

UŽKIRSK KELIĄ VĖŽIUI

Nebijok vėžio, o stenkis jam „užbėgti už akių“! Nors truputį pakeisk savo gyvenimo būdą ir pavojus susirgti šia liga sumažės

Labai paprastai gali išvengti kai kurių vėžio formų. Tik nedidelis gyvenimo būdo pakeitimas ir kasdienė dieta suteiks tau nemažai šansų išsaugoti gerą sveikatą.

KRŪTYS, SOJA, SVORIS IR JUDĖJIMAS

Jeį peržengei 50 metų ribą pavojus susirgti vėžiu padidėja. Rizika mažesnė, jei gimdei vaikus, taip pat jei maitinai juos krūtimis (ne mažiau negu pusę metų).

Sumažinsi susirgimų riziką 60 proc., jei valgysi sojos produktus. Azijos moterys, kurios valgo daug sojos produktų (joje yra sveikatai naudingų flavonoidų ir fitoestrogenų) žymiai rečiau susergera krūties vėžiu. Pasistenk, kad tavo valgiaraštyje (2-3 kartus per savaitę) būtų, pvz., tofų, sojų jogurtas bei pienas. Sumažinsi susirgimų riziką 30-35 proc., jei palaikysi tinkamą kūno svorį. Viršsvoris (ypač kai prasideda menopauzės laikotarpis) sudaro pa-

lankias sąlygas navikams atsirasti. Tyrimai parodė, jog 30-50 proc. mirtis dėl navikinių ligų išrinka moteris su viršsvoriu.

Sumažinsi susirgimų riziką 30 proc., jei reguliariai darysi mankštą. Mokslininkai nustatė, jog fiziniai pratimai, reikalaujantys vidutinių pastangų (mažiausiai tris kartus per savaitę po 30 min.) gali užkirsti kelią navikams. Surask laiko kasdieniams pasivaikščiojimams greitu žingsniu, važinėk dviračiu, lankykis



CIM – 3000

Preparatas žmonėms, vyresniems nei 40 metų

Preparato sudėtyje yra trys žolės: **caigua, iporuru bei maca**

Rekomenduojamas:

- aterosklerozės;
- padidėjusio cholesterolio bei lipidų kiekio;
- aukšto kraujospūdžio;
- atminties ir dėmesio koncentracijos sutrikimo;
- osteoporozės;
- menopauzės ir adropauzės;
- nuovargio;
- reumatinių susirgimų atvejais



Caigua (*Cyclanthera pedata*) – mažina cholesterolio kiekį kraujyje, todėl Peru gyventojų vartojama širdies ir kraujagyslių ligų profilaktikai.

Iporuru (*Alchornea castaneifolia*) – reguliuoja hormonų pusiausvyrą, mažina gliukozės koncentraciją kraujyje, malšina skausmą; vaistažolės nuoviras tradiciškai yra vartojamas sergant reumatu ir artritu, peršalus ir nuo raumenų skausmo.

Maca (*Lepidium meyenii*) – rekomenduojama išsekusiam organizmui (esant fiziniam ir protiniam nuovargiui), padeda lengviau susikoncentruoti, malšina adropauzės bei menopauzės simptomus. Tinka osteoporozės profilaktikai.

Infolinija: (8 5) 216 08 26, 233 33 63

ANGIO PROTECT®

SVEIKOS
KRAUJAGYSLĖS –
mažesnė
infarkto rizika



baseine arba mankštinkis namuose. Sumažinsi susirgimų riziką 6 proc., jei negersi alkoholinių gėrimų. Amerikos ekspertai tvirtina, jog nedidelis alkoholio kiekis išgertas švenčių ar kita proga nepakenks, tačiau kasdienis alkoholio vartojimas gali prisidėti prie navikų atsiradimo.

Turi ypač rūpintis savo sveikata, jei negimdei vaikų, nemaitinai krūtimi. Pavojus dar didesnis, jei turi pakeistą geną (BRCA 1 arba BRCA 2) - gali tai patikrinti, atlikdama genetinius tyrimus. Atmink, jog turi pati patikrinti krūtis kas mėnesį, sulaukusi 30 metų kasmet padaryti USG, o 40 metų - mamografiją.

