

Ar pasiruošėte vasaros sezonui?

Artėjant vasarai ir ruošiantis deginimosi sezonui, būtina tinkamai apsaugoti odą nuo saulės spindulių. Žmogaus odą veikia UVA, UVB ir UVC spinduliai – UVC spindulius sulaiko ozono sluoksnis; veikiama UVB spindulių oda greičiau sensta, raukšlėjasi, gali atsirasti gėrybinių darinių; o UVA spinduliai praskverbia giliau ir gali sukelti vėžio riziką.

Kaip apsaugoti odą?

Ultravioletinių spindulių skatinamos laisvųjų radikalų reakcijos, vykstančios odoje, pažeidžia kolageno ir elastinius pluoštus. Todėl ypatingai didelę reikšmę odos apsaugai turi antioksidantai – medžiagos, nuklenksminančios laisvuosius radikalus ir blokuojančios jų reakcijas.

Dvimetė nakviša, iš kurios sėklų šaltuoju būdu, nenaudojant cheminių medžiagų spaudžiamas *Healthilife* nakvišų aliejus, vadinama gamtiniu antioksidantu. Natūralūs gamtiniai antioksidantai saugo odą nuo ultravioletinių spindulių, paruošdami ją iš vidaus ir stimuliuodami odos apsauginius mechanizmus.

(Nukelta į 2 psl.) ▶



Prieš deginimosi sezoną būtina tinkamai apsaugoti odą nuo pavojingų spindulių



Healthilife nakvišų aliejus

Ar pasiruošėte vasaros sezonui?

Ką būtina žinoti, prieš pradėdant deginimosi ir saulės spindulių sezoną?

Skaitykite 1-2 psl. ▶

Jeigu naudojate kontraceptikus

Kaip palaikyti hormonų pusiausvyrą, naudojant hormoninę kontracepciją?

Skaitykite 1 psl. ▶

Ką verta žinoti apie nakvišą ir nakvišų aliejų?

Nakvišų aliejus, gaunamas iš augalo – nakvišos, ypač naudingas moterims.

Skaitykite 2 psl. ▶

Jeigu vartojate kontraceptikus

Apsisaugoti nuo neplanuoto pastojimo pasirinkote hormoninę kontracepciją? Dėl savo patikimumo kontraceptinės tabletės populiarios visame pasaulyje, jas vartoja labai daug moterų. Tačiau būtina žinoti, kad vartojant kontraceptikus, padidėja organizmo poreikis tam tikroms maisto medžiagoms.

Ko trūksta organizmui?

Moterų, vartojančių kontraceptikus, organizmas sunkiau pasisavina vitaminus, todėl gali atsirasti vitamino C, magnio, kalcio, kitų vitaminų trūkumas. Pasikonsultavus su gydytoju, galima šiuos vitaminus vartoti papildomai.

Kuo naudingas *Healthilife* nakvišų aliejus?

Kontraceptikai gali sutrikdyti polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios yra nepakeičiamos žmogaus mitybos komponentas, apykaitą ir turėti neigiamos įtakos hormonų pusiausvyrai.



Vartojant kontraceptikus, patariama naudoti ir *Healthilife* nakvišų aliejų

Nakvišų aliejus vertinamas kaip polinesočiųjų riebalų rūgščių šaltinis, jame yra ypač daug gama linoleno rūgšties, kurią organizmas pasisavina ir panaudoja prostaglandino – medžiagos, panašios į hormonus, gamybai.

Todėl, jei vartojate kontraceptikus, hormonų pusiausvyrai palaikyti patariama papildomai naudoti ir *Healthilife* nakvišų aliejų, kurio galite įsigyti vaistinėse. ■

Menopauzės simptomams mažinti – nakvišų aliejus

Kaip moterys gali sau padėti menopauzės periodu?

Skaitykite 3 psl. ▶

Kaip nugalėti PMS?

Nakvišų aliejus padeda atsikratyti varginančių PMS simptomų.

