

## Žmogus su technologijomis nespėja

Lėtinės ligos neaplenkia daugelio žmonių, deja, dalis jų lemtos ne genetikos, o įgytos dėl mūsų nesveiko gyvenimo būdo. Kalbamės su Lietuvos bendrosios praktikos (šeimos) gydytojų asociacijos prezidentu prof. habil. dr. Juliumi KALIBATU.



**- Tiesa, kad dalį ligų per gyvenimą mes „užsidirbame“?**

- Mūsų gyvenimo būdas yra mūsų likimas. Kokį gyvenimo būdą mes pasirenkame, tokią turėsime ir sveikatą. Jeigu laikomės sveiko gyvenimo principų, be abejonės, mes kur kas rečiau sirgsime, o galbūt visai nesirgsime, gyvensime kur kas laimingiau. Šiais laikais pagrindinė visuomenės rykštė yra širdies ir kraujagyslių ligos. Įrodyta, kad nuo gyvenimo būdo priklauso širdies, kraujagyslių sveikata. Pirmiausia, turime kalbėti apie mitybą, o ji daugumos žmonių nėra sveika. Mes valgome per daug, per daug vartojame riebalų, per mažai daržovių, vaisių, skaidulinių medžiagų. Rezultatas - nutukimas. Nors kovai su juo pasaulis išleidžia didelius pinigus, problema nejudą iš vietos. Tenka apgailestauti, kad dauguma žmonių yra pilvo vergai. Visi norime prisivalgyti daug ir skaniai, - toks požiūris prie nieko gero nepriveda.

**- Ar turintys antsvorio patarimų gydytojų rekomendacijų keisti mitybos įpročius, valgyti mažiau?**

- Žinote, kai organizme viršijamas tam tikras procentas riebalinių ląstelių, jos tampa „piktybiškos“, jos reikalauja vis daugiau maisto. Dalis pacientų sako, kad jie valgo kaip kiti, randa įvairių pasiteisinimų. Kai valgai nedaug, organizmas tikrai pradeda deginti ne tik angliavandenius, bet ir riebalus. Labai svarbu svorio kontrolė. Nesutinku su tais, kurie, norėdami suliesėti, vieną kartą per savaitę sveriasi. Mano požiūriu, reikia svertis kasdien, susirašyti, kiek



suvartojate kalorijų. Per dieną neviršykite 1500 kilokalorijų. Skaičiuokite. Nutukimas ir lemia širdies bei kraujagyslių ligas, arterinę hipertenziją, savo ruožtu išauka infarkto, insulto rizika. Nuo persivalgymo vystosi aterosklerozė, ji paliečia visas kraujagysles, kenčia labai ir inkstų, kojų kraujagyslės. Ribokime riebalų kiekį, valgykime daugiau ląstelių, daržovių, vaisių.

**- Jums pacientai pasakytų: man neskana daržovės, norisi mėsos.**

- Taip yra todėl, kad valgymo stereotipai susiformavę nuo jaunystės, todėl reikia mėsos, kuo riebiau, su visokiais padažais. Sakko: gyvenu vieną kartą, kiek čia to gyvenimo liko, tai kam kankintis. Kai toks požiūris, tai ir ligų daug. Kai kuriose užsienio šalyse draudžiant sveikatą, atsižvelgiama į žmogaus svorį, jeigu yra tam tikras nutukimo laipsnis, toks žmogus už draudimą moka daugiau. Čia reikia paminėti ir žalingus įpročius. Alkoholinių gėrimų vartojimas pažeidžia kepenis, gali pažeisti ir širdį, inkstus, žarnyną. Ką jau kalbėti, kad dėl nuolatinio var-

tojimo kenčia smegenys - alkoholinės psichozės ir panašiai. Teko dirbti su daugeliu alkoholiu piktinaudžiaujančių pacientų tiek Lietuvoje, tiek užsienyje, blogiausia tai, kad jie niekada nenori pripažinti, jog turi problemų. Toliau - rūkymas. Tarp paauglių tai irgi aktualu. Daugybė mokslinių tyrimų rodo, kad rūkymas yra pagrindinė plaučių vėžio priežastis.

**” Reikia žmogui sakyti, kad jis yra pajėgus padaryti tai, kas jam atrodo neįmanoma**

**- Daug žmonių serga diabetu, čia irgi daug lemia gyvenimo būdas?**

- I tipo diabetą daugeliu atvejų lemia genetika, tačiau II tipo diabetas yra liga, kurią užsidirbame dėl netinkamo gyvenimo būdo. Vartodami daug cukraus, persivalgydami, nesveikai maitindamiesi. Kitaip sakant, mes išsekiname savo kasą ir ji nepakankamai gamina insulino. II tipo diabetas yra pasaulinė problema, šimtai milijonų žmonių juo serga. O gydymas kainuoja

brangiai. Net sergant II tipo diabetu, tačiau tinkamai maitinantis, galima gerojai sau padėti. Bet yra žmonių, kurie negali be saldumynų, jie yra kaip narkotikas. Žmonės gydomsi tabletėmis, bet saldumynus vartoja, - tai labai blogai. Diabeto komplikacijos irgi baisios - pakenkiamos kraujagyslės, insultas, infarktas, inkstų, kitų kraujagyslių pakenkimas.

**- Koks visuomenės fizinis aktyvumas?**

- Jo trūksta visoms amžiaus grupėms. Dabar vaikų, važinėjančių su rogutėmis, vis mažiau. Šiais laikais vaikai įsikniaubę į išmaniuosius telefonus, planšetes, kompiuterius. Kenčia laikysena, blogėja rega, atsiranda nutukimo polinkis. Tai labai didelė tėvų atsakomybė, jie turi reguliuoti, kiek vaikas gali praleisti laiko prie televizoriaus, kompiuterio ir taip toliau. Savaitgaliais rekomendučiau pabūti gamtoje su vai-

kais, jei nenorite slidinėti, pavaikščiokite miške. Naujos technologijos keičia mūsų gyvenimą. Žmogus, kaip biologinis organizmas, nespėja evoliucionuoti taip, kaip keičiasi technologijos. Taigi technologijos pradeda kenkti, - aš tą matau, pastebiu ir tai pasaulinė problema.

**- Gyvename visuomenėje, kurioje žmonės persidirba, neišsimiega, tai irgi gali išprovokuoti ligas.**

- Yra labai daug žmonių-darboholikų. Jie neturi poilsio, dirba ir dirba. Tokiose šalyse, kaip Japonija, Pietų Korėja, tas tiesiog jausė į kraują. Europoje ši „mada“ irgi plinta. Žinoma, tai duoda finansinės naudos, tačiau organizmui tai yra žala. Darbo ir poilsio režimas turi būti. Žmogui per parą reikia 7-8 valandas miegoti. Kiti miega tik 5 valandas per parą ir tuo net giriasi. Tačiau tada pertempiama nervų sistema. Atsiranda vadinamasis perdegimo, chroninio nuovargio sindromas. Kai organizmas nuolat aktyvus, atsiranda kraujagyslių spazmai. Kitaip sakant, darbas turi būti „su protu“.

Noriu pabrėžti, kad netinkamas gyvenimo būdas bei tokia pat mityba veikia ir imuninę sistemą. Ji yra atsakinga už kovą prieš infekcijų sukėlėjus, virusus, mikrobus. Per mažai ilsėdamiesi, mažai judėdami, mažai būdami gryname ore, valgydami gryną mėsą, grynus baltymus sekiname imuninę sistemą.

Žmonės, kurie sveikai gyvena, sulaukia gražios senatvės, kuri būna be ligų.

**- Nuo ko pradėti keisti gyvenimo būdą?**

- Reikia pradėti nuo mažų žingsnių. Vienam sportuoti galbūt neįdomu, tačiau jei tokių bus keli, bus ir vienas kitų įkvėpimas. Keistis, sportuoti visada maloniau, kai tą darai kolektyve. Kolektyvinis jausmas labai palaiko. Reikia žmogui sakyti, kad jis yra pajėgus padaryti tai, kas jam atrodo neįmanoma. Kad žmogus pajėgus ir numesti svorio, ir mesti rūkyti. Svarbu, kad pats žmogus patikėtų. Šeimos nariai turi įvertinti teigiamus pokyčius, kad nebūtų taip, kad vienas šeimos narys nutaria, jog jam reikia sulieknėti, o kiti šeimos nariai persivalgo taip, kaip ir anksčiau, ir dar tyčiojasi iš to, kuris lieknėja. Svarbu supratimas ir palaikymas.

Kalbėjosi Edita SIAVRIS

► Kodėl žiemą būtina pasirūpinti akimis?

Plačiau 2 p.

► Kaip saugoti imunitetą

Plačiau 5 p.

► Svarbiausia - ne mada, o individualumas

Plačiau 9 p.

► Hialurono rūgšties injekcijos sąnariams

Plačiau 10 p.



## Kai neišsimiegame, valgome daugiau

Mitybos specialistė, knygos „Liekna visam gyvenimui“ autorė Vaida KURPIENĖ sako, kad neturėtume tikėti, jog, pasirinkus arba atsisakius kelių „stebuklingų“ produktų, iš esmės pakeisime save. Kaip jausimės ir atrodysime, priklausys ne tik nuo to, ką, kaip, kiek, kada valgome, bet ir ko nevalgome. O svarbiausia, siekdami pokyčių, nenorėkime greito rezultato.

