

BEZPŁATNY PORADNIK DLA PACJENTÓW APTEK I ZIELARNI

JAK PORADZIĆ SOBIE z *przeziębieniem*



ISSN 2544-5936

zima 2024/2025

Nasze publikacje



www.aptekamedia.pl

Informacja o lokalizacji i godzinach pracy apteki:

Spis treści

Jak poradzić sobie z przeziębieniem 2025

Jak działa wodoroterapia?	4
Leczenie powierzchniowe blizn	7
Czy to grypa, czy przeziębienie?	10
Skąd się bierze katar?	13
Jak wyleczyć kaszel?	14
Leczenie objawowe przeziębienia	15
Kontuzje na górskim szlaku	18
Olejki eteryczne na przeziębienie	20
Na co pomaga miód	22
Lipa na przeziębienie	23

Trwa sezon wzmożonych zachorowań na choroby objawiające się kaszlem, katarą, gorączką. Grypa, która już powoli się rozwija i pewnie osiągnie swoją kulminację w lutym i marcu oraz przeziębienie, to infekcje wywołane przez wirusy, ale cechujące się innym przebiegiem. Słowa grypa i przeziębienie są często używane wymiennie, jednak są to dwie różne choroby. Grypa wywołwana jest przez wirusy grypy, zaś przeziębienie może być spowodowane przez rinowirusy czy koronawirusy. Choroby te różnią się od siebie także objawami.

W okresie zimowym obserwujemy wzrost zachorowań na różne infekcje wirusowe i bakteryjne, co sprzyja obniżeniu odporności związanej z niską temperaturą. Nie jesteśmy jednak całkowicie bezradni, możemy wiele zrobić, aby zadbać o zdrowie. Nasza publikacja „Jak poradzić sobie z przeziębieniem” przekona Was, że sezon infekcyjny nie musi grozić chorobami. A jeżeli już zachorujemy, to w naszej publikacji znajdziecie Państwo wiele porad i informacji dotyczących objawów chorób przeziębieniowych oraz sposobów ich terapii. Z życzeniami przyjemnej lektury i oczywiście zdrowia. ■

Izabela Kwocińska

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

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwocińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Green64 – **green64**

www.aptekamedia.pl

 Znajdziesz nas na Facebooku

www.facebook.com/aptekamedia



PARADNIK 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, zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne skutki, wynikające z zastosowania informacji, pojawiających się w czasopiśmie. Zastrzegamy sobie prawo do adiacji i skracania materiałów, zmiany tytułów oraz ich wykorzystania w innych publikacjach naszego wydawnictwa.

Jak działa wodoroterapia?

Wodoroterapia, to innowacyjna metoda leczenia wielu chorób z wykorzystaniem wodoru molekularnego, jednego z najsilniejszych antyoksydantów.

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się terapia wodorem, która opiera się na wykorzystaniu właściwości antyoksydacyjnych tego pierwiastka. Wiele badań naukowych wykazało, że może ona przynieść liczne korzyści zdrowotne. Wodór molekularny to cząsteczka chemiczna będąca składnikiem budulcowym cukrów, białek i tłuszczów, czyli podstawowych związków tworzących organizm. Dzięki swoim niewielkim rozmiarom – 0,24 nm łatwo przekracza barierę krew–mózg. Przenika przez błonę komórkową docierając do cytoplazmy wszystkich komórek. Wodór jest silnym przeciwutleniaczem (antyoksydantem). Antyoksydanty to naturalne związki chemiczne chroniące organizm przed negatywnym działaniem wolnych rodników. Nasz organizm posiada systemy antyoksydacyjne, niestety wielość czynników wywołujących stres oksydacyjny przewyższa możliwości antyoksydacyjne naszego ciała. Stres oksydacyjny to stan, kiedy w organizmie krąży znaczna ilość niebezpiecznych rodników, negatywnie wpływających na funkcje i żywotność komórek. Nadmierny poziom rodników ma destrukcyjny wpływ nie tylko na wygląd, ale także stan zdrowia. Przyczynia się do rozwoju chorób, w tym zmian nowotworowych.

Jak wygląda wodoroterapia?

Terapia wodorowa opiera się na wykorzystaniu właściwości wodoru, jednego z najprostszych pierwiastków chemicznych, przez dostarczanie go do organizmu doustnie (zażywanie suplementów zawierających wodór lub picie wody wodorowej) lub przez inhalowanie się nim, co

stanowi najpopularniejszą metodę. Inhalacje wodorem polegają na wdychaniu mieszaniny powietrza i wodoru o różnych stężeniach z użyciem specjalnych inhalatorów lub worków. Terapia wodorem działa przede wszystkim przez neutralizację reaktywnych form tlenu (ROS), które powstają w organizmie podczas metabolizmu i stresu oksydacyjnego. Wodór w organizmie wprowadza równowagę między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami oraz zapobiega uszkodzeniu komórek.

Badania wykazały, że wodór wspomaga leczenie wielu chorób, takich jak m.in.: cukrzyca, stopa cukrzycowa, hypercholesterolemia, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, astma, reumatyzm, zaćma, dna moczanowa, choroba Crohna, choroby skóry wynikające z zaburzeń kolagenowych, wrzody, alergie, chroniczne zaparcia, zaburzenia odporności immunologicznej, choroby neurodegeneracyjne.

Wpływ na zdrowie

Terapia wodorem może mieć pozytywny wpływ na zdrowie z kilku powodów. Przede wszystkim działa jako silny antyoksydant, neutralizując reaktywne formy tlenu. Ponadto może pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych, zmniejszaniu bólu oraz poprawie funkcjonowania układów krążenia, nerwowego czy pokarmowego. W przypadku schorzeń przewlekłych niweluje ich objawy. Terapia wodorowa może zapobiegać chorobom neurodegeneracyjnym. Wodór pomaga chronić mózg przed uszkodzeniami, poprawia pamięć i koncentrację. Co szczególnie ważne dla sportowców, terapia wodorowa może mieć pozytywny wpływ na wydajność fizyczną – zwiększa wydolność tlenową, przyczyniając się do poprawy ogólnej kondycji fizycznej.

Należy zaznaczyć, że efekty terapii wodorem mogą się różnić w zależności od stanu zdrowia i indywidualnych cech organizmu.

ZATRZYMUJEMY PROCESY STARZENIA



JANELA.PL

POLSKI DYSTRYBUTOR I PRODUCENT
GENERATORÓW WODORU

INHALACJA WODOREM POMAGA W LECZENIU PONAD 170 CHORÓB



+48 888 898 532

www.janela.pl



Wodoroterapia w chorobach kardiologicznych

Nadmierna produkcja wolnych rodników jest mediatorem zaburzeń sercowo-naczyniowych. Stres oksydacyjny powoduje uszkodzenia niedokrwienne serca. Terapie wodorem zmniejszają pozawałowe uszkodzenia mięśnia sercowego. Badania wskazują, że 8 tygodniowa terapia wodorem obniża poziom złego cholesterolu we krwi – frakcji LDL, która przyczynia się do powstawania blaszek miażdżycowych.

