

Faktas: PMS galite nugalėti

Kas yra PMS?

Neprognozuojama nuotaikų kaita, padidėjęs jautrumas, irzlumas, ašaros dėl nereikšmingų dalykų, skausminga krūtinė, pilvo skausmai – tai tik dalis PMS simptomų. Kiekvieną mėnesį kelias dienas, savaitę ar netgi dar ilgesnį laikotarpį prieš menstruacijas šiais ir daugeliu kitų PMS simptomų skundžiasi moterys.

O kokie PMS simptomai vargina Jus?

Kokius PMS simptomus norite palengvinti? Krūtinės, pilvo skausmus? Pykčio priepuolius? Odos problemas?

Skaitykite toliau, kaip galite sušvelninti PMS simptomus, vartodama *Healthilife* nakvišų aliejų.

(Nukelta į 2 psl. ▶)

Faktas: PMS galite nugalėti

Kaip *Healthilife* nakvišų aliejus palengvina PMS?

Skaitykite 1-2 psl. ▶

Kaip nakvišų aliejus veikia odą?

Nakvišų aliejus veikia odą iš vidaus, atjaunina, gerina odos medžiagų apykaitą.

Skaitykite 2 psl. ▶

Ką apie nakvišų aliejų mano gydytojas?

Mastopatijos išvengti negalima, tačiau, profilaktiškai vartojant nakvišų aliejų, galima sumažinti jos atsiradimo riziką.

Skaitykite 3 psl. ▶

Menopauzė manęs nebegąsdina!

„Dabar žinau, kad yra nakvišų aliejus, kuris palengvina nemalonius menopauzės simptomus ir padeda gyventi visavertį gyvenimą.“

Skaitykite 3 psl. ▶

Jeigu naudojate kontraceptikus

Kontraceptikai gali turėti neigiamos įtakos hormonų pusiausvyrai. Kaip galima to išvengti?

Skaitykite 4 psl. ▶

Jūsų PMS testas

Netikite, kad *Healthilife* nakvišų aliejus padeda nugalėti PMS? Atlikite šį testą dabar ir po 3 mėnesių *Healthilife* nakvišų aliejaus vartojimo. Garantuojame, kad po 3 mėnesių atliktame teste pažymėtų laukelių sumažės arba iš viso neliks.

Ar prieš menstruacijas jaučiate šiuos simptomus?

(Jei taip – pažymėkite kryžiu)

- | | Dabar | Po 3-ju mėnesių |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Jautri, skausminga, maudžianti krūtinė | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Apatinės pilvo dalies skausmai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Neprognozuojama nuotaikų kaita | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Odos bėrimai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Padidėjęs dirglumas, irzlumas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Pykčio priepuoliai | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Apetito pakitimai (alkio priepuoliai ar apetito stoka) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sumažėjęs darbingumas ir aktyvumas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Padidėjęs svoris | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pažymėtų laukelių skaičius:

Ar Jus vargina šie menopauzės požymiai?

Ar jus vargina šie menopauzės simptomai?

Karščio pylimai, pagausėjęs prakaitavimas, padidėjęs dirglumas, nuotaikų kaita, nemiga, darbingumo sumažėjimas – šie nemalonūs ir varginantys simptomai pasireiškia beveik dviems trečdaliams vyresnio amžiaus (40-60 metų) moterims. Tai menopauzės simptomai.

Kaip veikia *Healthilife* nakvišų aliejus?

Menopauzė – natūralus moters gyvenimo

periodas, kurio metu diskomfortą ir sveikatos sutrikimus *Healthilife* nakvišų aliejus gali padėti palengvinti.

Šis preparatas palengvina menopauzės simptomus ir reguliuoja kraujo spaudimą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje.

Ir dar – mažina širdies infarkto ir aterosklerozės riziką, stiprina atsparumą infekcinėms ligoms, kas labai svarbu brandaus amžiaus moterims.

