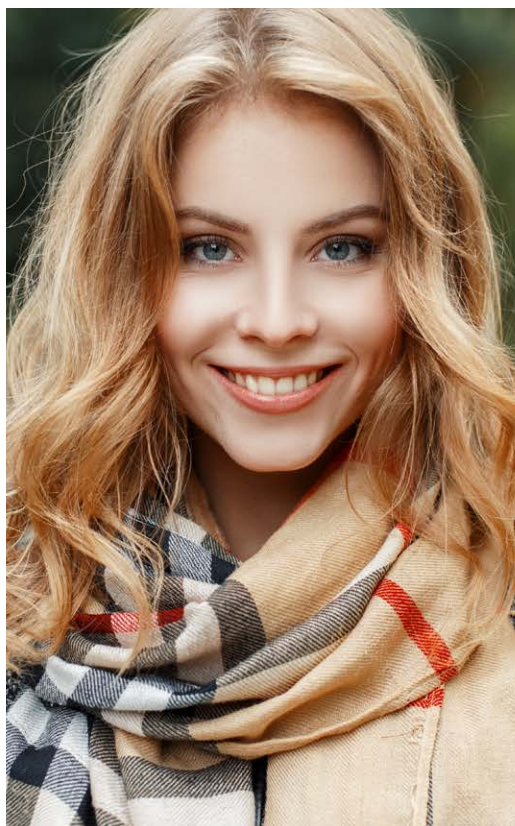


TYLKO **natura**

III/2019

**PORADNIK
ANTYPRZEZIĘBIENIOWY**
dla całej rodziny



W TROSCE O ZDROWIE

W dobrej formie

- trening odporności
- 10 produktów na odporność

Zrób to sama

- wzmacniające herbatki
- domowe sposoby na jesienne dolegliwości

Czas dla siebie

- pora na regenerację skóry
- domowe SPA w 15 minut

Nasza tajna broń - ODPORNOŚĆ



Naszą bronią przeciw przeziębieniu jest sprawnie funkcjonujący układ odpornościowy. Gdy działa bez zarzutu, wirusy, bakterie, grzyby i alergenzy zwykle nie mają większego wpływu na nasze zdrowie. Jednak gdy zaczyna się psuć...

przyczyniamy się do osłabienia systemu immunologicznego (odpornościowego), a tym samym otwieramy możliwość ataku na nasz organizm bakteriom, wirusom, pleśniam czy grzybom.

Jakie grzechy przeciw budowaniu nieswoistej odporności popełniamy najczęściej?

Zła dieta



Przewód pokarmowy – ten największy organ układu odpornościowego – najbardziej narażony jest na działanie „obcych” antygenów. Naszym grzechem jest to, że często jemy tłusto, szybko, a w menu brakuje warzyw. A to właśnie żywność pochodzenia roślinnego zawiera immunostymulatory, takie jak polisacharydy, glikoproteiny, polifenole, alkaloidy, chinoliny, które są niezbędne do budowania odporności. Co ważne – to, co jemy, ma wpływ zarówno na naszą odporność wrodzoną, jak i nabytą. Jednak, by odczuć korzystny wpływ diety, konieczne jest częste i systematyczne dostarczanie organizmowi odpowiednich produktów.

Przychodząc na świat, mamy odporność swoistą [wrodzoną], a z czasem zyskujemy dodatkowo odporność nieswoistą [nabytą]. Odporność wrodzona jest uwarunkowana genetycznie, nie mamy na nią wpływu. Co innego z odpornością nabytą, która w dużej mierze zależy od naszego stylu życia i odżywiania. Co charakterystyczne, ten typ odporności rozwija się właściwie przez cały czas dzięki kontaktom z antygenami, np. z bakteriami.

Komórki układu odpornościowego żyją krótko, niektóre zaledwie 36 godzin, i mimo że się odnawiają, ich regenerację należy dodatkowo wspierać. Niestety, często złymi wyborami żywieniowymi albo błędnie pojmowaną higieną

Brak aktywności



Brak ruchu, długotrwałe siedzenie przed komputerem czy telewizorem negatywnie wpływają na odporność. Według wielu badań regularne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności zmniejszają podatność na choroby. Trzeba jednak uważać, aby nie przesadzić – zbyt duży wysiłek może przynieść wręcz odwrotny skutek. Zwykły, godzinny spacer jest dla naszej odporności i zdrowia najlepszym rozwiązaniem. Ważne, by spacerować regularnie, kilka razy w tygodniu.

Deficyt snu



Sen jest podstawową potrzebą fizjologiczną człowieka, poświęcamy na niego średnio 1/3 życia. Gdy śpimy krótko – poniżej 6 godzin na dobę – to nie tylko jesteśmy niewyspani, ale również czterokrotnie bardziej narażeni na infekcję wirusową. Nawet jedna bezsenność może mieć wpływ na obciążanie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu. Układ immunologiczny produkuje mniej limfocytów cytotoksycznych, koniecznych do walki z mikroorganizmami. Przestrzegajmy więc higieny snu i śpijmy 7 godzin na dobę.

Stres



Ponieważ układ immunologiczny i nerwowy są ze sobą połączone, także przewlekły stres osłabia odporność. Hormony uwalniane w organizmie podczas stresu uszkadzają limfocyty T w grasicy. Ich przeniknięcie do krwiobiegu następuje za wcześnie – zanim osiągną dojrzałość i będą mogły odgrywać obronną rolę. Stresu nie da się całkowicie wyeliminować, ale można go ograniczyć, np. dzięki jodze i ćwiczeniom oddechowym.

