

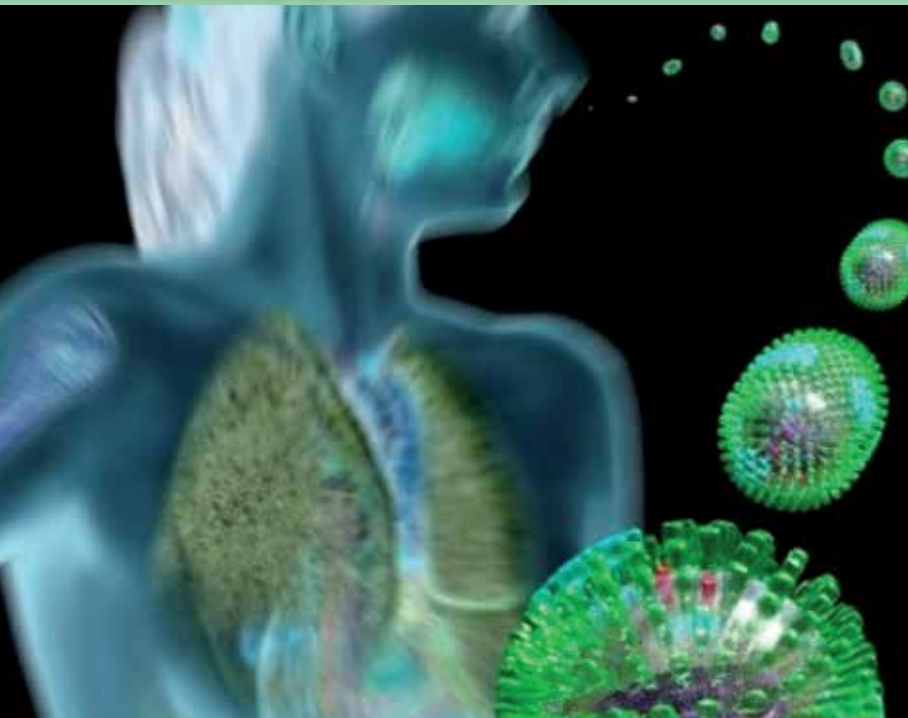
A.Vogel

100
1923 years 2023
passion
for plants

Mali vodnik pri prehladu in gripi



Povzročitelji prehlada: virusi



V več kot 90 % primerov so povzročitelji prehlada virusi. Ti so mikroskopsko majhni, zato jih s prostim očesom ne vidimo. Ker nimajo potrebnih celičnih mehanizmov, za razmnoževanje potrebujejo celice tujega organizma - gostitelja.

Povzročitelji prehlada: virusi

Sposobnost preživetja virusov

Brez pomoči tujega organizma lahko virusi preživijo od 2 do 9 ur, v okolju z optimalno temperaturo in vlago pa tudi do 48 ur.

Površine z veliko koncentracijo virusov

Posebno visoko koncentracijo virusov imajo mesta, ki se jih pogosto dotakne veliko različnih ljudi. To so na primer:

- držala v avtobusu,
- nakupovalni vozički,
- kljuke na vratih,
- tipkovnica na bankomatu,
- gumbi v dvigalu,
- bankovci.

Na teh površinah se virusi prenašajo z roke na roko.

S človeka na človeka

Okužba sluznice preko rok velja za najbolj pogost način prenašanja virusov s človeka na človeka. Avstralski raziskovalci so na primer v raziskavi opazovali študente medicine in ugotovili, da so se v povprečju svojega obraza dotaknili kar 23-krat na uro. Tako pridejo virusi z rok preko sluznic v ustih in nosu v človeški organizem. Drugi način prenašanja je kapljična okužba. Kadar kihnemo, virusi s slino izletijo iz ust tudi s hitrostjo do 300 km/h.

Tako deluje naš imunski sistem

Imunski sistem štiti naše telo pred tujki, kot so virusi bakterije ali glive. Njegova osnovna naloga je preprečiti, da ti vstopijo v telo ter uničiti v telesu že prisotne tujke. To omogočajo številni obrambni mehanizmi, ki gradijo imunski sistem. Imunski sistem delimo na specifičnega in nespecifičnega.

Nespecifičen imunski sistem

Nespecifičen imunski sistem je prirojen. To je obramba, ki se prva odzove in se nespecifično usmeri proti vsiljvcem.

Specifičen imunski sistem

Pozneje pride do aktivacije specifičnih obrambnih mehanizmov. Ti se aktivirajo počasneje ter s specifičnimi obrambnimi snovmi ciljno delujejo proti določenim vsiljvcem.

