

temat miesiąca
**ZADBAJ
O ZDROWIE
I URODĘ
NA 2015 ROK**

W styczniowym numerze

TEMAT MIESIĄCA
ZADBAJ O ZDROWIE
I URODĘ NA 2015 ROK

- Podjmijmy postanowienia na nowy rok
– zadбайmy o siebie / 2
- Nie daj się grypie, mamy skuteczne sposoby / 3
Sprawdź efekt przed! / 4
- Warto zadbać o pierwsze pozytywne wrażenie / 5
- Amerykańska technologia – skutecznie uwalnia od bólu / 6
- Dlaczego warto skutecznie oczyścić swoje jelita? / 7
- Nieinwazyjna terapia intymna / 8
- Pelleve – lifting bez skalpela / 9
- Innowacyjne pasty do zębów / 10
- Homocysteina – istotny wskaźnik stanu zdrowia / 12
- Jedynie oryginalne, szwajcarskie końskie maści / 13



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja
Ewa Pytka biuro@medserwis.eu

Dział reklamy

Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



www.medserwis.pl

Telewolt sp. z o.o.
telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



Podejmijmy postanowienia na nowy rok – zadbajmy o siebie

W tym artykule podpowiadamy, jak zadbać o rzecz absolutnie fundamentalną i często niedocenianą, jaką jest wpływ zdrowego stylu życia nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na naszą urodę.

Nie jest tajemnicą, że podstawą zdrowia jest... zdrowy styl życia. Ale co to tak naprawdę oznacza?

Zacznij jednak od drugiej strony i zastanów się co nie jest zdrowym stylem życia. To co wmawiają nam reklamy kosmetyków, czy suplementów diety, to puste hasła reklamowe. Nie możemy dać się zwieść obietnicom typu: „Wypróbuj nasz produkt i poczuć się zdrowa”. Niestety obietnice szybkiej poprawy zdrowia i samopoczucia mają się nijak do rzeczywistości. Zdrowy tryb życia wymaga wielu wyrzeczeń i samozaparcia, ale efekty są realne. Zacznijmy więc. Co jest podstawą zdrowego trybu życia? Odpowiedź jest niesamowicie prosta: ruch. Wszelkie formy aktywności fizycznej, jak podkreślają prawdziwi lekarze, jest najlepszym sposobem na utrzymanie naszego zdrowia, a co za tym idzie poprawa naszej urody i samopoczucia.

Nic tak nie przyciąga wzroku mężczyzn jak zdrowa, szczupła sylwetka. A jedynym zdro-

wym sposobem na jej osiągnięcie, są wysiłek fizyczny i odpowiednio dobrane ćwiczenia. Naturalne metody są najlepszą drogą do osiągnięcia trwałych efektów, które zadowolą każdą kobietę niezależnie od wieku.

Jak dobrze wiemy, o skórę trzeba dbać w każdym wieku i każdy etap życia inaczej „odbija się” na naszej skórze. Od młodzięczego trądziku, aż po zmarszczki. Dlatego skupmy się na ogólnych zasadach, których należy przestrzegać, aby utrzymać naszą skórę w doskonałej kondycji.

Po pierwsze skóra, a słońce. Nie od dziś wiadomo, że piękna opalenizna jest pożądana przez większość kobiet, pamiętajmy jednak, że zdrowie jest najważniejsze i zadbajmy o odpowiednią ochronę przed szkodliwym promieniowaniem.

Odpowiednie kosmetyki. Trudno tu napisać coś konkretnego, ponieważ każdy ma nieco inną specyfikę swojej skóry i kosmetyki powinien dobierać, znając już swoje preferencje. Warto pa-

miętać także o odpowiednim mydle, które nie będzie wysuszało naszej skóry po każdej kąpieli. Dla utrzymania odpowiedniej kondycji naszej skóry organizm potrzebuje dużo wody. Dlatego pamiętajmy o regularnym nawadnianiu naszego organizmu, ponieważ jest to pierwszy krok do zdrowej skóry.

Mało kto o tym wie, że zdrowy regularny sen również ma pozytywne skutki, dla naszej skóry. Jak więc widać, dbanie o naszą urodę zaczyna się od rzeczy absolutnie fundamentalnych.

Piękne, bujne włosy o przyciągającym wzrok kolorze, to marzenie każdej z kobiet. Jednak zanim uda się osiągnąć pożądaną efekt, nasze włosy muszą wiele wycierpieć i niejednokrotnie, wiele nas kosztuje doprowadzenie ich do naturalnej objętości. Dlatego zastanówmy się jak sprawić by nasze włosy dobrze znosiły modyfikacje i zawsze były zdrowe i piękne.

Ne jest tajemnicą, że im mniej specyfików używamy do modelowania włosów, tym bardziej naturalne i zdrowe one pozostaną. Lecz wszyscy wiemy, że nie da się uniknąć zupełnie środków do modelowania czy farbowania włosów. Dlatego ważne jest, czym nasze włosy będziemy odżywiać, żeby utrzymać je w dobrej kondycji. Ważne w tym wszystkim jest nasze doświadczenie. Musimy bacznie obserwować, jak zachowują się włosy po zastosowaniu tego czy innego specyfiku. Nie ma uniwersalnych kosmetyków, które dają 100% gwarancji na pożądaną efekt. Każde włosy są inne i każde potrzebują czegoś innego, dlatego tylko drogą eksperymentów i bacznej obserwacji możemy przekonać się, które kosmetyki są dla nas idealne.

Szczupła sylwetka, to marzenie nie tylko kobiet, ale i wielu mężczyzn. Podczas zimy łatwiej ukryć nasze niedoskonałości. Do ciepłych miesięcy, kiedy będziemy pokazywać więcej, dużo czasu. Na tyle dużo, by w zdrowy sposób zrzucić zbędne kilogramy i zbudować wymarzoną sylwetkę. Ale jak to zrobić?

Zastanówmy się na początku dlaczego zimą trudniej jest zrzucić zbędne kilogramy. Powodów jest kilka. Po pierwsze, zimą nasz organizm potrzebuje więcej energii na ogrzanie ciała, więc jemy więcej, a przy braku ruchu, odkłada się tłuszcz. Kolejnym powodem są... święta. Wszyscy wiemy, że w okresie świątecznym pokusa jedzenia, większej ilości pokarmów niż zwykle, jest nieodparta.

To zupełnie naturalne, że zimą jemy więcej. Ale to właśnie z tego powodu musimy zwracać większą uwagę na to, co jemy. W okresie zimowym zwiększa się ochota na tłuste mięsa, pokarmy smażone, czy słodkie. Dlatego musimy naszą dietę zbilansować.

Nie możemy zapominać o warzywach. Mimo, że zimą są droższe i nie tak smaczne jak latem, to są niezwykle istotne. I tak na przykład papryka, szpinak, pomidory, brokuły, kalafior obfitują w zwiększającą odporność witaminę C. Natomiast oleje roślinne, mleko, zielone warzywa, marchew dostarczą nam kolejnej witaminy – witaminy E, dzięki której wzmocnimy naczynia krwionośne, mięśnie i skórę. Jeśli połączymy to z wysiłkiem fizycznym, uda nam się uzyskać lub utrzymać szczupłą sylwetkę nawet zimą. ■



Centrum Medyczne CMP Piaseczno
ul. Puławska 49, Piaseczno
telefon: (22) 737 50 50
www.cmp.med.pl/pl/placowki-medyczne/cmp-piaseczno
info@cmp.med.pl

Nie daj się grypie, mamy skuteczne sposoby

Dowiedz się, jak w sposób naturalny i bezpieczny dla organizmu możesz chronić się przed infekcjami.