### Kas svarbu

Specialistė akcentuoja, jog mityboje esmė yra kontekstas. „Vertingas produktas yra morka, tačiau jei ją kepsime riebaluose aukštoje temperatūroje, ji nebus vertinga. Taigi paruošimas svarbus. Reikia suprasti, kad atsisakius cukraus, bet toliau vartojant fruktozinius sirupus, medų, jūs nepakeisite savo situacijos, jei norite sulieknėti. Norėdami gražesnės odos, plaukų, nagų vertingiau maitintis turite nuolat. Dažnai žmonės save lygina su idealu, kurio pasaulyje nėra. O lyginti reikėtų save su savimi. Tarkime, jūsų ploni plaukai, vertingiau matinantis, tikėtina, plaukų būklė pagerės, bet dvigubos kasos tikrai nepasidarys“, - aiškino V.Kurpienė. Lygiai tas pats ir su nagais, jei jie nuolat lūžinėja, tačiau pakeitus mitybą lūžinėja mažiau, - tai jau pasiekimas. „Aš pati turiu dermatitą - tai lėtinis odos uždegimas, jis konkrečiais produktais nėra kontroliuojamas, bet vertingiau maitinantis uždegiminiai procesai yra mažesni. Žinoma, nereikia turėti lūkesčių - ir aš jų neturiu - kad mano oda spindės kaip kitos. Tačiau jei man yra nors kiek geriau, tai jau pasiekimas“, - sako žinoma mitybos specialistė.

Tokioje visuomenėje gyvename, kad norime greito rezultato „čia ir dabar“. Toks požiūris. V.Kurpienės nuomone, yra netinkamas. Siekdami rezultatų turime apsišarvuoti kantrybe. Jei nusprendėme turėti lygesnę, švaresnę odą, vertinga mityba turi būti mūsų kasdienis palydovas. Pašnekovės teigimu, pavyzdžiui, aknei mitybos pokyčiai gali turėti labai daug įtakos. Tačiau vertingai maitintis turime mažiau siai tris mėnesius.

### Kaip ruošti

V.Kurpienė pateikia esminius maisto ruošimo principus: mėsą gaminti taip, kad ši būtų minkštutėlė, kitaip sakant, kad ją galėtume gerai sukramtyti. Mėsą geriau troškinkite, virkite (kad smarkiai neburbuliuotų), ruoškite garuose. Galite kepti garuose orkaitėje, šiais laikais yra tam pritaikytų technologijų. Žuvį gaminkite kuo trumpiau, neperkepkite, nes ji bus sausa, tuomet norėsis grietinėlės padažo ar kitų dalykų, nors žuvį tinkamai paruošus, ji skani be jokių padažų. Kruopas, daržoves reikia ruošti kuo trumpiau. Nepamiršti valgyti ir termiškai neapdorotų daržovių. Venkite trintų sriubų, troškinių, kurie lyg ir formą turi, tačiau kai valgoite, daržovės burnoje sutyla. Maistą rinkitės krantomos konsistencijos.

### Kiek valgyti

„Nėra tokios porcijos, kad tiktu kiekvienam. Sportuojančiam ir ne sportuojančiam žmogui porcijos skirsis. Vasarą daugiau vaikštome, žiemą mažiau, atsižvelgiant į sezoną, vėlgį skiriasi porcijos. Kiek valgyti,

priklauso ir nuo jūsų situacijos, tarkime, moteris laukiasi, žindo, turi antsvorio ir panašiai, - kalbėjo mitybos specialistė. - Kitas dalykas, porcijos dydis priklauso nuo maisto rūšies, ar tai bus riešutai, ar nuplikytas brokolis.“ V.Kurpienė sako, jog kiekvienam mūsų sotumo jausmas ateina nevienodai, ir tai priklauso net nuo miego valandų. Jei neišsimiegame, sotumo jausmas ateina vėliau, nes padidėja alkio hormonų išsiskyrimas. Venkite greito maisto, nes greitai prarasite sotumo jausmą. Tiems, kurie mėgsta ir valgo mažiau apdorotus augalinius produktus, skačiuoti kalorijas visai nebūtina.

### Padažai

Iš pirtinių padažų naudos neatsivori ir panašiai, - sako V.Kurpienė. Tačiau pabrėžia, jog gerai tai, kad visas surašyta ant pakuotės. „Pavyzdžiui, įvairiuose padažuose 100-e gramų yra iki 45 gramų cukrų. Žinoma, padažų po 100 gramų per parą niekas nevartoja, tačiau, kad įsivaizduotumėte, duosiu palyginimą: pagal Pasaulio sveikatos organizaciją, vyrams per parą maksimali cukrų dozė yra iki 25 gramų. O jeigu dar suvalgysite saldinto jogurto, sūrelių, cukraus į kavą įsidėsite, galite viršyti ir kelių dienų normą“, - sako eksperte.

Regina MAŽEIKYTĖ

## Šaltuoju metų laiku nepamirškite pasirūpinti savo akimis

Šaltuoju metų laiku svarbu ne tik stiprinti organizmą, bet nepamiršti ir akių. Vis ilgėjant tamsiajam paros metui daugiau laiko praleidžiamė patalpose, aktyvų laisvalaikį gamtoje vis dažniau keičiame į vakarą prie televizoriaus, darbą prie kompiuterio, mus daugiau supa dirbtinis apšvietimas. Visi anksčiau išvardyti veiksniai neigiamai veikia mūsų regą. Sveikos akys, gera rega padeda geriau pažinti aplinką bei produktyviau gyventi, o visavertė mityba svarbi ne tik norint turėti sveiką organizmą, bet ir akis. Yra dvi regai svarbios medžiagos - liuteinas ir zeaksantinas, kurios gali apsaugoti akis nuo dirbtinės ir ultravioletinės šviesos, tokiu būdu užkirsdomas kelių vystytis akių ligoms.

### Liuteino nauda akims

Liuteinas yra gamtinis pigmentas, kuris geltonos spalvos pavaldul randamas lapuose, žieduose ir vaisiuose. Jis sugeria šviesos spindulius ir tokiu būdu apsaugo augalus nuo per didelio saulės poveikio, ypač nuo kenksmingiausių ultravioletinių spindulių sprektrų - mėlyno ir violetinio. Žmogaus organizme didžiausios liuteino koncentracijos yra akies geltonjoje dėmėje, šiek tiek mažiau akies lęšyje, tačiau svarbu pabrėžti, kad liuteinas yra vienas iš dviejų karotinoidų, kurie apskritai yra randami žmogaus akies lęšyje. Liuteinas apsaugo akis filtruodamas trumpųjų bangų UV spindulius, kurie neigiamai veikia jautrias akies struktūras, kaip antai, tinklainę. Dėl savo geltonos spalvos liuteinas bei zeaksantinas padeda apsaugoti akis nuo ultravioletinės šviesos, tokiu būdu užkirsdomas kelių vystytis akių ligoms.

Liuteinas yra gamtinis pigmentas, kuris geltonos spalvos pavaldul randamas lapuose, žieduose ir vaisiuose. Jis sugeria šviesos spindulius ir tokiu būdu apsaugo augalus nuo per didelio saulės poveikio, ypač nuo kenksmingiausių ultravioletinių spindulių sprektrų - mėlyno ir violetinio. Žmogaus organizme didžiausios liuteino koncentracijos yra akies geltonjoje dėmėje, šiek tiek mažiau akies lęšyje, tačiau svarbu pabrėžti, kad liuteinas yra vienas iš dviejų karotinoidų, kurie apskritai yra randami žmogaus akies lęšyje. Liuteinas apsaugo akis filtruodamas trumpųjų bangų UV spindulius, kurie neigiamai veikia jautrias akies struktūras, kaip antai, tinklainę. Dėl savo geltonos spalvos liuteinas bei zeaksantinas padeda apsaugoti akis nuo ultravioletinės šviesos, tokiu būdu užkirsdomas kelių vystytis akių ligoms.

### Liuteino šaltiniai

Liuteinas nėra sintetinamas žmogaus organizme, todėl jį būtina gauti su maistu. Jungtinių Amerikos Valstijų mokslininkai dar XX a. pabaigoje ištyrė maisto produktus, kuriuose randama daugiausia natūralaus liuteino bei zeaksantino. Jų duomenimis, daugiausia jo yra kiaušinių tryniuose bei kukurūzuose. Taip pat dideli kiekiai randami lęšyje. Liuteinas apsaugo akis filtruodamas trumpųjų bangų UV spindulius, kurie neigiamai veikia jautrias akies struktūras, kaip antai, tinklainę. Dėl savo geltonos spalvos liuteinas bei zeaksantinas padeda apsaugoti akis nuo ultravioletinės šviesos, tokiu būdu užkirsdomas kelių vystytis akių ligoms.



Karmėla Kriščiūnaitis nuotr.

► Mitybos specialistė Vaida Kurpienė primena, kad turėtume pakankamai valgyti ir neapdorotų daržovių

## Ocuval - matyk, kai labiausiai reikia.

Ocuval Strong daugiausia liuteino turintis maisto papildas akims Lietuvoje.

**Ocuval Strong** maisto papildas, turintis net 30 mg liuteino, yra efektyvi priemonė akių apsaugai bei akių ligų progresavimo mažinimui. Sudėtyje esantis vitaminas A, riboflavinas, cinkas padeda išsaugoti normalų regėjimą.

Maisto papildas. Labai svarbi sveikatai ir subalansuota mityba bei sveikasis gyvenimo būdas.

**valentis**

## Nuo lapkričio produktuose bus mažiau transriebalų

Smalžiams, negalintiems gyventi be saldumynų, gera žinia - nuo šių metų lapkričio 1 dienos maisto gaminiuose, kuriuose naudojami transriebalai, pastarųjų kiekis turės griežtai atitikti įsigaliosiančias normas, t.y. neviršyti 2 gramų 100-e gramų riebalų. Transriebalai žalingi sveikatai, ypač lėtinėmis ligomis sergantiems žmonėms. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, analizavusi transriebalų naudojimo maisto pramonėje reikalavimus kitose šalyse, pamatė, jog Danijoje per 10 metų gerokai sumažėjo širdies ir kraujagyslių ligų. Padėjo ir griežtesni reikalavimai transriebalų naudojimui gamyboje.



EPA-Elizos nuotr.

## NAUJAS BŪDAS PADĖTI KEPENIMS

**Kurkuminas**  
iš ciberžolių su piperinu,  
todėl iki

**2000 %**

geriau pasisavinamas

**Silimarinas**  
iš margainių sėklų

Praturtintas  
kurkuminu

**Piperinas**



Maisto papildas. 30 kapsulės.

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikasis gyvenimo būdas.