Tako deluje naš imunski sistem

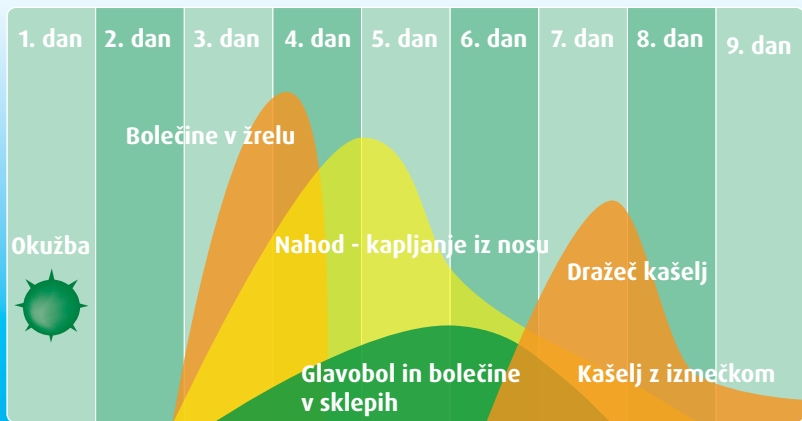
Razvoj imunskega sistema

Nespecifičen imunski sistem prične delovati ob rojstvu, specifičen imunski sistem pa pridobivamo oziroma razvijamo tekom življenja. Odrasli imajo zato bolj razvit imunski sistem kot otroci. Po vsaki obrambni reakciji se tvorijo spominske celice, ki pri ponovnem stiku z istim vsiljivcem zagotavljajo hiter odpor. Tako se imunski sistem z vsako prebolelo okužbo krepi.



Nespecifičen imunski sistem: bela krvna telesca (levkociti), ki neprenehoma potujejo po našem telesu. Ob stiku z vsiljivcem, kot so na primer bakterije, sprožijo "alarm" v telesu tako, da zapustijo ožilje ter s fagocitozo (požiranje in prebavljanje) onеспособijo tujek.

Znaki prehlada in kaj nam pri tem pomaga



Značilen potek prehlada

Glede na starost in obremenitve se odrasli prehladijo od 2 do 4-krat na leto, otroci pa od 6 do 10-krat na leto. Večina prehladov se začne z bolečinami v žrelu in nahodom; tega pogosto spremljajo vročina in bolečine v sklepih. Po nekaj dneh se k temu priključi še kašelj: najprej kot dražeči kašelj v žrelu, potem pa kot bronhialni kašelj z izmečkom.

Bolečine v žrelu

Bolečine v žrelu se lahko kažejo kot:

- praskanje in pekoča bolečina v žrelu,
- težave pri požiranju,
- hripavost,
- bolečine pri govorjenju.

Znaki prehlada in kaj nam pri tem pomaga

Za zdravljenje bolečin v žrelu so primerne pastile za lizanje, tekočna za grgranje ali pršila za žrelo. Doma lahko pripravimo obloge za vrat s skuto ali limonino vodo.



Alfred Vogel svetuje: vratne obloge s skuto

Pri akutnem vnetju žrela priporočamo hladno oblogo za ohlajanje in zaviranje vnetja. Nanesite nemastno ali jedilno skuto iz hladilnika za prst na debelo na vlažen gospodinjski papir in papir enkrat prepognite. Tako oblogo s skuto položite na sprednji tel vratu od ušesa do ušesa in preko tega ovijte bombažno ali volneno krpo.

Povišana telesna temperatura in bolečine v udih

Mrzlica, vročica, bolečine v sklepih in glavobol so pogosti spremljevalci prehlada. Pri tem pomagajo protibolečinski pripravki in pripravki za zniževanje temperature. Pri vročici je treba piti velike količine tekočine in sicer več kot 2,5 litra na dan, da se izognemo dehidraciji.

K ugodnemu počutju naj bi pripomoglo tudi domače "zdravilo" v obliki nogavic, namočenih v kis.

Znaki prehlada in kaj nam pri tem pomaga

Nahod

Kihanje, srbenje in gomazenje po nosu so v glavnem prvi znaki nahoda. Nosna sluznica nabrekne in iz nosa nam prične kapljati. Po nekaj dneh izcedek iz nosu postane gostejši, kapljanje iz nosu preneha in nos se nam zamaši. Za zdravljenje uporabljamo sredstva proti nahodu v obliki pršil ali kapljic. Dodatno pomaga tudi spiranje nosu s fiziološko tekočino in inhalacije z vročo vodno paro.



