

Sinulan
forte
suplement diety
junior

Jedyny tak kompleksowy preparat wspomagający
nos, zatoki i płuca Twojego dziecka.

Zimowa, zwłaszcza kapryśna aura to niemal pewne problemy z nosem i zatokami? Wcale nie musi tak być! Można uniknąć infekcji, sięgając po suplement diety Sinulan FORTE JUNIOR. Wspomaga funkcjonowanie dróg oddechowych i odporności już u dzieci powyżej 3. roku życia.



Maszyneria pod specjalną ochroną

Każdy oddech to łyk życiodajnego tlenu, który komórki organizmu wykorzystują jako paliwo, by móc prawidłowo funkcjonować. Bez niego umierają. Dlatego układ oddechowy musi być sprawny. Od tego zależy nie tylko, ile owego paliwa dostarczymy tkankom, ale też to, jakiej ono będzie jakości.

Powietrze wokół nas składa się nie tylko z tlenu, azotu, wodoru i innych pierwiastków, ale także z trujących toksyn oraz setek tysięcy drobnoustrojów, w tym wielu chorobotwórczych. Sprawny i silny układ oddechowy potrafi się doskonale bronić przed zarazkami. To precyzyjnie skonstruowana maszyna składająca się z górnych (nos, usta i gardło) i dolnych (krtani, tchawica i oskrzela) dróg oddechowych oraz płuc. O to, by była sprawna i silna możemy dbać przez całe życie, ale największa troska należy się dzieciom – ich organy nie nauczyły się jeszcze efektywnie walczyć z zarazkami.