W chorobach neurologicznych

Przewlekły stres oksydacyjny uważany jest za jedną z głównych przyczyn zmian neurodegeneracyjnych. Mózg oraz komórki nerwowe cechują się szybkim metabolizmem. Ze względu na procesy metaboliczne szczególnie komórki nerwowe są narażone na działanie dużej ilości wolnych rodników. W przypadku choroby Parkinsona u pacjentów dochodzi do zaburzeń neuronów, a w konsekwencji do niedoboru dopaminy. Zmiany zwyrodnieniowe komórek nerwowych istoty czarnej są powodem występowania u pacjentów takich objawów, jak spowolnienie ruchowe (bradykineza), drżenie spoczynkowe, zaburzenia osobowości.

Wodoroterapia w cukrzycy

Według danych Ministerstwa Zdrowia w 2018 roku, co 11 dorosły Polak chorował na cukrzycę typu 2. Mowa tylko o osobach zdiagnozowanych. U coraz większej liczby osób stwierdza się stan przedcukrzycowy. Ważne jest, aby szybko i kompleksowo podejść do leczenia cukrzycy. Terapia wodorem może stanowić uzupełnienie leczenia diabetologicznego. Inhalacje wodorem polepszają zdolności regeneracyjne organizmu. Szczególnie zauważalne jest to w przypadku diabetyków, u których wszelkie rany i skaleczenie goją się wolniej. Poprawa stanu skóry i przyspieszenie regeneracji widoczne jest również wśród pacjentów korzystających z tlenoterapii.

W chorobach układu oddechowego

Jest również doskonałym wsparciem w wielu chorobach płuc. Ostatnie badania pokazują, że wodoroterapia może być jednym z elementów kompleksowej terapii w COVID-19 – łagodzi duszności i inne objawy ze strony układu oddechowego.

W chorobach układu pokarmowego

Niezależne badania potwierdzające wpływ terapii wodorem na metabolizm tkankowy. Badania potwierdzają zmniejszenie poziomu otluszczenia wątroby. Ponadto zaobserwowano poprawę trawienia. Picie wody wzbogaconej o wodór obniża poziom glukozy w osoczu, triglicerydów przez stymulację metabolizmu energetycznego. Dlatego właśnie terapia wodorem stanowi wsparcie w leczeniu otyłości i zaburzeń metabolicznych.

Wodoroterapia, a wysiłek fizyczny

Intensywny trening jest nieodłącznym elementem życia sportowca, lecz niesie ze sobą pewne wyzwania, w tym problem nagromadzenia kwasu mlekowego w mięśniach. Kwas mlekowy ma tendencję do gromadzenia się w tkance mięśniowej, co często prowadzi do uczucia zmęczenia i bólu. Jest to szczególnie widoczne podczas treningów o wysokim natężeniu, gdzie mięśnie pracują na granicy swoich możliwości tlenowych i zaczynają wykorzystywać proces fermentacji mlekowej do wytwarzania energii. W efekcie powstaje kwas mlekowy, który może zakłócić równowagę pH w mięśniach i przyczynić się do powstawania uczucia zmęczenia oraz bólu mięśniowego. Wodór może wpływać na procesy metaboliczne w organizmie, które odpowiadają za szybkość eliminacji kwasu mlekowego. Może stymulować enzymy zaangażowane w metabolizm kwasu mlekowego, przyspieszając tym samym jego usuwanie z mięśni. W efekcie przyspiesza to proces regeneracji mięśni. ■

red.

Leczenie powierzchniowe blizn

Tworzenie się blizn to proces naturalny i bardzo potrzebny. Gdy na skórze dochodzi do przerwania ciągłości naskórka i tworzy się rana, organizm natychmiast rozpoczyna jej skuteczne zasklepianie. Chociaż blizny są efektem niezbędnego dla organizmu procesu gojenia, to często obniżają komfort życia.

Blizna tworzy się w procesie gojenia rany, gdy uszkodzona (uraz) tkanka zastępowana jest dobrze unaczynioną tkanką łączną (ziarnującą). Proces ten można podzielić na trzy etapy: oczyszczania rany (faza zapalna, w której dochodzi do usunięcia tkanki martwiczej i drobnoustrojów z rany), ziarninowania oraz tworzenia nabłonka. Większość blizn goi się samoistnie i nie wymaga specjalistycznego leczenia. W niektórych przypadkach może jednak dojść do nieprawidłowego procesu bliznowacenia, w wyniku którego powstają blizny hipertroficzne (przerostowe) lub keloidy (bliznowce). Nieprawidłowe blizny stanowią istotny problem, nie tylko estetyczny, ale i zdrowotny, mogą bowiem powodować przykurcze, wywoływać ból.

Blizny hipertroficzne powstają przeważnie na skutek przedłużonego procesu gojenia, najczęściej są wynikiem oparzeń i zwykle ulegają regresji w ciągu 6–12 miesięcy od powstania urazu. Z kolei keloidy są guzami zbudowanymi z tkanki łącznej włóknistej. W odróżnieniu od blizn przerostowych keloidy wykazują ekspansję poza obręb rany pierwotnej, mogą powstawać nie tylko w wyniku urazu, ale również samoistnie i nie zmniejszają się z upływem czasu.

Z uwagi na brak terapii skutecznej we wszystkich przypadkach oraz trudności w leczeniu już

powstałej blizny, zalecane jest podejmowanie działań profilaktycznych, zwłaszcza u osób z tendencją do nieprawidłowego bliznowacenia. Działania takie polegają na jak najwcześniejszym zastosowaniu nieinwazyjnych metod terapii i mają na celu uniemożliwienie powstania nieprawidłowej blizny. Gdy jednak dojdzie do powstania blizny przerostowej lub keloidu, w ich leczeniu najczęściej stosuje się terapię skojarzoną, z uwagi na małą skuteczność terapeutyczną pojedynczych metod. Największą popularnością cieszą się: leczenie laserem, krioterapia, terapia uciskowa, opatrunki silikonowe, opatrunki poliuretanowe, maści i kremy zawierające ekstrakty z cebuli lub witaminę A i E, oraz iniekcje kortykosteroidów. Obecnie obserwuje się rosnące zainteresowanie nowymi metodami leczenia blizn oraz coraz powszechniejsze stosowanie preparatów silikonowych w terapii tego typu zmian.

Silikony

Ze względu na wiele unikatowych cech, silikon są powszechnie stosowanymi materiałami biomedycznymi. Biozgodność i trwałość silikonów wykorzystuje się produkując wyroby medyczne codziennego użytku, elementy urządzeń stosowanych przy zabiegach i operacjach, implanty tkanek lub opatrunki. Silikony są również obecne w preparatach farmaceutycznych. W grupie silikonów wyróżnia się dimetykon oraz symetykon. Silikony występują w wielu różnych postaciach i charakteryzują się odmiennymi właściwościami mechanicznymi. Są to: oleje silikonowe, żele, kauczuki, elastomery. Silikony są bezwonne, mieszają się z wieloma substancjami. W zależności od długości łańcucha i stopnia polimeryzacji mogą mieć formę płynną lub półstałą.

Silikonowe preparaty na blizny

Silikony na stałe znalazły miejsce w kosmetyce od momentu, kiedy odkryto ich właściwości zmiękczejące i wygładzające skórę. Dzięki dobrej tolerancji przez skórę, stosuje się je zarówno w preparatach do twarzy, jak i całego ciała. Tworzą one na powierzchni skóry cienki niewidoczny film ochronny, odporny na zmywanie wodą. Silikony chronią skórę przed działaniem czynników zewnętrznych oraz zabezpieczają przed utratą wilgoci, ponieważ nie tylko zwiększają zawartość wody w warstwie rogowej skóry, ale przede wszystkim hamują utratę wody w procesach fizjologicznego parowania (okluzja).

