Feucht-Creme** galima išvengti odos sudirgimo, makšties ir lytinių organų uždegimo.

Krema sudėtyje nėra hormonų (estrogenų), todėl jis gali būti naudojamas kartu su pakaitine hormonų terapija arba pakaitomis su makšties kremais ar žvakutėmis, turinčiais hormonų (estrogenų).

Šis kremas nekenkia spermatozoidų (vyro sėklos) judrumui, todėl jį galima naudoti ir planuojant pastoti. Krema saugu naudoti su latekso prezervatyvais, nes jis nemažina atsparumo įplyšimui.

Krema galima naudoti ilgą laiką, taip pat nėštumo metu.

Kelios mintys apie profilaktiką

Prauskitės tik specialiais intymiai higienai skirtais prausikliais, nes jų pH nekeičia makšties rūgštinės terpės, pavyzdžiai, **Vagisan® Intimate Wash Lotion** prausiklio su natūraliomis išrūgomis, pieno rūgštimi bei ramunėlių ekstraktu.

Makšties audinių būklę gerina aktyvus seksualinis gyvenimas. Reguliarūs lytiniai santykiai aktyvina makšties sienelių kraujotaką, kuri teigiamai veikia ir gleivinę.

Kada kreiptis į gydytoją?

Pasitarkite su gydytoju, jei makšties gleivinė tapo jautri, ją degina, niežti, jaučiate skausmą lytinių santykių metu. Makšties sausumas gali būti ligos požymis.



Vagisan® Feucht-Creme, drėkinamasis makšties kremas, 50 g

Naudojamas, kai vargina makšties ir išorinių lytinių organų sausumas.

- Dvigubo poveikio – drėkina ir aprūpina apsauginiais lipidais.

- Be hormonų (estrogenų).

- Gali būti naudojamas kartu su pakaitine hormonų terapija arba pakaitomis su makšties kremais ar žvakutėmis, kurių sudėtyje yra hormonų (estrogenų).

- Skirtas naudoti makštyje (su aplikatoriumi) ir išorinių lytinių organų srityje.

- Sausa ir jautri makšties bei išorinių lytinių organų odą padaro glotnią.

- Su pieno rūgštimi, padeda palaikyti natūralų makšties pH.

Omega rūgštys būsimai mamai ir jos vaikui

Daugiau nei prieš šimtą metų grupė mokslininkų, tyrinėjusi maistinių medžiagų poveikį sveikatai, nustatė, jog nuolatinė polinesočiųjų riebalų rūgščių stoka kasdienėje mityboje neigiamai veikia žmogaus organizmo būklę. Vėliau buvo išsiaiškinta, jog šių biologiškai vertingų junginių pats žmogaus organizmas nesintetina, o kasdien turi gauti su maistu. Šios medžiagos buvo pavadintos nepakeičiamomis riebalų rūgštimis, kadangi yra viena svarbiausių statybinų visų organizmo ląstelių medžiagų.

Šiuo metu mes jau gerai žinome, kokios svarbios omega riebalų rūgštys. Paprastai jos siejamos su širdies bei kraujagyslių sveikata. Nepakeičiamos riebalų rūgštys organizme skatina junginių, reguliuojančių kraują krešumą, kraujospūdį, gamybą, stiprina imunitetą. Jos būtinos visaverčiam endokrininės sistemos liaukų, ypač antinksčių, skydliaukės funkcionavimui. Nesočiųjų riebalų rūgščių stoka organizme siejama su odos, gleivinių sausėjimu, dermatito, egzemos, tulžies pūslės akmenligės, venų varikozės vystymusi. Trūkstant šių biologiškai aktyvių junginių organizmas sunkiau susidoroja su stresu, dažniau kamuoja slogi nuotaika, sulėtėja protinė veikla, sumažėja intelektas ir pan.

Svarbiausia, ką turi žinoti mama

Gaila, kad omega-3, omega-6, omega-9 nesočiųjų riebalų rūgščių reikšmė nėštumo bei kūdikio žindymo laikotarpiu vis dar per mažai akcentuojama. O juk visas normaliam vystymuisi būtinas medžiagas mamos išsčiose augantis vaisius gauna iš moters organizmo, o sparčiai augantis kūdikis – su mamos pienu.

Polinesočiosios riebalų rūgštys, ypač omega-3 (alfa linoleno) ir omega-6 (linolo), būtinos visais vaisiaus vystymosi etapais. Šios biologiškai vertingos medžiagos būtinos normaliam smegenų ir nervų sistemos vystymuisi ir regos analizatoriaus smegenyse formavimuisi. Todėl labai svarbu, kad vystantis nervų sistemai būsimoj kūdikio organizmas nepritrūktų šių biologiškai vertingų junginių. Nustatyta, jog mažo svorio naujagimiai nėštumo laikotarpiu stokojo polinesočiųjų riebalų rūgščių.

Nepakeičiamos riebalų rūgštys palankiai veikia nėščiosios ir jos išsčiose besivystančio vaisiaus širdies bei kraujagyslių sistemą. Padeda palaikyti normalų būsimosios mamos kraujospūdį, tad sąlygoja gerą vaisiaus aprūpinimą krauju. Gerai žinoma, kad nuolatinis kraujospūdžio padidėjimas sutrikdo vaisiaus aprūpinimą krauju, didina priešlaikinio gimdymo riziką. Be to, pastebėtas

labai įdomus dėsningumas – moterims, kurių mityba nėštumo metu buvo turtinga omega riebalų rūgščių, gerokai rečiau išsivysto depresija po gimdymo. Taip pat patikimai įrodyta, kad beveik per pusę sumažėja priešlaikinio gimdymo rizika.