Picie alkoholu



Im częściej pijemy alkohol, tym nasz organizm jest słabszy i w konsekwencji nie potrafi walczyć z bakteriami. Ponadto alkohol w bardzo krótkim czasie wyługuje z organizmu białka, które są niezbędne w walce z bakteriami i wirusami, oraz zmniejsza zasoby witamin istotnych dla układu immunologicznego. Rada? Ograniczmy picie alkoholu.

Palenie papierosów



W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4 tys. trujących substancji, które dostając się do błon śluzowych, niszczą pierwszą linię naszej obrony przed chorobotwórczymi zarazkami. Palacze mają upośledzony układ odpornościowy, są podatniejsi na liczne zakażenia i zaostrzenie chorób z autoagresji. Co więcej, badania wykazały, że palenie papierosów przez ciężarną wpływa zarówno na odporność wrodzoną, jak i nabytą noworodka.

Brudne ręce

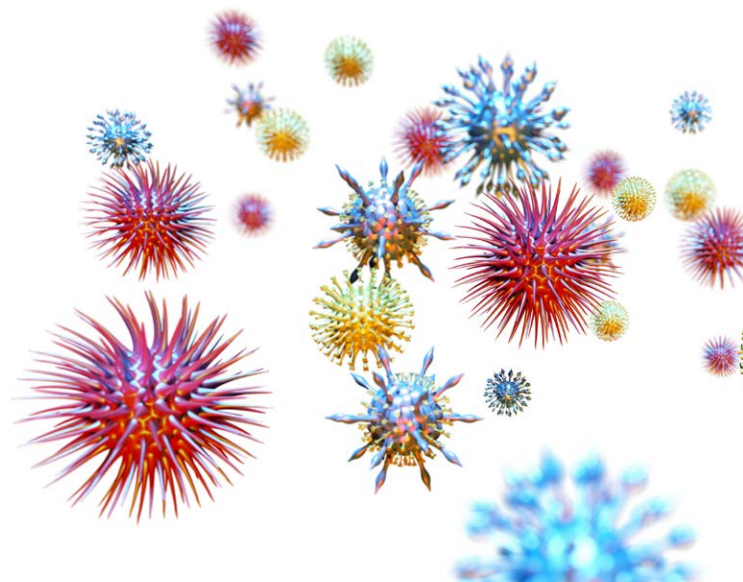


Wiele zarasków wywołujących m.in. zapalenia dróg oddechowych i inne choroby zakaźne jest przenoszonych na rękach. Z rąk zaraski mogą się przedostać do przewodu pokarmowego lub do dróg oddechowych. Dlatego tak istotna jest higiena. Ręce powinniśmy myć według reguły 10 + 10. Liczymy do 10 podczas mycia rąk mydłem, a następnie po raz kolejny podczas sptukiwania.

Przegrzany dom



Jesienią i zimą mamy tendencję do przegrzewania organizmu, maksymalnie rozkręcając kaloryfery i nie wietrząc pomieszczeń. Przyzwyczajenie do wyższej temperatury sprawia, że łatwiej się przeziębamy. Optymalna temperatura w pomieszczeniach wynosi 19-21 st. C, a w sypialni 17-19 st. C. Ciepłej – 25 st. C – może być jedynie w łazience.



Limfocyty na siłowni,

czyli jak ćwiczyć, aby
wzmocnić odporność

Odpowiednio przeprowadzony trening może pozytywnie wpłynąć nie tylko na naszą sylwetkę, ale także na układ odpornościowy. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń zwiększa jednak ryzyko pojawienia się infekcji. Jak trenować, by uniknąć immunologicznej kontuzji? Wystarczy stosować się do jednej prostej reguły.

Aktywność fizyczna oddziałuje na układ immunologiczny w wieloraki sposób:

- zwiększa liczbę i aktywność makrofagów, będących elementem pierwszej linii obrony przed antygenami,
- zwiększa aktywność białych krwinek, szczególnie limfocytów Th, stanowiących drugą linię obrony,
- zwiększa temperaturę ciała, co według niektórych badaczy hamuje rozwój bakterii.

Nie każdy rodzaj aktywności przynosi jednak tak zbawienne skutki.

JAK WYTRENOWAĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ?

Okazuje się, że u maratończyków ryzyko wystąpienia zakażenia górnych dróg oddechowych wzrasta od 2 do 6 razy (w porównaniu z osobami biernymi fizycznie) i utrzymuje się do

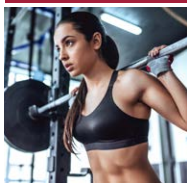


72 godzin. Wiąże się to ze wzrostem stężenia hormonów stresu, co z kolei prowadzi do zahamowania aktywności krwinek białych, kluczowych dla ochrony organizmu przed drobnoustrojami. Zupełnie inaczej sytuacja wygląda w przypadku osób wykonujących regularnie aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności. Trening tego typu trwający 1-2 godziny dziennie może zmniejszyć ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych nawet o 1/3. Kluczem do doskonałej odporności jest więc umiar.

JAKĄ AKTYWNOŚĆ WYBRAĆ?

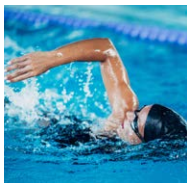
Jesień sprzyja wymówkom: każdy dzień może być zbyt chłodny, wietrzny lub deszczowy na trening. Należy pamiętać jednak, że ćwiczyć można w domu lub na siłowni. Ważne, żeby dostosować poziom intensywności wykonywanych ćwiczeń do naszych możliwości i potrzeb. Regularny trening zauważalnie wpłynie na naszą odporność. Poniżej przykładowe formy aktywności ruchowej.

WEWNĄTRZ



ĆWICZENIA NA SIŁOWNI

Możliwość doboru odpowiedniego obciążenia daje nam pełną kontrolę nad intensywnością treningu.