UKŁAD ODDECHOWY DZIECKA

działa mniej sprawnie niż u dorosłego, dlatego wymaga większej troski i wspomagania. Oddech niemowlęcia jest szybszy, mniej regularny i płytszy niż u starszego dziecka.

USTA I GARDŁO

Brama do organizmu. Śluzówka ust i gardła jest delikatna i wrażliwa na zmiany temperatury, więc zarazki chętnie tu osiadają. Im silniejsza, zdrowsza pozbawiona uszkodzeń jest śluzówka, tym lepiej broni się przed zarazkami.

NOS

wdychane powietrze osiada na błonie śluzowej jamy nosowej, tam komórki rzęskowe i włoski (gdy już wyrosną) oczyszczają je z pyłów, a przy okazji z bakterii i wirusów. Ogrzewają je i nawilżają.

TCHAWICA

to przedsionek do oskrzeli, tu następuje kolejny etap oczyszczania wdychanego powietrza z pyłów i zarazków.

KRTAŃ

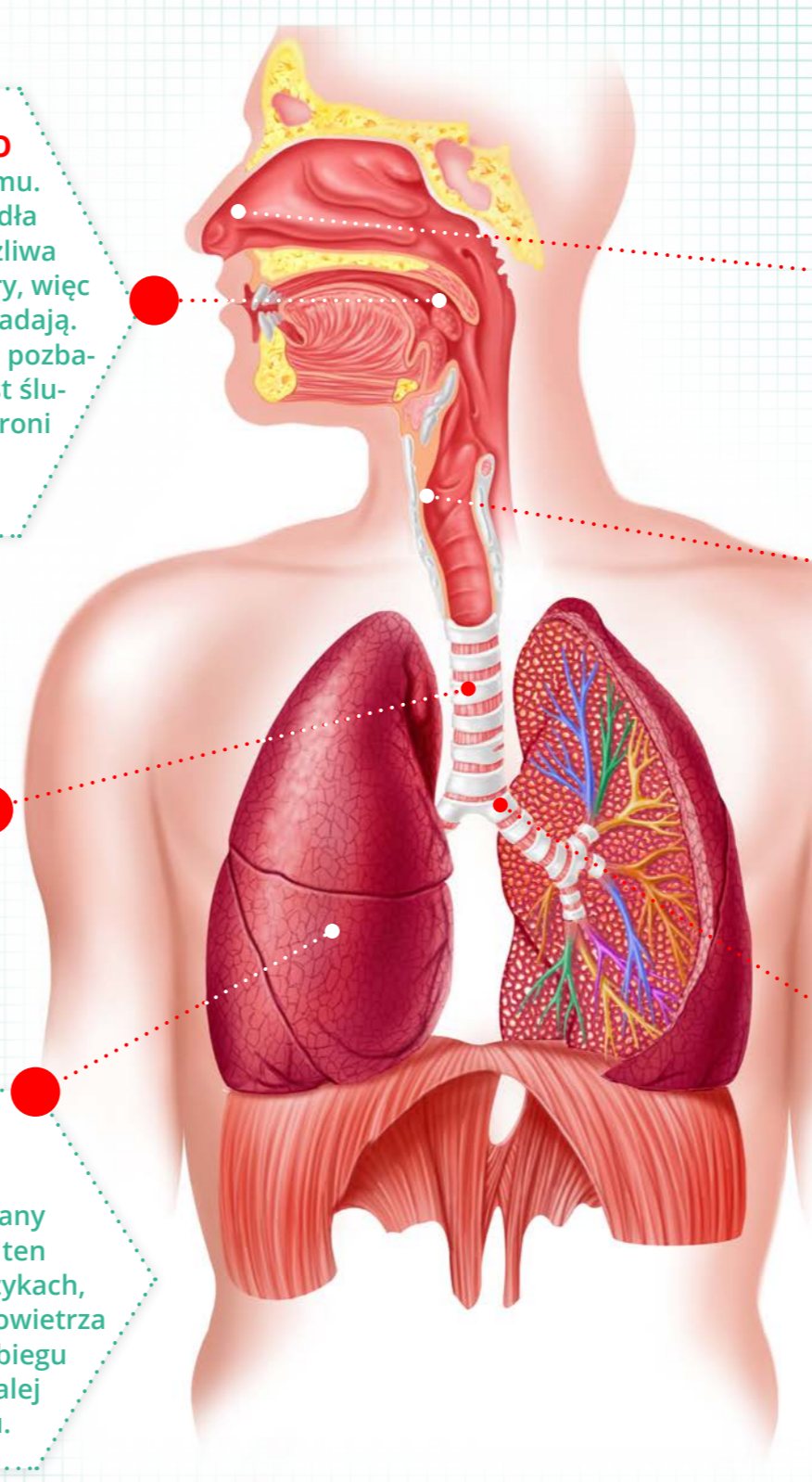
– kolejny etap drogi wdychanego i wydychanego powietrza; tu znajdują się także struny głosowe. Kiedy zarazki usadowią się w tym miejscu, w najlepszym przypadku mamy chrypkę i trudności z mówieniem.

