

POWIEDZ

STOP

HEMOROIDOM
I ZAPARCIOM



Aesculan[®] **Alax[®]**

Hippocastani corticis extractum siccum + Lidocaini hydrochloridum

Aloe capensis + Frangulae corticis extractum siccum



Jak radzić sobie z hemoroidami

Siedzący tryb życia, mała aktywność fizyczna, stres, zaparcia, nadmiar kawy i herbaty, picie zbyt małej ilości płynów sprawiają, że to problem dotyczący często także młodych kobiet.

Ryzyko ich rozwoju znacznie zwiększa się w okresie ciąży i po porodzie. Jak im zapobiegać? Przyczyn hemoroidów jest wiele. Choroba ta powstaje w wyniku zależności genetycznych lub środowiskowych, jak np. niewłaściwa dieta prowadząca do zaparć lub biegunek, nadmierny wysiłek fizyczny czy siedzący tryb życia. Objawy choroby hemoroidalnej to przede wszystkim swędzenie, ból, uczucie dyskomfortu i wrażenie

niecałkowitego wypróżnienia po wizycie w toalecie, a niekiedy krew widoczna na papierze toaletowym.

Od czego zacząć leczenie hemoroidów? Najlepiej jest rozpocząć leczenie już przy pierwszych objawach. Zmiana diety (sprawdź przepisy na ostatniej stronie), by uniknąć zaparć i wysiłku w toalecie oraz wprowadzenie regularnych ćwiczeń jest pierwszym krokiem do odzyskania komfortu.

Warto również sięgnąć po preparaty z wyciągiem z kasztanowca, który ma właściwości ściągające i przeciwzapalne, i lidokainę, która miejscowo przyniesie ulgę w bólu.

Należy jednak pamiętać, aby leczenie hemoroidów w ciąży i po porodzie skonsultować z lekarzem specjalistą lub położną.

Aesculan®

lek na hemoroidy

USIĄDŹ WYGODNIE JAK KRÓLOWA

kompozycja lidokainy
i wyciągu z kory kasztanowca

obecny
na rynku
od ponad

50 lat!



MAŚĆ WYKAZUJE DZIAŁANIE:

- ◆ znieczulające
- ◆ ściągające
- ◆ przeciwzapalne
- ◆ przeciwświądowe

AESCULAN® maść doodbytnicza. Substancje czynne: 1 g maści zawiera substancje czynne: 62,5 mg wyciągu (w postaci suchego wyciągu) z *Aesculus hippocastanum* L., cortex (kora kasztanowca) (40-90:1); 5 mg lidokainy chlorowodoru (*Lidocaini hydrochloridum*). **Substancje pomocnicze:** Tanina, olejki rumiankowy, makrogol 300, wazelina biała, lanolina, parafina ciekła, bronopol, woda oczyszczona. **Wskazania do stosowania:** Choroba hemoroidalna u osób dorosłych. Maść stosowana jest w łagodzeniu objawów choroby hemoroidalnej występujących w pierwszej fazie choroby, charakteryzującej się występowaniem słabo nasilonych objawów bólowych i swiądu. Skuteczność leku w wymienionych wskazaniach opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania w lecznictwie i doświadczeniu. Przyjmuje się, że lek wykazywać będzie działanie miejscowo znieczulające oraz łagodne przeciwzapalne i ściągające. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, uczulenie na amidowe środki miejscowo znieczulające i (lub) na rośliny z rodziny Asteraceae. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbalpol S.A. w Poznaniu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Jak radzić sobie z zaparciami

Zaparcia to nie tylko kwestia samego problemu z wypróżnieniem, ale także dyskomfort, czasem ból oraz ciągłe rozmyślanie, jak im zaradzić, aby pozbyć się uczucia ciężkości i niepotrzebnego balastu.

Na zaparcia cierpią osoby w każdym wieku, poczynając od najmłodszych, po wiek senioralny, gdy zaparcia wręcz się nasilają. Skąd wynika problem zaparc? Często jest kwestią fizjologicznych reakcji na złą dietę, czy brak ruchu, ale także efektem niewłaściwych zmian zachodzących w organizmie. Przyczyny zaparc należy poszukiwać głównie w codziennych nawykach żywieniowych i w trybie życia. Jeżeli dieta nie obfituje w błonnik i płyny, a równocześnie prowadzimy siedzący i pełen stresu tryb życia, z niewielką ilością aktywności fizycznej, wówczas zaparcia mogą występować bardzo często. Jest to tak zwane fizjologiczne podłoże zaparc. Jak sobie z nimi radzić? Przede wszystkim dbając o zdrową, bogatą w błonnik dietę (zerknij na szybkie i łatwe przepisy, które polecamy na ostatniej stronie), wprowadzając do swojego rytmu dnia więcej ruchu i pijąc odpowiednią ilość niegazowanej wody. Doraźnie można też sięgnąć po naturalne preparaty z wyciągiem np. z aloesu czy kory kruszyny, które działają delikatnie przeczyszczająco. Należy jednak pamiętać, że w przypadku karmienia piersią przed sięgnięciem po jakikolwiek lek należy skonsultować się z położną laktacyjną lub lekarzem. Podsumowując: zadbać o zdrową dietę, pij ok. 1,5 litra wody dziennie i postaw na aktywność fizyczną. I pamiętaj, jeśli problem nie mija nie wahaj się poprosić o pomoc specjalistę!



