

ZDRAVI NA POTOVANJU

– KAJ VZETI S SEBOJ: NASVETI IZ LEKARNE



BIGSTOCK

PA SMO SPET V ČASU DOPUSTOVANJA, PRI NAČRTOVANIH POTOVANJIH, ODHODU NA MORJE ALI PRI KAKRŠNEM KOLI ODDIHU, NA KATEREM SI BOMO POLNILI SVOJE BATERIJE. SEVEDA VAM ŽELIM BREZSKRBNI ODDIH, LEPE POLETNE, NAJVEČKRAT MORSKE UŽITKE, A TUDI LEPO POPOTNICO.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Slovenci smo »ziheraši« in želimo imeti vse pod nadzorom, zato s seboj vzamemo vse, pogosto kar za vsak primer. Kaj pa če se nam res kaj neprijetnega zgodi, če se poškodujemo, zbolimo, dobimo drisko, nas napade migrena ali pa kak zobobol, nas piči komar, čebela ali nas opeče meduza? Mogoče smo se malo preveč poveselili ali pa popili, ker nam je res prijala hladna pijača, smo imeli preveč vetra v laseh in nas zdaj boli grlo. Mogoče pa smo imeli smolo pri izbiri restavracije in smo pojedli malo oporečno morsko hrano ali pa sladico z jajci, kar se v tej vročini hitro zgodi. Tudi sama sem tega prepričanja, da je bolje, če smo na to malo pripravljeni. Zato vam podajam **nekaj nasvetov**, česa v lekarniški torbici gotovo ne sme manjkati.

DOLETIJO VAS LAHKO TEŽAVE S KOŽO.

Če imamo že znane težave s kožo, je treba na pripravo na morje in poletni dopust misliti malo vnaprej, preden

se odpravimo na sonce. Težav je lahko cela vrsta in vse več ljudi jih ima. Alergije na sonce, sončne opekline, vročinski izpuščaji, fotodermatitis, polimorfna svetlobna erupcija. Našo kožo, ki je večino časa v senci, tj. v pisarnah med štirimi stenami, je treba pripraviti na celodnevna izpostavljanja soncu na dopustu. Zato **poskrbimo za dobro delovanje pigmentnih celic** (melanocitov) že prej. Učinkovito je jemanje prehranskih dopolnil, ki vsebujejo betakaroten (vitamin A), vitamin C, E (alfatokoferol), D3, B2 (riboflavin), Ca, astaksantin, pantotensko kislino, izvlečke grenivke in rožmarina minimalno 2–3 tedne pred daljšim izpostavljanjem soncu in seveda v obdobju sončenja. Glavna učinkovina je najpogostejše betakaroten, ki je lahko naraven, pridobljen iz glive *Blakeslea trispora*. Jemljemo ga enkrat dnevno z obrokom hrane. Imamo praške, kapsule, tablete. Največja vsebnost v posameznem pripravku na našem trgu je 12 mg

Dobre izkušnje imamo tudi z uporabo kakovostnih samoporjavitvenih krem, ki se prav tako začnejo uporabljati vsaj 2–3 tedne pred večjim izpostavljanjem soncu. Imamo dobre, preizkušene kreme, ki so v ponudbi lekarn.

**MOGOČE SLABOST,
NAPIHNJENOST, TREBUŠNI
KRČI, BRUHANJE IN DRISKA**

Učinkuje zelo hitro, deluje kot periferni zaviralec enkefalinaze ter zmanjša



BICSTOCK

količino vode v blatu in s tem skrajša čas trajanja driske, zmanjša število odvajanj blata in izgubo tekočine, ki lahko povzroči hudo dehidracijo. Doziranje je ena kapsula trikrat dnevno pred glavnimi obroki. Zdravilo zaseda prvo mesto v potovalni lekarni ter je namenjeno zdravljenju akutne driske pri odraslih in otrocih.