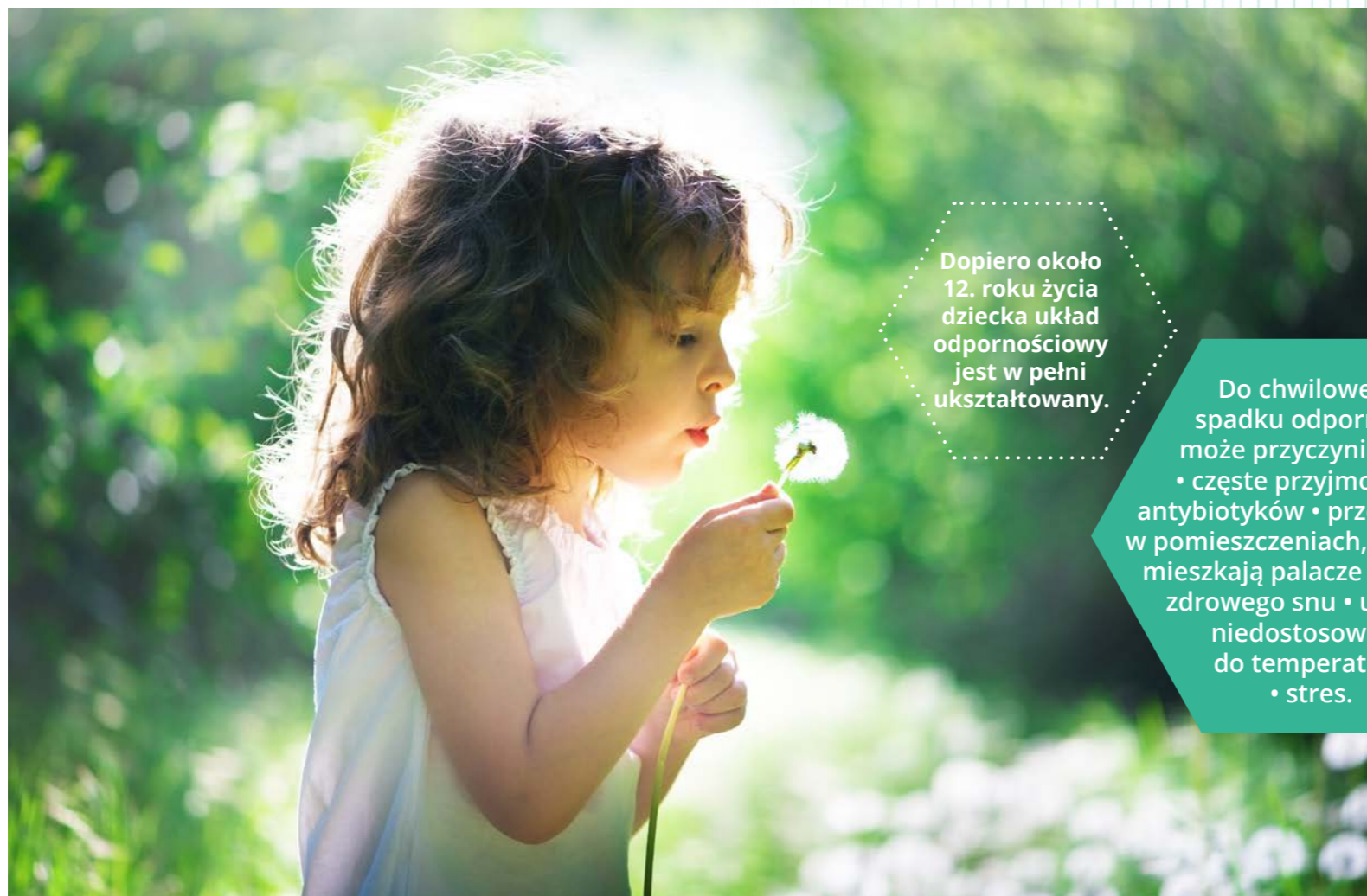
PŁUCA

są głównym narządem wymiany gazowej. Proces ten zachodzi w pęcherzykach, właśnie stąd tlen z powietrza wędruje do krwiobiegu i wraz z krwią dalej do organizmu.

OSKRZELA

rozdzielają drogi oddechowe na dwie części – lewą i prawą. Każda z nich dzieli się stopniowo na coraz mniejsze części, oskrzeliki, które kończą się pęcherzykami płucnymi.





Dopiero około 12. roku życia dziecka układ odpornościowy jest w pełni ukształtowany.

Do chwilowego spadku odporności może przyczyniać się:

- częste przyjmowanie antybiotyków
- przebywanie w pomieszczeniach, w których mieszkają palacze
- za mało zdrowego snu
- ubranie niedostosowane do temperatury
- stres.



Trzylatek, idąc do przedszkola, może przejść nawet 6-8 przeziębień rocznie, łapie np. katar, anginy albo tzw. grypę żołądkową.

Na infekcje najbardziej narażone są przedszkolaki i nastolatki w okresie dojrzewania. W tym czasie następuje zwykle przemijający spadek naturalnej odporności organizmu. To okres, kiedy należy wspomagać odporność, często nie tylko domowymi sposobami, ale też sięgając po suplementy i parafarmaceutyki.

Jak to wymyśliła matka natura, czyli oręż, którą każdy ma w sobie

Malutkie, nowo narodzone dziecko nie jest całkowicie bezbronne. Choć układ odpornościowy ma niewykształcony, bazuje na tym, co dostało od matki. Przed różnymi infekcjami bronią je bowiem przeciwciała, które otrzymało w okresie płodowym oraz – wraz z mlekiem matki – w czasie karmienia. Ta matczyzna ochrona nie trwa jednak wiecznie. Jej miejsce

zajmuje własny układ odpornościowy dziecka, który dojrzewa wraz z nim i uczy się prawidłowego i efektywnego funkcjonowania.

Od tego, jak będzie się go pielęgnować, wspomagać, trenować zależy w dużym stopniu odporność w przyszłości. Im lepiej zadbamy o nią u małego dziecka oraz im lepiej pozwolimy wykształcić się i wyszkolić

