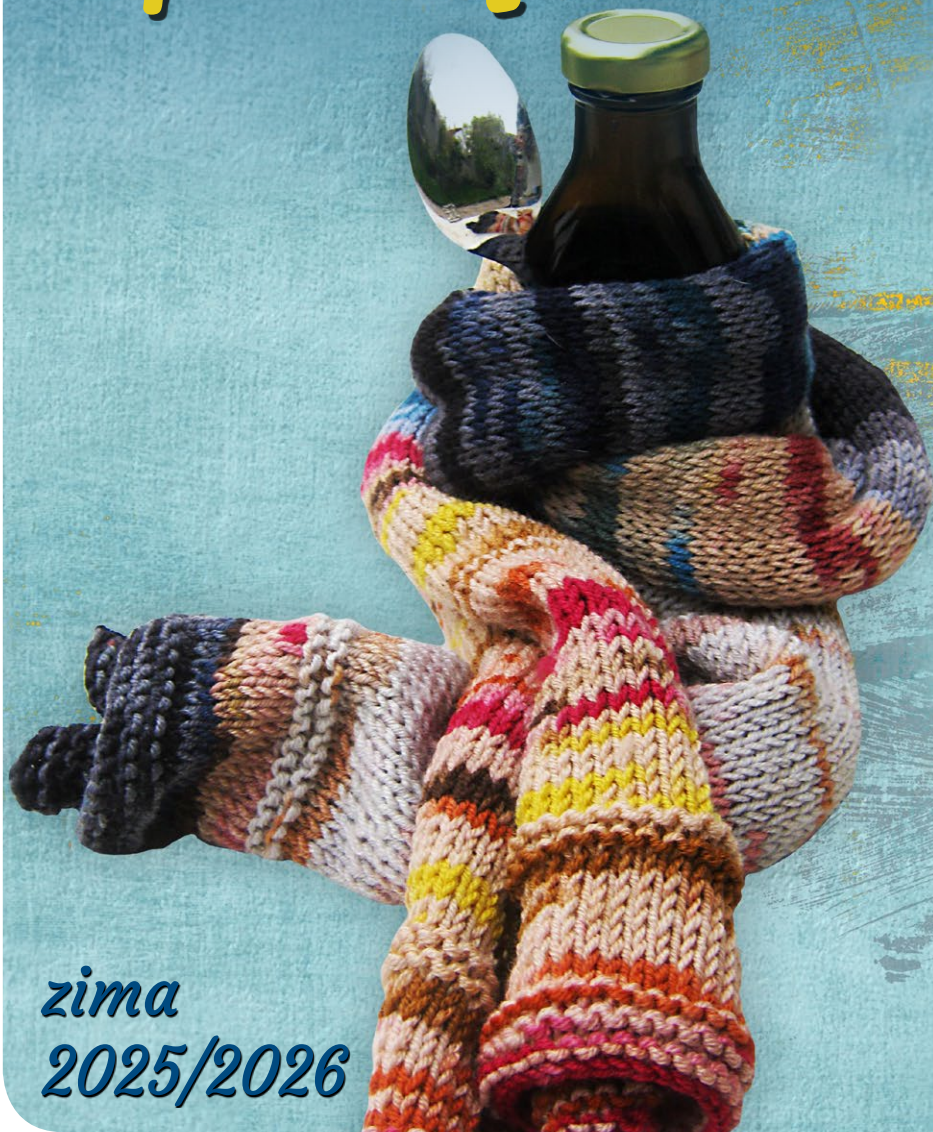


BEZPŁATNY PORADNIK DLA PACJENTÓW APTEK

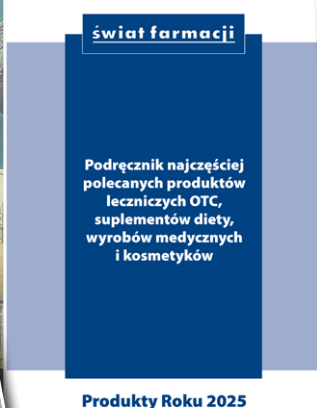
JAK PORADZIĆ SOBIE z przeziębieniem



zima
2025/2026

ISSN 2544-5936

Nasze publikacje



www.aptekamedia.pl

Informacja o lokalizacji i godzinach pracy apteki:

Spis treści



Jak poradzić sobie z przeziębieniem 2026

Dlaczego nawilżanie gardła jest tak ważne?	4
Nowoczesne leczenie blizn u dzieci	7
Zimowe kontuzje pod kontrolą – moc alpejskich maści ...	10
Drożdże piwne – naturalny sposób na wzmocnienie odporności..	12
Naturalne sposoby na przeziębienie	14
Pastyłki do ssania – szybka ulga w bólu gardła	16
Zimowy poradnik zdrowia i odporności.....	18
Sprawdzone sposoby na katar.....	20
Gdy dziecko ma gorączkę – co robić przy przeziębieniu?.....	22

Przeziębienie to jedna z najczęściej występujących chorób infekcyjnych, która dotyka zarówno dzieci, jak i dorosłych. Najczęściej pojawia się w okresie obniżonej odporności organizmu, zwłaszcza jesienią i zimą, ale może zdarzyć się także wiosną lub latem. Choć zazwyczaj ma łagodny przebieg, to potrafi skutecznie utrudnić codzienne funkcjonowanie – powodując osłabienie, katar, kaszel czy ból gardła. Wiele osób bagatelizuje pierwsze objawy, licząc, że „same przejdą”, tymczasem szybka i właściwa reakcja może znacząco skrócić czas choroby i złagodzić jej przebieg.

Celem niniejszej broszury jest dostarczenie rzetelnych i praktycznych informacji na temat radzenia sobie z przeziębieniem. Znajdziecie w niej Państwo sprawdzone porady dotyczące domowych metod łagodzenia objawów, zasad wspierania organizmu w walce z infekcją oraz wskazówki, kiedy samoleczenie nie wystarczy i konieczna jest konsultacja z lekarzem. Broszura ma również pomóc w zrozumieniu, jak dbać o odporność na co dzień, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania w przyszłości. ■

Izabela Kwiecińska

© Copyright by Apteka Media Sp. z o.o. Wrocław 2026

WYDAWCA

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

KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

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

Ewa Pawęzka
tel. 71 368 59 09
e.pawezka@aptekamedia.pl

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwiecińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Green64 – 

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, 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.

Dlaczego nawilżanie gardła jest tak ważne?

Suchość i drapanie w gardle mogą pojawić się o każdej porze roku. Przesuszone gardło to sygnał osłabionej bariery ochronnej organizmu, dlatego odpowiednie nawilżanie gardła przynosi ulgę, poprawia komfort i pomaga chronić przed podrażnieniami oraz może wspomagać ochronę przed infekcjami.

Nawilżanie i ochrona błony śluzowej jamy ustnej, gardła i krtani odgrywają kluczową rolę w łagodzeniu dolegliwości, takich jak suchy kaszel, chrypka czy ból gardła. Odpowiednio nawilżona śluzówka stanowi naturalną barierę ochronną przed czynnikami drażniącymi, drobnoustrojami oraz suchym powietrzem, które mogą nasilać podrażnienia i dyskomfort. Utrzymanie właściwego poziomu nawilżenia wspiera regenerację nabłonka, zmniejsza uczucie drapania i pieczenia oraz pomaga ograniczyć odruch kaszlowy wywołany przesuszeniem. Dodatkowo ochrona śluzówki sprzyja zachowaniu elastyczności strun głosowych, co ma szczególne znaczenie przy chrypcie i przeciążeniu głosu. Regularne nawilżanie jamy ustnej i górnych dróg oddechowych poprawia komfort oddychania, ułatwia mówienie i przełykanie, a także wspomaga naturalne mechanizmy obronne organizmu w okresach zwiększonego ryzyka infekcji. Prawdłowo nawilżona śluzówka gardła:

- skuteczniej zatrzymuje bakterie, wirusy i alergeny,
- szybciej się regeneruje po podrażnieniach,
- zmniejsza ryzyko stanów zapalnych i infekcji,
- zapewnia komfort podczas mówienia i przełykania.