Aplikuje się je na blizny w postaci kremów lub żeli oraz jako opatrunki silikonowe. Od wielu lat są cenną, skuteczną, a jednocześnie nieinwazyjną metodą leczenia blizn, stosowaną również w profilaktyce keloidów. Warstwa silikonowa tworząca film na skórze dopasowuje się do indywidualnego kształtu blizny. Efekt terapeutyczny przy stosowaniu tego typu preparatów to głównie zmiękczenie i wygładzenie blizny.

Kremy stosowane w terapii blizn są układami emulsyjnymi (o/w). Ich zaletą jest delikatna i lekka konsystencja, lecz niewielka zawartość polisiloksanów i małe możliwości okluzyjne. Powoduje to, że takie preparaty są skuteczne jedynie w leczeniu niewielkich, stosunkowo świeżych i miękkich blizn, np. po trądziku. O wiele większymi właściwościami okluzyjnymi charakteryzują się żele silikonowe. Są to preparaty lipofilowe o półstałej konsystencji i zróżnicowanej lepkości. Po aplikacji żel tworzy na skórze cienką, transparentną, elastyczną warstwę. Są często stosowane w terapii blizn znajdujących się w widocznych miejscach ciała, np. na twarzy

Coraz bardziej popularne stają się również elastomery silikonowe, tworzące przezroczysty, elastyczny opatrunek o stałej konsystencji. Taki

produkt może być określany mianem plastra, jeśli posiada właściwości adhezyjne. Są dostępne w sprzedaży w różnych rozmiarach, mogą być też przycinane w celu dopasowania do wielkości blizny. W celu uzyskania pożądanego efektu leczniczego zalecane jest noszenie opatrunków silikonowych prawie przez całą dobę, jedynie z godzinną przerwą, podczas której należy umyć opatrunek ciepłą wodą z mydłem, a następnie zostawić do wysuszenia. Prawdłowo użytkowany opatrunek może być stosowany nawet przez miesiąc, bez konieczności wymiany na nowy. W porównaniu z opatrunkami silikonowymi, żele silikonowe są bardziej popularne, ponieważ łatwiej jest aplikować żel w miejscach trudno dostępnych i takich, z których opatrunek łatwo się odkleja. Zapewniają przy wystarczającym poziomie okluzji.

Leczenie i efekty terapeutyczne

Niezwykle istotne w leczeniu blizn jest ograniczenie parowania wody, co prowadzi do zwiększonego nawilżenia tkanek, a w konsekwencji może hamować przerost blizny. Zarówno żele, jak i opatrunki silikonowe mają bardzo dobre właściwości okluzyjne. Dużą zaletą plastrów lub żeli silikonowych jest możliwość łączenia ich z innymi metodami terapeutycznymi, takimi jak ucisk, iniekcje kortykosteroidów lub aplikacja kremów zawierających również wyciąg z cebuli lub witaminę E.

Skuteczność opatrunków silikonowych w profilaktyce blizn przerostowych wynosi ponad 68%. Wymierne efekty najczęściej obserwowano jako wygładzenie blizny (zmiana wysokości), zanik zaczerwienienia i świądu. ■

Izabela Kwiecińska

Źródło:

„Silikonowe preparaty do leczenia powierzchniowego blizn”
Farm Pol, 2010, 66(6)



KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii

Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu” pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca.

Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film”, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: [kelocote_polska](#)

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu „PLASTER” silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.

Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA

Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.

Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

Czy to grypa, czy przeziębienie?

Grypa i przeziębienie to infekcje wywołane przez wirusy, ale cechujące się innym przebiegiem.

Przeziębienie jest powodowane przez wiele różnych wirusów, takich jak rynowirusy, koronawirusy, adenowirusy. Dolegliwości pojawiają się stopniowo. Temperatura ciała zwykle nie przekracza 38°C, a dolegliwości stawowo-mięśniowe są niewielkie. Chorobę charakteryzuje katar, chrypka, pokasływanie i ból gardła. Objawy przeziębienia mijają zwykle po kilku dniach, ryzyko powikłań jest niewielkie.

Grypa jest wywoływana przez wirus grypy. Zaczyna się gwałtownie, wysoką gorączką (często wyższą niż 39°C), towarzyszy jej ból głowy, bóle mięśniowe, uczucie „łamanie w kościach” oraz osłabienie. Kaszel jest nasilony, suchy, męczący. Występuje uczucie zatkanego nosa, niewielki nieżyt nosa. Grypa jest ostrą chorobą zakaźną przenoszoną drogą kropelkową i kontaktową. Wirus zawarty w wydzielinie z dróg oddechowych chorego jest przenoszony na osobę zdrową podczas kaszlu, kichania, podania ręki, pocałunku, rozmowy. Zараżamy się dotykając zanieczyszczonych przedmiotów, np. klamki, poręczy, telefonu, klawiatury, zabawek, a następnie swoich ust, nosa lub oczu. Łatwiej zarażać się w dużych skupiskach ludzkich, zatłoczonych pomieszczeniach, miejscach publicznych, w środkach komunikacji. Okres wylęgania choroby wynosi od 1 do 7 dni, średnio 2 dni. Okres zakaźności to u dorosłych 1 dzień, u dzieci nawet 7 dni przed wystąpieniem objawów i do 7 dni, u dzieci nawet 10 dni, po pojawieniu się objawów. Chory zaczyna więc zarażać innych zanim pojawią się u niego objawy choroby. Każdy może zachorować na grypę, ale najbardziej narażone są dzieci i osoby z obniżoną odpornością.

Cieźszego przebiegu choroby spodziewać się należy także u kobiet w ciąży i połogu, osób bardzo otyłych, z obniżoną odpornością w przebiegu leczenia immunosupresyjnego, u przewlekle chorych na choroby płuc i układu krążenia, nerek, wątroby, cukrzycę, schorzenia hematologiczne, onkologiczne i neurologiczne, oraz u osób w podeszłym wieku. W przebiegu grypy częstsze są powikłania.

Jak przebiega leczenie grypy?

W przypadku grypy o niepowikłanym przebiegu leczenie jest głównie objawowe – odpoczynek w domu, oszczędzający tryb życia. Można zastosować leki przeciwgorączkowe (w przypadku gorączki) i przeciwbólowe. Wysoką skutecznością leczenia charakteryzuje się niesteroidowy lek przeciwzapalny zawierający **salicylamid, witaminę C i rutozyd**.

Salicylamid posiada właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz przeciwgorączkowe. Kwas askorbowy, czyli **witamina C**, ma duże znaczenie w ustrojowych procesach oksydacyjno-redukcyjnych. Posiada szerokie działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe, dlatego też jest powszechnie stosowana w infekcjach wirusowych i bakteryjnych. Bierze udział w uszczelnianiu naczyń włosowatych oraz w metabolizowaniu wielu substancji. Jest niezbędna w procesie syntezy kolagenu i substancji międzykomórkowej.

Rutozyd ma właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe i pobudzające układ odpornościowy. Wzmacnia naczynia krwionośne, dzięki czemu obniża ich przepuszczalność oraz kruchość. Umożliwia stabilizację poziomu witaminy C, a ponadto, w połączeniu z witaminą C, charakteryzuje się właściwościami antyoksydacyjnymi. Dzięki temu umożliwia ochronę witaminy C przed utlenianiem, pozwala wydłużyć czas jej działania oraz zwiększa jej wchłanianie.

W leczeniu grypy i przeziębienia pomocne są też leki zmniejszające kaszel i katar, łagodzące

Weź Scorbolamid. Powiedz nie przeziębieniu.



Działa:

- przeciwwzapalnie
- przeciwgorączkowo
- przeciwbólowo
- dodatkowo wzmacnia odporność¹

1. Ze względu na zawartość witaminy C.

Scorbolamid. Skład i postać: Każda tabletkę drażowaną zawiera: 300 mg salicylamidu, 100 mg kwasu askorbowego, 5 mg rutozydu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza i żółci chinolinowa (E104). Tabletki drażowane. Okrągłe, obustronnie wypukłe tabletki drażowane, barwy żółtej. **Wskazania:** Gorączka i ból związane z przeziębieniem lub grypą, bóle głowy, nerwobóle. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2015.07.01. SCO/2025/366

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

ból gardła tabletki do ssania, spraye. Ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, przebywanie w chłodnym, dobrze nawilżonym i często wietrżonym pomieszczeniu. Choroba zwykle ustępuje samoistnie po kilku dniach, ale niektóre objawy, zwłaszcza kaszel i osłabienie mogą się utrzymywać dłużej.

Antybiotyki, które służą do walki z bakteriami, nie są skuteczne w leczeniu grypy i przeziębienia wywołanych przez wirusy! Warto wiedzieć, że „ropna, żółta, czy zielona” wydzielina kataralna z nosa nie stanowi wskazania do antybiotykoterapii i nie oznacza zakażenia bakteryjnego. Żółty kolor kataru oznacza zwykle obecność w wydzielinie leukocytów walczących z wirusami. Antybiotyk jest konieczny tylko w leczeniu powikłań po grypie, tzn. gdy dojdzie do nadkażenia bakteryjnego.

W przypadkach gdy lekarz podejrzewa, że grypa może mieć ciężki przebieg, a pacjent będzie wymagać hospitalizacji, decyduje się na zastosowanie leków przeciwwirusowych działających przeciwko wirusowi grypy A i B, czyli leczenia przyczynowego. Ale uwaga, leki przeciwwirusowe są skuteczne jedynie na wirusy grypy, nie działają na inne wirusy w tym na te, powodujące przeziębienie.

Kiedy konieczna jest wizyta u lekarza?

W przypadku, gdy występują objawy przeziębienia – katar, kaszel, niewielki ból gardła, chrypka oraz temperatura ciała w okolicach 38°C w wielu przypadkach przeziębienie mija samoistnie, a pacjent po kilku dniach w domu czuje się lepiej. Ryzyko wystąpienia powikłań jest niskie. W łagodzeniu objawów pomocne są leki dostępne bez recepty. Jeśli występują charakterystyczne symptomy: kaszel, katar, gorączka powyżej 39°C, bóle mięśni, osłabienie, możemy podejrzewać grypę i wówczas należy zgłosić się do lekarza. Jeśli w przebiegu infekcji wystąpi silny ból głowy, ucha, okolicy zatok, nasilony kaszel wykrztuśny nie ustępujący w ciągu kilku dni, zwłaszcza

z towarzyszącą mu gorączką, duszność (ciężki, przyspieszony, głośny oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej, braku tchu), znaczne osłabienie, mniejsza niż zwykle ilość oddawanego moczu, czerwone, krwiste plamki na skórze – do lekarza trzeba się zgłosić niezwłocznie.

Grypa może wiązać się z powikłaniami. Najczęstsze to: zapalenie płuc, gardła, ucha, krtani, oskrzeli i zatok. Może też dojść do zapalenia mięśnia sercowego, nerek, opon mózgowo-rdzeniowych lub mózgu. U pacjentów z chorobami przewlekłymi grypa może zaostriżyć przebieg tych schorzeń.

Zapobieganie

Najlepszą i najbardziej skuteczną metodą uniknięcia grypy jest szczepienie ochronne. Wykonuje się je odpowiednio wcześniej, najlepiej jeszcze przed rozpoczęciem sezonu infekcyjnego. W celu uniknięcia zachorowania, a zwłaszcza w przypadku wystąpienia infekcji grypowej w domu, konieczne jest stosowanie podstawowych zasad higieny przez chorego i osoby z jego otoczenia. Wszyscy domownicy powinni wielokrotnie myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez ok. 60 sekund, zwłaszcza po każdym kontakcie z osobą chorą, przed jedzeniem, po powrocie do domu, skorzystaniu z toalety, czyszczeniu nosa. Zaleca się też noszenie, a zwłaszcza przez chorego, ale również i zdrowych mieszkańców, jednorazowych maseczek na twarzy. Maseczki należy często zmieniać i nosić je przez cały czas trwania ostrych objawów czyli przez ok. tydzień.

Należy wietrzyć pomieszczenia. Koniecznością jest też odizolowanie chorego do czasu ustąpienia gorączki od innych członków rodziny, zwłaszcza dzieci. Do toalety nosa należy używać jednorazowych chusteczek i wyrzucać je bezpośrednio po użyciu. Podczas kichania i kaszlu należy zasłaniać usta i nos przedramieniem, nie ręką. Powinno się unikać dotykania rękami nosa i ust, zwłaszcza w miejscach publicznych. ■

Izabela Kwiecińska

Skąd się bierze katar?

Nie ma chyba osoby, która nigdy nie miała by kataru. Co więcej, która nigdy nie była przeziębiona. To w zasadzie niemożliwe, żeby w naszym klimacie nie „złapać” infekcji kataralnej.

Nieżyt nosa, potocznie nazywany katarciem, to zapalenie błony śluzowej nosa, które objawia się wyciekami nadmiaru wydzieliny. Towarzyszą mu: zatknięty nos, kichanie, wyciek płynnej wydzieliny z nosa, ogólne osłabienie.

Najczęstszą przyczyną kataru są rinowirusy. Wirusem przeziębienia możemy się zarazić na dwa sposoby:

- drogą kropelkową – gdy oddychamy zainfekowanym powietrzem, gdyż wirus mógł zostać rozproszony w powietrzu przez przeziębioną osobę za pomocą małych kropelek wody emitowanych w trakcie kichania lub kaszlu;
- przez bezpośredni kontakt z zakażonymi przedmiotami (klamka drzwi, klawiatura, telefon itp.), które codziennie dotykamy rękoma.

„Kolorowy” katar?

Katar nie zawsze jest wywołany wirusami. To jego najczęstsza przyczyna, ale może być też skutkiem reakcji alergicznej. Katar alergiczny, zwany siennym, nie jest związany z infekcjami. To nadmierna odpowiedź naszego układu immunologicznego na alergeny.

Istnieje też katar bakteryjny, kiedy do wirusowego uszkodzenia błony śluzowej z czasem dołączają bakterie. Infekcji bakteryjnej towarzyszą objawy dużo bardziej uciążliwe niż przy infekcji wirusowej. Wiele osób jest przekonanych, że sygnałem bakteryjnego nadkażenia jest zmiana koloru kataru z wodnistego i przezroczystego na żółty lub zielonkawy. To mit. Można mieć zielonopodobną wydzielinę przy infekcji wirusowej.