Ne mažiau svarbu, kad kūdikis su motinos pienu gautų pakankamą kiekį polinesočiųjų riebalų rūgščių. Mat jos būtinos besivystančiai ką tik gimusio mažylio nervų sistemai, regėjimui. Pastebėta, kad naujagimiai, nestokojantys polinesočiųjų riebalų rūgščių, pasižymi aštresniu regėjimu, geresnės jų kognityvinės funkcijos. Vyresnio amžiaus mažyliai, gaunantys pakankamą omega riebalų rūgščių kiekį, rečiau sirgo bronchitu, pasižymėjo geresne girdimajai atmintim, lengviau įsiminė žodžius.

Todėl labai svarbu, kad omega-3, omega-6 ir omega-9 riebalų rūgščių moters organizmas nestokotų visą nėštumo laikotarpį ir bent jau šešis mėnesius po gimdymo. Deja, nėštumo laikotarpiu daugelio moterų mityba nepatenkina šių biologiškai vertingų junginių poreikio. Tada joms galima rekomenduoti vartoti specialius maisto papildus.

Kurį maisto papildą pasirinkti?

Tradicškai nesočiųjų omega riebalų rūgščių šaltiniu yra laikomi žuvų taukai. Tačiau pats vertingiausias jų šaltinis yra augaliniai aliejai, ypač linų sėmenų aliejus. Jo sudėtyje yra net 55 proc. alfa linoleno (omega-3) ir 16,7 proc. linolo rūgšties (omega-6), t.y. net dvigubai daugiau nei žuvų taukuose. Džiugu, kad šiuo metu vaistinėse galima įsigyti specialaus maisto papildą **FLAX OIL**, kurio sudėtyje yra specialia technologija išgautų vertingųjų linų sėmenų aliejaus junginių. **FLAX OIL** kapsulės lengvai nuryjamos, todėl nebereikia vargti galvojanč, kaip užmaskuoti nepriimtina natūralaus aliejaus skonį. Be to, vertingieji linų sėmenų aliejaus junginiai yra maksimaliai apsaugoti nuo nepalankaus aplinkos ir saulės šviesos poveikio.

Šlubuojant ekonomikai gana svarbus veiksnys, lemiantis pasirinkimą yra, kaina. Reikia pasakyti, jog **FLAX OIL** kapsulių sudėtyje didžiausia aktyviųjų ingredientų koncentracija, todėl pasirinkus vartoti būtent šį produktą galima ženkliai sutaupyti maisto papildų sąskaita.

Beje, šio maisto papildu vartojimas – praktiškai vienintelė išeitis vegetarėms, siekiančioms savo organizmą aprūpinti būtinomis nesočiosiomis riebalų rūgštimis.

SINCE 1989

BARLEAN'S
ORGANIC OILS



Flax Oil

maisto papildas



Augalinės kilmės didelės koncentracijos omega riebalų rūgščių kompleksas.

- **Omega 3, 6 ir 9.**

Flax Oil sudėtyje yra ne tik Omega 3, bet ir Omega 6, ir Omega 9 – kas itin retai pasitaiko kituose panašios paskirties produktuose.

- **Ypatingai didelė koncentracija.**

Tarp visų gerai žinomų šaltinių linų sėmenų aliejus neabejotinai pripažintas kaip produktas, kuriame yra daugiausia omega riebalų rūgščių – 55 % Omega-3 ir 16,7 % Omega-6. Tai beveik dvigubai daugiau nei jų yra, pavyzdžiui, žuvų taukuose. Flax Oil 3-se kapsulėse yra: 1650 mg Omega-3, 480 mg Omega-6, 540 mg Omega-9. Gerai suderintas, tinkamas Omega-3 ir Omega-6 rūgščių kiekis, t. y. 4:1.

- **Įsisavina geriau.**

Nustatyta, jog augalinės kilmės omega rūgštys įsisavinamos geriau nei gyvulinės kilmės.

- **Ekologiška.**

FLAX OIL esantis linų sėmenų aliejus yra išgaunamas iš aukštos kokybės patikrintų grynų linų sėmenų. Tai 100 proc. šalto spaudimo nerafinuotas ir nefiltruotas aliejus, išgautas iš rinktinių rūšių natūralių linų sėklų, auginanų ekologiškuose ūkiuose.

- **Tinka vegetarams.**

FLAX OIL vartojimas yra vienintelis būdas vegetarams papildyti savo organizmą pakankamu Omega-3 rūgščių kiekiu.

Iškokite vaistinėse.

Visos omega riebalų rūgštys labai svarbios

Omega-3 riebalų rūgštys – būtinos normaliam galvos smegenų ir regos organų (akių) vystymuisi bei funkcionavimui. Jos mažina blogo cholesterolio ir trigliceridų koncentraciją kraujyje, saugo nuo širdies ligų (pvz., infarkto), kraujagyslių aterosklerozės, galvos smegenų insulto. Be to, šios riebalų rūgštys slopina uždegiminius procesus, stabdo artrito vystymąsi. Omega-3 riebalų rūgščių stoka organizme skatina širdies bei kraujagyslių ligų vystymąsi, regėjimo sutrikimus, depresinę nuotaiką. Dėl jų trūkumo sulėtėja vaikų augimas ir vystymasis, blogėja odos ir gleivinių būklė, vargina raumenų silpnumas, galūnių tirpimas ir kiti simptomai.

