



2018 m. vasario 24 d. Nr.9

Deguo­n­ies tera­pi­ja. Įkvėpkite sveikatos

Sergantie­si­ems lėtinė­mis plaučių, širdies, reumatinėmis, neurologinėmis ligomis bū­ti­na ne tik kokybiška, bet ir ilga­lai­kė me­di­ci­ni­nė priežiūra. Ligoninėje paslaugos žmogui užtikrinamos, tačiau kaip pagerinti paciento sveikatos būklę, kai jis namie? Ilgametę darbo patirtį turinti bei pacientų pasitikėjimą pelniusi UAB AGA siūlo išeitį - deguonies terapiją paciento namuose.

Edita SIAVRIS

Kodėl nuoma geriau

Be deguonies - bespalvių, bekvapių ir beskonį dujų - ne tik negyvuotų gyvybė Žemėje, bet ir nebūtų efektyvus įvairių ligų gydymas. Ne veltui deguonis yra dažniausiai medicinoje naudojama medžiaga. „Žmogaus organizmui yra gyvybiškai svarbu gauti tam tikrą deguonies kiekį. Pagrindinė medžiaga, kurią kraujas nuneša į visus audinius, be abejonės, yra deguonis. Pristatant jį į organizmą dalyvauja dvi pagrindinės sistemos - tai plaučiai ir širdies kraujagyslių sistema“, - aiškina Lietuvos bendrosios praktikos gydytojų asociacijos vadovas **prof. Julius Kalibatas**.



Seniai pastebėta, jog trinkant plaučių funkcijai, žmogui dūstant, deguonies terapija labai palengvina paciento savijautą. Medicinoje deguonis dažniausiai naudojamas plaučių, širdies kraujagyslių, onkologinėms ligoms lengvinti. Pacientui gaunant daugiau deguonies, kompensuojamas jo stygius organizme, gerėja visų organų veikla. Jau senovėje buvo aišku, jog ligonio išnešimas į gryną orą tikrai pagerins jo savijautą, tačiau šiuolaikiniame pasaulyje toli gražu ne kiekvienas turime galimybę pakvėpuoti grynu oru ir deguonies gauti tiek, kiek reikia pagal ligos specifiką, taigi į pagalbą ateina pažangios technologijos. Pasak prof. J.Kalibato, anksčiau įvairių sveikatos prob-

lemų turintys žmonės savo sveikatos būklei gerinti netgi vežiodavosi specialius vežimėlius su deguonies balionėliu. „Prie jo būdavo jungtis, žmogus užsidėdavo specialią kaukę ir kvėpuodavo deguonimi. Tai labai apsunkindavo asmens mobilumą ir komfortą. Šiais laikais daroma viskas, kad pacientui būtų kuo paprasčiau gauti deguonies“, - teigė profesorius.

Žmonėms, kuriems svarbu pagerinti savo sveikatos - ypač sunkių ligų atveju - būklę, ilgametę darbo patirtį turinti uždaroji akcinė bendrovė AGA siūlo nuomotis gydymo deguonimi priemones deguonies terapijai namuose. Nuomos pranašumas, jog tokiu atveju užtikrinamas paciento saugumas: UAB AGA kvalifikuoti specialistai į paciento namus ne tik pristatys reikiamą įrangą, jos priedus, bet ir jų naudojimą pritaikys kiekvienam pacientui individualiai bei apmokys paciento šeimos narius, kaip naudotis įranga. Kartą per metus atliks įrangos techninę profilaktiką, pakeis bakterinius filtrus; įtaisui sugedus, operatyviai pakeis jį nauju. Bendrovės specialistai nuolat bendradarbiauja su slaugytojais ir pacientais, kad pastarieji gautų kuo kokybiškesnes deguonies terapijos namuose paslaugas. Taip pat teikia konsultacijas bei mokymus.

UAB AGA atstovaujantis specialistas Artūras Solovaitis įrangos nuomos pranašumą iliustravo gyvenimiška patirtimi. „Iškvietė mus žmogus į Raseinių rajoną, kad pristatytume deguonies koncentratorių. Nuvažiuoju, matau, pacientas turi nuosavą deguonies koncentratorių, vaikai jam buvo nupirkę. Jų turimas deguonies koncentratorius smarkiai užė, bet triukšmas dar nebuvo baisiausias. Patikrinus aparatą paaiškėjo, kad jis negamina deguonies. Savininkas pats patikrinti aparato neturėjo nei galimybių, nei kompetencijos, o jo sveikata tik prastėjo. Be to, pacientams tikrai neturėtų rūpėti sugedęs aparatas. Juk jiems patiems reikia rūpesčio ir atsakingos priežiūros, - teigė A.Solovaitis. - Mūsų teikiami deguonies koncentratoriai yra tikrai patikimi. Ant aparato yra UAB AGA lipdukas su nurodytais mūsų telefonų numeriais, jeigu reikia konsultacijos, teikiame konsultaciją, jeigu nutinka kas nors rimtesnio, darbo imuosi aš ir vykstu pas sergančiuosius jiems padėti.“

UAB AGA specialistai aptarnauja pacientus namuose visoje



Pacientui gaunant daugiau deguonies, kompensuojamas jo stygius organizme, gerėja visų organų veikla

Lietuvoje. A.Solovaitis tikino, jog dažniausiai bendrovės aptarnaujami žmonės - sergantys obstrukcine plaučių liga, širdies nepakankamu, širdies yda, plaučių hipertenzija. „Jaučiame, jog mūsų darbas prasmingas, sulaukiame ir gero žodžio. Kartais ir ne darbo metu tenka paptarti žmonėms. Buvo atvejais, paskambino pacientas, sako, dūstu, nežinau, ką daryti, o šeštadienis, 21 valanda. Uždavus tam tikrus techninius klausimus, paaiškėjo, kad tai buvo paciento aparato naudojimo klaida, todėl jis ir negavo deguonies. Paaiškinus, kokius veiksmus atlikti, deguonies koncentratorius vėl tiekė deguonį. Pasitaiko pačių pacientų deguonies koncentratoriaus naudojimo klaidų, bet tam mes ir esame, kad konsultuotume, ką daryti. Juk ligoniniai yra labai pažeidžiama žmonių grupė,

būna, pamiršta ar išsigąsta, jeigu kažkas jiems neišeina“, - dėstė specialistas.

Populiari „Homefill“ sistema

Deguonies koncentratoriaus pranašumas, jog jis yra gana ekonomiškas, nuolat tiekia deguonį ir reikalauja palyginti nedidelės priežiūros, tačiau koncentratoriui reikia elektros maitinimo šaltinio. Pacientai sveikatos priežiūrai namuose pamėgę būtent deguonies koncentratorius (15-23 kg elektrinis prietaisas, kuris išskiria deguonį iš aplinkos oro), „Homefill“ sistemą, kurią galima naudoti kartu su mobilią sistema.

Jeigu žmogaus liga toli pažengusi, mobilią sistemą pacientas dėl natūralių priežasčių nesinaudoja. Tačiau dar darbingi žmonės, naudodamiesi „Homefill“ sistema, pri-

pildo nešiojamuosius deguonies balionėlius (1,7 kg) ir su specialia kuprine gali laisvai judėti ir tuo pačiu metu kvėpuoti deguonimi. Specialistai pastebi, jog „ligos jaunėja“ ir vis daugiau darbingų 50-60 metų žmonių susiduria su lėtine obstrukcine plaučių liga, deguonies terapija šiems pacientams tampa neatsiejama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Mobili „Homefill“ sistema tokiems žmonėms pagerina gyvenimo kokybę dirbant, atliekant namų ūkio darbus, važiuojant į svečius. Prieš rekomenduojant deguonies terapiją pacientui, atliekama keletas tyrimų: gyvybinio plaučių tūrio matavimas, rentgenas ir deguonies kiekio kraujyje nustatymas oksimetru ramybės būsenoje bei judant. Nustačius deguonies stygių, atliekama kraujo analizė (arterinio kraujo dujų matavimas). Atsižvelgiant į paciento ligos stadiją, Valstybinė ligonių kasa (VLK) 100 proc. kompensuoja deguonies terapiją - ir įrangos nuvežimą į paciento namus, deguonies koncentratoriaus priežiūrą bei taisymą. Jeigu ligonis gauna pulmonologo ar kitos aktualios srities mediko išrašą, kad pacientui namuose reikia deguonies terapijos, su šiuo išrašu reikia kreiptis į Valstybinę ligonių kasą. VLK per dvi savaites pacientui turi pateikti dokumentą, kuriame patvirtinama paskirta deguonies terapija namuose. Pacientas šį dokumentą pateikia UAB AGA, bendrovės specialistai savo ruožtu deguonies koncentratorių pristato pacientui į namus - į bet kurį šalies miestą ar regioną.

THE LINDE GROUP

AGA

Didlaukio g. 69, Vilnius

www.aga.lt,

tel. +370 5 278 7787,

nemokama linija 8 800 23222,

faksas +370 5 270 1191;

El. p. administracija@lt.aga.com,
pac@lt.aga.com

Darbo laikas: pirmadieniais-
ketvirtadieniais 8-17 val.,
penktadieniais 8-15.45 val.

Filialas:
EURITRA, UAB

Jonavos g. 260, Kauno m.,
Kauno m. sav., LT-44131;

Tel./Faks.: (8 37) 330970,
Mob. 8 698 72915.

► **Peršalome. Kada ir kiek ilgai galima gydytis pačiam?**

Plačiau **2 p.**

► **Brandžios moters grožio formulė**

Plačiau **5 p.**

► **Vitaminų galia sveikatai ir grožiui**

Plačiau **9 p.**

► **Kaip apsaugoti nuo širdies ligų?**

Plačiau **10 p.**

► **Geležies trūkumas: kada reikėtų susirūpinti?**

Plačiau **12 p.**

Peršalome

Kada ir kiek ilgai galima gydytis pačiam?

Keičiantis metų laikams, ypač rudens – žiemos sezono metu, nedaugeliui pavyksta išvengti tokių nemalonių simptomų, kaip gerklės skausmas, kosulys ar sloga. Ypač peršalimo virusams imlūs vaikai. Tėveliams menka paguoda, kad vaikams net 8-12 kartų per metus sirgti peršalimo ligomis yra normalu. Kiekvienas jų nori, kad atžala pasveiktų kuo greičiau. Peršalimo ligos neaplenkia ir suaugusiųjų, kurie dažnai susergera tuo pačiu iš darželio ar mokyklos atneštu virusu.

Kada peršalimą galima gydyti pačiam, o kada būtina kreiptis į gydytoją?

Kaip kuo greičiau pasveikti?

Konsultuoja gydytoja natūropatė, homeopatė Edita Jaskelevičienė.

Kada dar galima gydytis pačiam?

Peršalimas arba ūminė virusinė respiratorinė infekcija (ŪRVI) yra užkrečiama viršutinių kvėpavimo takų (nosies ir gerklės) liga, kurią sukelia rinovirusas, paragripo, sincitinis ir kiti virusai. Pagrindiniai peršalimo simptomai – tai sloga, gerklės ir galvos skausmas, kosulys, bendras silpnumas. Dažniausiai peršalimas nėra pavojingas ir praėina per 3-7 dienas. Šį laikotarpį galima gydytis pačiam. Tačiau net ir pirmosiomis ligos dienomis į gydytoją kreiptis būtina, jei:

- * labai pablogėja savijauta;
- * labai aukšta temperatūra;
- * skauda ausį, atsirado rijimo sutrikimų ar svetimkūnio jausmas gerklėje;
- * atsirado bėrimų;
- * pykina, vemiate;
- * kartu su kosuliu pasireiškia aukšta temperatūra arba pats kosulys labai varginantis, nepraeinantis, jei su kiekviena diena būklė blogėja, jei koksint trūksta oro ar kamuoja dusulys, jei skrepliuose yra kraujo;
- * susirgo kūdikis, mažas vaikas ar senyvo amžiaus žmogus;
- * esate nėščia;
- * sergate cukriniu diabetu, širdies nepakankamumu, astma.

Taip pat gydytojo konsultacija būtina, jei:

- * ligos simptomai per 3-5 dienas nesumažėja;
- * aukšta temperatūra laikosi ilgiau nei 3 dienas;
- * kosulys tęsiasi 7 dienas ir ilgiau.

Kaip elgtis, kad liga kuo greičiau praeitų, o ne užsistėtų?