**Kepenų veiklai**

**Ląstelių regeneracijai ir apsaugai**

**Normaliam kepenų lipidų (riebalų) kiekiui**

GASTROVAL HEPAR FORMULA – rekomenduojamas žmonėms, kurie dažnai vartoja vaistus, daug perdirbo ir riebaus maisto, alkoholio.

**valentis**

Transriebalai - tai iš dalies hidrinti riebalai, augaliniai aliejai, kurių struktūra pakeista. Tokie riebalai sukelia dirbtiniu būdu, natūraliai gamtoje jų nėra.

Pasak Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos (VMVT) Maisto skyriaus vyriausiosios specialistės valstybinės maisto produktų inspektorės Ritos Sadūnaitės, tokius riebalus gamintojai pamėgę naudoti, nes jie - pigesni, pagerina produktų juslines savybes, suteikia geresnį skonį, ilgesnį tinkamumo vartoti terminą.

„Tačiau didesni tokių riebalų kiekiai žmogaus organizmui yra žalingi, nes kaupiasi kraujagyslėse. VMVT analizavo tarptautinę šalių praktiką ir pamatė, kad danai pasiekė gerų rodiklių, kai teisės aktais nustatė transizomerų normas produktuose. Šioje šalyje labai sumažėjo mirtinumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų užima pirmą vietą“, - kalbėjo R.Sadūnaitė. Lietuvoje iki šiol transriebalų normos produktuose nebuvo reglamentuotos.

Danijoje, kitose ES šalyse, maisto produktuose transizomerų kiekis neturi viršyti 2 gramų 100-e gramų riebalų. Dar 2017 metais mūsų šalies sveikatos apsaugos ministras patvirtino įsakymą dėl didžiausio leistino riebalų rūgščių transizomerų kiekio maisto produktuose nustatymo, kaip minėta, šis įsakymas pas mus įsigalios nuo šių metų lapkričio 1 dienos.

R.Sadūnaitė akcentavo, kad gamybininkai iki to laiko turi peržiūrėti receptūras bei technologijas, atsisakyti netinkamų riebalų tiekėjų, susirasti naujus gerų riebalų tiekėjus, kad gamintojų produktuose riebalų rūgščių transizomerų koncentracija neviršytų nustatytos ribos. VMVT nuo 2015 metų stebėjo, kokia situacija Lietuvoje dėl transriebalų naudojimo maisto gaminiuose. 2015 metais situacija viršyta daugiau nei 71 proc. 2016 metais atitinkamai buvo 38 proc., 2017 m. - 40 proc. tirtų mėginių, o 2018 m. - 14 proc., tačiau ir tai yra didelis rodiklis.

Daugiausia pažeidimų dėl transriebalų viršijimo randama sausainiuose, bandelėse, vafliuose ir šakociuose. Pastarųjų produktų gamintojai turės ypač atidžiai peržiūrėti savo receptūras.

„Šimet tyrėme margarinus. Iš viso 10 skirtingų gamintojų margarinių, nė viename transizomerų kiekis neviršijo normos. Tačiau pažeidimų randame produktuose iš trečiųjų šalių, pavyzdžiui, ukrainietiškuose saldiniuose buvome radę 46 gramus transizomerų 100-e gramų! Tai dideli skaičiai. Todėl žmonės turėtų atsargiai tokius saldumynus valgyti. Vartotojai turi labai atidžiai skaityti ženklinimo etiketes, vengti įrašo „iš dalies hidrinti riebalai“, vadinas, transizomerai. Reiktų tokių produktų nevartoti vaikams, ligoniams“, - sakė specialistė.

Mūsų šalyje įsigaliojus griežtiems reikalavimams, tokios šalys kaip Ukraina, kur produktuose nustatoma dideli transriebalų viršijimai, taip pat turės atitikti kriterijų „ne daugiau 2 g transriebalų 100-e gramų riebalų“.

Edita SIAVRIS



# MENOPAUZĖ – KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI KIEKVIENAI

Daugelis moterų menopauzės bijo dėl nemalonių simptomų, kitos – dėl to, kad tai sieja su brandaus amžiaus pradžia. Tik nereikėtų pernelyg gąsdintis, juk tai – natūralus kiekvienos moters gyvenimo etapas. Geriau pozityviai nusiteikus, išsamiai susipažinus su artėjančiais pokyčiais, žvelgti į šį periodą kaip į naujo gyvenimo pradžią, turinčią daug pranašumų.

Menopauzė – išvertus iš lotynų kalbos reiškia tiesiog mėnesinių pabaigą. Kiaušidės nustoja gaminti kiaušialąstes, organizme mažėja moteriškojo hormono estrogeno koncentracija, dingsta menstruacijos. Moterims šie procesai gali prasidėti maždaug 45–55 m., daugelyje išsivysčiusių šalių menopauzės amžiaus vidurkis yra apie 51 m. Menopauzės pradžią lemia daug veiksnių: paveldimumas, kada moteris lytiškai subrendo, kada pagimdė pirmą vaiką, kūno svoris, moters žalingi įpročiai ir pan.

**Tad kaip vertėtų pasiruošti menopauzei?**

Kaip ir kitais gyvenimo etapais, menopauzės periodu taip pat labai svarbu sveikas gyvenimo būdas: subalansuota mityba, fizinė veikla,

pozityvus nusiteikimas ir būti gryname ore. Svarbu priimti tai kaip naują, brandesnį ir ramesnį gyvenimo periodą, kai galėsite daugiau laiko skirti sau, galbūt net atrasite naujų pomėgių ir savirealizacijos būdų.

Tam, kad šiuo laikotarpiu ir dar ilgai jam pasibaigus galėtumėte džiaugtis puikia savijauta, vertėtų šiek tiek daugiau dėmesio skirti sveikatai. Prieš menopauzę, per ją ir po jos gali silpnėti kaulai, padidėja osteoporozės išsivystymo rizika. Tad vyresniame amžiuje verta nuolat stiprinti kaulus tinkamomis maisto medžiagomis, kuriose pakankamai vitamino D, mineralų – kalcio, magnio, cinko. Dažni menopauzės palydovai – nuotaikų kaita, irzlumas, šie pojūčiai atsiranda dėl hormonų pokyčių. Žinodamos, kad šie

simptomai trumpalaikiai, pasistenkite šiek tiek sumažinti gyvenimo tempą – suraskite galimybę bent trumpai paatostogauti, užsiimkite mėgstama veikla. Pasistenkite kad mityboje netrūktų foliatų, biotino, magnio, vitaminų B1, B3, nes šios medžiagos padeda palaikyti normalią psichologinę būseną.

Jei dažnai jaučiate energijos stygių, mieguistumą, pasirinkite maistą, kuriame gausu geležies, vitaminų B6, B12, šios medžiagos padeda mažinti nuovargį.

Tam, kad su menopauze susidraugauti būtų dar lengviau, Jungtinės Karalystės bendrovė VITABIOTICS sukūrė specialiai šiam laikotarpiui pritaikytus maistingųjų medžiagų kompleksus – maisto papildus **Menopace** ir **Menopace Plus**.

Subalansuoti biologiškai aktyvių medžiagų deriniai su sojų izoflavonais – augalinės kilmės medžiagomis, kurios pagal struktūrą ir poveikį panašios į moters lytinį hormoną estrogeną. Sudėtyje yra ir vitamino B6, kuris palaiko hormonų aktyvumą, gausu ir medžiagų psichologinei būklei palaikyti (biotinas, vitaminai B3, B1, C), kaulų funkcijai (cinkas, magnis, vitaminas D), nuovargiui mažinti (geležis, pantoteno ir folio rūgštys ir kt.).

**Menopace Plus** papildytas veiksmingų augalinių ekstraktų – šalavijų, linų lignanų, žaliosios arbatos. Šalavijų ekstraktas palaiko kaulų mineralizaciją, normalų prakaitavimą ir komfortišką savijautą per menopauzę, o linų lignanai palaiko sveikus krūtinės audinius metams bėgant, jiems būdingos estrogenų savybės, todėl jie gali turėti teigiamą poveikį per menopauzę.



Gintarinė vaistinė

Mums gera jumis rūpintis



VAISTINĖ PRAKTIŠKIEMS ŽMONĖMS

**-30%**

**Vasario mėnesį**

Su vaistinių lojalumo kortelėmis



# Imunitetą stiprinkite vertingais preparatais

Kiekvieno mūsų sveikatos būklė, atsparumas ligoms priklauso nuo imuninės sistemos. Jei ji stipri, mūsų nevargina peršalimo ar kitos ligos, jei imunitetas nusilpęs - dažniau ir sergame. Rinkoje matome gausybę preparatų, skirtų imunitetui stiprinti, kaip pasirinkti tinkamai, klausėme ekspertų.

