

abc **Apteki**

miesięcznik dla pacjentów aptek

DIETA
DUKANA
WCIAŻ NA TOPIE...

TROSKLIWE
SPOJRZENIE W OCZY

NERWOWA
SPRAWA

KARNAWAŁ
W RIO?
UWAŻAJ NA JET-LAG!

Nasza **zima zła!**



Uhu-ha, nasza zima zła!

reklama

Bolą Cię mięśnie i stawy?

Sięgnij po **ALPAN** - szwajcarski balsam z sadła świstaka. Łagodzi bóle mięśni i stawów, rozgrzewa. Ma działanie przeciwzapalne. Przynosi ulgę w bólach reumatycznych oraz związanych ze zwyrodnieniem stawów.

Opakowanie 50g.
Cena ok. 19 zł



reklama

GrypoRutin

Producent BioGarden Sp. z o.o.

Ochrona przed grypą
i przeziębieniem



Wzmacnia odporność organizmu. Naturalna siła odporności.

Naturalny Skład:
• maliny
• czosnek
• witamina C
• rutyna
• cynk
• witamina A

Szpecólnie polecany w okresie zwiększonego ryzyka zachorowań na grypę i przeziębienie.

GrypoRutin x 60 tabletek = 30 dni kuracji

www.biogarden.pl

Dostępny wyłącznie w sprzedaży aptecznej

ZIMA TO NIENAJLEPSZA PORA DLA ZDROWIA. NAJGORZEJ ZNOSZĄ TEN OKRES OSOBY ZE ZMNIEJSZONĄ ODPORNOŚCIĄ, STARSZE, ORAZ DZIECI, ŻŁE REAGUJĄCE NA BRAK SŁOŃCA I NADMIAR CHŁODU. ALE NAWET W NAJWIĘKSZĄ SŁOTĘ MOŻNA PORADZIĆ SOBIE Z TYPOWYMI O TEJ PORZE ROKU DOLEGLIWOŚCIAMI...

Musimy stymulować odporność naszego organizmu, a - w razie potrzeby - wzmocnić ją. Wrodzoną odporność organizmu osłabia przepracowanie, stres, zmęczenie i brak snu. Osiem godzin to minimum, tyle co najmniej należy spędzać w łóżku, wysypiając się. Następnym krokiem to wyeliminowanie, lub przynajmniej znaczne ograniczenie: używek, stresu i zdenerwowania. Czy tak naprawdę nikotyna i alkohol są nam niezbędne dla dobrego nastroju? A kawa rzeczywiście tak pobudza, jak sądzimy? Naszymi naturalnymi sprzymierzeńcami w walce z chorobami powinien stać się zdrowy optymizm, zdrowa dieta oraz ruch.

SPRZYMIERZENY ZDROWIA

Podstawowym, zimowym wyzwaniem powinny stać się codzienne spacerki, choćby i na krótko - to nas (i dzieci) zahartuje. Ważny w tym jest dobór stroju, byśmy mogli, w razie przegrzania coś z siebie zdjąć. Nośmy czapki i ocieplone buty oraz getry, są przecież bardzo modne. Unikajmy dusz-

nych pomieszczeń oraz miejsc, gdzie jest sporo ludzi - w czasie nasilonych zimowych infekcji skupiska ludzi są „wspaniałym” źródłem zakażeń! Nie warto też zabierać dzieci na długie zakupy do supermarketów, gdzie zazwyczaj spotkać można wielu zakatarzonych i kaszlących. Starajmy się też codziennie wietrzyć pokoje, dbajmy o nawilżanie pomieszczeń i utrzymywanie domowej temperatury w okolicach 20 stopni.

Dieta zimowa powinna rekompensować niedobory witaminowe. Zimą potrzeba więcej energii na ogrzanie organizmu. Gdy marzniemy, obwodowe naczynia krwionośne kurczą się, by zmniejszyć straty ciepła. Rośnie ciśnienie krwi, zwiększa się aktywność gruczołów produkujących hormony.

Organizm potrzebuje większej dawki energii z pożywienia, aby wyrównać bilans ciepły.