L52 to lek dla całej rodziny

L52 jest lekiem naturalnego pochodzenia w postaci kropli, stosowany wspomagająco przy przeziębieniu, grypie, infekcjach górnych dróg oddechowych z kaszlem. Lek o dobrych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwgorączkowych, również o etiologii wirusowej. Już od 6. roku życia.

SINUSPAX na zatoki już od 6. roku życia

Wspomagająco w leczeniu nieżytów nosa i alergicznych nieżytów nosa. Pomaga przy ostrym i przewlekłym zapaleniu zatok oraz w wyniku reakcji alergicznej lub autoimmunologicznej. Przeciwwskazania: w przypadku ciąży, karmienia piersią należy skonsultować się z lekarzem. Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Dlaczego leki naturalne są tak skuteczne?

Leki pochodzenia naturalnego (w tym homeopatia) to najskuteczniejszy i najbezpieczniejszy sposób na wzmocnienie organizmu przed infekcjami. Są pomocne nie tylko w profilak-

tyce, ale i w leczeniu pierwszych objawów chorób. Ponieważ są naturalne – są w pełni bezpieczne również dla naszych dzieci.

Dużo słyszy się o echinacei – czy jest ona pomocna w zwalczaniu przeziębień?

Echinacea to lekarstwo pochodzące z Ameryki Północnej. Zioło to przyjmowane regularnie w okresie jesienno-zimowym może zmniejszyć ryzyko przeziębienia o aż 58%. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dzienna dawka wynosi 3 g dziennie. Godnym polecenia lekiem na bazie echinacei jest Echinacea Complexe Nr 40 krople 30 ml z oferty Lehnig.

Dlaczego zatem warto stosować leki pochodzenia naturalnego?

Gdy męczy nas przeziębienie, grypa, często „katujemy” się lekami, które w swoim składzie mają samą (popularnie mówiąc) „chemię”. Nie dość, że nie zawsze są skuteczne, to dodatkowo jesteśmy narażeni na przeróżne działania uboczne. Dodatkowo, po leczeniu takimi specyfikami bardzo słabnie nasza odporność, przez co chorujemy częściej. Podczas przeziębienia i grypy warto sięgnąć po leki naturalne – np. doskonały L 52 z oferty



lek homeopatyczny złożony

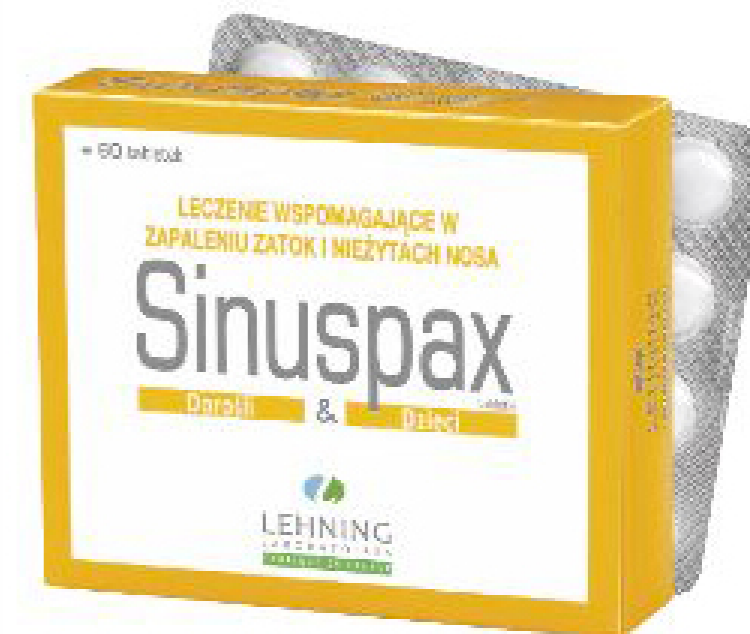
Lehnig, w skład którego wchodzi 10 aktywnych substancji czynnych.

Jakie są wskazania do stosowania L 52?

Wskazaniami do stosowania jest przeziębienie, infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych z kaszlem, stany grypowe przebiegające z gorączką, również z powikłaniami, uczuciem rozbicia i bólami. Profilaktyka przeciwgrypowa oraz osłabienie pogrypowe.

Dlaczego L 52 jest tak skuteczny?

L 52 to lek o dobrych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwgorączkowych w infekcjach o etiologii wirusowej. Szybko znosi objawy i dolegliwości występujące w przebiegu większości infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. Warto go stosować przy: przeziębieniu, zapaleniu gardła, zapaleniu krtań, zapaleniu tchawicy, zapaleniu oskrzeli, zapaleniu płuc, grypie i infekcjach grypopodobnych, suchym kaszlu. Dodatkowo warto wspomnieć, że L 52 działa szybko na wszystkie symptomy stanów grypowych: dreszcze,



lek homeopatyczny złożony

gorączkę, kaszel, osłabienie. W jego skład wchodzi aż 10 aktywnych substancji czynnych, zatem pomaga na wszystkie objawy przeziębienia i grypy. Jest lekiem naturalnym dla całej rodziny – nie powoduje skutków ubocznych. W przeciwieństwie do innych tego typu leków – L 52 nie powoduje senności.

SINUSPAX polecany jest w leczeniu nieżytów nosa oraz ostrych i przewlekłych stanów zapalnych zatok już od 6 roku życia. Pomaga także w zwalczaniu bólu gardła, jak i stanów podgorączkowych.

Jego działanie polega na pobudzeniu mechanizmów regulujących czynności błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Działa na ogół objawów stanów zapalnych zatok.

www.lehning.pl ■

LEHNING
LABORATOIRES

Votre santé,
notre nature



Sprawdź efekt przed!

Planujesz operację plastyczną, ale obawiasz się, że nowy nos, piersi nie będą pasować? Jak będziesz wyglądać po operacji plastycznej? Zobacz efekt wcześniej, jeszcze przed zabiegiem.

Atrakcyjny wygląd zwiększa pewność siebie i podnosi samoocenę. Jednak patrząc w lustro, najczęściej nie jesteśmy zadowolone z tego, jak się prezentujemy. Za duży lub krzywy nos, zbyt małe piersi, nadmiar tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, podwójny podbródek – to najczęstsze powody do narzekań. Pewnie wiele Pań zdecydowałoby się na zabiegi z zakresu chirurgii plastycznej, jednak boją się nie tyle bólu, co końcowego efektu. Teraz jednak operacjom plastycznym można poddać się bez obaw!

Nowoczesne technologie dumnie wkroczyły w branżę chirurgii plastycznej. Dzięki temu udało się skonstruować innowacyjne urządzenia, które pozwalają na „podgląd” efektów zabiegu jeszcze przed jego rozpoczęciem.

Poznaj efekty zabiegu podczas konsultacji

Nie da się ukryć, że poddanie się zabiegowi z zakresu chirurgii plastycznej to dość radykalna zmiana. Nie każda pani jest w stanie wyobrazić sobie siebie, np. z mniejszym lub krótszym nosem czy z większym biustem. Czasami dochodzi do rozczarowania, bo po operacji okazuje się, że efekty dość mocno rozminęły się z oczekiwaniami. A po operacji rezultatu nie da się już cofnąć.

Nowatorskie konsultacje z wykorzystaniem nowoczesnych urządzeń w ramach metamorfozy przeprowadzają tylko najlepsi specjaliści z zakresu chirurgii plastycznej, akredytowani przez Szpital LUX MED. Ich wieloletnie

doświadczenie sprawia, iż są w stanie dostosować zabieg do oczekiwanych rezultatów, z precyzyjnym uwzględnieniem parametrów ciała każdej pacjentki – w 100% indywidualnie. To gwarancja zadowolenia z efektów przeprowadzonej operacji plastycznej.