Skaitykite 3-4 psl. ▶

Ką įsidėtumėte į PMS vaistinėlę?



Ką sugalvoja moterys, kad sumažintų kiekvieną mėnesį pasireiškiančius PMS simptomus?

Skaitykite 3 psl. ▶

Ar jau pasiruošėte vasaros sezonui?

(Atkelta iš 1 psl.)

Taigi, prieš prasidedant vasarai, patartina iš anksto jai pasiruošti – pradėti vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų, kuriame esančios Omega-6 riebalinės rūgštys padeda apsaugoti odą nuo žalingų ultravioletinių spindulių.

Lankotės soliariume?

Dažnai moterys, prieš pradėdamos degintis pajūryje, lankosi soliariume, kad oda įgautų „spalvą“. Tačiau odą reikia paruošti ne tik prieš saulės spindulių vonias, bet ir prieš deginimąsi soliariume, kad oda neprarastų tamprumo, neišsausėtų ir nepleiskanotų.

Nuolatos vartojant *Healthilife* nakvišų aliejų (rekomenduojama pradėti vartoti bent 1-2 mėnesius prieš deginimosi sezoną), jame esančios natūralios antioksidantinės medžiagos apsaugo odą nuo pavojingų saulės spindulių. Be to, *Healthilife* nakvišų aliejus veikia odą iš vidaus – neleidžia jai išsausėti, gerina odos medžiagų apykaitą.

Healthilife nakvišų aliejus saugo ir atjaunina odą

Svarbu tai, kad vartojant *Healthilife* nakvišų aliejų, odą galima ne tik apsaugoti nuo pažeidimų, žalingo aplinkos poveikio ir senėjimo, bet ir atjauninti UV spindulių pakenktą odą. Todėl visiems, kurie būna saulėje, deginasi soliariumuose, o taip pat ruošiasi atostogauti šiltuose kraštuose, kur saulės spindulių dar daugiau ir jie dar aktyvesni nei Lietuvoje, patartina vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų. ■



Prieš prasidedant vasarai, patartina iš anksto jai pasiruošti – pradėti vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų



Kaip saugiai degintis soliariume?

Tiek deginantis saulėje, tiek soliariume, svarbu tinkamai paruošti ir apsaugoti odą.

Kaip tai padaryti?

- Deginantis odą netenka svarbių vitaminų, greičiau sensta, todėl patariama vartoti *Healthilife* nakvišų aliejų, kuris gerina odos medžiagų apykaitą, saugo nuo senėjimo ir žalingo aplinkos poveikio.
- Nesilankykite soliariume pernelyg dažnai. Atsižvelgdami į savo odos tipą, tinkamai pasirinkite ir deginimosi trukmę.
- Prieš deginantis reikia nuvalyti makiažą, tačiau, jei prausiatės prieš soliariumą, prauskitės be muilo.
- Deginantis patartina naudoti specialius soliariumo akinius, o apgamus, tatuiruotes, jautrias odos vietas ir plaukus – pridengti.
- Būtina naudoti losjoną po deginimosi, kad oda neišsausėtų.

Ką verta žinoti apie nakvišą ir nakvišų aliejų?

- * Nakviša (angl. – *evening primrose*) – Šiaurės Amerikos augalas (dabar ji auga ir Lietuvoje). Vaistinė žaliava – dvimetės nakvišos sėklos. Iš sausų sėklų spaudžiamas aliejus naudojamas farmacijoje, kosmetikos ir maisto pramonėje.
- * Nakvišų aliejus naudojamas kosmetikos pramonėje – jis įeina į kai kurių kremų, losjonų, odos balzamų sudėtį.
- * Nakvišų aliejus turi medžiagų, padedančių išlaikyti sveikus plaukus, odą ir nagus, be to, jame yra vitamino E, kuris, kaip ir gama-linoleno rūgštis, turi stiprų antioksidantinį poveikį.
- * Nakvišų aliejus gali padėti turintiems jaunatvinių spuogų ir kitų odos problemų.
- * Nakvišų aliejus ypač naudingas moterims – tiek toms, kurios kenčia nuo PMS – padeda sušvelninti PMS simptomus, tiek vyresnėms – gerina savijautą menopauzės periodu.
- * O taip pat – mažina cholesterolio kiekį kraujyje, reguliuoja kraujo spaudimą, mažina širdies infarkto ir aterosklerozės riziką.
- * Nakvišų aliejų patariama vartoti siekiant padidinti organizmo atsparumą infekcinėms ligoms.
- * Vonelės kojoms su nakvišų aliejumi padeda atsipalaiduoti ir nuimti stresą.



