



## Sentencija

NUOSAUKUMAS IR DARBAS – ŠTAI DU TIKRI ŽMOGAUS GYDYTOJAI: DARBAS DIDINA APETITĄ, O NUOSAUKUMAS TRUKDO JUO PIKTNAUDŽIAUTI.

JEANAS JACQUESAS ROUSSEAU (1712–1778)

Pa/Scampix

TIEMS, KURIE RŪPINASI, SAUGO IR BRANGINA SAVE. TIEMS, KURIE NESIRŪPINA, NESAUGO IR NEBRANGINA SAVĖS, BET NORI SUŽINOTI, KAIP TAI PADARYTI.

# Tirpdyti kilogramus visai nesunku

Pavasarij vėl pulsime išbandyti įvairias dietas, prisiminsime sporto klubus, leisime pinigų „stebuklingiems“ vaistams ir... kaip visada – jokie rezultato. Bet išeitis yra.



Saulius Antanaitis  
saulius.antanaitis@balsas.lt

**P**arodoje „Medica 2009“, vykusiame 2009 metais Vokietijoje, lietuviai nustebino jos dalyvius – nusipirko naujausią žinomos Didžiosios Britanijos kompanijos „Chromog-nex“ diodinį lazerį.

Šis aparatas – didžiulė naujovė lieknėjimo srityje. Pasak šio lazerio gamintojų, visiems kitiems aparatams laikas užtarnautą poilsį. Jau keli mėnesiai ši pirmoji Baltijos šalyse pasirodžiusi naujovė sėkmingai tirpdo nereikalingus kilogramus Vilniaus lazerinės estetikos klinikoje „Novana“.

### Kaip pašalinami riebalai

– Kaip veikia šis naujasis lazeris? – „Balsas.lt savaitė“ paklausė klinikos „Novana“ direktoriaus, Balstogės medicinos universiteto absolvento, gydytojo Viktoro Nosevičiaus.

– Aparato skleidžiama matoma raudona šviesa stimuliuoja žmogaus kūno natūralius procesus ir tiesiogiai veikia riebalines ląsteles. Procedūros metu pašalinamos riebalų sankaupos. Riebalinių ląstelių sienelėse laikinai atsiveria poros ir tada ląstelės turinys išstrūksta. Procedūros metu nėra žalojama oda, kraujagyslės ir periferiniai



Rolando Kondratjevo nuotr.

GYDYTOJAS V. NOSEVIČIUS SAKO, KAD MAKSIMALUS EFEKTAS PASIEKIAMAS JAU PO 8 PROCEDŪRŲ

nervai. Ląstelės turinys per limfatinę sistemą yra nukreipiamas į tas kūno vietas, kuriose jis metabolizuojamas.

Riebalinės ląstelės tampa gerokai mažesnės. Rezultatas jau po pirmosios procedūros akivaizdus – sumažėja kūno apimtys, pavyzdžiui, pilvo zonoje nuo 1 iki 3 centimetrų, netenkama 0,5–1,5 kilogramo kūno masės.



PROCEDŪROS METU NĖRA ŽALOJAMA ODA, KRAUJAGYSLĖS IR PERIFERINIAI NERVAI

Po procedūros visada rekomenduoju atlikti fizinius pratimus.

– Tai skausminga? Kiek laiko trunka viena procedūra?

– Šis lazeris dar kitaip vadinamas šaltuoju. Daugelis mano pacientų jaučia tik švelnią šilumą. Jokio skausmo! Procedūra trunka tik 20 minučių. Pacientas jos metu ilsisi. Norint pasiekti dar geresnių rezultatų – rekomenduoju po šios procedūros atlikti vadinamąjį limfodrenažinį masažą. Jis trunka 45 minutes.

Po mėnesio savęs nepažinsite

– Kiek procedūrų rekomenduojate?

– Maksimalus efektas matomas po 8 procedūrų konkrečiai probleminei

## TRUMPAI

### Žiema kenkėja

Ferrari Press/Scampix



VEIDUI REIKIA PRIEŽIŪROS VISUS METUS

Pavasarij pradėdami matydami nemalonias žiemos pasekmes: išsausėjusią veido odą, suskilinėjusius, žvilgesį praradusius plaukus, nusilpusius nagus. Pasirodo, net 8 iš 10 moterų Lietuvoje pripažino, kad žiemos orai pakenkė jų grožiui.

Žiemą lietuvės per mažai dėmesio skyrė apsaugai nuo šalčio. Todėl dabar svarbiausia kuo greičiau pasirūpinti savo oda, plaukais ir nagais, kad pavasarį pasitiktumėte sveikos ir puikiai atrodančios.

balsas.lt

### Selenas prieš diabetą

Topfoto/Scampix



LAŠIŠOJE GAUSU SELENO

Vyrai, organizme turintys daug seleno, gali išvengti diabeto, tačiau moterims tai negalioja.

Seleno įtaka pradėta tirti siekiant užkirsti kelią augančiam cukriniam diabetu sergančių vyrų skaičiui. Mokslininkų nuomone, surinkti duomenys leistų nustatyti, kokioms žmonių grupėms galėtų padėti selenas. Lieka neaišku, kodėl selenas nepadaeda moterims. Galbūt taip yra todėl, kad moterys apskritai sveikesnės.

balsas.lt

### Greitas maistas – narkotikai

Scampix



PRIE NESVEIKO MAISTO PRIPRANTAMA

Prie neįsivaikomo maisto ne tik priprantama kaip prie kokaino, bet jis lygiai taip pat pakeičia žmogaus smegenis. Tyrimai apie narkotinį nesveiko maisto poveikį pasirodė jau ne pirmą kartą. Žiurkių tyrimo eksperimentus „Scripps“ tyrimų instituto (JAV) vadovas Paulas Kenny pradėjo dar pernai. Jų metu jis nustatė, kad tarp nesveiko maisto sukeltų nutukimo ir noro maitintis nesveiku metu esama tam tikro ryšio.

balsas.lt

## Būkite savo lovos šeimininkais

Kasdien žmogaus organizmas susiduria su daugybe aplinkos veiksnių, kurie sukelia alergiją. Vienas jų – namų erkutės.

### Pavojus tyko namuose

Alergija Lietuvoje vidutiniškai serga kas dešimtas suaugęs žmogus ir kas trečias vaikas. Pasaulyje žinoma ne mažiau kaip 20 tūkstančių alergiją sukeliančių medžiagų. Dažnai žmonės yra alergiški įvairiems maisto produktams – grūdams ir riešutams. Kiek rečiau – kiaušiniams, pienui, šokoladui. Kitiems žmonėms padidėja jautrumas iš išorės įkvėpiamiems alergenams – namų dulkių erkutėms, gyvūnams, žiedadulkėms ar pelėsiams.

Namų dulkių erkutės – labiausiai paplitęs alergenai. Jos gali gyventi visuose tekstilės gaminiuose: čiužiniuose, pagalvėse, antklodėse, kiliminėje dangoje. Tačiau nereikia išsigąsti – dulkių erkutės kaip ir dulkes yra namų ūkio ekologinės sistemos dalis. Net ir nuolatinis valymas tik nežymiai sumažina jų kiekį. Erkutės vengia šviesos, todėl dažniausiai kaupiasi pluošto viduje, ypač tose vietose, kuriose žmogus sėdi ar gulį.

„Lovoje yra pačios geriausios sąlygos veistis naminių dulkių erkutėms. Antialerginės antklodės ir pagalvės pasižymi tuo, jog jų užpildas yra tinkamas skalbimui nuo 60 iki 95 laipsnių.



LOVOJE YRA PAČIOS GERIAUSIOS SĄLYGOS VEISTIS NAMINIŲ DULKIŲ ERKUTĖMS



POW/Scampix

NE VISI ŽINO, KOKIŲ PAVOJŲ YRA LOVOJE

Didelėje temperatūroje išnaikina mos bakterijos ir smulkios dulksės, kurios susimaišo su erkučių ekskrementais ir žmogui įkvėpiant sukelia alerginę reakciją; – pasakojo patalynės salono vadovė Eglė Šlapkauskienė.

### Ant ko gulėti

Žmonėms, turintiems problemų dėl alergijos namų dulkių erkutėms, reikėtų vengti plunksninių antklodžių ir pagalvių. Mat jose ypač gerai kaupiasi drėgmė ir susidaro palankios sąlygos atsirasti pelėsiui ir erkutėms.

Pirmenybę teikiantiems natūraliam pluoštui derėtų rinktis medvilnines, tencelio ar mišrus pluošto antklodes. Renkantis tokias antklo-

des reikia atkreipti dėmesį, kokioje temperatūroje jas galima skalbti, norint išnaikinti erkutes.

Atšilus orams geriausia rinktis medvilnines ar sintetinio užpildo antklodes. Jos lengvai praleidžia orą, taip pat jose nesusidaro gali-mybės veistis erkutėms, nes šias antklodes galima skalbti aukštoje temperatūroje.

Renkantis užvalkalus reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į jų raštus, spalvą, bet ir į audinį. Ne veltui visais laikais pirmenybė buvo teikiama natūraliam pluoštui, medvilniniams užvalkalams. Taip pat vasarą ypač vertinami lininiai ir šilkiniai patalynės audiniai.

Būkime patys atsakingi už kokybišką miegą.

balsas.lt

## Vitamino A paslaptis

Mokslininkai mano atsakę į 100 metų senumo klausimą: kodėl vitamino A trūkumas lemia tiek daug ligų?

Specialistai teigia, kad vitaminas A gali atlikti esminį vaidmenį žmogaus organizmo ląstelėms gaminant energiją.

Tyrėjai, kuriems vadovavo Niujorko (JAV) vėžio tyrimo instituto daktaras Ulrichas Hammerlingas, nustatė, kad, organizme esant pakankamai vitamino A, energija gaminama sklytant gliukozei, tačiau kai vitamino nepakanka, organizmas energijos ieško sukauptose riebaluose juos oksiduodamas.

Kai ląstelėms trūksta vitamino A (retino-

lio), molekulių gamyba ir ląstelių kvėpavimas sumažėja, tačiau jie vėl suaktyvėja, padidėjęs retinolio kiekiai. Mokslininkai mano, kad toks vitamino A veikimas žmogaus organizmui gaminant energiją paaiškinamas žmogaus evoliucijos dėsninumu. Pasak jų, tais laikotarpiais, kai žmogui tekdavo ilgai badauti ir jam trūkdavo vitamino A, organizmas buvo priverstas tausoti energiją ir ląstelių aktyvumas pats sumažėdavo.

balsas.lt

### TIK FAKTAI

Vitaminas A – grupė riebaluose tirpstančių panašios cheminės struktūros medžiagų, iš kurių svarbiausias – retinolis. Vitamino A provitaminas – beta karotenas, iš kurio kepenyse gaminamas vitaminas A.

Vitamino A yra gyvūninės kilmės maisto produktuose – žuvų taukuose, svieste, kiaušinio trynyje, menkės kepenėlėse, jautių kepenyse, piene, grietinėje, grietinėje, fermentiniame sūryje.

Beta karoteno daugiausia yra morkose, moliūguose, pomidoruose, kopūstuose, špinatuose, brokoliuose ir kitose žaliose daržovėse, abrikosuose.



AFP/Scampix

VITAMINAS A PADEDA LĄSTELĖMS GAMINTI ENERGIJĄ

## Jūsų sveikata rūpi ir kitiems

Sostinės medicinos paslaugų ir informacijos valdymo centro (MPVC) šeimos klinika teikia platų medicinos paslaugų spektrą.

Centro specialistai siekia, kad kiekvienas asmuo, apsilankęs pas juos, liktų patenkintas, išgirstas, suprastas, išsprendęs ar bent nustatęs jį kamuojančią problemą. Todėl MPVC maloniai kviečia patikėti savo sveikatą jo medikams.

Centre galima atlikti įvairių sričių echoskopiją, apie 400 laboratorinių tyrimų ar tiesiog su gydytojais pasitarti visais rūpimais sveikatos klausimais.

MPVC taip pat išduoda įvairias medicinos pažymas, atlieka privalomuosius

profilaktinius darbuotojų sveikatos patikrinimus.

„Mums svarbus jūsų laikas ir sveikata, suteikta profesionali pagalba, maloni aplinka ir aptarnavimas“, – kalbėjo centro specialistai.

MPVC šeimos klinikoje konsultuoja šių sričių specialistai: kardiologas, akušeris-ginekologas, urologas, koloproktologas, endokrinologas, reumatologas, pilvo chirurgas, kraujagyslių chirurgas. Taip pat traumatologas, neurochirurgas, neurologas, psichiatras-psichoterapeutas, otorinolaringologas, echoskopuotojas.

balsas.lt



### TIK FAKTAI

MPVC šeimos klinikos adresas: Trinapolio g. 9C, Vilnius.  
Registracijos tel. Vilniuje 205 2603.  
mob. tel. 8 656 97 046.

MPVC SPECIALISTAI IŠTIES PAGALBOS RANKĄ KIEKVIENAM PACIENTUI