PŁYWANIE

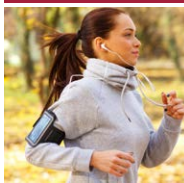
Sami możemy dostosować styl, dystans oraz tempo pływania do naszych możliwości.



GIMNASTYKA

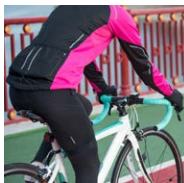
Łatwo znaleźć w internecie kurs o odpowiednim poziomie trudności. Wystarczy tylko rozłożyć matę i zacząć ćwiczyć!

NA ZEWNĄTRZ



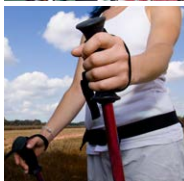
BIEGANIE

Mając w kieszeni smartfon z aplikacją mierzącą tempo biegu, jesteśmy w stanie precyzyjnie określić swój cel.



JAZDA NA ROWERZE

Bez trudu można kontrolować prędkość jazdy za pomocą rowerowego licznika.



NORDIC WALKING

Angażuje 90 proc. systemu mięśniowego bez forsownego tempa.



Lek Arcalen uśmierza
skutki kontuzji, likwiduje stłuczenia
i siniaki. Na dobre.

Wspiera aktywność
fizyczną. Od pokoleń.



RAZEM
OD 39
LAT!

Arcalen®

91% farmaceutów poleca Arcalen*

ARCALEN® – maść, 30 g. Stłuczenia, siniaki, obrzęki.

Substancje czynne: 1 g maści zawiera: 20 mg wyciągu gęstego złożonego z *Arnica chamissonis* Less., *anthodium* i *Calendula officinalis* L., *anthodium* (koszyczków arniki i nagietka) (3-7:1); 12,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum* L., *cortex* (kory kasztanowca) (40-90:1). **Wskazania do stosowania:** tradycyjnie w różnego rodzaju niewielkich stanach pourazowych, jako środek ułatwiający i przyspieszający resorpcję małych wylewów podskórnych (siniaków), w przypadku wystąpienia obrzęków po urazach mechanicznych, np. przy stłuczeniach, oraz do masażu w bólach mięśniowych po treningach sportowych. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników, uczulenie na arnikę, nagietek lub inne rośliny z rodziny *Asteraceae*, dawniej *Compositae*.

Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.

* na podstawie ankiet przeprowadzonych przez PZZ Herbapol Poznań S.A. na grupie 1378 farmaceutów w terminie 6-18.06.2019 r.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

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.

Gdy choroba nie jest ci w smak

Dieta w przeziębieniu i grypie

Choroba to dla organizmu czas wyczerpanej pracy. Aby wesprzeć układ odpornościowy w walce z infekcją, powinniśmy dostarczyć sobie odpowiednią dawkę składników odżywczych – każde przekroczenie prawidłowej temperatury ciała o jeden stopień Celsjusza zwiększa zapotrzebowania na kalorie aż o 13 proc. Problem w tym, że w trakcie przeziębienia apetyt zwykle nam nie dopisuje.

Na szczęście rozwiązanie jest proste – wystarczy odpowiednio skomponować jadłospis.

Po jakie produkty sięgać?

Jak zawsze warto jeść **warzywa** i **owoce**. W trakcie choroby warzywa gotowane na parze lub duszone sprawdzą się lepiej od tych surowych. Owoce można podać w łatwo przyswajalnej formie koktajlu lub musu. W diecie nie może zabraknąć również pełnowartościowego białka, którego źródłem są np. **ryby**. Zawierają one również kwasy omega-3 i omega-6, pomagające załagodzić stan zapalny. Jeśli czujemy, że ryba nie przejdzie nam przez gardło, możemy ograniczyć się do **orzechów włoskich**. Niezbędne do walki z chorobą są także węglowodany. Tych w czasie przeziębienia lub grypy najlepiej dostarczać w lekkostrawnej postaci **kaszy manny** lub **owsianki**. Jeśli najdzie nas ochota na coś słodkiego, bez obaw sięgajmy po **miód** – naturalny antybiotyk, który hamuje rozwój choroby, a także łagodzi stan zapalny gardła. Warto również pić herbatkę ziołową na przeziębienie Herbatopolu Poznań. Zawiera ona maliny będące składnikiem tradycyjnie wykorzystywanym w czasie przeziębienia, kwiatostan **lipy** ułatwiający odkrztuszanie oraz **korzeń prawoślazu** działający nawilżająco na krtani, gardło i struny głosowe.

DIETA IDEALNA DLA OSOBY CHOREJ POWINNA BYĆ:

- **REGULARNA**
Warto jeść kilka niewielkich posiłków dziennie o stałych porach. Każdy jest w stanie przetrząść kilka kęsów, nawet jeśli nie czuje apetytu.
- **LEKKOSTRAWNA**
Ciężkie potrawy mogą podrażniać nasz układ trawienny, prowadząc do wymiotów lub biegunki.
- **WARTOŚCIOWA**
Dieta powinna zaspokajać zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne oraz dostarczać składników wzmacniających system odpornościowy.



Woda zdrowia doda

Podczas choroby, podobnie jak w czasie upałów, intensywnie się pocimy, dlatego szczególną uwagę należy skierować na odpowiednie nawadnianie organizmu. Nerki i wątroba muszą uporać się ze skutkami ubocznymi walki z patogenami. Aby ułatwić im zadanie, warto wypijać dwie butelki wysokozmineralizowanej wody dziennie.

Czego należy unikać?

Na czas choroby warto zrezygnować z pikantnych przypraw – podnoszą one ciepłotę ciała i podrażniają drogi oddechowe. Należy także zrezygnować z picia kawy i czarnej herbaty, które dodatkowo odwadniają organizm.