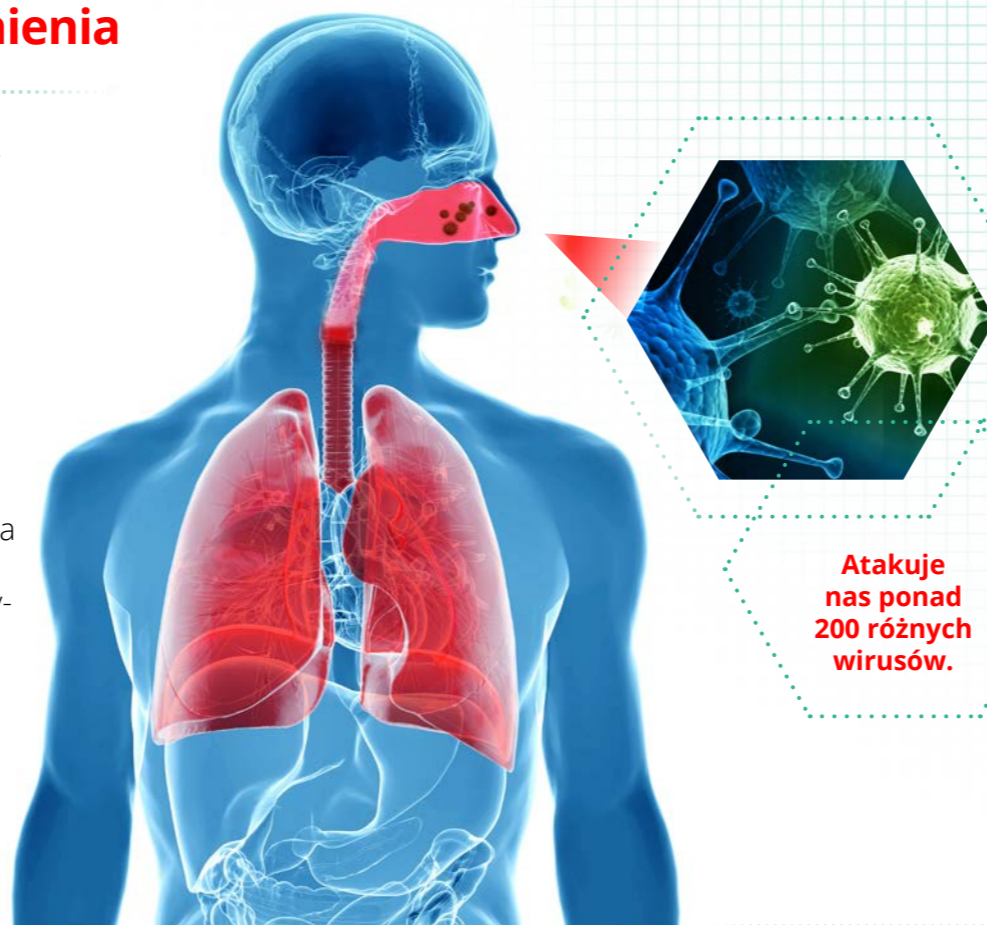
jego układowi odpornościowemu, tym bogatszy i silniejszy będzie jego arsenał w walce z zagrażającymi bakteriami i wirusami. A im układ oddechowy będzie silniejszy, tym trudniej będzie przedostać się przez niego drobnoustrojom chorobotwórczym.

Na szczęście wzmocnienie odporności i układu oddechowego nie jest zadaniem bardzo trudnym.



Kichanie, kaszel, gorączka – jak rozpoznać, z którym wrogiem mamy do czynienia

Dziecko coś przywlokło ze szkoły – kicha, kaszle, narzeka na ból głowy. Zimą takie sytuacje zdarzają się po kilka razy. Warto wiedzieć, jakie choroby zagrażają układowi oddechowemu każdego malucha właśnie w tym okresie i czym się różnią. Codziennie atakuje nas ponad 200 różnych wirusów, każdy wywołuje nieco inne objawy. Jeśli wskazują one na zwykłe przeziębienie, można poczekać 2–3 dni z wizytą u lekarza, ale jeśli mamy do czynienia z bardzo wysoką gorączką wskazującą na gripę lub zakażenie bakteryjne, świszczącym oddechem, bólem ucha, objawami infekcji zatok lub oskrzeli – nie wolno czekać, bo powikłania mogą być bardzo niebezpieczne.



Atakuje nas ponad 200 różnych wirusów.

GRYPA

Ciężka choroba zakaźna, jej powikłania mogą być śmiertelnie groźne. Nie lekceważ jej! Gripę wywołują **wirusy**, gdy dostaną się do organizmu mnożą się w komórkach nabłonkowych górnego i dolnego odcinka dróg oddechowych.

Najczęstsze objawy: wysoka gorączka, bóle mięśni i głowy, dreszcze, uczucie osłabienia, rozbicia, złe samopoczucie. Rzadziej objawy żołądkowo-jelitowe, zapalenie spojówek, katar. Kaszel najpierw suchy, z czasem staje się bardziej zaawansowany, powoduje ból gardła. 50 procent zakażeń przebiega bezobjawowo.

Antybiotyki tu nie pomogą, nie zniszczą wirusa!

Grypa wymaga leżenia w łóżku, picia dużej ilości płynów i kurowania się tzw. domowymi sposobami. Zakażenie zwykle po 3–7 dniach ustępuje, ale kaszel i uczucie rozbicia mogą się utrzymywać nawet powyżej 14 dni.

Dzieciom poniżej 12. roku życia nie można podawać leków zawierających kwas acetylosalicylowy (aspiryna, polopiryna).