Višų pirma, susirgęs žmogus neturėtų eiti į darbą. Taip elgdamasis jis rūpinasi ne tik savimi, bet ir aplinkiniais, kolegomis, nes neplatina užkrato. Kitas svarbus dalykas, kad ir pačiam ligoniui reikia išsigulėti, nes neretai nekalčiai atrodanti liga, jos tinkamai negydant, gali sukelti rimtų komplikacijų ir smarkiai sulėtinti sveikimo procesą.

Patariama gerti daug skysčių, nes net nedidelis temperatūros padidėjimas suaktyvina skysčių praradimą. Be to, pakankamas skysčių kiekis padeda išsivalyti nosies gleivėms, nuraminti sudirgusią ryklės gleivinę, suskystinti kvėpavimo takų sekretą, ir taip palengvinti atsikosėjimą. Peršalimo ligų gydymas susiveda į simptomų malšinimą, o susidoroti su liga turi pats organizmas. Todėl patariama stiprinti imunitetą, ir čia labai svarbi vieta tenka organizmo detoksikacijai.

Kodėl peršalus rekomenduojama organizmą valyti (detoksikuoti)?

Mūsų organizmo limfmazgiai tarsi filtras perkošia limfą ir sulaiko medžiagų apykaitos produktus, mikrobus, kenksmingas dulkes, anglies daleles. Užplikę arbatą ir nukošę ją per sietelį, sietelį išplauname. Panašiai reikėtų elgtis ir su organizmu. Jungiamajame audinyje esantis tarpląstelinis skystis gali būti labai užterštas, ir tai apsunkina ląstelių judėjimą, jos blogiau atlieka savo funkcijas, maisto medžiagos nepatenka į ląsteles, ir tai silpnina organizmo atsparumą ligoms. Užterštas organizmas silpnina imunitetą, o tai, savo ruožtu, didina riziką sirgti peršalimo ligomis.

Taigi pagrindiniai detoksikacijos tikslai yra:

- * sustiprinti organus, pašalinančius toksinus, – kepenis, inkstus, plaučius, žarnyną;
- * padėti nukeliauti toksinams per limfinę sistemą į kepenis, inkstus ir odą;
- * pašalinti toksinus iš organizmo.

Vienas dažniausių ir pirmiausių nepakankamo atsparumo ligoms požymių yra viršutinių kvėpavimų takų infekcijos arba peršalimo ligos. Todėl ir jau susirgus, ir ligų profilaktikai svarbu organizmą detoksikuoti (pvz., vartoti detoksikuojamąjį preparatų rinkinį, kurį sudaro geriamieji lašai **Nux vomica-Homaccord**, **Berberis-Homaccord** ir **Lymphomyosot**). Detoksikavimas aktualus ir vaikams.



Bioreguliacinis gydymas – holistinis požiūris į žmogų

Esu bioreguliacinio gydymo šalininkė, todėl norėčiau paminėti svarbiausius jo tikslus. Tai:

- * Nutraukti toksinų patekimą į organizmą.
- * Skatinti patekusių toksinų išskyrimą.
- * Stiprinti pažeistų organų funkciją.
- * Harmonizuoti visų organizmo funkcinių sistemų veiklą.

Bioreguliacinis gydymas numato homeopatiškai paruoštų vaistų vartojimą, nes jie atitinka šio gydymo tikslus. Šie vaistai skatina organizmą priešintis ligos sukėlėjui ir atkurti suardytą pusiausvyrą. Jie stiprina tuos mechanizmus, kurie reikalingi išgyjimui. Homeopatiškai paruošti vaistai veikia imuninę sistemą, bioreguliacijos ir bioinformacijos procesus, adaptaciją, organų ir organizmo funkcijų atsinaujinimą. Kompleksiniai homeopatiniai vaistai – tai tarsi gerai susižaidusi komanda, kurioje svarbūs įvairūs nariai (t.y. sudėtinės medžiagos).

Kaip homeopatiškai gydyti pagrindinius peršalimo simptomus – slogą, gerklės skausmą, kosulį?

Dažniausias ir pirmiausias pasireiškiantis peršalimo ligų simptomas yra nosies užgulimas, sloga. Svarbu žinoti, kad sloga – tai ne tik gleivės, kurios trukdo kvėpuoti, ir kurias reikėtų pašalinti, bet ir virusų sukeltas uždegimas. Todėl naudinga rinktis tokį preparatą, kuris ne tik skystina gleives ir taip palengvina jų pašalinimą, kvėpavimą, bet veikia ir uždegimą, ir virusus. Vienas tokių homeopatiškai paruoštų vaistinių preparatų yra **Euphorbium compositum S.** Gerklės skausmą, tonzilių patinimą sumažinti padės preparatas **Angin-Heel S.** Kosuliui gydyti galima rekomenduoti šių homeopatiškai paruoštų vaistų: **Husteel**, **Bronchalis-Heel**, **Drosera-Homaccord** ir **Tartephedreel N.** Kiekvienas jų skirtas tam tikram kosulio tipui. Pvz., **Husteel** rekomenduojama skirti, kai kosulys sukeltas peršalimo ligų, kai su kosuliu pasireiškia skausmą sukelianti sloga, kai kosulys yra priepuolinis, o žmogus jaučia bendrą silpnumą. **Bronchalis-Heel** tinka, kai kosulys sukelia spazmus, kas būna bronchito atvejais. Taip pat esant priepuoliniam kosuliui, kai žmogus atsikosėja geltonomis gleivėmis ir jam reikalinga ramybė. **Drosera-Homaccord** rekomenduojama vartoti, kai kosulys drėgnas, lojantis, sukeliantis skausmą, kai iškosėjama geltonas tvirtos konsistencijos gleivės. **Tartephedreel N** skiriamas esant astminiam kosuliui, kai pasireiškia dusulys, švilpimas, švokštimas, kai kosulys sustiprėja gulint ir gali sukelti vėmimą.

Kaip jau minėjau, susidoroti su peršalimo ligomis turi pats organizmas. Tačiau jam ne tik galima, bet ir būtina padėti. Šią funkciją puikiai atlieka antivirsinis imunomoduliatorius **Engystol N**, mokslškai pagrįstas mažinti ir lengvinti simptomus sergant ūmine virusine infekcija. **Engystol N** slopina viruso dauginimąsi aktyvindamas specifines gynybines sistemas. Jis suaktyvina ir palaiko savus organizmo saugos mechanizmus, stiprina natūralią imuniteto reakciją virusinės infekcijos atvejais. To rezultatas – simptomai nėra stiprūs, greičiau pasveikstama. Gydant vaikus itin svarbu netrukdyti imuninei sistemai atlikti savo funkciją.

Sergant virusinėmis peršalimo ligomis, vartokite **Gripp-Heel**.

Ar mažinti karščiavimą?

„Suteik man galią sukelti karščiavimą ir aš išgydysiu visas ligas“, – sakė senovės graikų filosofas Paramenidas iš Elėjos (540-480 m. iki Kristaus). Taigi pakilusi temperatūra – tai apsauginė organizmo reakcija į ligą. Ji pagreitina medžiagų apykaitą, todėl organizmas geriau kovoja su gripo ar peršalimo virusais. Todėl, jei temperatūra nėra aukštesnė kaip 38 °C, jos mažinti nerekomenduojama. Tiesa, jeigu žmogus sunkiai pakelia net ir nedidelį temperatūros padidėjimą, ją reikia mažinti.

Apsilankykite tinklalapyje www.siuolaikinehomeopatija.lt

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

Inovatyvūs akinių lęšiai vairuotojams

Saugumas kelyje priklauso ne tik nuo automobilio techninės būklės, asmeninių vairavimo įgūdžių, bet ir nuo regėjimo. Kiekvienas vairuotojas žino, kad jų matymą veikia oro sąlygos - liūtyš, sniegas, rūkas.

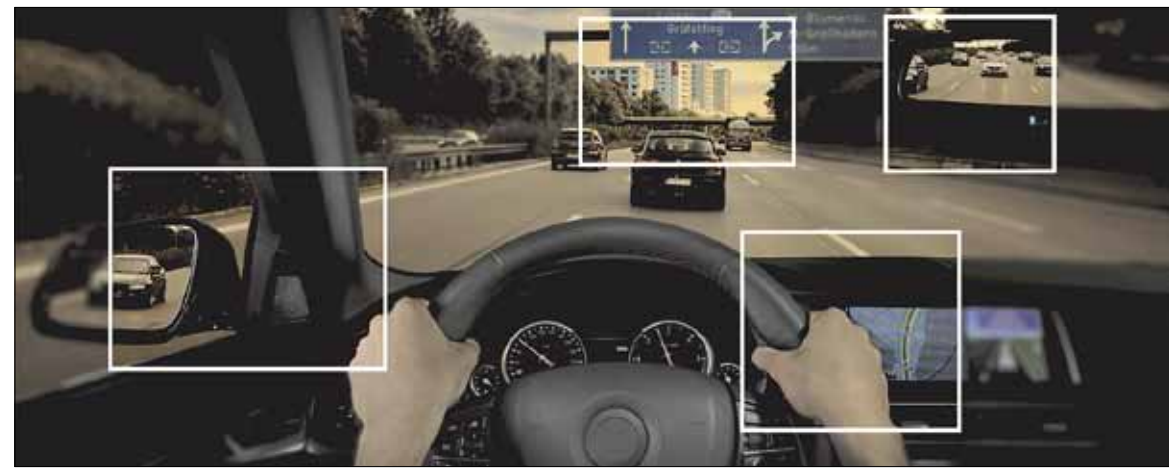
Vairavimas tamsiuoju paros metu reikalauja ypatingo dėmesio ir atidumo, nepriklausomai nuo vairuotojo regėjimo. Jeigu regėjimo aštrumas ir matomumo laukas nėra pakankamas, tuomet vairuotojas negali tinkamai įvertinti atstumų, vaizdų, kelio ženklų. Visa tai neigiamai veikia vairuotojo reakciją ir padidina eismo nelaimių riziką. Todėl imkitės visų įmanomų priemonių regėjimo aštrumui padidinti!

Akinių lęšiai Rodenstock Road (RR) ir Rodenstock Road Sun (RS) - tai saugumas ir matymo komfortas vairuotojui, nes:

1. Platus matymo laukas.

Progresiniai lęšiai pasižymi kaip aukštą vaizdo stabilumą užtikrinantys lęšiai visose, net ir kritinėse, situacijose (pvz., greitai pasukus galvą ar žvilgsnį). Plati tarpinė zona leidžia gerai matyti automobilio viduje. O vieno židinio lęšiai užtikrina gerą matymą ne tik per lęšio centrą, bet ir lęšio periferijoje - net ir prie didelių dioptrijų.

2. Aiškus ir ryškus matymas naktį. Daugelis vairuotojų nejaukia jaučiasi esant prastoms matymo sąlygoms, nes tai neužtikrina kelionės saugumo. Priežastis - prietemoje ar tamsioje vyzdys išsiplėčia, dėl to atsiranda daugiau aberacijų (vaizdo iškraipymų), sumažėja regos aštrumas bei matomo vaizdo kontrastas. Dėl Eye Lens



technologijos Rodenstock lęšiuose taikoma vyzdžio optimizavimo korekcija.

Pastaba: Rodenstock Road Sun (RRS) lęšiai naktiniam vairavimui netinka, nes turi 75 proc. lęšio toną.

3. Sumažinti atspindžiai ir padidinas vaizdo ryškumą. Kita rimta problema vairuojant naktį - akinančios priešais atvažiuojančių automobilių šviesos. Automobilų žibintų (ypač „Xenon“) šviesos spektre dažnai intensyviausia yra mėlynoji dalis. Problema ta,

kad mūsų akys yra jautrios mėlynai šviesai, ypač esant prastam apšvietimui. Rodenstock Road lęšiai tonuojami 12 proc. ir dengiami daugiasluoksne AR danga, kad sumažintų atspindžius nuo automobilių šviesų, važiuojančių mums už nugaros. Lengvas tonas sugeria per didelį kiekį mėlynos šviesos ir taip pagerina kontrastinį matymą.

4. Užtikrinamas optimalus atstumų įvertinimas (pvz., parkuojant automobilį). Priežastis - atstumų įvertinimas reikalauja ge-

ro erdvinio matymo. Abi akys turi dirbti kartu idealiai. Tačiau daugeliui akinių nešiotojų reikalingi skirtingų dioptrijų akinių lęšiai (anizometropija). Anizometropija (*gx anisot* - nevienodas, *metreo* - matuoti, *ops* - akis, žvilgsnis) vadinama skirtinga abiejų akių refrakcija. Tokiais atvejais įprastiniai akinių lęšiai turi asimetrinius matymo laukus. Taigi „matymo įspūdis“ dešinės ir kairės akies skiriasi, o tai daro įtaką erdviniam matymui. Rodenstock Road sinchronizuoja matymo laukus ir taip užtikrina gerą erdvinį matymą.