Jest ona najczęściej kolejnym etapem infekcji – gromadzą się w nim komórki stanu zapalnego, złuszczonego nabłonka itp. Powszechnie uważa się, że katar może być efektem przechłodzenia czy gwałtownych skoków temperatury. Jednak bez obecności wirusów, które wywołują infekcję, nie dostaniemy kataru z samego wyziębienia.

Katar się leczy!

Mówi się żartobliwie, że nieleczony katar trwa tydzień, a leczony siedem dni. Ten pogląd wynika z tego, że rzeczywiście infekcja kataralna zazwyczaj trwa około siedmiu dni. Nieprawdą jest natomiast, że w żaden sposób nie można jej leczyć. Leczenie pozwala lepiej znieść dni z katarciem, ale nie można przesadzić. Nie należy nadużywać leków obkurczających naczynia śluzówki nosa. Stosowane w nadmiarze i zbyt długo mogą doprowadzić do nieżyty nosa i utrudnić regenerację śluzówki.

Wirusy wywołujące przeziębienie są zazwyczaj niegroźne, ale zaniebane przeziębienie, w tym katar, może doprowadzić u osób z osłabioną odpornością nawet do zapalenia oskrzeli czy płuc. ■

red.

Jak wyleczyć kaszel?



Kaszel jest jednym z podstawowych odruchów obronnych organizmu. To uporczywa, ale na szczęście łatwa do zwalczenia dolegliwość.

Do pierwszych objawów infekcji wirusowej należą m.in. stan podgorączkowy, ból gardła i kaszel. W większości przypadków jest on na szczęście niegroźny. Pamiętajmy jednak, że może być objawem innych, poważniejszych chorób. Dlatego nie powinniśmy go bagatelizować.

Rodzaje kaszlu

Ze względu na czas trwania rozróżniamy kaszel ostry i przewlekły.

- **kaszel ostry** – może wystąpić już 48 godz. po zakażeniu.
- **kaszel przewlekły** – utrzymuje się od 3 do 8 tygodni. Występuje m.in. przy zapaleniu jamy nosowej i zatok przynosowych, astmie oskrzelowej, refluksie żołądkowo-przełykowym, przewlekłym zapaleniu oskrzeli.

Ze względu na charakter kaszlu, rozróżniamy:

- **kaszel mokry** – kaszel z odkrztuszaniem plwociny w zmiennych ilościach; pojawia się w końcowej fazie przeziębienia, czasami po zapaleniu oskrzeli i płuc;

- **kaszel suchy** (spastyczny) – to tzw. bezskuteczny kaszel, któremu nie towarzyszy wykrztuszanie wydzieliny; występuje przy zapaleniach krtani i tchawicy, w suchym zapaleniu opłucnej, stanach rozedmy płuc oraz w tzw. astmie kaszlowej (zespół Corrao);
- **kaszel szczekający** występuje w ostrym zapaleniu krtani.

Leczenie

Dostępnych jest wiele preparatów stosowanych łagodzących kaszel. Leki przeciwkaszlowe hamujące ośrodek kaszlu charakteryzują się dużą skutecznością, mogą jednak powodować działania niepożądane, m.in. ryzyko uzależnienia.

Śluzę roślinną podane w postaci syropu łagodzą odczucie drażnienia w obrębie gardła i działają osłaniająco na błonę śluzową żołądka. Zazwyczaj są używane jako dodatek do innych leków. Leki przeciwkaszlowe powinny być stosowane doraźnie przez 2–3 dni, często wraz z lekami wykrztuśnymi. Leki wykrztuśne i sekretolityczne ułatwiają oczyszczanie dróg oddechowych z zalegającej wydzieliny, która, aby mogła być usunięta, musi zostać upłynniona. Przewlekły kaszel (trwający dłużej niż 8 tygodni) może wywołać chrypkę czy zmęczenie mięśni oddechowych. Dlatego zawsze wymaga konsultacji lekarskiej po to, by wykluczyć poważniejsze schorzenia. Kaszel mokry jest szczególnie uciążliwy. Może towarzyszyć przeziębieniu, ale i zapaleniu płuc czy gruźlicy. Dlatego nie należy go bagatelizować. Trzeba go zwalczać środkami wykrztuśnymi, m.in. mukolitykami. Najczęstszy jest kaszel suchy, nieproduktywny. Wymaga leczenia lekami wykrztuśnymi (pamiętajmy, by nie stosować ich tuż przed pójściem spać) wspomagany domowymi inhalacjami.

■
red.

Leczenie objawowe przeziębienia



Za pojawienie się przeziębienia odpowiadają wirusy, najczęściej rinowirusy, koronawirusy, adenowirusy, wirusy Coxsackie, RSV i enterowirusy. Do dziś zidentyfikowano ich kilkaset rodzajów, a każdy z nich uaktywnia się i atakuje drogi oddechowe człowieka z różną częstotnością zależną od pory roku.

Przeziębienie jest spowodowane zakażeniem wirusowym, ale jego objawy są reakcją obronną organizmu i próbą zwalczenia przez układ immunologiczny. Przeziębienia najczęściej występują w okresie jesienno-wiosennym. Okres inkubacji wirusów wynosi 2–4 dni, wtedy to chory zaczyna się skarżyć na wodnisty katar, przekrwienie

i opuchnięcie błon śluzowych nosa, łzawienie oczu, ostry, piekący ból gardła, kaszel, chrypkę, podwyższoną temperaturę ciała, uczucie rozbicia, bóle głowy. Objawy ustępują po 5–7 dniach, w wyniku tzw. samowyleczenia. Pożądane efekty przynosi leżenie w łóżku i stosowanie diety lekkostrawnej. Ważne jest podawanie dużej ilości płynów, picie wody mineralnej niegazowanej, soków, herbat ziołowych.

Przeziębienie jest efektem zmniejszenia odporności organizmu wskutek działania zimna. Nagłe i przez dłuższy czas trwające obniżenie temperatury otoczenia wywołuje skurcz naczyń krwionośnych w powłokach skórnych, w błonie śluzowej dróg oddechowych, w mięśniach, sta-

wach. W organizmie niezahartowanym skurcz ten jest nadmierny i trwa zbyt długo, co powoduje niedokrwienie tkanek, a w następstwie miejscowe obniżenie ich odporności. Jeśli w tym czasie organizm zostanie zaatakowany przez drobnoustroje, może dojść do infekcji.

Leczenie objawowe

Jedyną metodą terapii infekcji wirusowych jest leczenie objawowe. Stosuje się leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe. Apteki oferują dużą różnorodność tego typu preparatów zarówno jednoskładnikowych, jak i złożonych, do stosowania doustnego i zewnętrznego, w postaci tabletek, kropli, aerozoli i maści. Ich zadaniem jest łagodzenie objawów chorób przebiegniowych, a do zalecanych substancji aktywnych należą m.in.: kwas acetylosalicylowy, paracetamol, dekstrometorfan, gwajafenezyna, ewentualnie leki antyhistaminowe pierwszej generacji oraz jako uzupełnienie terapii ogólnoustrojowej – oksymetazolina czy ksylometazolina. Wybór odpowiedniego leku na przeziębienie zależy od objawów, a najskuteczniejsze są preparaty zawierające kilka składników, które znoszą większość symptomów.