(Nukelta į 2 psl. ▶)



„Healthilife“ nakvišų aliejus

Kaip nakvišų aliejus veikia odą?

Jau anksčiau žinojau, kad į kai kurių kosmetinių priemonių sudėtį įeina nakvišų aliejus, veikiantis kaip natūralus gamtinis antioksidantas, – sako kosmetologė Vida Misiūnienė.

Pradėjusi vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų kapsulėmis, pastebėjau, kad oda tapo sveikesnė, elastingesnė, nes nakvišų aliejus odą veikia iš vidaus, atjaunina, gerina odos medžiagų apykaitą.

Healthilife nakvišų aliejų rekomendavau ir savo klientėms. Sausa oda, veido „tempimas“ nusiprausęs, spuogai – visi šie simptomai vargina ne vieną mano kabinete besilankančią moterį. Po kurio laiko pati pamačiau, kad moterų, kurių oda anksčiau buvo problematiška, dabar ne tokia jautri,

išnyko paraudimai, odos jautrumas ir pleiskanojimas.

Moterys, reguliariai ir ilgesnį laiką vartojančios *Healthilife* nakvišų aliejų, labai patenkintos rezultatu: atjaunėjusia, lygesne, šaikesne oda.

Klientės net juokavo, kad dabar „sutaupo“, nes ryte reikia mažiau tepti kremu – išnyko odos sausumas ir tempimas.

Pradūrus kapsulę, kosmetologė rekomenduoja nakvišų aliejumi patepti nagus, odeles. Nakvišų aliejus maitina nagus, minkština odeles aplink nagus, jos netrūkinėja, o nagai nesisluoksniuoja, tampa sveikesni ir gražesni.

Žiemą ypač šerpetoja oda aplink lūpas,



Healthilife nakvišų aliejus atjaunina odą

trūkinėja lūpų kampučiai. Sutrūkinėjusias vietas patepus nakvišų aliejumi, oda suminkštėja ir nebetrūkinėja.

Visoms moterims, norinčioms džiaugtis sveika oda, rekomenduoju *Healthilife* nakvišų aliejų. ■

Ar Jus vargina šie menopauzės požymiai?

(Atkelta iš 1 psl.)

Ginekologai *Healthilife* nakvišų aliejų rekomenduoja vartoti moterims, kurias menopauzės periodu vargina sveikatos (ypač kraujotakos – karščio pylimo priepuoliai, prakaitavimas naktį, pagreitetę širdies plakimas) ir psichologinės būklės (nuotaikos svyravimai, irzlumas, nerimas) sutrikimai.

Moterys, menopauzės periodu vartojusios *Healthilife* nakvišų aliejų, sako, kad...

...menopauzės simptomai žymiai sumažėja – mažiau pila karštis, nebevargina prakaitavimas, todėl geriau išsimiega naktį. Ypač moterys akcentuoja teigiamą

poveikį psichologinei būklei – jos teigia, kad sumažėja depresija, nemiga, nuotaikų kaita, pagerėja savijauta.

Apie *Healthilife* nakvišų aliejų sužinojusios iš gydytojų ar vaistininkų, moterys ne tik pačios jį vartoja, bet ir rekomenduoja vartoti savo bendraamžėms.

Vėžinių ir kitų susirgimų rizikai mažinti

Nakvišų aliejus reikalingas ne tik menopauzės simptomams palengvinti. Šis preparatas mažina ir vėžio riziką.

Prieš pradėdant vartoti nakvišų preparatus, rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku. ■



Kuo naudingas nakvišų aliejus?

Nakvišų preparatai aktyvina prostaglandinų sintezę, reguliuoja moteriškųjų hormonų apykaitą (priešmenstruaciniam sindromui šalinti).

Vartojami autoimuninių ligų profilaktikai ir gydymui, gydo atopinį dermatitą, gerina odos medžiagų apykaitą (atjaunina).

Iš sėklų spaudžiamas aliejus naudojamas medicinos ir kosmetikos pramonėje.