Gausiausiai omega-3 riebalų rūgščių yra riebioje žuvyje (pvz., skumbrije, tune, kalmaruose, ančiuvuose), linų aliejuje, moliūgų sėklose, sojos pupelėse, graikiniuose riešutuose, nakvišos aliejuje.

Žmogaus organizmui stokoiant omega-6 nesočiųjų riebalų rūgščių vystosi širdies, kai kurios odos ligos (pvz., egzema), slenka plaukai, paūmėja kepenų ligos, sutrinka nervų sistemos veikla, mažėja vaisingumas, sulėtėja vaikų augimas ir vystymasis. Pakankamas omega-6 riebalų rūgščių kiekis lėtina senėjimą, padeda išvengti alerginių ligų, astmos, artrito, saugo nuo kai kurių piktybinių ligų.

Todėl omega-6 riebalų rūgščių stoka skatina širdies ligų vystymąsi, arterinio kraujospūdžio padidėjimą, sąlygoja neigiamus kraujo krešumo pokyčius, nervų sistemos veiklos sutrikimus ir sukelia daug kitų sveikatos problemų.

Omega-6 nesočiųjų rūgščių gausiai randama gilavandenių žuvų mėsoje, sojų, rapsų, moliūgų sėklų aliejuje, graikiniuose riešutuose.

Omega-9 mononesočioji riebalų rūgštis – viena dažniausiai gamtoje aptinkamų nesočiųjų riebalų rūgščių. Ji gerina visų ląstelių membranų laidumą, todėl į ląsteles lengviau patenka hormonai ir kiti biologiškai aktyvūs junginiai. Dėl to gerėja baltymų sintezė, didėja ląstelių jautrumas insulinui. Ši rūgštis palaiko normalų kraujagyslių sienelių elastingumą, saugo odą ir gleivines nuo išsausėjimo.

Stokoiant šios rūgšties, kamuoja nuolatinis nuovargis, paaštrėja širdies bei kraujagyslių ligos, padidėja arterinis kraujospūdis, vystosi



artritas, sąnarių skausmai, virškinamosios sistemos veiklos sutrikimai, silpnėja imunitetas, apima slogi nuotaika, blogėja atmintis, sausėja oda ir gleivinės.

Gausiausiai omega-9 riebalų rūgščių – alyvų ir migdolų aliejuje.

Šiuolaikiniai mokslininkai mano, jog iš visų riebalų gerai savijautai ir sveikatai reikšmingiausios yra polinesočiosios omega-3 ir omega-6 tipo riebalų rūgštys ir mononesočiosios omega-9 tipo rūgštys. Reikia pasakyti, jog ne mažiau nei pačios rūgštys yra svarbus santykis kasdienėje mityboje. Paklausus daugelis žmonių atsakytų, jog vertingiausias omega-3 rūgščių šaltinis yra jūros produktai. O omega-6 ir omega-9 riebalų rūgščių šaltinis – augaliniai produktai, kitaip sakant, augalų aliejai.

Šiuo metu žinoma, jog žmogaus organizmui svarbus ne vien nesočiųjų riebalų kiekis, bet ir skirtingų jų rūšių santykis. Manoma, jog optimaliausia, jei omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių santykis yra atitinkamai 4:1. Įprastai maitinantis tokią proporciją išlaikyti gana sudėtinga. Todėl siekiant aprūpinti moters



organizmą būtinomis nesočiosiomis riebalų rūgštimis neštumo laikotarpiu ir žindant kūdikį, galima patarti vartoti specialius maisto papildus.



Kaip „pataisyti“ figūrą?

Ne paslaptis, kad nėštumo ir žindymo laikotarpiu moterys priauga vieną kitą kilogramą, kurio niekaip nesiseka atsikratyti. Artėjant vasarai, suapvalėjusios kūno formos ima ne juokais „gadinti gyvenimą“. Ypač kai ne už kalnų vasaros pramogų, iškylų ir poilsio metas, kai po lengvais drabužėliais paslėpti figūros defektų tikrai nepavyks. O auginant reiklų mažylį rimčiau sportuoti, paplaukioti baseine trūksta laiko ir jėgų. Akivaizdu, jog vienintelė išeitis – dieta, nes norint sulieknėti būtinas neigiamas kalorijų balansas. Tačiau žindant joku būdu negalima laikytis drastiškos dietos: juk sparčiai augantis ir besivystantis kūdikis visas medžiagas gauna su mamos pienu. Gerai, kad atėjus pavasariui savo racioną galima pajavairinti menkai kaloringais, tačiau biologiškai vertingais, vitaminingais patiekalais iš šviežių daržovių ir žalumynų. Tereikia trupučio fantazijos, laiko, valios... ir per keletą savačių nuotaiką gadinantys kilogramai nejučia „ištirps“. Svarbiausia neužmiršti, jog vienas svarbiausių bet kokios dietos komponentų yra meilė sau ir pozityvus nusiteikimas.

Jei jūsų pačių fantazija nesiekia toliau agurkų ir pomidorų salotų su grietine peržvelkite ir išmėginkite šiuos receptus.