Editas SIAVRIS

Temperatūra - pirminis gydytojas



Visoje Lietuvoje šiuo metu smarkiai išaugęs sergamumas gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis. Dalis mūsų žiemos sezonu serga kone kasmet ir mano, jog tai yra normalu. Susirgę lekiame į vaistinę pirkti temperatūrą mažinančių vaistų, nę nesusimąstydami, kad būtent temperatūros pakilimas rodo, jog mūsų organizmas kovoja, siekdamas sunaikinti virusus ar bakterijas. Garsus šalies farmacininkas, augalinių ekstraktų ekspertas **Virgilijus Skirkevičius** rekomenduoja temperatūrą mušti tuomet, kai ji pakyla aukščiau nei 38,5. Pasak jo, turime suprasti, kad temperatūros mušimas irgi yra tam tikra rizika, nes temperatūra yra pirminis gydytojas. Jeigu sergame dažnai, žinoma, nuolatinis cheminių vaistų vartojimas nėra gerai mūsų organizmui, nes mes dar labiau išbalansuojame savo imuninę sistemą. O juk peršalimo ligos galėtų mus aplenkti, jeigu labiau rūpinsimės savimi ir stebėsime savo organizmą. „Jeigu mes nestiprinsime imuniteto, ligos kartosis. Papras-



EPA-Euros asociatyv nuotr.

tas pavyzdys: *herpes* virusas ant lūpų. Jeigu pastebite, kad jis vis išlenda, tai rodo, kad reikia stiprinti imunitetą. O rūpintis juo galima įvairiomis medžiagomis: tinka žolelės, bičių pienelis, ypač kai yra angina, bronchitas. Tinka priešpienio koncentratas, juk vadinamasis karvių krekenas nuo seno vartojamas kaip antiinfekcinė priemonė sustiprinti imunitetui. Vitaminas C labai svarbus leukocitams, nes jie yra mūsų apsauga kraujyje. Vitaminas B6 labai palankus kraujo kūnelių susidarymui. Vartojant šias medžiagas didėja mūsų organizmo atsparumas“, - aiškino farmacininkas V.Skirkevičius ir pabrėžė, jog esant ūmioms formoms, kai jau sergame, pakilusi kūno temperatūra, vartoti imunitetą stiprinan-

„
 **Labai svarbu rūpintis vidine organizmo terpe, juk bakterijos ir virusai mėgsta vystytis ten, kur jiems palanku**

tinai reikia. Ne mažiau mūsų organizmo atsparumui svarbu judėti, grūdintis, vengti streso, nes stresas silpnina mūsų imunitetą. Mokslininkų teigimu, gerosios žarnyno bakterijos taip pat turi įtakos mūsų geram imunitetui. Be jokios abejonės, subalansuota mityba yra imuninės sistemos

organizmo terpe, juk bakterijos ir virusai mėgsta vystytis ten, kur jiems palanku.

**Kodėl geriau skysta forma ir kompleksas**

Rodos, žinome, kaip svarbu ir pakankamai judėti, ir subalansuotai maitintis, tačiau, ar daugelis tą

**IMUNITAL Shots N20**  
*Imunital Shots* - stiprus natūralių medžiagų kompleksas imuninei sistemai. Tai *reishi* ir *shiitake* grybų ekstraktų, bičių pienelio, priešpienio koncentrato bei vitaminų C ir B6 imuniteto palaikymui skirta programa, turinti ilgalaikę naudą. Tikrinis blizgutis (*reishi* grybas) padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir normalią kraujotakos būklę. Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą bei padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį. Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, taip pat ir intensyvaus fizinio krūvio metu

bei po jo. Teigiamas poveikis pasireiškia tik suvartojant per papildomai, be rekomenduojamos paros normos, 200 mg vitamino C. Vitaminas C padeda palaikyti normalią energijos apykaitą, padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos, padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį.

**Vartojimas:** rekomenduojama vaikams nuo 3 metų ir suaugusiems gerti po 1 buteliuką per dieną, pirmoje dienos pusėje. Prieš vartojimą suplakti.

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

**Imunital Shots ieškokite vaistinėse.**



Maisto papildas

**IMUNITAL Shots N20**

*Imunital Shots* - stiprus natūralių medžiagų kompleksas imuninei sistemai. Tai *reishi* ir *shiitake* grybų ekstraktų, bičių pienelio, priešpienio koncentrato bei vitaminų C ir B6 imuniteto palaikymui skirta programa, turinti ilgalaikę naudą. Tikrinis blizgutis (*reishi* grybas) padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir normalią kraujotakos būklę. Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą bei padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį. Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, taip pat ir intensyvaus fizinio krūvio metu



# Mokslininkai atrado geriausiai biologiškai įsisavinamo Q10 formulę

Milijonai žmonių visame pasaulyje kasdien vartoja kofermento Q10 papildus net nežinodami, ar organizmas sugeba juos įsisavinti. Neseniai žurnale „Nutrition“ pristatytas tyrimas, kurio metu nustatytas itin gerai biologiškai įsisavinamas preparatas.

Vitaminą primenantis junginys kofermentas Q10, kurio yra visų žmonių ląstelėse, tapo vienu plačiausiai vartojamų papildų; jį ypač mėgsta vartoti pagyvenę žmonės, norintys kompensuoti dėl amžiaus atsiradusį šios medžiagos trūkumą ląstelėse. Remiantis neseniai mokslo žurnale „Nutrition“ paskelbto tyrimo duomenimis, prieš perkant kokią nors papildą itin svarbu atidžiai perskaityti jo etiketę. Paaikškėjo, kad iš septynių mokslininkų ištirtų variantų tik vieną konkretų produktą virškinimo sistema įsisavina išties gerai.

## Dukart geriau įsisavinamas

Ši sėkmingą variantą gamina Danijos medicinos bendrovė „Pharma Nord“; papildas sudėtyje yra sojų aliejuje ištirpinto farmacinės klasės kofermento Q10. Jis pasirodė maždaug dukart geriau įsisavinamas negu antras geriausias iš tirtų produktų ir mažiausiai tris kart geriau įsisavinamas negu kiti penki tirtieji preparatai. Tyrimą atliko geriausi Q10 tyrėjai iš Sevilijos (Ispanija) Pablo de Olavide universiteto.

## Tinkamas moksliniais tyrimams

Jau nebe pirmą kartą „Pharma Nord“ Q10 formulė biologinio įsisavinimo tyrimų metu pasirodė esanti geriausia. Ji laikoma geriausiai dokumentais patvirtinta biologinio įsisavinimo ir saugumo Q10 formulė. Būtent dėl to šis produktas buvo pasirinktas dviem

didžiausiems ir novatoriškiausiems kofermento Q10 tyrimams – „Q-Symbio“ („Journal of the American College of Cardiology“, Heart Failure, 2014) ir „KiSel-10“ („International Journal of Cardiology“, 2013) atlikti.

## Q10 reikalinga speciali priežiūra

Iš prigimties kofermentas Q10 yra sunkiai žmogaus organizmo įsisavinama medžiaga. Q10 molekulės linkusios kauptis ir sudaryti didelius netirpius kristalus, kurie neprasiskverbia per žarnyno membraną. Vis dėlto „Pharma Nord“ pavyko sukurti specialią formulę pridėjus Q10 į dviejų rūšių skirtingo tirpumo sojų aliejų ir pakaitinus mišinius ypatingo kaitinimo proceso metu. Taip buvo pakeistas Q10 kristalų paviršius, kad jie visiškai ištirptų virškinamajame trakte, o Q10 molekulės galėtų prasiskverbti per žarnų sienelės ir patektų į kraują.

## Šaltinis:

„Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization“

Guillermo López-Lluch1\*, Jesús del Pozo-Cruz2, Ana Sánchez-Lluch3, 2013

## Cuesta1, Ana

Belén Cortés-Rodríguez1 ir Plácido Navas1

„Nutrition“ (elektroninis leidinys), 2018 m. birželio 26 d.: DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020

## Bio-QuinoneActive Q10 GOLD - natūralus kofermentas Q10 Jūsų energijai!



100 % identiškas kofermentui Q10, kurio gaminasi žmogaus organizme.

Jis saugo mūsų ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio.

Puikiai įsisavinamas.

Pagamintas Danijoje.

Užs.39

# Valgykite jums skanų medų

Tikriausiai daugelis esame girdėję, kad įdėjus medų į karštą vandenį, šis praranda savo savybes. Mokslininkai įrodė, jog tai netiesa. Be to, bitininkai pataria nesivaikyti medaus medų, o labiau pasitikėti savo skoniu ir pojūčiais.

- Kaip išsirinkti gerą medų? - klausėme bitininko iš Šakių rajono Žilvino MACIJAUŠKO.

- Lietuvoje apskritai medus yra labai geras, nes ganta gera ir įvairi. Turime galybę įvairių augalų. Jeigu medų perkate pas bitininką, 99 proc., kad nusipirksite natūralų medų. Stambiosios įmonės atsiveža kinško, ukrainietiško medaus, medaus mišinių ir jais prekiauja. Žinoma, tie produktai atitinka veterinarinius reikalavimus. Yra toks diastazės skaičius (diastazė yra fermentas, kurį išskiria bitės), meduje diastazės turi būti ne mažiau kaip 7-8 Gotės vienetai, čia Europos standartas. Pavyzdžiui, kinai pagamina 20 tonų medaus, ir visa partija yra tokia (atitinka minimalius diastazės rodiklius, - *aut. past.*), kaip jie tą sugeba padaryti, aš neįsivaizduoju. Pas Lietuvos bitininkus diastazės būna nuo 20 iki 50 Gotės vienetų, ir kiekvienas medus skirtingai. Aš nesakau, kad prekybos centruose yra blogas medus, bet jei norite kokybės, žiūrėkite ir į kainą, ir kas etiketėse parašyta.

Yra standartinės medaus etiketės, turi būti bitininko vardas, pavardė, adresas, kontaktai. O šiaip visuomenės bėda yra, kad mes nepasitikime savo pojūčiais. Juk turime uosle, skonio receptorių, galų gale atėjus įsigyti medaus pas bitininką, klauskite jo, kur jis gyvena, kiek bičių turi, kur jas laiko. O paskui ragaukite medų. O medus būna iš skirtingų regionų, skirtingų augalų. Kiekvienas bitininkas, patys matote, turi po kelias rūšis medaus. Vienas bitininkauja Dzūkijoje, kitas - Žemaitijoje ir pana-



Žilvinas Macijauškas asmeninio albumo nuotr.

šiai. Be abejo, medus bus skirtingai iš skirtingų regionų. Valgykite tą medų, kuris jums skanus.

## - Kuris medaus gardžiausias?

- Nuo vaikystės jau mums kalamo dainomis, kaip bitelė į liepą skraido ir tralia-lia. Aš darau aklas medaus degustacijas, surašau tik numeriukus, žmonės ragauja ir klausiu, kuris skaniausias? Liepų medus nė karto žmonėms skaniausias nėra buvęs (*juokiasi*). Pats skaniausias būna pavasarinis medus, kai žydi pienės, sodai. Toks medus būna švelnus, aromatingas. Kiekvienas renkasi pagal savo skonį. Džiaugiuosi, kad visuomenė pradėjo daugiau vartoti bičių produktų, žiedadulkių, bičių duonelės. Tai vitaminų, mikroelementų ir amino rūgščių koncentratas. Tiesa, bičių duonelė beveik visa eksportuojama į Vokietiją.