Nie tylko cytryna, czyli top 10 produktów wzmacniających odporność

Herbata z cytryną to klasyk wśród domowych sposobów na poprawę odporności. Okazuje się jednak, że połączenie soku z cytryny i herbacianych fusów może się negatywnie odbić na naszym zdrowiu, a sam owoc nie zawiera zbyt wiele cennej witaminy C. Co więc jeść, aby naprawdę wzmocnić się na jesień?

Odpowiednia dieta jest jednym z czynników wzmacniających odporność. Do pozostałych należą aktywność fizyczna oraz zapewnienie sobie odpoczynku. Jesienią warto wprowadzić do jadłospisu dania zawierające składniki bioaktywne, stymulujące odporność. Stymulowanie polega m.in. na zwiększaniu wytwarzania przeciwciał, które z kolei zwalczają drobnoustroje infekujące organizm.

Top 10 składników wzmacniających odporność

1. DZIKA RÓŻA zawiera aż 1800 mg witaminy C w 100 g. Oznacza to, że garść jej owoców ma tyle samo kwasu askorbinowego co 34 cytryny! Dzika róża zawiera także związki fenolowe i karotenoidy, co czyni ją skuteczną bronią w walce z wolnymi rodnikami.

2. PIETRUSZKA to również bogate źródło witaminy C. Ponadto działa moczopędnie, co pomaga pozbyć się drobnoustrojów, gdy już dojdzie do zakażenia.

3. DYNIA to kolejne źródło witaminy C. Jest też bogata w witaminę A, której niedobór objawia się obniżeniem odporności organizmu. Zawiera również potas, fosfor, żelazo, magnez i selen.

4. ARONIA to przede wszystkim mikro- i makroskładniki, m.in. wapń, magnez, żelazo, potas, fosfor, sód i cynk. Składniki te skutecznie stymulują odporność. Aronia zawiera także wiele witamin, m.in. A, E i K.

5. KISZONKI powstają w wyniku rozłożenia cukrów prostych do kwasu mlekowego. Ten z kolei stwarza korzystne warunki życiowe dla bakterii jelitowych, jednocześnie hamując rozwój bakterii gnilnych, co w efekcie pozytywnie wpływa na odporność.

6. CZOSNEK zawiera fitoncydy – naturalne substancje pozwalające pozbyć się bakterii i grzybów. Stanowi także źródło bakteriobójczej allicyny, przed którą drobnoustroje nie potrafią się bronić.

7. IMBIR podnosi odporność organizmu, a także pomaga oczyścić zatoki. Ma właściwości rozgrzewające i jest świetnie przyswajany przez organizm.

8. CEBULA podobnie jak czosnek zawiera fitoncydy zwalczające bakterie i grzyby. Stanowi również cenne źródło witamin C, A i E, a także składników mineralnych, takich jak siarka, selen, magnez i żelazo.

9. MIGDAŁY nie ulegają całkowitemu strawieniu w układzie pokarmowym – ich pozostałości stanowią pożywkę dla probiotycznych bakterii bytujących w jelicie, co z kolei przekłada się na wzmocnienie odporności.

10. KASZA JAGLANA wykazuje właściwości przeciwwirusowe. Ponadto ma działanie osuszające, co pozwala pozbyć się nadmiaru zalegającego śluzu. Z tego względu może być przydatna w czasie kataru.



Alliofil®

tabletki dojelitowe

Precyzja leku, moc czosnku.

Bez przykrego
zapachu

Kiedy polecać lek Alliofil?

- W łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych.
- W przypadku osłabionej odporności.
- Profilaktycznie i leczniczo w przeziębieniu.

Dlaczego warto stosować lek Alliofil?

- Posiada gwarantowaną dawkę substancji czynnej.
- Został stworzony na bazie naturalnych składników.
- Nie pozostawia w ustach przykrego zapachu czosnku.

Jak działa czosnek?

- Chroni przed infekcjami.
- Zwalcza pasożyty jelit.
- Obniża ciśnienie krwi.
- Hamuje rozwój bakterii.
- Wspomaga trawienie.



Alliofil®, tabletki dojelitowe

Substancje czynne: 1 tabletki zawiera 200 mg *Allium sativum* L., bulbus (cebula czosnku) i 53,5 mg *Urtica dioica* L. folium (liść pokrzywy). **Wskazania do stosowania:** Tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany profilaktycznie i wspomagająco w łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych (stany przeziębieniowe). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na substancje pomocnicze. Uczulenie na związki siarkowe, niewydolność wątroby, astma oskrzelowa, alergie pokarmowe. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

SZYBKIE SPOSOBY NA UCIĄŻLIWE OBJAWY

Przeziębieniu często towarzyszą ból gardła, podrażnienie nosa i osłabienie. Jak sobie z nimi radzić? Oto kilka prostych domowych sposobów.



BÓL GARDŁA



Jego przyczyną jest stan zapalny wywołany przez bakterie lub wirusy. Aby poradzić sobie z problemem, warto stosować preparaty z cebuli (łagodzą ból i kaszel) i czosnku (zabijają wirusy i bakterie).

Jak zrobić syrop z cebuli:

- Pokrój drobno 2 cebule i wrzuć do naczynia z pokrywką.
- Dodaj cukier i wymieszaj składniki.
- Dodaj odrobinę soku z cytryny.
- Przykryj naczynie i pozostaw na około 5 godzin.

Warto również sięgnąć po Alliofil – środek leczniczy na bazie czosnku i pokrzywy. Należy stosować go profilaktycznie i wspomagająco w łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych.



zastosuj!*



PODRAŻNIONY NOS



Jest skutkiem nieustannego wycierania nosa.

