

Lékárna Těšnov

CHŘÍPKA PŘÍCHÁZÍ NEČEKANĚ:

JAK SE BRÁNIT, JAKÁ PREVENENCE JE NEJVHODNĚJŠÍ?

Chřipková epidemie přichází každým rokem a ani současná medicína s tím nic moc neudělá. Tak to zkrátka je. Ovšem prevence se stále zdokonaluje a podcenit ji znamená, že můžeme být nemocni déle, než je nutné. Co tedy můžeme udělat proto, abychom byli co nejvíce odolní? Radí Petra Nováková, majitelka lékárny Těšnov.

První radě si vysvětleme, jaký je rozdíl mezi chřipkou a nachlazením. Chřipka je virové onemocnění, které přichází většinou nečekaně, má rychlý nástup z plného zdraví. Obvykle je doprovázena s vysokou horečkou, není to však podmínka. Člověk je slabý, trpí bolestmi kloubů a svalů. Většinou se objeví i kašel a rýma i obrovská únava a bolest hlavy. Naopak nachlazení přichází pozvolna, projevuje se spíše v oblasti hlavy a krku. Zároveň se potýkáme s rýmou, kašlem a bolestí hlavy. Zaměříme se teď na období chřipky a na to, co můžeme udělat proto, abychom byli pokud možno zdraví.

Záleží pouze na vás, jestli vsadíte na očkování nebo na přirozený způsob obrany organismu. „Pokud očkování z jakéhokoliv důvodu odmítáte a volíte přirozenou cestu, ideální je vsadit na zdravý životní styl s dostatkem pohybu, zdravé stravy a vitamínů z čerstvého ovoce a zeleniny a také bylinky a čaje. V lékárně Těšnov doporučujeme bylinky a čaje,“ usmívá se majitelka zminěné lékárny Petra Nováková. Bez černý, heřmáněk lékařský, lípa srdčitá, hluchavka bílá, růže šípková, materídouška obecná, šalvěj lékařská, máta peprná, divizna velkokvětá, jitrocel kopinatý jsou podle ní nevhodnější bylinky. Další spolehlivý pomocník při nastupující infekce je beta glukan. „Jedním ze zdrojů beta glukanu jsou houby: hřibatake a shiitake. Tyto houby ale nepředstavují jediný zdroj betaglukanů. Můžeme je nalézt také v jiných houbách, jícmenu nebo ovesu,“ vysvětluje Nováková.

V lékárně Těšnov však najdete i produkty tradiční čínské medicíny. „Dle TCM je příčinou chřipky vtrnutí vzduchu do oslabeného těla. Chřipka se tedy dělí na dva typy, první je způsobena větrem horkým v léci, který do těla vnáší přes nos a ústa. Druhý poletem větrem studeným v zimě a to hlavně přes kůži, proto je nutné dbát na vhodné oblečení,“ objasňuje Nováková. Potraviny, které napomáhají při léčbě chřipky způsobené chladným větrem, jsou například skořice, máta, bazalka, fenykl, čerstvý zázvor, muškátový oříšek, anýz, baldrían či kajenský pepř.

Doporučují se také máátové čaje nebo zázvorový čaj s plátky zázvoru bez medu a citrónu. „Při léčbě příznaků chřipky a virové infekce může být velmi dobrým pomocníkem homeopatie, která velmi rychle nastartuje samoléčebné procesy v těle a podpoří aktivaci imunitního systému,“ doplňuje Nováková další tip s tím, že v lékárně Těšnov jsou i na tuto variantu připraveni vhodným výběrem homeopatických léků. „Pokud se stav rozvrnul náhle z plného zdraví nebo po prochlazení, podáme ihned několik dávek léku Aconitum napellus 9 nebo 15 C po půl hodině. Pak rozdělujeme podle horečky, bolestí kloubů a hlavy. Důležitostí posílíme imunitu a rekonvalescenci.“

THE FLU COMES UNEXPECTEDLY:
HOW TO DEFEND YOURSELF,
WHAT PREVENTION IS THE
MOST APPROPRIATE?

A flu epidemic comes every year, and even today's medicine cannot do much about it. But prevention is still improving and undereimating means that we can be ill longer than necessary. So what can we do to be as resistive as possible? Petra Nováková, the owner of Těšnov pharmacy, gave us some advice.

First of all, we will explain the difference between flu and cold. Influenza is a viral disease that comes mostly unexpectedly, has a rapid onset out of full health. It is usually accompanied by a high fever, but not every time. A person is weak, suffering from joint and muscle pain. Usually, cough and runny nose can occur, as well as huge tiredness and headache. On the other hand, a cold comes slowly, starting with sore throat and headache. At the same time, we are suffering from runny nose, cough and headache. Let us now focus on the flu season and what we can do to be as healthy as possible.