Na czym to polega?

Cały proces rozpoczyna się od konsultacji z chirurgiem plastycznym. Przy wykorzystaniu nowoczesnego urządzenia – Vectra XT, w ciągu kilku sekund pacjentce wykonywana jest cała seria zdjęć najwyższej jakości. Wszystko po to, by wychwycić nawet najdrobniejsze elementy budowy anatomicznej. System komputerowy urządzenia przetwarza zdjęcia i generuje szczegółową mapę twarzy lub ciała (w zależności, jakiemu zabiegowi się poddajesz).

Teraz czas na ciebie – musisz opowiedzieć lekarzowi to, co chcesz zmienić i jakich efektów oczekujesz. Specjalista za pomocą urządzenia Vectra XT naniesie stosowne zmiany, a rezultaty będziesz mogła śledzić na ekranie.

Vectra XT to urządzenie, dzięki któremu m.in.:

- sprawdzisz, jak będziesz wyglądać po korekcie nosa,
- dowiesz się, jak zmieni się twój wygląd po usunięciu podwójnego podbródka,
- poznasz efekty zabiegów modelujących kształt ciała,
- sprawdzisz, jaka wielkość implantów i ich kształt będzie dla ciebie najlepsza.

Poddaj się operacji plastycznej bez obaw

Wiele pacjentek ma mocno wygórowane i odrealnione oczekiwania, co do efektów

zabiegów z zakresu chirurgii plastycznej. Stąd ich rozczarowanie, a potem negatywna opinia o specjaliście wykonującym operację. Warto jednak pamiętać, że nawet najlepszy chirurg nie jest w stanie dokonać cudów. Chociaż ma do dyspozycji nowoczesne urządzenia, nie jest w stanie przekroczyć bariery, jaką jest indywidualna budowa anatomiczna.

Dlatego konsultacje z wykorzystaniem urządzenia Vectra XT są przełomem w planowaniu operacji plastycznych oraz ich efektów. Dzięki temu, że zdjęcie poddawane jest szczegółowej analizie pomiarowej i objętościowej przez urządzenie Vectra XT, wizualizacja jest bardzo precyzyjna. Pozwala uzyskać obraz realnych efektów po operacji, dzięki czemu pacjentka nie powinna mieć już żadnych obaw co do tego, jak będzie wyglądać.

Na konsultacje chirurga plastyka z wykorzystaniem urządzenia Vectra XT zapraszamy do Szpitala LUX MED ■

**SZPITAL
LUXMED**

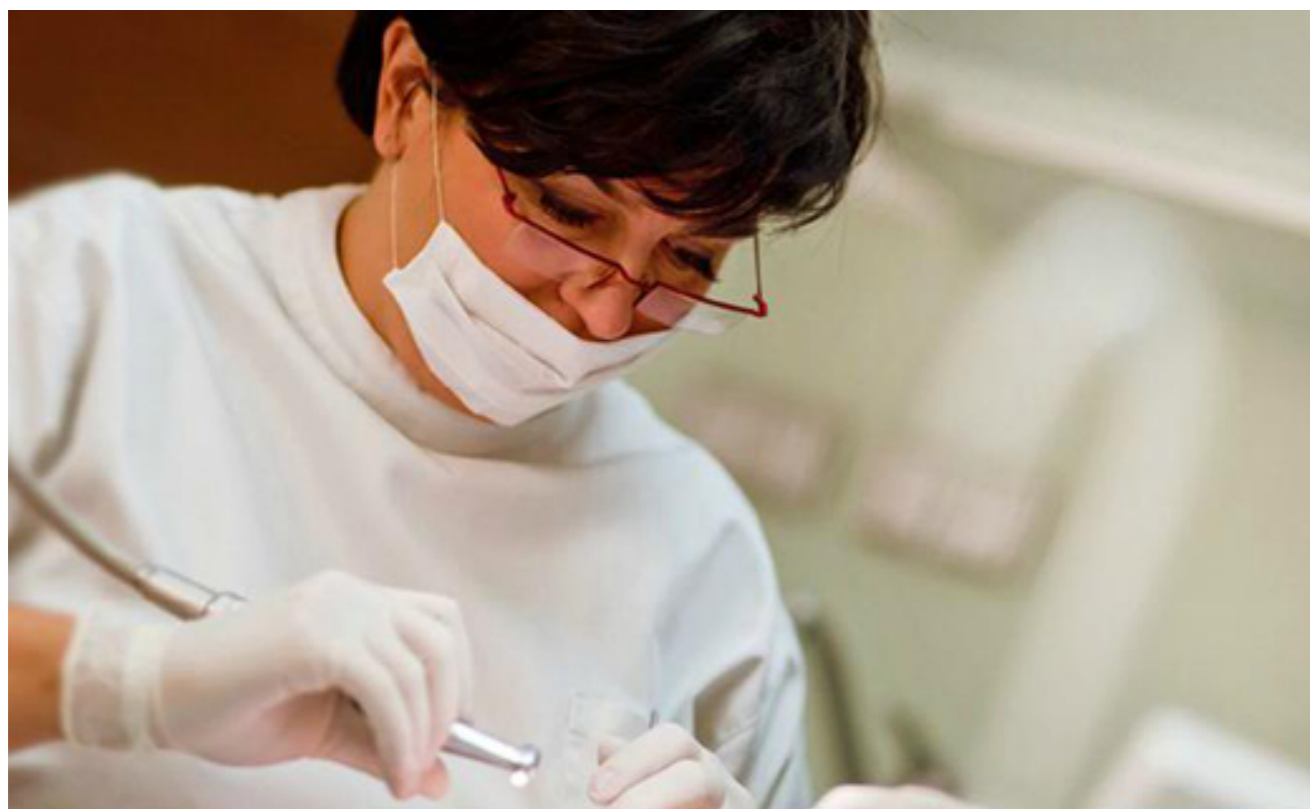
Szpital LUX MED
ul. Puławska 455, Warszawa
telefon: (22) 431 20 59
www.luxmed.pl/szpital.html
www.szpitalluxmed.medserwis.pl
szpital@luxmed.pl

Warto zadbać

o pierwsze pozytywne wrażenie

MONIKA PORDES-KOTOWSKA

Zdrowe i piękne zęby to nie tylko zagadnienie natury estetycznej i naszego dobrego samopoczucia, to także większa szansa na sukces zawodowy i osobisty. Istotne znaczenie ma bowiem pierwsze wrażenie, jakie wywieramy na innych. Piękny uśmiech zjednuje nam przyjaciół i sprawia, że lepiej jesteśmy przez nich postrzegani.



Kliknij i obejrzyj film:



Zadbajmy więc o piękny uśmiech i lepszą jakość naszego życia.

Klinika Este-Dent oferuje pacjentom kompleksowe usługi, których celem jest poprawienie wyglądu uzębienia i poziomu estetyki. Gwarantem wysokiej jakości usług świadczonych przez klinikę jest doświadczony zespół specjalistów, który stosuje metody zgodne ze standardami nowoczesnej stomatologii.

Pacjenci potrzebujący rzetelnego wsparcia i pomocy profesjonalistów, mogą skorzystać z konsultacji. Podczas takiego spotkania można sprawdzić stan zaawansowania problemu oraz zaplanować leczenie. Kierując się do

Este-Dent mają Państwo pewność, że swoje zdrowie oddają w dobre ręce.

dr n. med. Monika Pordes-Kotowska ■



Este-Dent Prywatna Praktyka Lekarska
dr n. med. Monika Pordes-Kotowska
ul. Bukowińska 22A lok. 6U, Warszawa
telefon: 511 445 915, (22) 408 15 05
www.este-dent.pl

Amerykańska technologia

– skutecznie uwalnia od bólu

Blisko jedna trzecia populacji świata cierpi z powodu przewlekłego bólu, szczególnie bólu pleców, kolan, szyi i barku. 88% cierpiących na ból stosuje w celu jego złagodzenia niebezpieczne leki dostępne bez recepty, które mogą wywoływać wiele skutków ubocznych, włączając w to uzależnienie. Wiele osób cierpiących na chroniczny ból ignoruje go z powodu braku skutecznych i bezpiecznych metod leczenia.