PRZEZIĘBIENIE

To efekt ataku wirusów wywołujących zapalenie błony śluzowej nosa, gardła i zatok przynosowych. Nie jest trudno się nimi zarazić, wystarczy przebywać w bliskim otoczeniu kichającego lub kaszłającego człowieka lub dotknąć czegoś, czego on przedtem dotknął – poręczy, przycisku w windzie, krzesła... Zarazki przenosimy na rękach, dotykając swojego nosa, oczu lub ust.

Objawy:

- kaszel, katar, ból gardła, chrypka
- uczucie rozbicia
- wrażenie wysychania, pieczenia czy drapania w nosie
- stan podgorączkowy, ale niekoniecznie
- niekiedy także dolegliwości żołądkowo-jelitowe, zapalenie spojówek, bóle mięśni i stawów, bóle głowy czy uczucie rozbicia.

Najczęściej choroba trwa około 7 dni, lecz u niektórych osób objawy mogą występować nawet i przez 2 tygodnie. Pierwsze objawy pojawiają się 1–2 dni po zakażeniu, 3–4 dnia następuje ich nasilenie, po czym powoli infekcja ustępuje.





OSTRE ZAPALENIE OSKRZELI

Ta groźna infekcja dolnych dróg oddechowych charakteryzuje się m.in. uciążliwym kaszlem. Chorobę zwykle wywołują wirusy powodujące przeziębienie i grypę, ale czasem za infekcję odpowiadają też bakterie. Zapalenie oskrzeli łatwo można pomylić z przeziębieniem, które nieodpowiednio leczone może przerodzić się w zakażenie dolnych dróg oddechowych.

Do najczęstszych objawów ostrego zapalenia oskrzeli należą: odkrztuszanie śluzowej (białawej) lub ropnej (żółtej, rzadziej zielonkawej) płwociny podczas kaszlu, złe samopoczucie, gorączka, rozbicie i ból mięśni. Trzy ostatnie objawy występują często w przypadku, gdy źródłem zakażenia są wirusy grypy i paragrypy.

Zakażenie trwa zazwyczaj 6–7 dni, ale kaszel może utrzymywać się nawet do 2–3 tygodni. Zdarza się, że taka nadreaktywność oskrzeli (kaszel nasilony wieczorem i po położeniu się, świszczący oddech, duszności, uczucie braku powietrza) po przebytych zakażeniach, może spowodować kolejne dolegliwości, między innymi o podłożu alergicznym.

ZAPALENIE ZATOK

Ta infekcja błony śluzowej jednej lub kilku zatok przynosowych zawsze przebiega z zapaleniem błony śluzowej nosa. U dzieci najczęściej choroba jest wywołana przez bakterie, które atakują kilka zatok.

Zapalenie zatok objawia się w różnorodny sposób, zależnie od wieku pacjenta. Dzieci w wieku szkolnym mają podwyższoną temperaturę, skarżą się na nieprzyjemne sływanie wydzieliny

śluzowo-ropnej do gardła i zatłkany nos. Wiele z nich będzie także narzekać na uczucie rozpierania w okolicy oczodołu. Młodsze dzieci kaszlą, mają trudności w oddychaniu przez nos i nieświeży oddech. U niemowląt z kolei można podejrzewać zapalenie zatok, gdy nie mają apetytu i tracą na wadze, są niespokojne, często można zauważyć u nich obrzęk powiek czy przemieszczenie gałki ocznej na bok.

Zapalenie zatok może mieć groźne skutki, dlatego trzeba iść do lekarza.

Zawsze po przebytej przez dziecko infekcji powinno się je przebadać u lekarza internisty. Bowiern może się zdarzyć, że doszło do powikłań, które wymagają szczególnej uwagi.



Wychowaj wojownika z płucami jak dzwon

Troska o zdrowie dziecka to – wbrew pozorom – nie unikanie sytuacji, w których „coś może zaszkodzić”, ale stopniowe przyzwyczajanie go do czujących wokół wirusów i bakterii. Płuca wojownika, który wyrusza na wojnę z tymi zarazkami (patogenami) powinny być silne jak dzwon. Jak to osiągnąć?

Zapewniając dziecku jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu.

W niekrępującym ciała, przewiewnym, ale nie za ciepłym ubraniu musi wychodzić codziennie na spacer. Deszcz nie jest przeszkodą, tylko bardzo silny wiatr lub duży mróz (ok. -15°C) mogą skłonić Was do pozostania w domu. Przebywanie w różnych warunkach atmosferycznych sprzyja rozwojowi mechanizmu termoregulacji u dziecka. Spacer to nie znaczy wycieczka do sklepu, tylko pójście do parku, lasu lub choćby na skwerek – tam, gdzie powietrze jest wolne od spalin. Zabawy, gry ruchowe lub zajęcia sportowe powinny zająć dziecku minimum godzinę dziennie. To wzmocni jego płuca, oskrzela, przyzwyczai śluzówki gardła i nosa do zmian temperatury powietrza.



