

S.O.S.

na zimowe dolegliwości

Pomoc z apteczki

Okres zimy to spore wyzwanie dla organizmu. Osłabiony układ odpornościowy często nie radzi sobie z atakiem wirusów i nagłym spadkiem temperatury. W rezultacie częściej niż w innych porach roku dopadają nas uciążliwe infekcje. Grypa i przeziębienie to jednak nie jedyni nasi wrogowie w sezonie zimowym. Suche powietrze i kaloryfery negatywnie wpływają na nasze oczy. Wiele osób właśnie teraz będzie więc skarżyć się na nieprzyjemne przypadłości narządu wzroku. Często zapominamy także o naszym żołądku – bohaterze, który będzie musiał sprostać wigilijnej kolacji i karnawałowym przysmakom. Ferie zimowe albo wypadki na narty sprzyjają z kolei urazom i kontuzjom – zwłaszcza u dzieci. Jak sobie poradzić z całym repertuarem zimowych dolegliwości?

Złote zasady komponowania apteczki

Warto pamiętać słowa: „przezorny zawsze ubezpieczony”. Zgodnie z nimi wraz z nadejściem sezonu zimowego zaopatrzymy się w zestaw leków, które pozwolą nam przetrwać niełatwą dla organizmu porę roku. Zrobimy to obowiązkowo, jeśli w planach mamy wyjazd na ferie z całą rodziną albo narciarskie eskapady. Komponowanie zimowej apteczki to jednak nie lada sztuka. Pamiętajmy podczas tego o kilku zasadach:

- Zasada dopasowania. Apteczka powinna zawierać środki na typowe dla zimy schorzenia. Podczas tej pory roku nie warto inwestować w krem z silnym filtrem na słońce – chyba, że planujemy egzotyczne wycieczki.
- Zasada kompleksowości działania. Do apteczki wybierzmy te z preparatów, które działają na więcej niż jedna z dolegliwości. Jeśli zdecydujemy się na środki o specyficznym działaniu, apteczka może zamienić się w całą walizkę.
- Zasada uniwersalności. Zimowa apteczka powinna zawierać leki, które w razie potrzeby pomogą nie tylko nam, ale także naszym bliskim. Szczególnie warto zadbać o preparaty bezpieczne dla dzieci. Nie każdy środek skuteczny dla dorosłej osoby, jest odpowiedni także dla malucha.
- Zasada ekonomii. Warto o niej pamiętać zwłaszcza przed podróżą. Zimowa apteczka nie może zająć ponad połowę naszego bagażu, a ponadto leki muszą być łatwe w transporcie. Z tego względu warto pozbyć się papierowych opakowań i zabrać ze sobą tylko ich zawartość – np. w plastikowych, jednorazowych pojemniczkach.
- Zasada aktualności. Przed włożeniem leku do zimowej apteczki zawsze sprawdzajmy jego termin ważności. Przetknięte stopy leków nie przyniosą ulgi, a nawet mogą nam zaszkodzić.

Inwazja wirusów

Zima to przede wszystkim okres zwiększonego ryzyka zachorowania na grypę lub przeziębienie. Gdy pojawiają się pierwsze objawy infekcji, zawsze nurtuje nas pytanie jak sklasyfikować chorobę. Jeśli rozwija się

ona szybko, towarzyszy jej wysoka gorączka (powyżej 39°C) i dokuczają nam silne bóle mięśni – prawdopodobnie jest to grypa. Przeziębienie rozwija się powoli, temperatura ciała może być nieznacznie podwyższona, zwykle nie pojawiają się bóle mięśni i – co ciekawe – zawsze towarzyszy mu katar, który nie zawsze występuje w trakcie grypy. Bezpiecznym rozwiązaniem na oba rodzaje infekcji – najlepiej w wczesnym ich etapie – jest lek **Oscilloccinum**[®]. Warto go mieć w swojej zimowej apteczce, aby złagodzić objawy i szybko uporać się z infekcją. Preparat ten moduluje odpowiedź układu odpornościowego na atak wirusów i wspiera organizm w walce z dolegliwościami. Efektem jego zastosowania jest szybsze ustępowanie nieprzyjemnych symptomów oraz krótszy czas trwania choroby. Zaletą **Oscilloccinum**[®] jest też to, że można go stosować także u dzieci powyżej 6-go roku życia. Maluchy chętnie zażywają granulki o przyjemnym smaku, które znajdują się w jednorazowych, praktycznych pojemniczkach. To więc nieodłączny element zimowej apteczki, który odpowiada zarówno na zasadę kompleksowości, uniwersalności, jak i ekonomii oraz łatwego transportu.

Kichaj na kaszel

Jednym z najbardziej dokuczających nam objawów przeziębienia i grypy jest kaszel. Gdy się pojawi, znowu jednak dopada nas dylemat: czy jest to kaszel mokry czy suchy. Kaszel mokry, inaczej produktywny, charakteryzuje śluzowa wydzielina z dróg oddechowych. Aby nie przysporzyć sobie problemów z diagnozą, do zimowej apteczki warto schować środek uniwersalny: skuteczny przy obu rodzajach kaszlu. Do takich preparatów należy syrop **Stodal**[®]. Wśród jego wskazań terapeutycznych znajduje się kaszel różnego pochodzenia, towarzyszący infekcjom górnych dróg oddechowych. Oprócz tradycyjnej postaci płynu w szklanej butelce, ma on również postać granulek w pojedynczych fiolkach – idealnie nadaje się więc do transportu. Ponadto jest to bezpieczny preparat dla całej rodziny, także dla dzieci, które ukończyły 6-ty rok życia. Jeśli jednak jesteśmy pewni, że męczy nas drażniący, suchy kaszel, warto sięgnąć po bardziej specjalistyczny syrop **Drosetux**[®]. Jest on odpowiedni także dla młodszych dzieci po konsultacji lekarskiej. Preparat ma kojące działanie na podrażnione gardło i pozwala szybko zwalczyć ataki męczącego kaszlu. A w rezultacie spokojnie przespać noc – zarówno na wyjeździe, jak i w domu.