RECOVERYRX® to wygodna i klinicznie potwierdzona metoda leczenia bólu, która jest niezwykle tania i nie ma skutków ubocznych. Terapia impulsowym polem elektromagnetycznym (ang. PEMF) jest rewolucyjnym sposobem leczenia bólu.

RECOVERYRX® to innowacyjna bezbolesna technologia. RECOVERYRX® działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, przyspiesza regenerację tkanek, likwiduje obrzęki pourazowe.

720 godzin fizykoterapii w domowym użytku. Przeznaczona do stosowania w przypadkach bólu występującego w różnych miej-

scach na ciele np. stawie biodrowym, łopatkach, szyi, plecach, łydkach, udach i innych częściach ciała.

Zapewnia 720 godzin ciągłej terapii lub 90 (8-godzinnych) pojedynczych terapii.

Opakowanie zawiera Pętlę Przeciwbólową RECOVERYRX® z funkcją on/off (włącz/wyłącz) oraz w zależności od wersji dodatkowe akcesorium w postaci np. pasa na kręgosłup, 60 plastrów, nakolannika itp.

Dlaczego RECOVERYRX®...?

- prawdziwie uwalnia od bólu
- pięciokrotnie skuteczniejsza od niesteroidowych leków przeciwzapalnych



- 100% bezpieczniejsza niż farmakoterapia
- potwierdzone klinicznie bezpieczeństwo i skuteczność w leczeniu bólu i gojeniu ran
- unikalny mechanizm działania – pulsacyjna stymulacja elektryczna
- można łączyć z dowolnymi lekami i używać przez całą dobę
- innowacyjna, opatentowana technologia, wielokrotnie nagradzana w USA

- Wall Street Journal Medical Innovation Award
- OTC Bulletin – nagroda „Most Innovative New Product”
- niski koszt
- wygodna i prosta w użyciu
- bezpieczna

RECOVERYRX® jest przeznaczona dla osób cierpiących z powodu bólu, dla osób z urazami sportowymi, oraz dla osób po zabiegach operacyjnych, by zmniejszyć ból pooperacyjny.

Aby zakupić Pętlę Przeciwbólową RECOVERYRX® skontaktuj się z nami:
- zadzwoń pod numer tel. **(58) 776 29 92**
- poprzez formularz kontaktowy na stronie www.recoveryrx.pl

MED&CARE

ul. Chwaszczyńska 170
81-571 Gdynia
telefon: (58) 776 29 92, 506 399 272
faks: (58) 350 97 57
office@medandcare.pl ■



Tradycyjna Technologia

Do użytku jedynie przez lekarzy, duże, nieporęczne urządzenie, potrzeba wielokrotnych wizyt w gabinecie



Technologia RECOVERYRX®

Pętla do samodzielnego użytku przez pacjenta, mała, lekka, niedroga, przenośna, bez potrzeby wizyty w gabinecie, zmniejsza koszty.

Dlaczego warto skutecznie oczyścić swoje jelita?

Oczyszczanie jelit ułatwia naszemu organizmowi lepsze przyswajanie witamin oraz minerałów i innych niezbędnych składników z naszego pożywienia, pozwala mu bardziej efektywnie walczyć z wszelkiego rodzaju zagrożeniami zewnętrznymi.

Dopóki zdrowie dopisuje, twój organizm jest w stanie zwalczać pasożyty i trucizny w stadium tak wczesnym, że nie zdążą one wyrządzić większych szkód. Niemniej ich obecność stanowi stałe zagrożenie, gdyż mogą one doprowadzić do poważnej choroby w takim momencie, gdy twój organizm będzie osłabiony na skutek niewłaściwej diety, nieodpowiedniego stylu życia, obciążenia chemią i złogami czy stresu.

Nieoczyszczone jelita to nie tylko problemy z trawieniem i wydalaniem, lecz także przyczyna wzdęć i otyłości. Ponadto mogą powodować niedożywienie innych organów wewnętrznych, w tym serca i mózgu, oraz ogólne poczucie zmęczenia.

Kuracja na oczyszczenie jelit przynosi w rezultacie:

poprawę perystaltyki jelit, pozbycie się szkodliwych bakterii, pasożytów i grzybów (np. *Candida albicans*), usunięcie złogów, co prowadzi do lepszego wchłaniania witamin i minerałów,

przyspieszenia przemiany materii, poprawy sylwetki i podwyższenia poziomu energii.

Składniki kuracji to znane rośliny stosowane w medycynie ludowej od tysięcy lat.

Ekstrakt z orzecha włoskiego i czarnego reguluje pracę układu pokarmowego. Ma działanie odtruwające. W medycynie ludowej uważany jest za naturalny środek przeciwbaczy.

Ekstrakt z goździków poprawia trawienie, zapobiega wzdęciom i gazom, skurczom żołądkowym i jelitowym oraz przykreemu zapachowi z jamy ustnej.

Ekstrakt z piołunu przyspiesza przemianę materii i ułatwia trawienie. Polecany przez lekarzy na pobudzenie funkcji wydalniczych oraz jako środek odkażający i przeciwbaczy.

Antiquus – ekstrakt ziołowy na bazie rozmarynu, lawendy, tymianku, melisy, mięty i pokrzywy. Sporządzony według receptury

z 1364 r. Reguluje pracę układu pokarmowego. Wspomaga przemianę materii i pozbywanie się związków toksycznych z organizmu. Wzmacnia system immunologiczny między innymi przy przeziębieniach, kaszlu, zatruciach pokarmowych, chorobach przewlekłych i bólach reumatycznych. Działa ogólnie regenerująco.

Olejek oregano – 100% olejek oregano, nierozcieńczony w oliwie z oliwek. Wyciąg z lebiodki pospolitej. Wzmacnia, uspokaja organizm i reguluje pracę układu pokarmowego. Wykazuje właściwości bakteriobójcze, wiąże toksyczne produkty przemiany materii, działa przeciwskurczowo i uspokajająco.

Olejek oregano jest środkiem od tysięcy lat znanym i uznanym przez medycynę naturalną. Już Hipokrates, jeden z najsłynniejszych lekarzy starożytnej Grecji, uważał go niemal za panaceum na wszystkie dolegliwości. Znane jest też jego działanie przeciwgrzybiczne.

Ornityna – produkt dostarcza składnika o działaniu regulującym metabolizm węglowodanów, tłuszczów i białka oraz ma działanie regenerująco-budulcowe.

Ornityna przyspiesza procesy odtruwania. Wspomaga pracę jednego z najistotniejszych filtrów organizmu – wątroby, co jest szczególnie ważne przy niezdrowym trybie życia.

Medi-Flowery ApS Sp z o.o.

www.medi-flowery.com

tel. 506 807 654

Ekstrakt z orzecha włoskiego i czarnego



Ekstrakt z goździków



Ekstrakt z piołunu



Antiquus



Olejek oregano



Ornityna



Nieinwazyjna terapia intymna



AGNIESZKA DROŹNIAK

Klinika VESUNA jako jedna z pierwszych w Polsce wprowadziła do swojej oferty zabiegi z zakresu ginekologii estetycznej. Efekty terapii pomagają pozbyć się towarzyszącego na co dzień dyskomfortu, dodają pewności siebie oraz poprawiają niską samoocenę kobiety.