Agurkai

Agurkas – viena populiariausių daržovių visame pasaulyje. Tai mažiausiai kaloringa daržovė, bet joje yra daug mūsų organizmui vertingų mineralų: kalio, kalcio, geležies ir kitų. Net 95 proc. agurko masės sudaro vanduo, kuris padeda organizmui atsikratyti šlakų, skatina medžiagų apykaitą. Agurkus labai naudinga valgyti iškrovos dienomis. Agurkai derinami praktiškai su visais produktais, išskyrus pieną. Su agurkais galima pasiruošti gardžių sumušinių: ant plonos duonos riekelės uždėkite kelis griežinėlius agurko, įvyniokite į salotos lapą, paskaninkite smulkiai supjaustytais



pomidorais, žalumynais ir trupučiu grietinės, arba apšlakstykite citrinos sultimis ir pabarstykite smulkiai supjaustytais kiaušinių tryniais. Pietums galite pasiruošti agurkų ir šparaginių



pupelių troškinį. Jam paruošti prireiks: 400 g šviežių šparaginių pupelių, 1–2 nedidelių agurkų, 2 skiltelių česnako, šviežių mėtų, šviežių citrinų sulčių, 100 ml sultinio, druskos, pagardų pagal skonį.

Nuluptus ir kubeliais supjaustytus agurkus bei sumulktas šparagines pupeles sudėkite į troškintuvą, užpilkite sultiniu, pagardinkite česnakų, druska bei mėgstamais prieskoniais ir uždengę dangčiu maždaug pusvalandį troškinkite orkaitėje, iki suminkštės pupelės. Jį galima valgyti ir šiltą, ir atvėsusį.

Vakarienei galite save ir namiškius palepinti įdarytais agurkais. Patiekalui paruošti reikės: 500 g šviežių agurkų, 200 g savo sultyse konservuoto tuno, 100 g marinuotų paprikų, alyvuogių, 3 kietai virtų kiaušinių, valgomojo šaukšto lieso majonezo, šviežių krapų, druskos, prieskonių.

Agurkus perpjaukite pusiau, išskobkite jų vidų ir negausiai pabarstykite druska. Po to paruoškite įdarą: kiaušinius, papriką, alyvuoges supjaustykite smulkiais kubeliais, įspauskite česnaką ir viską permaišykite su majonezu. Gautą masę sudėkite į išskobtus agurkus ir pabarstykite šviežiais smulkintais žalumynais.

Pomidorai

Pomidoras – viena labiausiai mėgstamų ir dažniausiai valgomų daržovių. Šias iš Pietų Amerikos kilusias daržoves mes valgome šviežias, marinuotas, virtas, keptas ir raugintas. Iš jų daromos salotos, mišrainės, uždarai. Daug jų konservuojama, iš jų gaminamos pomidorų pastos ir sultys, kuriose išlieka visos naudingosios šviežių pomidorų savybės. Pomidorų sulčių galima lengvai pasidaryti namų sąlygomis: reikia nuplūkyti verdančiu vandeniu

prinokusius pomidorus, nulupti odele, supjaustyti gabaliukais ir išspausti per marlę. Pomidorų sultys yra labai maistingas, vitaminų A ir C turintis gėrimas. Sultys, kaip ir švieži pomidorai, yra gera avitaminozės profilaktikos priemonė. Pomidorai ir jų sultys skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą, todėl jie palengvina virškinimą.

Valgant mažai kaloringus pomidorus greitai pasisotinama, todėl mažiau suvalgoma kitokio maisto. Todėl laikantis dietos prieš pagrindinį patiekalą patariama suvalgyti šviežių pomidorų salotų ar tiesiog 1–2 sunokusius pomidorus, išgerti stiklinę pomidorų sulčių. Laikantis tokio mitybos režimo ne tik sumažėja maisto kaloringumas, bet ir organizmas apsirūpina vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis.

Pusryčiams išgerkite stiklinę pomidorų sulčių, pagardintų mėgiamais žalumynais, ir suvalgykite garuose keptą omletą arba keletą sumuštinių su šviežiais pomidorais.

Pietums galima pasigaminti pomidorų troškinių. Šiam patiekalui paruošti paimkite: 8–10 vidutinių dydžio gerai sunokusius pomidorus, nedidelį žiedinį kopūstą, 100–150 g fetos sūrio, 4–6 valgomojus šaukštus alyvuogių aliejaus, 2–3 skilteles česnako, šviežių citrinos sulčių, druskos, pipirų, cinamono.

Pomidorus trumpam panardinkite į verdantį vandenį ir nulupkite odele. Po to juos supjaustykite 1–1,5 cm storio griežinėliais ir vienu sluoksniu sudėkite į kepto skardą aukštais kraštais. Ant pomidorų dėkite supjaustytus žiedinius kopūstus.

Atskirame paruoškite troškinių užpilą: sudėkite fetos sūrį (galima įpilti ir šiek tiek sūrymo), supilkite aliejų, citrinų sultis, druska, pipirus ir viską labai gerai išmaišykite iki



vienalytės konsistencijos (gaunama grietinės tirštumo masė). Gauta masė užpilkite daržoves ir gausiai pabarstykite maltu cinamonu. Jei cinamonas nelabai patinka, troškinį galite apibarstyti mėgstamais žalumynais ar prieskoniais. Troškinys kepamas iki 200°C įkaitintoje orkaitėje, kol daržovės suminkštės. Šį troškinį galima valgyti vieną



arba su šviežių daržovių salotomis.

Vakarienei galite save palepinti pomidorų užkepėle. Jai paruošti prireiks: apie 500 g gerai sunokusių pomidorų, 5–6 virtų vidutinio dydžio bulvių, saulėje džiovintų pomidorų pastos, šviežių citrinų sulčių, 2–3 valgomųjų šaukštų alyvų aliejaus, kelių skiltelių česnako, druskos, prieskonių, žalumynų.