Z kolei przesuszone gardło jest bardziej podatne na mikrourazy, co sprzyja rozwojowi infekcji oraz nasila objawy, takie jak pieczenie, chrypka, kaszel czy uczucie dyskomfortu w gardle.

Co prowadzi do przesuszenia gardła?

Przesuszenie gardła to powszechny problem, który może mieć wiele przyczyn – zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych, często nakładających się na siebie. Choć suchość gardła bywa kojarzona głównie z intensywnym nadwyrężaniem głosu, np. długim mówieniem lub śpiewaniem, to w rzeczywistości wpływa na nią znacznie więcej czynników:

- **Suche powietrze** jest jedną z najczęstszych przyczyn tego stanu. Przebywanie w ogrzewanych zimą lub klimatyzowanych latem pomieszczeniach obniża wilgotność powietrza, co prowadzi do wysychania błon śluzowych gardła i krtani, osłabiając ich funkcję ochronną.
- **Niewystarczające nawodnienie organizmu** – zbyt małe spożycie płynów zmniejsza produkcję śliny, przez co gardło staje się suche i bardziej podatne na podrażnienia. Problem ten dotyczy szczególnie osób starszych oraz aktywnych fizycznie.
- **Palenie papierosów** uszkadza błonę śluzową gardła i krtani, powodując jej przewlekłe przesuszenie i stany zapalne. Dym tytoniowy hamuje także naturalne mechanizmy oczyszczania dróg oddechowych oraz produkcję śliny, co sprzyja chrypcie i uczuciu suchości.
- **Oddychanie przez usta**, szczególnie podczas snu lub przy niedrożności nosa, omija naturalne nawilżanie powietrza w jamie nosowej, prowadząc do wysuszenia gardła i porannego dyskomfortu.
- **Długotrwałe mówienie lub śpiewanie** – częste u osób pracujących głosem.
- **Infekcje i alergię** – katar, kaszel czy spływająca wydzielina mogą prowadzić do podrażnień.
- **Stosowanie niektórych leków**, m.in. przeciwhistaminowych, moczopędnych czy przeciwdepresyjnych, może dodatkowo przyczyniać się do przesuszenia błon śluzowych.

NOWOŚĆ



**ŁAGODZENIE
SUCHEGO KASZLU,
BÓLU GARDŁA I CHRYPKI**

**SILNE NAWILŻENIE,
OCHRONA GARDŁA, KRTANI
I STRUN GŁOSOWYCH**

porost
islandzki

lipa

kwask
hialuronowy

malwa



Herbitussin®

**ROZWIĄZANIE NA
SUCHY KASZEL, BÓL GARDŁA I CHRYPKĘ**

Herbitussin wyrób medyczny na **KASZEL I GARDŁO** w postaci
miękkich pastylek do ssania o smaku porzeczkowym, bez dodatku cukru

Podmiot prowadzący reklamę: USP Zdrowie Sp. z o.o. Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp.k.



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

Jak skutecznie nawilżyć gardło?

Aby zadbać o odpowiednie nawilżenie gardła, warto pamiętać o kilku prostych zasadach:

- pić regularnie wodę i ciepłe napoje,
- dbać o właściwą wilgotność powietrza w pomieszczeniach,
- unikać dymu papierosowego i zanieczyszczeń,
- stosować preparaty nawilżające gardło (np. pastylki do ssania),
- oddychać przez nos, jeśli to możliwe.

Regularne nawilżanie gardła pomaga chronić przed nawracającymi infekcjami górnych dróg oddechowych, przewlekłym podrażnieniem i kaszlem, chrypką, uczuciem suchości i drapania i utratą głosu. Jest to szczególnie istotne dla osób pracujących głosem, alergików, palaczy oraz osób przebywających w klimatyzowanych lub ogrzewanych pomieszczeniach.

Pastylki do ssania w profilaktyce suchości gardła

Pastylki do ssania to wygodny i łatwo dostępny sposób na doraźne nawilżenie błony śluzowej gardła. Pomagają łagodzić objawy suchości, chrypki oraz podrażnień, przynosząc szybką ulgę w codziennym dyskomforcie. Dzięki starannie dobranym składnikom, często pochodzenia roślinnego, działają wielokierunkowo: nawilżają, chronią i koją podrażnioną śluzówkę, wspierając jej regenerację. Ich mechanizm działania opiera się na pobudzeniu wydzielania śliny, która tworzy na powierzchni gardła naturalną warstwę ochronną, zmniejszając uczucie suchości i drapania. Szczególnie polecane są pastylki zawierające naturalne substancje łagodzące np.:

- **Porost islandzki** (plucnica islandzka) – surowiec roślinny stosowany od wieków w dolegliwościach gardła i dróg oddechowych. Zawarte w nim służy roślinne oraz kwasy porostowe:
- osłaniają i łagodzą podrażnioną błonę śluzową gardła, krtani i przełyku, tworząc ochronny „film”,
- wykazują delikatne działanie przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe,

- zmniejszają suchy, drażniący kaszel,
- mogą wspierać naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu.

Lipa – jedno z najbardziej znanych ziół stosowanych tradycyjnie przy kaszlu i bólu gardła. Zawarte w jej kwiatach służy roślinie:

- nawilżają i osłaniają błonę śluzową, łagodząc ból i drapanie,
- wspierają organizm w początkowej fazie infekcji dzięki działaniu napotnemu,
- pomagają łagodzić suchy kaszel,
- wykazują delikatne działanie uspokajające, sprzyjające odpoczynkowi podczas choroby.

Kwas hialuronowy – nowoczesny składnik coraz częściej wykorzystywany w preparatach na suchość i podrażnienie gardła. Dzięki silnym właściwościom wiązania wody intensywnie nawilża śluzówkę, zwiększając jej odporność na mikrourazy i czynniki drażniące. Dodatkowo tworzy ciekłą warstwę ochronną, zabezpieczającą przed dalszym podrażnieniem, zmniejsza ból, uczucie drapania i dyskomfort przy przełykaniu. Mocno wspiera regenerację śluzówki.

Pastylki do ssania są szczególnie polecane osobom, które na co dzień intensywnie obciążają głos, takim jak nauczyciele, lektorzy, śpiewacy czy aktorzy. Pomagają utrzymać komfort mówienia przez cały dzień i chronią gardło przed przesuszeniem. Dzięki wygodnej formie można mieć je zawsze pod ręką – w pracy, w podróży czy w domu – i sięgnąć po nie dokładnie wtedy, gdy Twój głos potrzebuje wsparcia. Nawilżanie gardła to nie tylko sposób na chwilową ulgę, ale przede wszystkim element profilaktyki zdrowotnej. Odpowiednio nawilżona śluzówka lepiej chroni organizm przed infekcjami, szybciej się regeneruje i zapewnia komfort każdego dnia. Warto więc dbać o gardło nie tylko wtedy, gdy pojawi się ból, ale również na co dzień – zwłaszcza w niesprzyjających warunkach środowiskowych. ■

Izabela Kwiecińska

Nowoczesne leczenie blizn u dzieci

Blizny u dzieci mogą zostawiać trwały ślad, ale nowoczesne plastry silikonowe w żelu pomagają je zminimalizować. Bezpieczne, delikatne i łatwe w użyciu, stają się skuteczną pomocą w pielęgnacji skóry po urazach, operacjach czy oparzeniach.

Blizny u dzieci – niezależnie od tego, czy są wynikiem operacji, urazu, oparzenia czy trądziku – mogą być dla rodziców źródłem niepokoju. Choć organizm dziecka ma doskonałą zdolność regeneracji, to właśnie w młodym wieku blizny mogą pozostawiać trwałe ślady, które wpływają nie tylko na wygląd skóry, ale też na samoocenę i komfort psychiczny malucha. Jednym z najnowszych i najskuteczniejszych sposobów minimalizowania blizn są nowoczesne plastry silikonowe w żelu – bezpieczne i skuteczne. Dzięki wygodnej formie i wysokiej tolerancji przez wrażliwą skórę dziecięcą, stają się coraz częściej wybieranym rozwiązaniem przez rodziców i lekarzy.

Co to są plastry silikonowe w żelu?

Plastry silikonowe w żelu to cienkie, elastyczne opatrunki wykonane z medycznego silikonu. Nakłada się je bezpośrednio na bliznę, także w trudnych miejscach, takich jak okolice stawów i zgięć. Po przyklejeniu silikon szybko wysycha, tworząc niemal niewidoczny, przepuszczający powietrze „film”, który chroni skórę przed bakteriami i negatywnymi czynnikami środowiskowymi. Kluczowym mechanizmem działania silikonu jest tworzenie okluzyjnego opatrunku, który zapewnia kontakt z blizną przez co najmniej 24 godziny dziennie. Tylko taki stały kontakt umożliwia uzyskanie efektu

terapeutycznego – poprawy wyglądu blizny, jej elastyczności i kolorytu.

Silikon, który od dawna stosowany jest w dermatologii i chirurgii plastycznej, został po raz kolejny udoskonalony i obecnie oferowany w formie wygodnych plastrów wielokrotnego użytku.

Jak działają plastry silikonowe?

Działanie nowoczesnych plastrów silikonowych opiera się na kilku mechanizmach:

- **Hydratacja skóry** – silikon tworzy mikrośrodkowisko o odpowiedniej wilgotności, co sprzyja prawidłowej przebudowie skóry i ogranicza nadmierne tworzenie się tkanki bliznowatej.
- **Ograniczenie fibroblastów** – silikon może wpływać na aktywność komórek odpowiedzialnych za produkcję kolagenu, co zmniejsza ryzyko powstawania bliznowców i przerostowych blizn.
- **Redukcja napięcia skóry** – plastry pomagają zminimalizować naciąganie się ran, które mogłoby prowadzić do pogrubienia blizny.
- **Ochrona przed urazami i infekcjami** – tworząc barierę ochronną, zmniejszają ryzyko podrażnień i zakażeń.

Współczesne plastry silikonowe do leczenia blizn wykorzystują zaawansowane technologie polimerowe. Specjalne polimery dwutlenku krzemu, z których są wykonane, podczas wysychania łączą się krzyżowo, tworząc cienką, elastyczną warstwę samoprzylepającą się do skóry. Dzięki temu plaster idealnie przylega do zmienionej chorobowo powierzchni, zapewniając okluzję oraz odpowiednią wilgotność, co sprzyja procesom regeneracji skóry. Takie działanie przynosi wiele korzyści: plaster delikatnie uciska bliznę, rozluźniając napięcia skóry

i wspomagając wygładzenie blizny, pozostaje na skórze przez około 12 godzin, a następnie złącza się wraz z naskórkiem, co zwiększa komfort użytkowania i ułatwia codzienną pielęgnację. Dzięki tak precyzyjnie dopracowanej formule nowoczesne plastry silikonowe wyróżniają się skutecznością i wygodą stosowania w codziennej terapii blizn.

Dlaczego są dobre dla dzieci?

Są bezpieczne i delikatne. Skóra dzieci jest cieńsza i bardziej wrażliwa niż u dorosłych. Nowoczesne plastry produkowane są z medycznego silikonu, który jest hipoalergiczny, bezwonny i nie zawiera substancji drażniących. Można je stosować nawet u najmłodszych pacjentów pod opieką lekarza.

Wygodne i komfortowe. Plastry są miękkie, samoprzylepne i dopasowują się do konturów ciała, co oznacza, że dziecko może nadal bawić się, biegać i spać bez wyraźnego dyskomfortu. Wiele modeli jest wodoodpornych – można je nosić także podczas kąpieli.

Proste w aplikacji i pielęgnacji. Zakładanie i zdejmowanie plastra jest proste: wystarczy oczyścić skórę, przyłożyć plaster i nosić go przez określoną przez lekarza liczbę godzin dziennie (zwykle 8–12 godzin). Plastry można myć delikatnym mydłem i wodą, co pozwala je używać wielokrotnie.

Kiedy stosować plastry silikonowe?

Plastry silikonowe można stosować zarówno na świeże rany po wygojeniu się naskórka, jak i na starsze blizny. Najlepsze rezultaty osiąga się, gdy terapię zacznie się możliwie wcześniej (najczęściej po zagojeniu się rany i zdjęciu szwów), ale ich działanie jest korzystne także przy bliznach, które mają już kilka miesięcy. Najczęstsze zastosowania obejmują:

- blizny pooperacyjne,
- blizny pourazowe (np. po upadkach, przecięciach),
- blizny po oparzeniach,
- bliznowce i przerosłe blizny.

Co mówią badania naukowe?

Liczne badania kliniczne potwierdzają skuteczność silikonowych opatrunków w redukcji blizn. Regularne stosowanie może prowadzić do:

- zmniejszenia grubości blizny,
- wygładzenia i spłaszczenia powierzchni blizny,
- poprawy kolorytu (jaśniejszy, mniej czerwony wygląd),
- złagodzenia świądu i napięcia skóry,
- normalizacji produkcji kolagenu,
- poprawy elastyczności skóry w miejscu blizny.

Jak dobrać odpowiedni plaster?

Wybierając plaster silikonowy dla dziecka, warto zwrócić uwagę na jego **rozmiar i kształt**, powinien być dopasowany do miejsca blizny (np. na kolano, brzuch czy twarz), na **elastyczność i przyczepność** – aby utrzymał się podczas ruchu i aktywności dziecka. Należy także wziąć pod uwagę cechy dodatkowe plastra, takie jak wodoodporność czy łatwość mycia.

Wskazówki praktyczne

Plastry najlepiej zakładać na czystą, suchą skórę. Jeśli plaster podrażnia skórę lub powoduje świąd – warto przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem. Terapia wymaga systematyczności – nawet gdy efekty pojawiają się dopiero po tygodniach.

Nowoczesne plastry silikonowe w żelu to innowacyjne, bezpieczne i skuteczne narzędzie w terapii blizn. Dzięki swojej delikatnej formule, łatwej aplikacji i wysokiej tolerancji przez skórę, stanowią wartościowe uzupełnienie leczenia blizn pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, potrądzikowych. Zapobiegają nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przerosłej i bliznowca. Choć nie gwarantują całkowitego usunięcia blizny, to mogą znacząco poprawić jej wygląd i elastyczność, co ma ogromne znaczenie dla komfortu i pewności siebie małych pacjentów. ■

Izabela Kwiecińska



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.

Zimowe kontuzje pod kontrolą – moc alpejskich maści

Zima to okres zwiększonego ryzyka kontuzji – niskie temperatury, śliskie nawierzchnie i mniejsza elastyczność mięśni sprzyjają urazom. Odpowiednia profilaktyka, a także stosowanie maści na bazie alpejskich ziół, może skutecznie wspierać ochronę stawów i mięśni oraz przyspieszać regenerację po wysiłku lub urazach.

Skręcenia, naciągnięcia mięśni, stłuczenia czy bóle stawów to jedne z najczęstszych zimowych kontuzji. W ich profilaktyce i łagodzeniu dolegliwości pomocne mogą być maści rozgrzewające i chłodzące, szczególnie te oparte na naturalnych, alpejskich ziołach. Surowy klimat gór sprzyja wytwarzaniu w roślinach silnie skoncentrowanych substancji aktywnych, które skutecznie wspierają poprawę mikrokrążenia, łagodzą ból, redukują stany zapalne i rozluźniają mięśnie. Dlatego alpejskie zioła od wieków wykorzystywane są w maściach chłodzących i rozgrzewających, wspomagających regenerację i przynoszących ulgę w dolegliwościach układu ruchu.

Najczęstsze kontuzje zimowe

W okresie zimowym organizm jest bardziej narażony na urazy z kilku powodów. Chłód powoduje obkurczenie naczyń krwionośnych i zmniejsza elastyczność mięśni oraz ścięgien, co sprzyja ich przeciążeniom. Do najczęstszych problemów należą:

- skręcenia stawów (zwłaszcza kostki i kolana),
- naciągnięcia i naderwania mięśni,
- bóle pleców i karku spowodowane wychłodzeniem,
- stłuczenia po upadkach na śliskiej nawierzchni.