**NIKAKOR PA NE POZABIMO NA
SVOJA REDNA ZDRAVILA, KI
JIH MORAMO JEMATI ZARADI
KRONIČNEGA ZDRAVLJENJA SVOJIH
BOLEZNI, ALI ZDRAVILA, KI SMO JIH
PRED KRATKIM DOBILI OD SVOJEGA
ZDRAVNIKA ZARADI AKUTNE
BOLEZNI.**

Za neposredno zaščito kože pa je ne nazadnje najpomembnejša **redna uporaba kakovostnih sončnih krem**

Dulcolax[®]
bisakodil

TEŽAVE ZARADI ZAPRTJA?

**Aktivirajte črevesje čez noč
ali v nekaj minutah.**

Na voljo brez recepta v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Lokalni predstavnik: STADA, d.o.o.
Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si
DUII0222-17 februar 2022

Dulcolax
5 mg obložene tablete
bisakodil

Dulcolax
10 mg svečke
bisakodil

Odvajalo

30 OBLOŽENIH TAB

Odvajalo

6
SVEČKE

2 SVEČKE

V lekarni imamo tudi naravni medicinski pripomoček, ki je namenjen zdravljenju težav, povezanih z akutno drisko. Njegove sestavine so **naravni molekularni kompleks iz taninov** iz navadnega repika in srčne moči ter polifenolov iz oljke in kurkume. Izdelek zmanjšuje diaroična odvajanja, pri čemer ohranja delovanje črevesja in zmanjšuje vnetje črevesne sluznice, ki je vedno prisotno pri driskah. S tem spodbuja hitro okrevanje črevesne funkcije in obnovitev ravnovesja bakterijske flore oz. mikrobiote. Lekarnarji svetujemo uživanje 2 kapsuli od 2- do 3-krat dnevno odraslim in otrokom nad 12 let.

Poleg nelagodja in bolečine driska predstavlja tudi tveganje za dehidracijo, izgubo vitaminov, mineralov ter za neravnovesje bakterijske črevesne flore. Zato je na mestu **uživanje elektrolitov in probiotikov**, ki jih je prav tako najvarneje kupiti v lekarnah. Smiselno je daljše uživanje probiotikov (2–4 tedne).



Pri trebušni slabosti so zelo učinkovita še prehranska dopolnila z vsebnostjo **naravnih encimov ananasa, papaje, fermentirane pšenice**. Pogosto prihaja tudi do napihnjenosti v trebušni votlini in črevesju, za kar lahko svetujemo simetikon ali kaj bolj naravnega, kot je zeliščni pripravek iz komarčka, angelike, janeža, poprove mete in kamilice. Na neravnovesje črevesne flore pozitivno vplivata tudi natrijev butir in palmovo olje. Pripravek svetujemo zjutraj in zvečer po eno kapsulo.

V naši potovalni lekarni prav tako ne sme manjkati **aktivno oglje**, ki pomaga odstraniti številne toksine iz telesa. Lekarnarji pa radi priporočamo še **gel silicijeve kisline** in hidrogel metilsilicijeve kisline kot sredstvo za razstrupljanje pri akutnih driskah in sindromu razdražljivega črevesja. To so pripravki gela v vrečkah in se jih priporoča 2 vrečki od 3- do 5-krat dnevno, raztopljeno v vodi ali čaju med obrokom.

BIGSTOCK

TOREJ V TORBICO – POTOVALNO LEKARNO – SPRAVITE NASLEDNJA ZDRAVILA:

- Za lajšanje bolečin, glavobola, zobobola, bolečin v križu, za zniževanje povišane telesne temperature; izberemo takšno farmacevtsko obliko (analgetiki in antipiretiki, tj. tablete, sirupi, praški za raztapljanje v vodi ali neposredna uporaba za v usta ali svečke), ki bo kar najbolj prilagojena jemanju na poti in neodvisna od razpoložljivosti vode za njihovo zaužitje;

Tajska

MAKSIMALNA ZAŠČITA

DOŽIVITE TRENUTKE IN NE PIKOV INSEKTOV

Slovenija

NEMASTNO
NO TOUCH SPRAY
HITRO SUŠENJE

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite oznako in informacije o proizvodu.