Pirmiausiai paruoškite padažą: džiovintų pomidorų pastą sumaišykite su alyvų aliejumi ir citrinų sultimis. Po to vidutinio storumo griežinėliais supjaustytas bulves vienu sluoksniu sudėkite į aliejumi išteptą kepimo indą (geriausia molinį). Po to bulves aptepkite paruoštu padažu ir ant viršaus sudėkite sluoksnį panašaus storio griežinėliais supjaustytų pomidorų (be odelių) riekių, aptepkite likusiu padažu. Ant viršaus pabarstykite kapotų česnako, žalumynų, mėgstamų prieskonių, pašlakstykite aliejumi ir kepkite iki 200°C įkaitintoje orkaitėje 30–40 minučių (kol suminkštės ir apkeps pomidorai). Šią pikantišką užkandėlę patartina valgyti šilta.

Ridikėliai

Dėl aitroko ridikėlių skonio kai kurie žmonės jų nemėgsta. Tačiau ridikėliai – viena pirmųjų natūraliai užaugančių daržovių. Ridikėliuose gausu biologiškai vertingų medžiagų. Todėl jie nepakeičiami laikantis dietos. Šviežius ridikėlius patartina valgyti nesmulkintus, nenulupus odelės arba kaip pikantišką įvairių salotų ingredientą. Jaunuose ridikėliuose gausu vitaminų, mineralų ir

mikroelementų bei kitų biologiškai aktyvių junginių: eterinio aliejaus, glikozidų, fermentų, cholino ir kt.

Lapinės salotos



Šiuo metu prekybos centre ir turguje gausu įvairių rūšių salotų. Salotų lapai – klasikinės kasdienės mitybos komponentas siekiant sumažinti maisto kaloringumą. Salotų sudėtyje yra daug ląstelių, todėl suvalgius porciją salotų ilgam pasisotinama. Salotų lapuose yra beveik visų mums reikalingų vitaminų, mikroelementų, taip pat organinių rūgščių, dervų, cukraus ir net baltymų. Be to, salotų lapai gaivina, malšina troškulį, padeda virškinti, saugo nuo vidurių užkietėjimo, skatina šlapimo išsiskyrimą.

Geriausia salotas valgyti ką tik nuskintas. Pagamintų salotų taip pat negalima ilgai laikyti. Lapinės salotos galima maišyti su cikorijos, pipinės, lapinių garstyčių, kmynų, mairūno, juozažolės, špinatų, lapinių burokų, burokėlių lapais, įvairių rūšių svogūnų laiškais, gelsve ir kitokiais žalumynais.

Mucofalk®

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

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

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

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

Nėšioms moterims ir žindydėms medikamento vartoti galima.

Specialių atsargumo priemonių reikia: jei ilgesnį laiką būna užkietėję viduriai, ilgiau negu savaitei sutrinka žarnų judesių reguliarumas, ilgiau negu 2 savaites laikosi viduriavimas arba jo metu išmatose pastebima kraujo ar prasideda karščiavimas, būtina kreiptis į gydytoją.

Jei susilaikius išmatoms atsiranda pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas ar kitokių neaiškių vidurių simptomų, prieš pradėdant vartoti Mucofalk būtina pasitarti su gydytoju, kadangi šie simptomai gali būti gresiančio ar jau atsiradusio žarnų praeinamumo sutrikimo požymiai. Jei atsiranda krūtinės skausmas ar vėmimas arba pasunkėja rijimas ar kvėpavimas, reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją. Jei ligonis gydomas skydliaukės hormonais, jam vartoti Mucofalk galima tik pasiklausus gydytojo, kadangi gali prireikti koreguoti hormonų dozę.

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

Dėžutėje yra 20 paketėlių po 5 g.

Rinkodaros teisės turėtojas: **Dr. Falk Pharma GmbH, Vokietija.** Atstovas Lietuvoje: **UAB Morfejus.** Plačiau skaitykite: **www.morfejus.lt**

Morkos

Morka – kasdienėje mūsų mityboje įprasta daržovė, iš kurios pasitelkus truputį fantazijos galima pasiruoti labai skanių ir sveikatai naudingų patiekalų. Morkose gausu beta karotino, iš kurio organizme pasigamina vitaminas A. Morkose yra nemažai seleno, kuris sustiprina imuninę sistemą, palankiai veikia širdį, padidina organizmo atsparumą stresams. Morka – mažai kaloringa daržovė: suvalgius 100 g šviežių morkų, gaunama apie 35 kcal. Todėl laikantis dietos ir kad tarp valgymų nekamuoūt alkis, galima užkristi šviežių arba virtų morkų salotų, pagardintų šaukšteliu grietinės.

Pusryčiams galite pasiruoti morkų salotų: paimkite 3–4 vidutinio dydžio morkas, 60–80 g graikinių riešutų, 50–60 g razinų, lieso jogurto, šviežių citrinos sulčių, druskos, žalumynų, prieskonių.

Morkas išvirkite (geriausiai tai padaryti iš vakaro), supjaustykite vidutinio dydžio kubeliais, sumaišykite su kapotais graikiniais riešutais ir razinomis. Visą permaišykite, pagardinkite druska, prieskoniais, žalumynais ir užpilkite jogurto-citrinos padažu.

Pietums išsivirkite trintas **morkų sriubos**. Sriubai prireiks 5–6 vidutinio dydžio morkų, 2 vidutinių bulvių, sultinio, liesos grietinės, druskos, žalumynų, prieskonių. Nuvalytas ir susmulkintas morkas ir bulves išvirkite pasūdytame vandenyje. Nukošę daržoves, pertrinkite per smulkų sietelį ir supilkite į puodą. Užpylę sultiniu ant lėtos ugnies trumpai pavirkite, iki sriuba sutirštės. Baigiant virti energingai maišydami supilkite grietinėlę. Patiekiant į stalą sriubą galima pabarstyti smulkintais žalumynais.

Antam patiekalui puikiai tiks **morkų maltinukai**. Norint jų pagaminti prireiks 400 g šviežių morkų, 400 g saldžiųjų obuolių, 3–4 kiaušinių baltymo, 1–2 valgomųjų šaukštų sviesto, 2 valgomųjų šaukštų manų kruopų, 2 valgomųjų šaukštų maltų džiovėsėlių, apie 100 ml grietinės.

Morkas supjaustykite plonais šiaudeliais, sudėkite į troškintuvą, įdėkite šaukštą sviesto, užpilkite stiklinę vandens ir troškinkite, kol suminkštės. Po to į troškinį sudėkite smulkiai supjaustytas

obuolius ir dar patroškinkite, kol suminkštės obuoliai. Tuomet į troškinį suberkite manų kruopas, gerai išmaišykite ir viską palikite ataušti. Masei ataušus, įmuškite kiaušinių baltymus ir viską gerai išmaišykite. Iš paruoštos tešlos suformuokite norimo dydžio ir formos paplotėlius, pabarstykite džiovėsėliais ir be riebalų iškepkite keptuvėje arba ant skardos orkaitėje.

Šiuos morkų maltinukus galima valgyti su padažu arba grietine, taip pat jie tinka kaip garnyras prie žuvies, paukšties patiekalų.

Jei pavakaryje užsigeidėte ko nors saldaus, galite pasimėgauti morkų desertu. Paimkite 1 didelę saldžios rūšies morką, 1–2 kriaušes, 100 g besėklių vynuogių, 2 valgomuosius šaukštus medaus, 2–3 valgomuosius šaukštus šviežių citrinų sulčių, grietinės.

Morką ir vieną kriaušę supjaustykite smulkiais šiaudeliais, suberkite į dubenėlį ir permaišykite. Užpilą ruoškite karščiui atspariame dubenėlyje,



įstatydamas į verdantį vandenį. Visų pirma sudėkite medų ir maišydami kaitinkite, kol suskystės. Po to supilkite citrinos sultis, gerai išmaišykite ir energingai maišydami lėtai supilkite grietinėlę. Šiek tiek atvėsusį užpilą supilkite į salotose padarytą duobutę ir ant viršaus sudėkite smulkiais skiltelėmis supjaustytas nuluptas kriaušes bei į keturias dalis perpjautas vynuoges.

SKANAUS!

HEMAtoGENai

+KLASIKINIS



Klasika

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

+ABRIKOSAS



Hematogenas su džiovintais abrikosais. Batonėlis 50g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovinti abrikosai (4,92 %), džiovintas maistinis kraujas, kvapijoji medžiaga. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+ŽEMĖS RIEŠUTAI



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

+SLYVA



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

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

Pratinamės prie puoduko

Pirmųjų kūdikio gyvenimo metų pabaiga – tinkamiausias laikas susipažinti su puoduku. Pratinti prie naujo higienos ritualo reikia pasitelkus kantrybę, palaipsniui ir susitaikius su mintimi, kad tai daryti gali tekti ilgai. Vaikui gana patogu su sauskelnėmis, kurios puikiai sugeria drėgmę ir sėkmingai apsaugo odelę. Mažylis nejaučia drėgmės, tad kodėl turėtų būti kitaip? Jokių būdu primygtinai nereikalaukite sėsti ant puoduko, nepykite – vaikui reikia laiko išsiugdyti naujus pročius.



Lengviau pripranta prie puoduko tie vaikai, kurie reguliariai tuštinasi, pavyzdžiui, kiekvieną rytą po pusryčių, arba kiekvieną kartą tai darydami atsitupia. Sunkiau nuspėti šlapinimosi pradžią, nors dažnai prieš pripildydami sauskelnes vaikai ima verkti. Bet nuspėti šį momentą – ne pergalė, nes tai tik refleksas, vaikas nesupranta, kodėl ką daro. Kartais toks metodas sukelia atvirkštinę reakciją: atrodo, jau įpratęs prie puoduko, mažylis ima spyriotis ir nenori net artintis prie jo arba pasodintas ant jo sulaiko tuštinimąsi.

Pratinamas prie puoduko vaikas turi suprasti, kas yra tuštinimasis ir ko iš jo norima, būtų gerai, kad jis gebėtų išbūti sausas 2–3 valandas bei mokėtų savarankiškai rengtis. Jei mažylis staiga metė žaidimą, atsitūpė, ėmė stenėti, išraudo, pasakykite jam, ką jis rengiasi daryti, kiekvieną kartą tais pačiais žodžiais. Kai keisite nešvarias sauskelnes, irgi tais pačiais žodžiais paaiškinkite šį veiksmą.

Praktiškai negalima numatyti, kada vaikas šlapinasi. Naudokitės proga, kai jis paleidžia srovėlę vonioje arba keičiant sauskelnes – paaiškinkite, kas vyksta, kiekvieną kartą vis tais pačiais žodžiais. Keisdamos šlapias sauskelnes, paaiškinkite, kodėl jos šlapios.