Dbając o długi i smaczny sen dziecka w dobrze, około 30 min przewietrzonym pokoju. Im maluch lepiej będzie spał, tym lepiej zregeneruje się jego organizm i tym lepiej będzie się rozwijał jego układ odpornościowy.

Pilnując, by w domu było świeże powietrze. Póki temperatura pozwala okna powinny być otwarte, a gdy jest chłodniej – mieszkanie często wietrzone. Walcz z kurzem domowym, w którym mieszkają roztocza – pajęczaki, które powodują reakcje alergiczne. Nie tylko ścieraj kurz z półek, odkurzaj dywany, ale często trzep i wywieszaj na powietrzu pościel, bo tam lubi sobie uwić gniazdko np. skórożarłoczek skryty, jedno z najpopularniejszych domowych roztoczy. Nigdy nie pal papierosów w mieszkaniu.



Najlepiej śpi się w pokoju, gdzie temperatura nie przekracza $18-19^{\circ}\text{C}$.

NAUKA ODDYCHANIA
Oto świetna zabawa na spacerze: zamykamy buzię, wciągamy powietrze nosem, przez 2 sek. zatrzymujemy oddech i ustami powoli wypuszczamy powietrze. I tak kilka razy. Dziecko uczy się w ten sposób właściwie oddychać, ćwiczy układ oddechowy.



Przez żołądek do odporności

Najwięcej komórek układu odpornościowego „mieszka” w jelitach, to stamtąd nasi naturalni obrońcy wnikają do krwiobiegu i dalej do wnętrza organizmu. Dlatego to, co jemy może wzmocnić lub osłabić odporność. Ma to szczególne znaczenie u dzieci do 12. roku życia, u których układ odpornościowy nie jest w pełni rozwinięty. Jakiego jedzenia go wzmocnia?

Warzywa, owoce, nabiał, chude mięso, kasze, ciemny ryż, tłuste ryby. Trzeba

pamiętać, by w menu dziecka znalazły się produkty zawierające dużo dających odporność witamin oraz selenu wzmocniającego działanie układu odpornościowego (jest w rybach, jajkach, pestkach słonecznika) i cynku, który stymuluje wzrost ważnych dla odporności białych ciałek krwi (znajduje się w drobiu, rybach, kaszach). Zimą warto podawać tłuszcz rybiej wątroby (dorsza albo rekina), czyli tran

Wybieraj warzywa tak, by wykorzystać ich zalety do wzmocnienia odporności.



Masz w domu niejadka? Musisz dbać, żeby zwykłe jedzenie stało się niezwykle.



– ma mnóstwo witaminy D₃, A oraz kwasów omega-3.

Bardzo ważne jest nawadnianie dziecka – odpowiednia ilość płynów nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, dzięki czemu nie przyczepiają się do nich bakterie i wirusy, a kaszel (który jest naturalnym mechanizmem obronnym) ma szansę poprawnie działać i efektywnie oczyścić drogi oddechowe.



TU ZNAJDZIESZ WITAMINY NIEZBĘDNE DLA UKŁADU ODDECHOWEGO

➔ **witamina C** to silny przeciwutleniacz, chroni komórki odpornościowe (cytrusy, natka, papryka)

➔ **witamina A** uszczelnia błony śluzowe (marchew, liście brokułu, jarmuż, szpinak, dynia, kapusta warzywna pastewna)

➔ **witamina B₂** (ryboflawina) wspomaga prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych i dróg oddechowych (wątróbka, jaja, chude sery, migdały, ryby, zielone części warzyw, mleko i jego przetwory, orzechy)

➔ **witamina B₆** m.in. zwiększa odporność organizmu, umożliwia magazynowanie energii i łagodzi skutki uboczne leków (ryby, mięso, ziemniaki, banany, cytrusy)

➔ **witamina B₁₂** uczestniczy w podziałach i wzroście komórek (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory)

➔ **witamina E** wzmocnia działanie wit. A (soja, pomidory)

➔ **witamina H** (biotyna) wpływa na cykl przemiany tłuszczów, przez co jest pomocna przy wchłanianiu wielu witamin (np. C i A) bierze też udział w metabolizmie białek (m.in. drożdże piekarskie, otręby pszenne, płatki owsiane i inne produkty zbożowe, orzechy, soja, wątroba wołowa)





EKSPERT RADZI

mgr farmacji Kamil Żarłok



Broń przeciwko chorobom w Waszych rękach – radzi rodzicom mgr farmacji Kamil Żarłok

Zima sprzyja infekcjom u dzieci. Czy tylko dlatego, że wdychają mroźne powietrze?