Iš „Vaistinių augalų enciklopedijos“, p. 224.

Faktas: PMS galite nugalėti

(Atkelta iš 1 psl.)

Ar *Healthilife* nakvišų aliejus palengvina PMS?

Visos moterys, vartojančios *Healthilife* nakvišų aliejų, sako, kad TAIP.

Susitvarko menstruacinis ciklas, dingsta krūtinės tempimas ir maudimas, pilvo pūtimas.

Aiškliai matosi ne tik moters sveikatos pagerėjimas, bet ir teigiami psichologiniai pokyčiai.

„Anksčiau prieš mėnesines būdavau neprognozuojamos nuotaikos, – sako 21 metų Milda. – Dėl menkiausios priežasties – griežtesnio vadovo žodžio, ne vietoj draugo palikto puodelio galėdavau apsiverkti ar pulti į isteriją. Tačiau pradėjusi vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų, tikrai tapau ne tokia nervinga, ramesnė, geresnės nuotaikos. Dabar tik pasijuokiu

pagalvojusi, kad dėl tokių smulkmenų namuose „skraidydavo lėkštės“.

Gerai savijautai – tik tai, kas natūralu!

Healthilife nakvišų aliejus – natūralus augalinis preparatas, padedantis palaikyti hormonų balansą. Jame gausu gamtinės medžiagos – gama linoleno rūgšties. GLR organizme yra būtina prostaglandinų gamybos grandinės dalis. Prostaglandinai – medžiagos, veikiančios panašiai kaip hormonai, be jų neapsieina moters hormonų pusiausvyros palaikymas.

Kaip ir daugelio kitų žolinių preparatų, nakvišų aliejaus teigiamas poveikis moters sveikatai patvirtintas ne klinikiniais tyrimais, o ilgamete vartojimo patirtimi.

Pokyčiai, vartojant nakvišų aliejų

35 metų Olga seniai vargino skausmingas menstruacijų ciklas ir PMS simptomai. „Man pasiūlė vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų, – sako ji. – Pati negalėjau patikėti,

kokie akivaizdūs buvo pokyčiai – menstruacijų ciklas susitvarkė, nebeliko pilvo pūtimo, krūtinės maudimo, skausmų menstruacijų metu. Nebereikia gerti ir skausmą malšinančių vaistų. „Pasitikiu *Healthilife*, nes pati ilgai dirbau vaistinėje ir apie šio gamintojo vitaminus esu girdėjusi vien gerus atsiliepimus, juos vartoja ir mano mama, sesuo ir draugės.“

Kodėl verta naudoti nakvišų aliejų?

PMS simptomai dažnai vargina ne tik pačias moteris, bet ir trukdo pilnaverčiam bendravimui su aplinkiniais. Be to, sumažėjęs moters darbingumas, aktyvumas neleidžia jai realizuoti savęs, o dažnai ir sugriauna esamus planus.

Healthilife nakvišų aliejus sumažina PMS simptomus, gražina gerą savijautą ir puikią nuotaiką, todėl būsite aktyvesnė, geresnės nuotaikos ir savijautos.

Healthilife nakvišų aliejaus ieškokite visose vaistinėse. ■

Manęs nebegąsdina menopauzė!

Visą laiką bijojau artėjančios menopauzės, tiksliau, nemalonių jos simptomų, – sako 54 metų Valentina Dapkienė.

Neseniai pajutau pirmuosius menopauzės simptomus – karščio pylimus ir žymiai pagausėjusį prakaitavimą dieną ir naktį. Esu savivaldybės darbuotoja, nuolat bendrauju su žmonėmis, tad netikėti karščio pylimai mane iš tiesų vargino ir glumino. Jaučiausi nepatogiai, kai darbo metu prasidėdavo karščio pylimo priepuolis.

Karščio banga kildavo aukšty, nurausdavo skruostai, kaklas, rankos, išpildavo prakaitas, patankėdavo kvėpavimas. Po priepuolio pradėdavo krėsti šaltis, jausdavau nuovargį.

Menopauzė trukdo man gyventi

Sakau atvirai – menopauzės simptomai trukdė mano įprastam gyvenimo ritmui, atsirado baimė, kad karščio pylimai pasikartos netinkamiausiu metu.

Be to, ypač vargino gausus prakaitavimas naktį – negalėdavau gerai išsimiegoti, dažnai prabusdavau, ryte jausdavausi pavargusi, negalėdavau susikaupti ir dirbti.

Supratau, kad toliau taip kankintis negaliu, be to, menopauzės simptomų ne mažėjo, o daugėjo – tapau irzlesnė, nuotaikos svyravo nuo džiaugsmingų iki visiškai apatijos darbu ir šeimai.

Nakvišų aliejus – menopauzės simptomams šalinti

Kartą toks karščio pylimo priepuolis užėjo, apsilankius draugei. Ji stebėjosi, kodėl nevarčiau jokių preparatų, skirtų menopauzės simptomams slopinti. „Žinau, kokie nemalonūs ir varginantys menopauzės simptomai. Ginekologas man rekomendavo pastoviai vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų. Jau po kurio laiko pastebėjau pagerėjimą – nebevargino karščio pylimai, prakaitavimas, o gydytojas pastebėjo, kad normalizavosi kraujospūdis ir cholesterolio kiekis kraujyje, – sakė ji.

Apie *Healthilife* nakvišų aliejų jau buvau girdėjusi – kad jis padeda odai, palengvina priešmenstruacinio periodo simptomus, tad iš karto apsisprendžiau jį vartoti.

Healthilife nakvišų aliejus padeda!

Nakvišų aliejaus poveikį tikrai pajutau – sumažėjo karščio pylimo priepuoliai, galiausiai visiškai išnyko. Nebevargino gausus prakaitavimas, naktimis galėjau puikiai išsimiegoti, o dieną būti darbinga, bendrauti su žmonėmis, nebijodama menopauzės simptomų pasireiškimo.

Kad vartuju nakvišų aliejų, pasakiau savo ginekologei. Ji labai teigiamai atsiliepė apie šį preparatą, džiaugėsi, kad dar vienai moteriai menopauzės laikotarpis bus lengvesnis ir paskatino nakvišų aliejų vartoti nuolat.



Pradėjus vartoti nakvišų aliejų, menopauzės simptomai sumažėjo

Vėl su puikia nuotaika dirbu mėgstamą darbą, nebesu irzli, nervinga, o vyras pastebėjo, kad netgi atrodo jaunesnė.

Menopauzė manęs nebegąsdina

Pasirodo, bijojau menopauzės, nes nežinojau, kaip sumažinti jos simptomus. Dabar žinau, kad yra nakvišų aliejus, kuris palengvina nemalonių menopauzės simptomus ir padeda gyventi visavertį gyvenimą.

Nereikia taikstyti su menopauzės simptomais ar jų gėdytis – menopauzė nėra senatvės pradžia.

Nakvišų aliejų patariu vartoti ir savo draugėms – noriu, kad šis moters gyvenimo periodas jų netrikdytų ir negąsdintų. ■

Į moterų klausimus atsako gydytojas Raimondas Valickas

Gydytojas-radiologas Raimondas Valickas, dirbantis Kauno onkologijos ligoninėje (atlieka mamografijos tyrimus), atsako į moterims svarbius klausimus apie mastopatiją.

Ar skausminga krūtinė – vėžio požymis?

Krūtinės skausmai, jautrumas, maudimas priešmenstruaciniu periodu – mastopatijos požymis. Daugelis krūties vėžio atvejų aptinkami ne dėl krūtinės skausmų, o dėl apčiuopiamų guzelių, sukietėjimų. Tačiau negalima teigti, kad jei krūtinę skauda – vėžio nėra. Būtina išsirtirti, kad gydytojas atmestų vėžio galimybę arba nustatytų krūties audinio pakitimus.