Vaikai mėgsta mėgdžioti vyresnius žmones: tėvus, brolių ar seserį. Taigi, parodykite mažyliui, kad tėtis, mama ar dideli berniukai ir mergaitės eina į tualetą ir sėdi ant puoduko, o kai jis paaugęs, darys taip pat. Jeigu vaikas nebijo, galite leisti jam nuleisti tualete vandenį. Mažylis gali pats užsinorėti sėstis ant unitazo. Nupirkite specialų unitazo dangtį arba atskirą vaikišką puoduką ir leiskite vaikui jį išbandyti. Tai bus jo idėja, tad ir pripras prie jos lengviau.

Hemorojui gydyti

Posterisan®

Negyvosios žarnyno bakterijos

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

1 g POSTERISAN tepalo yra 166,7 mg vandeninės suspensijos iš 330 milijonų negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų), bei 3,3 mg skystojo fenolio (atitinka 3,0 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: geltonasis vazelinas, 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 išsitušinimo. Jei negalavimas stipresnis, kartais galima vartoti ir dažniau. Gydant išorinę išangės sritį, vartojamas tepalas. Tepti plonu sluoksniu ir po to pirštu tepalą atsargiai įtrinti. Vartojant žvakutes, reikia įvesti giliai į išangę po vieną žvakutę.

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

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

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

Kontraindikacijos: Posterisan vartoti negalima, jeigu yra padidėjęs jautrumas bet kuriai pagalbinei vaisto medžiagai. Duomenų, kad nėščioms moterims ir žindydėms Posterisan vartoti draudžiama arba kad jis yra labai pavojingas, nėra.

Nereceptinis vaistinis preparatas.

Pakuotės lapelis paskutinį kartą patvirtintas 2006-12-19

Prašome idėmiai 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

Celiakija

Celiakija – tai įgimtas maisto medžiagų pasisavinimo žarnyne sutrikimas, išsivystantis genetinį polinkį turintiems žmonėms. Ši liga atsiranda, kai ligonis valgo kviečius, rugius ir miežius. Žmonės, kurie serga celiakija, netoleruoja kai kurių baltymų, esančių kviečiuose (gliadino), rugiuose (sekalino) ir miežiuose (hordeino), todėl negali valgyti šių grūdų ir iš jų pagamintų produktų. Sergant šia liga išsivysto plonosios žarnos gleivinės atrofija, dėl ko pablogėja visų maisto medžiagų įsisavinimas, gali išsivystyti autoimuninės ar net onkologinės ligos.

Celiakija – labai dažna virškinimo trakto liga. Europoje ir visame pasaulyje šia liga serga 1 iš 100–200 žmonių. Tradiciškai, nors ir klaidingai, manoma, kad celiakija serga tik vaikai. Prieš 15 metų vyravo nuomonė, kad celiakija yra reta liga, tačiau atlikti epidemiologiniai tyrimai parodė priešingus rezultatus. Lietuvoje nežinomas šios ligos paplitimas. Pasak doc. med. m. dr. Vaidoto Urbano (Vilniaus universitetinė vaikų ligoninė), šiuo metu šalyje yra apie 150 celiakija sergančių ligonių, t.y. 0,004% arba 100 kartų mažiau negu kitose Europos šalyse. Tokį mažą celiakija sergančiųjų ligonių skaičių lemia nepakankama šios ligos diagnostika.

Celiakija dažniausiai prasideda pirmais gyvenimo metais, tačiau gali būti diagnozuojama ir 90 metų amžiuje. Būdingiausi celiakijos simptomai yra šie: gausios, bet nedažnos išmatos (1–3 kartus per parą), didelis išpūstas pilvas, svorio augimo sulėtėjimas, geležies stokos mažakraujystė, žemaūgiškumas, vėmimas, nuovargis, laktozės netoleravimas.

Dalis žmonių serga šia liga, tačiau dažnai patys apie tai nežino. Žmogus gali ilgus metus maitintis duona, bandelėmis ir makaronais, tačiau neturėti šių ar kitų nusiskundimų. Deja, patologiniai procesai, vykstantys žmogaus organizme, gali



sukelti įvairias celiakijos komplikacijas.

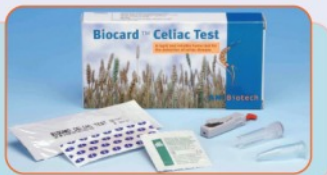
Riziką susirgti turi: ligonių giminaičiai, ypač pirmos eilės, sergantieji I tipo cukriniu diabetu, autoimuniniu tireoiditu, IgA deficitu ir Dauno liga. Nėra specifinių celiakijos simptomų. Jie gali prasidėti bet kuriame vaikų ar suaugusiųjų amžiuje, būti aiškūs ar labai nežymūs.

Negydoma celiakija komplikuojasi osteoporoze, osteopenija, mažakraujyste, onkologiniais susirgimais, cukriniu diabetu, skydliaukės ligomis, reumtoidiniu artritu, epilepsija ir kt. Celiakija diagnozuojama remiantis ligos simptomais, laboratoriniais tyrimais ir svarbiausia plonosios žarnos biopsija.

Celiakija – neišgydoma liga, todėl ligonis visą gyvenimą turi laikytis griežtos begliutenės dietos, t.y. nevalgyti kviečių, rugių ir miežių. Sergantieji celiakija gali valgyti tik specialios paskirties beglu-

Specialaus savidiagnostikos celiakijos testo Biocard™ pagalba nustatomi šiai ligai būdingi audinių transgliutaminazės (aTG) IgA antikūnai.