To dlatego daje co chwilę sygnał „jeść mi się chce!”, a my nabieramy ochoty na bardziej kalorycz-

ne potrawy. To może skutkować zimowym „sadelkiem”... W tej porze roku powinniśmy więc zmienić skład, nie zaś ilość pożywienia! Należy przestrzegać większego reżimu posiłków i ich jakości, unikać produktów o niewielkiej wartości odżywczej, które nie dostarczają witamin i minerałów. Ważna jest ilość posiłków - powinno być ich co najmniej cztery. Jedząc co trzy godziny, łatwiej utrzymać równowagę cieplną w organizmie, oraz szczupłą linię.

Zimą najlepiej smakuje nam jednak ciepła strawa, a więc... nie ma nic lepszego nad rosół! Ta zupa ogrzewa, dodaje energii, przeziębionych i rekonwalescentów przywraca do życia. Gorące kakao bije na głowę czerwone wino pod względem zawartości przeciwutleniających, a zawarta w czekoladzie teobromina łagodzi kaszel lepiej niż kodeina (lek będący pochodną morfiny). Tłuste ryby łagodzą stany zapalne. Probiotyczne jogurty, kefir i maślanki to zestaw, który troskliwie mamy powinny serwować dzieciom i domownikom. Warto też pomyśleć o porcji tranu, który stymuluje odporność. Nie unikajmy aromatycznego czosnku, oleju z nasion wiesiołka, wyciągów z jeżówki, czy żeń-szenia.

Szukajmy też bogatych źródeł witaminy C: soków cytrusowych, aroniowych, z czarnej porzeczki itp. Konieczne zimą staje się codzienne zjedzenie jabłka, obranej marchewki (mogą być utarte razem). Kapusta kiszona jest przebogatym źródłem witaminy C, bardziej naturalnym dla nas, ludu północnej Europy, niż cytrusy. Cenne wartości zimą mają ziemniaki, ale ponieważ zdrowe substancje gromadzą się pod skórka, nie wybierajmy ziemniaków, lecz gotujmy w mundurkach, na parze lub zapiekajmy w piekarniku. Trzeciego sprzymierzeńca zdrowia nie zakupimy w aptece, niestety. Życiowego optymizmu trzeba się po prostu nauczyć, podobnie jak relaksowania czy innych pro-zdrowotnych czynności. Należy jednak doceniać zna-

czenie czynników psychicznych w unikaniu zdrowotnych komplikacji. Oczywiście, nie dotyczy to wyłącznie okresu zimowego, lecz jest aktualne przez cały rok... Jak jednak zwalczać infekcję, która mimo wszystkich wysiłków, nam się przytrafi?

PRZEZIĘBIENIE

Inaczej zaziębienie, zakażenie górnych dróg oddechowych lub ostry nieżyt nosa. To innymi słowami ostre, nieswoiste, często przebiegające bez gorączki zakażenie infekcyjne (najczęściej wirusowe) górnych dróg oddechowych. Spośród wielu głównych rodzin wirusów wywołujących infekcje organizmu człowieka, pięć jest przyczyną większości przeziębień, trzy inne rodziny, znane jako typ A, B i C, powodują grypę. Wirusy są niebezpiecznymi drobnoustrojami, które potrafią zmieniać swój wygląd, kod genetyczny, a także pozostawać uśpione w naszym organizmie przez długi czas (nawet do kilku lat), by zaatakować w najmniej oczekiwanym momencie. Duża liczba odmian tych wirusów jest przyczyną znacznego zróżnicowania w długości trwania tych chorób, rodzajów objawów i gwałtowności przebiegu, a także różnorodnych powikłań.

Wspólnymi objawami przeziębienia i grypy są: katar i kichanie, ból gardła, ból mięśni i stawów, gorączka. Co prawda występują one w bardzo różnym nasileniu i z różną częstotliwością, ale dla chorego mogą być początkowo nie do odróżnienia. Nic dziwnego więc, że za grypę potocznie uważa się liczne przeziębienia kataralne połączone z gorączką, zapalenie jamy nosowo-gardłowej u dzieci czy zapalenie gardła. Wirusami infekcyjnymi drogi oddechowe są: rinowirusy, koronawirusy i adenowirusy, nierzadko także wirusy paragrypy czy tzw. wirusy RS. Większości przeziębień nie towarzyszą dreszcze, wysoka gorączka czy też poważniejsze objawy, takie jak podczas grypy. W obu cho-

reklama

Pulmonil maść

Produkt złożony, stosowany jako:

- środek miejscowo rozgrzewający w bólach mięśniowych, stawowych i nerwobólach
- pomocniczo w suchym kaszlu i katarze towarzyszącym przeziębieniu
- profilaktycznie po przemarznięciach

Produkt jest stosowany tradycyjnie w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu.

