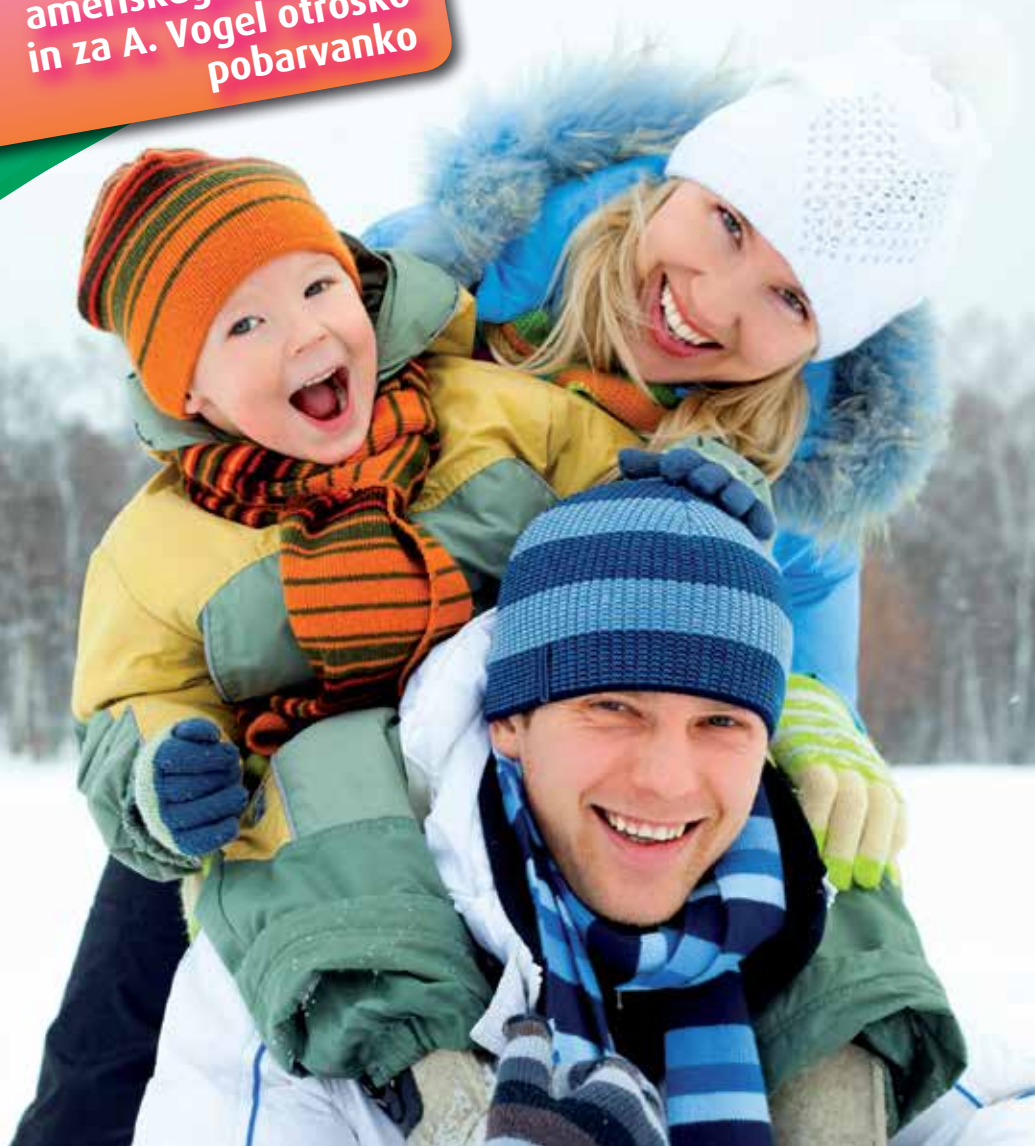


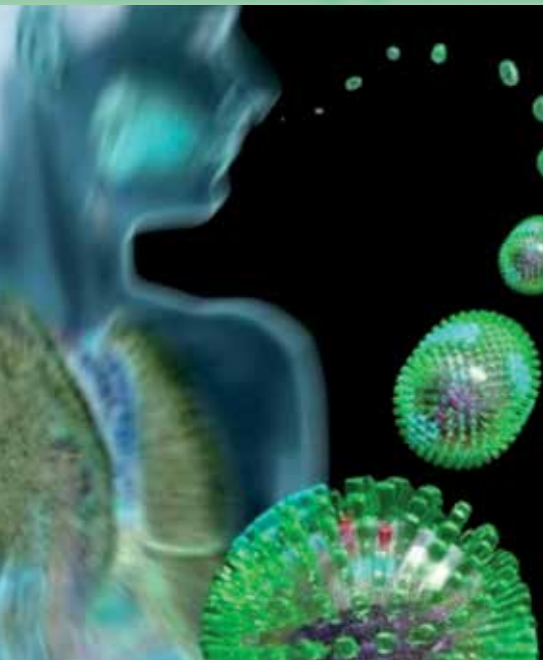


# Mali vodnik za zimske dni

Z boni za semena  
ameriškega slavnika  
in za A. Vogel otroško  
pobarvanko



# Povzročitelji prehlada: virusi



**V več kot 90 % primerov so virusi povzročitelji prehlada. Virusov s prostim očesom ne vidimo, ker so mikroskopsko majhni. Nimajo svoje presnove in so zato odvisni od drugega organizma (na primer od človeka), da lahko preživijo. V celicah tujega organizma si zagotovijo svoje preživetje s tem, da se razmnožujejo.**

## **Sposobnost preživetja virusov**

Virusi preživijo povprečno od 2 do 9 ur brez pomoči tujega organizma. V kolikor pa okoliščine glede na vlago in temperaturo ponujajo optimalne pogoje, se sposobnost za preživetje virusov na teh mestih lahko podaljša celo do 48 ur.

## **Površine z veliko koncentracijo virusov**

Posebno visoko koncentracijo virusov imajo mesta, ki se jih različni ljudje pogosto dotikajo. To so na primer:

- držala v avtobusu,
- nakupovalni vozički,
- kljuke na vratih,
- tipkovnica na bankomatu,
- gumbi v dvigalu,
- bankovci (tu je sposobnost preživetja do 17 dni!).

Na teh površinah se virusi prenašajo z roke na roko.

## **Od človeka na človeka**

Okužba preko rok velja za najbolj pogost način prenašanja virusov od človeka na človeka. Uradnik se na primer dotakne svojega obraza v povprečju 18-krat na uro. Tako pridejo virusi z rok preko sluznic v ustih in nosu v človeški organizem. Drugi pomembni 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