Jeigu celiakijos testo rezultatas yra teigiamas, kreipkitės pas bendrosios praktikos gydytoją, kad būtų atlikti kiti tyrimai bei paskirtas gydymas.



tenius maisto produktus, kurie pažymėti specialiu ženklu: **Be gliuteno** (angl. Naturally gluten-free)

DĖMESIO! Jeigu vargina:

- viduriavimas arba vidurių užkietėjimas;
- pilvo pūtimas;
- svorio mažėjimas;
- mažakraujystė (geležies stokos anemija);
- nuovargis;
- pūslelės ant odos;

• kaulų skausmai

Nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Jūs ar Jūsų artimieji, o gal ir Jūsų vaikai serga celiakija ir to nežino.

Pataria Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija (NCMND)

Kilus neaiškumams ar klausimams prašome skambinti ar parašyti el. laišką. Jolita Sadauskaitė, NCMND pirmininkė, tel. 861569294; el. paštas, jolita@celiakija.lt

AR VISKĄ GALIME VALGYTI?

Kiaušinių, pieno, sojos ir tam tikrų grūdinių maisto produktų netoleravimas



Alergija maistui - nepageidaujama imuninė reakcija į įvairius maisto produktus. Šios alergijos dažnis tarp vaikų apie 10%. Daugelis maisto produktų (pienas, kiaušiniai, žuvis, kviečiai, mėsa, vaisiai, daržovės ir kiti produktai) gali sukelti odos alergiją ar pažeisti kitas sistemas. Alergija maistui, atskirų maisto produktų netoleravimas pasideda vaikystėje, su amžiumi suformuoja nepilnavertės mitybos principus, o vėliau gali įgyti ir tam tikrą klinikinę vienos ar kitos ligos formą.

Labai svarbu tiksliai išsiaiškinti, kokių maisto produktų netoleruojama. Suaugęs žmogus ir pats savarankiškai gali stebėti, ko jis netoleruoja, arba stebėti vaiką. Užtenka apibrėžtą laikotarpį nevalgyti „įtariamo“ produkto (pvz., 1-2 savaites), kuris, jo nuomone, sukelia nemalonius virškinimo simptomus. Jeigu negalavimai praeina, tikėtina, kad spėjimas yra teisingas. Naudinga nepamiršti, kad būtina galutinai išsitiirti ir kreiptis į gydytoją.

Lietuvoje galima įsigyti Dr. Schar specialios paskirties begliutenių maisto produktų, kurių sudėtyje nėra laktozės, pieno, kiaušinių, sojos ir konservantų. Specialūs ženklai ant pakuotės nurodo, ko būtent nėra. Visuose Dr. Schar maisto produktuose nėra gliuteno (glitimo), o tai yra ypač aktualu žmonėms, kurie netoleruoja kviečių, rugių ir miežių ir ypač sergantiems celiakija.

Lietuvoje galima įsigyti apie 60 skirtingų rūšių begliutenių Dr. Schar maisto produktų; duonos, miltų, biskvitinių gaminių, makaronų ir kt.

Daugiau informacijos:

UAB „Vitaminų institutas“, specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“, PC „Mandarinai“, Ateities 91, Vilnius.

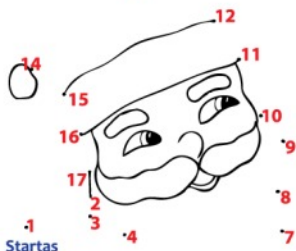
Tel. (8 5) 279 3963,

el. paštas: prekyba2@vitamin.lt.

Interneto puslapis: www.vitamin.lt

VAIKAMS

.13







SKONIS VISAM GYVENIMUI



Skanausk naujos kartos be gliutenę duoną!



Dr. Schär jau daugiau kaip 20 metų specializuojasi produktų be gliuteno gamyboje ir yra rinkos lyderis šiame sektoriuje.

Dr. Schär:

- siūlo specialios mitybos sprendimus esant maisto netoleravimui ir alergijai
- atsižvelgia į vartotojų poreikius bei gaminamų produktų natūralumą
- užtikrina aukščiausią gaminamų produktų kokybę ir įvairovę



Schär atstovas Lietuvoje: UAB "VITAMINŲ INSTITUTAS"
Mus galite rasti: Specializuota sveikatos parduotuvė "Vitaminų pasaulis"
PC "Mandarinai" Ateities g.91, Vilnius
Tel.: 8-5-279 3963,

www.vitamin.lt

info@vitamin.lt

Vagisan® FeuchtCreme

NAUJIENA

Drėkinamasis makšties kremas su aplikatoriumi, 50 g

Esant sausumui makštyje ir išorinių lytinių organų srityje

- Su pieno rūgštimi;
- Švelniai prižiūri makštį ir padaro ją glotnesnę;
- Drėkina ir švelniai patepa;
- Be hormonų, sumažina diskomforto jausmą (deginimą, niežulį, sausumo pojūtį ir skausmą);
- Gali būti naudojamas kartu su pakaitine hormonų terapija arba pakaitomis su makšties kremais ar makšties žvakutėmis, kurių sudėtyje yra hormonų (estrogenų);
- Galima naudoti prieš lytinį aktą, taip pat ir su prezervatyvais.

Naudojimas. Skirta naudoti į makštį (su aplikatoriumi) ir išorinių lytinių organų srityje. Nėštumo metu (dėl atsargumo) aplikatoriaus geriau nenaudoti.

Prieš naudojimą perskaitykite naudojimo instrukciją.

Platintojas:

UAB Sirowa Vilnius,

Švitrigailos g. 11B,

LT-03228 Vilnius

DR·WOLFF