Przeciwwskazania:

Nie stosować u dzieci poniżej 6 lat, kobiet w ciąży i karmiących. Nie stosować przy nadwrażliwości na substancje czynne lub pomocnicze zawarte w produkcie.

Podmiot odpowiedzialny:

Laboratorium Farmaceutyczno-Kosmetyczne 05-500 Piaseczno, ul. Kościuszki 24, tel./fax (022) 756 76 21

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.



BEZ RECEPTY
W DOBRZYCH
APTEKACH

reklama

SUPLEMENT DIETY

Revitaben SENIOR

Kompletny zestaw witamin i składników mineralnych z borem i lecytyną

60 tabletek

Kompletny zestaw witamin i składników mineralnych z borem i lecytyną

Sprawność fizyczna i umysłowa po 50 roku życia

Producent: **NORD FARM** Sp. z o.o., ul. Łąkowa 7a, 90-562 Łódź

robach narasta natomiast podobnie ból gardła, mięśni i stawów, salwy kichnięć. Przeziębienie w zależności od odporności organizmu infekuje tylko fragment lub całość dróg oddechowych. Wyróżnia się często początkowym brakiem kaszlu, nagminnym bólem gardła, rzadkością bólu głowy, jak też odmienną temperaturą, która nie jest tak wysoka, jak w grypie. Chociaż, możemy mieć wątpliwości, gdy chory już leży w łóżku. Wówczas śluz spływający do gardła drażni śluzówkę i wywołuje odruch kaszlu. Konsekwencją ostrego nieżytu nosa może być zapalenie krtani. Wirusy atakują tę część gardła, gdzie znajdują się struny głosowe, i mogą powodować wysoką gorączkę. Głos jest schrypnięty i przytłumiony, a dychanie bywa utrudnione, szczególnie przy wdechu. Jeśli te wszystkie objawy występują jednocześnie, należy jak najszybciej udać się do lekarza, który podejmie odpowiednie leczenie.

Grypą można zarazić się jedynie poprzez kontakt z chorą osobą. Częściej chorują na nią osoby starsze, dzieci lub ludzie z osłabioną odpornością. Szansą na uniknięcie zachorowania na gripę jest szczepienie - najskuteczniejsza metoda profilaktyki. Specjaliści zaprzeczają powszechnym opiniom, że szczepienie jest skuteczne jedynie na początku jesieni. Można zaszczepić się nawet w styczniu, jeśli jest się zdrowym. Zaszczepić powinni się wszyscy, którzy ukończyli 65 lat, przewle-



SUPER DEO

Reutter

Dezodorant z krystalicznej skały bez dodatku konserwantów i środków zapachowych. Dzięki swej bezwonności nie kłóci się zapachowo z ulubionymi perfumami. Nie zawiera alkoholu, nie podrażnia skóry. Polecany zarówno paniom jak i panom, może być stosowany także do stóp. Superwydajny!! Jedno opakowanie wystarcza aż na rok nawet przy codziennym stosowaniu. Niewielki i poręczny – zmieści się w torebce, kieszeni.



kle chorzy, dorośli i dzieci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego i krążenia, cukrzycą lub obniżoną odpornością. Szczepienia nie zaleca się podczas choroby infekcyjnej, przebiegającej z gorączką, osobom uczulonym na jakikolwiek składnik szczepionki lub białko kurzego jajka, na którym hodojuje się szczepionki. Niestety, ze względu na mutacyjne zdolności wirusa grypy szczepienie nadal nie daje stuprocentowej ochrony przed infekcją, a w

dodatku musimy je powtarzać co roku.

Tak więc te wszystkie tematy dotyczące przeziębienia są już może nieco nudne, ale nie powinny być lekceważone. Nielezione schorzenia, infekcje takie właśnie jak przeziębienia czy grypa prowadzą do powikłań i mogą się „mścić” w późniejszym czasie!

Konsultacja: mgr farm.
Tomasz Mrozowski