Perrigo

- v potovalni torbici naj bodo zdravila proti potovalni slabosti, bruhanju, omotici;
- tablete, sirupi ali gel proti preobčutljivosti kože ob čezmerni izpostavljenosti soncu, pri alergijah na pike komarjev, čebel, ožigalkarjev, pri alergijah na določeno hrano;
- zdravila za lajšanje želodčnih in prebavnih težav, ki pomagajo pri driskah, zaprtju zaradi sprememb klime in podnebja ter drugih želodčnih težavah z morebitno oporečno ali s težko prebavljivo hrano;
- praški ali šumeče tablete proti dehidraciji, ki lahko nastopi zaradi zastrupitve s hrano, driske ali bruhanja, prevelike izgube elektrolitov zaradi prekomernega potenja;
- pre- in probiotiki, ki vplivajo na našo mikrobioto in zmanjšujejo rast patogenih bakterij ter s tem pomagajo pri zastrupitvah s hrano in pijačo, preprečijo drisko, izboljšajo odvajanje blata, umirijo napenjanje in stimulirajo imunski sistem;
- pri težavah z zastrupitvijo s hrano

- ali pijačo je pomembna izbira tudi medicinsko oglje, ki veže nase toksine in pline iz prebavil;
- pogosto pridejo prav izvlečki rastlinskih encimov, ki hitro izboljšajo prebavo težje hrane, ki je v dopustniškem času pogosto zaužijemo preveč;
- športno aktivni dopustniki se morajo oskrbeti tudi z določeni vitamini in minerali v obliki tablet, šumečih tablet, praškov za neposredno uporabo ali za raztopitev v vodi, kot so magnezij in drugi elektroliti, ki preprečijo težave z mišičnimi krči;
- prva pomoč pri poškodbah zahteva povoje, obliže, sterilne gaze, pincete, škarje, toplo-hladne obkladke, fiziološko raztopino, razkužila za rane, mazilo za lajšanje bolečin pri udarninah, nategih, zvinih;
- termometer;
- zaščitna sredstva pred piki žuželk, komarjev, klopotov;
- mazila, geli, tablete za lajšanje težav po pikih insektov;
- dodatki za pripravo kože na sončenje

pred dopustom in med njim, ki preprečijo marsikatero nevšečnost pri alergijah na sonce pri občutljivih in k alergijam nagnjenih ljudeh;

- zaščitna sredstva s faktorjem zaščite pred soncem ali kreme, losjoni, geli, pršila (priporočljiv je faktor 50);
- kreme za nego po sončenju ali že opeklinah (priporočamo, da vsebuje deksantenol);
- ne pozabimo na razkužila za roke, površine v obliki tekočin, gelov, mila ali robčkov;
- morda še vedno zaščitne obrazne maske, ki bodo za vašo zaščito, saj so v določenih državah mogoče nove virusne okužbe.

Ne pozabite niti na nekatere zelo učinkovite homeopatske pripravke, kot so: Arnica montana, ki se uporablja v stanju šoka, poškodb in travme, pri zaustavljanju krvavitve pri lažjih vrezninah, odrgninah in lajša bolečine v mišicah po športnih aktivnostih. Aconitum napellus je zdravilo pri nenadnih pojavih prehlada ali gripe

Preveč
pogosto
KAKAŠ?

**Ko nič drugega
NE POMAGA ...**



70 kliničnih študij

450 milijard bakterij

Na voljo v lekarnah.

KAJ IMAMO NA VOLJO NA SLOVENSKEM TRGU ZA HERPES SIMPLEX NA USTNICAH

Na trgu je na novo dobavljivo:

Aminoplus Simplex vrečke z vsebnostjo vitaminov D, E, C, riboflavin, biotin, pantotenska kislina, Cink, Selen, ekstrakt melise in bezga, osnova pa je L-lizin aminokislina in to 3g (najvišja vrednost na trgu). Priporočamo 1 vrečko na dan v 2dl vode. Aminokislina L-lizin je znana, da zavira razmnoževanje celic virusa Herpes Simplexa.