5. Apsaugo akis nuo akinamos saulės šviesos. Net 100 proc. UV apsauga (UVA/UVB). Tinkamas vairavimui dieną bei laisvalaikio veikloms.

Rodenstock Road (RR) - puikiai tinka ir kasdieniniam nešiojimui.

Jeigu jau esate korekcinę akinių nešiotojas, o vairuoti naktį arba prieblandoje tenka dažnai, atkreipkite dėmesį į mūsų aptartus dalykus.

Vizija
OPTIKA



IŠMANIEMS* akinių lęšiams

-25%

Daugiau informacijos
www.optikavizija.lt

*Nuolaida taikoma progresiniams, ofisiniams ir nuotolio lęšiams su palengvinančia matymo zona iš arti.

Pasūlymas galioja akinius gaminantis VIZUA optikoje nuo kovo 1 d. Nuolaidos nesumuojamos.

Užs. 20

GRIPOLIS produktų šeima – gerai Jūsų savijautai!

www.acorus.lt



Užs. 28

Užs. 40

Tiems, kas galvoja, kad norint sulieknėti, reikia pradėti nuo griežtos dietos ar sporto salės, reikėtų apgalvoti viską iš naujo. Anot mitybos koučerės ir sveikatingumo koučinio studijos „MoVICTUS“ įkūrėjos Monikos Stankevičienės, norint atsikratyti nereikalingų kilogramų, pirmiausia reikėtų tam pradėti ruošti psichologiškai ir pakeisti savo mąstymą. Būtent dėl to pati 40 kilogramų atsikračiusi moteris įkūrė tokią sveikatingumo studiją, kurioje savo klientams siūlo ne tik mitybos bei sporto planų sudarymą, bet ir psichologinę pagalbą.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

Išmukti mylėti save

Visai neseniai Lietuvoje plačiai duris atvėrėsi visuoms pasiekiamą „MoVICTUS“ studija yra pirmoji tokia, teikianti pagalbą tiems, kas turi neįsipildytų norų, svarbių tikslų, trokštančiųms pokyčių, tik nerandantiems tinkamų sprendimų ir negalintiems įveikti vidinių priešpriešų. Studijos įkūrėja M.Stankevičienė sakė, kad ši studija - tai vieta, kur žmonės bus mokomi ne tik, kaip reiklia teisin-

gai maitintis, bet ir kaip atrasti tikruosius savo tikslus, juos pasiekti, įgyvendinti bei mylėti save. „Mano tikslas per kuo trumpesnį laiką padaryti žmogų sąmoningesnį, kad ilgainiai jis pats suprastų, ko jam reikia, o ko ne“ – sakė mitybos specialistė.

Nors šiandien dietų ir sporto pratimų pasirinkimas interneto platformose itin platus, anot studijos įkūrėjos, „MoVicuS“ verta rinktis dėl kelių priežasčių. Čia klientai bus mokomi sąmoningai elgtis su savo kūnu ir sužinos mitybos subtilybės bei jų teikiamą naudą. „Aš esu pasirengusi žmogui suteikti asmeninę motyvaciją. Kadangi pati atsitračiau 40 kilogramų, žinau, koks nelengvas yra šis kelias, ir kaip svarbu palaikyti kiti tiek psichologiškai, tiek emociškai. Būtent todėl ir nusprendėme, kad būsimie pasiekiami bet kuriuo paros metu“, - sakė M.Stankevičienė. Anot mitybos specialistės, daugelio dietų nepasiteisinimo priežastis glūdi ne pačioje dietoje, o žmogaus darlyje. „Jei mums reikia ką nors daryti pagal itin griežtas taisykles, ateis momentas, kai galų gale mes vis tiek palūšime. Mūsų studija išsiskiria tuo, kad savo klientams suteikiame laisvę, keičiame jų požiūrį į save ir aplinką“, - sakė studijos įkūrėja.



„MoVictuS“ sveikatingo
koučinio studija
teikia šias paslaugas:

1. Subalansuotos mitybos plano sudarymas individualiai Jums.
2. Kūno analizė.
3. Sporto mitybos plano parengimas.
4. Seminarai.
5. Konsultacijos (mitybos klausimais), galimi pokalbiai tiek gyvai, tiek internetu.
6. Asmeninė priežiūra (bet kuriuo paros metu telefonu).

NEMOKAMAI KONSULTACIJAI
galite registruotis
www.movictus.lt svetainėje

Nuo vaikų - iki senjorų

Nors daugelis įsivaizduoja, kad sulieknėti pirmiausia ryžtasi vidutinio amžiaus moterys, studijoje „MoVICTUS“ laukiami tiek vaikai, tiek senjorai. „Šiandien labai aktuali tema yra vaikų nutukimas, todėl norime paskatinti tėvelius nenu-moti ranka, nes čia svarbiausia ne-tie grėžis, o sveikata. Tuo tarpu senjorai Lietuvoje yra veltui „nu-rašomi“. Manoma, kad jieems nieko nereikia, niekas jiems nedjdomu. Bet taip nėra. Tai tik stereotipas. Jie ly-

gīai taip pat nori mokyti ir ko nors siekti", - sakė M.Stankevičienė.

Anot jos, didžiausia klūtis, neleidžianti sulieknėti ir sveikai gyventi, manymas, kad tam trūkdo prigimtis. „Dažniausias mitas yra tas, kad žmonės mano, jog toks yra jų kūno sudėjimas. Jie nepasitiki savimi, dėl to viską „nurašo“ genetikai. Tai netiesa. Aš noriu parodyti, kad bet koks jų noras yra įgyvendinamas", - sakė studijos „Mocvictu" įkūrėja.

Dar vienas sveikos gyvensenos

priēšas, anot jos, aklas pasitiekjams reklamomis bei prekių ženklais. „Mums duoda, mes imame. Mes žiūrimė, bet nematome. Žmogus nėra samoningas dėl to, ką dėda į burną. Mums trūksta žinių“, - teigė M.Stankevičienė. Pasak jos, sveikai maitintis tikrai nėra brangu ar monotoniška. Mitybos specialistė patikino, kad kiekvienam, besikreipiančiam į jos studiją, ji parodys, koks įvairus yra maistas ir kaip maisto gaminimas gali tapti kūrybiu procesu.

1175 93

Brandžios moters grožio formulė: nuo kasdienių ritualų iki šventinio makiažo

Kiekviena moteris nori atrodyti stulbinamai, nesvarbu kiek ją metų. Bėgant amžiai tenka išmokti naujų odos priežiūros ir makiažo taisyklių. Į pagalbą skuba mažų kainai vaistinių tinklas „Camelia“, jau kurį laiką prekiaujantis ne tik vaistiniais preparatais, bet ir odos priežiūros priemonėmis bei dekoratyvine kosmetika. „Camelia“ tinklo vaistininė Kristina Zacharevič pasakojo, kokios priemonės padeda išsaugoti odos jaunystę, o naudingais patarimais apie makiažą pasidalino vizažo meistrė Oksana Pikul-Jasaitienė.

Grožiui puoselėti - ne tik kosmetika

Žināt, kas yra didžiausi odos priešinai, kur kas lengviau nuo jų apsiginti. „Veiksniai, darančių neigiamą įtaką mūsų odai yra nemažai – saulė, užterštas, sausas oras, šaligimiai, nevisavertė mityba, per mažas išgeriamo vandens kiekis ir kt. Noriūčios gerai jaustis ir gerai atrodyti, pirmiausiai turėtų susirūpinti savo mityba, ne pro šalį išgerti maisto papildų bei vitaminų, – sakė „Camelia“ tinklo vaistininkė K.Zacharevič. Toliau net ir sveikatai gyvenant, su amžiumi oda keičiasi: ima sausėti, praranda elastingumą, lėtėja kolageno gamyba, plonėja viršutinis odos sluoksnis – epidermis. Todėl oda tampa jautresnė ir jai reikia intensyvesnės priežiūros“.

Kiekvienai savo

Laiko sustabdyti neįmanoma, tačiau senėjimo procesus sulėtinti galima. Tinkama kasdienė oda priežiūra, pasak K.Zacharevič, yra pagrindinė taisyklė, kurios laužyti nevalia: „Daugelis moterų puikiai

žino, kaip svarbu švariai nusivalyti makiažą, naudoti prausiklius, tonikus ar bronzaijai odai skirtus kremus, taip pat bent porą kartų per savaitę pasilepinti mašinomisomis bei drekinamosiomis kaukėmis. Tačiau dažna vis dar daro klaidą - netinkamai pasirenka odos priežiūrai skirtą kosmetiką. Galbūt sunku nepasimesti, kai lentynose daugybė viena už kitą dailiau apakuotų priemonių, tačiau naudingiausios tos, kurios tikrai atitinka jūsų odos poreikius. Todėl pirmiausia reikėtų pasitarti su specialistu, kuris nustatys jūsų odos tipą. Vertėtų nepamiršti, jog odos tipas bei būklė gali keistis, tad jei reguliariai nesilankote pas dermatologą ar kosmetologą, odos būklę įvertinti padės vaistinių „Camelia“ konsultantai. Su jų pagalba iš platus asortimento lengviau išsirinksite priemones, kurios yra naudingiausios būtent jūsų odai“.

Ko ieškoti etiketėje?

Camelia^a archywo nuotr.

entas tinka visiems odos tipams. Brānīdai odai skīrtu priemonī su-
dētyje taip pat turētū būtu kolagēno,
elastāno, kofermento Q10, vitamīnu
A (retinolīns), C, B₃,¹ – sakē K.Za-
charevič. Nesvarbu, koks mētū lai-
kas, pasak speciālistēs, odai būtinā
apsaugsu no saulēs: „Jos spīduliņai
odai kenkia net labiau nei žalingi
įpročiai, tad kasdien naudokite prie-
monę su SPF. Tai gali būti ir kre-
mas, ir pudra“.

**Makiažas brandžiai
odai - kaip nesuklysti?**
Tinkamai pasirinkus odą, ga-
lima pasižvalgyti ir dekoratyvinės

kosmetikos stenduose. „Ingrid“, „Golden Rose“, „Delia“, „Constance Carroll“ ir kt. pamėgtų prekės ženklų dekoratyvinės kosmetikos jau kurį laiką galima įsigyti ir „Camellia“ vaistinėse. Pasirinkimas čia išties platus, tad sau tinkamų priemonių atras net ir išrankiausia moteris. O kad susikurtas makiažas atrodytų gerai, verta atsižvelgti į vizažo meistrės Oksanos Pikul-Jasaitienės pastebėjimus.

„Jei galimybę pasigražinti pas specialistą nėra, tuomet darantis makiažą pačiai reikėtų vadovautis taisykle „mažiau yra daugiau“. Labai svarbu nepadauginti ir neekspe-

rimuntuoti. Jei laukia šventinis vakaras, atmintink, kad tai ne pats tinkamiausias laikas iešiojimams, tuo užsiimti patartina anksčiau", - sakė jau ne vienerius metus įvairaus amžiaus moterims makiužės daranti O. Pikul-Jasaitienė. Anot jos, brandaus amžiaus moterys turėtų atsargiau elgtis su pudra. Ypač paakių srityje. „Geriausia, jei ši zona apskritai liktų švari ir „lengva“, priešingu atveju pudra nutyli ir mimikos raukšlėms ir vaizdas bus tikrai nekokas. Tačiau reikėtų nebijoti naudoti skaidalstus, nes jie suteikia veidui gyvybę, švytėjimą, taip pat patartina drąsiai ryškinti lūpas. Siemmet ypač populiari sodriai raudona (vyno, kraujo raudonumo) spalva“, - paaiškino vizažistė.