Kašelj

Pri prehladu se najprej pojavi suh, dražeč kašelj, ki traja 2-3 dni in nato preide v produktivni kašelj (z izmečkom). Za zdravljenje uporabljamo tablete, kapljice ali sirupe, kjer pa razlikujemo med pripravki, ki blažijo dražeč kašelj in tistimi, ki zmeščajo sluz in olajšajo izkašljevanje. Pri zdravljenju kašlja z zdravilnimi rastlinami nam pomagajo bršljan, timijan, smrekovi vršički, jeglič in trpotec.

Škrlatni ameriški slamnik - „ježeva rastlina“



Krepitev imunskega sistema

Pripravki iz škrlatnega ameriškega slamnika (*Echinacea purpurea*) podpirajo obrambni mehanizem telesa.

"Ježeva rastlina"

Ime *Echinacea purpurea* prihaja iz grške besede "echinos" (jež), označuje bodičasto podlago socvetja. "Purpurea" je latinski izraz za škrlatno barvo, s katero opisujejo rdeče- vijoličasto obarvan cvet ameriškega slamnika. Več let stara rastlina doseže višino od 60 do 150 cm in prvo leto cveti od septembra naprej, v naslednjih letih pa že od julija. Za izdelavo zdravila iz te rastline se uporablja zel (nadzemni del rastline) in tudi korenine.

Škrlatni ameriški slamnik - „ježeva rastlina“

Dragoceno darilo indijanskega poglavarja iz plemena Sioux

Ta zdravilna rastlina izvira iz indijanskega ljudskega zdravilstva, kjer je imela pomembno vlogo. Za številna ameriška indijanska plemena je bil ameriški slamnik nenadomestljiv sestavni del domače lekarne, saj so ga uporabljali za zdravljenje različnih bolezni.

Začetnik naravnega zdravilstva v Švici Alfred Vogel se je seznanil s škrlatnim ameriškim slamnikom na svojem potovanju po Združenih državah Amerike v začetku 50-ih let prejšnjega stoletja. Spoprijateljil se je s poglavarjem iz plemena Sioux, Črnim Losom, ki ga je uvedel v indijansko ljudsko zdravilstvo in mu podaril semena škrlatnega ameriškega slamnika. Tako je ameriški slamnik prispel tudi v Švico.

Biološka pridelava in predelava svežih rastlin

Da bi lahko zagotovili kakovost zdravil iz ameriškega slamnika, uporablja švicarsko podjetje A.Vogel izključno lastna semena, ki ne vsebujejo genetsko spremenjenih organizmov. Pridelava zdravilnih rastlin sledi načelom biološke pridelave. H kakovosti zdravil doprinese tudi hitra predelava svežih rastlin (v 24 urah po žetvi) in kombinacija 95 % zeli ter 5 % korenine.

Škrlatni ameriški slamnik - „ježeva rastlina“

Krepitev imunskega sistema

Glavni učinek pripravkov iz škrlatnega ameriškega slamnika je krepitev imunskega sistema. Uporabljajo se pri osebah, ki so dovzetne za prehladna obolenja in kot pomoč pri zdravljenju vročičnih prehladnih obolenj. Pripravki iz ameriškega slamnika v obliki kapljic ali tablet so primerni tako za preprečevanje kot tudi za zdravljenje prehladnih obolenj.

Lastno seme podjetja A.Vogel



Mlade rastline



Cvetoči ameriški slamnik



Sveže pobran ameriški slamnik



Predelava v 24 urah po nabiranju



Navadni žajbelj



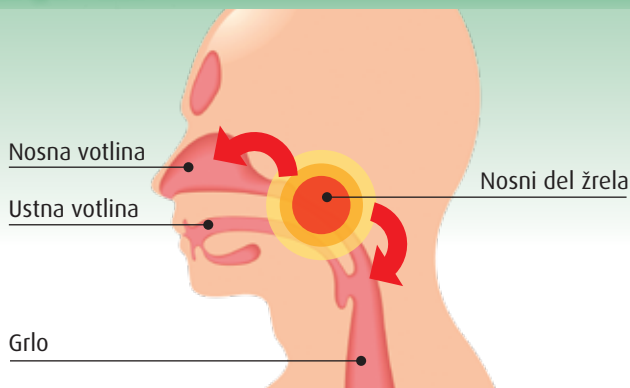
Navadni žajbelj je trajnica, ki izvira iz Sredozemlja, vendar jo lahko najdemo po vsem svetu. Uporabljamo jo v kuhinji kot začimbo, v zdravilne namene ali pa jo gojimo kot okrasno rastlino.

Najpogosteje uporabljamo liste žajblja, ki so zelo aromatični. Tako aromo, kot tudi zdravilne lastnosti pripisujemo eteričnim oljem v listih.