Kas yra mastopatija?

Mastopatija – gerybiniai krūties liaukinio audinio pakitimai, kuriuos sukelia hormonų disbalansas organizme.

Kokie yra mastopatijos požymiai?

Mastopatijos požymiai, kuriais skundžiasi atėjusios pas gydytoją moterys – tai krūtų

skausmas, maudimas, nemalonūs krūtų tempimo pojūtis priešmenstruaciniu periodu. Pasireiškus šioms simptomams, būtina apsilankyti pas gydytoją atlikti mamogramą ir, atmetus vėžio galimybę, pradėti gydyti mastopatiją.

Ką rekomenduojate mastopatijai gydyti?

Nustačius, kad nėra vėžio požymių, mastopatijos simptomams (krūtų skausmui, maudimui) mažinti rekomenduoju ne trumpiau, nei tris mėnesius vartoti nakvišų aliejų.

Moterys, tris-keturis mėnesius vartojančios nakvišų aliejų, sako, kad krūtų skausmas ir tempimas sumažėja, o vėliau ir visiškai išnyksta.

Ar galima mastopatijos išvengti?

Mastopatija gali pasireikšti bet kuriai moteriai, nepriklausomai nuo jos amžiaus.

Mastopatijos išvengti negalima, tačiau, profilaktiškai vartojant nakvišų aliejų, galima sumažinti jos atsiradimo riziką. ■



Mastopatijos simptomams mažinti – „Healthilife“ nakvišų aliejus

Kodėl moterims svarbu tikrintis krūtis?

Savo sveikata moteris turi rūpintis ir pati. Labai svarbu kiekvieną mėnesį, pirmą savaitę po menstruacijų apžiūrėti krūtis – ar nėra mazgelių krūtyse, odos, spenelių deformacijų. Suradus būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.

Negalima krūtinės skausmų „nurašyti“ PMS simptomams ir juos ignoruoti – esant skausmingoms, jautrioms krūtims, maudimui krūtinės srityje, būtina apie tai pasakyti ginekologui, kuris Jus ištirs ir paskirs gydymą.

Healthilife nakvišų aliejaus pakuotės

Nakvišų aliejus išgaunamas spaudžiant sėklas šaltu būdu – taip užtikrinamas maksimalus efektas.

Nakvišų aliejų galite gerti vieną arba du kartus per dieną.

Jei gersite vieną kartą, tuomet rinkitės *Healthilife Evening Primrose oil 1000 mg* (180, 90 arba 30 kapsulių pakuotę).

Jei nakvišų aliejų norite gerti du kartus per dieną (ryte ir vakare), jums tiks *Healthilife Evening Primrose oil 500 mg* (supakuota po 180, 90 arba 30 kapsulių).

Svarbu! Ginekologai ir dermatologai rekomenduoja gerti 3000 mg (3 kapsules *Healthilife* nakvišų aliejaus) per dieną, o esant egzamai ar psoriazei – iki 6000 mg (6 kapsules) per dieną.

Healthilife nakvišų aliejaus (baltose pakuotėse su rožiniu lipduku) ieškokite vaistinėse. ■



Healthilife nakvišų aliejus – menopauzės ir PMS simptomams slopinti.

Jeigu naudojate kontraceptikus

Vartojant kontraceptikus, padidėja organizmo poreikis tam tikroms maisto medžiagoms.

Kontraceptikai gali sutrikdyti nesočiųjų rūgščių apykaitą bei turėti neigiamos įtakos hormonų pusiausvyrai. Nakvišų aliejuje esanti GLR yra pasisavinama ir panaudojama prostaglandinų apykaitai.

Todėl, jei vartojate kontraceptikus, palaikyti hormonų pusiausvyrai patartina papildomai naudoti ir nakvišų aliejų.

Ar viską žinote apie nakvišų aliejų?

Kas yra nakviša?