**Mados vėjais džiaukitės
atsargiai**

Kalbant apie šių metų šventinio makiažo spalvų bei atspalvių tendencijas, pasnėkovė atkreipia dėmesį, kad tradiciškai dominuoja blizgesys ir tviskesys: „Aukso dalis šių spindėjimas, sidabro dalelių žvilgėjimas, papildomi blizgučiai bei žėručiai - visa tai šiemet tikrai madinga, tačiau moterims neturėtų mada sekti akiai. Brandaus amžiaus moterims blizgų vishų šešelių patarčiau vis dėlto vengti. Žvilgsnis suspindėti gali ir kitaip - pakanka vokus padengti lengvais, šviesiais šešeliais. Beje, labai svarbu visus tinkamai išsklaidyti. Viena didžiausių moterų makiažo klaidų - ne iki galo išsklaidyti vishų šešėliai. Ku vialiau tai bus atlikta (nesvarbu teptuku ar tiesiog pirštu), tuo gražiau atrodys akys“. O. Pikel-Jasaitienės teigimu, jei planuojate eiti į svečius ar į kokį renginį, makiažą geriau darytis naudojant įprastas, jau išbandytas kosmetikos priemones. Tokiu atveju moteris bus rami dėl galimų alerginių reakcijų - jų moterų odoje yra skirtinga, ne visoms vienodai tinka tie patys kosmetikoje esantys ingredientai.



Mes Jums galime pasiūlyti
aukščiausius standartus
atitinkančius **GOLDI; B - LIFT;**
PRESTIGE PARFUMS prekių
ženklių produktus iš Izraelio,
Italijos ir Prancūzijos. Visa
produkcija yra be
parabenų, kliniškai ir
dermatologiškai patvirtinta.

www.burkalifa.eu
+ 370 677 89 528

Goldi kosmetika -
profesionali Negyvosios jūros
kosmetika iš Izraelio

Negyvoji jūra savo gėrybėmis pagarsėjusi visame pasaulyje, čia randamos druskos, mineralai bei purvas turi drėkinantį, raminantį poveikį ir gydomųjų savybių. Priemonės yra švelnios, todėl labai tinka turintiems jautrią ar alergią odą, tačiau yra efektyvios, padedančios odai atsinaujinti ir turinčios giluminį poveikį.

B-LIFT kosmetika -
prabangi itališka veido ir
kūno priežiūros linija

Veido priežiūros produktai mažina raukšles bei pagreitina odos regeneraciją. Sudėtyje yra 5% peptidų tirpalas, suteikiantis odai pakeliantį efektą, taip pat produktai praturtinti hialuronono rūgštimi ir natūraliais aliejais, išgaunamais iš Italijoje išaugintų augalų.

Prestige Parfums -
prancūziška parfumerija
vyrām ir moterīm

Prestige Parfums pasižymi išskirtinumu ir kokybe. Prekės ženklas puoselėja įvairovę nuo gaiviaus iki saldaus ir aštraus aromato, jau po pirmo papūskimo atsiskleidžia švelnios ir subtilios kvapų natos. Tai parfumuoti ilgai išliekantys aukštos kokybės aromatai.

17c Q6



* Pasilymas galioja iki 2018 03 31, kiekvieną dieną (įskaitant savaitgalius), atsižvelgiant į „Camella“ vaistinių darbo laiką. Nuolaidos (maisto papildams – 30 %, kosmetikai – 25 %, visoms kitoms prekėms iki 20 %) taikomos perkant su Mažų kainų kortele. Nuolaidos ir akcijos nesumuojamos. Nuolaidos netaikomos kompensuojamiems vaistams ir medicinos prekėms, perkant su kompensuojamųjų vaistų pasu. Nuolaida netaikoma mineraliniam vandeniui. Daugiau informacijos – vaistinėse „Camella“.

Pamirškite plaukų slinkimą!

Veislūs ir išpuoselėti plaukai - neabejotinai viena didžiausių puošmenų, todėl nenuostabu, jog prasidejęs lūžinėjimas ar šukose pasiliekantys kuokštai daugeliui kelia išgąstį ir susirūpinimą. Ši problema itin opi baigiantis žiemai. Pasak specialistų, nesprendžiama ši problema taps tik dar didesnių rūpesčių. Jie taip pat pastebi, jog prasidejęs slinkimui, daugelis skuba stiprinti plaukus, nors iš tiesų pirmiausia reikia pasirūpinti galvos odos būkle. Todėl kiekvieno vonios spintelėje turi atsirasti ne tik tinkamos priemonės plaukų priežiūrai, bet ir galvos odai.

Kodėl slenka plaukai?

Be to, visų mūsų plaukai neišvengiamai kenčia nuo aplinkos poveikio - saulės, oro bei vandens taršos ar ant galvos odos bei plaukų besikaupiant kenksmingoms medžiagoms (chlorui, metalams ir kt.). Plaukų tankį tiesiogiai veikia ir mityba. Pavyzdžiui, didelis gyvulių riebalų suvartojimas, staigus svorio praradimas gali sukelti plaukų sveikatai būtinų medžiagų (geležies, baltymų, cinko ir kt.) trūkumą. Viena iš dažniausių plaukų slinkimo priežasčių - kasdienis kiekvieno iš mūsų palydovas stresas. Jis sutrikdo plaukų augimo ciklą bei slopinama kraujotaką kapiliaruose - taip sutrinka deguonies, maisto medžiagų ir vitaminų įsisavinimas plauko folikule ir plaukų tankis retėja.

Problemos sprendimas prasideda nuo sveikos odos

Dažniausiai plaukų slinkimas labiausiai vargina žiemos pabaigoje ir prasidedant pavasariui. Ši problema savaime neišnyks, o nesimant jokių priemonių gali ir dar labiau suintensyvėti. Puoselėti reikia ne tik plaukus, bet ir galvos odą. Tokiu atveju padėti gali dermatologijos sritis trichologija, tirianti plaukus bei jų sutrikimus. Šis mokslas tyrinėja plauko gyvenimo ciklą, plaukų slinkimo problemas bei kitus sutrikimus (pleiskanos, sausumas, struktūriniai pokyčiai, pažeidimai). Visas šias problemas galima išspręsti pasitelkus pažangiausias kosmetikos priemones. Šiuo metu bene efektyviausios rinkoje esančios priemonės, skirtos kapiliarų problemoms spręsti, yra daugiau nei 30 metų patirtį turinčio

ispanų gamintojo plaukų priežiūros linija „KV-1“.

Bent kartą per savaitę specialistai rekomenduoja naudoti „KV-1 Dermarecue“ galvos odos šveitiklį, kuris pašalina negyvas odos ląsteles, apnašas bei nešvarumus ir taip paruošia odos paviršių kitų priemonių naudojimui. Nušveitus galvos odą, plaukų folikulai yra geriau aprūpinami deguonimi, o naudojant odos priežiūros priemonių poveikis yra efektyvesnis, nes pagerinamas efektyviųjų medžiagų įsisavinimas.

Ant švarios galvos odos galima naudoti losjoną, šampūną, kaukę arba ampules. Kadangi priemonės supiltos į buteliukus su dozatoriais, jas naudoti labai paprasta ir greitai, o naudos labai daug. Viena naudingiausių linijos priemonių - „KV-1

„Garo Care“ parduotuvė:

- Adresas: Vokiečių g. 15, Vilnius.
- Telefonas: +370 652 66650
- Elektroninis paštas: parduotuve@garocare.lt
- Daugiau informacijos bei internetinė parduotuvė rasite: www.garocare.lt

Hair Destiny Stimulators“, - losjonas, skatinantis plaukų augimą. Jo sudėtyje yra net 80-imt bioaktyviųjų sudedamųjų medžiagų (sojų ekstraktas, kalcio, magnio, vario, cinko, kalio, geležies, vitaminų A, C ir E ir kitų). Losjoną rekomenduojama naudoti du kartus per savaitę mažiausiai tris mėnesius. Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, kartu naudokite ir šampūną nuo plaukų slinkimo. Geriausia tai, jog stubinantis rezultatai matomi jau po pirmo naudojimo.



PROPOLIO ALIEJUS

Propolio aliejus - specialiai nosies priežiūrai skirtas aliejus, pagamintas iš 100 proc. natūralių komponentų. Sudėtyje esantis propolio ekstraktas lengvina kvėpavimo takų ligų sukeltus simptomus, ypač gelbsti esant slogai. Aliejus puikiai įsigeria į odą ir ją minkština, mažindamas nosies landų paburkimą, paraudimą dėl gausiai tekančio nosies sekreto. Propolio aliejus saugo odą nuo išorinių dirgiklių, tokių kaip vėjas ir šaltis, padeda atkurti apsauginį odos lipidinį sluoksnį.

Propolio aliejų tinka naudoti tiek suaugusiems, tiek vaikams. Odą aplink nosį ir gleivinę propolio aliejumi patariama tepti kaskart, einant į lauką, arba lašinti jį į nosį 2-4 kartus per dieną.

Patikrinta dermatologų.

Propolis
15 ml

- NOSIAI
- TINKA VAIKAMS
- BESINTETINŲ DAŽIKŲ
- KAS DIENAI
- DERMATOLOGŲ PATIKRINTA



Ingegerd Rosborg - kvietinė KTH (Stokholmo karališkojo technologijų instituto) mokslininkė

„Tiché“

Gydomasis vanduo Švedijos rinkoje

Prieš pradėdama tyrimus Lundo universitete 1997 metais, Ingegerd Rosborg keletą dešimtmečių skaitė paskaitas ir rašė straipsnius apie rūgštingumą ir sveikatą. Pirmasis tyrimas buvo susijęs su moterims reikalingomis mineralinėmis medžiagomis šaltinių vandenyje, plaukams reikalingais mineralais ir sveikatos tyrimais lyginant rūgštingą aplinką su bazine ir kalkine aplinka. Po daugelio tyrimų apie stalo vandenį, vandentiekio vandenį, moterų fibromialgiją ir kt., ji redagavo knygą „Geriamojo vandens mineralai ir mineralų balansas. Svarba, reikšmė sveikatai, saugos priemonės“ (Drinking Water Minerals and Mineral Balance. Importance, Health Significance, Safety Precautions) („Springer“, 2015), kuri buvo išversta į kinų kalbą ir pristatyta Tarptautinėje mitybos konferencijoje Pekine, vykusioje 2017 m. birželio 21-24 d. Šiuo metu Ingegerda yra kvietinė KTH (Stokholmo karališkojo technologijų instituto) mokslininkė.

Mineralinis vanduo „Tiché“ išgaunamas tiesiai iš beveik 700 metrų gylio šaltinio iš 400 milijonų metų siekiančių dolomito kalkakmenio, smiltainio ir gipso klotų, esančių šalia Telsių miesto, Žemaitijos rajone, Lietuvoje. Vanduo tokį gylį pasiekia tik per 10 000-13 000 metų, todėl šiame vandenyje yra susikaupę ypač dideli kalcio ir magnio kiekiai.

Ilgalaikis mineralinio vandens „Tiché“ vartojimas apsaugo nuo:

- širdies ligų;
- padidėjusio kraujospūdžio;
- osteoporozės;
- skrandžio katarų ir opų;
- vidurių užkietėjimo;
- audinių rūgštingumo.

Tokie rezultatai priskirti daugiausia kalcio, magnio, bikarbonato ir sulfato kiekiams bei proporcijoms ir puikiai pH vertei.

Šiuolaikiniame pasaulyje nuo 1950 iki 2005 m. buvo atlikta nemažai mokslinių tyrimų, daugiausia dėmesio skiriant žmonių sveikatai, siekiant iširti kieto ir minkšto geriamojo vandens poveikį. Didžioji dalis tyrimų parodė, kad žmonės, vartojantys kietą vandenį, kuriame gausu kalcio, magnio, bikarbonatų ir kitų maistinių mineralų, buvo sveikesni nei tie, kurie vartojo minkštą ir mažai mineralų turintį vandenį. Ypač ryškūs skirtumai buvo pastebėti širdies ir kraujagyslių ligų atžvilgiu, tačiau buvo nustatytos sąsajos ir su tokiais susirgimais kaip diabetas, osteoporozė, demencija ir net vėžys.

Teigiamas „Tichés“ poveikis organizmui

Toks vanduo kaip „Tiché“ daro organizmui teigiamą poveikį mažiausiai keturiems atžvilgiams.

1. Svarbus indėlis į kasdienį net kelių rūšių mineralų vartojimą.
2. Išlaikomas organizmo pH ir normalus metabolizmas.
3. Tokiame vandenyje išvirti maisto produktai išlaiko mineralines medžiagas arba netgi papildomi iš vandens gaunami mineralais.
4. Tokį vandenį vartojantis žmogus ne tik išlaiko organizme mineralus, bet ir gali tam tikrą jų dalį gauti iš vandens.