Nakvišų aliejus – Jūsų odai

Nakvišų aliejuje, be kitų naudingų medžiagų, yra ir vitamino E, kuris žinomas kaip „odos ir kraujagyslių elastingumo vitaminas“, turintis stiprų antioksidantinį poveikį.

Todėl nakvišų aliejus ypač naudingas odai – gerina odos medžiagų apykaitą, atjaunina, saugo odą nuo senėjimo ir žalingo aplinkos poveikio. Be to, nakvišų aliejus gali būti naudingas sergantiems dermatitu, slopina alergines odos reakcijas, egzeminio pobūdžio odos pažeidimus.

Dar daugiau apie *Healthilife* nakvišų aliejus naudą odai skaitykite puslapyje www.nakvisualiejus.lt.

Menopauzės simptomams mažinti – nakvišų aliejus

Beveik dviems trečdaliams vyresnio amžiaus (45 – 60 metų) moterų pasireiškia menopauzės požymiai – karščio pylimai, varginantis prakaitavimas, nuotaikų kaita, depresija, sumažėjęs darbingumas.

Daugelis moterų menopauzės bijo, gėdijasi nemalonių menopauzės simptomų, bet su jais taikstosi, nes nežino, kaip šiuos simptomus sumažinti.

Kaip pasireiškia menopauzė?

Dažniausiai pirmuosius menopauzės požymius moterys pajunta 45-aisiais – 55-aisiais gyvenimo metais. Pagausėjęs prakaitavimas dieną ir naktį, karščio pylimai, padidėjęs nuovargis, nemiga, sumažėjęs lytinis potraukis, atminties sutrikimai – šie ir kiti menopauzės simptomai trikdo įprastinį moterų gyvenimą ir verčia jas jaustis nepatogiai.

Be to, moterys skundžiasi ir sveikatos problemomis – padidėjusiu kraujospūdžiu ir cholesterolio kiekiu kraujyje, kaulų ir sąnarių skausmais, pasikartojančiu galvos svaigimu.

Ką rekomenduoja gydytojai?

Menopauzė – natūralus moters gyvenimo periodas, kurio metu išlaikyti gerą savijautą gali padėti *Healthlife* nakvišų aliejus ir sveika gyvensena.

„Moterims, kurias menopauzės periodu vargina sveikatos (ypač kraujotakos – karščio pylimo priepuoliai, prakaitavimas naktį ir die-



Menopauzės periodu išlaikyti gerą savijautą padeda *Healthlife* nakvišų aliejus ir sveika gyvensena

na, pagreitėjęs širdies plakimas, aukštas kraujospūdis) ir psichologinės būklės (nuotaikos svyravimai, nerimas be priežasties, irzlumas) sutrikimai, rekomenduojame naudoti *Healthlife* nakvišų aliejų, – sako Vaidilija Markauskienė, medicinos klinikos „Avimedia“ bendrosios praktikos gydytoja. – Nakvišų aliejus padeda palankyti hormonų pusiausvyrą, o tai labai aktualu, atėjus menopauzei.“

Kaip veikia *Healthlife* nakvišų aliejus?

Moterys, menopauzės periodu vartojusios *Healthlife* nakvišų aliejų, pripažįsta, kad savijauta ištiesų pagerėja – menopauzės simptomai suma-

žėja. Mažiau pila karštis, nebevargina prakaitavimas, sumažėja depresija ir nuotaikų kaita, sustiprėja nagai, plaukai labiau žvilga, o oda tampa lygesnė.

