

LÉKÁRNA TĚŠNOV

POSÍLIT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM? JAK SNADNĚ!

Na začátku zimního období se mnoho lidí necítí dobře a často trpí různými druhy nachlazení. Rýma, kašel, vysoká horečka, únava - všechny tyto příznaky se vyskytují většinou v zimě, protože právě v tomto období je imunitní systém oslaben z důvodu nedostatku vitamínů v těle.

Jaké vitamíny a mikroelementy jsou v tomto období obzvláště důležité, a kde je najdeme? Na to nám odpověděla Mgr. Petra Nováková, majitelka lékárny na Těšnově.

Kromě vyvážené stravy, cvičení a zdravého spánku potřebuje tělo vitamíny. Na trhu existuje široká škála vitamínů. Pro posílení imunitního systému doporučuje Petra Nováková užívat vitamín C v kombinaci s kapkami echinacea. „Za obzvláště účinné jsou považovány tablety obsahující výtažky z hub Reishi a Shitake. U těchto tablet se doporučuje zvýšit příjem vitamínu C. Nachází se v ovoci a zelenině a jeho dostatečné množství najdete také v extraktu z brazilské třešně acerola.“ říká s úsměvem Petra Nováková. Pro posílení imunitního systému u dětí je užitečné pravidelně konzumovat výtažky z hub, jejichž užitek oceňuje nejen tradiční čínská medicína, ale také moderní vědecký výzkum. „Obzvláště populární je takzvaný čínský dračí sirup MycoBaby, je vhodný i pro malé děti, které ještě nemohou polykat tablety.“ Unikátní složení sirupu, které obsahuje zázračnou kombinaci bylin a výtažků z hub (acerola, echinacea, cordyceps, reisha), má pozitivní vliv na posílení obranyschopnosti těla. Druhý produkt, MycoComplex, je k dispozici ve formě tobolek a je vhodný pro starší děti a dospělé. Tobolka obsahuje důležité složky: houby Cordyceps, Reishu a Acerin, doplněné o houby Agaricus a Shitake. Kromě toho v naší lékárně doporučujeme sirup s obsahem imunoglyukanu v kombinaci s vitamínem C,“ dodává Petra Nováková. Všechny tyto vitamíny můžete dostat v její lékárně.

„Nevyhýbejte se mléčným výrobkům. Probiotika normalizují střevní mikroflóru, která přímo souvisí s imunitou člověka. Kromě toho bych v zimě také doporučila různé doplňky stravy. Lze

je zakoupit ve formě kapek, sirupů a tablet. Čínská medicína, která je v současné době velmi žádaná stejně jako před mnoha staletími, je rovněž k dostání v naší lékárně. Skvělým příkladem je poměrně jednoduchá směs YU PING FENG WAN - EBEN RESISTANCE, která obsahuje výhradně bylinky. Stabilizuje povrch těla a brání vstupu patogenů. Podle slov západní medicíny směs zvyšuje odolnost těla, je široce používána k prevenci a léčbě nachlazení, chřipky, chronické rýmy, zánětů vedlejších nosních dutin, zánětů průdušek,“ vysvětluje Mgr. Nováková.

GUI ZHI TANG WAN - CINNAMON MIXTURE obsahující skořici a zázvor je další směsí pro lidi se zvýšenou citlivostí na chlad. Ihned po prochlazení musíte vzít 25 kuliček a poté ještě 4krát během dne. Směs zahřívá a pomáhá uvolnit ztuhlé svaly. „Při prvních známkách nachlazení začnu pít bylinky a tablety obsahující extrakt z japonských hub shitake a zvyšují dávku vitamínu C,“ říká Petra.

Buďte opatrní! V první fázi onemocnění jsou příznaky koronaviru, chřipky a nachlazení tak podobné, že je obtížné tyto nemoci rozlišit: horečka, začínající kašel, bolesti kloubů, bolesti hlavy. Existují však nejméně tři příznaky, které ukazují na koronaviry, a nikoli pouhé nachlazení nebo chřipku: vysoká teplota (až 39 stupňů), dušnost, ztráta chuti a čichu.

Pokud máte výše popsané příznaky, doporučujeme vám poradit se s lékařem a nechat se otestovat.