Kwas acetylosalicylowy

Kwas acetylosalicylowy (ASA) jest dziś najczęściej stosowanym lekiem z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Wykazuje działania przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe oraz hamujące agregację płytek krwi. Redukuje gorączkę i podwyższoną temperaturę ciała w przebiegu przeziębienia lub grypy. Oprócz tego łagodzi podstawowe dolegliwości bólowe, np. ból głowy. Kwas acetylosalicylowy wykazuje zawsze niezależnie od dawki działanie antyagregacyjne (ogranicza zlepianie się płytek krwi).

Paracetamol

Paracetamol bardzo często mylnie przyporządkowywany jest do grupy niesteroidowych leków

przeciwzapalnych. Wywiera efekt przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, bez działania przeciwzapalnego. Najnowsza teoria poszerza mechanizm działania paracetamolu o jego wpływ na receptory dla kannabinoidów w strukturach OUN, odpowiedzialnych za termoregulację i przewodzenie bólu. Tłumaczy to fakt, iż niektóre osoby po zażyciu leku, oprócz poprawy fizycznej, czują również poprawę nastroju oraz rozluźnienie. Ze względu na brak wpływu na cyklooksigenazy znajdujące się na obwodzie, paracetamol nie posiada działań niepożądanych charakterystycznych dla NLPZ-tów. Dlatego bardzo często jest alternatywą dla osób, u których w wyniku różnych schorzeń, NLPZ-ty są przeciwwskazane. Nie należy jednak stosować go długotrwale.

Uzupełnienie terapii

Uzupełnieniem terapii ogólnoustrojowej w leczeniu objawów przeziębienia są także preparaty do nosa oraz miejscowo działające maści. Zawierają one zazwyczaj olejki eteryczne – eukaliptusowy, terpentynowy, a poza tym mentol, kamforę. Kamfora łatwo przenika przez naskórek, dociera do zakończeń nerwów czuciowych, częściowo poraża je, co wywołuje efekt przeciwbólowy. Mentol zastosowany zewnętrznie działa przeciwświądowo, drażni zakończenia nerwowe, wywołuje uczucie chłodu, zmniejsza ból i stan zapalny. Olejek eukaliptusowy pobudza czynność wydzielniczą górnych dróg oddechowych, przywraca normalne ruchy nabłonka rzęskowego, zmniejsza stan napięcia mięśni gładkich oskrzeli, upłynnia zalegającą wydzielinę i wyzwała odruch kaszlu. Olejek terpentynowy działa wykrztuśnie, przeciwbakteryjnie i stosowany jest w nieżytach górnych dróg oddechowych. Maści stosuje się do nacierania klatki piersiowej i pleców. Można również rozpuścić porcję maści w gorącej wodzie i użyć jej do inhalacji. ■

Izabela Kwiecińska

POLOPIRYNA[®] COMPLEX

DZIAŁA:

SZYBKO*

PRZECIWZAPALNIE

**NA WIELE OBJAWÓW
PRZEZIĘBIENIA
I GRYPY**



POLOP/2025/330

* Szybko zwalcza katar dzięki zawartości fenylefryny, w ciągu 30 minut niweluje ból i gorączkę dzięki zawartości ASA. Charakterystyka Produktu Leczniczego Polopiryna Complex.

Polopiryna Complex. Skład i postać: Każda saszetka zawiera: 500 mg kwasu acetylosalicylowego, 15,58 mg fenylefryny, 2 mg chlorfenaminy maleinianu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza, siarczyn (z aromatu pomarańczowego). Każda saszetka zawiera 2182 mg sacharozy. **Wskazania:** Kompleksowe leczenie objawów przeziębienia i grypy, takich jak: gorączka, dreszcze, ból gardła, bóle mięśniowe i kostno-stawowe, bóle głowy (m.in. spowodowane zmniejszeniem drożności zatok przynosowych w wyniku obrzęku błony śluzowej nosa i ograniczenia jego drożności), obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa, nadmierna wydzielina śluzowa z nosa, kichanie, łzawienie z oczu.

Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2021.04.26.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Kontuzje na górskim szlaku



Planując wyprawę w góry warto zdawać sobie sprawę, co może czekać nas na szlaku i odpowiednio się do tego przygotować.

Wybierając się na wyprawę po górskim szlaku, nastawiamy się na piękne widoki oraz pełną aktywność. Niestety, czasami górską wędrowka naraża nas na liczne, mniej lub bardziej poważne kontuzje – począwszy od przemęczenia, skaleczenia, aż do poważniejszych urazów, skręceń i zwichnięć. Nie chcąc spędzić większości wy-

prawy w łóżku lub odczuwać bólu przy każdym stawianym kroku, trzeba sobie poradzić z problemami.

Uszkodzenia skóry

Uszkodzenia skóry różnej głębokości to jeden z najczęstszych urazów ciała, nie tylko na szlaku. Czynnności, jakie należy podjąć, uzależnione są od tego, jak głęboka i rozległa jest rana. W każdym przypadku pierwszym krokiem jest oczyszczenie i dezynfekcja uszkodzonego obszaru skóry, np. wodą utlenioną. Następnie ranę trzeba opatrzyć plasterem lub opatrunkiem z gazy jałowej. Gdy uszkodzeniu ulegnie większa żyła powierzchniowa – co można rozpoznać, obserwując wypływającą krew, powinna płynąć jednostajnie i mieć brunatnoczerwony kolor, wówczas trzeba umieścić opatrunek uciskowy powyżej linii rozcięcia i w miarę możliwości zespolić obie jego krawędzie. Krwotok powinien ustąpić samoistnie. Gdy po skaleczeniu krew wypływa w sposób pulsujący i ma jasnoczerwony kolor, to znaczy, że uszkodzeniu uległa tętnica – wówczas należy postąpić analogicznie i jak najszybciej udać się do lekarza. Zbyt duża utrata krwi może mieć fatalne skutki.

Urazy kostno-stawowe

To kolejna grupa schorzeń, na którą narażeni są turyści w górach. W dużej mierze dotyczą kończyny dolnej – skręcenia, zwichnięcia itp. Działania w takich przypadkach zależą od stanu poszkodowanego. Jeśli po upadku jest on w stanie samodzielnie iść, należy bezpiecznie sprowadzić poszkodowanego ze szlaku. Ale ostrożnie, aby nie pogłębić urazu w miarę forsowania kończyny. Jeżeli osoba poszkodowana nie

będzie mogła samodzielnie wstać, a każda próba poruszenia stopą skończy się bólem, promieniującym w górę kończyny, mamy do czynienia ze skręceniem, czyli całkowitym oderwaniem się powierzchni stawowych. W takich wypadkach poszkodowanemu nie wolno wstawać – nieodwzowne staje się wezwanie służb ratowniczych i transport do placówki medycznej.