Rozwiązaniem jest udrażnianie nosa w sposób inny niż za pomocą chusteczek, np. stosując inhalację, oraz używanie łagodzących maści.

Jak zrobić inhalację z soli:

- Wsyp do miski łyżkę soli.
- Zalej ją gorącą wodą.
- Wdychaj opary pod ręcznikiem przez 10-15 minut.
- Wykonuj inhalację 1-2 razy dziennie.

W domowej apteczce należy mieć również Flexiderm – maść o właściwościach pielęgnacyjnych. Można stosować ją także w terapii łuszczycy, atopowego zapalenia skóry oraz przy zajądach. Środek jest odpowiedni dla dzieci od 3. roku życia.



spróbuj!



OSŁABIENIE



Towarzyszy nam w trakcie choroby, a także po jej ustąpieniu.

Odczuwamy osłabienie, ponieważ walka z drobnoustrojami wymaga od organizmu dużego wysiłku. Aby wrócić do normalnego stanu, należy zapewnić sobie odpowiednią dawkę składników odżywczych i odpoczynek.

Jak zrobić energetyczną surówkę:

- Pokrój drobno ½ główki kapusty pekińskiej, natkę pietruszki, ½ papryki czerwonej i 1 pomidor.
- Dodaj 6 łyżek oliwy z oliwek oraz pieprz i zioła prowansalskie do smaku.
- Wymieszaj składniki.

Przydatny może okazać się także środek Aronia żel Active, który dzięki zawartości czystka wzmacnia organizm i wspiera układ odpornościowy.



wyberz!

* 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.

Ale ziołko!

Zioła są naszym sprzymierzeńcem zarówno w budowaniu odporności, jak i w walce z infekcją. Oto krótki poradnik, jakie zioła i kiedy stosować, a także propozycje ziółowych herbatek.

ZIOŁA DO WALKI Z PRZEZIĘBIENIEM	kwiat i owoc bzu czarnego, kwiatostan lipy, ziele tymianku pospolitego, korzeń prawoślazu, liść babki lancetowatej, ziele fiołka trójbarwnego, korzeń imbiru, owoc głogu, kwiat wiązówki, owoc dzikiej róży, liście podbiału pospolitego, hyzopu lekarskiego, szalwii lekarskiej, mięty pieprzowej, cząbrku ogrodowego i ogórecznika lekarskiego, koszyczki rumianku pospolitego, rumian szlachetny, kwiaty nagietka lekarskiego, liście i owoce maliny, młode pędy sosny zwyczajnej i korzeń biedrzyńca
ZIOŁA DZIAŁAJĄCE ROZGRZEWAJĄCO I NAPOTNIE	kwiatostan lipy i bzu czarnego, kwiaty wiązówki, ziele fiołka trójbarwnego, liście i owoce maliny, owoce dzikiej róży
ŁAGODZENIE STANÓW ZAPALNYCH GARDŁA I KRTANI	szalwia, rumianek, nagietek, hyzop, tymianek, imbir
WZMOCNIENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO	jeżówka, imbir, owoc bzu czarnego
KASZEL – DZIAŁANIE WYKRZTUŚNE	hyzop, tymianek, cząbrak ogrodowy, fiołek trójbarwny, korzeń biedrzyńca
KASZEL NAPADOWY I DUSZĄCY	prawoślaz, podbiał, babka lancetowata, rumian szlachetny, mięta pieprzowa, ogórecznik lekarski

Herbatka na przeziębienie

SKŁADNIKI

- łyżka suszonych kwiatów lipy
- łyżeczka kwiatów bzu czarnego
- łyżka soku z malin
- plasterki cytryny

PRZYGOTOWANIE

Lipę i bez czarny zalej szklanką wrzątku i pozostaw pod przykryciem na 15 minut. Po odciedzeniu dolej łyżkę soku z malin i dodaj plasterki cytryny. Napój obniża temperaturę i łagodzi ból. Gdy masz gorączkę, sięgaj po niego 3 razy dziennie. Po wypiciu herbatki połóż się do łóżka i prześpij.



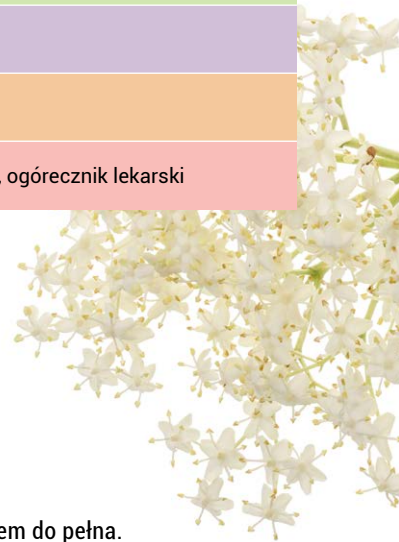
Herbatka na odporność

SKŁADNIKI

- łyżka ziela jeżówki
- łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

Ziele jeżówki zalej w kubku wrzątkiem do pełna. Pozostaw pod przykryciem 20 minut, następnie przecedź i dodaj 1 łyżeczkę miodu. Pij pół szklanki 2 razy dziennie przez 3-4 tygodnie, a następnie zrób 14 dni przerwy. Napój działa immunostymulująco, zwiększa ilość i aktywność interferonu oraz limfocytów odpowiedzialnych za zwalczanie bakterii, wirusów i pasożytów.



Możesz także skorzystać z gotowej herbatki ziołowej na przeziębienie Herbapolu Poznań. Zawiera ona maliny będące składnikiem tradycyjnie wykorzystywanym w czasie przeziębienia, kwiatostan lipy ułatwiający odkrztuszanie oraz korzeń prawoślazu działający nawilżająco na krtani, gardło i struny głosowe.