KŻ: To jedna z przyczyn, ale nie najważniejsza. Oczywiście niska temperatura powietrza, jego duża wilgotność osłabiają i układ oddechowy dziecka, i jego system odpornościowy. Organizm gorzej funkcjonuje, jest bardziej wrażliwy na krążące wokół wirusy i bakterie. Nie pomagają mu też w zachowaniu zdrowia częste zmiany miejsca (na przykład krążenie między domem a podwórkiem), gdzie panują skrajnie temperatury. Mały organizm za każdym razem, ilekroć zmienia się temperatura otoczenia, musi poświęcić dużą ilość energii na przystosowanie się.

Ciepła czapka i szalik są niezbędne?

KŻ: Oczywiście, to podstawa – trzeba zadbać o to, żeby głowa (oraz nogi) nie zmarzły. Uczmy od małości dzieci, by jak najczęściej oddychały przez nos, a oddychanie buzią niech będzie osta-

tecznością. Dziecko dużo się rusza, szybciej i głębiej oddycha, a co za tym idzie jego drogi oddechowe są bardziej narażone na negatywne oddziaływanie mroźnego powietrza. Pilnujmy, by nie biegało zbyt długo, sprawdzajmy co jakiś czas, czy nie jest przegrzane, spocone. Wtedy musi odpocząć, niech się „ostudzi”. I pamiętajmy, że spoconemu dziecku nie wolno pozwolić zdjąć kurtki, a nawet jej rozpiąć.

Ciepłe ubranie dziecka zaradzi tym problemom?

KŻ: Nie tyle ciepłe, ile zawsze dostosowane do temperatury na zewnątrz. Przewiewne, wygodne, takie, by nie krępowało ruchów malucha. Ważna jest ciepła czapka zakrywająca uszy i szalik. Jeśli wychodzimy na dłuższy spacer możemy ubrać dziecko „na cebulkę”, na przykład lżejszą kurtkę a na to kamizelkę-ocieplacz. Kiedy dziecko biega, zjeżdża na sankach ocieplacz możemy zdjąć i włożyć znów, gdy wracamy do domu. Chodzi o to, by dziecka nie przegrzać, a wiele >>



Przegrzewanie dziecka to ogromny błąd wielu opiekunów, myślą, że chronią przed infekcją, a jest odwrotnie

>> osób ma do tego tendencję. To wielki błąd, niesie za sobą tak samo negatywne skutki, jak zbyt lekkie ubranie. Dodam, że równie niebezpieczne jest niedokładne wycieranie dziecka po kąpielii w momencie, gdy na przykład wietrzy my mieszkanie.

Dziecko, które szaleje na sankach zwykle nie przyzna się, że jest mu za zimno czy za gorąco.

KŻ: Dlatego to opiekun musi często sprawdzać nie tylko, czy aby nie prze-marzło albo czy się nie przegrzało, ale także czy nie jest senne, nie dokucza mu gardło albo coś nie „drapie” w nosie. Nie wystarczy od czasu do czasu dotknąć szyi na karku, trzeba chwilę poobserwować dziecko, jak się zachowuje.

A jeśli mimo pilnowania się podziębi, jak mu pomóc?

KŻ: Dorośli ratują się wtedy cebulą, cytryną i czosnkiem, ale mało które dziecko da się na to namówić. Nie tylko przeziębionemu dziecku, ale także zdrowemu zalecałbym jedzenie dużej ilości warzyw i owoców z witaminami wzmacniającymi odporność. Być może po konsultacji z lekarzem warto mu podać suplementy, takie jak Sinulan. Należy dużo pić, ale nie powinny to być zbyt zimne napoje. Najlepsza jest herbata z odrobiną miodu lub imbiru i kompoty gotowane na bazie naturalnych, domowych przetworów. Ponieważ zimą wszyscy jemy mniej różnorodnych owoców i warzyw,

takie zawierające dużo witamin i soli mineralnych potrawy i napoje doskonale wspomogą jego układ odpornościowy w tym okresie.

Czy można ustrzec dziecko przed chorobą, gdy w domu ktoś dorosły zapadnie na gripę?

KŻ: Najlepiej by kilka dni pomieszkało wtedy u zdrowych dziadków lub przyjaciół, gdy jest to niemożliwe po prostu trzeba odizolować go od chorego lub przynajmniej ograniczyć do minimum ich kontakty, zwłaszcza w momencie występowania ataków kaszlu, kataru lub kichania.



TROCHĘ BRUDU NA ZDROWIE
Sterylne warunki nie pomagają budować odporności, przeciwnie – nie pozwalają jej się rozwijać, bo nie ma szansy na kontakty z zarazkami. Nie myj więc, nie odkażaj codziennie zabawek i nie szalej, gdy maluch włoży rękę do kałuży.