Latinsko ime navadnega žajblja je *Salvia officinalis*. Ime Salvia izvira iz latinske besede *salvare*, ki pomeni zdraviti. Ta rastlina ima dolgo tradicijo zdravilne uporabe - že pred stoletji so njene pripravke uživali proti čezmernemu potenju, slabi prebavi, grgrali ustno vodo pri bolečem žrelu ter na rane nanašali liste za boljše celjenje.

Za vsa ta tradicionalna področja uporabe so s sodobnimi raziskavami našli razlago. Raziskave so pokazale, da izvleček žajblja uničuje mikrobe (bakterije, viruse in glivice), zmanjšuje vnetja, umirja čezmerno delovanje žlez znojnic, blaži krče v prebavilih in lovi proste radikale.

Vnetje žrela

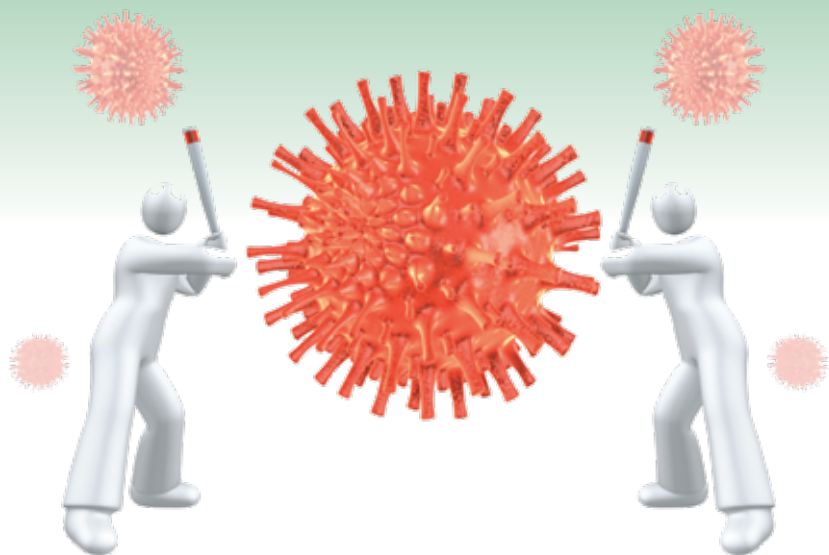


Kot smo že omenili, večino prehladov povzročajo virusi in prvi znak obolenja je običajno vneto žrelo. Virusi najpogosteje vstopijo v telo skozi sluznico žrela ali nosu, zato ni presenetljivo, da na tem območju zaznamo prve znake bolezni. Naš imunski sistem se na prisotnost virusov burno odzove in sproži vnetno reakcijo v nosnem delu žrela.

Od tam se vnetje običajno razširi v nosno votlino in navzdol v grlo - s tem se prehladno obolenje že dodobra razvije. Včasih se celo zgodi, da se bolezen po nekaj dneh še poslabša, namesto da bi se začela izboljševati. Organizem je namreč med virusnim prehladom bolj ranljiv za bakterijske okužbe. Te pa so običajno bolj neprijetne in lahko zahtevajo tudi zdravljenje z antibiotiki.

Zato je pametno, da že ob prvih znakih s primernim zdravilom olajšamo bolezen in izboljšamo njen prihodnji potek.

Združena moč ameriškega slamnika in žajblja



O ugodnem učinku škrlatnega ameriškega slamnika na imunski sistem ste v tej knjižici lahko že brali. Ali ste vedeli, da je zdravilna moč te rastline v kombinaciji z navadnim žajbljem še večja? Zdravilni učinki obeh rastlin se odlično dopolnjujejo.

Združena moč ameriškega slamnika in žajblja

Škrlatni ameriški slamnik uravnava delovanje imunskega sistema tako, da se ta lahko bolje spopade z okužbami, uniči viruse in bakterije ter pri tem telo čim manj obremenjuje z neprijetnimi simptomi prehlada. Žajbelj pa učinkovito blaži bolečine in vnetje ter ima antivirusni, delno pa tudi antibakterijski učinek.

Nanašanje kombinacije izvlečkov škrlatnega ameriškega slamnika in žajblja na mesto okužbe (žrelo) tako učinkovito pomaga premagovati obolenja, ki jih spremljata vneto in boleče žrelo:

- imunskemu sistemu pomaga, da nas učinkoviteje ščiti pred mikrobi,
- zmanjšuje neprijetne bolečine in vnetja, ki nas pestijo med prehladom,
- uničuje viruse in bakterije.