CHRONIĄC SWÓJ SKARB,

czyli jak sobie poradzić
z przeziębieniem w ciąży

W walce z infekcją pomogą zioła, owoce i sprawdzone przez nasze babcie domowe sposoby. Oczywiście, gdy objawy są typowe dla przeziębienia, a kobieta potwierdziła wcześniej swoją diagnozę w gabinecie lekarskim. Dopiero wtedy można spróbować pokonać infekcję domowymi sposobami.

KATAR

Wiele preparatów dostępnych bez recepty zawiera substancje potencjalnie niebezpieczne dla dziecka, jak np. pseudoefedrynę czy fenylefrynę. Dlatego zawsze warto mieć w domowej apteczce wodę morską oraz sól fizjologiczną. Pomagają one rozrzedzić wydzielinę i udrożniają zatkany nos, można je aplikować bez ograniczeń. Z ich pomocą łatwo wykonać inhalacje, nebulizacje lub bezpośrednio zakropić je do nosa. Przyszłej mamie ulgę przyniosą też olejki eteryczne oraz maść majerankowa. Ziele majeranku ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, działa również ściągająco na błony śluzowe i uszczelnia naczynia krwionośne. Obolaty nos można posmarować tłustym kremem lub wazeliną. Aby łatwiej się oddychało, warto przygotować w misce gorącą wodę z dodatkiem rumianku, lawendy lub olejku eukaliptusowego. Wystarczy kilka minut wdychania pary pod ręcznikiem, by udrożnić nos.

Domowe sposoby na katar:



Maść majerankową można z łatwością przygotować samemu w domu, wystarczy utrzyć majeranek z masłem bez soli, odstawić i na drugi dzień przetopić na bardzo małym ogniu, a następnie przecedzić przez gazę. Maść jest gotowa, gdy ostygnie i stężeje.

Tarty chrzan także pomaga na katar. Można go dodać do kanapek, zmieszać z niewielką ilością oliwy albo wachać [działa jak sole trzeźwiące].



KASZEL I BÓL GARDŁA

Większość preparatów na ból gardła nie została przebadana pod kątem bezpieczeństwa stosowania przez kobiety ciężarne, więc nie należy ich przyjmować. Najbezpieczniej jest stosować produkty ziołowe na bazie propolisu, porostu islandzkiego, szatwii, miodu czy rumianku. Gardło można płukać roztworem soli [pół łyżeczki soli na szklankę wody] albo naparem z szatwii. Należy pić dużo wody (ok. 2 l dziennie), napar z korzenia imbiru oraz syrop z cebuli czy buraków.

Domowe sposoby na kaszel i ból gardła:



Syrop z cebuli to jeden z najlepszych naturalnych sposobów na kaszel. Aby go przygotować, należy pokroić w piórka dwie cebule i wymieszać z kilkoma łyżkami cukru, aby puściły sok. Zalecana dawka to 2-3 łyżki dziennie.

Syrop z buraków oczyszcza górne i dolne drogi oddechowe, ułatwiając oddychanie. Ma działanie wykrztuśne, dzięki czemu wspomaga usuwanie zalegającej wydzieliny. Łagodzi chrypkę oraz zwalcza ból gardła. Aby go zrobić, wystarczy pokroić w kostkę kilka buraków, zasypać cukrem i poczekać, aż puszczą sok.



BÓL GŁOWY I GORĄCZKA

Jeżeli masz stan podgorączkowy (do 38 st. C), pomocne będą zimne okłady na tydki, przedramiona, czoło lub chłodna kąpiel. Gorączkę możesz też obniżyć, pijąc napar z lipy, czarnego bzu oraz herbatę z mięty. Jeśli jednak gorączka utrzymuje się albo rośnie, konieczna jest farmakoterapia. Badania wykazały, że temperatura ciała powyżej 38,9 st. C zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu, a także wystąpienia nieprawidłowości w rozwoju dziecka. W takich wypadkach konieczna jest konsultacja lekarska. Nie należy stosować preparatów z ibuprofenem czy kwasem acetylosalicylowym. Z reguły najbezpieczniejszy jest paracetamol, ale przyjmowany pod kontrolą lekarza.

Domowe sposoby na ból głowy i gorączkę:

Ciepłe mleko z miodem i czosnkiem
z jednej strony rozgrzeje, z drugiej obniży temperaturę ciała, ponieważ czosnek i miód mają właściwości przeciwbakteryjne i stymulują układ odpornościowy.



Napar z kwiatu lipy albo czarnego bzu.

Lipa zawiera substancje działające łagodnie napotnie, obniża niezbyt wysoką gorączkę. Do tego działa przeciwzapalnie i lekko uspokajająco. Czarny bez również ma działanie lekko napotne i przeciwwirusowe.

5 PORAD

DLA PRZEZIĘBIONEJ CIĘŻARNEJ



1. DUŻO PIJ

– najlepiej czystą niegazowaną wodę



5. DUŻO ODPOCZYWAJ

– relaks sprzyja zdrowieniu



2. STOSUJ NATURALNE LECZENIE

– oczywiście po konsultacji z lekarzem



3. BIERZ CHŁODNY PRYSZNIC

– pomoże obniżyć gorączkę



4. NAWILŻAJ MIESZKANIE

– przykręć kaloryfery, używaj nawilzacza powietrza



JESTEŚMY NR

1

DLA PACJENTÓW
W POLSCE*

DZIEKUJEMY
pacjentom, którzy najczęściej wybierali

Urosept®

skuteczny i bezpieczny lek na zapalenie
pęcherza i kamicę dróg moczowych.