Mums reikia apie 20 skirtingų mineralų. Mineralus lengviausia pasisavinti iš vandens, nes vandenyje jie yra jonų pavidalu. Praktiškai visus juos galima gauti iš vandens – įvairių rūšių ir skirtingos sudėties vandens. Svarbiausi mineralai, kurių gausu „Tichés“ vandenyje, yra kalcis, magnis, bikarbonatas, sulfatas, boras ir litis.

Kalcis yra mineralas, kurio organizme yra daugiausia ir nuo kurio priklauso kaulų ir dantų stiprumas, svoris ir kietumas. Jis sudaro daugiau kaip 90 procentų kaulinio audinio, aktyviai reguliuoja kai kuriuos hormonus ir vitaminą D, mažina kraujospūdį ir yra reikalingas kraujagyslėms bei kitiems raumenims. Kitos funkcijos, kurioms būtinas kalcis, susijusios su ląstelių membranomis, nervų impulsais, motinos pienu, pH reguliavimu ir hormonų sekrecija. Rekomenduojama paros norma suaugusiems yra 1000 mg. 1 litras „Tichés“ sudaro 20% rekomenduojamos paros normos, o 2 litrai, atitinkamai – 40%.

Magnis dalyvauja beveik 300 fermentų, kurie yra svarbūs energijos gamybai ir palaikymui, angliavandenių apykaitai, širdžiai, raumenims, kojomis, nervų impulsams ir normaliai širdies funkcijai, sąveikoje. Beveik kiekvienam vakariečiui trūksta magnio, ir tai yra viena iš priežasčių, dėl kurių buvo atkreiptas dėmesys į magnio kiekį geriamajame vandenyje. Rekomenduojama paros norma yra 300 mg, tačiau buvo diskutuojama ir dėl didesnes normos, siekiant sumažinti širdies ir kraujagyslių ligas. Cukriniu diabetu sergantis ir nutukęs žmogus turėtų vartoti didesnius magnio kiekius. Didelis alkoholio vartojimas padidina magnio trūkumo riziką. 1 litre „Tichés“ yra 26% rekomenduojamos 300 mg paros normos, o 2 litruose, atitinkamai – 52%.

Sulfato reikia kremzlėms, kaulams, sausgyslėms, kraujagyslėms, baltymams ir kraujo krešėjimui. Paros norma yra apie 500 mg. 1 litre „Tichés“ yra 170 % įprastos paros normos, kas puikiai tinka tiems, kurie kenčia nuo vidurių užkietėjimo, ir tiems, kuriems trūksta šios medžiagos.

Bikarbonatas yra svarbiausias kūno pH reguliatorius. Nėra nustatytos rekomenduojamos paros normos. Vakariečių maistas, kuriame yra didelis angliavandenių kiekis dėl miltų ir cukraus vartojimo, mažina pH vertę, todėl ši medžiaga yra ypač svarbi. Jei pH sumažėja, kaulai netenka kalcio ir dėl to atsiranda osteoporozė, o mineralai pašalinami per inkstus. Širdies indų veikla ir daugybė kitų organizmo funkcijų yra susijusios su tinkamu pH.

Boro reikia kaulų ir raiščių formavimui, imuninei sistemai ir smegenų funkcijai palaikyti. Įprasta norma: 1-13 mg per parą. 1 litras „Tichés“ sudaro apie 50 % paros normos, jei paros norma laikysime 1 mg.

Ličio klinikinis vartojimas yra nukreiptas prieš bipolinį sutrikimą ir naudojamas savijudybės prevencijai. Kai kurie tyrimai rodo, kad rajonuose, kuriuose ličio kiekis geriamajame vandenyje yra padidėjęs, padaroma mažiau sunkių nusikaltimų, o bipolinio sutrikimo atvejai yra retesni. Paros norma sudaro 0,2-0,6 mg. Vartojant litį kaip vaistą, norma yra keli šimtai mg per parą. Tyrimai parodė, kad, esant 0,3 mg normal per parą, sumažėja demencijos bei depresijos rizika. Ličio kiekis „Tichėje“ yra 0,053 mg / litre. 1 litre „Tichés“ yra apie 25 % paros normos, kai rekomenduojama paros norma yra 0,2 mg.

Svarbiausių mineralų, kalcio ir magnio, santykis yra puikus, nes Ca / Mg santykis yra 200 / 78 = 2,56, o padalijus šių dviejų medžiagų rekomenduojamas paros normas, santykis būtų 1000 / 300 = 3,33. Švedijoje iš pamatinės uolienos išgaunamame vandenyje toks santykis paprastai yra 7-10, o tai rodo per didelį Ca ir Mg kiekį.



Natūralus mineralinis vanduo „Tiché“ yra puikus kasdieną vartojamo Jūsų vandens pasirinkimas, nes šis vanduo aprūpina kūną svarbiausiomis mineralinėmis medžiagomis.

Parodyk, ką gali dėl savo artimųjų.
Savo pažadu dalinkis **eurovaistine.lt**

**EURO
VAISTINĖ**

jauskitės gerai

*Dėl tavęs galiu
rytą pasitikt
sveikai!*



Vitaminų galia sveikatai ir grožiui

Dažnai pagalvojame, kad visus reikiamus vitaminus galime pasisavinti su maistu, tačiau dėl greito gyvenimo tempo ir prastų mitybos įpročių paprastai nepajame to padaryti. „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova paaiškina, kad vitaminai yra vieni pagrindinių energijos šaltinių, todėl numoti ranka į jų trūkumą nereikėtų. Bet ir piktnaudžiauti nevalia, nes perteklius gali sukelti neigiamą poveikį. Farmacininkė primena svarbiausias žinias apie 5 kasdienai svarbius vitaminus A, B, C, D, E ir primena, kaip jie gali padėti puoselėti grožį ir sveikatą.

Svarbiausias antioksidantas

Kalbėdama apie vitamino A naudą farmacininkė sako, kad jis yra būtinas daugeliui mūsų organizmo funkcijų. Jis padeda atsinaujinti ir susidaryti odos bei gleivinių ląstelėms, stiprina akis ir padeda skirti šviesą, tamsą bei spalvas, taip pat palaiko normalų organizmo augimą, kaulų ir dantų formavimąsi bei nervų sistemos veiklą.

„Šis vitaminas veikia kaip antioksidantas, kuris apsaugo nuo organizmą pažeidžiančių laisvųjų radikalų poveikio. Vitaminas A taip pat reikalingas normaliam embriono vystymuisi, todėl jis itin naudingas nėščiosioms. Kasdien suaugusiam žmogui reikia 800 mikrogramų vitamino A, o nėščiosioms net 1000“, - teigia farmacijos specialistė.

Tačiau, pasak vaistininkės, nėščioms moterims nederėtų perdozuoti šio preparato, nes jo perteklius gali sukelti vaisiaus apsigimimus. „Perdozavus taip pat gali pasireikšti pykinimas, galvos skausmas, vėmimas, sąnarių ir kaulų skausmai, mieguistumas ar net kepenų funkcijos sutrikimai“, - detalizuoja R.Molotkova.

Vitamino B atsargos organizme nesikaupia

Vaistininkė atkreipia dėmesį, kad B grupės vitaminai itin svarbūs nervų sistemai, todėl, anot jos, jei neap rūpinsite organizmo šiais vitaminais, galite turėti nervinių sutrikimų.

„Klientams, kurie užsukę į vaistinę skundžiasi nusilpusia nervų sistema, rekomenduojame naudoti B grupės vitaminų derinius. Būtent jie padeda įveikti streso bei depresijos simptomus. Kadangi B grupės vitaminų funkcijos glaudžiai susijusios tarpusavyje, patariame iš karto vartoti jų kompleksą - B₁, B₆, B₁₂“, - sako „Eurovaistinės“ farmacininkė.

R.Molotkova pabrėžia, kad vitamino B atsargos organizme nesikaupia, todėl jo būtina gauti su maistu. Gerokai daugiau vitamino B reikia dirbant sunkų fizinį darbą, intensyviai sportuojant, esant karštam orui, tačiau paros norma vis tik neturėtų viršyti 2-3 mikrogramų.

„Perdozavus šios grupės vita-

minų galite jausti pykinimą, nuovargį. Pasitaiko atvejų kai pasireiškia gausus šlapinimasis, veido raudonis, nereguliarus širdies ritmas ar skrandžio opa. Labai įdomus yra ir vitamino B₁₂ toksinis poveikis. Esant šio vitamino organizme per daug, gali būti užmaskuotas vitamino B₁₂ nepakankamumas arba vadinamoji vitamino B₁₂ stokos anemija“, - tikina farmacininkė.

Vitaminas C - ne tik imunitetui

Vitaminas C mūsų organizme veikia kaip stiprus antioksidantas, kuris padeda išvengti kai kurių širdies ir kraujagyslių ligų, yra svarbus medžiagų apykaitai, stiprina organizmą atsparumą infekcijoms, skatina žaizdų gijimą, padeda organizmui įsisavinti geležį.

„Klientams rekomenduojame per parą šio vitamino suvartoti ne daugiau kaip 60 mikrogramų. Nėščioms moterims dozė turėtų siekti 80 mikrogramų, o žindančioms per

parą patariame suvartoti 100. Gerokai daugiau vitamino C reikia iš tikus stresui ar kilus infekcijai“, - teigia vaistininkė.

Pasak jos, vitamino C perdozavimas pasitaiko labai retai, tačiau jei vis dėl to perdozavote, vienas iš galimų požymių yra inkstų akmenys. Kiti simptomai - pykinimas, vėmimas ir skrandžio skausmai.

Kai vien saulės neužtenka

Dėl vitamino D vartojimo visuomenėje nuolat kyla diskusijų, ar turime jį vartoti ištisus metus, ar užtenka jo tiek, kiek gauname su saulės spinduliais vasarą. Farmacijos specialistė R.Molotkova patikina, jog tam, kad apsirūpintumėme šiuo vitaminu, užtektų 10 minučių pabūti saulėje, tačiau Lietuvoje dėl metų laikų kaitos to padaryti neįmanoma.

„Kiekvienam patarčiau per dieną papildomai vartoti bent 5 mikrogramus vitamino D. Pavyzdžiui, nėščioms ir žindančioms šio vitamino

reikia dvigubai daugiau. Taip pat daugiau vitamino reikia sergant kai kuriomis kepenų ir inkstų ligomis“, - aiškina „Eurovaistinės“ atstovė.

Vitamino D vartojimas padeda organizmui pasisavinti kalcį ir fosforą, stiprina kaulus ir dantis, padeda išvengti rachito, artrito ir osteoporozės, dalyvauja augimo ir brendimo procesuose, būtinas imunitetui.

Drėkina odą ir tolia senėjimą

Siekiant puoselėti grožį, nepažinomas yra vitaminas E. R.Molotkova teigia, kad vitamino E vartojimas ne tik stiprina imuninę sistemą, apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, didina potenciją, bet ir drėkina jūsų odą bei atitolina senėjimą.

„Norint jausti kuo geresnį šio vitamino poveikį, rekomenduojama pradėti nuo mažesnio jo kiekio. Jei per savaitę nepajutote nepageidaujamo poveikio, kuris pasireiškia nuovargiu, silpnumu ir galvos skausmu, galite vitamino kiekį didinti, kol pasieksite rekomenduojamą ar jums skirtą normą“, - sako vaistininkė.

Vitamino E perdozavimas lėtina kraujo koaguliaciją, didina kraujospūdį, slopina imuninę sistemą. Šiuo vitaminu piktnaudžiaujantis vyrai rizikuoja ir savo prostatos sveikata.

Ryte ar vakare

Vitaminus „Eurovaistinės“ farmacijos specialistė pataria vartoti pirmoje dienos pusėje, po pusryčių. Tokiu būdu gaunama energijos visai dienai. Jei vitaminus vartojate vakare, jie gali jums trukdyti užmigti. Tam, kad organizmas pilnai įsisavintų vitaminus, taip pat svarbus ir maistas, su kuriuo jie vartojami.

„Pavyzdžiui, vitaminų A, D, E, pilnam įsisavinimui būtinos riebalinės medžiagos. Labai svarbu visus vitaminus vartoti kasdien tuo pačiu metu. Dažniausiai tai taikoma B grupės ir C vitaminams, kurių mūsų organizmas turi gauti kasdien“, - pabrėžia R. Molotkova.



► Vitaminai gali padėti stiprinti imunitetą ir nervų sistemą, net pagerinti nuotaiką ar odos būklę, bet svarbu žinoti, kiek ir kada žmogui jų trūksta

Kaip apsisaugoti nuo širdies ligų?