A.Vogel izdelki za zimske dni

Z izdelki Alfreda Vogla lahko učinkovito lajšate težave, povezane s prehladom ali gripo.

Echinaforce


Zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje izvleček sveže zeli in korenine škrlatnega ameriškega slamnika. Zanj je značilno, da izboljša delovanje imunskega sistema in na ta način preprečuje prehladna obolenja. V primeru prehlada jemanje zdravila Echinaforce olajša neprijetne težave, ki spremljajo ta obolenja in preprečuje njihove zaplete.

Zdravilo Echinaforce lahko glede na namen jemljete različno dolgo:



**NEKAJDNEVNO
ZDRAVLJENJE**

Pri akutnih obolenjih, ki jih spremljajo kašelj, nahod, solzenje, povišana telesna temperatura, vnetje žrela, glavobol in bolečine v mišicah.



**KRATKOTRAJNA
PREVENTIVA
(nekaj
tednov)**

V obdobjih, ko pričakujete slabšo odpornost: stres, večji napori, premalo spanja, intenzivna telesna dejavnost.



**DOLGOTRAJNA
PREVENTIVA
(do 2 meseca)**

Za zaščito pred prehladnimi obolenji v celotnem zimskem obdobju.

A.Vogel izdelki za zimske dni



Echinaforce peroralne kapljice, raztopina (50 in 100 ml)

Kapljice Echinaforce so še posebej primerne pri akutnih obolenjih, saj se v telo absorbirajo hitreje kot tablete.

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

- za zdravljenje prehlada: 3-5-krat dnevno po 20 do 25 kapljic,
- za preprečevanje prehlada: 3-krat dnevno po 20 kapljic.

Otroci, stari od 6 do 12 let:

- za zdravljenje prehlada: 3-5-krat dnevno po 10 kapljic,
- za preprečevanje prehlada: 3-krat dnevno po 10 kapljic.



Echinaforce tablete (120 tablet)

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

- za zdravljenje prehlada: 3-5-krat dnevno po 2 tableti,
- za preprečevanje prehlada: 3-krat dnevno po 2 tableti.

Otroci, stari od 4 do 12 let:

- za zdravljenje prehlada: 3-5-krat dnevno po 1 tableto,
- za preprečevanje prehlada: 3-krat dnevno po 1 tableto.



Echinaforce PRO peroralna tekočina (100 ml)

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

- za zdravljenje prehlada: 2-3-krat dnevno po 5 ml,
- za preprečevanje prehlada: 2-krat 5 ml dnevno.

Otroci, stari od 4 do 12 let:

- za zdravljenje prehlada: 1-2-krat dnevno po 5 ml,
- za preprečevanje prehlada: 1-krat 5 ml dnevno.

A.Vogel izdelki za zimske dni



Echinaforce Duo tablete (40 in 120 tablet)

Le 2 tableti dnevno.

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

- za zdravljenje prehlada: 2-3-krat dnevno po 1 tableto,
- za preprečevanje prehlada: 2-krat dnevno po 1 tableto.

Otroci, stari od 6 do 12 let:

- za zdravljenje prehlada: 1-2-krat dnevno po 1 tableto,
- za preprečevanje prehlada: 1-krat dnevno po 1 tableto.

Primernejše
za otroke

Echinaforce žvečljive tablete (120 tablet)

Žvečljive tablete Echinaforce so še posebej primerne za otroke, saj so zaradi naravne arome pomaranče prijetnega okusa.

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

- za zdravljenje prehlada: 3-5-krat dnevno po 2 žvečljivi tableti,
- za preprečevanje prehlada: 3-krat dnevno po 2 žvečljivi tableti.

Otroci, stari od 4 do 12 let:

- za zdravljenje prehlada: 3-5-krat dnevno po 1 žvečljivo tableto,
- za preprečevanje prehlada: 3-krat dnevno po 1 žvečljivo tableto.



Pri otrocih, mlajših od 12 let, je pred uporabo zdravila Echinaforce potreben posvet z zdravnikom.

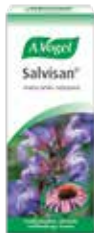
A.Vogel izdelki za zimske dni

Salvisan

Tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora s kombinacijo izvlečka sveže zeli in korenine škrlatnega ameriškega slamnika ter izvlečka lista svežega žajblja.

Ta edinstvena kombinacija zdravilnih rastlin ne lajša le bolečin in vnetja v žrelu, temveč tudi uničuje povzročitelje prehlada in uravnava delovanje imunskega sistema.

Zdravilo je namenjeno za lokalno lajšanje znakov vnetij ustne votline in žrela, kot so bolečine pri požiranju, oteklina in rdečina žrela ter otekli mandlji. Navedeno področje uporabe temelji izključno na dolgotrajnih izkušnjah.