91% farmaceutów poleca lek Urosept**

UROSEPT®, tabletki drażowane, produkt złożony. **Wskazania do stosowania:** Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicę dróg moczowych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej *Compositae*) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

* lider rynku na podstawie danych IQVIA sell out value (PLN), YTD/06/2019 (Absolute), dot. Urosept, 60 tabletek

** na podstawie ankiety wewnętrznej PZZ Herbapol S.A. przeprowadzonej w lipcu 2019 r. na grupie 2149 farmaceutów

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.

Akcja regeneracja

Jak zadbać o skórę jesienią



Lato, choć piękne, może zaszkodzić naszej skórze. Narażona na promienie słoneczne staje się sucha, odwodniona, pojawiają się zmarszczki. Co należy zrobić? Najlepiej wdrożyć jesienny, ekspresowy system naprawczy.

Sucha skóra

Po pierwsze, warto użyć peelingu enzymatycznego – najtańszej formy złuszczenia martwego naskórka. Polecany jest on szczególnie osobom z cerą wrażliwą i naczynkową. Peeling enzymatyczny skutecznie usuwa resztki opalenizny, która może wyglądać nieestetycznie. Po drugie, należy używać na noc cięższych, tłustszych kremów, a na dzień kremów do skóry odwodnionej (przynajmniej przez miesiąc).

Przebarwienia

W aptece bez trudu można kupić kremy z arbutyną, kwasem liponowym, azelainowym czy fitowym, które mają właściwości rozjaśniające i złuszczące. Dodatkowo hamują pracę melanocytów – komórek produkujących barwnik skóry. Ale równie dobrze można przygotować wybielające maseczki w domu. Są tanie i bezpieczne dla skóry. Ogórek, cytryna i soda mają działanie rozjaśniające i warto zastosować je do twarzy, by pozbyć się przebarwień.

Kontrola znamion

Po lecie istnieje duże prawdopodobieństwo powstania bądź powiększenia się już istniejących znamion na skórze. Dlatego warto przeprowadzać systematyczne kontrole własnego ciała. Najlepszą metodą jest przyjrzenie się sobie w lustrze w dobrze oświetlonym miejscu. Szczególną uwagę należy zwrócić na „nieoczywiste”

miejsca, takie jak uszy, skóra pod piersiami i na podszewkach stóp. Jeśli coś nas zaniepokoi, trzeba koniecznie skonsultować się z dermatologiem. Najbardziej niebezpieczne są znamiona o postrzępionych granicach i nierówno wybarwione.

Zamykanie naczynek

Jesień to najlepszy czas na zamykanie rozszerzonych naczynek na twarzy. A to dlatego, że przez kilka tygodni po zabiegu nie wolno wystawiać leczonych miejsc na ostre słońce ani narażać na bardzo niskie temperatury. Najczęściej naczynka usuwa się za pomocą lasera. Należy pamiętać, że na 2 tygodnie przed zabiegiem nie można pić ziół fotouczulających oraz przyjmować leków z kwasem salicylowym. Zamykanie naczynek powinna poprzedzić wizyta u lekarza – oceni on stan żyłek oraz głębokość ich osadzenia w skórze. Osoby z cerą naczynkową powinny zadbać także o dietę: nie może zabraknąć w niej orzechów będących źródłem niezbędnych minerałów i kwasów tłuszczowych oraz bogatej w witaminę C natki pietruszki.

Coś na deser

Czekoladowy zabieg na całe ciało relaksuje, odżywia i napina skórę. Składa się z trzech etapów. Pierwszym z nich jest czekoladowy peeling: usuwa martwy naskórek i przygotowuje ciało do kolejnego etapu – nałożenia czekoladowej maski bogatej w składniki odżywcze. Dalej następuje relaksacyjny seans w elektrosaunie, wspierający przenikanie aktywnych składników w głąb skóry. Zwieńczeniem zabiegu jest masaż odżywczym kremem.

Jak regenerować skórę w domu?



Odświeżająca maseczka z siemienia lnianego

- 2 łyżki nasion zalej $\frac{1}{4}$ szklanki ciepłej wody.
- Odstaw na 15 minut – aż do uzyskania kleistej konsystencji.
- Nałóż maseczkę na twarz i pozostaw na 20 minut.
- Po upływie tego czasu zetrzyj maseczkę chusteczką i dokładnie obmyj twarz wodą.



Peeling enzymatyczny z sody

- Wymieszaj 1 łyżeczkę sody oczyszczonej z 1 łyżeczką jogurtu naturalnego.
- Nałóż na twarz na 10-15 minut.
- Po upływie tego czasu obmyj twarz wodą.



Rozjaśniający tonik z cytryny

- Do szklanki z przegotowaną wodą wrzuć 2 plastry cytryny.
- Odstaw na kilka minut.
- Przecieraj twarz tonikiem 2 razy dziennie.
- Przechowuj go w lodówce nie dłużej niż 4-5 dni.



Maseczka z ogórka na przebarwienia

- Ogórek pokrój lub zetrzyj na tarce.
- Dodaj 2 łyżeczki jogurtu naturalnego.
- Jak najdokładniej pokryj twarz maseczką.
- Po 15 minutach zetrzyj maseczkę i obmyj twarz wodą.



Salatka na cerę naczynkową

- Posiekaj i podpraż na suchej patelni 100 g orzechów włoskich.
- Posiekaj 1 pęczek pietruszki (korzeń) i 3 pęczki natki pietruszki.
- 1 czerwoną cebulę pokrój w cienkie piórka.
- Połącz składniki. Dodaj 30 g suszonej żurawiny.
- Dodaj szczyptę pieprzu, 2 łyżki oliwy z oliwek i wymieszaj.



Odżywcza maseczka z czekolady

- Nalej do garnka wodę. Umieść w nim miseczkę z 6 kostkami gorzkiej czekolady.
- Podgrzewaj wodę, dopóki czekolada się nie rozpuści.
- Wyjmij miseczkę z wody i dodaj $\frac{1}{4}$ szklanki mleka.
- Całość mieszaj do uzyskania kremowej konsystencji.
- Odczekaj kilka minut, aż czekolada ostygnie.
- Nałóż maseczkę na twarz, szyję i dekolty i pozostaw na 20 minut.
- Po upływie tego czasu obmyj twarz ciepłą wodą.

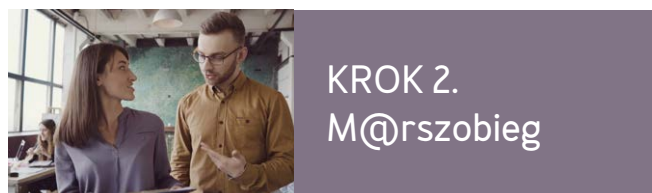
Zapobiegaj hemoroidom w czterech krokach

Jedną z przyczyn powstawania hemoroidów jest siedzący tryb życia, a metodą przeciwdziałania – aktywność fizyczna. Trudno jednak z dnia na dzień stać się sportowcem, zwłaszcza gdy pracujemy w biurze, a w domu czeka na nas masa obowiązków. Dlatego ważne jest, aby wykorzystywać każdą okazję do ruszenia się z miejsca.

W idealnej sytuacji są pracownicy firm promujących ćwiczenia gimnastyczne w godzinach pracy. Te są jednak w zdecydowanej mniejszości. Trening podczas przerwy dla wielu może wydać się zbyt ekscentrycznym pomysłem. Na szczęście istnieje zestaw ćwiczeń i nawyki, które w dyskretny sposób pomogą zapobiec hemoroidom.



Bądźmy aktywni już w drodze do pracy. Jeśli mieszkamy nie daleko, możemy przychodzić do niej pieszo lub przyjeżdżać rowerem. Jeśli korzystamy z komunikacji miejskiej, możemy wysiąść przystanek wcześniej i pozostały dystans przejść. To samo dotyczy dojazdu samochodem – zamiast na firmowym parkingu można przecież zaparkować na pobliskiej ulicy.



Jeśli mamy wiadomość dla kolegi z drugiego końca biura, zamiast zasypywać go e-mailami, idźmy do niego i omówmy sprawę osobiście – oczywiście jeśli jest to możliwe. Warto zainstalować na smartfonie aplikację liczącą kroki, aby przekonać się, jak duży dystans można w ten sposób pokonać!



Korzystając w pracy z kserokopiarki lub podobnego urządzenia, możemy poświęcić ten czas na aktywizację dolnych partii ciała. Jak? To proste: rozciągnij mięśnie nóg, przyciągając ręką stopę do pośladków. Drugą dłoń oprzyj na kopiarce dla utrzymania równowagi.



Ćwiczenia izometryczne polegają na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Trening tego typu możemy wykonywać, nawet siedząc przed komputerem. Faza napięcia powinna trwać 5-15 sekund. W ten sposób jesteśmy w stanie trenować wiele partii ciała w sposób absolutnie niezauważalny.



Jeśli odczuwamy pierwsze objawy choroby hemoroidalnej, sięgnijmy po **Aesculan – maść na hemoroidy** zawierającą wyciąg z kasztanowca, łagodzącą ból i świąd.

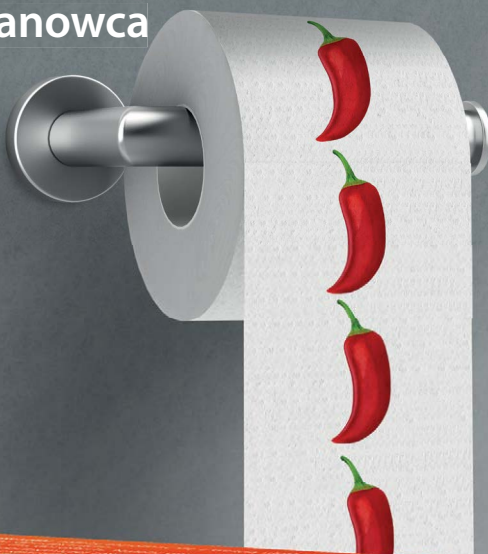
* Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Pieczę ostro?

Aesculan®

lek na hemoroidy

kompozycja **lidokainy**
i wyciągu z **kory kasztanowca**



Obecny na rynku od ponad **50 lat!**



Maść wykazuje działanie:

- ✓ znieczulające
- ✓ ściągające
- ✓ przeciwzapalne
- ✓ przeciwświądowe



AESCULAN®, maść doodbytnicza. Substancje czynne: 1 g maści zawiera substancje czynne: 62,5 mg wyciągu (w postaci suchego wyciągu) z *Aesculus hippocastanum* L., cortex (kora kasztanowca) (40-90:1); 5 mg lidokainy chlorowodoru (*Lidocaini hydrochloridum*). Substancje pomocnicze: Tanina, olejek rumiankowy, makrogol 300, wazelina biała, lanolina, parafina ciekła, bronopol, woda oczyszczona. Wskazania do stosowania: Choroba hemoroidalna u osób dorosłych. Maść stosowana jest w łagodzeniu objawów choroby hemoroidalnej występujących w pierwszej fazie choroby, charakteryzującej się występowaniem słabo nasilonych objawów bólowych i świądu. Skuteczność leku w wymienionych wskazaniach opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania w leczeniu i doświadczeniu. Przyjmuje się, że lek wykazywać będzie działanie miejscowo znieczulające oraz łagodne przeciwzapalne i ściągające. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, uczulenie na amidowe środki miejscowo znieczulające i (lub) na rośliny z rodziny *Asteraceae*. Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

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.