Kai bitė savo vaikus - perus,

Kalbėjosi Regina MAŽEIKYTĖ

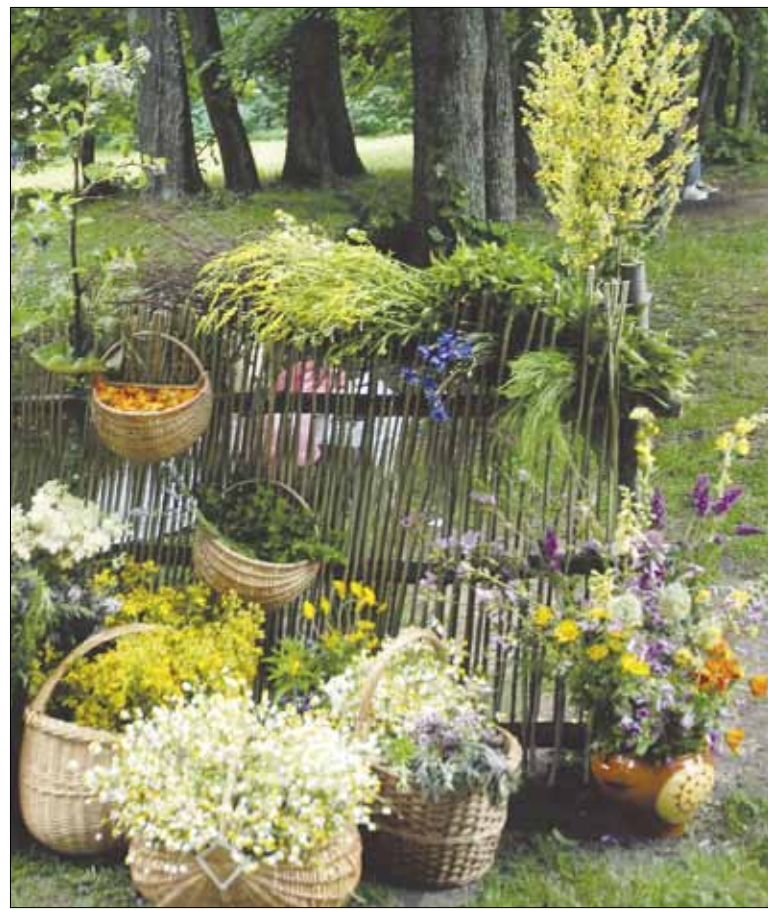
# Kepenys atstatantys ir „išvalantys“ augalų deriniai

Gydytoja gastroenterologė J.Šumskienė atkreipė dėmesį, kad yra ne vienas kepenims vertingas augalinės kilmės junginys. „Remiantis moksliniais tyrimais, galima teigti, kad augalų derinys iš silimarino (tikrųjų margainių ekstrakto), kurkumino (dažinių ciberžolių ekstrakto), piperino (juodųjų pipirų ekstrakto) ir kt. augalinių komponentų turi teigiamą poveikį kepenų veiklai, kepenų ląstelių regeneracijai, padeda apsaugoti nuo kepenų suriebėjimo, atstatyti kepenų pažeidimus, atsirandančius dėl vaistų vartojimo.“

## Trys „inai“: silimarinas, kurkuminas, piperinas

Silimarinas - viena labiausiai ištirtinėtų medžiagų. Kasmet paskelbiama daugiau kaip 100 mokslinių publikacijų, kurios patvirtina iš tikrųjų margainių ekstrakto išgaunamos medžiagos silimarino naudą kepenims. Tyrimai rodo, kad silimarinas mažina riziką patirti vaistų sukeltas kepenų pažeidas beveik trečdaliu, skatina kepenų ląstelių atsinaujinimą, veikia kaip antioksidantas - slopina laisvųjų radikalų susidarymą, malšina uždegimus, nukenksmina toksinus, stiprina natūralų apsaugos mechanizmą.

Remiantis moksliniais tyrimais, silimarinas kartu su kurkuminu veikia efektyviau nei kiekvieną medžiagą atskirai, o piperinas didina silimarino sukeltą biologinį poveikį.



Stasas Žurnio nuotr.

Dažinių ciberžolių šakniastiebiuose - gausu naudingų junginių, yra nustatyti maždaug 235 ingredientai, iš kurių svarbiausias yra kurkuminas. Ši medžiaga apsaugo nuo kepenų suriebėjimo, skatina tulžies išsiskyrimą, palaiko normalią kepenų bei virškinimo veiklą. Kurkuminas pasižymi apsauginiu poveikiu, kai kepenys yra paveiktos net tokiomis veikliosiomis medžiagomis kaip paracetamolis.

Yra įrodytas kurkumino poveikis, kai riebėja kepenys. Kurkumino veikimas ištirtas ir patvirtintas, taip pat gydant pankreatitą, artritą, uždegiminės kilmės žarnyno ligas, kolitą, gastritą, įvairias alergijas.

„Eksperimentiniai duomenys leidžia manyti, kad veikliosios medžiagos kurkuminoidai mažina riebalų kaupimąsi kepenyse ir apsaugo jas nuo suriebėjimo“, - teigė gydytoja gastroenterologė J.Šumskienė.

Daug vilčių teikia tai, kad vartojant kurkuminą nustatyti reikšmingi pokyčiai, pavyzdžiui, kūno masės indekso, gliukozės, bendrojo cholesterolio, mažo tankio lipoproteinų kiekio kraujyje mažėjimas. Tyrimai atskleidė, kad kurkuminas gali stabdyti kepenų randėjimą.

Nors kurkuminas yra naudingas kepenims, tačiau organizmas pasisavina tik nedidelę jo dalį - vos 10-15 procentų. Sprendžiant šį galvosūkį, mokslininkams pavyko įrodyti, kad piperinas net iki 20 kartų didina kurkumino pasisavinimą. Ši išvada labai svarbi - kad kurkuminas tikrai veikėtų, jį reikia vartoti kartu su piperinu.

Piperinas vertingas ne tik tuo, kad gerina naudingų maistinių medžiagų pasisavinimą. Jis taip pat skatina riebalinių ląstelių irimą, turi antimikrobinį, priešopinių savybių, aktyvina kasos sulčių fermentą amilazę ir kt. Jį patariama vartoti, jei yra virškinamojo trakto sutrikimų, taip pat dėl sulėtėjusios medžiagų apykaitos.

Silimarinas, kurkuminas, piperinas - tai augaliniai komponentai, kurie suteikia visapusišką pagalbą kepenims. Yra nemažai tokių pacientų, kuriems naudinga pasirinkti būtent šį Lietuvoje dar naują būdą padėti kepenims. Gydytoja J.Šumskienė išskyrė tris grupes.

Viena jų - tai pacientai, kurie nuolat ar didelėmis dozėmis vartoja vaistus, galinčius sukelti kepenų pažeidimus, tokiu atveju galima skirti silimarino ir geriau pasisavi-

namą kurkumino derinį kaip profilaktinę priemonę arba kaip papildomą priemonę greta pagrindinio gydymo.

Kita grupė - tai asmenys, turintys kepenų riebėjimo rizikos veiksnių, ypač tada, jei gresia medžiagų apykaitos sutrikimai ar metabolinis sindromas, lipidų apykaitos sutrikimas (hiperlipidemija). Net aštuoni iš dešimties žmonių nenujaucia, kad jų kepenys jau suriebėjusios, o tai - vartai įvairioms ligoms.

Derinys tinkamas kaip profilaktinė priemonė apsauganti kepenis nuo jas žalojančių veiksnių - ne sveiko maisto, alkoholio, virusų, nejudraus gyvenimo būdo ir kt.

## Kiti augalai harmoningai kepenų veiklai

Kepenys - neatsiejama virškinamojo trakto dalis. Vartojant medicininius preparatus, turinčius poveikį kepenims, ne mažiau svarbūs ir kiti komponentai, padedantys neišbalansuoti virškinimo: žarnynui - vaistinės medetkos, skrandžiui - siauralapiai glysočiai, inkstams - didžiosios dilgėlės lapai, raumenų spazmams - puikųjų bijūnų šaknys.

Gyd. J.Šumskienė taip pat įspėjo, kad „norint tausoti kepenis reikia atsakyti žalingų įpročių, ugdyti sveiką gyvenseną, reguliuoti kūno svorį, vengti persivalgyimo ir nutukimo. Fizinis krūvis, kai sportuojamas ar dirbdamas žmogus ima braukti prakaitą, gelbsti ir kepenis nuo suriebėjimo. Tokia mankšta turėtų būti kiekvieno žmogaus dienotvarkėje.“

Užs.23

# Patikima apsauga nuo insulto, infarkto ir besaikio tablečių vartojimo - kvėpavimo treniruoklis „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! Apsisaukoti nuo ligų galima kvėpavimo pratimais su treniruokliu „Samozdrav“, jis padeda atkurti normalią CO<sub>2</sub> koncentraciją kraujyje, šių dujų organizme nuolat turi būti 6-7 proc. CO<sub>2</sub> reguliuoja nervų ląstelių jautrumą, veikia ląstelių pralaidumą, deguonies pasisavinimą. Kai CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub> koncentracija atkuriamas, visos išvardintos patofiziologinės būsenos išnyksta, žmogus tampa sveikesnis. Dabar yra puikus būdas atkurti normalų CO<sub>2</sub> lygį - tai kvėpavimo pratimai su treniruokliu „Samozdrav“. Treniruotės esmė - kvėpavimas atmosferos oro ir žmogaus iškvėpto oro mišiniu, kuriame anglies dvideginio koncentracija daugelį kartų didesnė, nei paprastai įkvėpiame. Keletą mėnesių kasdien treniruojantis po 30-60 min., CO<sub>2</sub> 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.13



# PROPOLIO ALIEJUS



ODAI

NOSIAI

VAIKAMS

KASDIENAI

-20%

Propolio aliejus - specialiai nosies priežiūrai skirtas aliejus, pagamintas iš 100 proc. natūralių komponentų. Aliejus 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.