INCONTILASE® – ZABIEG ELIMINUJĄCY WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE MOCZU

Jeśli jakość twojego życia diametralnie pogorszyła się po porodzie przez niechciany prezent, jakim jest kłopot z utrzymaniem moczu, nie musisz się tego wstydzić. Aż ¾ kobiet po porodzie fizjologicznym ma podobne problemy i boryka się z zespołem rozluźnienia pochwy (VRS). Nie oznacza to jednak,

że najbliższe dni musisz spędzać samotnie w czterech ścianach mieszkania, bojąc się, że podczas jakiegokolwiek aktywności nie zdążysz dotrzeć do toalety.

Ciąża przez wiele kobiet jest traktowana jako jeden z najwspanialszych okresów w ich życiu, chociaż bardzo często jej początki i późniejszy przebieg wcale nie należą do najprzyjemniejszych.

Ciąża zmienia wiele w życiu kobiety, jednak prawdziwe zmiany następują dopiero po porodzie. Poród jest dużym obciążeniem dla organizmu i powrót do dobrej kondycji leży tak naprawdę w naszych rękach.

O ile cienie pod oczami po nieprzespanej nocy można zamaskować podkładem dobrej firmy, a zbędnych kilogramów pozbyć się za pomocą regularnych ćwiczeń i zabiegów modelowania sylwetki, o tyle większość mam musi borykać się ze znacznie bardziej uciążliwymi dolegliwościami, jak chociażby nietrzymanie moczu.

Problem ten dotyczy wielu kobiet po porodzie naturalnym i może ujawnić się podczas zwykłych czynności, takich jak kichnięcie czy kaszel. Bardzo często pojawia się rano, kiedy podczas wstawania z łóżka mocz zaczyna uciekać i czasami niemożliwe jest zdążenie do toalety.

Jak można się domyślić nietrzymanie moczu może bardzo utrudnić codzienne życie, prowadząc do ograniczenia aktywności zawodowej, zaburzeń emocjonalnych, unikania kontaktów osobistych i narastania poczucia izolacji. Nielezione prowadzi do znacznego ograniczenia aktywności fizycznej z powodu nieprzyjemnego zapachu związanego z wyciekającym moczem oraz występowania powikłań takich jak: zapalenie układu moczowego, zapalenie dróg rodnych oraz wyprysków skóry krocza.

Terapia laserowa jest obecnie jedną z najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych metod leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu. Leczy i pomaga pozbyć się wstydlivego problemu oraz przywraca normalne funkcjonowanie układu moczowego.

INTIMALASE® – ZABIEG OBKURCZANIA POCHWY

Poprawia wygląd i komfort stref intymnych oraz samopo(czucie) podczas doznań seksualnych. Wystarczy jeden zabieg najnowocześniejszym laserem FOTONA SPECTRO SP, aby uzyskać efekt obkurczania oraz poprawy elastyczności pochwy, nieosiągalny w żaden nieinwazyjny sposób!!!

Zespół rozluźnienia pochwy (VRS) jest dość często spotykanym zjawiskiem opisywanym jako utrata optymalnej struktury pochwy i zazwyczaj związanym z porodem drogami natury oraz naturalnym procesem starzenia się. Wielokrotne ciążę i porody przyczyniają się do pogorszenia tego stanu, podobnie jak wystąpienie menopauzy, która powoduje spadek poziomu hormonów i zanikanie pochwy. Większość kobiet (a także ich mężowie lub partnerzy) opisują syndrom rozluźnienia mięśni dna miednicy jako "luźną pochwę", narzekając na utratę jej elastyczności, co jest bezpośrednio związane ze zmniejszeniem tarcia podczas stosunku. ▶

VESUNA
KLINIKA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ I LASEROTERAPII

Klinika Medycyny Estetycznej i Laseroterapii
VESUNA
ul. Kamieńskiego 11, Kraków
telefon: (12) 298 68 96
www.vesuna.pl
repcja@vesuna.pl

► W konsekwencji prowadzi to do spadku lub całkowitej utraty satysfakcji seksualnej i pogorszenia relacji z partnerem. Oczywiście nie brakuje rozwiązań tego problemu, do których zalicza się chociażby odpowiednie ćwiczenia czy specjalne tabletki, które przy małym nasileniu dolegliwości mogą jej zapobiec. Nasuwa się tylko pytanie: co jeśli to nam nie pomaga?

Jeszcze do niedawna problem luźnej pochwy był rozwiązywany przede wszystkim operacyjnie, co wiązało się z jednak z kilkudniowym pobytem w szpitalu oraz koniecznością poddania się operacji wykonywanej przy pełnym znieczuleniu. Konsekwencją takiej decyzji była wielotygodniowa rekonwalescencja.

Medycyna jednak cały czas się rozwija i wychodzi naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom pacjentek. Dziś można poprawić napięcie tkanek za pomocą zabiegu laserowego, bez konieczności poddawania się operacji. Dzięki temu młoda mama może uniknąć powikłań i uchronić się przed długim okresem rekonwalescencji. Zabieg obkurczania pochwy i nietrzymania moczu wykonywany jest przy użyciu lasera Er:YAG FOTONA SPECTRO SP, który oddziałuje na ścianki pochwy, powodując fototermiczne, nieablacyjne napięcie i obkurczenie pochwy. Procedura zabiegu przypomina badanie USG transwaginalne. Pacjentka zasiada w fotelu ginekologicznym, po toalecie narządu rodnego lekarz zakłada sterylny wziernik i wprowadza głowicę lasera do kanału rodnego. W trakcie wycofywania głowicy energia lasera dostarczana jest do kanału pochwy oraz obszaru wejścia do pochwy, co powoduje ogrzanie tkanek i zawartego w niej kolagenu. Podgrzanie kolagenu skutkuje jego natychmiastowym skurczeniem się, co z kolei

sprawia, że włókna robią się krótsze i grubsze, a to w konsekwencji prowadzi do kurczenia i zmniejszania się naświetlanej tkanki. Poza chwilowym skurczeniem się kolagenu i tkanki, rozpoczynają się procesy remodelowania kolagenu i neokolagenezy, pod koniec których leczona tkanka jest wzbogacona o nowy kolagen, dzięki czemu wydaje się młodsza, bardziej napięta i bardziej elastyczna, co tym samym oznacza zmniejszenie wiotkości pochwy oraz niwelowanie skutków zespołu jej rozluźnienia.

Laserowy zabieg ginekologii estetycznej to najnowsza metoda, która nie wymaga operacji. Jest bardzo szybka i bezpieczna oraz nie niesie za sobą żadnego ryzyka powikłań. W związku z bardzo dużą ilością wykonanych zabiegów posiadamy doświadczenie, które przekłada się na efekty oraz zadowolenie pacjentek. Uatrakcyjnienie wyglądu miejsc intymnych ma nie tylko znaczenie estetyczne, ale również wpływa na polepszenie funkcji seksualnych. Cel jest więc prosty: troska o zdrowie i komfort pacjentek oraz zapewnienie im swobody w codziennym funkcjonowaniu. Temu właśnie mają służyć zabiegi, które znajdują się w naszej ofercie. – mówi lek. med. Agnieszka Droźniak z krakowskiej Kliniki Medycyny Estetycznej i Laseroterapii VESUNA.