Siła naturalnych ziół

Zdecydowanej większości urazów można uniknąć – wystarczy odrobina instynktu samozachowawczego oraz zdrowy rozsądek. Pomocne będą również preparaty ziołowe znajdujące zastosowanie w wielu problemach mięśniowo-stawowych. Dzięki zawartości naturalnych składników roślinnych o specyficznych właściwościach zapewniają mobilność stawów w codziennej aktywności. Na szczególną uwagę zasługują maści zawierające w swoim składzie naturalne

zioła, m.in. szarotkę alpejską, arnikę, pięciornik, mikołajek oraz ostróżkę. O ich skuteczności świadczy rekomendacja Fundacji GOPR, która zrzesza w swoich szeregach ratowników górskich wspierając ich w swoich działaniach. Maści z alpejskich ziół wykazują właściwości rozgrzewające i chłodzące. Stymulują regenerację komórkową, intensywnie rozgrzewając wywołują miejscowe, ale głębokie przekrwienie skóry wokół bolącego stawu, pozwalając na lepsze odżywienie tkanek i zaopatrzenie ich w tlen. Poprawiają mikrokrążenie. Tworząc na skórze pielęgnacyjno-ochronną warstwę chłodu zmniejszają opuchliznę oraz zapobiegają siniakom i krwiakom. Chłodząc okolice stawów i mięśni obkurczają naczynia krwionośne niwelując powstałą opuchliznę spowodowaną np. urazem lub nadmiernym wysiłkiem fizycznym. ■

red.

**PRODUKT
POLSKI**



Naturalna moc alpejskich ziół



www.mascalpejska.pl | DOSTĘPNE W APTEKACH

Olejki eteryczne na przeziębienie



Na infekcje górnych dróg oddechowych jesteśmy narażeni przez cały rok, więc olejki eteryczne na przeziębienie dobrze mieć w domowej apteczce. Gdy zbliża się sezon zachorowań, warto po nie sięgnąć, by w razie potrzeby pomóc sobie lub bliskim.

Olejki eteryczne mają bardzo silne działanie. Dlatego w aromaterapii nie stosuje się ich w czystej postaci lecz miesza z wodą, olejami roślinnymi lub kosmetycznymi. Wiele olejków eterycznych skutecznie ogranicza przykre objawy infekcji, takie jak katar, kaszel, ból gardła. Większość z nich, dzięki obecności związków fenolowych, tymolu i eugenolu, ma właściwości antyseptyczne. Antibakteryjne działanie olejków oraz ich komponentów jest niekiedy silniejsze od antybiotyków! Przykładem jest olejek z drzewa herbacianego, który działa na 32 szczepy bakterii. Olejki eterycz-

ne o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych to także: miętowy, jodłowy i tymiankowy. Olejki: z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, sosnowy, jodłowy, tymiankowy, rozmarynowy i goździkowy, znane są również z działania przeciwwirusowego.

Olejki eteryczne które pomogą zwalczyć przeziębienie

Olejek sosnowy otrzymuje się z igieł i gałązek sosny. Kojarzy objawy wszelkich infekcji dróg oddechowych. Wykazuje intensywne działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Łagodzi kaszel i ból gardła, ogranicza objawy nieżytu nosa. Ma działanie wykrztuśne, pobudza czynności wydzielnicze błon śluzowych i odblokowuje zatoki. Ze względu na swe działanie antyseptyczne i wykrztuśne stosowany jest często w syropach przeciwkaszlowych. Działa również pobudzająco i odświeżająco, zwiększa odporność organizmu.

Olejek jodłowy wykazuje silne działanie bakteriostatyczne, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Stosuje się go wspomagająco w infekcjach górnych dróg oddechowych – jest wykorzystywany przy grypie i przeziębieniu. Dodatkowo niweluje zmęczenie.

Olejek eukaliptusowy; głównym składnikiem terapeutycznym olejku eukaliptusowego jest cyneol (eukaliptol), który ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Substancja ta działa także przeciwbólowo i poprawia wymianę tlenową w pęcherzykach płucnych. Olejek eukaliptusowy pobudza mechanizmy odpornościowe organizmu, uwalnia zalegającą wydzielinę z oskrzeli i zatok, rozluźnia i uspokaja. Pomaga pozbyć się kaszlu, nieżyty nosa oraz bólu gardła.

Olejek z drzewa herbacianego wykazuje intensywne działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i przeciwwirusowe; jest często stosowany do łagodzenia objawów przeziębienia, grypy lub innych infekcji dróg oddechowych. Ma właściwości wykrztuśne i antyseptyczne, wzmacnia odporność organizmu. Olejek z drzewa herbacianego jako jeden z nielicznych olejków eterycznych można stosować punktowo na skórę np. na opryszczkę lub stany zapalne przy trądziku, jednak najpierw warto zrobić próbę uczuleniową.

Olejek z mięty pieprzowej. Jego głównym składnikiem jest mentol, którego orzeźwiający smak i zapach wykorzystywany jest m.in. przez producentów pastylek leczniczych, past do zębów, gum do żucia. Olejek miętowy odświeża, ma właściwości antyseptyczne, wzmacniające i pobudzające. Działa rozkurczowo, przeciwwzdęciowo, przeciwbólowo i wykrztuśne. Można stosować go do inhalacji, gdy pojawia się katar – ułatwia oddychanie.

Olejek tymiarkowy znany jest ze swoich właściwości antyseptycznych. Głównymi składnikami tego olejku są tymol i karwakrol – silne antyseptyki. Liczne badania naukowe

potwierdzają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwwgrzybiczne. Olejek tymiarkowy stosowany jest wspomagająco przy przeziębieniach, grypie i zapaleniu oskrzeli – ma działanie wykrztuśne i pomaga w przypadku napadów ataków kaszlu. Pobudza także system odpornościowy i łagodzi ból głowy.

Olejek rozmarynowy łagodzi zmęczenie i bóle głowy różnego pochodzenia. Jest stosowany w inhalacjach leczniczych – jest silnym środkiem antyseptycznym i przeciwzapalnym. Olejek ten warto stosować pomocniczo w leczeniu infekcji bakteryjnych i wirusowych gardła, zatok, oskrzeli oraz płuc. Poprawia odporność i chroni układ immunologiczny.

Olejek goździkowy to skuteczny sposób na przeziębienie. Dzięki zawartości eugenolu działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i znieczulająco, w dodatku minimalizuje uczucie zmęczenia. Olejek goździkowy stymuluje też układ odpornościowy do walki z wirusami.

Jak stosować olejki eteryczne na przeziębienie?

Inhalacje – najlepiej przeprowadzić je używając specjalnego kominka terapeutycznego. Dzięki niemu uwolnione substancje lotne wysycą powietrze w całym pomieszczeniu. Nie należy jednak przesadzać z ilością olejku. Inną formą inhalacji jest tzw. parówka, czyli inhalacja nad miską z gorącą wodą. Aby ją przygotować, trzeba dodać parę kropel olejku lub mieszanki olejków do miski z wrzątkiem, a następnie, z głową okrytą ręcznikiem, nachylać się nad roztworem i wdychać opary przez około 5–10 min.

Kąpiel aromaterapeutyczna. Do wanny z ciepłą wodą dodajemy ok. 10–15 kropel olejku i zanurzamy się w tej kąpieli na 15–30 minut. Nie używamy wtedy mydła ani żelu. Olejki użyte do kąpieli działają podwójnie – wnikają przez skórę, a my wdychamy też ich opary. ■

Izabela Kwiecińska

Na co pomaga miód

Miód jest płynnym cukrem, dlatego należy jeść go z umiarem. Jednak w przeciwieństwie do zwykłego cukru ma wyjątkowe właściwości prozdrowotne.

Miód jest jednym z najbardziej cenionych naturalnych produktów stosowanych w medycynie tradycyjnej. Jedna łyżka miodu ma 61 kalorii, zawiera 17 g węglowodanów oraz śladowe ilości błonnika i białka.

Flawonoidy i polifenole obecne w miodzie działają przeciwutleniająco, przeciwdrobnoustrojowo i przeciwzapalnie. Może być z powodzeniem stosowany w leczeniu ran, w chorobach sercowo-naczyniowych, neurologicznych i żołądkowo-jelitowych. Przeciwutleniacze pomagają zwalczać wolne rodniki, które są przyczyną raka, chorób serca i chorób autoimmunologicznych. Ze względu na dużą ilość cukru, nie możemy spożywać go w nadmiarze. Jako naturalny słodzik, miód jest lepszym i mniej zapalnym wyborem niż zwykły cukier.

Na co pomaga miód

Kaszel i ból gardła. Miód może działać jako środek przeciwkaszlowy. Łagodzi podrażnienie i zmniejsza stan zapalny spowodowany bólem gardła.

Choroby przewodu pokarmowego. Może złagodzić schorzenia przewodu pokarmowego, takie jak biegunka związana z zapaleniem żołądka i jelit. Jest także skuteczny jako część doustnej terapii nawadniającej i regeneracyjnej.

Pielęgnacja ran. Wykazano, że miejscowe stosowanie miodu o jakości medycznej wspomaga gojenie się ran, szczególnie w przypadku oparzeń. Miód indukuje leukocyty do uwalniania cytokin, co rozpoczyna kaskady naprawy tkanek. Ponadto aktywuje odpowiedź immunologiczną na zakażenie. Obserwowano również pobudze-

nie innych właściwości odpowiedzi immunologicznej przez miód (prolifracja limfocytów B i T oraz aktywność fagocytów). Wiele dowodów naukowych sugeruje stosowanie miodu w kontroli i leczeniu ostrych ran oraz łagodnych do umiarkowanych oparzeń powierzchniowych.

Ile miodu można zjeść?

Zdrowa osoba dorosła może zjeść około 60 g miodu. Miodu nie podaje się niemowlętom. Nawet odrobiny! Miód może powodować rzadką, ale poważną chorobę przewodu pokarmowego spowodowaną narażeniem na zarodniki *Clostridium botulinum*. Bakterie z zarodników mogą rosnąć i rozmnażać się w jelitach dziecka, wytwarzając niebezpieczną toksynę. Poza tym można zjeść maksymalnie:

- dzieci w wieku 1–2 lat: 1–2 łyżeczki rozpuszczone w mleku;
- dzieci w wieku 3–6 lat: 3 łyżeczki miodu dziennie;
- dzieci w wieku 6–12 lat: 6 łyżeczek;
- dzieci starsze: 2–4 łyżki stołowe;
- osoby powyżej 70. roku życia: 1–2 łyżki stołowe dziennie, po rozpuszczeniu w wodzie;
- osoby pracujące ciężko fizycznie lub umysłowo mogą przyjąć dodatkowo w czasie wysiłku: 1–2 łyżki miodu;
- sportowcy: 12–16 łyżek dziennie w czasie intensywnego treningu (podczas posiłków i przed snem) i 2 łyżki stołowe na pół godziny przed zawodami.

■
red.

Lipa na przeziębienie

Właściwości lecznicze lipy są powszechnie znane. Od lat stosowana jest jako naturalne lekarstwo na przeziębienie. W tej kwestii jest nie mniej skuteczna niż niejedno lekarstwo syntetyczne.

Lipa jest doskonałym środkiem przeciwgorączkowym, bo działa silnie napotnie. Jest bogatym źródłem witamin, związków mineralnych i prozdrowotnych substancji. W kwiatach lipy można znaleźć m.in. fitosterole, flawonoidy, słuzy i garbniki, sole mineralne, kwasy organiczne, olejki eteryczne oraz witaminy C i PP.

Dzięki flawonoidom wzmacnia wydzielanie potu oraz łagodzi podrażnienia gardła, co zawdzięcza składnikom śluzowym. Kwiat lipy 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. To właśnie ona wspiera układ immunologiczny odpowiedzialny za walkę z drobnoustrojami. Witamina C uszczelnia naczynia krwionośne i zmniejsza obrzmienia, np. gardła. Dzięki niej z organizmu usuwane są wolne rodniki, gdyż jest antyoksydantem, i to na dodatek niezwykle silnym. Chroni przed chorobami układu oddechowego i alergiami. 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 substancjom śluzowym błony śluzowe zyskują dodatkową ochronę. Związki śluzowe wykazują działanie osłaniające, powlekające i zmiękczające. Pomocne są przy łagodzeniu bólu gardła, chrypce i kaszlu. Zaleca się, by pić napar z herbaty lipowej bezpośrednio przed snem, by zmniejszyć uporczywość nocnego kaszlu.



Na inne kłopoty... lipa

Kwiat lipy możemy wykorzystać przy problemach z żołądkiem. Wypity napar spowoduje, że zwiększy się produkcja soków trawiennych i żółci oraz rozluźnią się nieco mięśnie gładkie w przewodzie pokarmowym. To ułatwi trawienie. Ponadto lipa działa moczopędnie.

Kwiat lipy pomocny jest przy schorzeniach wątroby i woreczka żółciowego. Jeśli dolegają nam zgaga, zaparcia, nudności, biegunki, sięgnijmy po herbatkę z lipy. Lipa wykazuje też działanie uspokajające. Pomaga w stanach wzmożonego napięcia nerwowego. Olejki eteryczne działają rozluźniająco i zmniejszają napięcie mięśni. Szklanka naparu z lipy pomoże w stanach przewlekłego stresu.

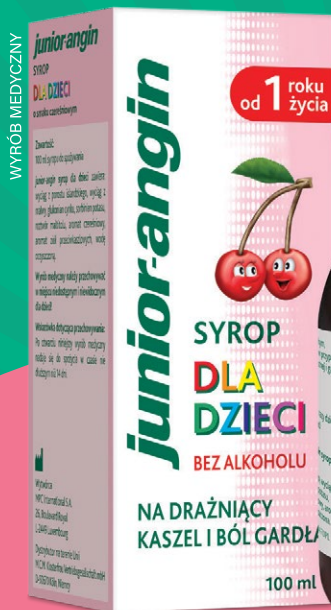
Jak stosować?

Najlepiej pić je 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. Nadmiar ziół spowoduje jednak odwodnienie, nie należy zatem przesadzać z ilością, a ponadto może wtedy obciążyć serce. Stąd zalecany jest umiar, jak przy każdym zresztą leku ziołowym. ■

red.

junior-angin

Na gardło polecany...



Od 1 roku życia

**...przez doświadczone babcie
i troskliwe mamy**



Koi ból gardła



Łagodzi kaszel



Hamuje infekcje

Syrop junior-angin powstaje na bazie wyciągów z malwy i porostu islandzkiego, które mają naturalne właściwości kojące i antyseptyczne. Wskazany do stosowania w suchym, drażniącym kaszlu, bólu gardła i przy podrażnieniach błony śluzowej jamy ustnej i gardła, towarzyszących przeziębieniom. Doskonały dla dzieci, jak również osób starszych.

Podmiot odpowiedzialny za reklamę: M.C.M Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o.

JUN.2025.01.15

**To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**