

Zdrowe suplementy wtedy, gdy są prawdziwe

DIETA || Niezależnie od tego, jaki tryb życia prowadzimy coraz częściej słyszymy o suplementach diety. Dzięki nim możemy poprawić samopoczucie, zadbać o stawy, czy procesy trawienia. Zawsze jednak trzeba konsultować się z lekarzem.

Oczywiście najlepsze są zawsze naturalne źródła witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Jednak z braku czasu coraz częściej sięgamy po suplementy. Na rynku dostępne są w różnej postaci: kapsułkach, pastylkach, w proszku czy w formie płynnej. Jak z setek produktów wybrać te, które nam pomogą, a nie zaszkodzą i na co zwracać uwagę przy ich zakupie?

Suplementy diety to preparaty bez recepty, które są skoncentrowane tak, by w niewielkiej objętości zmieścić wysokie dawki potrzebnych organizmowi składników spożywczych. W trosce

o zdrowie sięgamy po dodatkowe witaminy z nadzieją, że usprawnią organizm, przyspieszą leczenie czy poprawią wygląd. Powszechnie dostępne są suplementy zapewniające np. lśniące włosy, zdrową i piękną skórę czy paznokcie, zwalczające ospałość, na zespół niespokojnych nóg czy sprawne stawy.

Według zaleceń specjalistów preparaty te powinny być stosowane jako uzupełnienie diety np. w okresie osłabienia, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wzmocnienia. Nie powinny być stosowane zamiast posiłków, a jedynie jako dodatek do diety.

Jeśli nasza wiedza jest ogólnikowa i nie potrafimy

zweryfikować składu danego suplementu, w pierwszej kolejności powinniśmy skonsultować się ze specjalistą (lekarzem, farmaceutą, dietetykiem). Każdy z nas ma inne potrzeby i może być narażony na różne niedobory witamin i minerałów.

Najlepiej, by przed rozpoczęciem kuracji specjalista zlecił odpowiednie badania, które pozwolą na sprawdzenie kondycji naszego organizmu. Tylko wtedy będzie możliwa właściwa i skuteczna suplementacja odpowiednio dopasowana do naszych potrzeb. Należy mieć również na uwadze, że niektóre suplementy diety ze względu



Fot. 4Flex

Suplementy pomagają pod pewnymi warunkami

w reakcje z lekami, doprowadzając do zmniejszenia lub wzmocnienia ich działania.

Dlatego zanim zaczniemy przyjmować suplementy diety, wspólnie z lekarzem lub dietetykiem zastanówmy się, czy nie będą one wchodziły w interakcje z lekami już przyjmowanymi, żywnością lub innymi suplementami. W przypadku, gdy nie cierpimy na choroby przewlekłe, a jedynie chcemy się posiłkować suplementami, powinniśmy dokładnie zapoznać się z etykietą i składnikami wybranego suplementu oraz dowiedzieć się, jaką dawkę powinniśmy przyjmować. Czasem dany suplement ma w sobie tak znikomą ilość

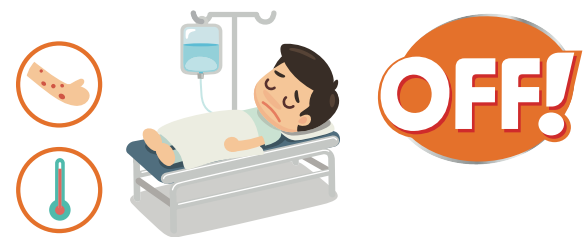
substancji czynnej, że dopiero całe pudełko zaspokoiliby codzienne zapotrzebowanie. Czytając skład nie kupujmy produktów, które zawierają substancje uznawane za niebezpieczne.

A co z ostrożnością? Czy zawsze sięgamy po suplementy, których skład i jakość są dobrej jakości? Zdarza się, że do sprzedaży trafiają produkty fałszowane substancjami niedozwolonymi. Chcąc mieć pewność, że wybrany preparat spełnia wymagane normy oraz był przechowywany w odpowiednich warunkach, najlepiej zaopatrywać się w aptekach i kupować suplementy od sprawdzonych producentów.

reklama

Dlaczego komarów i kleszczy jest coraz więcej i dlaczego są tak niebezpieczne?

Łagodne zimy, ciepłe i wilgotne lata to główne przyczyny szybkiego wzrostu populacji komarów i kleszczy. Wydłużył się również okres ich aktywności. Wystarczy 5-7 stopni, a kleszcze już zaczynają szukać żywicieli. Zagrażają naszemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Coraz więcej kleszczy jest nosicielami wielu zarazków, w tym wirusów kleszczowego zapalenia mózgu i krętków wywołujących boreliozę. Wirusy dostają się do naszego krwiobiegu już w momencie wkucia się kleszcza w głąb skóry. Krętki nieco później, najczęściej po okresie dłuższym niż 24 godziny od rozpoczęcia żerowania kleszcza. W Polsce komary nie przenoszą żadnych chorób. Jednak u dzieci, osób starszych i osób wrażliwych, uczulonych mogą wywołać oprócz zwykłego świądu wstrząs toksyczny: gorączka, obrzęki przełyku i tchawicy, trudności z oddychaniem, spadek ciśnienia.



Najgroźniejsze są kleszcze!



Wyglądają niepozornie – jak małe czarne kropeczki. Jeden na pięć kleszczy jest nosicielem ciężkich chorób. Najbardziej niebezpieczna dla człowieka jest boreliozę, która może postępująco rozwijać się latami w ludzkim ciele, jest bardzo trudna do wykrycia i leczenia.

Gdzie bytują kleszcze?

Wszędzie – to obecnie najwłaściwsza odpowiedź. Tradycyjne określenie miejsc zamieszkiwania: tereny leśne, podmokłe, porośnięte wysoką trawą, jest już nieaktualne. Kleszcze są również w miejskich parkach, a nawet na trawnikach wokół bloków i domów.



Jak zabezpieczyć się przed komarami i kleszczami?



Wybierasz się na spacer do lasu – załóż ochronne ubranie, a po powrocie starannie obejrzyj ciało. Stosuj środki chroniące przed kleszczami i komarami przy każdym wyjściu z dzieckiem do parku.

Nie jesteś bezbranny!

Jeśli co piąty kleszcz jest nosicielem groźnych dla zdrowia człowieka chorób, nie warto ryzykować. Sięgnij po OFF! – preparat, który zabezpieczy Ciebie i Twoje dziecko nie tylko przed komarami, ale również przed kleszczami. Dzięki OFF!® staniecie się dla nich niewidoczni. Ten bezpieczny i łatwy w użyciu preparat tworzy wokół człowieka parową otoczkę blokującą bodźce wysyłane przez ludzkie ciało. Zawarta w OFF!® substancja aktywna pod wpływem ciepła ciała paruje, działa odstrasza i odpychając, powodując zablokowanie receptorów czuciowych insektów. OFF!® sprawi, że przestaniesz być ofiarą żarłoczych komarów i niebezpiecznych kleszczy.

TO UDOWODNIONA OCHRONA PRZED KOMARAMI I KLESZCZAMI



Johnson
A Family Company

Repelentów należy używać z zachowaniem środków ostrożności. Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu.