

abc Apteki

miesięcznik dla pacjentów aptek

KOBIECE

ZAPALENIA

PRZEZIĘBIENIE

LECZ NATURALNIE

Blask

i aromat świąt



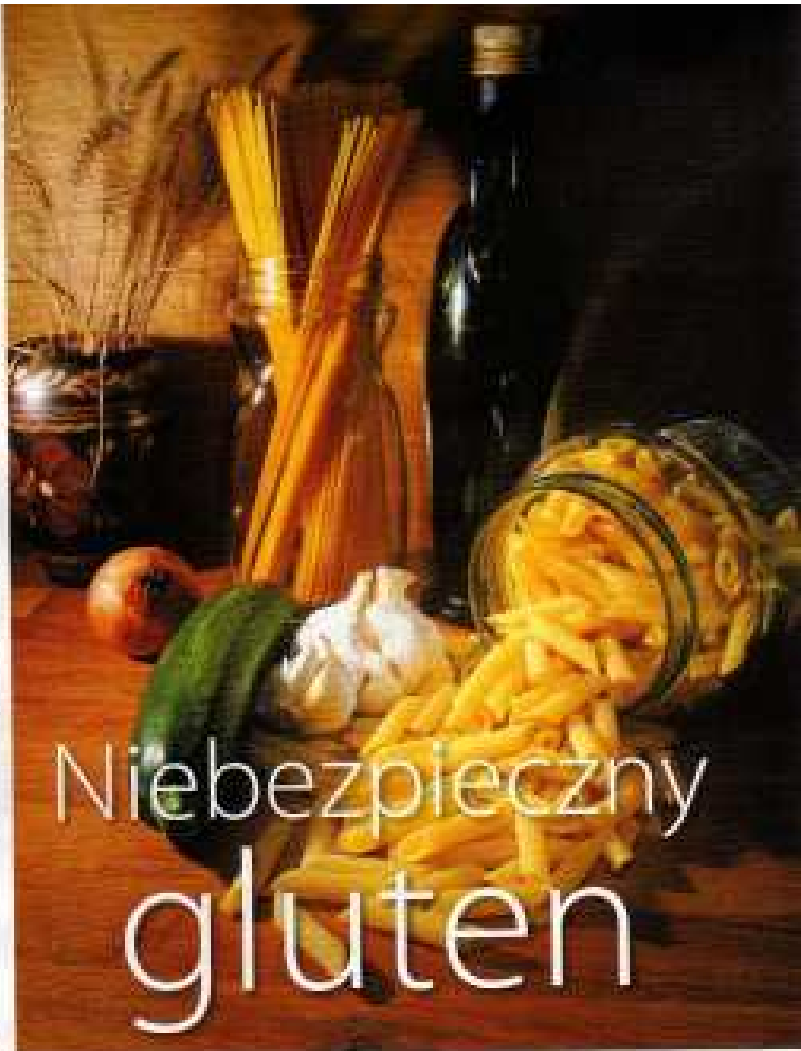
OSOBA ZMUSZONA DO DIETY BEZGLUTENOWEJ NIE MOŻE JEŚĆ PRODUKTÓW, KTÓRE ZAWIERAJĄ ZIARNA ZBÓŻ. WIĄŻE SIĘ TO Z KONIECZNOŚCIĄ WYKLUCZENIA Z JADŁOSPISU WŁAŚCIWIE PODSTAWOWYCH PRODUKTÓW: CHLEBA, BULEK, MAKARONU (POZA BEZGLUTENOWYMI), CIASTEK, BISZKOPIÓW, WAFELI, TORTÓW I WIELU INNYCH!

To nie wszystko - chory nie może jeść również kaszy miannej i jęczmiennej, płatków owsianych i jęczmiennych, zbożowych płatków śniadaniowych, musli, makaronów zawierających gluten, buki tartej. Co to za choroba, która wyklucza spożycie takich smakowitych potraw? To **celiakia**, zwana też prościej - alergią na gluten, nadwrażliwością na gluten lub chorobą trzewną. Objawia się ona trwałą nietolerancją glutenu (białka zawanego w pszenicy, żytcie, jęczmieniu i owświe). Po spożyciu potrawy zawierającej gluten dochodzi do nadmiernej odpowiedzi układu odpornościowego: przeciwno własnym komórkom, co prowadzi do uszkodzenia struktury błony śluzowej jelit, zaniku komórek jelitowych i upośledzenia wchłaniania składników odżywczych. Objawy są różne: umiowiają i małych dzieci pojawiają

się zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego: biegunki, wzdęcia brzucha, mały przyrost masy ciała. Dziecko ma wygląd niedożywionego, zmienia się jego usposobienie - jest apatyczne lub drażliwe. Objawy te można zaobserwować kilka tygodni po włączeniu glutenu (np. kaszki miannej) do diety.

Nieleczona choroba prowadzi do wyniszczenia organizmu, anemii, krzywicy, niskiego wzrostu, opóźnienia dojrzewania, niepłodności, zaburzeń neurologicznych.

Czasami objawy nietolerancji glutenu są dyskretne i zaczynają być widoczne później - u dzieci starszych, a nawet u dorosłych. Należą do nich: anemia, niski wzrost, opóźnienie dojrzewania płciowego, zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, cukrzyca, choroby tarczycy, niepo-



Niebezpieczny gluten

roza, uszkodzenie szkliwa zębów, zmiany skórne. Nieleczonej celiakii często towarzyszą nowotwory.

CO W TAKIM RAZIE JEŚĆ?

Gluten może się pojawić w wielu produktach, w których się go nie

spodziewamy: m.in. w kielbasie, parówkach, konserwach, pasztetach, niektórych serkach homogenizowanych, jogurtach, mleku zastępczym, przypowach mieszaranych, kisielu i budynie z dodatkiem mąki pszennej, gotowych lub zabielenych sosach, musztardzie, keczupie, kawie zbożowej, a nawet... w gumie do żucia! Z tego powodu lista produktów zakazanych w celiakii niezmiernie się wydłuża. Bezpieczny jest natomiast ryż, kukurydza, ziemniaki, kasza gryczana, jagłana lub kukurydziana, chleb, bułki czy chrupki kukurydziane bezglutenowe, a także ciasta, naleśniki lub inne wypieki sporządzone z mąki kukurydzianej, ryżowej lub ziemniaczanej. Chory może - za to - woli jeść mięso, owoce i warzywa, nabiał, chleb świętogański, sery, macizwiec, tapiokę.

Na szczęście, w obecnych czasach produkty bezglutenowe można nabyć w wielu supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością, jak również za pomocą internetu. Są one wprowadzone do życia, ale nie ma alternatywy dla zdrowia.

ZYJ ZDROWO I AKTYWNI
NA DIECI BEZGLUTENOWEJ



Przebiegiem choroby celiakii Sam Mills polecamy m.in. jako: źródło aminokwasów niezbędnych do utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu, źródło witamin i minerałów, źródło energii, źródło błonnika pokarmowego, źródło witamin i minerałów, źródło energii, źródło błonnika pokarmowego, źródło witamin i minerałów, źródło energii, źródło błonnika pokarmowego, źródło witamin i minerałów.

KONKURS ŚWIĄTECZNY



Sam Mills jest marką własną firmy Sam Mills, która jest częścią grupy ABC Agri. Sam Mills jest marką własną firmy Sam Mills, która jest częścią grupy ABC Agri.



Kolagen jest białkiem tkanki łącznej występującym w organizmach zarówno zwierząt jak i ludzi. To jedno z najważniejszych białek naszego organizmu, ponieważ stanowi 30% całkowitej ich masy i aż 70% masy białek skóry. Dlatego właśnie kolagen jest odpowiedzialny za sprężystość, elastyczność i jędrność skóry i innych tkanek.

Już po 25. roku życia nasza skóra stopniowo zmniejsza wytwarzanie kolagenu, a w diecie współczesnego człowieka jest go bardzo mało, traci on bowiem swoje wartości poprzez obróbkę termiczną.

KIEDY UBYWA KOLAGEN?

Nasz organizm zaczyna się w wieku średnim zużywać. Ubywa mu hormonów, sprawności, ubywa też substancji budulcowych kości i tkanek. Każda kobieta kiedyś zauważy, że skóra z biegiem lat traci stopniowo swój piękny wygląd. Daje się tak dlatego, że gruczoły które dostarczały jej wilgoci oraz tłuszczu stopniowo przestają pracować pełną parą... W efekcie skóra staje się wysuszona i pojawiają się na niej zakamania – zmarszczki! Zaczyna też tracić kolagen, który utrzymuje ją w sprężystości. Jego brak powoduje zwiotczenie tkanek, podwójne podbródki, zmarszczki na szyi, wokół ust i oczu („kurze łapki“).

Kolagen występuje (poza obszarem skóry) w ścięgnach, kościach, rogówce oka, błonach i kapilarach. Najtrwalszy jest w kościach, gdzie wymiana następuje co rok, zaś najmniej trwały w wątrobie, gdzie „przebywa” tylko przez miesiąc.

SUPERRATUNEK!

Ze względu na właściwości biologiczne, nietoksyczność, biogodność ze wszystkimi organizmami żywym oraz duże rozpowszechnienie, kolagen jest coraz powszechniej stosowany jako biomateriał w medycynie, przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym. Najnowsze bada-



Kolagenowy zastrzyk młodości....

nia wykazują, że w skład rodziny kolagenów wchodzi aż 20 typów tego białka. Stosując preparaty, kosmetyki kolagenowe zewnętrznie, bardzo szybko można zauważyć zmiany w wyglądzie skóry:

- jest nawilżona i ujędrniona
- zostają spowolnione procesy starzenia się skóry (wygładzenie zmarszczek oraz zapobieganie powstawaniu nowych), wysadne jej odmoknienie,
- następuje poprawa wyglądu skóry w przebiegu trądziku młodzieńczego i różowatego oraz w alergii skórnej
- wygładzenie blon, szybkie gojenie się ran i uszkodzeń skóry
- niwelowanie tzw. „pajęczaków” na skórze
- regeneracja włosów i paznokci
- niwelowanie celulitu.

Natomiast preparaty kolagenowe doustne (a i takie są dostępne) zalecane są do wzmocnienia stawów oraz ścięgien dla osób narażonych na przebieżenie aparatu ruchu, wykonujących ciężką pracę fizyczną, także w rehabilitacji i jako profilaktyka schorzeń aparatu ruchu oraz w zapobieganiu powstawaniu zwyrodnieniowych zmian stawów, osteoporozy, złamań i kontuzjom.

To prawdziwy zastrzyk młodości dla skóry, dla stawów, dla całego organizmu, który znów poczuje się młodo!

SENIORZY Z ROZPACZĄ ROZPOZNAJĄ OZNAKI UPLYWIAJĄCEGO CZASU. ZMARSZCZKI, WIOTCZENIE SKÓRY, „SKRZYPIĄCE” STAWY. PRODUCENCI KOSMETYKÓW CO CHWILĘ WYMYŚLAJĄ NOWY CUDOWNY ŚRODEK. TYMCZASEM CUD JEST JEDEN OD LAT – TO KOLAGEN, FILAR MŁODOŚCI KTÓRY TAK SZYBKO UMYKA Z ORGANIZMU.

ROZCIEPNE DWIE WIELKOŚCI 23/50 ML

DR. RECKEWEG & CO. HOMOPATIA

homeopatia PRZEZIĘBIENIE... REUMATYZMU

Farmacol oraz PGF

Pełna oferta produktów Dr. Reckeweg dostępna jest w hurtowniach Farmacol oraz PGF i w spółkach zależnych.

Spółka Pharmag Sp. z o.o. ul. 1000 Lata w. Doby Królestwa 211, 01-001 Warszawa
tel. (22) 249 41 46, fax (22) 249 44 2

www.reckeweg.com
biuro@reckeweg.com