Kaip palengvinti menopauzė?

Brandaus amžiaus moterims rekomenduojama daugiau judėti, vartoti kalcį, B grupės vitaminus ir nakvišų aliejų, o taip pat atidžiau rinktis maisto produktus – į savo racioną įtraukti kuo daugiau vaisių, daržovių, nepamiršti riešutų. Be to, svarbu mesti rūkyti. Šie patarimai padės jaustis geriau ir lengviau išgyventi menopauzės simptomus. ■

Kaip nugalėti PMS?

Ar Jūs esate iš tų daugybės moterų, kurios kenčia PMS simptomus ir kurioms PMS trikdo įprastą gyvenimo ritmą? O gal kiekvieną mėnesį patiriate varginančius ir nemalonus simptomus, bet galvojate, kad neįmanoma jų atsikratyti?

Kokie yra PMS simptomai?

Kiekvieną sykį, likus savaitei ar daugiau iki menstruacijų pradžios, daugelis moterų jaučia ciklinius pokyčius. Su PMS siejami daugiau kaip 200 simptomų, tačiau dažniausiai pasireiškiantys yra šie: irzlumas, nervingumas, alkio priepuoliai arba, priešingai – apetito nebuvimas, krūtų jautrumas ir skausmas, odos bėrimai, galvos skausmai.

Skaitykite toliau, kaip sumažinti šiuos varginančius simptomus ir kaip priešmenstruaciniu periodu galite padėti pati sau, vartodama *Healthlife* nakvišų aliejų, rinkdamasi tam tikrą maistą ir nusiteikdama pozityviai, kad jaustumėtės geriau.

Kas įtakoja PMS?

Antrąją menstruacinio ciklo dalį moters savijauta pasikeičia dėl daugelio priežasčių – hormonų pusiausvyros pakitimų, įtampos, genetikos, vitamino B trūkumo.

Tačiau, vartodama vitaminus, rinkdamasi tam tikrą maistą, moteris gali reguliuoti PMS simptomų stiprumą, sumažinti jų atsiradimo riziką, o kai kurių iš viso išvengti. Kaip tai padaryti?

Konkursas

Ką įsidėtumėte į pirmosios pagalbos prieš PMS vaistinėlę?

Puslapyje www.nakvisualiejus.lt organizuojamas konkursas, įkvėptas nacionalinės PMS organizacijos atlikto tyrimo apie moterų savijautą PMS metu.

Moterys, PMS periodu patiriančios varginančius ir nemalonus simptomus, ieškojo „vaistų“, kaip pagerinti savijautą. Į „svajonių vaistinėlę“ pateko šokoladas, saldainiai, komedijos, knygos, įvairūs užkandžiai, mylimų žmonių dėmesys, o taip pat daugelis moterų minėjo nakvišų aliejų, kaip priemonę PMS simptomams malšinti.

O ką į PMS vaistinėlę įsidėtumėte Jūs?

Apsilankykite puslapyje www.nakvisualiejus.lt ir papasakokite, be ko neišgyventumėte šiomis dienomis.

Įdomiausių ir originaliausių PMS vaistinėlių autorės bus apdovanotos *Healthlife* prizais.

Daugiau informacijos apie konkursą – www.nakvisualiejus.lt

Kas iš tikrųjų padeda sumažinti nemalonus simptomus?

Moterys, vartojančios *Healthlife* nakvišų aliejų teigia, kad pokyčiai akivaizdūs, nes didžiajai jų daliai priešmenstruacinio sindromo simptomai sumažėjo arba išnyko, o menstruacinis ciklas susitvarkė.

Vienoms dingo iki tol kankinęs krūtų maudimas, pilvo pūtimas, skausmai menstruacijų metu, kitos džiaugėsi ir akivaizdžiu psichologinės

(Nukelta į 4 psl.) ▶

Ką rasite puslapyje www.nakvisualiejus.lt?

Apsilankę atnaujintame puslapyje www.nakvisualiejus.lt sužinosite, kuo moterims naudingas *Healthilife* nakvišų aliejus, gausite patarimų, kaip sumažinti PMS simptomus ir pagerinti savijautą menopauzės periodu.

O taip pat rasite kosmetologų, ginekologų ir kitų specialistų straipsnius apie nakvišų aliejaus naudą – odos būklės gerinimui, mastopatijos simptomų mažinimui, organizmo atsparumo infekcinėms ligoms stiprinimui ir kt.

Nežinote, kas yra *Healthilife* nakvišų aliejus ir kaip jis veikia?

Užėję į www.nakvisualiejus.lt perskaitysite ir apie tai, kas yra nakviša, kaip gaunamas nakvišų aliejus ir kuo jis naudingas. ■

Dėmesio!

Jau naudojate *Healthilife* nakvišų aliejų ir įsitikinote jo teikiama nauda savo sveikatai?

Dalyvaukite puslapyje www.nakvisualiejus.lt organizuojamuose konkursuose ir laimėkite *Healthilife* prizus.



Apsilankykite atnaujintame puslapyje www.nakvisualiejus.lt

Kaip nugalėti PMS?

(Atkelta iš 3 psl.)

savijautos pagerėjimu – sumažėjusiu irzlumu ir nuotaikų svyravimu, dingusia įtampa.

„PMS periodu pablogėja ir veido odos būklė – odą išberia, ji tampa riebesnė. Gama linoleno rūgštys, kurių šaltinis yra *Healthilife* nakvišų aliejus, slopina fermento *5-alpha reductase* veiklą, kuris yra pagrindinis riebios odos kaltininkas. Todėl *Healthilife* nakvišų aliejus naudingas esant *acne vulgaris* (paprastiesiems spuogams),“ – teigia Vilniaus Teisės ir verslo kolegijos studijų vedėja ir kosmetologė Janina Ulonienė.

Labai svarbu tai, kad teigiamas nakvišų aliejaus poveikis moters savijautai priešmenstruaciniu periodu patvirtintas ilgamete vartojimo

patirtimi – tai dar kartą įrodo, kad PMS iš tiesų galima nugalėti, neisiimant drastiškų priemonių.

Ką dar galite padaryti dėl savęs?

Vienas iš PMS palydovų – bloga nuotaika ir pesimizmas. Pasisitenkite daugiau dėmesio skirti mėgstamai veiklai, palepinkite save, jei įmanoma, pamėginkite perkelti stresą keliančius įvykius savaitę po mėnesinių.

Tinkamai parinkti maisto produktai taip pat daro įtaką moters savijautai priešmenstruaciniu periodu.

Lentelėje apačioje pamatysite, kokių produktų patartina vartoti daugiau (pvz., turinčių angliavandenių), o kokių vertėtų atsiskyti ar bent jau sumažinti jų vartojimą. ▼

Kokius produktus vartoti PMS periodu?

Produktai	Natūralus pienas	Nugriebtas pienas	Mėsa	Arbata/Kava	Sūris	Gazuoti gėrimai	Daržovės	Vanduo	Riešutai
Ar tinka?	-	+	+	-	+	-	+	+	+
Produktai	Rupi duona	Makaronai	Cukrus	Riebalai	Kiaušiniai	Druska	Grikių kruopos	Grūdų produktai	Žuvis
Ar tinka?	+	+	-	-	+	-	+	+	+

+ patartina valgyti - geriau apriboti vartojimą

Kur įsigyti *Healthilife* nakvišų aliejaus?

Healthilife nakvišų aliejaus galite įsigyti visose Lietuvos vaistinėse.

Jei reikia daugiau informacijos apie šį produktą, apsilankykite puslapyje www.nakvisualiejus.lt arba pasikonsultuokite su savo gydytoju ar vaistininku.

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.