NATURALNY SPOSÓB NA ZAPARCIA



**POŁĄCZENIE
SOKU Z ALOESU
I WYCIĄGU
Z KORY KRUSZYNY**

LEK OTC

**Roślinny produkt
lecniczy Alax
działa delikatnie
przeczyszczająco**

ALAX® tabletki drażnowane. Substancje czynne: 1 tabletkta zawiera: 35 mg wysuszonego i sproszkowanego soku z *Aloe barbadensis* Miller i/lub *Aloe ferox* Miller, folium (liści aloesu) o zawartości związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę 18 %; 42 mg wyciągu suchego z *Rhamnus frangula* L., cortex (kory kruszyny) (DER 5-8:1, ekstrahent: metanol) o zawartości związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę 15%. Jedna tabletkta zawiera 10-15 mg związków antranooidowych w przeliczeniu na aloinę. **Wskazania do stosowania:** Roślinny produkt leczniczy do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach. **Przeciwwskazania:** Potwierdzona nadwrażliwość na substancje czynne lub na którykolwiek składnik produktu. Przypadki niedrożności jelit i zwężenia jelit, atonia jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, choroby zapalne jelita grubego (np. choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), ból brzucha nieznanego pochodzenia; ciężkie odwodnienie z niedoborem wody i elektrolitów. Dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

PRZEPISY NA DOBRE TRAWIENIE



ZIEŁONE SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

1. garść świeżego szpinaku,
2. kiwi,
3. jabłko,
4. łyżeczka soku z cytryny,
5. pół szklanki wody,
6. opcjonalnie: łyżeczka miodu.

WYKONANIE:

Owoce obierz, pokrój na mniejsze kawałki i wrzuć do blendera, dodaj szpinak, sok z cytryny oraz wlej wodę. Wszystkie składniki zmiksuj na gładko. Jeśli wolisz bardziej słodkie smoothie możesz dodać łyżeczkę płynnego miodu.



DORSZ PIECZONY Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI

SKŁADNIKI (2 porcje):

1. filet z dorsza ok. 150 g,
2. 100 g kaszy jaglanej (ugotowanej),
3. pomidor,
4. mała cukinia,
5. 50 g sera feta,
6. oliwa z oliwek,
7. sól i pieprz.

WYKONANIE:

Ugotuj kaszę, a w tym czasie pokrój ser feta, pomidora i cukinię na grube plastry, a rybę na dowolnej wielkości kawałki.

Przygotuj 2 większe arkusze z papieru do pieczenia. Złóż oba arkusze na pół i zacznij od pierwszej porcji. Na środku jednej z połówek papieru ułóż kaszę, a na niej rybę. Rybę posyp solą i pieprzem, tak jak lubisz i ułóż na niej warzywa, i ser feta.

Całość polej łyżką oliwy. Drugą częścią arkusza przykryj danie, zaginając brzegi i tworząc szczelne papiloty. Tak przygotowane obie porcje włóż do nagrzanego do 200°C piekarnika na 20 minut.



CIASTKA OWSIANE ZE ŚLIWKĄ

SKŁADNIKI:

1. 100 g startego jabłka,
2. 80 g płatków owsianych,
3. łyżeczka zmielonego siemienia lnianego,
4. pół dojrzałego banana,
5. kilka suszonych śliwek,
6. łyżka cukru trzcinowego.

WYKONANIE:

Wszystkie składniki przetóż do miski, całość wymieszaj i odstaw na ok. 10 minut. W tym czasie rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Z ciasta formuj kulki, lekko je spłaszcz i wyłóż na blaszkę. Ciasteczka piecz ok. 12-15 minut aż będą lekko zrumienione.



Chcesz wiedzieć więcej?

SPRAWDŹ

Więcej na: www.herbapol.poznan.pl

Producent:
Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.
ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań