

BEZPŁATNY PORADNIK DLA PACJENTÓW APTEK

JAK PORADZIĆ SOBIE z przeziębieniem

– żegnajcie wirusy

JESIEŃ/ZIMA
2021

ISSN 2544-5936

SZUKAJ W SWOJEJ APTECE!



**Bezpłatne
poradniki
dla pacjentów
aptek**



Pytaj aptekarza o bezpłatne egzemplarze!

Spis treści

Jak poradzić sobie z przeziębieniem 2021

Jesienna apteczka	4
Ochrona płynąca z natury	7
Witaminy dla zdrowia	10
Boli gardło, dokucza chrypka.....	13
Stan podgorączkowy	16
Ziołowa tarcza ochronna	18
Miód na zdrowie!.....	20
Czarny bez	22
Lipa – wyjątkowa roślina	23

Zmienna jesienna aura sprzyja przeziębieniom i osłabieniom odporności. Jesteśmy wówczas bardziej narażeni na „ataki” bakterii i wirusów, które z łatwością dostają się do organizmu drogą kropelkową wraz z wdychanym powietrzem.

Nie jesteśmy jednak całkowicie bezradni, możemy wiele zrobić, aby zadbać o zdrowie.

Nasza publikacja „Jak poradzić sobie z przeziębieniem” przekona Was, że jesień i zima nie muszą grozić chorobami.

Znajdziecie w niej Państwo wiele informacji dotyczących objawów chorób przeziębieniowych jak i sposobów ich terapii. Dowiedziecie się, które dolegliwości towarzyszą przeziębieniowym kłopotom i jak zwalczyć gorączkę, kaszel, katar, bóle głowy, mięśni i stawów, a także jak zadziałać już przy pierwszych objawach infekcji, by mieć większe szanse na szybki powrót do zdrowia.

Z życzeniami przyjemnej lektury i oczywiście zdrowia

WYDAWCA

Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19-23, 50-424 Wrocław
tel. (71) 368 59 00; fax: (71) 368 59 19

KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Magdalena Guźniczak
tel. 71 368 59 01
m.guzniczak@aptekamedia.pl

Agata Najbor

tel. 882 63 62 28

a.najbor@aptekamedia.pl

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwiecińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Andrzej Nowak

www.aptekamedia.pl



Znajdziesz nas na Facebooku

www.facebook.com/aptekamedia



PORADNIK DOSTĘPNY W WYBRANYCH APTEKACH NA TERENIE POLSKI.

Apteka Media Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości, i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji oraz za treść reklam.

Zastrzeżenie:

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam. Informacje zawarte na łamach czasopisma mają charakter edukacyjny i nie mogą być podstawą do rezygnacji z konsultacji lekarskiej. Redakcja dokłada wszelkich starań, by gromadzone informacje były rzetelne oraz obiektywne, zgodne z najnowszą wiedzą medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne skutki, wynikające z zastosowania informacji, pojawiających się w czasopiśmie. Zastrzegamy sobie prawo do adiustacji i skracania materiałów, zmiany tytułów oraz ich wykorzystania w innych publikacjach naszego wydawnictwa.

Jesienna apteczka



Infekcje wirusowe naprawdę potrafią utrudnić życie. A właśnie rozpoczął się na nie sezon. Warto zatem wyposażać domową apteczkę w odpowiednie preparaty ziołowe i leki.

Najpopularniejszym schorzeniem o tej porze roku jest zwykle przeziębienie. To również czas, gdy atakuje grypa. Na te sezonowe przypadłości mamy domowe sposoby. Jednak warto wspomóc organizm lekami, zwłaszcza jeśli wystąpiła

i utrzymuje się gorączka. Nie warto czekać aż infekcja się rozwinie lepiej przygotować się zawnazu i wyposażać swoją domową apteczkę w preparaty, które będą stanowiły pierwszą linię frontu w walce z objawami choroby.

W domowej apteczce nie może zabraknąć:

1. Środków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych. Nie obawiamy się gorączki. Jest ona wyrazem pobudzenia układu odpornościowego. To element samoleczenia naszego organizmu,

jego walki z infekcją. Dlatego temperatury do 38°C nie powinno się redukować. Im wyższa temperatura ciała, tym organizm lepiej sobie radzi z drobnoustrojami. Starajmy się więc nie obniżać jej zbyt szybko. Ale oczywiście są pewne granice. 39°C to już znak, że mamy naprawdę poważny proces zapalny. Gorączka zwykle jest przyczyną gorszego samopoczucia i źródłem różnych dolegliwości, takich jak uczucie zimna, dreszcze oraz ból głowy lub mięśni. Podstawowym celem postępowania przeciwgorączkowego powinno być zatem łagodzenie objawów towarzyszących gorączce.

Aby zwalczyć te dolegliwości należy zaopatrzyć się w preparaty medyczne zawierające paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), które poza działaniem obniżającym temperaturę i niwelującym ból, dodatkowo wspomogą układ immunologiczny w reakcji odpornościowej. Środki te zawierają takie substancje, jak np. ibuprofen, kwas acetylosalicylowy czy naproxen.

2. Preparatów na katar i zatoki – jednym z najczęstszych (i prawdopodobnie najbardziej uciążliwych) objawów przeziębienia jest katar. Środki na katar, to leki, których celem jest obkurczenie i zmniejszenie przekrwienia błony śluzowej nosa. Zawierają najczęściej np. chlorowodorek ksylometazoliny, który obkurcza śluzówkę i udrażnia nos. Z kolei przy występowaniu uczucia suchości połączonej z odczuciem zalegającej wydzieliny, w nawilżeniu przewodu nosowego pomoże spray z dodatkiem wody morskiej. Przy przewlekłym katarze każda forma nawilżania, przepłukiwania jamy nosowej daje korzyści i jest bardzo zalecana. Jeśli chodzi o łagodzenie i zwalczanie kataru, to dobrym rozwiązaniem są preparaty z solą hipertoniczną. Ona ma właściwości rozrzedzające wydzielinę i pomaga udrożnić nos. Należy jednak ostrożnie aplikować te środki, ponieważ roztwór hipertoniczny zmienia wiele rzeczy (np. pH) w obrębie

błony śluzowej, zwłaszcza u dzieci. Dlatego nie można go stosować długo.

3. Preparatów na kaszel – trzeci główny winowajca złego samopoczucia podczas infekcji to kaszel. Jest odruchem fizjologicznym – naszą wrodzoną obroną przed zanieczyszczeniami i przed nadmierną produkcją wydzieliny w oskrzelach, która szczególnie w stanach zapalnych jest pobudzona. Określenie charakteru kaszlu jest sprawą niezwykle istotną, od tego bowiem zależy, jaki rodzaj leku powinniśmy zastosować.

Kaszel suchy, pojawiający się na początku infekcji wirusowej, jest uporczywą dolegliwością, której należy przeciwdziałać i hamować ją lekami przeciwkaszlowymi. Poleca się również stosowanie syropów ziołowych. Zawierają bowiem związki śluzowe, mające właściwości powlekające i osłaniające. W efekcie łagodzą męczące ataki suchego kaszlu.

Kaszel mokry rozwija się w miarę postępu choroby, gdy dochodzi do nagromadzenia wydzieliny w drzewie oskrzelowym. Chorzy skarżą się na uczucie jej „zalegania” w klatce piersiowej, mają też często trudności z zasypianiem, ponieważ wydzielina spływa po tylnej ścianie gardła. Kaszlu mokrego w żaden sposób nie należy hamować. Terapia powinna iść wręcz w odwrotnym kierunku – stosowania leków wykrztuśnych, ułatwiających usunięcie wydzieliny z dróg oddechowych. W takiej sytuacji pomocne okażą się preparaty zawierające substancje rozrzedzające wydzielinę i wspomagające pozbywanie się flegmy (ambroksol, bromheksyna) w ciągu dnia, a na noc minimalizujące napady suchego kaszlu (butamirad, deksametofan).

Działanie wykrztuśne posiadają także specyfiki ziołowe, na bazie takich surowców jak: bluszcz pospolity, tymianek, porost islandzki, pierwiosnek lekarski. Leków wykrztuśnych nie wolno stosować bezpośrednio przed snem, gdyż będą powodowały nasilenie odruchu kaszlu i utrudnią zasypianie.

4. Preparatów na ból gardła – kolejny z objawów przeziębienia, ból gardła, może być wynikiem uciążliwego kaszlu lub oznaką infekcji. Zapalenie gardła objawia się bólem, pieczeniem, drapaniem w gardle, uniemożliwiając swobodne oddychanie i przełykanie. Środki przeciwbólowe i przeciwzapalne są pomocne, jeśli mamy do czynienia z bólem gardła o podłożu wirusowym. Celem leczenia w takim wypadku jest złagodzenie objawów i zmniejszenie dyskomfortu, podczas gdy infekcja przebiega własnym tokiem. Preparaty te występują najczęściej w postaci tabletek lub pastylek do ssania, syropów, aerozoli, a ich stosowanie pobudza wydzielanie śliny, która nawilża gardło i w ten sposób wywiera działanie łagodzące. Dostępne na rynku środki na ból gardła mogą zawierać naturalne substancje lecznicze, takie jak np. wyciągi z mięty, tymianku, szalwii, imbiru lub substancje czynne np. cholinylu salicylanu albo flurbiprofenu.

5. Witaminy C – niezastąpiona w prawidłowym funkcjonowaniu odporności, witamina C polecana jest do przyjmowania zarówno w prewencji, jak i w zwalczaniu infekcji.

6. Preparatów wzmacniających odporność i kompleksów witamin – bardzo znane przysłowie mówi, iż lepiej zapobiegać niż leczyć, o czym świadczy popularność dostępnych środków zawierających składniki korzystnie wpływające na pracę układu immunologicznego, np. wyciągi z czarnego bzu, jagód acai lub czosnku, tran, witamina D3+K2.

Nie zapominając o dzieciach

Sezon jesienno-zimowy wydaje się być prawdziwym testem dla rodziców – zarówno ich cierpliwości, jak i odporności. Wszystko za sprawą swoich pociech, które ze względu na mniej wytrenowany układ immunologiczny często doświadczają infekcji. Chcąc powstrzymać rozwój choroby w zarodku, warto mieć

pod ręką sprawdzone środki, które wspomogą dziecięcy organizm w walce z przeziębieniem. Zawsze przed wyborem preparatu pamiętaj, aby sprawdzić, czy jest on właściwy dla wieku Twojego dziecka.

Na gorączkę i ból – środki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe występują w formie czopków i zawiesin dla młodszych dzieci oraz miękkich kapsułek, które można podawać starszym dzieciom. Składnikiem aktywnym może być paracetamol lub ibuprofen.

Na katar – głównymi składnikami w dostępnych dla dzieci aerozoliach na katar są woda morską oraz ksylometazolina. Ta pierwsza nawilży błonę śluzową nosa i pomoże w oczyszczeniu go z zalegającej wydzieliny, natomiast ksylometazolina zmniejszy obrzęk oraz przekrwienie błony śluzowej, dzięki czemu doprowadzi również do zmniejszenia się ilości powstającej wydzieliny. Innym rozwiązaniem na pozbycie się kataru u dziecka może być zastosowanie soli fizjologicznej – w postaci inhalacji lub płukania nosa.

Na ból gardła – rodzicom małych dzieci szczególnie zależy na bezproblemowym podaniu preparatu, dlatego na ból gardła najlepiej sprawdzi się spray lub syrop, ponieważ są one łatwe w przełykaniu i słodkie w smaku. W zależności od preferencji, dla starszych dzieci można wybierać także tabletki lub lizaki do ssania.

Na kaszel – najpopularniejszym wyborem rodziców na kaszel u dziecka jest syrop. Na suchy kaszel poleca się ziołowe wyroby, które zmniejszą intensywność kaszlu i nawilżą gardło. Z kolei na mokry kaszel korzystnie wpływają preparaty posiadające w składzie erdoisteinę (która pomoże w rozrzedzeniu zalegającej wydzieliny) albo ambroksol (ułatwi jej odkrztuszenie).

■
red.

Ochrona płynąca z natury

Stan pandemii COVID-19 trwa już ponad rok. To niezwykle trudny czas dla całego społeczeństwa. Przed nami kolejne wyzwania. Choroby sezonowe – przeziębienie, grypa. Warto wzmocnić swoją odporność.

Napływające zewsząd informacje o wzroście liczby zakażonych przyczyniają się do pogłębiania poziomu stresu. Próbuje się radzić sobie, z różnym skutkiem, z brakiem poczucia kontroli. Nie jesteśmy jednak całkowicie bezradni, możemy wiele zrobić, aby zadbać o zdrowie i zachować spokój. Warto bowiem wiedzieć, że stres nie pomaga nam zachować dobrze funkcjonującego układu odpornościowego. A bez tego nie stawimy czoła bakteriom, wirusom, innym drobnoustrojom.

Na szczęście są sposoby, dzięki którym można zmniejszyć stres i niepokój, co dobrze przysłuży się naszemu organizmowi. Sojusznikami są bez wątpienia preparaty zawierające dobraną kompozycję naturalnych składników, które wesprą organizm w walce z infekcjami oraz wzmocnią odporność. Należą do nich np. olej konopny, ekstrakty: z oregano, czarnuszki, imbiru oraz witamina D3.

Konopie siewne od wieków miały duże znaczenie gospodarcze i lecznicze. Z łodyg wykonywano mocne sznury, liny, solidne tkaniny, a z nasion wyciskano oleje. Istnieją dwa rodzaje konopi: konopie indyjskie i konopie siewne. Różnią się nie tylko wyglądem, ale także właściwościami. Konopie indyjskie (marihuana) mają działanie narkotyczne. Konopie siewne pozbawione są tych właściwości ponieważ stężenie THC w roślinach jest śladowe, więc nie nadają się do wytwarzania nielegalnych używek. Prawdziwym skarbem oleju z konopi siewnych są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) – czyli



omega-3 i omega-6, stanowiące aż 80% składu oleju konopnego. Zawiera on też kwas oleinowy, palmitynowy, gamma-linolenowy (GLA), arachidonowy i eikozanowy. Ich wyjątkowe połączenie jest zupełnie unikalne wśród jadalnych nasion oleistych. W oleju zawarte są przeciwutleniacze, karoten, fitosterole, fosfolipidy oraz witaminy – A, D, E, K. Także wiele cennych substancji biologicznie czynnych o właściwościach regenerujących, przeciwzapalnych, antyoksydacyjnych i antyseptycznych. Olej konopny wykazuje szereg właściwości zdrowotnych. Do najważniejszych należą:

- **wspomaganie układu odpornościowego:** wpływa na zwiększenie naturalnej odporności organizmu, a także wzmacnia florę bakteryjną jelit, współdecydującą o prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego;
- **wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego:** zmniejsza stężenie lipidów we krwi, dzięki czemu zapobiega rozwojowi miażdżycy, a także wzmacnia naczynia krwionośne. Zapobiega również powstawaniu zakrzepów i zatorów, gdyż hamuje proces sklejania się krwinek w układzie naczyniowym;
- **zapobieganie rozwojowi nowotworów:** bogaty w przeciwutleniacze pozwala skuteczniej niwelować w organizmie szkodliwe działanie wolnych rodników, a zawarty w nim chlorofil hamuje proces degradacji zdrowych komórek;
- **naturalne działanie przeciwbólowe:** łagodzi stany zapalne organizmu, zmniejsza ból stawów oraz obrzęki, jak również przyspiesza proces regeneracji skóry i błony śluzowej.

Ponadto olej konopny to również skarbnica witaminy K, niezbędnej do syntezy białek i enzymów. Witamina K ma właściwości przeciwkrwotoczne i odpowiada za krzepliwość krwi, działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo oraz bierze udział w formowaniu tkanki kostnej.

Czarnuszka. Wszędzie tam, gdzie pojawia się stan zapalny czarnuszka stanowi niezrównany oręż, aby się z nim rozprawić. Również tam, gdzie szwankuje system odpornościowy. Swoje niezwykle właściwości zawdzięcza składowi. Surowcem leczniczym są nasiona i olej z czarnuszki. Nasionka to prawdziwa skarbnica związków biologicznie aktywnych! Zawiera ich ponad 100. Surowiec wykazuje działanie hipoglikemiczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne, antybiotyczne, przeciwbacze, żółciotwórcze i żółciopędne, moczopędne, wiatropędne, a tak-

że poprawiające trawienie. Nasiona czarnuszki zawierają tłuszcze (fosfolipidy i fitosterole), olejki eteryczne, flawonoidy, saponinę, alkaloidy oraz garbniki. To także źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych (linolowy, oleinowy i eikozadienowy), a także kwasów nasyconych (palmitynowy i stearynowy). Ponadto: witamin: A, B1, B2, B3, B6, E, F, biotyna oraz związków mineralnych: cynk, selen, magnez, wapń, żelazo, sód, potas, fosfor.

Witamina D3 (cholekalcyferol) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zwiększa produkcję przeciwzapalnych i przeciw alergicznych cytokin wytwarzanych przez komórki immunologiczne, które mają silne działanie przeciwzapalne i przeciw alergiczne.

Imbir używany jest jako środek na przeziębienie i katar, rozgrzewa nasz organizm. Działa też przeciwgorączkowo i przeciwbakteryjnie. Związki zawarte w imbirze podnoszą odporność organizmu i skracają czas choroby. Składniki imbiru wykazują właściwości przeciwbólowe. Surowiec (kłącze i olej) dodawany jest do preparatów stosowanych z dobrym skutkiem w reumatologii, gdyż zmniejsza ból mięśniowy i stawowy.

Oregano wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne. Zawiera olejek eteryczny bogaty m.in. w karwakrol i tymol, które wykazują działanie bakterio- i grzybobójcze. Zwiększa wydzielanie śliny, soku żołądkowego i żółci, a tym samym usprawnia procesy trawienia i przyswajania pokarmów. Oregano łagodzi kaszel, wzmacnia wydzielanie śluzu przez błony śluzowe górnych dróg oddechowych oraz działa rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli, w związku z tym w ziołolecznictwie jest stosowane w nieżytach górnych dróg oddechowych, kaszlu i utrudnionym odkrztuszaniu. ■

red.

CannabiVir

Naturalna formuła wspierająca Twoje
zdrowie i odporność



* imbir * oregano * czarnuszka * witamina D3

Produkt wspiera naturalną odporność organizmu oraz procesy trawienia. Doskonały przy przeziębieniu, infekcjach wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych, bólach gardła, wzmacnia odporność oraz pomaga w okresie rekonwalescencji po chorobie.

Z kodem rabatowym:
APTEKAMEDIA20

-20%

zniżki na preparat
CannabiVir w sklepie
www.essenz.pl



Witaminy dla zdrowia



Witaminy mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Biorą udział prawie we wszystkich procesach metabolicznych organizmu. To nasi nieocenieni sprzymierzeńcy w walce z jesienno-zimowymi infekcjami.

krwi oraz spełnianie funkcji antyoksydacyjnej. Witaminy rozpuszczalne w wodzie nie są magazynowane w organizmie, są dostarczane do organizmu wraz z dietą, a ich nadmiar jest wydalany z moczem. Każda witamina rozpuszczalna w wodzie wchłania się w jelicie cienkim, a następnie jest transportowana z krwią po całym organizmie. Witaminy rozpuszczalne w wodzie uczestniczą m.in. w metabolizmie cukrów, tłuszczów, białek oraz w gospodarce mineralnej organizmu.

Witamina A (retinol) wywiera dobroczynny wpływ na wzrok. Zapobiega kurzej ślepcie, pomaga w leczeniu chorób oczu. Poza tym wzmacnia błony śluzowe nosa, gardła, jelit i płuc, dzięki czemu zwiększa odporność na zakażenia. Dbą o prawidłowy stan skóry. Wpływa na rozwój i wzrost kości. Stymuluje także błony śluzowe do produkcji śluzu i pełni funkcje antyoksydacyjne. Występuje co prawda wyłącznie w produktach zwierzęcych, ale może być też wytwarzana w organizmie człowieka z karotenoidów, które występują głównie w produktach roślinnych. Najważniejszym karotenoidem jest beta-karoten. Gdzie szukać witaminy A? W rybach morskich, w tranie, wątróbce, jajkach, maśle, w pomarańczowych, zielonych, czerwonych owocach i warzywach, np. w marchwi, szpinaku, szczawie, zielonym groszku, w czerwonej papryce, w morelach i dyni. Niedobór witaminy A objawia się pogorszeniem widzenia, zwłaszcza wieczorem. Może także prowadzić do suchości spojówek i rogówki.

Witaminy to grupa organicznych związków chemicznych o zróżnicowanej budowie. Mogą pochodzić ze źródeł naturalnych albo być syntetyzowane sztucznie. Większości witamin organizm ludzki nie syntetyzuje, w związku z tym konieczne jest ich dostarczanie w odpowiednio zbilansowanej diecie.

Ze względu na rozpuszczalność witaminy dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach – witaminy A, D, E i K oraz rozpuszczalne w wodzie – C i witaminy z grupy B.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mogą być magazynowane w organizmie (głównie w wątrobie i tkance tłuszczowej), a ich rolą jest m.in. uczestnictwo w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej, regulacja procesów krzepnięcia



suplementy

visanto

Wyjątkowe formuły, bez zbędnych dodatków.

Kupuj online na:
visanto.pl



Inne symptomy obejmują zaburzenia wzrostu kości i zębów oraz częste infekcje.

Witamina D (kalcyferol) wpływa na prawidłowy rozwój kości i zębów, chroni przed krzywicą, a przede wszystkim ułatwia organizmowi wchłanianie wapnia i fosforu z jelit. Oddziałuje na komórki szpiku kostnego produkujące komórki obronne, podnosi odporność i osłania przed infekcjami układu oddechowego. Jej regularne stosowanie chroni przed złamaniami, co jest istotne w przypadku osteoporozy.

Witamina D to jedyna witamina, którą organizm potrafi sam wytwarzać pod wpływem słońca. Jej suplementacja jest zalecana noworodkom i niemowlętom, kobietom w ciąży oraz w okresie karmienia piersią, a także osobom w podeszłym wieku. W miesiącach zimowych i wiosennych często występuje niedobór witaminy D. Przyczyną są krótkie dni, niewielka ilość słońca, co ogranicza syntezę witaminy D w skórze, a to prowadzi do obniżonej odporności i częstszych infekcji wirusowych.

Charakterystyczne objawy niedoboru witaminy D to m.in.: bóle kości, mięśni, bezsenność, biegunka, brak apetytu, ogólne osłabienie i złe samopoczucie, spadek odporności. Konsekwencją trwałego niedoboru witaminy D u dzieci jest krzywica, a u dorosłych osteomalacja.

Najwięcej witaminy D zawierają tłuste ryby morskie, znajdziemy ją w pełnym mleku, żółtkach jaj, maśle, drożdżach, serach żółtych i tłuszczach zwierzęcych.

Witamina E (tokoferol) chroni organizm przed działaniem wolnych rodników i nadtlenków lipidowych zapobiegając miażdżycy i procesom starzenia się komórek. Wpływa na krzepnięcie krwi i zapobiega chorobom układu krążenia. Dbą o dobrą kondycję skóry i błon śluzowych, jest przeciwutleniaczem. Hamuje rozpad czerwonych krwinek, a wraz z selenem zapobiega stłuszczeniu wątroby.

Niedobór witaminy E powoduje ogólne osłabienie, suchość i wiotczenie skóry, przebarwienia na skórze i plamy starcze.

Witaminę E zawierają m.in.: kielki zbóż, soja, mleko, jaja, masło, oleje roślinne, ryby, pieczywo razowe, płatki owsiane, orzechy, szparagi, brukselka, migdały oraz zielone warzywa liściaste.

Witamina K nie jest pojedynczym związkiem chemicznym, lecz grupą związków o zbliżonej do siebie budowie. Są to substancje rozpuszczalne w tłuszczach. Dzielimy je na witaminę K1 – fitochinon i K2 – menachinon. Witaminę K1 możemy znaleźć w wielu produktach roślinnych, najczęściej w zielonych warzywach liściastych (szpinak, sałata, kapusta). Niestety, jest z nich słabo przyswajana i praktycznie się nie wchłania. Najbardziej pożądaną jest witamina K2, ponieważ jest wykorzystywana przez wątrobę i rozprzeczana przez krew w całym organizmie. Jest związkiem tworzonym głównie przez bakterie w produktach fermentowanych, takich jak sery, jogurty, kefiry, kapusta kiszona. Można ją dalej podzielić na kilka różnych podtypów, jednak najważniejsze są MK-4 i MK-7, przy czym MK-7 najdłużej utrzymuje się w organizmie.

Witamina K2 MK7 pełni wiele funkcji w organizmie, jedną z ważniejszych jest regulowanie prawidłowego funkcjonowania układu kostnego. Wpływa na mineralizację oraz gęstość kości, dzięki witaminie K wapń, który dostarczamy, jest transportowany tam, gdzie jest potrzebny – do kości. Ponadto pomaga kościom w regeneracji po każdym urazie, wpływa na obniżenie ryzyka wystąpienia osteoporozy, która szczególnie często dotyka kobiety, w czasie menopauzy. Ponadto witamina K2 MK7 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego. Dzięki jej regularnemu zażywaniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru, czy miażdżycy. Chroni serce przed zwapnieniem, jakie może się przydarzyć na skutek zaburzeń gospodarki wapniowej w organizmie.

■
red.

„Drapanie” w gardle, ból przy przełykaniu, chrypka, towarzysząca każdemu zdaniu, które próbujesz wypowiedzieć! O infekcje gardła wcale nie trudno – to właśnie najpierw do niego (i nosa) trafiają bakterie i wirusy, obecne we wdychanym powietrzu.



Boli gardło, dokucza chrypka...

Gdy boli gardło, trudno udawać, że wszystko jest w porządku. Tak kiepsko się wówczas czujemy. Ból utrudnia mówienie, jedzenie, picie. Nasila się podczas przełykania. Jest odczuwalny jako drapanie, klucie, pieczenie. Do tego często dochodzi złe samopoczucie, rozbicie, ból głowy i mięśni, podwyższona temperatura. Gdy zajrzemy do gardła okazuje się, że jest ono przekrwione, rozpulchnione. To efekt rozwijającego się w naszym gardle stanu zapalnego.

Zmienna, deszczowa jesienna pogoda sprzyja przeziębieniom i osłabieniom odporności. Jesteśmy wówczas bardziej narażeni na „ataki” drobnoustrojów – bakterii i wirusów wywołujących m.in. infekcje gardła. W większości przypadków za chorobę odpowiedzialne są wirusy, które z łatwością dostają się do organizmu drogą kropelkową oraz przez kontakt z zakażonymi przedmiotami – wirusy mogą przetrwać na przedmiotach codziennego użytku nawet do kilku godzin.

Wirus działa błyskawicznie

Infekcję wirusową poznajemy po „drapaniu” w przełyku, które szybko przechodzi w narasta-

jący ból gardła. Podniebienie i tylna ściana gardła przyjmują nasycony, malinowoczerwony kolor. Pojawiają się trudności w przełykaniu. Często ostremu bólowi gardła towarzyszy wodnisty katar i suchy, męczący kaszel. Mimo iż trwale nie towarzyszy tym objawom wysoka gorączka, czujemy się osłabieni i ogólnie „rozbici”. Jak sobie pomóc?

Lecznicza mgiełka

Leczenie wirusowej infekcji ma na celu łagodzenie nieprzyjemnych objawów i poprawę złego samopoczucia. Zapobiega także przekształceniu się infekcji w zakażenie bakteryjne – poważniejsze w skutkach i wymagające wdrożenia antybiotykoterapii. W aptece nie brakuje preparatów na wirusowe zapalenie gardła. Ich wybór jest naprawdę spory: odkażające płukanki z wyciągiem ziół, przyjemne w smaku pastylki i tabletki do ssania, łagodzące chrypkę i ból, a także wygodne w użyciu aerozole, dozujące odpowiednią ilość leku. Przy wyborze warto zwrócić uwagę na preparaty działające przeciwzapalnie i miejscowo odkażająco. Niektóre z nich zawierają także inhalujące olejki eteryczne, które udrażniają drogi oddechowe – sięgnijmy

po nie, gdy oprócz bólu gardła dokucza nam katar. Chcąc nawilżyć śluzówkę gardła, można je płukać roztworami np. soli emskiej, a także użyć gotowych preparatów z wodą morską.

Skuteczne w walce z infekcją gardła są preparaty zawierające substancje pochodzenia naturalnego, takie jak wyciągi z: prawoślazu, dziewanny, z babki lancetowatej. Skutecznie nawilżają i łagodzą stany zapalne jamy ustnej i gardła, koją ból, zmniejszają zaczerwienienia i obrzęk, likwidują podrażnienia związane z chrypką. Przywracają naturalną wilgotność błony śluzowej i skutecznie eliminują podrażnienia strun głosowych przy ich nadmiernym obciążeniu. Wykazują działanie nawilżające, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Dodatkowo zmniejszają przekrwienie błon śluzowych i nadmierną przepuszczalność naczyń włosowatych.

Prawoślaz wykazuje właściwości nawilżające oraz kojące. Jest bogaty w składniki śluzowe, dlatego też świetnie osłania błony śluzowe gardła, krtani oraz strun głosowych, dodatkowo łagodząc podrażnienia i przesuszenie śluzówki.

Dziewanna jest bogatym źródłem wielu cennych składników, m.in. flawonoidów – wykazujących działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, garbników, saponin – wyróżniających się działaniem bakteriobójczym (które działają moczopędnie i przeciwzapalnie), a także związków śluzowych, żywic, kumaryny, olejku eterycznego oraz kwasów organicznych. Dziewanna wykorzystywana jest w stanach zapalnych oskrzeli, zwłaszcza przebiegających z zalegającym śluzem (rozrzedza flegmę i ułatwia odkrztuszanie). Może być też wsparciem przy leczeniu uporczywego, suchego kaszlu, astmy. Ponadto ze względu na swoje właściwości powlekające może łagodzić ból gardła i chrypkę. Wykazuje też działanie osłaniające. Nic więc dziwnego, że dziewanna

wchodzi w skład syropów na gardło, chrypkę, układ oddechowy i odpornościowy.

Babka lancetowata wpływa łagodząco na gardło, krtani i struny głosowe. Poprzez swoje działanie przeciwzapalne hamuje rozwój bakterii w obrębie jamy ustnej i gardła, dlatego może być stosowana przy objawach przeziębienia. Działa wykrztuśnie, dlatego jest doskonała przy męczącym kaszlu – suchym oraz mokrym. Oczyszcza płuca z zalegającej w nich flegmy i łagodzi infekcje gardła.

Należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, dużo pić. Godne polecenia są naturalne preparaty zawierające spore ilości witaminy C czy składników przeciwzapalnych, takich jak miód, cytryna lub mieszanki z sokiem malinowym i z czarnego bzu. Wszystkie napoje podawane chorym powinny być w temperaturze pokojowej, zbyt gorące lub zbyt zimne będą dodatkowo podrażniać gardło. Objawy bólu gardła łagodzi umiarkowane ciepło – można stosować ciepłe okłady na szyję oraz płukanie gardła roztworem soli czy mieszkankami preparatów ziołowych ogólnie dostępnych w aptekach (rumianek, szalwia, kora dębu). Działają one odkażająco i przeciwzapalnie.

Wygodne w użyciu są także spraye do leczenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. Dozują właściwą ilość leku idealnie miejscowo. Odpowiednia technologia aplikatora zapewnia delikatne rozpylenie preparatu w postaci mgiełki, która jest przyjemna, szczególnie dla dziecka, a jednocześnie bardzo skuteczna. Przed kupnem preparatu w sprayu warto sprawdzić jego skład. Godne polecenia są te, które zawierają naturalne, roślinne wyciągi o udowodnionej skuteczności, tworzące ochronną warstwę, która zmniejsza pieczenie, ból i nadwrażliwość podczas przełykania.

■
red.

Na Gardło i Chrypkę FORTE

Spray do gardła 30ml

Zawarte w preparacie substancje pochodzenia naturalnego wykazują działanie

- nawilżające
- przeciwzapalne
- przeciwwirusowe
- przeciwbakteryjne



SPRAY DO GARDŁA

- ➔ nawilża i łagodzi stany zapalne jamy ustnej i gardła
- ➔ łagodzi ból, zaczerwienienia i obrzęk
- ➔ likwiduje podrażnienia związane z chrypką

Wyrób medyczny



Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o.o. Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią

Stan podgorączkowy



To stan podwyższonej temperatury ciała. U człowieka występuje w sytuacji, gdy ciepłota ciała osiąga od 37° do 38° Celsjusza.

Prawidłowa temperatura ciała powinna wynosić ok. 36,6°C i wbrew pozorom nie jest stała. Rano jest niższa, po południu zaś delikatnie się podnosi. Czasem wahania temperatury wywołują sytuacje stresowe czy silnie emocjonalne. Wyższą temperaturę ciała będą też miały kobiety w ciąży. U pań temperatura może się zmieniać także w zależności od fazy cyklu miesięczkowego (odrobinę wyższa jest zazwyczaj w drugiej fazie cyklu).

Skąd się bierze stan podgorączkowy?

Wzrosty temperatury ciała najczęściej spowodowane są infekcjami, zaburzeniami hormo-

nalnymi (np. przy problemach z tarczycą) czy schorzeniami o podłożu immunologicznym. Typowe przyczyny stanu podgorączkowego, to:

- katar (nieżyt nosa),
- zapalenie gardła, oskrzeli, płuc,
- angina,
- zakażenie dróg moczowych,
- zapalenie ucha środkowego,
- borelioza,
- choroby pasożytnicze,
- nieswoiste zapalenie jelit,
- przegrzanie.

Kiedy konieczne jest leczenie?

Niewielki wzrost temperatury ciała to znak, że organizm walczy z infekcją. Jeśli ciepłota ciała zarówno u dorosłych, jak i u dzieci nie przekracza 38°C leczenie nie jest konieczne. W sytuacji, gdy stan podgorączkowy długo się utrzymuje lub temperatura ciała zaczyna wzrastać, trzeba reagować. W pierwszej kolejności warto sięgnąć po leki przeciwgorączkowe lub środki pomocnicze w stanach podgorączkowych, w celu wsparcia organizmu w walce z chorobą. Dopiero w sytuacji, gdy doraźne środki nie pomagają niezbędna jest wizyta u lekarza.

Stan podgorączkowy u dziecka

Nie każdy wzrost temperatury u dziecka musi oznaczać chorobę, np. niemowlaki mają naturalnie lekko podniesioną temperaturę. W ich przypadku wynik pomiaru w przedziale 36,6–37,5°C dalej będzie prawidłowy i nie powinien stanowić powodu do obaw. Bardzo często skok temperatury towarzyszy ząbkowaniu, występuje jako reakcja po szczepieniu, może być skutkiem przegrzania organizmu lub infekcji: bakteryjnej, wirusowej bądź grzybiczej. Dziecko należy obserwować i w razie dalszego wzrostu temperatury czy pojawienia się innych niepokojących obja-

wów, należy zgłosić się do lekarza.

Każdy rodzic powinien pamiętać, że dziecko, które ma gorączkę nie może być rozgrzewane, w takich sytuacjach konieczne jest schładzanie (doskonałe będą chłodne okłady). Małec powinien przyjmować też dużo płynów (woda, herbatki ziołowe). Wysoką temperaturę można też zбивać lekami, można je podawać doustnie lub doodbytniczo w postaci czopków. Dawka powinna być dobrana do wieku dziecka. Należy jednak pamiętać, że najczęściej można je stosować dopiero wtedy, gdy dziecko skończy trzy miesiące.

Absolutnie nie można podawać dzieciom aspiryny (mogą ją przyjmować te, które ukończyły 12 lat). Zawarty w tym popularnym leku kwas acetylosalicylowy może doprowadzić do rozwoju zespołu Reye'a.

Ziołowy arsenał

Zioła to leki natury, które zawierają wiele cennych substancji aktywnych korzystnie wpływających na nasze zdrowie. Są dostępne w postaci syropów, kropli, tabletek. Leki roślinne nie zastąpią terapii lekami syntetycznymi, lecz skutecznie ją wspierają. Warunkiem jest odpowiedni dobór składników oraz ich właściwe dawkowanie.

Skuteczny efekt terapeutyczny gwarantują preparaty zawierające wyciągi z takich darów natury jak kora wierzby, kwiat bzu czarnego, kwiat lipy czy liść podbiału. Warto je zastosować w przypadkach przebiegu przeziębień oraz stanów zapalnych, zwłaszcza dróg oddechowych.

Kora wierzby. Wywar z kory wierzby ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i antybakteryjne. Kora wierzby stanowi źródło glikozydów fenolowych (m.in. salicyny oraz salikortyny), które są odpowiednikami roślinnej aspiryny. Zawiera też duże ilości innych soli mineralnych, kwasu elagowego, garbników, katechin, flawonoidów. Dlatego jest z powodzeniem stosowana także w innych

dolegliwościach. Pomaga przy pobudzeniu nerwowym, bezsenności i nerwobólach, a używana do okładów ułatwia gojenie się ran. Kora wierzby wchodzi w skład preparatów o działaniu przeciwzapalnym i napotnym, pomocnych przy infekcjach górnych dróg oddechowych i towarzyszącej im gorączce, bólach głowy i mięśni.

Czarny bez wykazuje działanie wzmacniające system immunologiczny, dlatego stosowanie kwiatów i owoców czarnego bzu jest zalecane w przypadku przeziębień, infekcji bakteryjnych i wirusowych. Wykazują one działanie napotne i wzmacniające wyczerpany chorobą organizm, więc świetnie sprawdzają się podczas walki z gorączką (szybko obniżają temperaturę ciała).

Lipa działa napotnie przy obniżaniu gorączki oraz wykazuje działanie przeciwzapalne. W przypadku gorączki napary lub odwary z kwiatów lipy łagodnie zwiększają wydzielanie potu, co szczególnie ważne jest przy chorobach górnych dróg oddechowych przebiegających z podwyższoną temperaturą ciała.

Podbiał pospolity wykazuje działanie: wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwskurczowe, osłonowe. Tym samym wskazania do stosowania podbiału pospolitego obejmują głównie zapalenia górnych dróg oddechowych, takich jak mokry kaszel z zalegającą wydzieliną, przewlekły suchy kaszel, ból gardła, zapalenie krtani. Dzięki właściwościom wykrztuśnym świetnie sprawdza się w infekcjach przebiegających z kaszlem z zalegającą wydzieliną. Syrop, w skład którego wchodzi podbiał podaje się osobom chorującym na zapalenie gardła czy krtani oraz z podrażnioną błoną śluzową jamy ustnej.

Korzystajmy ze skarbnicy natury, aby przy pomocy leczniczych roślin poprawić skuteczność leczenia.

■
red.

Ziołowa tarcza ochronna



Najczęściej chorujemy z powodu osłabionej odporności. Dlatego warto ją wzmocnić popularnymi ziołami.

Na rynku spotyka się wiele leków i preparatów pochodzenia roślinnego, których zaletą jest łagodne działanie oraz brak toksyn. Złożone głównie z roślin leczniczych bogatych w substancje czynne, stały się konkurencyjne w stosunku do leków syntetycznych. Leki sprawdzają się w przypadkach wymagających szybkiej interwencji, natomiast preparaty ziołowe z powodzeniem mogą być wykorzystywane w leczeniu schorzeń o łagodniejszym przebiegu, do których nale-

żą m.in. infekcje górnych dróg oddechowych nazywane potocznie przeziębieniem. Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonej zachorowalności na choroby infekcyjne.

Przyczyny i objawy infekcji

W większości przypadków przyczyną infekcji górnych dróg oddechowych jest zakażenie wirusowe. Łatwo się zarazić, ponieważ drobnoustroje przenoszone są drogą kropelkową, a niektóre nawet przez dotyk. Największe ryzyko zakażenia wiąże się z przebywaniem w dużych skupiskach ludzkich.

Patomechanizm powstania objawów związany

jest z wniknięciem drobnoustrojów przez błony biologiczne – śluzówki nosa, gardła – i wywołaniem miejscowego odczynu zapalnego. W miejscu rozwoju infekcji pojawia się wysięk zapalny, przekrwienie i obrzęk. Dochodzi do zwiększonego wydzielania śluzu, wycieku z nosa, podrażnienia gardła, pojawienia się odruchu kaszlu. Towarzyszyć im może objaw zatkanego nosa, utrudnione oddychanie, czasami gorączka – ale zwykle nie jest ona wysoka. Wszystkie te objawy świadczą o walce organizmu z patogenem.

Lecznicza moc ziół

Zwykle leczenie infekcji górnych dróg oddechowych polega na łagodzeniu występujących objawów. Coraz częściej medycyna sięga do źródła szukając w roślinach pomocy w walce z infekcjami. Bezpośrednio przeciwwirusowo, przeciwzapalnie działają preparaty na bazie bzu czarnego, dzikiej róży, jeżówki, lipy, tymianku oraz szałwii. Mogą mieć postać tabletek do ssania, syropów, herbatek lub sypkich mieszanek stanowiących dodatek do sporządzania napojów koktajlowych. Korzystajmy więc ze skarbnicy natury, aby przy pomocy leczniczych roślin poprawić skuteczność leczenia.

Jeżówka jest uważana za jeden z najcenniejszych środków podnoszących odporność organizmu. Zalecana jest w stanach wyczerpania i osłabienia organizmu (np. podczas długotrwałego podawania antybiotyków). Profilaktyczne przyjmowanie przetworów z jeżówki zmniejsza ryzyko rozwoju przeziębienia. Surowcem medycznym jest ziele i korzeń głównie jeżówki purpurowej. Zawierają wiele związków aktywnych biologicznie, m.in. olejki eteryczne, które mają właściwości przeciwzapalne, glikozydy i flawonoidy, polisacharydy. Ekstrakt z jeżówki przyspiesza przemianę materii, działa immunostymulująco, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo, przeciwbólowo, rozkurczowo, żółciotwórczo, żółciopędnie, napotnie, przeciwzapalnie

oraz przeciwwysiękowo. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego, stymuluje procesy regeneracyjne. Preparaty z jeżówki zalecane są w terapii uzupełniającej chorób pasożytniczych, jako środek wzmacniający odporność organizmu na choroby.

Dzika róża to doskonałe źródło witaminy C. Zawartość tej witaminy w owocach kilkadziesiąt razy przekracza zawartość witaminy C w cytrusach. Prócz witaminy C zawiera też wit. A, B1, B2, E i K. Chroni przed przeziębieniami, wzmacniając układ immunologiczny, łagodzi ból gardła, zmniejsza ciśnienie przy nadciśnieniu, obniża poziom cholesterolu i działa przeciwzapalnie. Dziką różę znajdziemy w nasercowych mieszkankach ziołowych, preparatach witaminowych, wzmacniających, wykrztuśnych oraz napotnych.

Tymianek korzystnie wpływa na drogi oddechowe. W drobnych listkach tymianku znajdują się m.in. olejki eteryczne (zwłaszcza tymol), flawonoidy, garbniki, witaminy z grupy B i witamina C. Te cenne substancje odpowiadają za leczniczą moc rośliny. Witamina C wspomaga układ odpornościowy, zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia. Tymianek wykazuje działanie przeciwzapalne, wzmacniające i napotne. Działa odkażająco, minimalizuje objawy przeziębienia i grypy. Stosowanie tymianku pospolitego jest wskazane zwłaszcza w przypadku kaszlu.

Szałwia przyczynia się do łagodzenia podrażnień gardła, krtani i strun głosowych oraz wspomaga naturalną odporność organizmu.

Stosowane w preparatach roślinnych kompozycje ziół mają wiele korzystnych dla organizmu właściwości. Wiele z nich jest odpowiednim wsparciem w walce z przeziębieniem, spowolnionym metabolizmem lub chorobami układu krążenia.

■
red.

Miód na zdrowie!

Miód jest nie tylko smacznym dodatkiem do dań, ma też wiele zdrowotnych właściwości. Niektórzy uważają go za naturalny antybiotyk!

Współczesna medycyna nie ma żadnych wątpliwości, że miód to prawdziwy naturalny skarb dla naszego zdrowia i urody. Dostarcza witamin, minerałów, a także cennych enzymów, które mobilizują układ immunologiczny do pracy. Miód rozgrzewa, uspokaja, wzmacnia serce i regeneruje organizm.

Unikatowy skład miodu

90% to węglowodany, w większości cukry proste (fruktoza i glukoza), resztę stanowią substancje mineralne, związki azotowe, witaminy i olejki eteryczne oraz aminokwasy podobne do tych, które wytwarzane są przez organizm człowieka, niezbędne w procesach metabolicznych. Fruktoza i glukoza są bardzo łatwo przyswajalne, a do tego magazynowane w wątrobie, stanowią doskonałą rezerwę energetyczną – wzmacniają organizm i chronią go przed skutkami zmęczenia. Ponadto fruktoza wykazuje silne właściwości detoksykacyjne, oczyszczające wątrobę z niepotrzebnych związków. Im więcej fruktozy zawiera miód, tym jest bardziej przejrzysty i klarowny, choć z czasem ulega scukrzeniu (po ogrzaniu znowu staje się płynny).

Miód ma przede wszystkim silne działanie bakteriobójcze. Zawdzięcza je zawartym w nim enzymom, a także nadtlenkowi wodoru – substancji o właściwościach bakteriostatycznych. Do innych środków, które czynią z niego naturalny antybiotyk należy wymienić lizozym, inhibinę (najwięcej zawierają jej miody spadziowy, lipowy i gryczany) i apidycynę. To cenne lekarstwo w walce np. z paciorkowcami czy gronkowcami.

Miód zawiera również duże ilości ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu mikroelementów, takich jak: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, molibden, mangan i kobalt; czy witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy oraz biotyne.

Rodzaje miodu

Jest mnóstwo rodzajów miodu. Każdy rodzaj „płynnego złota” posiada wiele prozdrowotnych właściwości. Wszystkie działają bakteriobójczo, przeciwzapalnie, napotnie, wykrztuśnie i przeciwalergiczne. Jednak rodzaj kwiatów, z których pszczoły spijają nektar, w dużej mierze decyduje o szczególnym wpływie miodu na nasze organizmy. Wśród najpopularniejszych należy wymienić: miód wielokwiatowy, miód lipowy, gryczany, spadziowy, wrzosowy, akacjowy, rzepakowy.

Miód spadziowy powstaje ze spadzi. Spadź to lepka substancja, którą pokryte są jodły, świerki, dęby, brzozy i klony. Ma lekko zielony kolor i bardzo korzenny smak. Miód spadziowy ma silne właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne. Jest najbogatszy w składniki zalecane przy schorzeniach układu krążenia i kłopotach z sercem. Leczy także nieżyty górnych dróg oddechowych i gardła. Zawiera bardzo dużo enzymów, minerałów i witamin z grupy B. Wspomaga leczenie chorób stawów, łagodzi zapalenia dolnych dróg oddechowych. Świetnie poprawia odporność.

Miód gryczany wyróżnia się bardzo ciemną barwą i mocnym zapachem. Bez trudu więc można go odróżnić od innych miodów. Wykazuje właściwości, które wzmacniają nasze naczynia krwionośne. Zawarta w nim rutyna przyspiesza proces gojenia się ran i tkanki kostnej przy złamaniach. Bogaty w mikroelementy i olejki eteryczne ma silne działanie uodparniające. Poprawia przemianę materii, korzystnie wpływa

na pracę układu nerwowego, Doskonały lek na infekcje górnych dróg oddechowych. Jest bogaty w witaminę C, magnez i żelazo.

Miód lipowy – działa uspokajająco i lekko nasennie. Ma największą siłę antywirusową i antybakteryjną, dlatego jest bardzo pomocny w leczeniu przeziębienia i grypy. Doskonale znosi objawy infekcji: łagodzi kaszel i ból gardła, działając napotnie obniża gorączkę, a do tego rozgrzewa. Wzmacnia i skraca czas rekonwalescencji.

Miód rzepakowy – jest łatwo przyswajalny przez wątrobę, ponieważ zawiera wyłącznie cukry proste. Znany jest ze swoich „sercowych” właściwości – wspomaga leczenie niewydolności krążenia, wzmacnia mięsień sercowy, łagodnie obniża ciśnienie krwi. Ma, podobnie jak miód lipowy, silne działanie antybiotyczne, dlatego poleca się jego spożywanie w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Warto wiedzieć też, że miód rzepakowy przyspiesza gojenie się ran i podrażnień skórnych.

Miód wielokwiatowy – działa ogólnie wzmacniająco, poprawia odporność, jest lekkostrawny i stanowi świetne źródło energii.

Miód akacjowy – najśłodszy, uważany przez wielu za najsmaczniejszy. Polecany głównie diabetikom, stosowany przy przeziębieniach, w schorzeniach układu moczowego, w dolegliwościach żołądkowych.

Warto ulubiony rodzaj miodu zawsze mieć w kuchennej szafce. To ważne – w szafce. Miodu nie przechowujemy w lodówce. Nie możemy go także rozpuszczać w zbyt wysokiej temperaturze, ponieważ w ten sposób straci swoje cenne właściwości. Najlepiej trzymać go w szklanym pojemniku lub słoiku. A wybierać łyżką drewnianą lub metalową.

■
red.

Czarny bez



Czarny bez to roślina o wielu właściwościach leczniczych. Wykorzystuje się go do leczenia infekcji wirusowych i wzmacniania odporności.

Właściwości lecznicze

Wykazują zarówno owoce, jak i kwiaty czarnego bzu. Zawartość składników odżywczych jest jednak nieco inna. W kwiatach znajdują się: flawonoidy, fenolokwasy, triterpeny, sterole, olejki eteryczne oraz garbniki i sole mineralne. Owoce zawierają m.in. pektyny, garbniki, glikozydy antocyjanowe, kwasy owocowe, duże ilości witaminy C, A, witaminy z grupy B oraz sole mineralne, takie jak glin, żelazo, potas, sód i wapń. Dzięki temu owoce czarnego bzu mają właściwości napotne, moczopędne, przeczyszczające i przeciwbólowe. Oczyszczają z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Polecane są osobom chorującym na reumatyzm czy stany zapalne skóry, stany zapalne żołądka i jelit, a także w rwie kulszowej i nerwobólach. Kwiat czarnego bzu wspomaga leczenie infekcji

wirusowych. Przyczynia się do łagodzenia objawów przeziębienia, jest pomocny przy kaszlu i chrypce oraz wzmacnia naturalną odporność organizmu.

Wśród zastosowań środków leczniczych z czarnego bzu wymienia się:

- działanie moczopędne, napotne, przeciwgorączkowe, wykrztuśne i przeciwzapalne,
- działanie przeczyszczające i odtruwające,
- działanie przeciwutleniające,
- wspomaganie leczenia stanów zapalnych dróg oddechowych jamy ustnej i gardła oraz chorób reumatycznych,
- wspomaganie procesów trawiennych.

Bardzo ważne jest właściwe dawkowanie leków, których receptura opiera się na czarnym bzie. Wprawdzie preparaty medyczne z czarnego bzu są uznawane za bezpieczne i dobrze tolerowane przez ludzki organizm, jednak nie należy ich przyjmować w nadmiarze. ■

red.

Lipa – wyjątkowa roślina

Właściwości lecznicze lipy są powszechnie znane. Od lat stosowano ją na ból gardła czy katar. Świetnie sprawdza się też przy przeziębieniu. To jednak nie wszystko.

Lipa jest znana głównie jako naturalne lekarstwo na przeziębienie. Trzeba przyznać, że w tej kwestii jest nie mniej skuteczna niż niejedno lekarstwo syntetyczne. Jest doskonałym środkiem przeciwgorączkowym, bo działa silnie napotnie. Roślina oferuje wiele substancji, które atakują wirusy wywołujące infekcje. Jest bogatym źródłem witamin, związków mineralnych i prozdrowotnych substancji. W kwiatach lipy można znaleźć m.in. fitosterole, flawonoidy, śluzu i garbniki, sole mineralne, kwasy organiczne, olejki eteryczne oraz witaminy C i PP.

Lipa na przeziębienie

Kwiat lipy jest znakomitym środkiem wspomagającym leczenie przy przeziębieniach. Dzięki flawonoidom wzmacnia wydzielanie potu oraz łagodzi podrażnienia gardła, co zawdzięcza składnikom śluzowym. Rozgrzeje nas i wywoła pocenie się skóry, co pozwala usunąć z ciała część toksyn i oczyścić pory. Olejki eteryczne mają działanie dezynfekujące i pomagają w oddychaniu. Skuteczność lipowego naparu wynika przede wszystkim z obecnej w nim witaminy C, która wspiera układ immunologiczny odpowiedzialny za walkę z drobnoustrojami. Witamina C uszczelnia naczynia krwionośne i zmniejsza tym obrzmienia np. gardła. Jest silnym antyoksydantem, dzięki czemu z organizmu usuwane są wolne rodniki. Działanie witaminy C wspiera obecna w lipowej herbacie rutyna. Substancję tę znajdziemy w składzie wielu lekarstw na przeziębienie. Herbata lipowa jest pomocna w walce z uporczywym kaszlem. Dzięki obecnym w niej sub-



stancjom śluzowym błony śluzowe zyskują dodatkową ochronę. Związki śluzowe wykazują działanie osłaniające, powlekające i zmiękczające. Pomocne są przy łagodzeniu bólu gardła, chrypce i kaszlu. To sprawia, że ataki kaszlu z czasem stają się łagodniejsze. Zaleca się, by pić napar z herbaty lipowej bezpośrednio przed snem, by zmniejszyć uporczywość nocnego kaszlu.

Jak stosować?

Lipę najlepiej pić w formie herbatki, a dodać można do niej także miód, naturalne soki, cytrynę, w zależności od upodobań. Pijemy taki napar trzy razy dziennie, między posiłkami. Nie należy jednak przesadzać z ilością, bowiem nadmiar ziół może spowodować odwodnienie. Stąd zalecany jest umiar, jak przy każdym zresztą leku ziołowym.

■
red.

Zdrowie jest czymś więcej...

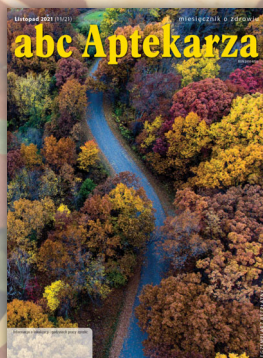
niż brakiem choroby: fizyczną i duchową vitalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

Wszystko to sprawia, że czujemy się dobrze.

Nasze czasopisma informują, doradzają i towarzyszą
Państwu we wszystkich pytaniach związanych ze zdrowiem
i dobrym samopoczuciem: kompetentnie, zawsze na
aktualnym poziomie wiedzy, zrozumiale i ciekawie.

Apteka Media

www.aptekamedia.pl



Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19-23, 50-424 Wrocław
tel. 71 368 59 00, fax. 71 368 59 19
e-mail: info@aptekamedia.pl
www.aptekamedia.pl