Na voljo so tudi prehranska dopolnila z vsebnostjo same aminokisline L-lizin, vendar samo 500mg na tableto. Zraven številnih krem in mazil za ustnice imamo na novo Immudoc Herpalysin krema z vsebnostjo 1g lizina.

Prav tako je dobrodošla nova krema z Aciklovirjem 50mg/g, ki ga proizvaja galenski laboratorij Celjskih lekarn in se dobi v lekarnah tudi brez recepta. Tako da farmacevti lahko ponudimo tudi v prosti prodajo takšno kremo z aktivno učinkovino, ki deluje tudi preventivno. V tem primeru je zelo učinkovita, če ga uporabimo še pred izbruhom virusa Herpes Simplex. Ljudje, ki so bili v otroštvu okuženi s tem virusom je znano, da so nagnjeni skozi celotno življenjsko obdobje k izbruhom, predvsem ob stresnih dogodkih. Večina mazil ima vsebnost cinkov oksid, ki je zaradi obarvanosti bele barve med ljudmi nepriljubljen, čeprav vemo da suši in pospešuje celjenje.



BIGSTOCK

pa tudi za lajšanje šoka, travme, ki nastopi že pri lažjih telesnih poškodbah. Apis melifica je zelo dobro zdravilo ob pikih, ugrizih žuželk ter izpuščajih in razdraženi koži, Belladonna pa je priporočljiva ob bolezenskih stanjih otrok z visoko telesno temperaturo pa pri bolečini, ki je pulzirajoča, vroča in na močno pordelih delih telesa, pri glavobolu in slabosti. Arsenicum album uporabljamo proti močni žgoči bolečini, ob povišani telesni temperaturi ali gripi, proti zgagi ali zastrupitvi s hrano, driski in bruhanju. Bryonia alba pa je učinkovito sredstvo pri bolečinah v trebuhu, sklepih, glavobolu in zaprtju.

Prav tako imamo po novem v Sloveniji tudi Schusslerjeve soli in ustrezne kombinacije za prvo pomoč pri alergijah, opeklinah, pikih itn.

Če imamo s seboj otroke, mora potovalna lekarna obvezno vsebovati farmacevtske oblike zdravil in pripomočkov, ki so namenjeni njim:

- sem sodijo sredstva za zbijanje temperature in zmanjševanje bolečine;
- vsekakor rehidracijski praški in probiotiki ob driski ali bruhanju;
- tablete proti potovalni slabosti.

Ko se odpravimo v tropske kraje, damo vsekakor v potovalno torbico:

- močno zaščito proti komarjem z od 30- so 50-odstotno vsebnostjo substance dietiltoluamidom (DEET);
- tablete za dezinfekcijo vode;
- medicinsko oglje proti zastrupitvam s hrano in pijačo.

IN NE NAZADNJE – POSKRIBITE ZA POZITIVNO HIGIENO DUHA

Kljub razmišljanju o previdnostnih preventivnih ukrepih naj bo dopust čas optimizma in veselih pričakovanj. Naučite se svežega zraka ob morju in v planinah, prijetnih sončnih žarkov, naj se vaše oči napasejo barvitih tonov čudovitih barv narave, naj se vaše telo naučijo raznih omamnih vonjav, ki jih lahko vonjamo samo na morju in v neokrnjeni naravi. Naučite se čuječnosti in poskrbite za pozitivno higieno duha. Tako bomo tudi sami prispevali, da bo življenje tudi pri nas na celini in v naših vsakdanjih okoljih lepše.

Trojna moč. Pastile z veliko cinka.



- Edinstvena pastila z visokim odmerkom cinka (25 mg).
- Cink, vitamin C in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- Samo 1 na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156,
1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si

STADA