ODA, KREMAI IR BUDRUMAS

Australijoje jau 20 metų vyksta informacinė kampanija apie saulės spindulių pavojų. Dėl šios kampanijos sumažėjo susirgimų odos vėžiu. Dabartiniu metu dėl pernelyg intensyvaus deginimosi jų miršta mažiau negu britų, kurių saulė itin nelepina. Sumažinsi susirgimų riziką 80 proc., jei būsi budri saulėje. Vasarą 11-15 val. slėpkis pavėsyje. Saugok odą nuo per didelio saulės spindulių kiekio. Visada nešiok skrybėlę ir akinius nuo saulės. Taip pat naudok kremus su apsauginiais filtrais.

Sumažinsi susirgimų riziką 30 proc., jei prižiūrėsi savo apgamus! Reguliariai apžiūrėk odą. Nedelsiant eik pas gydytoją, jei pastebėsi, jog esantis apgamas padidėjo arba auga naujas - tamsus, nelygiais kraštais. Sudirginčius, ružavais kraštais, kraujuojančius arba niežtinčius apgamus taip pat turi apžiūrėti dermatologas. Jei tai melanoma, greita diagnozė gali išgelbėti tavo gyvybę!

Būk ypač budri, jei tavo šeimoje kas nors sirgo melanoma, ant tavo odos daug apgamų, esi labai šviesaus gymio arba intensyviai deginiesi.

ŽARNOS. SPALVOTAS MAISTAS

Įvairių šalių mokslininkai tvirtina, jog žarnų navikų būtų mažiau, jei mes daugiau rūpintumėmės savo dieta ir daugiau judėtume.

Sumažinsi susirgimų riziką 50 proc., jei būsi fiziškai aktyvus. Judėjimas ir pratimai efektyviai padeda išvengti storosios žarnos vėžio.

Sumažinsi susirgimų riziką 48 proc., jei valgysi rupių miltų makaronus, duoną, rudos spalvos ryžius bei daržoves ir vaisius. Juose esanti maistinė ląsteliena reguliuoja žarnyno darbą ir padeda išvengti vidurių užkietėjimo. Sumažinsi susirgimų riziką 32 proc., jei valgysi 5 porcijas vaisių ir daržovių kasdien. Tavo patiekalai turi būti gyvų spalvų (reikalinga raudona, geltona, oranžinė ir žalia spalva). Junginiai, dėl kurių vaisiai ir daržovės yra spalvotos (karotinoidai, likopenas) - tai antioksidantai, saugantys organizmą nuo daugelio ligų, o taip pat ir nuo vėžio.

Sumažinsi susirgimų riziką 25 proc., jei nepamirši reguliarių tyrimų. Tyrimai, nustatantys kraują išmatose padeda nustatyti ankstyvą vėžio stadiją, kuri pagydoma. Rektoskopija padeda nustatyti ir pašalinti storosios ir tiesiosios žarnos polipus, kad jie nevirstų navikiniais. Kiekvienas iš testų sumažina pavojų susirgti 15-20 proc., o abudu duoda dar geresnį efektą. Turėtum ypač rūpintis savo sveikata, jei tavo šeimoje kas nors sirgo žarnų vėžiu arba daugiau nei 10 metų sirgai opiniu storosios žarnos uždegimu.

PLAUČIAI. ORAS BE DŪMŲ

Visos puikiai suprantame, jog rūkymas kenkia ir netgi žudo, tačiau rūkančių moterų skaičius nemažėja. Sumažės susirgimų rizika 90 proc., jei mesi rūkyti prieš 35 gyvenimo metus. Net labai priklausomi nuo rūkymo žmonės gali sumažinti ligos pavojų 50 proc., jei po 10 rūkymo metų mesi. Be to, sulaukus 40 metų surūkyti vieną pakelį cigarečių per dieną pavojingiau negu 20 metų surūkyti 2 pakelius per dieną.

PRIŠVĖŽINIS RECEPTAS:

Gyvenk sveikiau negu gyvenai iki šiol. Būtinai profilaktiškai išsitirk. Gydomo veiksmingumas iki 90 proc.!



Normaliam organizmo funkcionavimui yra svarbi tiek sveika širdis, tiek sveikos kraujagyslės, bei arterijos.

Argininas yra būtinas azoto dioksido („gyvybės dalytės“, teigiamai veikiančios kraujagysles) sintezei.

Vilcacoroje esantys polifenolai naikina laisvuosius radikalus ir efektyviai apsaugo širdies ir kraujagyslių sistemą.