C. It is found in fruits and vegetable, and you will also find a sufficient amount of it in the extract of the Brazilian acerola cherry,“ Petra Nováková says with a smile.

To strengthen the immune system of children it is useful to regularly consume mushroom extracts, which help has been confirmed not only by traditional Chinese medicine, but also by modern scientific research. “Especially popular

is the so-called Chinese dragon syrup MycoBaby, it is also suitable for little children who can't swallow tablets. The unique composition of the syrup, which includes a miraculous combination of herbs and mushroom extracts (acerola, echinacea, cordyceps, reisha), has a positive effect on strengthening the body's defenses. The second product, MycoComplex, is available in capsule form and is suitable for older children and adults. The capsule contains vital ingredients: Cordyceps mushrooms, Reishu and Acerin, supplemented with Agaricus and Shitake mushrooms. In addition, in our pharmacy we recommend a syrup containing Immunoglycan in combination with vitamin C,“ adds Petra. All those vitamins you can get at her pharmacy.

“Don't avoid dairy products. Probiotics normalize the intestinal microflora, which is directly related to human immunity. In addition, in winter, I would also recommend various supplements. They can be purchased in the form of drops, syrups and tablets. Chinese medicine, which is relevant and in demand now like many centuries ago, is presented also in our pharmacy. A great example is the fairly simple YU PING FENG WAN - EBEN RESISTANCE blend, which contains exclusively herbs. It stabilizes the surface of the body, preventing the entry of pathogens. In the words of Western medicine, the mixture increases the body's resistance, it is widely used for the prevention and treatment of colds, flu, chronic rhinitis, sinusitis, bronchitis,“ explains Nováková.

GUI ZHI TANG WAN - CINNAMON MIXTURE contains cinnamon and ginger - another blend for people with hypersensitivity to cold. Immediately after hypothermia, you need to take 25 balls, and then 4 more times during the day. The mixture warms and helps relax frozen muscles. “At the first sign of a cold, I start drinking herbs and tablets containing the extract of Japanese shitake mushrooms, and increase the dose of vitamin C,“ says Petra Nováková.

Be careful! At the first stage of the disease, the symptoms of coronavirus, flu and colds are so similar that it is difficult to distinguish between these diseases: fever, a cough begins, joint aches, headache. But there are at least three signs to assume that we are talking about a coronavirus, and not about a cold or flu: high (up to 39 degrees) temperature, shortness of breath, loss of taste and smell.

If you find the signs described above we advise you to consult a doctor and get tested.

UKREPIT' IMMUNITET? LEGKO!

С наступлением заморозков и первых холодов многие начинают чувствовать недомогание, которое плавно перетекает во всевозможные простудные заболевания. Насморк, кашель, высокая температура, быстрая утомляемость – все эти симптомы возникают по большей части зимой, поскольку именно в это время из-за недостаточного количества витаминов в организ-

ме ослабевает иммунная система. Какие витамины и микроэлементы особенно важны в этот период, в каких продуктах их искать, рассказала Петра Новакова, владелица аптеки на Тешнове.

Помимо сбалансированной диеты, физических нагрузок и здорового сна организму необходимы витамины. Их выбор велик. Для укрепления иммунитета Петра Новакова советует употреблять витамин С в комбинации с каплями эхинацеи: «Особенно эффективными считаются таблетки, содержащие экстракты грибов рейши и шитаке. Во время их приема рекомендуется увеличивать потребление витамина С. Он содержится в овощах и фруктах, а также достаточное его количество вы найдете в экстракте бразильской вишни ацерола», - говорит с улыбкой Петра Новакова, владелица аптеки на Тешнове. Детям для укрепления иммунитета полезно регулярно употреблять экстракты грибов, действие которых подтверждено не только традиционной китайской медициной, но и современными научными исследованиями. «Особенной популярностью пользуется так называемый сироп китайского дракона МусоBaby, он подойдет и для совсем маленьких детей, которые еще не умеют глотать таблетки. Уникальный состав сиропа, включающий в себя чудодейственное сочетание трав и экстрактов грибов (ацерола, эхинацея, кордицепс, рейша), положительно влияет на укрепление защитных сил организма. Второй продукт - МусоComplex, выпускаемый в форме капсул, подходит для детей старшего возраста и взрослых. Капсула содержит жизненно важные ингредиенты: грибы кордицепс, рейшу и ацерин, дополненные агарикусом и грибами шитаке. Кроме того в нашей аптеке мы рекомендуем сироп, содержащий Иммуноглюкан, в сочетании с витамином С», - добавляет Новакова. В ее аптеке вы, конечно, найдете все перечисленные препараты.