Niekam ne paslaptis, kad nuolatinis stresas, judėjimo stoka, greitas maistas ir žalingi įpročiai yra vieni didžiausių žmogaus sveikatos priešų. Deja, dažniausiai susirūpinama tuo, kai jau būna per vėlu. Ką daryti, kaip gyventi, ką valgyti ir kodėl kuo daugiau šypotis, norint išvengti širdies ligų, pataria Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų kardiologas profesorius Pranas ŠERPYTIS.



- Su kokiais dažniausiai mitais susiduriate kalbant apie infarktą?

- Dažniausiai manoma, kad infarktas yra širdies raumens plyšimas. Iš tiesų taip nėra, tai jau infarkto komplikacija. Nebūtinai infarktas yra susijęs su labai išreikšta ateroskleroze. Tai gali būti ir pavienės plokštelės kraujagyslėje plyšimas streso metu. Tada išsiskiria medžiagos, kurios formuoja trombą, o šis užkemša kraujagyslę. Infarkto riziką galima palyginti su eismu gatvėje - jei automobilių mažai, mažesnė tikimybė, kad bus incidentas. Kuo daugiau automobilių, tuo didesnė rizika. Taip yra ir su širdies kraujagyslėmis. Svarbiausia, kad žmonės kreiptųsi laiku, kai kraujagyslę dar galima atverti. Mes tą laiką vadiname „auksinėmis valandomis“.

- Kokio amžiaus žmonės patenka į infarktų rizikos grupę?

- Be abejo, kad su amžiumi rizika didėja, bet Lietuvoje pasitaiko ir pakankamai jaunų žmonių, trisdešimtmečių, kurie jau patyrė infarktą. Tai dažniausiai būna susiję su genetika, su tam tikrų toksinių medžiagų vartojimu, su alkoholiu, rūkymu, pastoviu stresu. Bet bendrai paėmus, vyrams rizika prasideda nuo 50 metų, moterims - 10 metų vėliau.

- Jaunų žmonių, patiriančių infarktų, daugėja?

- Nepasakytina. Dabar žmonės tampa sąmoningesni, jie rūpinasi savo sveikata, laiku kreipiasi į gydytojus dėl kraujo spaudimo. Jei tinkamai gydysiesi ir rūpinsi savo sveikata, 6 kartus galima sumažinti infarktų skaičių, 10 kartų sumažinti insultų skaičių.

- Ar sveikas gyvenimo būdas užtikrina, kad išvengsi infarkto?

- Negalėčiau taip teigti, nes daug ko dar ir patys nežinome. Kaip jau sakiau, yra genetinė pusė, kuri mums nepavaldi, bet galiausiai pasakyti, kad sveikas gyvenimo būdas padeda išvengti ar atitolinti infarktą. Deja, 100 proc. niekas negali garantuoti. Infarktai dažniau ištinka tas asmenybes, kurios nori daug pasiekti, gyvena įtampose. Dar vienas rizikos faktorius - depresija, vienaip, skryblos.

- Teko girdėti apie tokį sudaužytos širdies sindromą...

- Taip, jei žmogus dėl išsiskyrimo patiria didelį stresą, jis gali priversti prie infarkto.

- Ar yra kokios nors liaudiškos priemonės, kurios padeda išvengti infarkto?

Faktai apie širdies ligas

■ Vienas pavojingiausių ir dažniausių širdies susirgimų yra miokardo infarktas, dar vadinamas širdies smūgiu

■ Statistikos duomenimis, kasmet Lietuvoje diagnozuojami 6 tūkstančiai miokardo infarkto atvejų

■ Kiekvieną dieną Lietuvoje miokardo infarktas ištinka daugiau kaip 20 žmonių, o 4–5 iš jų baigiasi mirtimi

■ Teoriškai vyrams rizikingas amžius prasideda nuo 40–45 metų. Moterims - po menopauzės

■ Stresas turi didelę įtaką miokardo infarkto pradžiai

■ Iki 70 proc. atvejų širdies liga pasireiškia staigiu infarktu arba staigia mirtimi

■ Norint išvengti infarkto, labai svarbu tikrinti gliukozės kiekį kraujyje, nes jei cukrinis diabetas nustatomas ir pradamas gydyti laiku, tai gali sumažinti širdies ligos grėsmę ir pagerinti jau sergančiųjų šia liga prognozę

■ Atsikračius 10 proc. antsvorio, tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis sumažėja 20 proc.

■ Nustatyta, kad išsiskyrimas su mylimu žmogumi arba artimųjų netektis gali iš tiesų sudaužyti širdį. Tokios psichologinės traumos išprovokuoja streso hormonų pliūptelėjimą, o tai gali sukelti į širdies priepuolį panašius simptomus

■ Žmogaus širdis sveria 220–260 g

- Panacėjos niekur nėra. Bet yra kompleksas visų priemonių. Reikia pasidomėti savo genetika, fiziškai būti aktyviam, sekti cholesterolį, spaudimą, gliukozės kiekį.

- Nuo kokio amžiaus reikėtų pradėti tikrintis šiuos rodiklius?

- Nuo 35-erių prasideda žmogaus brandos etapas, todėl aktyviau rūpintis savo sveikata reikėtų nuo 40 metų. Kaip aš sakau, yra tokie „keturi komunarai“ - padidėjęs spaudimas, antsvoris, cholesterolis ir gliukozė. Visi šie veiksniai gali priversti prie infarkto.

- Lyginant su Europos statistika, kurioje vietoje yra Lietuva pagal infarktų skaičių?

- Lietuvoje infarktų yra daugiau, galima sakyti 20 proc. daugiau negu Europoje. Ten prevencinės priemonės, matyt, daugiau duoda, o ir požiūris į savo sveikatą yra kitoks.

- Ar ilgai Lietuvoje infarktų mažėja?

- Negaliu pasakyti, bet galiausiai pasidžiaugti, kad pagalba tikrai gerėja. Šiandien infarktas nebėra mirties nuosprendis. Turime labai gerai funkcionuojančius penkis centrus. Deja, 5-7 proc. vis tiek miršta, bet šis skaičius anksčiau buvo dar didesnis. Padidėjęs išgyvenamumas yra didelis medikų ir naujų gydymo technologijų nuopelnas.

- Ką daryti, įtarus infarktą?

- Kuo greičiau kvieskite greitąją pagalbą, arba prašykite artimųjų, kad nuvežtų į ligoninę. Jokių būdu nevažiokite patys. Išgerkite kelias tabletes aspirino. Išlikite ramūs.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ



Idomu

Visiems, norintiems išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, Europos kardiologų ir Lietuvos kardiologų draugijos rekomenduoja prisilaikyti Sveiko Europiečio kodo - 0 3 5 140 5 3 0. Šis kodas šifruojamas taip:

0 - nerūkyti;

3 - tiek kilometrų greitai žingsniu reikia nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla;

5 - tiek porcijų daržovių ir vaisių reikia suvalgyti kasdien;

140 - kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg;

5 - bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 milimoliai litre;

3 - „blogojo cholesterolio“ koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 milimoliai litre;

0 - nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.

PATIKIMA APSAUGA NUO INSULTO, INFARKTO IR BESAIKIO TABLEČIŲ VARTOJIMO - KVĖPAVIMO TREINIRUOKLIS „SAMOZDRAV“

Dėl kraujotakos sutrikimų kasmet miršta vis daugiau žmonių. Sergame, nes mažai judame, neteisingai maitinamės, patiriame stresą, paveldime ligų. **Vaistų yra daug, tačiau jų nauda laikina, o neigiamas šalutinis poveikis ilgalaikis. Tačiau išeitis yra!** Apsisaugoti nuo ligų galima kvėpavimo pratimais su treniruokliu „Samozdrav“, jis padeda atkurti normalią CO₂ koncentraciją kraujyje, šių dujų organizme nuolat turi būti 6-7%. CO₂ reguliuoja nervų ląstelių jautrumą, veikia ląstelių pralaidumą, deguonies pasisavinimą. Kai CO₂ nesiekia normos, pervargsta nervų sistema, sutrinka medžiagų apykaita. Dėl to sumažėja organizmo atsparumas ligoms, kaupiasi druskos, prasideda kraujagyslių, bronchų ir visų organų lygiųjų raumenų spazmai, siaurėja kraujagyslės, vystosi audinių sklerozė. Dėl to organizmas patiria deguonies badą, pablogėja kraujotaka, smarkiai padidėja infarkto, insulto rizika.

Kai CO₂ koncentracija atkuriamą, visos išvardintos patofiziologinės būsenos išnyksta, žmogus tampa sveikesnis. Dabar yra puikus būdas atkurti normalų CO₂ lygį - tai kvėpavimo pratimai su treniruokliu „Samozdrav“. Treniruotės esmė - kvėpavimas atmosferos oro ir žmogaus iškvepto oro mišiniu, kuriame anglies dvideginio koncentracija daugelį kartų didesnė, nei paprastai įkvepiame. Keletą mėnesių kasdien treniruojantis po 30-60 min., CO₂ koncentracija padidėja, todėl pagerėja kraujagyslių tonusas, normalizuojasi kraujo spaudimas, širdies apkrova, pagerėja organų aprūpinimas krauju, taigi pašalinamos pagrindinės hipertenzijos ir išeminės širdies ligos priežastys.

Treniruoklis gelbsti ne tik nuo insulto ir infarkto, bet padeda išvengti daugelio kitų ligų bei negalavimų ir juos įveikti, kaip antai: bronchinė astma, aritmija, svaigimas, koordinacijos, virškinimo sutrikimai, nutukimas, aterosklerozė, osteochondrozė, artrozė, odos bėrimai, nemiga, nuolatinis nuovargis, ankstyvas senėjimas ir kt.



SUŽINOTI DAUGIAU IR UŽSISAKYTI GALIMA tel. (8-606) 89-669, www.salus.lt

Užs. 46

Ką reikia žinoti apie kraujo spaudimą?

Kraujo spaudimas yra vienas svarbiausių žmogaus savijautos rodiklių. Todėl net ir sveikatos problemų neturintiems žmonėms rekomenduojama namuose turėti kraujo spaudimo matuoklį, kad ištikus bėdai būtų galima greitai surasti sveikatos sutrikimų priežastį ir išvengti didesnių problemų. Koks turi būti kraujo spaudimas, kaip jį matuoti ir kaip sureguliuoti - apie visa tai trumpai ir aiškiai.

Dažnas į kraujo spaudimo sutrikimus numoja ranka, tačiau jei vargina galvos skausmai, svaigimas, atsiranda nemalonūs pojūčiai širdies srityje, rekomenduojama kasdien 2-3 kartus pasimatuoti savo kraujo spaudimą. Jeigu jokių nusiskundimų nėra, pasimatuoti užtenka kartas nuo karto, profilaktiškai. Reikia žinoti, kad kraujospūdis nebūna vienodas. Net ir sveikam žmogui jis natūraliai svyruoja, padidėjęs fizinei ir nervinei įtampoms, sumažėjęs ramybės būsenai, atsipalaidavus, miegant.

Kraujospūdis būna aukščiausias jis 11-13 valandomis. Naktį natūraliai sumažėja, o prabudus kraujo spaudimas - padidėja. Svarbu žinoti, kad kritinė spaudimo riba, kai reikia suserinti ir artimiausiu metu apsilankyti pas gydytoją, laikoma 140 ir 90. Normalus kraujo spaudimas yra 120 ir 80.

Kas yra kraujo spaudimas?

Kraujo spaudimas - tai jėga, kuria kraujas, tekėdamas kraujagyslėmis, spaudžia jų sienelės. Arterijomis tekantis kraujas užtikrina organų ir audinių aprūpinimą deguonimi, tinkamą širdies darbą ir šlapimo gamybą.

Kuo pavojingas aukštas kraujo spaudimas?

Aukštas kraujo spaudimas yra širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys, ypač reikšmingas insulto ir širdies nepakankamumo išsivystymui. Kuo didesnis kraujospūdis, tuo didesnė tikimybė susirgti.

Kas didina kraujo spaudimą?

Nustatyta, kad kraujospūdį didina gausus valgomosios druskos kiekis, nesaikingas alkoholio vartojimas, antsvoris. Įtakos turi paveldėtas polinkis hipertenzijai.

Kuo pavojingas žemas kraujo spaudimas?

Neįprastai žemas kraujo spaudimas atsiranda sumažėjus kraujagyslių ir raumenų įtampai. Dėl to sumažėja venų veiklumas, sulėtėja kraujo apytaka ir sumažėja bendras organizmo tonusas. Žmogus jaučiasi mieguistas ir vangus.