**Naš imunski sistem, imenovan tudi obrambni mehanizem telesa, nas ščiti pred vsemi tujimi organizmi kot so virusi, bakterije, glive ali drugimi nevarnimi vsiljivci. Osnovna naloga obrambnega sistema je preprečiti vstop vsiljivcem, ki organizmu utegnejo škoditi, oziroma jih, če je pri tem neuspešen, izslediti in uničiti. Imunski sistem je sestavljen iz številnih obrambnih mehanizmov. Ti se delijo na specifični in nespecifični sistem.**

## **Nespecifična obramba**

Nespecifična obramba je prirojena. To je prva obramba, ki se hitro vključi in se nespecifično usmeri proti vsem različnim vsiljivcem.

## **Specifična obramba**

V kolikor ne zadoščajo nespecifični obrambni ukrepi, pridejo na pomoč specifični obrambni mehanizmi, ki

pa se vključujejo bolj počasi. Ti ciljno delujejo proti posameznim vsiljivcem. Da se lahko tvorijo specifične obrambne snovi, je potrebno najprej natančno določiti vrsto vsiljivcev. To pojasnjuje tudi, zakaj se specifična obramba le počasi vključuje. Po identifikaciji virusov, bakterij ali drugih tujkov nastanejo k cilju usmerjena protitelesa.

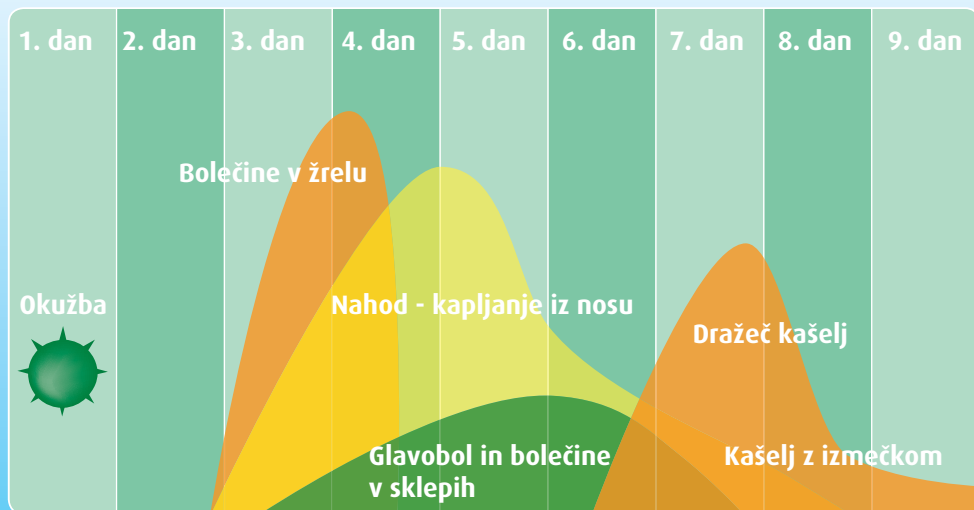
## **Razvoj obrambnega mehanizma telesa v času življenja**

V nasprotju z nespecifično obrambo je potrebno specifično obrambo pridobiti. To pomeni, da se telesna obramba v teku življenja vedno dalje razvija. Imunski sistem pri odraslih je zato dosti bolj razvit kot pri otrocih. Po vsaki obrambni reakciji se tvorijo spominske celice, ki pri ponovnem stiku z istim vsiljivcem zagotavljajo hiter odpor. Zato se imunski sistem z vsako prebolelo okužbo okrepi.