«Не стоит пренебрегать молочными продуктами. Пробиотики нормализуют

микрофлору кишечника, которая напрямую связана с иммунитетом человека. Помимо этого в зимний период я бы еще порекомендовала различные добавки. Приобрести их можно в виде капель, сиропов и таблеток. В нашей аптеке представлена китайская медицина, актуальная и востребованная сегодня не меньше, чем много веков назад. Отличным примером служит довольно простая смесь YU PING FENG WAN - EBEN RESISTANCE, в состав которой входят исключительно травы. Она стабилизирует поверхность тела, предотвращая проникновение болезнетворных микроорганизмов. Говоря словами западной медицины, смесь увеличивает сопротивляемость организма, она широко используется для профилактики и лечения простуды, гриппа, хронического ринита, синусита, бронхита», - поясняет Новакова.

GUI ZHI TANG WAN - CINNAMON MIXTURE содержит корицу и имбирь - это еще одна смесь для людей с повышенной чувствительностью к холоду. Сразу после переохлаждения нужно принять 25 шариков, а затем еще столько же 3 раза в течение дня. Смесь согревает и помогает расслабить "замерзшие" мышцы. «При первых признаках простуды я начинаю пить травы и таблетки, содержащие экстракт японских грибов шитаке, увеличиваю дозу витамина С», - рассказывает Новакова.

Будьте осторожны: на первом этапе болезни симптомы коронавируса, гриппа и простуды настолько похожи, что эти заболевания трудно различить: повышается температура, начинается кашель, ломота в суставах, головная боль. Но есть, как минимум, три признака, обнаружив которые, можно предположить, что речь идет о коронавирусе, а не о простуде или гриппе: высокая (до 39 градусов) температура, одышка, потеря вкуса и запаха. При обнаружении у себя вышеперечисленных признаков, советуем обратиться к врачу и сдать анализы.

микрофлору кишечника, которая напрямую связана с иммунитетом человека. Помимо этого в зимний период я бы еще порекомендовала различные добавки. Приобрести их можно в виде капель, сиропов и таблеток. В нашей аптеке представлена китайская медицина, актуальная и востребованная сегодня не меньше, чем много веков назад. Отличным примером служит довольно простая смесь YU PING FENG WAN - EBEN RESISTANCE, в состав которой входят исключительно травы. Она стабилизирует поверхность тела, предотвращая проникновение болезнетворных микроорганизмов. Говоря словами западной медицины, смесь увеличивает сопротивляемость организма, она широко используется для профилактики и лечения простуды, гриппа, хронического ринита, синусита, бронхита», - поясняет Новакова.

GUI ZHI TANG WAN - CINNAMON MIXTURE содержит корицу и имбирь - это еще одна смесь для людей с повышенной чувствительностью к холоду. Сразу после переохлаждения нужно принять 25 шариков, а затем еще столько же 3 раза в течение дня. Смесь согревает и помогает расслабить "замерзшие" мышцы. «При первых признаках простуды я начинаю пить травы и таблетки, содержащие экстракт японских грибов шитаке, увеличиваю дозу витамина С», - рассказывает Новакова.

Будьте осторожны: на первом этапе болезни симптомы коронавируса, гриппа и простуды настолько похожи, что эти заболевания трудно различить: повышается температура, начинается кашель, ломота в суставах, головная боль. Но есть, как минимум, три признака, обнаружив которые, можно предположить, что речь идет о коронавирусе, а не о простуде или гриппе: высокая (до 39 градусов) температура, одышка, потеря вкуса и запаха. При обнаружении у себя вышеперечисленных признаков, советуем обратиться к врачу и сдать анализы.