It is up to you whether you choose vaccination or a natural way of defending the body. „If for any reason you refuse vaccination and choose a natural way, the ideal is to rely on a healthy lifestyle with a lot of exercise, a healthy diet and vitamins from fresh fruit and vegetables, as well as herbs and tea. We recommend herbs and teas in our Těšnov pharmacy,“ the owner of the pharmacy, Petra Nováková, smiles. Elder, chamomile, linden, white deadnettle, rosehip, thyme, sage, peppermint, mullein, plantain are the best herbs in her opinion. Another reliable help at the beginning of infection is beta glucan. „One source of beta-glucans are hiritake and shiitake mushrooms. However, these fungi are not the only source of beta-glucans. We can also find them in other mush-

rooms, barley or oats,“ Petra Nováková explains.

However, you will also find products of traditional Chinese medicine at Těšnov pharmacy. „According to TCM, the cause of the flu is the wind entering the weakened body. The flu is therefore divided into two types, the first is caused by a hot wind in the summer, which enters the body through the nose and mouth. The second one is a cold wind in winter, getting into the body mainly through the skin, so it is necessary to wear suitable clothes,“ Petra Nováková explains. Food that helps to treat the flu caused by cold wind includes cinnamon, mint, basil, fennel, fresh ginger, nutmeg, anise, baldrían or cayenne pepper. Mint tea or ginger tea with honey and a slice of lemon is also recommended. „While treating the symptoms of influenza and viral infection, homeopathy can be very helpful, which gently starts the self-healing processes in the body and supports the activation of an immune system,“ Petra Nováková recommends another type of remedy. „If the illness has developed suddenly from full health condition or after getting chilled, take immediately Aconitum. Then we divide it by fever, joint pain and headache. There is a high importance of strengthening immunity and convalescence.“

ГРИПП МОЖЕТ НАСТИГНУТЬ НАС В САМЫЙ НЕОЖИДАННЫЙ МОМЕНТ. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ? КАКАЯ ПРОФИЛАКТИКА НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА?

Эпидемия гриппа случается каждый год, и даже современная медицина здесь бессильна. Однако, профилактика заболевания часто остаётся недооценённой. Значит больше, чем необходимо. Как себя своевременно обезопасить, проведем профилактику. Нам расказала владелица аптеки на Тешнове Петра Новакова.

Прежде всего, хотелось бы уточнить, какова разница между гриппом и простудой. Грипп — это вирусное заболевание, которое возникает чаще всего внезапно и стремительно. Обычно, одним из симптомов является высокая температура, но есть и исключения. Большой испытывает общую слабость и недомогание, мышечные и суставные боли. Также болезнь сопровождается сильной головной болью, кашлем и насморком. А простуда, наоборот, начинается медленно, с боли в области головы и горла, насморка, кашля. Давайте теперь поговорим о сезоне гриппа и о том, что мы можем сделать, чтобы оставаться здоровыми.

Вам решать, делать прививки против гриппа, либо выбрать натуральные средства для защиты организма. «Если вы откладываете от вакцинации и выбираете путь натурального оздоровления, то идеальный вариант — это вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, поддерживать качество диеты, употреблять достаточное количество витаминов из свежих фруктов и овощей, а также



Mgr. Petra Nováková
Lékárna Těšnov, Těšnov 163/5, Praha 1
tel. 236043134,
mobil 776378822

из трав и чая. Мы, особенно, рекомендуем вам попробовать наши богатый выбор трав и разнообразного чая в аптеке на Тешнове», — говорит, улыбаясь, владелица аптеки Петра Новакова. Черная смородина, ромашка, липа, белая черешня, шиповник, тимьян, шалфей, мята перечная считаются лучшими травами для поддержания иммунитета, по мнению Петры Новаковой. Другим надежным помощником при первых признаках вируса гриппа является бета-глюкан. «Бета-глюканы содержатся в составе некоторых растений: шрибов, латример, таяка, как ишитакэ, а также в ячмене или овсе», — объясняет Новакова.

Продукты, которые помогают при лечении гриппа, вызванного холодным ветром: корица, мята, базилик, фенхель, свежий имбирь, мускатный орех, анис, балдрían или кайенский перец. Рекомендуется также принимать мятный или имбирный чай с кусочками мёда и лимона. «При лечении симптомов гриппа и вирусной инфекции очень хорошим натуральным помощником является женьшень, которая запускает процессы самовосстановления в организме и поддерживает активность иммунной системы, — добавляет Новакова и советует использовать средство на этом случай. — Если вы чувствуете, что начинаете заболеть или хотите закрепить результат лечения после простуды, я вам советую принять Асонитум пифеллус. Очень важно укрепить иммунитет для полного выздоровления».