**Nespecifična obramba: bela krvna telesa (levkociti) neutrudno potujejo po našem telesu. Če naletijo na vsiljivce, kot so bakterije, sprožijo alarm in trumoma zapustijo ožilje. S požiranjem in prebavljanjem (fagocitoza) onespособijo tuje organizme in o njih zberejo kar največje število informacij.**

# Znaki prehlada in kaj nam pri tem pomaga



Značilen potek prehlada

**Glede na starost in obremenitev 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 z nahodom; to pogosto spremlja vročina in bolečine v udih. Po nekaj dneh se temu priključi še kašelj: najprej kot dražeci 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.

Za zdravljenje so primerne tablete za lizanje, tekočina za grgranje ali pršila za žrelo. Kot domače zdravilo imamo na voljo obloge za vrat s skuto ali limonino vodo.

## **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.

# 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 teči. Po nekaj dneh izcedek iz nosu postane gostejši, iz nosu ne teče več, temveč se nam nos zamaši. Za zdravljenje uporabljamo sredstva proti nahodu v obliki pršil ali kapljic. Dodatno pomaga tudi spiranje nosu ali inhalacije z vročo vodno paro.

## Povišana telesna temperatura in bolečine v udih

Mrzlica, vročica, bolečine v udih ali glavobol so pogosti spremljevalci prehlada. Pri tem pomagajo protibolečinski pripravki in pripravki za zniževanje temperature. Pri

vročici je potrebno piti velike količine tekočine in sicer več kot 2,5 litra na dan. K ugodnemu počutju pripomore "domače zdravilo" v obliki nogavic, namočenih v kis.

## Kašelj

Pri prehladu se v glavnem 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 zmehčajo sluz in olajšajo izkašljevanje. Pri zdravljenju kašlja z zdravilnimi rastlinami nam pomagajo bršljan, timijan, smrekovi vršički, jeglič ali trpotec.





# Škrlatni ameriški slamnik - „ježeva rastlina“



Krepitev imunskega sistema

**Škrlatno obarvani cvetovi ameriškega slamnika so podobni bodičastemu ščitniku. Tako tudi delujejo. Pripravki iz škrlatnega ameriškega slamnika (*Echinacea purpurea*) podpirajo obrambni mehanizem telesa.**

## "Ježeva rastlina"

Ime *Echinacea purpurea* prihaja iz grške besede "echinos" (jež) in s tem označuje bodičasto podlago socvetja. "Purpurea" je latinsko ime 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.

## Dragoceno darilo indijskega poglavarja iz plemena Sioux

Ta zdravilna rastlina izvira iz indijskega ljudskega zdravilstva, kjer je imela pomembno vlogo. Za številna ameriška indijska plemena je bil ameriški slamnik neobhodno potreben 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 indijsko ljudsko zdravilstvo in mu podaril semena škrlatnega ameriškega slamnika. Tako je ta prispel tudi v Švico.

# Škrlatni ameriški slamnik - „ježeva rastlina“

## Biološka pridelava in predelava svežih rastlin

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

## Krepitev imunskega sistema

Glavni učinek pripravkov iz škrlatnega ameriškega slamnika je krepitev imunskega sistema. V skladu s tradicijo se ti pripravki uporabljajo 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 Bioforce



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.