Maści rozgrzewające – wsparcie przed i po wysiłku

Maści rozgrzewające są szczególnie polecane przed aktywnością fizyczną oraz w przypadku

przewlekłych bólów mięśniowych i stawowych. Ich działanie polega na pobudzaniu krążenia krwi w miejscu aplikacji, rozluźnieniu mięśni, co pomaga przygotować mięśnie do wysiłku i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Regularne stosowanie takich maści może przynieść uczucie ciepła, rozluźnienia i poprawy komfortu ruchu. Pomagają przy bólach reumatycznych, rwie kulszowej i przewlekłych napięciach.

Maści chłodzące – ulga po urazach

Maści chłodzące najlepiej sprawdzają się bezpośrednio po urazach, takich jak stłuczenia czy naciągnięcia, a także po intensywnym wysiłku fizycznym. Ich działanie polega na efekcie chłodzenia, który pomaga zmniejszyć obrzęk i stany zapalne, złagodzić ból oraz uczucie napięcia mięśni. Dodatkowo przynoszą przyjemne uczucie odświeżenia i wspierają szybszą regenerację. Chłodzące maści ziołowe są chętnie wybierane przez sportowców zimowych, ponieważ szybko przynoszą ulgę zmęczonym mięśniom i stawom, a jednocześnie bazują na naturalnych składnikach roślinnych.

Składniki aktywne – bogactwo górskiej natury

Kamfora – silnie rozgrzewa, poprawia krążenie, łagodzi bóle mięśni i stawów. Stosowana w maściach rozgrzewających przy nerwobólach, reumatyzmie i sztywności karku.

Szarotka alpejska – działa przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i regenerująco. Wspiera odbudowę skóry i tkanek po urazach oraz przeciążeniach.

Arnika górska – działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, przeciwbólowo. Wspomaga leczenie stłuczeń, skręceń, siniaków i bólu mięśniowego.

Pięciornik kurze ziele – ma właściwości ściągające, łagodzące i przeciwzapalne. Wspomaga leczenie drobnych urazów i stanów zapalnych skóry.

Mikołajek alpejski – poprawia mikrokrążenie, działa przeciwzapalnie i wspiera regenerację tkanek.

Ostróżka wyniosła – działa rozkurczowo i przeciwbólowo. Stosowana w reumatyzmie i bólach mięśniowych.

Olejek rozmarynowy – naturalny stymulant krążenia. Rozgrzewa, łagodzi bóle mięśni i stawów, działa antyseptycznie i pobudzająco.

Olejek z igieł sosnowych – rozgrzewa, odkaża i poprawia oddychanie skóry. Wspiera leczenie bólu, a także poprawia ukrwienie kończyn.

Olejek bergamotowy – tonizuje, łagodzi napięcie nerwowe i mięśniowe. Dodaje subtelnego, świeżego aromatu, który wspiera relaks i dobre samopoczucie.

Mięta polna – chłodzi, odświeża, ma działanie przeciwbólowe. Łagodzi ból i obrzęki po urazach, przy przeciążeniach.

Lawenda lekarska – ma właściwości relaksujące, przeciwbólowe, łagodzące. Działa kojąco na skórę i mięśnie.

Macierzanka piaskowa – działa antyseptycznie, rozgrzewająco, wykrztuśnie. Stosowana przy infekcjach dróg oddechowych i reumatyzmie.

Zimowe kontuzje to częsty problem, ale można im skutecznie zapobiegać i łagodzić ich skutki. Odpowiednia rozgrzewka, ostrożność na śliskich nawierzchniach oraz wsparcie w postaci maści rozgrzewających i chłodzących na bazie alpejskich ziół mogą znacząco poprawić komfort i bezpieczeństwo zimowych aktywności. Warto sięgać po naturalne rozwiązania, które wspierają organizm w zgodzie z rytmem pór roku. Maści z alpejskimi ziołami skutecznie wspierają leczenie urazów, stanów zapalnych i bólu mięśniowo-stawowego. Zawierają naturalne składniki o silnym działaniu, a ich skuteczność wynika z właściwości roślin rosnących w surowym klimacie górskim. Ważne jest ich prawidłowe stosowanie – zgodnie z przeznaczeniem (chłodzące lub rozgrzewające) i zaleceniami producenta. ■

red.

PRODUKT
POLSKI



Naturalna moc
alpejskich ziół



www.mascalpejska.pl | DOSTĘPNE W APTEKACH

Drożdże piwne – naturalny sposób na wzmocnienie odporności

Drożdże piwne (*Saccharomyces cerevisiae*) od lat są cenione za swoje właściwości prozdrowotne. Coraz częściej pojawiają się w suplementach diety i naturalnych preparatach wspierających organizm. Jednym z najważniejszych obszarów ich działania jest wspomaganie układu odpornościowego.

Bogactwo składników odżywczych

Drożdże piwne są prawdziwą skarbnicą witamin, minerałów i białka. Zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, biotynę i kwas foliowy), które odgrywają istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego. Są również źródłem białka, aminokwasów, minerałów (m.in. selen, cynk, żelazo, chrom, magnez) oraz naturalnych antyoksydantów. Dzięki temu:

- wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego,
- pomagają w walce z infekcjami dzięki działaniu immunostymulującemu,
- wspomagają regenerację organizmu po chorobach,
- łagodzą skutki niedoborów witamin z grupy B, które często towarzyszą zmęczeniu i osłabieniu.

Beta-glukany – naturalna tarcza ochronna

Jednym z kluczowych składników drożdży piwnych są beta-glukany, polisacharydy aktywujące komórki układu odpornościowego, takie jak makrofagi, neutrofile czy komórki NK (natural killers). Dzięki temu organizm szybciej reaguje na obecność bakterii, wirusów i grzybów. Regularne spożywanie drożdży piwnych może przyczynić się do zwiększenia odporności i skrócenia czasu trwania infekcji.

Wsparcie mikroflory jelitowej

Odporność człowieka w dużej mierze zależy od stanu jelit, gdzie znajduje się znacząca część komó-

rek immunologicznych. Drożdże piwne działają jak naturalny prebiotyk, wspierając rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Zdrowe jelita to skuteczniejsza bariera ochronna przed patogenami i lepsza regulacja odpowiedzi immunologicznej.

Białko i aminokwasy dla regeneracji

Drożdże piwne są również źródłem pełnowartościowego białka i cennych aminokwasów, niezbędnych do produkcji przeciwciał i regeneracji komórek odpornościowych, szczególnie w okresach przemęczenia organizmu, stresu lub wzmoczonego wysiłku fizycznego.

Naturalne wsparcie w okresach osłabienia

Dzięki kompleksowemu składowi drożdże piwne są polecane w okresach obniżonej odporności, zwłaszcza jesienią i zimą, a także w trakcie rekonwalescencji po chorobach. Mogą wspierać organizm osób narażonych na długotrwały stres, przemęczenie oraz niedobory składników odżywczych. W trakcie infekcji drożdże piwne wspomagają szybszą regenerację organizmu – zawarte w nich witaminy z grupy B i białko wspierają odbudowę tkanek i dodają energii w czasie obniżonej formy. Mogą także łagodzić objawy zmęczenia i znużenia, poprawiając ogólne samopoczucie. Dodatkowo wykazują działanie przeciwpalne i przeciwbakteryjne.

Szybszy powrót do formy po infekcji

Po przeziębieniu organizm bywa osłabiony, szczególnie jeśli infekcja była długa lub przebiegała z gorączką. Suplementacja drożdżami piwnymi może:

- przywrócić równowagę mikroflory jelitowej zaburzoną np. przez antybiotyki,
- uzupełnić niedobory składników odżywczych zużywanych w czasie infekcji,
- przyspieszyć regenerację tkanek i śluzówek

- (np. gardła i nosa), dzięki witaminom, aminokwasom i minerałom,
- zmniejszyć ryzyko tzw. nawracających przebiegów.