Salvisan oralno pršilo, raztopina (30 ml)

Odrasli in mladostniki nad 12 let: 6-10-krat dnevno po 2 vpiha v žrelo.

Z uporabo zdravila je treba pričeti ob pojavu prvih znakov prehlada.

Če se vaše stanje v 3 do 4 dneh uporabe niti malo ne izboljša, priporočamo obisk zdravnika. Ta bo ocenil, ali lahko še naprej uporabljate le zdravilo Salvisan, ali pa je potrebno tudi dodatno zdravljenje z drugimi zdravili.

Echinaforce in Salvisan sta zdravili. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

A.Vogel izdelki za zimske dni

Vitaminska podpora

Naravno prehransko dopolnilo z vitaminom C, pridobljeno s sušenjem plodov karibske češnje, v obliki tablet za žvečenje.



Bio C tablete (40 tablet)

Vitamin C je potreben za normalno delovanje imunskega sistema, kar je ključnega pomena pri obrambi pred povzročitelji prehladnih obolenj.

Način uporabe:

- odrasli in mladostniki nad 14 let:
1-krat dnevno 1 tableto, neodvisno od obroka.

Za dobro delovanje imunskega sistema

Naravno prehransko dopolnilo z izvlečkom kapucinke, cinkom, vitaminom C iz acerole in vitaminom D3 rastlinskega izvora (iz lišajev).



Zink-Complex (30 tablet)

Cink ter vitamina C in D prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema, cink pa tudi zaščiti celice pred oksidativnim stresom.

Način uporabe:

- otroci od 7. do 14. leta 1-krat dnevno 1 tableto,
mladostniki od 14. leta in odrasli 1-krat dnevno 1-2 tableti

A.Vogel izdelki za zimske dni

Sirup iz smrekovih vršičkov

Santasapina sirup je naravno prehransko dopolnilo z izvlečkom iz svežih smrekovih vršičkov in medom.



Santasapina sirup (200 ml)

Sirup z izvlečkom in stisnjenim sokom svežih smrekovih vršičkov.

Način uporabe:

- odrasli: vsake 3 ure po 2 čajni žlički (10 ml) sirupa.



Santasapina Junior sirup brez alkohola (200 ml)

Sirup z izvlečkom smrekovih vršičkov ne vsebuje alkohola in je še posebej primeren za otroke in mladostnike.

Način uporabe:

- otroci od 2 do 10 let: 1-2-krat dnevno po 1 čajno žličko (5 ml);
- mladostniki od 10 do 16 let: 2-4-krat dnevno po 2 čajni žlički (10 ml);
- odrasli: 2-4-krat dnevno po 3 čajne žličke (15 ml).



Santasapina bomboni (100 g)

Santasapina bomboni so polnjeni z naravnim izvlečkom iz smrekovih vršičkov in medom.

A.Vogel izdelki za zimske dni

Bomboni A.Vogel



EchinaC bomboni (75 g)

EchinaC bomboni so polnjeni z izvlečkom ehinaceje in črnega ribeza. Vsebujejo naravni vitamin C - iz acerole.



Islandica menthol bomboni (75 g)

Islandica menthol bomboni so polnjeni z izvlečkom islandskega lišaja. Vsebujejo naravno aromo mentola.



Salvia bomboni (75 g)

Salvia bomboni so polnjeni z izvlečkom žajblja in medom. Vsebujejo naravni vitamin C - iz acerole.

A.Vogel Po-Ho olje z dodatki

Naravna eterična olja iz evkaliptusa, poprove mete in terpentina, kafrično olje iz kafe in arašidovega olja in limonen.



Po-Ho inhalator z oljem

Po-Ho inhalator je pripomoček za vdihavanje mešanice vodnih par in eteričnega olja. Uporabljamo ga kot pomoč pri prehladu, zamašenem nosu in slabši prehodnosti dihalnih poti. Olje lahko tudi vtremo, s čimer pospeši prekrvljenost kože ali ga masiramo na boleča mesta po fizičnih naporih in športni dejavnosti.

Način uporabe:

- za pripravo obrazne kopeli: 1-2 kapljici olja Po-Ho;
- za vtiranje: nanesite nekaj kapljic olja Po-Ho, odvisno od površine kože.

A.Vogel izdelki za zimske dni



Po-Ho žepni inhalator

Žepni inhalator je priročen, kadar želimo olajšati in osvežiti dihanje skozi nos. Inhalator ne vsebuje kafe in ima prijeten, svež vonj.