Kaip taisyklingai matuoti kraujo spaudimą?

Prieš procedūrą patartina nerūkyti, negerti stiprios kavos, pailsėti bent 5, o dar geriau 10-15 minučių, nevartoti kraujospūdį veikiančių vaistų. Matuojama sėdint, padėjus dešinę ranką ant stalo.

Kaip sureguliuoti kraujo spaudimą?

Jei spaudimas nėra itin didelis, jį reguliuoti galima pakeitus mitybą. Vitaminas C stiprina kraujagyslių sienelės, todėl reikėtų rinktis produktus, kuriuose jo gausu - apelsinai, citrinos, raugintus kopūstus, juoduosius serbentus, erškėtuogių

antpilą. Be to, labai svarbūs produktai, kuriuose yra magnio ir kalio: grietinė, kvietinė ir avižinė košės, pupelės, džiovintos slyvos, datulės, persikai, arbūzai, burokėliai, cukinijos, baklažanai, žalumynai, riešutai.

Parengė

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ





Gaukite tokius pat tikslus* kraujospūdžio rodmenis kaip gydytojo kabinete**



No.1
brand in Europe,
Middle East and Africa ***



360°
TIKSLUMAS

Su „išmania“ Intelli Wrap rankove

Rinkitės M3 Comfort

- ✓ Aptinka ir parodo nereguliarų širdies ritmą
- ✓ Padeda stebėti hipertenziją

Viskas sveikatos priežiūrai

* Intelli Wrap Cuff Clinical Study with HEM-7321-E, Dr.G. Bilo et al. Italy 2015. Data on file. The study was done with the M6 Comfort with Intelli Wrap Cuff (M3 Comfort is technically equivalent).

** IP Protocol, ESH, 2010

*** IMS Market Share Report, March 2016.

www.ringitas.lt



PM-1515-01-06/2016

Užs. 81



Geležies trūkumas: kada reikėtų susirūpinti?

Jei jaučiatės pavargę ir neatsikvėpę negalite užlipti laiptais, nepulkite kaltinti silpnų raumenų ar miego stygiaus. Iš pradžių pasitikrinkite, ar jums netrūksta geležies. Būtent šio elemento stygius gali sukelti nuovargį, mieguistumą ir energijos stoką.

Kiek reikia geležies?

Geležis yra vienas pagrindinių elementų žmogaus organizme. Būtent jis padeda išnešioti įkvėptą deguonį kraujyje. Žmogaus organizme yra 4 g geležies katijonų. Per parą suaugusiam vyrui reikia apie 10 mg, moteriai - 15 mg gele-

žies. Nustatyta, kad beveik 10 proc. moterų visame pasaulyje kenčia nuo geležies trūkumo. Dar daugiau geležies reikia vaikams ir nėščiosioms moterims.

Geležis svarbi vaiko augimui ir apsaugai nuo ligų bei stipriai imuninei sistemai, todėl su maistu bū-

tina gauti reikiamą geležies ir kitų kraujodarai reikalingų medžiagų kiekį.

Kur yra geležies?

Geležies daugiausia yra žalios spalvos lapinėse daržovėse, pavyzdžiui, špinatuose, petražolėse,

dilgėlėse, gražgarstėse, kopūstuose. Kuo spalva ryškesnė, tuo daržovės vertingesnės. Nereikėtų pamiršti ir lietuviškų grūdinių kultūrų - rugių ir grikių. Svarbiausia juos valgant nemaišyti su pieno produktais.

Norint papildyti geležies atsargas, reikėtų vartoti daugiau ankštinių augalų, tokių kaip lęšiai, pupelės. Anot specialistų, jie vertinami ne tik dėl geležies, bet ir dėl kitų savybių. Šiuo metu ypač daugelio virtuvės šefų pamėgti burokėliai - dar vienas puikus geležies šaltinis. Geriausia juos valgyti neapdorotus ir nesumaišius su pieno produktais, pavyzdžiui, grietine.

Nors daugelis įsitikinę, kad daugiausiai geležies yra mėsoje, tai nėra visai tiesa. Pavyzdžiui, kiaušienoje, vištienos krūtinėlėje geležies mažai. Daugiausia jos - elnienoje ir stirnienoje, kaulių, veršienos ir jautienos kepenyse. Tačiau šią mėsą patariama rinktis atsargiai, geriau ekologiškuose ūkiuose užaugintų gyvulių. Tiesa, kepenėlių nerekomenduojama valgyti dažniau, kaip kartą per mėnesį.

Dar vienas geležies šaltinis - sėklos ir džiovinti vaisiai. Pastaraisiais nereikėtų piktnaudžiauti, kadangi juose yra didelis kiekis cukraus.



Kai trūksta geležies...

...organizmas pradeda jausti deguonies trūkumą, gali prasidėti mažakraujystė.

...gali pradėti svaigti galva, atsirasti mieguistumas, uoslės sutrikimas, raumenų silpnumas, sumažėti fizinis pajėgumas.

...kyla noras valgyti molį, kreidą, dantų pastą - tai ypač pasireiškia vaikams.

...gali būti žemas kraujo spaudimas.

...retesniais atvejais gali slinkti plaukai, žmogui gali būti sunku nuryti, gali pakisti maisto skonis.

...kraujyje padaugėja gliuko hemoglobino kiekis, dėl to žmogui gali būti klaidingai nustatytas diabetas.

Įdomu

■ Geležies stokos mažakraujystė yra labiausiai paplitusi mažakraujystės forma. Lietuvoje sergamumas šia liga yra tris kartus didesnis nei senosiose Europos Sąjungos šalyse ar JAV. Tai netaisyklingos mitybos bei ydingos socialinės aplinkos pasekmė.

Parengė Agnė
VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

UAB „Pirmas žingsnis“ - jau **25-erius** metus žengianti, viena iš pirmaujančių šalies ortopedijos įmonių.



UAB Pirmas žingsnis



Ortopedijos priemonių gamyba ir individualus pritaikymas
Ortopedijos prekės
Gydytojų ortopedo traumatologo ir reabilitologo konsultacija

Įmonė teikia paslaugas visoje Lietuvoje. Žmonėms po operacijų ar traumų, taip pat neigaliesiems individualiai gaminamos ir pritaikomos ortopedinės techninės priemonės (rankų, kojų įtvėrimai, stuburo, kaklo įtvėrimai), po amputacijų atliekamas galūnių protezavimas. Naudojant 3D skenavimą ir nano technologijomis apdorotas medžiagas, gaminami individualūs avalynės vidpadžiai, ortopedinė avalynė. Įmonė nuo pat įkūrimo pradžios sėkmingai bendradarbiauja su Valstybine ligonių kasa.

Teikiamos gydytojų ortopedų traumatologų ir reabilitologo konsultacijos, taikomi kompensuojami gaminiai.

Sėkmingai dirbanti įmonė siūlo įsigyti produkciją ne tik didžiuosiuose Lietuvos miestuose, bet ir specializuotose parduotuvėse Šiauliuose, Birštone, Palangoje, Kelmėje, Raseiniuose, Plungėje, ir kt. (detalesnė informacija, adresai ir kontaktai pateikiami www.pirmaszingsnis.lt).



MISIJA - LAIKU APRŪPINTI GYVENTOJUS KOKYBIŠKAIS, SAUGIAIS ORTOPEDIJOS GAMINIAIS.

Ortopedija - sritis, artima žmonėms visose amžiaus grupėse, per gyvenimą su ortopedijos gaminiais susiduria beveik visi žmonės. Nuo skausmo nėra recepto, tinkančio visiems, tačiau kokybiškos priemonės ir profesionalūs patarimai tinkamu metu gali būti geriausias vaistas.

UAB „Pirmas žingsnis“ prekybos vietoje **didelis gaminių ir prekių asortimentas ortopedinių susirgimų profilaktikai ir gydymui.**

Strategiškai lengvai pasiekiamose prekybos vietose klientas visada suras priemonių rankštai, stuburo korsetų, kelio, čiurnų, riešo ir kt. įtvėrimų, skirtų reabilitacijai ir sportui. Turintiems kojų venų problemas parinksime profilaktines ar gydomasias kompresines kojines. Slaugantiems ligonį namuose pasiūlysiame slaugos priemones, tokias kaip basonai, antelės, čiužiniai nuo pragulų, apsauginiai paklotėliai, tualetinės kėdės, grikių lukštų priemonės atsirančių pragulų profilaktikai.

Judėjimo sutrikimus turintys pacientai suras lazdelių, ramentų, vaikštynių, neigaliojo vežimėlių. Tiek mažiesiems klientams, tiek suaugusiems pagaminsime individualiai arba pritaikysime profilaktinius ortopedinius batus ir avalynės vidpadžius, o gaminiai būsimoms mamytėms padės lengviau laukti mažylio.

Priemonės yra parenkamos ir pritaikomos individualiai, atsižvelgiant į kiekvieno žmogaus poreikius.

Jau daugelį metų įmonė yra vertinama kaip viena iš geriausių savo srityje. Žinomumą ir klientų pripažinimą padėjo pelnyti sukaupta ilgametė patirtis aptarnaujant klientą, kokybiška darbo technika, saugios žaliavos ir produktyvi vadybos sistema. Visa tai užtikrina aukštą gaminamų priemonių kokybę.

UAB „Pirmas žingsnis“ VEIKLOS ADRESAI:

KAUNE:

■ Raudondvario pl. 150.
Tel. (8-37) 40-92-80. Faks. (8-37) 42 48-37
■ Vytauto pr. 37b.
Tel. (8-37) 20-84-56, Faks. (8-37) 20-84-57
■ Gedimino g. 33. Tel. (8-37) 29-17-17

VILNIUJE

■ Laisvės pr. 77.
Tel. (8-5) 247-30-30. Faks. (8-5) 247-44-00

KLAIPĖDOJE

■ Vėj Klaipėdos jūrininkų ligoninė.
Liepojos g. 45. El./faks. (8-46) 38-55-08

ŠIAULIUOSE

■ Vėj Respublikinė Šiaulių ligoninė.
V.Kudirkos g. 99. Tel./faks. (8-41) 43-35-91

PALANGOJE

■ Sanatorija „Palangos Linas“.
Vytauto g. 155. Tel./faks. (8-460) 52-644

ABROMIŠKĖSE

■ Vėj Abromiškių reabilitacijos ligoninė.
Tel. 8(656) 05-654

BIRŠTONE

■ Sanatorija „Versmė“. B.Sruogos g. 9.
Tel. 8(685) 12-613

RASEINIUOSE

■ Vėj Raseinių ligoninė. Ligoninės g. 4.
Tel. (8-610) 01 065

KELMĖJE

■ Vėj Kelmės ligoninė. Nepriklausomybės g.2.
Kelmė. Tel. 8(685) 17-860

PLUNGĖJE

■ Vėj Plungės r. savivaldybės ligoninė.
J. Tumo-Vaižganto g. 91. Plungė.
Tel. 8 (655) 53-722

Darbo laikas:

I-V nuo 8.30 iki 17.00; VI-VII nedirbame

Floradix®

FLORADIX SKYSTOSIOS GELEŽIES FORMULĖ

Geležis padeda sumažinti nuovargį, gerina pažinimo funkciją, padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą.



Nr.1
geležies papildas
Lietuvoje*

www.floradix.lt

MAISTO PAPILDAS

*2017 metų Softdent duomenimis

Ieškokite vaistinėse!

Svarbu sveikas gyvenimo būdas ir subalansuota mityba. Maisto papildas negali būti maisto pakaitalas.

Atstovas Lietuvoje UAB ORIBALT VILNIUS, Laisvės pr. 75, Vilnius

KOJOS DIDŽIOJO PIRŠTO SKAUDULIAI DABAR IŠGYDOMI - PASTEBIMI REZULTATAI VOS PER MĖNESĮ

Jau dešimtys tūkstančių moterų visoje Europoje išsprendė savo problemas, susijusias su iškrypusiu kojos pirštu, nepaisant amžiaus. Sveikų ir gražių pėdų paslaptis atskleista!