Antyoksydacyjne działanie drożdży piwnych

Drożdże piwne wykazują również działanie antyoksydacyjne, choć nie w takim stopniu, jak klasyczne antyoksydanty (witamina C czy E). Ich efekt ochronny wynika z obecności bioaktywnych składników, m.in. selenu, polifenoli, flawonoidów i enzymów, które pośrednio i bezpośrednio neutralizują wolne rodniki i chronią komórki odpornościowe przed stresem oksydacyjnym.

Wzmacnianie odporności przed infekcją

Dzięki bogactwu składników odżywczych (witamin z grupy B, witaminy C, cynku, selenu, aminokwasów i enzymów) drożdże piwne:

- poprawiają zdolność organizmu do szybkiej reakcji immunologicznej,

- wspierają funkcjonowanie układu immunologicznego, zwiększając odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne,
- regulują pracę mikroflory jelitowej, odpowiedzialnej za produkcję komórek odpornościowych,
- dostarczają naturalnych antyoksydantów chroniących komórki przed stresem oksydacyjnym.

Drożdże piwne to naturalny i wszechstronny sposób na wzmocnienie odporności. Dzięki zawartości beta-glukanów, witamin z grupy B, minerałów i białka wspierają układ odpornościowy na wielu poziomach – od jelit, przez komórki immunologiczne, aż po ogólną regenerację organizmu. Włączenie ich do codziennej diety może być cennym elementem profilaktyki zdrowotnej, szczególnie w okresach zwiększonego ryzyka infekcji. ■

red.

Lewitan

SUPLEMENT DIETY

Natura
dla Ciebie

- naturalne witaminy z grupy B zawarte w drożdżach piwowych
- wspomaga metabolizm energetyczny organizmu, w szczególności przemianę węglowodanów, tłuszczów, białek i glukozy
- wspomaga zachowanie zdrowej skóry, włosów i paznokci
- wspomaga mechanizmy obronne organizmu



ul. Kolejowa 125, 05-092 Łomianki
t: 22 732 15 00
e: biuro@centuria.com.pl

[instagram.com/lewitan_natura](https://www.instagram.com/lewitan_natura)

[facebook.com/lewitan.natura](https://www.facebook.com/lewitan.natura)

Dlaczego nawilżanie gardła jest tak ważne?



Przeziębienie potrafi skutecznie osłabić organizm, zwłaszcza w chłodniejszych miesiącach. Na szczęście istnieją sprawdzone, naturalne metody, które pomagają złagodzić objawy i wspierają odporność – wśród nich miód, witamina C, imbir i lipa.

Przeziębienie to jedna z najczęstszych infekcji wirusowych, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Objawia się m.in. katar, bólem gardła, kaszlem, osłabieniem, stanem podgorączkowym oraz bólem głowy. Choć zazwyczaj ma łagodny przebieg i ustępuje samoistnie po kilku dniach, to warto wspierać organizm w procesie zdrowienia. Pomocne mogą być naturalne sposoby leczenia, stosowane od pokoleń.

Miód – naturalny antybiotyk

Miód od dawna ceniony jest za swoje właściwości prozdrowotne. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, a także łagodzi podrażnienia gardła. Zawiera enzymy, flawonoidy oraz antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy. Dodany do ciepłej herbaty lub mleka pomaga zmniejszyć kaszel i uczucie drapania w gardle. Warto pamiętać, by nie dodawać miodu do wrzątku – wysoka temperatura niszczy jego cenne składniki.

Czosnek – naturalna tarcza przeciw infekcjom

Czosnek jest jednym z najsilniejszych naturalnych środków wspomagających walkę z przeziębieniem. Zawiera allicynę – związek o silnym działaniu



przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i przeciwgrzybiczym. Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy i skracać czas trwania infekcji. Dodatkowo czosnek działa rozgrzewająco, pomaga udrożnić drogi oddech i łagodzi objawy kataru. Najlepiej spożywać go na surowo lub dodawać do letnich potraw, aby zachować jego właściwości lecznicze.

Witamina C – wsparcie odporności

Odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego. Wspomaga produkcję białych krwinek oraz pomaga organizmowi szybciej zwalczać infekcje. Choć nie zawsze zapobiega przeziębieniu, to może skrócić czas trwania objawów i złagodzić ich

nasilenie. Naturalnymi źródłami witaminy C są m.in. cytrusy, kiwi, czarna porzeczka, dzika róża czy natka pietruszki.

Imbir – rozgrzanie i działanie przeciwzapalne

Imbir to korzeń o silnych właściwościach przeciwzapalnych i rozgrzewających. Wspomaga krążenie, co sprzyja szybszej reakcji organizmu na infekcję. Napar z imbiru może zmniejszyć ból gardła, katar oraz uczucie zimna. Dodatkowo imbir wspiera trawienie i może łagodzić nudności, które czasem towarzyszą osłabieniu organizmu.

Lipa – naturalny sposób na gorączkę i pot

Kwiaty lipy są często stosowane w formie naparu przy przeziębieniu. Działają napotnie, co pomaga obniżyć gorączkę i przyspieszyć usuwanie toksyn z organizmu. Lipa ma także właściwości uspokajające i łagodzące, dzięki czemu wspiera organizm w odpoczynku i regeneracji, tak ważnych podczas choroby.

Dlaczego naturalne metody są skuteczne?

Naturalne sposoby leczenia nie zwalczają wirusów bezpośrednio, ale wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu. Dostarczają cennych substancji odżywczych, łagodzą objawy i poprawiają samopoczucie. Najlepsze efekty przynoszą w połączeniu z odpoczynkiem, odpowiednim nawodnieniem i lekkostrawną dietą.

Przeziębienie to dolegliwość, z którą większość z nas spotyka się wielokrotnie. Wykorzystanie naturalnych metod, takich jak miód, witamina C, imbir czy lipa, może skutecznie wesprzeć organizm w walce z infekcją i przyspieszyć powrót do zdrowia. Warto jednak pamiętać, że przy nasilonych lub długo utrzymujących się objawach należy skonsultować się z lekarzem. ■

red.

Pastyłki do ssania

– szybka ulga w bólu gardła

Pastyłki do ssania to jedna z najczęściej wybieranych form łagodzenia bólu gardła. Działają miejscowo, bezpośrednio na błonę śluzową jamy ustnej i gardła, dzięki czemu mogą szybko przynieść ulgę w różnych dolegliwościach.



Rośliny lecznicze wykorzystywane były w medycynie i ziołolecznictwie od wieków. Dzięki zawartości wielu substancji czynnych o aktywności przeciwzapalnej, przeciwgorączkowej i napotnej, do dziś stanowią istotną część produktów wykorzystywanych w leczeniu wielu infekcji. Mnogość związków chemicznych możliwych do wyizolowania z roślin przekłada się na zróżnicowane mechanizmy działania, wskazania do stosowania oraz skuteczność naturalnych preparatów leczniczych.

Cukierki i pastylki ziołowe stanowią bogatą ofertę produktów stosowanych w terapiach wspomagających różne schorzenia, m.in. infekcje górnych dróg oddechowych. Są bogatym źródłem substancji o działaniu nawilżającym, antyseptycznym, przeciwkaszlowym, wykrztuśnym, przeciwbakteryjnym, przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Efekt zdrowotny cukierków i pastylek ziołowych zależy od właściwości dodanych składników – ekstraktów roślin. Najczęściej są to wyciągi z szalwii, tymianku, prawoślazu, mięty, porostu islandzkiego, melisy, pokrzywy, żeń-szenia, głogu, imbiru, aloesu, czarnego bzu, czarnej porzeczki oraz olejki eteryczne.

Jak działają pastylki do ssania?

Pastyłki do ssania to produkty, które pomagają łagodzić ból i podrażnienie gardła przez:

- zmiękczenie i nawilżanie błony śluzowej, co zmniejsza dyskomfort podczas mówienia czy przełykania;
- działanie antyseptyczne/antybakteryjne (czyli zmniejszanie ilości drobnoustrojów) w niektórych preparatach;
- działanie znieczulające lub przeciwzapalne, jeśli zawierają np. flurbiprofen lub lidokainę;
- łagodzenie kaszlu i podrażnienia dzięki mentolowi lub ziołowym składnikom.

Pastyłki nie leczą przyczyny stanu zapalnego gardła (np. infekcji bakteryjnej), ale łagodzą objawy i dają ulgę. Ich skuteczność opiera się na kilku mechanizmach:

- nawilżanie i ochrona gardła – ssanie pobudza wydzielanie śliny, co zmniejsza suchość i uczucie drapania. Niektóre składniki tworzą ochronną warstwę na śluzówce,
- łagodzenie bólu i pieczenia – w zależności od składu mogą działać miejscowo przeciwbólowo lub lekko znieczulająco,
- działanie przeciwzapalne – pomagają zmniejszyć obrzęk i zaczerwienienie gardła,
- ograniczanie drobnoustrojów – pastylki z substancjami antyseptycznymi mogą hamować rozwój bakterii i wirusów w jamie ustnej,
- uczucie odświeżenia i chłodzenia – często związane z dodatkiem mentolu lub olejków eterycznych.

Jakie pastylki wybrać w zależności od rodzaju bólu gardła?

Na lekki ból, suchość, drapanie i podrażnienie gardła najlepsze są pastylki: nawilżające, oparte na składnikach roślinnych, bez silnych substancji czynnych. Dobry wybór to łagodne pastylki z ziołami lub witaminą C – idealne przy początkowym bólu gardła związanym z przeziębieniem lub suchym powietrzem. Sprawdzą się przy: suchym powietrzu, przeciążeniu głosu, początkach przeziębienia.

Na ból gardła przy infekcji – jeśli ból gardła jest bardziej intensywny, warto sięgnąć po pastylki o działaniu antyseptycznym, przeciwzapalnym, wspomagające walkę z drobnoustrojami. Pomagają one ograniczyć rozwój infekcji i złagodzić objawy, zmniejszając stan zapalny.

Na silny ból, obrzęk, trudności w przełykaniu. W takich przypadkach lepsze będą pastylki:

- z substancjami przeciwbólowymi,
 - wyraźnym działaniem przeciwzapalnym,
 - czasem z efektem miejscowego znieczulenia.
- Dają szybszą i bardziej odczuwalną ulgę, choć nie zastępują leczenia przyczyny choroby.

Jak prawidłowo stosować pastylki do ssania?

Dawkowanie – zwykle 1 pastylka co 2–3 godziny w miarę potrzeby. Nie należy przekraczać maksymalnej liczby pastylek dziennie (zazwyczaj ok. 6–12, zależnie od produktu).

Sposób użycia – ssać powoli, nie żuć, to pozwala składnikom lepiej pokryć błonę śluzową gardła i działać dłużej.

Przed jedzeniem lub piciem – powinno się odczekać ok. 15–20 minut, aby aktywne substancje mogły się utrzymać na gardle. Po użyciu nie należy jeść i pić przez kilkanaście minut, aby składniki mogły dłużej działać.

W przypadku dzieci warto zapytać farmaceutę o zasady aplikacji lub sprawdzić informację na opakowaniu, bowiem nie wszystkie pastylki są przeznaczone dla najmłodszych. U dzieci należy stosować tylko pastylki odpowiednie dla danej grupy wiekowej.

Zalety pastylek do ssania

- działają miejscowo i szybko przynoszą ulgę,
- są łatwe w użyciu i wygodne poza domem,
- dostępne bez recepty,
- mogą być stosowane jako uzupełnienie leczenia,
- wiele z nich ma łagodny, naturalny skład.

Kiedy zachować ostrożność?

- jeśli ból gardła utrzymuje się dłużej niż kilka dni,
- gdy pojawia się wysoka gorączka, silny obrzęk lub problemy z oddychaniem,
- w ciąży, podczas karmienia piersią lub u małych dzieci – zawsze warto sprawdzić skład i zalecenia.

Pastyłki do ssania często zawierają substancje o działaniu przeciwbólowym, antyseptycznym lub łagodzącym stany zapalne, które działają miejscowo, bez konieczności przyjmowania leków ogólnoustrojowych. Wskazano, że ich stosowanie może poprawić komfort pacjenta, zmniejszyć nasilenie objawów i wspomóc naturalne procesy gojenia błony śluzowej gardła. ■

red.

Zimowy poradnik zdrowia i odporności



Zima to okres, w którym organizm jest szczególnie narażony na osłabienie. Niskie temperatury, krótkie dni i zmienna pogoda sprzyjają infekcjom oraz spadkowi energii. Odpowiednia dieta, ruch, sen i troska o samopoczucie mogą jednak pomóc przejść ten czas w dobrej formie.

Co zatem zrobić, aby zimą czuć się dobrze, mieć energię i dobrą odporność? Oto kilka praktycznych wskazówek.

Zbilansowana dieta – wsparcie odporności

Zimą organizm potrzebuje więcej składników odżywczych wspierających układ odpornościowy. Kluczowe znaczenie mają witaminy A, C i D. Witamin A i C dostarczą warzywa i owoce, takie jak marchew, papryka, brokuły czy cytrusy. Witaminę C można uzupełniać także naturalnymi suplementami, np. aceroli czy dzikiej róży. Witamina D, szczególnie ważna zimą, znajduje się w tłustych rybach, jajkach i suplementach. Nie można zapominać o białku, niezbędnym do regeneracji organizmu – warto sięgać po chude mięso, ryby, rośliny strączkowe i orzechy. Kwasy

omega-3, obecne m.in. w rybach, siemieniu lnianym i orzechach włoskich, pomagają zmniejszać stany zapalne. Istotną rolę odgrywają także probiotyki i prebiotyki, które dbają o florę jelitową – warto włączyć do diety jogurty, kefiry i kiszonki. Zimą należy też pamiętać o odpowiednim nawodnieniu.

Aktywność fizyczna – ruch mimo chłodu

Choć zimowa aura nie sprzyja aktywności w plenerze, warto dbać o regularny ruch, który wspiera układ odpornościowy i poprawia samopoczucie. Zimą sprawdzą się spacer, nordic walking czy bieganie (przy odpowiednim ubiorze). W chłodniejsze dni dobrą alternatywą są ćwiczenia w domu: joga, pilates lub trening z wykorzystaniem masy własnego ciała. Nawet krótka, ale systematyczna aktywność przynosi wymierne korzyści.

Sen i regeneracja – fundament zdrowia zimą

W okresie zimowym szczególnie ważny jest sen. Zmniejszona ilość światła dziennego wpływa na nasz



rytm dobowy, dlatego warto zadbać o odpowiednią higienę snu. Niskie temperatury sprzyjają lepszemu odpoczynkowi, ale również w okresie zimowym łatwiej o zaburzenia snu, dlatego pamiętaj o kilku zasadach:

- regularność – staraj się chodzić spać i budzić o tych samych godzinach, nawet w weekendy. Regularny sen wspomaga naszą odporność i pomaga w regeneracji organizmu.
- temperatura w sypialni – optymalna temperatura to około 18–20°C. Jeśli w pomieszczeniu jest za ciepło, może to zaburzyć jakość snu.
- unikaj stresu przed snem – staraj się unikać stresujących sytuacji i intensywnego korzystania z elektroniki przed snem. Zamiast tego, postaw na relaks – ciepła kąpiel, książka czy medytacja.

Zimowa pielęgnacja skóry i włosów

W okresie zimowym nasza skóra i włosy mogą cierpieć z powodu niskich temperatur, wiatru i suchego powietrza. Ważne jest, by odpowiednio zadbać o ich nawilżenie i ochronę.

- kremy ochronne – w zimie warto wybierać kosmetyki z tłustymi konsystencjami, które będą

chronić skórę przed mrozem. Używaj kremów nawilżających, które dodatkowo tworzą barierę ochronną.

- pielęgnacja włosów – zimą włosy są bardziej podatne na łamanie i przesuszenie. Stosuj odżywki nawilżające, a przed wyjściem na zewnątrz zakładaj czapkę, by chronić włosy przed wiatrem.
- używaj nawilżaczy powietrza – szczególnie w sezonie grzewczym powietrze w pomieszczeniach staje się suche, co negatywnie wpływa na naszą skórę i włosy. Nawilżacz powietrza pomoże utrzymać odpowiednią wilgotność.

Jak nie dać się sezonowej depresji?

Zima może wpływać na nasze samopoczucie, powodując spadek energii czy zmniejszenie motywacji. Krótkie dni i mroźna pogoda mogą prowadzić do zimowej depresji. Co zrobić, aby poprawić nasz nastrój?

- światło dzienne – stawiaj na spacer w ciągu dnia, by naturalne światło miało szansę dotrzeć do organizmu. Możesz również rozważyć lampy do terapii światłem, które pomagają w walce z sezonowym obniżeniem nastroju.
- akceptacja zimy – zamiast narzekać na pogodę, staraj się dostrzegać jej uroki. Zima to czas na relaks, czas na ciepłe napoje, długie wieczory z książką czy filmem, świąteczną atmosferę.
- spotkania towarzyskie – zima to doskonały czas, by spędzić więcej czasu w gronie najbliższych, gotować wspólnie, oglądać filmy, rozmawiać.
- zadbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a zimowe dni staną się przyjemniejsze, a Ty poczujesz się pełen energii i odporności.

Zima bywa wymagająca, ale dzięki świadomej trosce o ciało i umysł można przejść przez nią z energią, dobrą odpornością i lepszym samopoczuciem. ■

red.

Sprawdzone sposoby na katar

Katar to jedno z najczęstszych schorzeń górnych dróg oddechowych. Choć często bywa traktowany jako niewielki problem, to może być uciążliwy i wpływać na codzienne funkcjonowanie.

Katar, czyli nieżyt nosa, to zapalenie błony śluzowej nosa, które prowadzi do nadmiernej produkcji wydzieliny. Może być wynikiem infekcji wirusowych, bakteryjnych, alergii lub reakcji na czynniki zewnętrzne, takie jak zanieczyszczenia powietrza.

Przyczyny kataru

• Infekcje wirusowe

Wirusy, m.in. rinowirusy, koronawirusy czy wirusy grypy, atakują błonę śluzową nosa, powodując stan zapalny, który prowadzi do nadmiernej produkcji śluzu.

• Alergie

Alergiczny nieżyt nosa jest wywoływany przez reakcję organizmu na alergeny, np. pyłki roślin, roztocza kurzu, sierść zwierząt czy pleśń. Objawy alergicznego kataru są podobne do objawów infekcji wirusowej, ale pojawiają się po kontakcie z alergenem.

• Infekcje bakteryjne

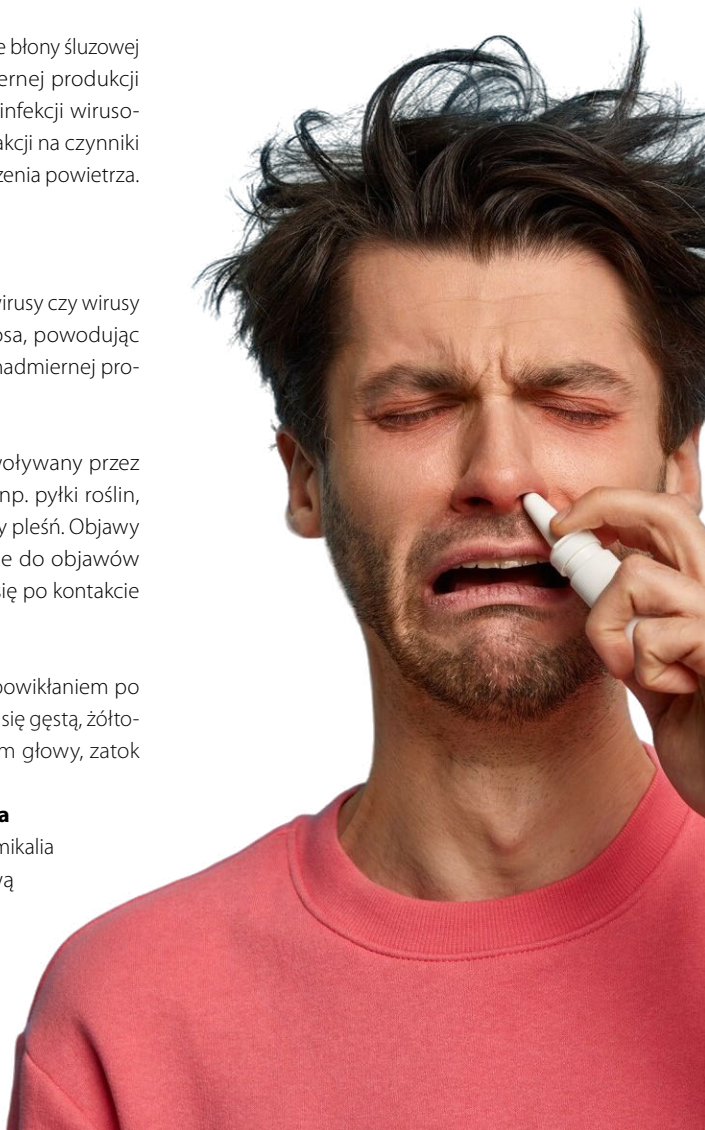
Bakteryjny katar najczęściej jest powikłaniem po infekcji wirusowej; charakteryzuje się gęstą, żółto-zieloną, ropną wydzieliną, bólem głowy, zatok i gorączką.

• Zanieczyszczenia powietrza

Dym papierosowy, smog czy chemikalia mogą podrażniać błonę śluzową nosa, prowadząc do jej obrzęku i produkcji śluzu.

• Zmiany temperatury i wilgotności

Nagłe zmiany temperatury, np. przejście z ciepłego pomieszczenia do zimnego powietrza na zewnątrz, mogą również wywołać katar. To zjawisko jest szczególnie częste w okresie zimowym.



Objawy kataru

Podstawowe objawy kataru to:

- wydzielina z nosa,
- uczucie zablokowanego nosa,
- ból głowy,
- ból gardła,
- kaszel,
- pocenie się i czasami podwyższona temperatura ciała.

Jak leczyć katar?

Leczenie kataru to leczenie objawowe, które zależy od jego przyczyny. Najczęściej obejmuje:

- leki przeciwzapalne i obkurczające błonę śluzową – np. krople do nosa lub spraye, które zmniejszają obrzęk i ułatwiają oddychanie,
- leki przeciwhistaminowe – w przypadku kataru alergicznego, pomagają złagodzić objawy, takie jak katar czy kichanie,
- inhalacje – parowanie z soli fizjologicznej lub olejków eterycznych (np. eukaliptusowego) pomaga udrożnić drogi oddechowe,
 - nawilżanie nosa – np. solą fizjologiczną lub roztworami izotonicznymi do nawilżania błony śluzowej nosa, pomaga w usuwaniu wydzieliny i łagodzeniu podrażnień,
- leczenie infekcji bakteryjnych – jeśli katar ma podłoże bakteryjne, lekarz może przepisać antybiotyki.

Leczenie kataru aerozolami do nosa ma wiele zalet, które mogą przyczynić się do szybszego i bardziej skutecznego zwalczania objawów. Oto główne z nich:

Szybkie działanie – aerozole do nosa działają niemal natychmiastowo. Dzięki aplikacji bezpośredniej do nosa, substancje czynne

szybko przenikają do błony śluzowej łagodząc obrzęk i poprawiając drożność nosa.

Precyzyjne dawkowanie – umożliwiają dokładne i kontrolowane dawkowanie leku. Dzięki temu pacjent ma pewność, że otrzymuje odpowiednią ilość substancji aktywnej, co może zmniejszyć ryzyko przedawkowania i działać bardziej efektywnie.

Łatwość użycia – jest wygodny do stosowania w różnych sytuacjach, nawet w podróży czy w pracy.

Działanie przez krótki czas – aerozole do nosa mają działanie o krótkim czasie, co zmniejsza ryzyko wystąpienia długoterminowych efektów ubocznych, takich jak uzależnienie od leku czy zjawisko tzw. powrotnego obrzęku po zaprzestaniu stosowania. Aerozole do nosa są dostępne bez recepty i w różnych wersjach (np. dla dorosłych i dzieci). Można je znaleźć w niemal każdej aptece, co czyni je łatwo dostępnym rozwiązaniem. Są skuteczne zarówno w przypadku kataru spowodowanego infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi, jak i kataru alergicznego, co sprawia, że są wszechstronnym środkiem w leczeniu tego objawu. Oczywiście należy pamiętać, że stosowanie takich preparatów, zwłaszcza przez dłuższy czas (np. powyżej 7 dni), może prowadzić do działań niepożądanych, takich jak uzależnienie od leku czy suchość w nosie. Dlatego zawsze warto stosować je zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty.

Katar to powszechna dolegliwość, która może mieć różne przyczyny, od infekcji wirusowych po alergie. Choć często nie jest poważnym problemem zdrowotnym, może znacząco utrudniać codzienne życie. W przypadku, gdy objawy utrzymują się długo lub nasilają, warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć poważniejsze problemy zdrowotne. W większości przypadków katar jest przejściowy i można go leczyć objawowo. ■

red.

Gdy dziecko ma gorączkę

– co robić przy przeziębieniu?



Podwyższona temperatura u przeziębionego dziecka to jeden z częstszych powodów niepokoju rodziców. Choć zwykle jest naturalną reakcją organizmu na infekcję, wymaga uważnej obserwacji i odpowiedniego postępowania.

Stan podgorączkowy i gorączka różnią się przede wszystkim wysokością temperatury ciała. **Stanem podgorączkowym** nazywamy podwyższoną temperaturę ciała w zakresie ok. 37,1–38,0°C. Może pojawiać się m.in. przy:

- lekkich infekcjach (np. przeziębieniu),
- osłabieniu organizmu,
- ząbkowaniu u dzieci,
- stresie lub zmęczeniu.

Zwykle nie wymaga leczenia przeciwgorączkowego, a jedynie obserwacji i odpoczynku.

O gorączce mówimy, gdy temperatura ciała wynosi powyżej 38,0°C. Najczęściej świadczy o toczącej się infekcji (wirusowej lub bakteryjnej) i jest reakcją obronną organizmu. Wyróżnia się:

- gorączkę umiarkowaną: 38,0–38,9°C,
- gorączkę wysoką: 39,0–40,0°C,
- gorączkę bardzo wysoką (hiperpireksję): powyżej 40,0°C.

W przypadku gorączki, zwłaszcza u dzieci, ważne jest monitorowanie samopoczucia, odpowiednie nawodnienie i – jeśli to konieczne – zastosowanie leków przeciwgorączkowych zgodnie z zaleceniami.

Dlaczego przeziębione dziecko ma gorączkę?

Najczęstsze przyczyny gorączki u dziecka to:

- infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych (przeziębienie),
- zapalenie gardła, nosa lub uszu,
- osłabienie organizmu i reakcja układu odpornościowego.

U dzieci gorączka pojawia się szybciej i bywa wyższa niż u dorosłych, co nie zawsze oznacza ciężki przebieg choroby.

Jak prawidłowo reagować na gorączkę?

Najważniejsze jest obserwowanie ogólnego stanu dziecka, a nie tylko wskazań termometru. Dziecko z gorączką powinno odpoczywać. Nie należy zmuszać go do aktywności ani wychodzenia z domu, a przede wszystkim zapewnić mu spokojne warunki i sen.

Kluczowe jest nawodnienie. Gorączka zwiększa ryzyko odwodnienia. Trzeba podawać dziecku

często płyny – wodę, herbatki, rozcieńczone soki lub mleko (u niemowląt). Nawet małe ilości, ale regularnie, są bardzo ważne.

Pomieszczenie powinno być wietrzone, a dziecko ubrane lekko – przegrzewanie może podnosić temperaturę ciała. Optymalna temperatura w pokoju to około 20–22°C.

Leki przeciwgorączkowe – kiedy je stosować?

Jeśli dziecko źle się czuje, jest osłabione, markotne lub temperatura przekracza 38–38,5°C, można podać leki przeciwgorączkowe przeznaczone dla dzieci (np. z paracetamolem lub ibuprofenem). Leki należy stosować zgodnie z dawką odpowiednią do wieku i wagi dziecka – należy przed podaniem zapoznać się z ulotką producenta leku. Nie wolno łączyć kilku preparatów o tym samym działaniu, ani podawać dziecku leków „profilaktycznie”, bez potrzeby.

Domowe sposoby łagodzenia gorączki

- letnie okłady na czoło lub tydki,
- letnia kąpiel (nie zimna),
- spokojna atmosfera i bliskość opiekuna.

Ziołowy arsenał

Zioła to naturalne wsparcie organizmu w walce z infekcjami. Zawierają cenne substancje aktywne i są dostępne w postaci syropów, kropli czy tabletek. Choć nie zastępują leczenia farmakologicznego, mogą skutecznie je uzupełniać, pod warunkiem właściwego doboru i dawkowania. Szczególnie pomocne w przeziębieniach i stanach zapalnych dróg oddechowych są preparaty zawierające wyciągi z kory wierzby, czarnego bzu, lipy oraz podbiału.

Kora wierzby wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Zawiera m.in. salicynę – naturalny odpowiednik aspiryny. Stosowana jest przy infekcjach górnych dróg oddechowych, gorączce, bólach głowy i mięśni, a także w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

Czarny bez wzmacnia odporność i działa napotnie, pomagając obniżyć gorączkę. Ułatwia odkrztuszanie, łagodzi kaszel i chrypkę oraz wspiera błony śluzowe dróg oddechowych. Kwiaty i owoce bzu są bogate w witaminy oraz flawonoidy o działaniu przeciwwirusowym.

Lipa działa przeciwzapalnie i napotnie, wspomagając organizm w czasie gorączki. Napary z jej kwiatów łagodzą podrażnienia gardła i suchy kaszel, a dzięki właściwościom uspokajającym pomagają się zrelaksować i poprawiają jakość snu.

Podbiał pospolity ma działanie wykrztuśne, osłowne i przeciwzapalne. Jest szczególnie polecany przy kaszlu mokrym, suchym kaszlu przewlekłym, bólu gardła i zapaleniu krtani. Syropy z podbiałem łagodzą podrażnienia błon śluzowych.

Korzystanie z leczniczych właściwości roślin pozwala w naturalny sposób wspierać organizm i zwiększać skuteczność leczenia infekcji.

Leczenie przeziębienia

Przeziębienie u dzieci ma zwykle charakter wirusowy, dlatego leczenie polega głównie na łagodzeniu objawów: odpoczynku, nawodnieniu, obniżaniu gorączki i obserwacji. Antybiotyki stosuje się wyłącznie wtedy, gdy lekarz stwierdzi infekcję bakteryjną.

Należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem, gdy:

- gorączka utrzymuje się dłużej niż 3 dni,
- temperatura przekracza 39°C,
- dziecko jest bardzo sennie, apatyczne lub trudne do obudzenia,
- pojawiają się drgawki, duszność, silny ból lub wysypka,
- gorączka występuje u niemowlęcia poniżej 3. miesiąca życia.

Gorączka u przeziębionego dziecka bywa stresująca, ale w większości przypadków jest naturalnym etapem walki organizmu z infekcją. Spokój, uważna obserwacja i właściwe postępowanie pomagają dziecku szybciej wrócić do zdrowia. ■

red.

Zdrowie jest czymś więcej...

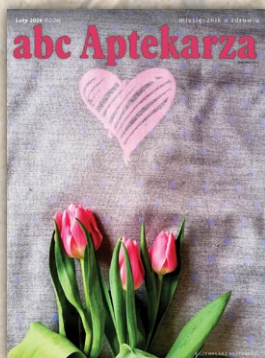
niż brakiem choroby: fizyczną i duchową vitalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

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
e-mail: info@aptekamedia.pl
www.aptekamedia.pl