**EURO VAISTINĖ**

Propolio aliejų su 20 % nuolaida galite įsigyti EURO VAISTINĖS tinkle 2019 02 01-28 d.

**www.MEDICATA.lt**



# KAI SLAUGA UŽGULA ARTIMŲJŲ PEČIUS

Sunkiai ir ilgam susirgus artimajam ar šeimos nariui, neretai tenka jį slaugyti namuose. Susiduriama su įvairiomis problemomis – kokias sugeriančias priemones pasirinkti, kaip apsaugoti odą nuo sudirgimų, kaip išvengti nemalonių kvapų. Kalbiname slaugos specialistę Vilmantę Kisielienę, kuri atsakys į klausimus apie gyvenimiškas situacijas, kai tenka slaugyti artimąjį namuose.



Vilmantė Kisielienė  
Bendrosios praktikos slaugytoja  
Lietuvos sveikatos mokslų  
universiteto slaugos magistrė

**Mano tėtį „į patalą“ paguldė insultas. Po reabilitacijos sugrįžome namo, tačiau jis nevaikšto ir tenka rūpintis jo priežiūra. Kaimynė padeda, kol aš būnu darbe. Vis bandome įvairias sauskelnes, bet kaskart grįžus namo manęs laukia kalnas nešvarių skalbinių... Kaip pasirinkti tinkamiausias? Elena, 52 metai**

Rūpinantis riboto judrumo ar nevaikštančiais asmenimis labiausiai tinka anatomicinės sauskelnės. Ypač svarbus yra tinkamas jų dydžio parinkimas pagal kūno matmenis: liemens ir klubų apimtį cm. Jei sauskelnės bus per didelės, pro kraštus gali pratekėti skysčiai, o jei bus per mažos – sukels nepatogumų, nuspaus ar nutrins. Įvertinkite ar paprašykite vaistinininko rekomendacijos, kokio sugėrimo sauskelnių reikia, kad lova išliktų sausa ir švari. Patartina rinktis sauskelnes su tvirtai užsegamais daugkartiniais lipdukais, kuriuos galima užsegti ir atsegti daug kartų, taip reguliuojant stipresnį ar švelnesnį priglundimą prie kūno. Dažniausiai sauskelnės turi ir drėgmės indikatorius, kuris padeda suprasti, kada laikas jas keisti. Viduje esantys papildomi apsauginiai krašteliai apgaubia šlaunis ir apsaugo nuo skysčių pratekėjimo pro šonus. Tad kaskart uždėdami sauskelnes, patikrinkite, ar šie apsauginiai krašteliai yra kirkšnies srityje, pataisykite, jei reikia. Tinkamai parinktos ir uždėtos sauskelnės neturi praleisti skysčių.

**Slaugau psichinę ligą sergančią tetą. Ji vaikšto, tačiau nenueina į tualetą, kai reikia, todėl naudojame sauskelnes. Bet teta dažnai jas nusidrasko – atsega lipdukus. Esu girdėjusi, kad yra kitokių, tokių kaip kelnaitės. Ar verta išbandyti? Nijolė, 48 metai**

Taip, tikrai verta. Sauskelnes rekomenduojama naudoti riboto judrumo ar nevaikštantiems asmenims, o kelnaitės yra skirtos aktyviems, savarankiškai judantiems. Jos yra su elastiniu liemeniu, tad lengvai užmaunamos kaip įprastos apatinės kelnaitės ir puikiai priglundžia prie kūno. Kai reikia keisti, jos yra lengvai nuimamos praplėšiant šonus. Kelnaitės kokybiniais parametrais nenusileidžia sauskelnėms – jos yra laidžios orui, su kvapo kontrolės sistema ir apsauginiais krašteliais nuo pratekėjimų, turi drėgmės indikatorius. Jų yra įvairių dydžių ir sugėrimo lygių. Svarbiausia – tinkamai parinkti.

**Šiuo metu slaugau sunkiai sergančią mamą. Naudojame sauskelnes ir dieną problemų nėra, bet naktį jos nesugeria tiek, kiek reikia, ir kas rytą reikia keisti patalynę. Nebeišmanau, ką būtų galima padaryti. Rasa, 55 metai**

Įprastai dienos metu sauskelnės yra pakeičiamos kelis kartus, o naktį išmiegama su vienomis. Tad natūralu, kad nakties metu jos gali prisipildyti labiau. Sprendimas paprastas – jei pasirinktų sauskelnių dydis yra tinkamas, tai naktį reikėtų rinktis to paties dydžio, bet didesnio sugėrimo lygio sauskelnes. Pasitarkite su vaistinininku. Neabejoju, kad išbandžiusi kelis skirtingus sugėrimo lygius tikrai išspręsite šią problemą.

Sauskelnės suaugusiems

**seni**

**SENI Super Plus,**  
skirtos gulinių žmonių priežiūrai

- Orui laidžios
- Su žaliosios arbatos ekstraktu, kuris mažina odos sudirgimo tikimybę ir užrakina nemalonus kvapus
- Su drėgmės indikatoriumi, kuris pakeičia spalvą, sauskelnėms prisipildžius
- Su tampriomis detalėmis, kurios užtikrina komfortą
- Su maksimalia apsauga nuo prabėgimų

leškokite vaistinėse

**seni**

# Sekti mados tendencijomis visai nebūtina

Stiliaus ir mados ekspertai sako, jog griežtų taisyklių, kaip turi rengtis ir atrodyti moterys bei vyrai, nėra. Tačiau svarbu, jog drabužiais atspindėtume savo individualumą. Kad atrodytumėte gražiai, kalno pinigų nereikia, vadovaukitės „geriau mažiau, bet kokybiška“ principu ir galiausiai išleisite mažiau, bet jausitės geriau.

Vilniaus dailės akademijos Kostiumo dizaino katedros vedėja prof. Jolanta Vazalinskienė neseniai grįžo iš Kinijos su ypatingu laimėjimu. Kinijoje vykusiame tarptautiniame dizaino konkurse („Future of Imaging - 2018 International Pattern Culture Interpretation Symposium“) kartu su kolege Egle Ganda Bogdaniene nugalėjo Kūrybiškiausio medžiagų ir technologijų panaudojimo kategorijoje. Pristatė eksperimentinį mados dizaino projektą „Lengvai“. Verta paminėti, kad konkurse dalyvavo daugiau nei 1000 dalyvių iš viso pasaulio, o atrinkti buvo tik 27. Lietuvės pristatė drabužius, kurie keičia spalvą ir raštus keičiantis oro temperatūrai, taip pat rūbus ir papuošalus, kurie nuo drėgmės ir karščio keičia modelį, dydį, raštus. Pademonstruota,

kad ateityje drabužius bus galima tiesiog sumerkti į vandenį ir sunaikinti. Prof. J. Vazalinskienė pasakojo, jog tokiu laimėjimu labai džiaugiasi, nes įdėtos pastangos visuo-met lieka pastebėtos.

Kad lietuviai - kūrybingi ir išradiniai žmonės, - akivaizdu, tačiau šį kartą su prof. J. VAZALINSKIENE kalbėjomės „žemiškesnėmis“ temomis, kaipgi mums rengtis, kaip atrodyti, kokių klaidų vengti.

**- Ar yra kokios taisyklės, kaip moterys, sulaukusios tam tikro amžiaus, turėtų rengtis?**

- Šiais laikais nėra jokių apribojimų, tačiau yra kitas momentas, ar tau tinka? Figūra, laikysena, temperamentas, - štai kas svarbu. O skirstymai, kas tinka po 30-ies, 40-ies, - tai yra senos teorijos, kai buvo mados tendencijos. Sekti mados tendencijomis vartotojui dabar nėra būtina, jis turi formuoti savo individualų stilių. Mados tendencijos - komercinis dalykas, absoliučiai greitosis mados produktas. Tendencijų skelbimas yra globalaus verslo dalis, o rūbai yra vienas iš didžiausių verslų.

**- Lietuvos konservatyvios?**

- Moterys darosi vis drąsesnės, ieškančios, eksperimentuojančios. Tačiau lietuviai vis dėlto - ne pietiečiai, nėra tokie temperamentingi. Lietuviai bijo išsišokti aplinkoje, tačiau čia jau psichologinė būsena. Jeigu žmogus nori būti nepastebimas, renkasi konservatyvesnį stilių, o jei atvirkščiai - rengiasi ryškiai, išraiškingai. Aplinkoje nenori dominuoti, pavyzdžiui, mokslininkai, netgi dizaineriai - retas kuris išsina ekstravagantiškai apsirengęs, nes „jų darbai kalba už save“.

**- Kokie jūsų esminiai patarimai moterų spintoms?**

- Patarčiau paprastą dalyką: visada turi būti keli baziniai dalykai ir toliau priedai. Negali būti spintoje visi drabužiai ryškūs ar margi. Pirmiausia turi atsirasti bazinė dominuojanti spalva - arba juoda, arba pilka, arba tamsiai ruda, - o prie jų derinamos ryškesnės spalvos ir margi audiniai. Kokia proporcija, čia jau žmogaus individualybės klausimas. Būna, žmonės sako, kad spinta pilna, bet niekas tarpusavyje nedera. Tai problema. Todėl reikia pasirinkti ramių spalvų ir priedus. Jeigu jums tinka mėlyna, žalia spalvos, tai ir įveskite jų daugiau. Jeigu, pavyzdžiui, madinga citrininė spalva, tai nereiškia, kad jūs ją turite rinktis. Gal ji tiesiog jums netinka, nes veidas jūsų labai išbalęs.

Aprangoje turi dominuoti ne daugiau kaip trys spalvos, tai pakankama gama.

**- Norime iš esmės pakeisti savo drabužinę, kokius komplektus turėti?**

- Kiekviena moteris turi turėti juodą kostiumėlį, juodą suknelę, kad būtų galima puikiai derinti prie kitų spalvų, nes daugiausia ir turime juodų batų, rankinių ir taip toliau. Paskui rinktis dvi bazines spalvas, kurios jai tinka, pavyzdžiui, žalią, mėlyną. Paskui jau derinti mažesias detales, šalikus, pirštines.