"Daug metų aš maniau, kad neoperacinis iškreipto piršto pašalinimas reikalauja didžiulių pastangų, kantrybės ir mėnesius trunkančių skausmingų procedūrų. Naujausias specialistų atradimas visiškai pakeitė mano nuomonę. Dabar aš žinau, kad norint atsikratyti "kauliuko" nereikia specialių pratimų, brangių kremų, specializuotų procedūrų ir ortopedinės avalynės. Reikalinga visai kitokia priemonė... Tokia, kuri neskausmingai ir natūraliai, ir dar 100 proc. saugiai grąžintų Jūsų pėdoms gražią išvaizdą. Mano pacientai visiškai atsikrato "kauliuko" vidutiniškai per 28-32 dienas (rekordas - per 19 dienų). Tokį efektą gali pasiekti kiekvienas, nusprendęs pereiti trumpą gydymo kursą su "HalluBlocker" ir taip be vargo atsikratyti "kauliukų".

Prof. Andrius Birškus

NAUDOJANT TĄ NEĮPRASTĄ PRODUKTĄ PER 30 DIENŲ GALIMA LENGVAI:

atgauti sveikas pėdas, atsikratyti skausmo ir diskomforto vaikstant, pagerinti pėdos kraujotaką, pašalinti uždegimą, sumažinti pabrėkimus.

Kas sukelia tokį efektą? Tai patentuota "HalluBlocker" įtvaro sistema, kuri anksčiau buvo naudojama tik Jungtinėse Amerikos Valstijose, taip pat didžiausiuose Vakarų Europos sporto centruose.

"HalluBlocker" - tai pėdų korektorius, pagamintas iš specialaus ortopedinio plastiko. Šis nepastebimas įtaisas efektyvus dėl savo technologijos.

Prieš 3 mėnesius "HalluBlocker" sulaukė savo premjeros mūsų šalyje. Pradinė kaina svyravo apie 200 eurų, ir jau tada kilo didžiulis susidomėjimas. Taip brangiai kainavo tik pirmi mūsų šalyje parduoti vienetai. Dabar, kai "HalluBlocker" kaina jau nieko nestebina, jį investuoja beveik kiekvienas, norintis paprastai ir neskausmingai atsikratyti "kauliuko". Šis neįtikėtinas įtaisas yra vienintelis savo srityje. Jį rekomenduoja visi pėdų ligų specialistai. Naudoti jį labai paprasta. Dėl savo universalumo jis tinka kiekvienam pėdos dydžiui. Tyrimai ir testai, kurie buvo atlikti didžiausiose Europos ortopedijos klinikose, patvirtina unikalios "HalluBlocker" technologijos veiksmingumą. Ji ne tik automatiškai likviduoja "kauliuką", bet ir gerina pėdų kraujotaką, taip pat stiprina blauzdinį sąnarį.



"HalluBlocker" vertas bet kokios kainos. "Sąžiningai pasakysiu, kad už tokius įdomius atradimus esu pasirėngęs sumokėti bet kokius pinigus. Pėdos labai svarbios, ir jomis reikia rūpintis. Aš rekomenduoju šį neįtikėtiną įtaisą!"

Ieva Bradūnienė, Panevėžys



Tai padeda kiekvienam! "Mano mama ir aš prieš mėnesį pradėjome naudoti "HalluBlocker"... ir aš kantriai stebėjau jo efektą. Po dviejų savaičių nusipirkau ir sau, nes tai tikrai padėjo!"

Airida Žukauskienė, Marijampolė

Išgydykite savo kojas! "HalluBlocker" išsprendžia kojos kauliuko problemas ir sugrąžina komfortą vaikščiojant.

+370 5 211 17 08

Užsisakykite dabar ir gausite 72 proc. nuolaidą, nemokamą pristatymą ir pasitenkinimo garantiją.

Kaina su nuolaida ~~99€~~ **29€**



Senatvė - galimybė atrasti save

Pastaroju metu vis daugiau kalbama apie senstančią visuomenę ir šiuo reikšmiu susijusias problemas. Lietuva ne išimtis: statistika skelbia, jog Lietuvoje vyresni nei 60 metų žmonės sudaro apie 20 proc. gyventojų. Prognozuojama, kad 2030 m. tokie asmenys sudarys apie trečdį gyventojų. Todėl daugelio Europos valstybių vyriausybės užduotis - pasirūpinti šių žmonių sveikata, fiziniu aktyvumu ir galimybe gyventi savarankiškai.

Daugiau pasitikėjimo savimi

Bet kurioje šalyje senstanti ar neįgaliam žmogui taip pat labai svarbu išlaikyti savarankiškumą, gerą savijautą, bendrauti ir būti visuomenės dalimi. Tai leidžia jam geriau jaustis emociškai, nes gebėjimas įsitraukti, atlikti kad ir nesudėtingus darbus, net labai mažomis pastangomis, suteikia daugiau pasitikėjimo savo įgūdžiais, stimuliuoja ir leidžia jaustis puikiai.

Tokiais atvejais pasitarnauja įvairiausios pagalbinės priemonės, kurios palengvina žmogaus kasdienę buitinę. Pavyzdžiui, atsikėlimą iš lovos, prausimąsi vonioje ar duše, maisto gamybą, apsirengimą. Savarankiškai kasdienybę užtikrinti gali pagelbėti įvairios priemonės, tokios kaip pasikėlimo diržai ir kopėtelės, persikėlimo paklodės, vonios ar dušo suoliukai, kėdės ir vežimė-



liai, porankiai, reguliuojamo aukščio ir padėties lovos, staliukai prie lovos, gertuvės, kojinių užsimovimo priemonės, specialūs virtuvės įrankiai bei kt. Šios priemonės ne tik palengvina buitinę, bet ir apsaugo nuo netikėtų traumų. Be to, naudojamas tokias priemones, žmogus gali jaustis oriai, žinodamas, jog ir pats gali save apsirūpinti.

Judėjimas be skausmo

Gerai savijautai vyresniame amžiuje padeda ir fizinis aktyvumas. Jis naudingas ne tik fizinei sveikatai, bet ir padeda ilgiau išlaikyti savarankiškumą, o tai savo ruožtu prisideda prie geros psichologinės savijautos. Fiziniam aktyvumui palaikyti puikiai gali jaustis oriai, žinodamas, jog ir pats gali save apsirūpinti.

pritaikyti žaidimai, žaidžiami sėdint: petankė, boulingas ar net krepšinis.

Su amžiumi kiekvienoje žmogaus sensorinėje sistemoje pasikeičia amžiaus pakitimai: prastėja regėjimas, klausa, uoslė, blogėja pusiausvyra, lytėjimas, silpsta skonio suvokimas. Visų sensorinių sistemų stimuliacija padeda ilgiau išlaikyti gerą savijautą ir

džiaugtis gyvenimu, išvengti griuvimų ir su jais susijusių traumų. Dėlionės, terapinės masės, rankų treniruokliai, įvairiausių tekstūrų ir formų kamuoliukai, priemonės vėrimui, smėlio terapija, - visos šios priemonės padeda lavinti smulkiąją motoriką. Taip pat padeda išlaikyti rankų, plaštakų stiprumą, neleidžia mūsų smegenims „atostogauti“. Tokiame amžiuje labai naudingi ir atmintį lavinantys žaidimai, kryžiažodžiai. Taip pat nereikia pamiršti ir kvapų terapijos - aromadifuzoriai su eteriniais aliejais, kvepiančios masės, kvapų žaidimai gali nuraminti ar, atvirkščiai, stimuliuoti, pagerinti nuotaiką.

Mes galime padėti

Senatvė - tai dar viena galimybė atrasti save iš naujo, tai savotiškas asmenybės renesansas. Pasinaudokite juo ir atsiradęs laisvas laikas pražysta naujais pomėgiais, darbais ir pasiekimais.

Jeigu Jums reikalingi produktai kasdienio gyvenimo palengvinimui, negalios kompensavimui, idėjos ir priemonės užimtumui ir aktyvumui, sensoriniam stimuliavimui, galite kreiptis į UAB „Slaugivita“. Jums nereikės galvoti, kokias priemones konkrečiai pasirinkti: atsižvelgdami į jūsų situaciją ir išklaušę jūsų poreikius mes pasiūlysimė jūsių problemas sprendimui labiausiai tinkantį pasirinkimą ar produktą.

Daina ALZYTE

Užs. 80

- www.slaugivita.com
- Nemokama linija 8 800 00225, 8 41 522439,
- info@slaugivita.com
- Visos naujienos mūsų „Facebook“ puslapyje: UAB „Slaugivita“

Slaugivita
Patikimas partneris kuriant galimybes

MÖLLER'S

Visam kūnui. Visą gyvenimą



Nr.1 žuvų taukai Lietuvoje!*



AUTENTIŠKOS OMEGA-3

Kokybė buvo ir yra didžiausia „Möller's“ vertybė. Mes darome viską, kad galėtume pristatyti tik pačius geriausius omega-3 produktus jūsų sveikatai. Tai 100 % originalūs premium kokybės žuvų taukai iš Norvegijos.

*Nr. 1 žuvų taukai Lietuvoje, remiantis Softident 2017 metų farmacinių produktų pardavimų Lietuvoje duomenimis.

www.mollers.lt

Maisto papildai

Užs. 87



TRASALIS

TRAKAI RESORT & SPA

Romantiškas savaitgalis Trakuose bus saldus lyg medus, o nakvyne dviem 3 žvaigždučių viešbutyje „Trasalis“ džiaugsitės ir prisiminsite ilgai. Arti ežero įsikūręs viešbutis Trakuose Jus stebins savo paslaugų kokybe. Tai vienas geriausių SPA centrų Lietuvoje. Poilsis Trakuose bus lydimas pirčių, sveikatinimo procedūrų, sukurinių vonių ir dar daugiau malonumų, garantuojančių puikią savijautą. „Trasalio“ kainos ištis nesikandžioja ir suteikia galimybę pailsėti savo klientams neišleidžiant daugybės pinigų.

Trasalis - Trakai Resort & SPA nuskraidins Jus į malonumo bei harmonijos kupiną poilsio oazę. Paslaugų centro darbuotojai pasirūpins, kad čia pajustumėte, ką reiškia tikras poilsis. Galėsite rinktis iš daugybės sveikatinimo bei SPA teikiamų procedūrų. Siūlome išbandyti įvairius viso kūno ar atskirų kūno dalių tradicinius, ajurvedinius, vakuuminius masažus. Taip pat pasimėgauti kūno bei veido kaukėmis, įvyniojimais bei kūno šveitimais. Norintiems šiek tiek įnešti naujovių į savo gyvenimą, rekomenduojame išmėginti gintaro SPA ar nesvarumo būsenos terapijas, grožio bei sveikatinimo kapsulę, haloterapiją. Be viso to, čia rasite ir individualias pirtis, kuriose galima rengti privačius vakarėlius, švęsti mergvakarius, bernvakarius, gimtadienius ar paminėti kitas svarbias progas. Net galva apsisuks nuo paslaugų asortimento galybės, tad Trasalis Trakai Resort & SPA specialistai suteiks konsultaciją bei parinks procedūrą, labiausiai atitinkančią jūsų norus, poreikius bei pageidavimus, o „Trasalio“ kainos neatbaidys net ir tų, kurie nelinkę išlaidauti.



„Trasalio“ viešbutis, tai puikus pasirinkimas mėgstantiems aktyvų laisvalaikį bei pramogas. Neveltui šis kompleksas dažnai žmonių pavadinamas ir kitaip, kaip Trakų vandens parkas, nes čia laisvalaikio galės pasidžiaugti ne tik suaugusieji, bet ir vaikai. Linksmybės laukia čiuožiant smagiais nusileidimo kalneliais, šokinėjant per bangas ar žaidžiant krepšinį vandenyje. Na, o neabejingiems karštos pirties malonumams Trasalis - Trakai Resort & SPA suteiks galimybę pasimėgauti sausosiomis bei garinėmis pirtimis bei turkiškos pirties, arba kitaip hamamo, malonumais. Trasalis - Trakai Resort & SPA taip pat turi įsirengęs boulingo - biliardo klubą. Tad kol jūsų vaikai pramogaus žaidimų kambaryje ar žaidimų aikštelėje, jūs galėsite pažaisti biliardą bei boulingą ir puikiai praleisti laiką.

Sportuojantys poilsiautojai labai džiaugiasi, kad Trasalis - Trakai Resort & SPA kompleksas skiria ypatingą dėmesį savo klientams ir turi įsirengęs sporto klubą tiems, kurie gyvena pagal sveikos gyvensenos taisykles ir puoselėja kūno grožį. Čia rasite visus reikalingiausius treniruoklius ir profesionalius trenerius, dėl to galėsite net ir laisvalaikio aktyviai sportuoti.

www.trasalis.lt
Gedimino g.26, Trakai
info@trasalis.lt