

# Probiotyki na antybiotyki!



**W**miesiącach zimowych wiele osób choruje i w tym czasie łatwo o infekcję. Najczęściej powrót do zdrowia zagwarantuje nam spędzenie kilku dni w domu i stosowanie domowych metod leczenia, lecz może się okazać, że choroba wymaga interwencji silniejszych środków. Wtedy lekarz może zalecić terapię antybiotykową. O czym należy pamiętać, by stosowane leki pomogły, a nie zaszkodziły?

Antybiotyki są substancjami pochodzenia naturalnego, półsyntetycznego lub syntetycznego. Niszczą lub hamują rozmnażanie komórek bakterii, ale także grzybów lub pierwotniaków atakujących nasz organizm. W ciągu ostatnich lat, powstało wiele preparatów o różnej sile i zakresie aktywności, jednak żaden z antybiotyków nie działa na wszystkie za-

grożające nam drobnoustroje. W zależności od grupy, z której pochodzą, wykazują różne mechanizmy działania, ponieważ bakterie różnią się budową komórkową. To oznacza, że określone grupy leków walczą z chorobami wywołanymi przez konkretne rodzaje bakterii. Nie niszczą zdrowych komórek organizmu, jednak jak w przypadku każdej ingerencji farmakologicznej, nie pozostają obojętne dla naszego organizmu.

Oprócz szeregu pożądaných skutków działania antybiotyków, preparaty te mają efekty uboczne – zakłócają procesy metaboliczne niszcząc naturalną florę bakteryjną organizmu.



Dlatego też należy pamiętać, że stosowanie antybiotyków bez uzasadnionej potrzeby, może nieść poważne zagrożenie dla zdrowia. Zatem o rozpoczęciu terapii antybiotykowej może zdecydować wyłącznie lekarz. Pod żadnym pozorem nie należy stosować antybiotyków, które pozostały nam nieużyte w domowej apteczce. Nawet pomimo tego, że odczuwamy podobne dolegliwości, jak przy chorobie, która była leczona właśnie antybiotykami.

Gorączka, kaszel lub katar nie są dolegliwościami, które jednoznacznie wymuszają zastosowanie antybiotyku. Powszechne infekcje dróg oddechowych najczęściej wywoływane są zakażeniami wirusowymi. Ponieważ wirusy nie wykazują budowy komórkowej, oznacza to, że antybiotyki ich nie zwalczają. Nie domagajmy się więc bezwzględnie przepisania „pigułki – cudu”, czyli antybiotyku, ponieważ nie jest on gwarancją powrotu do zdrowia przy każdej chorobie.

# BIOTYK

Antybiotyk + Biotyk  
- Zawsze razem!

W sytuacji, gdy lekarz jednak uzna, że terapia antybiotykowa jest konieczna, warto wiedzieć o paru ważnych zasadach, aby lek właściwie zadziałał i nie zaszkodził naszemu zdrowiu. Aby nie dopuścić do zachwiania równowagi w składzie flory jelitowej, czyli takich dolegliwości jak biegunki lub mdłości, w czasie przyjmowania antybiotyków przede wszystkim należy stosować preparaty chroniące naturalną florę bakteryjną.

Skutecznym zabezpieczeniem są tzw. probiotyki, czyli wyselekcjonowane kultury bakterii, najczęściej pałeczki kwasu mlekowego, które uszczelniają ściany nabłonka jelitowego nie pozwalając szkodliwym substancjom przedostawaniu się do krwi. Ich zadaniem jest nie tylko poprawa funkcjonowania śluzówki układu pokarmowego, ale również stymulacja działania układu odpornościowego.

Oprócz przeciwdziałania efektom ubocznym antybiotyków, pacjenci powinni rygorystycznie przestrzegać zaleceń dotyczących częstotliwości i dawek przyjmowanego leku. Należy je stosować w równych odstępach czasowych. W zależności od preparatu lekarz zaleca, jak długie powinny być przerwy między podawanymi dawkami. Zbyt długie odstępy między podaniem kolejnej dawki mogą doprowadzić do uodpornienia bakterii na lek i osłabienia jego działania. W wypadku, gdy nie przyjmujemy leku w zalecanym czasie pamiętajmy, aby nie stosować podwojonych dawek. Warto również wiedzieć, że antybiotyków nie należy łączyć z alkoholem, gdyż nawet mała ilość może spowodować nasilenie działań ubocznych.

Pierwsze objawy choroby leczonej antybiotykami powinny ustąpić już po kilku dniach od rozpoczęcia terapii. Nie jest to jednak powód do odstawienia leku. W przypadku antybiotykoterapii, należy kierować się instrukcjami, które przekazał nam lekarz i przeprowadzić leczenie do końca. W przeciwnym razie możemy doprowadzić do ponownego namnożenia się bakterii w naszym organizmie i powrotu choroby.

Biotyk reguluje pracę przewodu pokarmowego  
**w trakcie i po stosowaniu antybiotyków**  
oraz wspomaga **odporność**.



**nie wymaga**  
przechowywania  
w lodówce



**1 kapsułka**  
dziennie



**dwa w jednym:**  
probiotyk  
+prebiotyk