Dar svarbus dalykas - optinis modeliavimas. Dizaineriai šandien moters figūros nekeičia, korsetų nešioti nesiūlo. Optiniai dalykai,



Imono Silasovičius nuotr.

**- Kokios yra protingos investicijos į aprangą?**

- Įsigykite mažiau, bet kokybiškesnę, kuri visada galvokite, ką prie ko derinsite.

**- Pakalbėkime apie vyrus, koks jų stilius?**

- Mūsų vyrai nemėgsta iššūkių. Dalis vyrų laikosi asketiško, niūraus stiliaus, vadinamojo biznio stiliaus, suformuoto XX a. pradžioje. Čia išlaikytas santūrumas, ramumas. Tačiau kūrybiški, laisvi vyrai renkasi ryškesnes spalvas. Vyriniai „nuskaito“ tavo figūrą, o apie tai dažnai nepagalvojama. Tokia praktika yra blogas darbas su optine apgaule. Kitas dalykas - ryškių spalvų proporcijos, vadinamasis savęs kirtimas per pusę. Jeigu esi kuonors nepatenkinta, ar kojų ilgį, ar liemeniu, reikia turėti omenyje, kad ryškių spalvų proporcijomis suskaldai savo ūgį. Jeigu norite turėti ilgesnes kojas, reikia labai galvoti,

**„Aplinkoje nenori dominuoti, pavyzdžiui, mokslininkai, netgi dizaineriai - retas kuris išsina ekstravagantiškai apsirengęs, nes „jų darbai kalba už save“**

kokio ilgio švarką dėvėsite, kokią palaidinę ir kokioje vietoje susijungia tos dvi spalvos, pavyzdžiui, ryškios palaidinės ir kelnės ar sijono.

Vadinasi, ta linija bus labiausiai pabrėžta. Jeigu klubai platesni, jokių būdu nedarykite susikirtimo ties plačiausia vieta.

Dabar daug kas mėgsta nešioti odines kelnas, tai yra blizgus audinys ir jis storina. Jeigu norite nešioti tokias kelnas, pagalvokite apie savo šlaunų, klubų apimtis. Jeigu turite standartinės blauzdas, galite tunikas nešioti ir pridengti tą pilnesnę dalį. Tačiau aš nesūlau primygtinai to, yra moterų, kurios puikiai jaučiasi vaikščiodamos apsitempusios, kad ir pilnesnės. Jei-gu moteris gerai jaučiasi, tai puiku.

Kalbėjosi Edita SIAVRIS



# Mineralas kraujodarai, nuovargio mažinimui ir ne tik...



Geležis - tai maistingoji medžiaga, kurios bene dažniausiai pritrūkstama, ypač dažnai jos stokoja moterys ir vaikai. Kodėl gi ji tokia svarbi?

Geležis reikalinga kraujo gamybai, o kraujas - skystas organizmo audinys, lemiantis visas gyvybines funkcijas. Jis perneša organizme maisto medžiagas, vitaminus, hormonus, elektrolitus ir kiekvienai ląstelei taip svarbų deguonį. Be to, šis ypatingasis mineralas reikalingas energijai palaikyti, nuovargiui mažinti, imunitetui, pažintinei funkcijai...

Kodėl geležies stoka yra taip plačiai paplitusi?

Geležis yra pakankamai sunkiai pasisavinama maistinė medžiaga. Geriausiai ji paimama iš gyvūninės kilmės produktų, iš augalinės kilmės maisto pasisavinimas daug mažesnis. Be to, tam tikras kartu vartojamas maistas (pvz. pieno produktai, arbata) geležies pasisavinimą dar labiau sunkina.

Geresnį geležies pasisavinimą ir pernešimą palaiko vitaminas C, varis, todėl rekomenduojama šias medžiagas vartoti kartu su geležimi.

**FEROGLOBIN** - geležies ir jos pasisavinimą palaikančių medžiagų šaltinis. Sudėtyje yra ne tik geležis, bet ir kiti raudonųjų kraujo kūnelių gamybos ir kraujodaros kofaktoriai – vitaminas B12, folio rūgštis.

- Gerai pasisavinama geležies forma
- Puikiai subalansuota sudėtis
- Jokio šalutinio poveikio
- Tinka vartoti ilgą laiką
- Pagamintas Jungtinėje Karalystėje, laikantis aukščiausių farmacinės kokybės standartų.

## Kiekvienam patogi forma

Vaisių skonio skystis puikiai tinka vaikams



Ypatingos technologijos kapsulės geresniam geležies pasisavinimui



Speciali prailginto atpalaidavimo kapsulė - dėl inovatyvios atskirų granulių technologijos, geležis išsiskiria laipsniškai ir tolygiai, tad yra geriau pasisavinama, nedirgina ir neapsunkina skrandžio.



Maisto papildai

# Sveiki sąnariai - Tavo visavertis gyvenimas

Esant tam tikroms sąnarių ligoms ar patyrus traumą, kremzlinis sąnario audinys nukenčia - nyksta, praranda elastingumą, tampa pažeidžiamas. Tai sukelia skausmą judant, uždegimus. Sutrinka kremzlinio audinio hialurono rūgšties gamyba, jos nuolat trūksta.

Hialurono rūgštis (HR) natūraliai susidaro sąnario viduje, tarp kremzlinio audinio plokštelių.

HR funkcijos: sąnario sutepimas, padedantis darniai judėti, kremzlės audinio apsauga nuo susinešiojimo, buferinė funkcija nuo smūgių ir maitinimas. HR tarpsąnariniam skysčiui suteikia slidumo ir taip stimuliuoja normalią jo slinkti. Sergant, pavyzdžiui, artroze, HR kiekio ir kokybės trūkumas sukelia sąnario funkcijos sutrikimus ir skausmingą diskomfortą.

Tokiu atveju naudojami chondroprotektoriai - apsauginiai, kremzlinę audinį atstatantys preparatai, iš kurių efektyviausias - hialurono rūgštis. Kaip rodo klinikinių tyrimų duomenys, veiksmingiausias, ilgalaikis HR poveikis pasireiškia ją įnekuojant tiesiai į sąnari. Šios injekcijos neskausmingos.

### Injekcijos į sąnari su hialurono rūgšties (HR) preparatu

- HR, įnekuota į sąnari, užtikrina reikalingą sąnario „sutepimą“, kartu - stimuliuoja natūralią HR kiekio gamybą sąnaryje;

- preparato poveikis pasireiškia tik konkrečioje (sąnario) srityje;

- ilgalaikiam efektui užtikrinti paprastai skiriamas 3-5 injekcijų kursas (su intervalais) per savaitę. Atlikus injekcijų kursą į sąnari, priklausomai nuo sąnario būklės (artrozės laipsnio), efektas išlieka iki 1-2 metų.

### HR sąnarių injekcijų poveikis

- laiku panaudojus, apsaugo nuo galimų sąnario ar kremzlinio audinio komplikacijų, operacijų bei protezavimo;

- daugeliu atveju ryškiai pagerina paciento būklę, savijautą, ženkliai sumažėja diskomforto pojūtis judant;

- užkertamas kelias skausmingiems artrozės sukeltiems sąnarių uždegimams.

### KITI SĄNARIŲ GYDYMO METODAI:

- **PRP (trombocitais praturtinta plazma) injekcijos;**

- **SVF terapija (paties paciento mezenchiminės kamieninės ląstelės, kurios geba regeneruoti į naują kremzlinį audinį).**

Iki vasario 28 d. viena HR injekcija į sąnari už PUSĘ KAINOS.

Gydytojo konsultacija - 40 Eur. Atliekant injekcijas, gydytojo konsultacija NEMOKAMAI.

Registracija tel.: 865228008, 852124433

**futurAGE**  
medicinos klinika

Žemaitijos g.13, Vilnius  
www.futurage.lt, www.kamienineslasteles.lt

U25.44

# Ką turėti kosmetinėje

Kokias universalias priemones ir kiek jų turėti kosmetinėje, kad galėtumėte sukurti sau tinkantį makiažą, pataria profesionalai.



► **Vizažo meistrė Jekaterina Požilova teigia, jog dažniausia makiažo klaida - netinkamai pasirinktas makiažo pagrindas**

Pakanka vos kelių priemonių, kad būtumėte pasiruošusios sutikti dieną, atrodytumėte gaivios. „Kosmetinėje turėkite tonalinį kremą, tai gali būti BB ar CC kremas. Jis turi atitikti jūsų odos atspalvį, nesirinkite jums per tamsių, nes tai senina. Taip pat tonalinis kremas turi atitikti jūsų odos tipą. Turėkite ilginantį, tankinantį blakstienų tušą, dienai venkite apkrauti blakstienas. Galite turėti kreminius skaisalus, tiesiog kreminių pigmentą, šį produktą panaudosite ne tik kaip skaisalus, bet ir kaip lūpdazį. Turėkite birią pudrą, ypač jei jūsų oda riebesnė, nes presuota pudra apsunkina veidą. Jeigu jūsų oda labai sausa, tokiu atveju galite rinktis šviesą atspindinčią priemonę, patarčiau kreminę. Šešėlius rinkitės gaivius - persikinius, rausvus atspalvius. Šešėlius galite į akies liniją „įmaišyti“ ir po antakiu šiek tiek „hailaiterio“ (švytėjimo suteikiančios priemonės). Štai ir viskas, toks makiažas atrodys gaiviai, gražiai“, - pataria vizažo meistrė Jekaterina Požilova. Ji atkreipė dėmesį, jog ne mažiau svarbu - tinkama makiažo nuvalymo priemonė. Ji taip pat turi būti parinkta pagal moters odos tipą, jeigu oda sausa, naudokite micelinį vandinį. Jeigu oda riebesnė, galite naudoti ir prausiklį, pavyzdžiui, putas.

J. Požilova įsigyjant kosmetikos priemones, valiklius, kremus pataria skaityti jų sudėtį, ar priemonė saugi. „Pavyzdžiui, aš naudoju kremą, kuris nebrangus, bet jo sudėtis labai gera. Taigi ne visą laiką kaina turi įtakos produkto kokybei. Kainą kelia vadinamasis „brendas“, - teigė ji.

Vienos iš dažniausių moterų daromų klaidų įsigyjant kosmetikos priemones - netinkamai pasirinktas makiažo pagrindas, tarkime, riebiauodė renkasi šviesą atspindintį makiažo pagrindą, o sausiauodė - matiškumą suteikiantį makiažo pagrindą. Taip pat gana dažnai moterys neatsirenka sau tinkamos makiažo pagrindo spalvos, perka arba per tamsų, arba per šviesų. Tai didelė klaida. Vis dėlto pasirinkti tinkamai - ne taip jau sunku. J. Požilova sako, jog lašelį makiažo pagrindo dienos šviesoje denkite ant veido, jis turi visiškai sutapti su odos atspalviu.

**„Vyresnio amžiaus moterų klaida, kad jos neatsižvelgia į metų pokyčius. Dažosi taip, kaip dažosi būdamos 20-ies metų**

Vyresnio amžiaus moterų turėtų dar atidžiau rinktis makiažo priemones, makiažo pagrindas vyresnei odai turi būti tiesiog tobulai parinktas. Vizažo meistrė akcentavo, jog su metais keičiasi veido ovalas, atsiranda vis daugiau raukšlių ir pan. „Vyresnio amžiaus moterų klaida, kad jos neatsižvelgia į metų pokyčius. Dažosi taip, kaip dažosi būdamos 20-ies metų. Tai yra klaida. Iš savo praktikos galiu pasakyti, kad kas antra vyresnio amžiaus moteris dažosi ne pagal savo amžių“, - aiškino J. Požilova.

Regina MAŽEIKYTĖ

# IŠDALIJAME 10 000 NEMOKAMŲ

preparato pakuočių (jo vertė 25 €!), kurio ingredientai palaiko širdies darbą, smegenis, akis, kaulus ir dantis – reikia spėti iki 2019 m. vasario 17 d. vidurnakčio!

## Dėmesio Skaitytojau – svarbus pranešimas!

Europos jūrų reikalų ir žuvininkystės fondas, pavaldus Europos Komisijai, praneša: „Vidutinis metinis žuvų suvartojimas Lietuvoje yra apie 12 kg vienam gyventojui. Tai kiekis gerokai mažesnis už ES vidurkį, kuris yra 23,1 kg vienam gyventojui“.

Be to, Norvegijos Sveikatos apsaugos direktoratas, pavaldus ten esančiai Sveikatos apsaugos ministerijai, rekomenduoja riebiąsias žuvis (kuriose yra naudingų omega-3 rūgščių) valgyti du ar tris kartus per savaitę – t. y. daugiau kaip 30 kg per metus.

Tai reiškia, kad:

**Dauguma lietuvių, ne dėl savo kaltės, nesuteikia savo organizmui tinkamo omega-3 riebalų rūgščių kiekio, nepaisant jų didelio poveikio sveikatai!**

Norvegijos, Danijos ir JAV mokslininkų tyrimai rodo, kad reguliarius DHA ir EPA kiekio papildymas iš omega-3 grupės ir vitamino D turi teigiamą poveikį:

|                                                                                         |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| • tinkamų širdies funkcijų palaikymui (vartojant 250 mg DHA ir EPA per parą);           |  |
| • teisingam smegenų funkcionavimui kiekviename amžiuje (vartojant 250 mg DHA per parą); |                                                                                       |
| • gero regėjimo palaikymui visą gyvenimą (vartojant 250 mg DHA per parą);               |                                                                                       |
| • stiprių kaulų ir sveikų dantų išlaikymui (vitamino D poveikis).                       |                                                                                       |

Atminkite! Žmogaus organizmas negali pats pasigaminti omega-3 riebalų rūgščių. O tai reiškia, kad jas reikia organizmui pateikti.

Net jei manote, kad nė vienas iš anksčiau minėtų problemų Jūsų neličia, veikite jau dabar – tuo labiau, kad dabar vykstančioje kampanijoje preparatą su omega-3 rūgštimis galima gauti nemokamai. Darome prielaidą, kad prevencija yra pigesnė nei gydymas. Todėl Europos maisto saugos tarnyba, atsižvelgdama į surinktus įrodymus, nustatė rekomenduojamą omega-3 riebalų rūgščių kiekį – 250 mg per parą.

Todėl ir atsirado kampanija, propaguojanti omega-3 rūgštis su vitaminu D kapsulėse. Jas galima gauti nemokamai skatinančioje kampanijoje pagal šias tris sąlygas:

- ✓ **Sąlyga 1.** Esate 50 metų ir vyresnis Lietuvos pilietis.
- ✓ **Sąlyga 2.** Valgote mažiau nei 0,2 kg riebiųjų žuvų tris kartus per savaitę (t. y. apie 30 kg per metus).
- ✓ **Sąlyga 3.** Spėsite paskambinti ir pateiksite duomenis siuntimui prieš galutinį terminą – vėliausiai iki 2019 m. vasario 17 d. vidurnakčio.

**Paskambinkite ir atsiimkite Jums priklausančią preparatą nemokamai:**

**(8 5) 214 0698 (Vilnius)**

Pirmadienis – penktadienis 9:00 – 19:00, šeštadienis 11:00 – 18:00 ir sekmadienis 11:00 – 17:00 (įprastas vietinis skambutis, be papildomų mokesčių)

Šiuo numeriu yra priimami tik vardai ir pavardės žmonių, kurie nori gauti galimybę atsiimti nemokamą preparatą. Šiuo numeriu nėra pasiekiamas joks telefoninės informacijos konsultantas, taigi nereikia su niekuo kalbėti – tereikia pateikti savo duomenis pagal instrukciją!

**Registracijos terminas yra galutinis.** Skambučiai po 2019 m. vasario 17 d. nebus nagrinėti. Tik 1 preparatas 1 namų ūkiui.



### Kapsulės ar 30 kg riebiųjų žuvų?

Riebi silkė, skumbė, sardinės aliejuje, tunas aliejuje – ir taip 3 kartus per savaitę, ištisus metus? Nors dėl skonio nesiginčijama, tai reikia atminti, kad žuvų valgymas gali turėti savo blogąsias puses. Kai kurios iš jų, bent jau tam tikru mastu, sugeria cheminius teršalus – metilo gyvsidabrį ir patvarius organinius teršalus. Kapsulės su omega-3 riebalų rūgštimis užtikrina 100 % klinikinio grynumo garantiją ir... neturi skonio.



U25.40



## Dažniausiai dėl dantų protezų kylančios problemos:

■ Žmonės, nešiojantys dantų protezus, dažnai patiria trintį tarp dantenų ir dantų protezų. Tai sukelia skausmingą gleivinės sudirginimą.

**SPRENDIMAS:** Stiprus, ilgai laikantis, fiksuojamasis dantų protezų kremas, kuris neleidžia dantų protezams slysti ir slankioti. Jis kartu apsaugo danteną nuo uždegimo.

■ Po dantų protezais dažnai iškyla spuogelių, kuriuos sukelia dantų protezų stiprus rėmimasis į danteną.

**SPRENDIMAS:** Fiksuojamasis dantų protezų kremas, kuris sušvelnina rėmimąsi, apsaugo nuo uždegimo ir gydo žaizdes.

■ Žmonės, nešiojantys dantų protezus, negali gerai sukramtyti maisto. Todėl gali sutrikti virškinimas ir atsirasti kiti sveikatos sutrikimai.

Maisto dalelės gali palysti po dantų protezais. Tai sukelia ne tik skausmingus spuogelius, bet ir padeda daugintis bakterijoms, kurios yra nemalonaus burnos kvapo priežastis.

**SPRENDIMAS:** Stiprus, ilgai laikantis, fiksuojamasis dantų protezų kremas, kuris leidžia gerai sukramtyti maistą ir neleidžia maisto dalelėms patekti po dantų protezais.

**„FittyDent“ išsprendžia dantų protezų pritvirtinimo ir laikymosi problemas, apsaugo ir gydo danteną nuo sudirginimo ir uždegimo!**

**„FittyDent“** dantų protezų fiksuojamasis kremas jautrioms dantenoms su Alaviju ir Mira.

**Trigubas poveikis:**

■ Patentuota PVA jungiamoji medžiaga, kuri neleidžia dantų protezams slysti ir slankioti, tokiu būdu išvengiama gleivinės sudirginimo.

■ Alavijas stiprina danteną, ramina ir sumažina dantenų sudirginimą, gydo dantenų žaizdes (opas).

■ Mira apsaugo ir nuramina dantenų uždegimą, dėl jos dezinfekcinių ir kraujavimą stabdančių savybių.

**„FittyDent“ dantų protezų fiksuojamasis kremas su alavijais ir miromis jautrioms dantenoms (40 g)**

■ Vienintelis fiksuojamasis kremas netirpus vandenyje, todėl nenuplaunamas skysčių ar seilių.

■ Užtikrina nepaprastai stiprų sukibimą, taip dantų protezai neslysta ir neslankioja.

■ Patentuota PVA jungiamoji medžiaga, kuri neleidžia dantų protezams slysti ir slankioti.

■ Alavijai stiprina danteną, gydo dantenų žaizdes.

■ Miros apsaugo ir nuramina dantenų uždegimą dėl savo dezinfekcinių ir kraujavimą stabdančių ypatybių.

■ Nėra cinko.



**„FittyDent“ protezų valomosios tabletės (32 tab.)**

■ Lengvai nuvalo vandenyje netirpius „FittyDent“ fiksuojamojo kremo likučius.

■ Išvalo ir balina dantų protezus.

■ Efektyviai pašalina apnašas.



**„FittyDent“ dantų protezų fiksuojamasis pamušalas (15 vnt.)**

■ Garantuotas sprendimas žmonėms su plačiais ar siaurais apatiniais žandikauliais.

■ Garantuoja stiprų dantų protezų ir dantenų sukibimą.

■ Pamušalas yra netirpus vandenyje.

■ Nėra cinko.



**fittydent**

**Tik vaistinėse!**