SPACER W DESZCZU NA CHOROBY

Tak hartowały maluchy nasze babcie – przyzwyczajały organizm do zmian temperatury i radzenia sobie z zimmem. Kilka minut w deszczu bez parasola, skakanie po kałużach, bieganie latem po rosie sprawi, że zimą maluchowi nie straszne będą mrozy. Oczywiście hartować można tylko zdrowe dziecko i nigdy bezpośrednio po chorobie.

Nauucz dziecko myć ręce często, dokładnie. Niech wie, że to na dłoniach przynosi się większość zarazków – ze szkoły, przedszkola, placu zabaw, autobusu, sklepu. Wbij mu do głowy, by nigdy nie piło z kolegą wody ze wspólnej butelki, nie brało „gryza” kanapki lub batonika.

Smacznie, odświeżenie, zdrowo Sernik z żurawiną



Żurawina wspomaga też układ moczowy, co zimą może się przydać.

Czy może być coś pyszniejszego niż świeżo upieczony sernik? Jeśli Twoje dziecko też tak sądzi, upiecz mu takie ciasto, dodając do masy to, co też dobrze wpłynie na jego zdrowie. Na przykład bogate w witaminę A owoce żurawiny.

SKŁADNIKI (na 1 tortownicę średnicy 26 cm)

- 125 g suszonej żurawiny amerykańskiej
- 100 g miękkiego masła
- 120 g cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 6 jaj
- szczypta soli
- 1 cytryna
- 150 g płatków jaglanych
- 2 łyżki inuliny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 800 g twarogu (20% tłuszczu)
- 200 g kwaśnej śmietany
- 3 łyżki płatków migdałów

PRZYGOTOWANIE

1. Namoczyć żurawinę w ciepłej wodzie. Utrzeć w misce na kremową masę masło z cukrem i cukrem wanilinowym.
2. Oddzielić białka jaj od żółtek. Powoli dodawać żółtka do masy z masła i cukru. Ubić białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Umyć cytrynę pod gorącą wodą. Zetrzeć skórkę na tarce, wycisnąć sok. Rozgrzać piekarnik do 170°C. Wysmarować tortownicę masłem.
3. Dodać do masy z żółtek i masła płatki jaglane, inulinę, proszek do pieczenia, twaróg, kwaśną śmietanę i sok oraz skórkę z cytryny. Wszystkie składniki starannie wymieszać.
4. Osączyć żurawinę na sicie i razem z pianą z jajek połączyć delikatnie z masą twarogową. Przełożyć masę do tortownicy i polać domowym sokiem z malin lub wiśni. Piec 45 minut na środkowym poziomie piekarnika. Wyjąć, chwilę poczekać, aż sernik trochę ostygnie i podawać jeszcze ciepły.



Dodatek soku z owoców pełnych witamin uczyni, że ciasto będzie jeszcze zdrowsze.



MISTRZOWIE SPOSTRZEGAWCZOŚCI

Wyszukiwanie różnic w dwóch, zdawałoby się takich samych, obrazkach to popularna zabawa dla małych, średnich i dużych osób. A przy tym kształcąca rozrywka, rozwijająca spostrzegawczość – cechę ważną, gdy chce się zadbać o siebie.

ZABAWA 1 DLA PRZEDSZKOLAKA

SÓWKI

Pokaż maluchowi te dwa obrazki poniżej, niech dokładnie im się przyjrzy i wskaże różnice. Dla ułatwienia – sówki różnią się trzema niewielkimi szczegółami. Nagroda – dodatkowa porcja sernika.



ZABAWA 2 DLA UCZNIĄ

ZJAZD DOMOWYCH FUTRZAKÓW

Wskaż siedem różnic między rysunkami zwierząt.



Sinulan

Zdrowe oddychanie

Bezpieczny dla dzieci powyżej **3 roku życia***

TYLKO **1 RAZ** DZIENNIE!

Skuteczność składników **potwierdzona w badaniach klinicznych**



Sinulan forte suplement diety
junior

Jedyny tak **KOMPLEKSOWY** preparat na drogi oddechowe (NOS, ZATOKI i PŁUCA) i **ODPORNOŚĆ** dzieci

* Dotyczy Sinulan Forte Junior

Sinulan forte suplement diety

SPRAWDZONY i SKUTECZNY specjalista na problemy z NOSEM i zatokami

Sinulan Duo forte suplement diety

PODWÓJNA SIŁA na górne (NOS, ZATOKI) i dolne (OSKRZELA) drogi oddechowe