To wszystko sprawia, że zabieg laserowy jest bardzo atrakcyjny dla młodych mam, które dzięki niemu mogą szybko wrócić do pełni zdrowia i sprawności oraz dalej cieszyć się życiem. Głównym przeciwwskazaniem do zabiegu są infekcje w obrębie pochwy, dlatego przed zabiegiem należy wykonać badanie cytologiczne i biocenozę pochwy oraz wyleczyć ewentualne przypadłości. Po zakończonej terapii można poddać się zabiegowi. ■

Pelleve

– lifting bez skalpela

Zabieg pellevé to nowoczesna medyczna metoda liftingu skóry twarzy, szyi, dekoltu i całego ciała. Jest idealnym sposobem na odmłodzenie okolic oczu włącznie z korektą kształtu powiek i okolicy ust. Został uznany za najlepszy zabieg medycyny estetycznej wg. Cosmopolitan.

Efekty końcowe po zabiegu:

- poprawa jakości skóry,
- efekt liftingujący,
- niweluje zmarszczki,
- odbudowuje kolagen.

Jak wygląda zabieg? Do zabiegu metodą Pellevé wykorzystywane jest urządzenie emitujące fale radiowe wysokiej częstotliwości. Fale podczas styczności ze skórą wytwarzają ciepło wewnątrz tkanek. Gdy temperatura tkanek wzrasta do ok. 45 stopni C, fibroblasty produkują nawet 10 razy więcej kolagenu. Pellevé pozwala na podwyższenie temperatury w skórze właściwej nawet do 65 stopni C. Dzięki temu zwiotczałe włókna, które tworzą zmarszczki, szybko ulegają skurczeniu, a skóra w efekcie tego staje się bardziej napięta i gładka.

Po zabiegu. W zasadzie nie przewiduje się żadnego okresu rekonwalescencji, jaki jest potrzebny zwykle po chirurgicznych zabiegach kosmetycznych. Od razu można powrócić do codziennych zajęć. Miejscowe niewielkie zaczerwienienie widoczne jest zwykle przez niecałą godzinę.

Efekty. Pierwsze oznaki liftingu obserwuje się zaraz po zabiegu. Następnie po około 3 dniach napięcie skóry delikatnie spada, a miesiąc później zmarszczki wyraźnie się spłycają. Należy pamiętać, że pełny efekt zabiegu pojawia się stopniowo, przez kilka miesięcy i utrzymuje się od kilku miesięcy do kilku lat, w zależności od kondycji skóry i trybu życia.

Schemat zabiegów. Zalecane jest wykonanie 2-4 zabiegów w odstępach około 30-dniowych.

Neokolagenogeneza, czyli proces tworzenia nowego kolagenu, rozpoczyna się w ciągu miesiąca po zabiegu i trwa nawet do pół roku – dopiero po tym czasie możemy oceniać efekty końcowe. ■



Anti Aging Clinic
ul. Łubinowa 12, Wrocław
telefon: 531 433 131
www.antiagingclinic.info
rejestracja@antiagingclinic.info

Innowacyjne pasty do zębów

Wszyscy wiemy, że higiena jamy ustnej jest bardzo ważna, bo zdrowe zęby mają wpływ na nasze zdrowie. Jak prawidłowo dbać o zęby i dziąsła, by pielęgnacja nie była szkodliwa?

Do prawidłowej higieny jamy ustnej potrzebna jest prawidłowo dobrana szczoteczka. Nie można pokusić się o pierwszą lepszą szczotkę, którą zauważymy na sklepowej półce, a kiedy już ją kupimy, warto pamiętać o regularnej wymianie. Szczoteczkę zmieniamy co 3 miesiące, a jeśli jej włoski rozchodzą się szybciej, oznacza to, że używamy za dużej siły.

Jeśli nie mamy problemów stomatologicznych, wybieramy szczoteczkę średnią. Miękkie szczoteczki przeznaczone są dla osób po zabiegach chirurgicznych. Twarde szczotecz-

ki nie są zalecane, ponieważ mogą pokaleczyć dziąsła i zniszczyć szkliwo. Szczoteczki elektryczne natomiast przeznaczone są dla osób, którym szybko osadza się kamień. Należy pamiętać, że przed zakupem szczoteczki elektrycznej warto skonsultować się ze stomatologiem, ponieważ w tym przypadku wymagana jest zupełnie inna technika mycia zębów.

Kolejną ważną sprawą jest wybór pasty do zębów. Musimy zastanowić się, czy chcemy wybielić zęby, pozbyć się osadu, przykre- go zapachu z jamy ustnej, czy stanu zapalne-

go dziąseł. Szczególną uwagę należy także zwrócić na pasty wybielające. Korzystamy z nich z rozumą i w momencie, kiedy jest to naprawdę zasadne – np. w przypadku palenia papierosów. Nadużywanie silnych past może uszkodzić nasze zęby lub doprowadzić do ich nadwrażliwości. Wiele osób stosuje również płyny do higieny jamy ustnej. Jednak aby osiągnąć naprawdę dobry efekt, należy najpierw dokładnie wyszczotkować zęby, potem skorzystać z nici dentystycznych, a dopiero potem sięgnąć po płyn do płukania ust.

Oprócz zębów i odświeżenia oddechu, pozostaje jeszcze kwestia języka. To właśnie w tym miejscu gromadzi się mnóstwo bakterii, a wiele osób po prostu zapomina o tym, żeby regularnie czyścić język.

Jest jeszcze jeden istotny problem, który dotyka wiele osób – to nadwrażliwość zębów. Jakie pasty należy stosować, żeby zmniejszyć ból i zregenerować szkliwo?

Oczywiście past INNOVA, ponieważ są przeznaczone do nadwrażliwych zębów. Pasty INNOVA to profesjonalna pielęgnacja zębów wrażliwych! Wzmacniają szkliwo i walczą z różnymi przyczynami nadwrażliwości.



Pasta INNOVA SENSITIVE stworzona została z myślą o zębach wrażliwych. Składniki pasty do zębów INNOVA mają działanie terapeutyczne, wnikają głęboko do otwartych kanalików nerwowych i pokrywają je w całości nanomateriałem, dzięki któremu ból spowodowany przez nadwrażliwość jest eliminowany. Pasta INNOVA wzmacnia szkliwo zębów, tym samym zmniejsza wrażliwość zębów oraz dba o dziąsła.

Składnik aktywny wnika głęboko w kanaliki zębinowe, skutecznie eliminując przyczyny nadwrażliwości zębów. Naturalne składniki skutecznie rozjaśniają szkliwo i dają efekt naturalnie białych zębów. Zawarty w paście ekstrakt z pestek winogron blokuje rozwój bakterii wywołujących próchnicę i zapobiega tworzeniu się płytki nazębnej. Pasta łączy w sobie wiele zalet, w tym również dba o zdrowie dziąseł. Zostało klinicznie udowodnione, że pasta INNOVA pomaga zmniejszyć wrażliwość zębów, skutecznie i bezpiecznie przywraca szkliwo do zdrowia już po pierwszej aplikacji. ▶



► **Dobra pasta do wybielania zębów sposobem domowym nie uszkadza szkliwa i jest skuteczna. Czy mógłby Pan polecić taki produkt?**

Linia past do zębów Pro-Whiter to unikalny system wybielania oparty na naturalnych składnikach. Palisz papierosy, pijesz dużo kawy/herbaty czy może czerwonego wina? Ta linia stworzona została specjalnie dla Ciebie!



Seria Pro-Whiter dostępna jest w dwóch zestawach: Regular (przeznaczony do codziennego użytku) oraz Intensive (dla szybkiego efektu i utrzymania wyniku wybielenia).

Produkty z linii Pro-Whiter zaprojektowane zostały, aby skutecznie dbać o zęby i dziąsła tych, którzy palą, piją dużo kawy i czerwonego wina. Opatentowany system DE-SMOKE®, oparty na bazie składników roślinnych jest bezpieczny dla szkliwa i przywraca naturalną czystość zębów oraz blask uśmiechu.

Zwykłe pasty zazwyczaj czyszczą tylko zewnętrzną powierzchnię zębów, zaś pasta Pro-Whiter usuwa wszelkie zanieczyszczenia, docierając głęboko w głąb zębów. Usuwa nawet nalot z tytoniu! W przeciwieństwie do innych produktów, linia Pro-Whiter dzięki opatentowanym kompleksom pięciu ekstraktów roślinnych oraz systemowi DE-SMOKE® skutecznie i bezpiecznie rozpuszcza stałą powłokę pigmentową, która tworzy się przez palenie tytoniu, picie kawy, herbaty lub czerwonego wina, bez ryzyka zwiększonej wrażliwości zębów.

Pro-Whiter Regular z olejkami eterycznymi anyżu i bergamoty, które posiadają właściwości przeciwzapalne i odkażające, sprawia, że można ją stosować przy delikatnych dziąsłach i podczas stanów zapalnych.

Składniki wspomagają profilaktykę tworzenia się osadów nazębnych, które nie oczyszczone utwardzają się, tworząc kamień nazębny. Spowalniają wzrost bakterii chorobotwórczych, zdecydowanie sprzyjają w zachowaniu świeżego oddechu.

UWAGA: zawarty ekstrakt z baobabu nawilża jamę ustną i normalizuje wydzielanie się śliny

– produkt będą mogły używać osoby z problemem suchości jamy ustnej.

Jakie jeszcze inne produkty do higieny jamy ustnej mógłby Pan wskazać?

Pianka do zębów to 3 w 1! Pasta, płukanka i odświeżacz do ust! Niekwestionowana nowość na rynku polskim!

Pianka do zębów Pro-Whiter przeznaczona jest do użytkowania z pastą, bądź jako samodzielny produkt pielęgnacyjny. Idealna do torebki, w podróży, do natychmiastowego odświeżenia. Pianka ma miętowy, świeży smak! Zastosowanie pianki do czyszczenia Pro-Whiter przyczynia się do znacznej poprawy higieny jamy ustnej. Pozytywne działanie pianki zostało potwierdzone w badaniach klinicznych przez Moskiewski Państwowy Uniwersytet Medycyny i Stomatologii.

Płyn do płukania INNOVA

Innowacyjny płyn do płukania jamy ustnej INNOVA SENSITIVE! Unikalny płyn do odbudowy, regeneracji, wzmocnienia oraz remineralizacji szkliwa!

Innowacyjna formuła płynu INNOVA wnika głęboko w zęby i sprawia, że szkliwo jest bardziej gęste i mocne już po pierwszej aplikacji. W przeciwieństwie do środków, które czasowo blokują wrażliwość zakończeń nerwowych znajdujących się w kanałkach zębinowych, płyn INNOVA długotrwale działa, dzięki czemu odczuwalna jest faktyczna poprawa stanu nadwrażliwości.

Podczas płukania (używania płynu INNOVA), na zębach, w przestrzeniach międzyzębowych oraz w obszarach pęknięć osadzają się substancje mineralne, tworząc gładką warstwę ochronną. Aktywny nanomateriał przenika głęboko do otwartych kanałków zębinowych,

gdzie są zakończenia nerwowe odczuwające nadmierne bodźce np. na zimne czy kwaśne. Dzieje się tak przy odsłoniętych szyjkach zębowych, wskutek stosowania nadmiernego nacisku szczoteczką na dziąsła (zła technika szczotkowania) i zbyt twardej szczoteczki. „Płynne szkliwo” długotrwale redukuje bakterie powodujące próchnicę i choroby przyzębia. Po zastosowaniu odczuwalne jest zmniejszenie nadwrażliwości zębów, a płyn dodatkowo bezpiecznie rozjaśnia szkliwo.

Szczoteczki do zębów INNOVA

Szczoteczka INNOVA to idealne rozwiązanie dla osób cierpiących na nadwrażliwość zębów, ponieważ jest bezpieczna dla dziąseł i zapewnia optymalne czyszczenie. Dbą o zęby, nie podrażniając przy tym dziąseł.

Szczoteczka INNOVA wyposażona jest w 2280 sztuk ultracienkiego, miękkiego włosa, dzięki któremu osad nazębny jest dokładnie usuwany, a czyszczenie jest skuteczne i precyzyjne. Szczoteczka przeznaczona jest dla wrażliwych zębów i dziąseł. NIEKONWENCJONALNY SKŁAD: włosie szczoteczki INNOVA zawiera JONY SREBRA, których udowodnione działanie zapobiega rozmnażaniu się bakterii i wirusów. Dodatkowo oczyszcza i dba o jamę ustną.

OXNET

ul. Jabłoniowa 4A
05-500 Piaseczno
telefon: (22) 711-03-57,
603 644 699, 690 496 335
www.oxnet.com.pl
oxnet@oxnet.com.pl ■

Homocysteina

– istotny wskaźnik stanu zdrowia



Wysoki poziom homocysteiny we krwi ma związek z wieloma chorobami – między innymi miażdżycą, nowotworami czy osteoporozą. Mierząc jej poziom we krwi, można z dużą dokładnością przewidzieć nawet ryzyko śmierci człowieka.

W zasadzie każdy pacjent powinien mieć rutynowo przeprowadzaną kontrolę poziomu **homocysteiny** – nie cholesterolu, tylko właśnie jej. Badanie jest jednym z najdokładniejszych wskaźników stanu zdrowia. Homocysteina jest zwykłym produktem ubocznym przemian w organizmie – aby jej poziom niebezpiecznie wzrósł,

muszą być spełnione dwa warunki: **po pierwsze:** nadmierna konsumpcja mięsa (przebiłczenie), **po drugie** niezwykle istotnym czynnikiem wzrostu homocysteiny jest niedobór kilku witamin, w tym: B12 wraz z B6, biotyną i kwasem foliowym (B9). Są one niezbędne w procesie deaktywacji homocysteiny.

PODWYŻSZONY POZIOM HOMOCYSTEINY GROŹNIEJSZY NIŻ CHOLESTEROL

Cholesterol pełni szereg pozytywnych funkcji w organizmie, ale oczywiście może również zatykać naczynia krwionośne, prowadząc w końcu do zawału. Jednakże to nie ilość cholesterolu jest największym czynnikiem ryzyka, ale to, czy będzie on w stanie przylepić się do ścianki naczynia krwionośnego. Dopóki **podwyższony poziom homocysteiny** nie wywoła uszkodzeń naczynia krwionośnego, cholesterol nie zacznie się do nich przylepiać. Podwyższony poziom homocysteiny zwiększa również ryzyko udaru, zawału, a także rozwoju choroby Alzheimera czy schizofrenii. Za prawidłowy poziom homocysteiny **we krwi** uznajemy wartość $< 10 \mu\text{mol/l}$. Wynik dodatni badania poziomu homocysteiny **w moczu** zawsze świadczy o nieprawidłowościach.

JAK SKUTECZNIE OBNIŻYĆ POZIOM HOMOCYSTEINY?

Skuteczne obniżanie poziomu wymaga zastosowania witaminy B12 w formie **metrylokobalaminy**, w dawce **500 μg** , która obok głównego składnika – witaminy B12 – zawiera również **witaminę B6, biotynę i kwas foliowy**.

Metylokobalamina to aktywna postać witaminy B12. Nie musi ona zostać przetworzona w organizmie, tak jak na przykład: cyjanokobalamina (najpopularniejszy suplement B12). Cyjanokobalamina jest efektem połączenia samej witaminy oraz reszty cyjanowej. Organizm musi tę resztę odłączyć i na to miejsce postawić grupę metylową. Innymi słowy, wszystkie suplementy B12 oprócz metylokobalaminy są dla nas bezużyteczne, dopóki nie nastąpi to przestawienie. Organizm oczywiście poradzi sobie z tym. Jednakże proces ten

jest dość powolny. Stosując każdą formę suplementu B12 oprócz metylokobalaminy, ryzykujemy nie tylko to, że na efekty terapii trzeba będzie czekać wielokrotnie dłużej, ale także to, że nigdy nie doczekamy się poprawy.

Ważna jest również **wysoka dawka – B12 – 500 μg , ze względu na bardzo złożony proces przyswajania**, a ściślej czynnik Castle'a, za pomocą którego zostaje ona odtransportowana do jelita cienkiego, gdzie jest wchłaniana.

Wraz z wiekiem sprawność tego mechanizmu spada, co może prowadzić do upośledzenia wchłaniania tej witaminy. **Skuteczna będzie tutaj tylko odpowiednio wysoka dawka – 500 μg .**

Bardzo ważne jest, aby w składzie preparatu z **witaminą B12, znalazły się: biotyna, B6 i kwas foliowy**. Składniki te stanowią gwarancję prawidłowego przyswajania B12.

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ – GMP

Niezwykle istotnym czynnikiem przy wyborze preparatu jest również jego **wysoka jakość**. Ważne, by preparat był produkowany zgodnie z GMP, co gwarantuje właściwy skład preparatu, najwyższą czystość oraz bezpieczeństwo stosowania. Jest to szczególnie istotne w przypadku preparatów działających bezpośrednio na mitochondria komórki.

MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE MEDYCyny MITOCHONDRIALNEJ poleca preparat **WITAMINA B12 MSE** w kompleksie z biotyną, B6 i kwasem foliowym. ■

Mito-Pharma™
PARTNER KOOPERACYJNY MSE PHARMAZEUTIKA

Jedyne oryginalne, szwajcarskie końskie maści



Rozgrzewająca wersja Końskiej maści działa niczym skuteczny środek zapobiegawczy dla rozgrzania układu mięśniowo-szkieletowego. Odpowiedni dla wszystkich grup wiekowych. Unikalne połączenie ziół pomaga przy bólach stawów, kręgosłupa czy dolegliwościach nerwu kulszowego. Przynosi też ulgę naciągniętym mięśniom. Świetnie sprawdza się również jako środek zapobiegawczy, ponieważ aplikacja preparatu przed uprawianiem sportu rozgrzewa mięśnie i przygotowuje je na wysiłek fizyczny. Końska maść wspiera ogólną regenerację układu ruchu. Kombinacja ziół zawarta

Oryginalne produkty firmy Herbamedicus powstały dzięki połączeniu unikalnej receptury i nowoczesnej technologii.

w Końskiej maści oddziałuje również na układ naczyniowy; zwiększa odpływ żylny i elastyczność ścianek naczyń krwionośnych.

Końska maść chłodząca

Szwajcarska Końska maść łączy działanie kojące olejków eterycznych z pozytywnym działaniem wyciągów z ziół. Zrównoważona zawartość substancji aktywnych gwarantuje szeroki zakres działania i dużą moc preparatu.

Końska maść chłodząca działa jak skuteczny środek, przynoszący ulgę i odświeżenie dla nadwyrężonych mięśni i uczucia „ciężkich” nóg. Produkt odpowiedni dla wszystkich grup wiekowych. Unikalne połączenie ziół pomaga przy bólach stawów, kręgosłupa czy dolegliwościach nerwu kulszowego. Szwajcarska Końska maść chłodząca jest odpowiednia po wysiłku fizycznym. Odświeża i przynosi ulgę przy uczuciu „ciężkich” nóg. Końska maść wspiera ogólną regenerację układu ruchu. Kombinacja ziół zawarta w Końskiej ma-

ści oddziałuje również na układ naczyniowy; zwiększa odpływ żylny i elastyczność ścianek naczyń krwionośnych.

Końska maść SPORT – START

Końska maść SPORT – START to balsam ziołowy stworzony specjalnie dla potrzeb aktywnych sportowców. Masaż balsamem START pobudza ukrwienie i rozgrzewa smarowane miejsce, pomagając w ten sposób przygotować partie mięśniowe do wysiłku sportowego i obniżając ryzyko wystąpienia kontuzji. Składnikami balsamu są ekstrakty roślinne (np. żywokost, kasztan, jałowiec). Regularny masaż rozluźnia mięśnie, zaś ekstrakt z guarany stymuluje pracę mięśni oraz zmniejsza ból.

- jest nowoczesnym regeneracyjnym preparatem do krótkotrwałego masażu i automasażu sportowców, a także osób nieuprawiających sportu
- składniki balsamu wybrane zostały w taki sposób, aby zapewnić optymalne działanie rozgrzewające
- rozgrzewa podbicie, kolana, kostki, plecy i ramiona
- skuteczna kombinacja aktywnych składników zapewnia długotrwałe efekty rozgrzewające
- działa jako prewencyjne rozgrzewanie przed obciążeniem aparatu ruchu
- do leczenia wrażliwych miejsc u sportowca
- ekstrakt z żywokostu działa korzystnie na stłuczenia, siniaki i krwiaki, pomaga w gojeniu złamań i przewlekłych kontuzji
- olejek z kosodrzewiny ma właściwości poprawiające ukrwienie oraz przeciwzapalne
- wyciąg z kasztanowca i żywokostu, ekstrakt z arniki, olejek cytrynowy i eukaliptusowy stanowią szerokie spektrum substancji oddziałujących przeciw zmęczeniu mięśni oraz systemu naczyniowego

Końska maść SPORT – RELAX

Końska maść SPORT – RELAX to balsam ziołowy stworzony specjalnie dla aktywnych sportowców. Jej działanie chłodzące pomaga dokładnie rozkurczyć mięśnie, wywołuje uczucie rozluźnienia i pomaga w szybszej regeneracji. Składnikami balsamu są ekstrakty roślinne (np. żywokost, kasztan, jałowiec). Regularny masaż balsamem Relax rozluźnia napięcie mięśniowe oraz redukuje przeciążenie. Kompleks magnezu z wyciągami z grążelu i lotosu pomaga w zapobieganiu skurczom mięśni.

- do leczenia wrażliwych miejsc u sportowca
- składniki balsamu wybrane zostały w taki sposób, by zapewnić optymalne działanie chłodzące
- schładza podbicie, kolana, kostki, plecy i ramiona
- skuteczna kombinacja aktywnych składników przynosi długotrwałe efekty schładzające
- idealna do stosowania po wysiłku fizycznym i po uczuciu „ciężkich nóg”
- do masażu po wysiłku sportowym
- przyjemnie schładza, wywołuje uczucie rozluźnienia
- wspomaga aktywną regenerację
- w trakcie masażu wspomaga rozluźnienie w okolicach kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego
- masaż znakomicie wpływa na rozluźnienie aparatu ruchu
- dzięki zawartości mentolu ma wysokie zdolności schładzające i odświeżające
- ekstrakt z żywokostu działa korzystnie na stłuczenia, siniaki i krwiaki, pomaga w gojeniu złamań i przewlekłych kontuzji
- wyciąg z kasztanowca i żywokostu, ekstrakt z arniki, olejek cytrynowy i eukaliptusowy stanowią szerokie spektrum substancji oddziałujących przeciw zmęczeniu mięśni oraz systemu naczyniowego
- produkty przeznaczone do stosowania po wysiłku w celu rozluźnienia i odświeżenia zmęczonych mięśni i ścięgien ■