Nowe spojrzenie na zimę

Repertuar zimowych dolegliwości nie zamyka się niestety na grypie i przeziębieniu. Nasze oczy podczas tej pory roku są narażone na wiatr, a w pomieszczeniach z kaloryferami – na suche powietrze. Mniej czasu spędzamy na zewnątrz, a więcej wpatrzni w monitor komputera lub ekran telewizyjny. Podczas tego zapominamy o krótkich „treningach dla oka”, jak mruganie czy spoglądanie w dal od czasu do czasu. Cierpi na tym nasz narząd wzroku, który warto wspierać w zimowym sezonie. Szukając kompleksowego środka na różne dolegliwości oczu do naszej domowej lub wyjazdowej apteczki, warto sięgnąć po krople **Homeoptic**[®]. Jest to bezpieczny i skuteczny preparat, który swoim skła-



dem imituje naturalny film tżowy. Wyszuszone suchym powietrzem lub podrażnione wiatrem oczy szybko wracają dzięki niemu do dobrej kondycji. Wyposażając apteczkę w krople **Homeoptics**[®] jesteŃmy ponadto zgodni z regułą ekonomii. Preparat jest bowiem dostępnym w jednorazowych, plastikowych pojemniczkach, tzw. minimsach, które nie zawierają wiele miejsca i są bezpieczne podczas transportu.

Śliska sprawa – kilka słów o zimowych wywrotkach

Pottuczony łokieć czy siniak na kolanie nie pozwalają nam zapomnieć o tym, że za oknem króluje zima. Sezon ten sprzyja kontuzjom i urazom bez względu na to, czy przemieszczamy się po mieście czy też szusujemy na nartach. Pottuczenia, które nie wymagają interwencji lekarza, można złagodzić samemu. Sięgając po środki apteczne można zredukować bolesność oraz pozbyć się opuchlizny. W tym celu warto wyposażyć zimową apteczkę w **Arnigel**[®]. Preparat o żelowej konsystencji skutecznie przeciwdziałając następstwom niewielkich urazów (np. siniakom czy stłuczeniom). Doskonale sprawdzi się też w apteczce wytrwanego narciarza, gdyż ma działanie łagodzące w bólach mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym. To kolejny środek o szerokim działaniu, po który warto sięgać zarówno w przypadku wystąpienia niegroźnych kontuzji, jak też konsekwencji białego szaleństwa na narciarskim stoku.

Zimowe sensacje żołądkowe

Zima to także wyzwanie także dla naszych żołądków. Zdarza się, że kolacja wigilijna pozostaje palącym wspomnieniem aż do sylwestrowej nocy. Smażone, ostro przyprawione potrawy, tłuste sosy czy słodkie ciasta kuszą nasze podniebienia, jednak nie są sprzymierzeńcem naszego organizmu. Podczas zimy warto więc szczególnie pamiętać o zasadzie „mniej znaczy więcej”: delectować się niewielkimi porcjami, zamiast bombardować żołądek całą obfitością stołu. Jeśli jednak przewidujemy chwile zapomnienia o umiarze, warto wyposażyć zimową apteczkę w środki przeciwdziałające dolegliwościom żołądkowo-jelitowym. Pamiętając o zasadzie kompleksowego i uniwersalnego działania, możemy wybrać spośród nich preparat **Gastrocynesine**[®]. Zwalcza on całą gamę przypadłości, będących skutkiem spożycia ciężkostrawnych posiłków: wzdęcia, odbijania, zgagę czy uczucie ciężkości w nadbrzuszu. Warto mieć go pod ręką zarówno podczas nocy wigilijnej, gdy bezlitośnie mieszamy potrawy, jak też za każdym razem, gdy na narciarskim stoku sięgniemy po fast food lub raczymy się rozgrzewającym, tłustym daniem.

Agnieszka Minecka

CHRYPKA, KŁOPOT Z GARDŁEM?



ZAWSZE PEŁNYM GŁOSEM

Homeovox[®] to:

- ✿ **Unikalna formuła**
– dzięki odpowiednio dobranym składnikom, lek jest stosowany w leczeniu chrypki, nadwyrężenia strun głosowych
- ✿ **Podwójne zastosowanie**
– lek może być stosowany:
 - w przypadku wystąpienia chrypki
 - w przeddzień i w dniu planowanego długotrwałego wysiłku strun głosowych
- ✿ **Bezpieczeństwo**
– nie wykazuje interakcji z innymi lekami
– nieznane są działania niepożądane
- ✿ **Ekonomiczne stosowanie**
– opakowanie zawiera 60 tabletek do ssania

BOIR/LZ/HOVOX/13/06.2010

LABORATOIRES
BOIRON[®]

www.homeovox.pl
www.boiron.pl

Homeovox[®]. Produkt złożony. Postać farmaceutyczna: tabletki powlekane. **Wskaźania do stosowania:** chrypka, nadwyrężenie strun głosowych (mówienie, śpiewanie). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** BOIRON SA, 20 rue de la Libération, 69110 Sainte Foy-lès-Lyon, Francja.

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.