

Przed wakacjami...

BIEGUNKA PODRÓŻNA

Biegunka to choroba o różnym podłożu (wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze, toksyczne) i ostrym początku u osób zdrowych. Stanowi problem dezorganizując czas pobytu w odległych egzotycznych miejscach i wówczas nazywana jest biegunką podróżną.

Zmieniając klimat wraz z wodą, powietrzem i jedzeniem przyjmujemy bakterie, do których nie byliśmy przyzwyczajeni. Zwiększone zagrożenie chorobą występuje gdy nie możemy mieć stuprocentowej pewności co do czystości wody i higienicznych warunków przygotowania jedzenia. Występuje w 5% do 50% osób podróżujących w zależności od kraju docelowego.

Objawy pojawiają się po 3-7 dniach od przybycia do obcego miejsca i zwykle mają bardzo ostry przebieg. Pojawia się rozwolnienie, ból brzucha, brak apetytu, złe samopoczucie, osłabienie, konieczność natychmiastowego skorzystania z toalety. Czasami mogą im towarzyszyć zawroty i ból głowy, nudności, wzdęcia, bóle mięśni oraz gorączka.

U niektórych osób pojawiają się wymioty.

Choroba rzadko zagraża życiu, jeśli się zwróci uwagę na prawidłowe nawodnienie i uzupełnianie elektrolitów. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna z butelki. Po 12 godzinach od ustąpienia biegunki można rozpocząć podawanie czystych zup i pieczywa.

W czasie podróży dobrze mieć ze sobą jakiś łagodny lek na biegunkę. Biegunka zwykle sama przechodzi po kilku dniach. Mogą się jednak zdarzyć powikłania.

W przypadkach biegunek dłuższych niż kilka dni należy pójść do lekarza. Czasem takie długie rozwolnienie może być oznaką innych chorób, na przykład cholery albo czernowki. Przedłużające się biegunki leczy się antybiotykami. Liczne badania naukowe potwierdziły skuteczność zapobiegania biegunce podróźnej przez spożywanie tzw. „dobrych bakterii” czyli probiotyków. W handlu dostępne są suplementy diety zawierające bakterie wpływające korzystnie na funkcję przewodu pokarmowego. Większość jest produkowana na bazie mleka a więc przeznaczona bardziej dla dzieci. **LAKTOPLANT** jest niskokalorycznym suplementem diety złożonym z naturalnych produktów roślinnych. Zawiera bakterie *Lactobacillus plantarum* (w niezbędnej ilości 2 miliardów na dawkę) i dodatkowo len mielony odtuszczone oraz lecytynę. Nie zawiera środków konserwujących, a także żelatyny, laktozy i glutenu.

prof. dr hab. Michał Wojtalik

Warto wiedzieć

Sposób na zdrowie i dobry dzień

LAKTOPLANT®

to jedyny na rynku polskim probiotyk złożony z naturalnych składników, zawierający len i lecytynę, stanowiący cenny dodatek codziennej diety, który sprzyja prawidłowemu trawieniu i funkcjonowaniu organizmu.

LAKTOPLANT® pomaga w leczeniu przewlekłych chorób przewodu pokarmowego takich jak:

- zaparcia, wzdęcia, nadkwasota, biegunki
- choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy oraz zapalenia jelit

Działa korzystnie jako środek wspomagający rekonwalescencję po operacjach w obrębie przewodu pokarmowego oraz u osób po przebytej lub w trakcie radioterapii, przywracając prawidłową florę bakteryjną.

Preparat ten występuje w postaci proszku i w przeciwieństwie do kapsulek jego działanie rozpoczyna się już w jamie ustnej.

LAKTOPLANT® dostępny bez recepty, cena opakowania ok.30 zł - miesięczna kuracja

Dostępność preparatu:

- sieć marketów „Piotr i Paweł” w Poznaniu,
- sprzedaż wysyłkowa - tel: 061 866 46 52
- sklep – Instytut Włókien Naturalnych – Poznań, ul. Wojska Polskiego 71b



Słodzik w płynie



ZERO-CAL®
Jedyny taki w Europie

100 ml
zastępuje
w wartości słodzącej
6 kg cukru

Nie zawiera **Aspartamu**.
Polecany dla **diabetyków**
i dla wszystkich **dbających**
o szczupłą **sylwetkę**.

Wyłączny dystrybutor ZERO-CAL w Europie:
IMS Service w Europie: IMS Service sp. z o.o.
ul. Grobla 3, 61-858 Poznań, tel/fax 061 8510017
office@euro-bras.com • office@zero-cal.pl

Słodki brak kalorii!

Dostępny w sklepach, marketach i aptekach

www.zero-cal.pl