Topel napitek

Naravni aromatični napitek iz cikorije, ječmena, pšenice, želoda in fige.



Bambu Instant (100 in 200 g)

Bambu Instant je idealen kavni nadomestek, ki ne vsebuje kavnih zrn (je brez kofeina) temveč biološko pridelana žita in sadje. Namenjen je za pripravo toplega napitka v hladnih dneh, preobremenjenim ljudem in tistim s povišanim krvnim tlakom. Uživamo ga lahko tudi zvečer, saj ne vpliva na naš spanec.

Blagodejen koncentrat sirotke

Koncentrat biološko pridelane sirotke, filtrirane in prevrete z L(+) mlečno kislino ter kalijev citrat, brez beljakovin.



Molkosan napitek (200 in 500 ml)

Notranja uporaba:

Molkosan® razredčite v razmerju 1 proti 10. Za redčenje lahko uporabite vodo, zeliščne čaje (na primer koprivin, lipov čaj ipd.) ali sadne in zelenjavne sokove, s katerimi pripravite osvežilne, okusne in zdrave napitke.

Napitek lahko popijete naenkrat ali ga razdelite na več manjših dnevnih odmerkov. Jemanje časovno ni omejeno.

Zunanja uporaba:

Za nego intimnih delov telesa razredčite Molkosan® z vodo v razmerju 1:1. Za kopeli razredčite Molkosan® z vodo v razmerju 1:30. Koristi za ohranjanje primerne kislosti kože, npr. na intimnih delih telesa.

Drobni nasveti za preprečevanje prehlada

Z upoštevanjem naslednjih ukrepov boste zmanjšali možnost okužbe z virusi ter pripomogli k boljšemu zdravju.

Redno si umivajte roke in skrbite za higieno nohtov

Poleg kapljične okužbe, do katere pride zaradi kihanja, so roke najpogostejši prenašalec virusov od človeka na človeka. Zato si moramo večkrat na dan temeljito umiti roke z vodo in milom. Sem spada ustrezna higiena nohtov. Grizenju nohtov se moramo izogibati.



Izogibajte se večji skupini ljudi

Nasploh naj bi se izogibali krajem, kjer se zbirajo večje skupine ljudi.

Privoščite si dovolj spanja

Pri ljudeh, ki ponoči spijo manj kot 7 ur, je tveganje, da se okužijo z gripo, trikrat večje kot pri tistih, ki spijo najmanj 8 ur.

Drobni nasveti za preprečevanje prehlada

Dovolj se gibajte

Redno gibanje, po možnosti na svežem zraku, razgiba imunski sistem in pripomore k boljši imunski odpornosti. Idealno je, če se vsaj trikrat tedensko po pol ure ukvarjamo s športom.

Uživajte zelenjavo in sadje

Vitaminski, mineralni in elementi v sledovih, ki jih vsebujeta zelenjava in sadje, nudijo dragoceno zaščito obrambnim celicam imunskega sistema. Posebno priporočljive so domače zimske solate in domača zimska zelenjava.



Oblecite se toplo in poskrbite, da bodo dihalne poti vedno vlažne

Da bi zagotovili najboljšo obrambo pred virusi po vsem telesu, je pomembno, da se toplo oblečemo, da pijemo dovolj tekočine ter s tem ohranjamo dihalne poti vlažne.

Drobni nasveti za preprečevanje prehlada

Pazite kako kašljate, kihate in smrkate

Kihamo ali kašljamo v komolčni zgib in ne v dlani. Za smrkanje so primerni le robčki za enkratno uporabo, ki jih takoj odvržemo. Po tem si moramo umiti roke.



Ste pripravljeni na zimo?

Na delovanje imunskega sistema vplivajo številni dejavniki. Naslednja vprašanja so bila sestavljena na podlagi izkušenj, za oceno telesne odpornosti. K oceni bo dodatno pripomoglo število točk, ki jih boste zbrali vi. Ta test vam bo pokazal, kje je vaš imunski sistem dodatno obremenjen in kako ga lahko okrepite. Test ni nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom.

			Število točk
Koliko porcij* sadja, zelenjave ali solate užijete dnevno?			
· Manj kot 1 porcijo	1	· 3 do 4 porcije	3
· 1 do 2 porcij	2	· 5 ali več porcij	4
Koliko tekočine popijete dnevno?			
· 1 liter ali manj	1	· več kot 1,5 l dnevno	4
· 1 do 1,5 litra	3		
Kaj v glavnem pijete?			
· Vodo ali nesladkan čaj	4	· Lahke pijače	2
· Sadni sok ali sladke pijače	3	· Kavo ali črni čaj	1
Ali pazite na to, da ne zaužijete veliko slaščic?			
· Vedno	4	· Redko	2
· Večinoma	3	· Nikoli	1
Kako pogosto jeste klobase, ocvrto hrano, hitro pripravljeno hrano ali druge mastne jedi?			
· Večkrat na teden	1	· Redko	3
· Večkrat na mesec	2	· Nikoli	4

Ste pripravljeni na zimo?