Nakviša – Šiaurės Amerikos augalas. Senovės indėnai tikėjo, jog šio augalo šaknų gėrimas suteikia antgamtinių jėgų, padeda nugalėti kovojant su laukiniais žvėrimis. Į Europą nakviša atvežta XII amžiuje. Tuomet ji europiečiams atrodė stebuklingas augalas, galintis išgydyti nuo visų ligų. XVIII amžiuje kinai įrodė, jog nakvišos – ne tik energiją teikiantis augalas. Iš nakvišų sėklų jie pradėjo spausti aliejų ir jį naudojo žaizdoms gydyti. Vėliau pastebėta, kad žmonės, valgydami nakvišų sėklas, geriau jaučiasi, greičiau pasveiksta po virškinimo trakto ligų.

Kaip gaunamas nakvišų aliejus?

Vaistinė žaliava – dvimetės nakvišos sėklos. Iš sausų sėklų gaunamas auksinio atspalvio aliejus, iš kurio toliau gaminamos vaistinės medžiagos. Subrendusiose sėklose yra apie 10-20 % aliejaus, kurio kokybė priklauso nuo klimatinėms ir agrokultūrinių sąlygų.

Ištyrus nustatyta, kad nakvišos sėklose, kurių kvapas panašus į aguonų aliejaus, yra daug riebalinių aliejų: apie 12-22 % linolio rūgšties (INCI: linoleic acid) ir 8-9 % gamalinoleno (INCI: γ -linolenic acid) rūgšties, žieduose ir žolėje – flavonoidų ir antocianinų.

Kuo naudingas nakvišų aliejus?

Paskutiniai moksliniai tyrimai parodė, kad natūralūs gamtiniai antioksidantai saugo odą nuo ultravioletinių spindulių, paruošdami ją iš vidaus, stimuliuodami



Dvimetės nakvišos sėklos – vaistinė žaliava.

odos apsauginius mechanizmus.

Omega-6 riebalinės rūgštys, esančios nakvišų aliejuje, labai reikalingos odos barjerinės funkcijos palaikymui – esant laisvųjų radikalų atakoms, perdozavus UVS (ultravioletinių spindulių): pavyzdžiui, ilgai būnant soliariume ar pajūrio saulėje.

Be kitų organizmui naudingų medžiagų, nakvišų aliejuje yra ir vitamino E, kuris daugeliui žinomas kaip „odos ir kraujagyslių elastingumo vitaminas“, turintis stiprų antioksidantinį poveikį.

Nakvišų aliejuje esantis vitaminas E neutralizuoja toksinius fiziologinių procesų organizme metu susidarancius laisvuosius radikalus. ■

Kokioms odos problemoms esant patariama gerti nakvišų aliejų?

- Odos būklės pagerinimui;
- Ilgai gyjančių žaizdų gydymui;
- Odos atjauninimui (ir po plastinių operacijų);
- Odos tamprumo išsaugojimui po staigaus svorio kritimo;
- Gydant paprastuosius spuogus, ypatingai jeigu spuogai išlenda prieš kiekvieną menstruacinę ciklą;
- Slopinti alergines odos reakcijas, egzeminio pobūdžio odos pakenkimus;
- Gerinti estetinę odos išvaizdą.

Janina Ulonienė, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė

Primrose oil fatty acid blocks cancer – causing gene (By Dominique Patton); Evening Primrose (University of Maryland Medical Center); www.nutraingredients.com; Ona Ragažinskienė, Silvija Rimkienė, Valdas Sasnauskas, „Vaistinių augalų enciklopedija“, leidykla „Lututė“, 2005, Kaunas; Evening Primrose, Alternative Nature Online Herbal, Editor Karen Bergeron; Evening Primrose Oil, Tori Hudson, ND; Dvimetė nakviša – gamtinis antioksidantas, Janina Ulonienė; Supplementation with evening primrose oil in atopic dermatitis: effect on fatty acids in neutrophils and epidermis, L. Schafer, K. Kragballe.

healthilife

Healthilife nakvišų aliejus moterų sveikatai ir gerai savijautai