Število
točk

Ali med kruhom, rižem in testeninami izbirate polnozrnat izdelke?

- | | | | |
|------------|---|----------|---|
| · Vedno | 4 | · Redko | 2 |
| · Večinoma | 3 | · Nikoli | 1 |

Kolikokrat tedensko se vsaj pol ure ukvarjate s športom?

- | | | | |
|--------------------|---|------------------|---|
| · Redko ali nikoli | 1 | · 3- ali večkrat | 4 |
| · 1- do 2-krat | 3 | | |

Ali hodite po stopnicah, namesto da bi uporabili dvigalo?

- | | | | |
|------------|---|----------|---|
| · Vedno | 4 | · Redko | 2 |
| · Večinoma | 3 | · Nikoli | 1 |

Se počutite napeti ali pod stresom?

- | | | | |
|----------|---|-----------|---|
| · Nikoli | 4 | · Včasih | 2 |
| · Redko | 3 | · Pogosto | 1 |

Kako pogosto se počutite utrujeni ali brez energije?

- | | | | |
|----------|---|-----------|---|
| · Nikoli | 4 | · Včasih | 2 |
| · Redko | 3 | · Pogosto | 1 |

Koliko ur ponoči spite?

- | | | | |
|-----------------|---|----------------|---|
| · Manj kot 6 ur | 1 | · Od 6 do 8 ur | 4 |
| · Od 6 do 8 ur | 3 | | |

Imate vsaj eno osebo, ki ji lahko zaupate?

- | | |
|------|---|
| · Da | 4 |
| · Ne | 1 |

Ste pripravljeni na zimo?

Število
točk

Kako pogosto se v enem letu prehladite?

- | | | | |
|----------------------------|---|----------------------|---|
| · Nikoli nisem prehlajen/a | 4 | · 3- do 4-krat | 2 |
| · 1- do 2-krat | 3 | · Večkrat kot 4-krat | 1 |

Ali kadite?

- | | |
|------|---|
| · Da | 1 |
| · Ne | 4 |

Ali redno jemljete zdravila?

- | | |
|------|---|
| · Da | 1 |
| · Ne | 4 |

*1 porcija = 1 pest

Skupno število točk



Ali ste pripravljeni za zimo?

Ocena na osnovi vaših skupnih točk:

15 do 30 točk

Vaš imunski sistem je oslabiljen. Podprete ga lahko s polnovredno prehrano, bogato z vitamini in z dovolj vsakodnevnega gibanja. V lekarni vam bodo svetovali o zdravem življenju in uporabi izdelkov rastlinskega izvora za povečanje telesne odpornosti.

31 do 50 točk

Vašemu imunskemu sistemu je treba priskočiti na pomoč. Pazite na to, da boste uživali uravnoteženo prehrano, da bo telo dobilo dovolj vitaminov in mineralov. Redno gibanje, po možnosti v naravi, vam bo izboljšalo splošno počutje. Za povečanje telesne odpornosti pa bodo poskrbela zdravila rastlinskega izvora.

51 do 60 točk

Vaš imunski sistem je dobro opremljen za zimo. Še naprej poskrbite za uravnoteženo prehrano in redno gibanje. Tudi pozimi načrtujte dejavnosti v naravi, ker s tem svojemu telesu nudite potrebno ravnovesje v vsakodnevnem življenju.

Za nasvet o izboljšanju telesne odpornosti se pogovorite s farmacevtom. Ta vam bo svetoval o morebitnih ukrepih, da boste lahko zdravi preživeli zimo.

Ko udarijo
virusi,
udarite
nazaj!



Echinaforce® z močjo ameriškega slamnika

- ✓ Takoj deluje proti virusom
- ✓ Močno okrepi imunsko odpornost
- ✓ Zmanjša pogostnost zapletov, kot so pljučnice, bronhitis itd.

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

farmedica.si • avogel.si

Okrepite otrokovo imunsko odpornost!

Z naravno aromo
pomaranče



Echinaforce[®] z močjo ameriškega slamnika

- ✓ Močno poveča otrokovo imunsko odpornost
- ✓ Izboljša obrambo pred virusi
- ✓ Zmanjša pogostnost zapletov, kot so bronhitis, sinuzitis itd.

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

farmedica.si • avogel.si