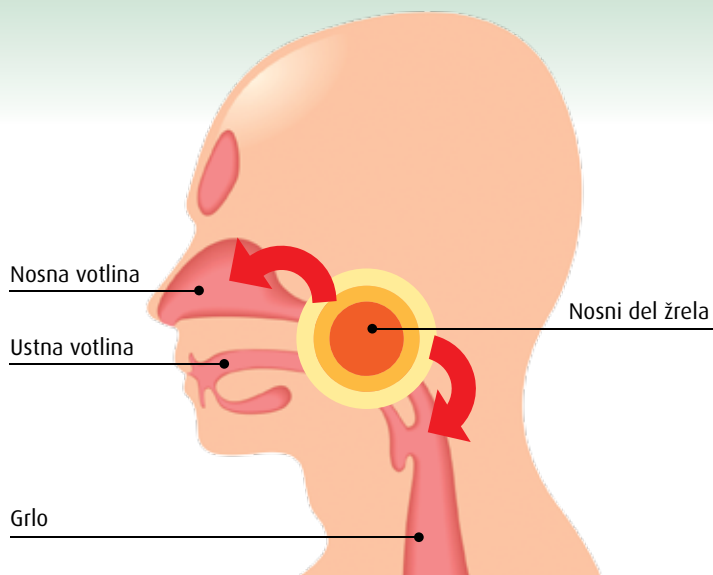
Latinsko ime navadnega žajblja je *Salvia officinalis*. Ime *Salvia* izvira iz latinske besede *salvare*, ki pomeni zdraviti. Ta rastlina ima dolgo tradicijo zdravilne uporabe - že pred stoletji so njene pripravke uživali proti čezmernemu potenju, slabi prebavi,

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



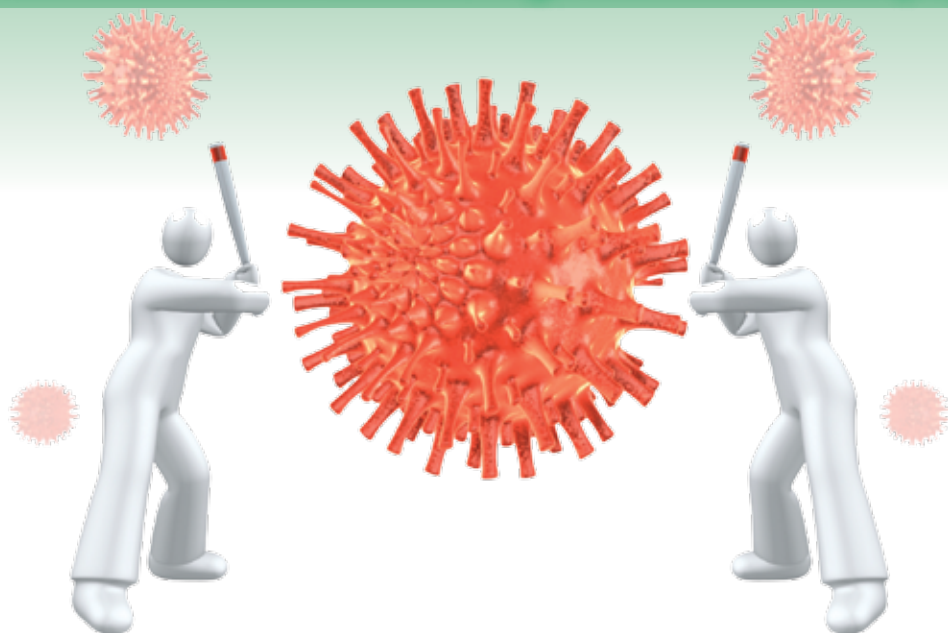
Kot smo že omenili, večino prehladov povzročajo virusi in njihov prvi znak je običajno vneto žrelo. Virusi najpogosteje vstopijo v telo skozi sluznico žrela ali nosu, zato ni presenetljivo, da na tem območju zaznamo prve znake bolezni. Naš imunski sistem se na prisotnost virusov burno odzove in sproži 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, toda ali ste vedeli, da je zdravilna moč te rastline v kombinaciji z navadnim žajbljem še večja? Zdravilni učinki teh dveh rastlin se odlično dopolnjujejo.**

Škrlatni ameriški slamnik uravnava delovanje imunskega sistema, tako da se ta lahko bolje spopade z okužbami in pri tem telo čim manj obremenjuje z neprijetnimi znaki prehlada; poleg tega pa uničuje viruse in bakterije. Žajbelj pa učinkovito blaži bolečine in vnetje

ter deluje škodljivo na mikrobe - predvsem viruse, pa tudi bakterije. Nanašanje kombinacije izvlečkov škrlatnega ameriškega slamnika in žajblja na mesto okužbe (žrelo) tako učinkovito pomaga premagovati obolenja, ki jih spremlja vneto in boleče žrelo:

- imunskemu sistemu pomaga, da nas učinkoviteje štiti 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. Če pa do njih vseeno pride, jemanje zdravila Echinaforce olajša neprijetne težave, ki spremljajo ta obolenja.

Zdravilo Echinaforce lahko 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 napor, premalo spanja, intenzivna telesna dejavnost.

### DOLGOTRAJNA PREVENTIVA (do 2 meseca)

Za zaščito pred prehladnimi obolenji v celotnem zimskem obdobju.



### Echinaforce peroralne kapljice, raztopina (50 in 100 ml)

**Kapljice Echinaforce so še posebej primerne pri akutnih obolenjih, saj njihov učinek nastopi hitreje kot učinek tablet.**

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

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

Otroci, stari od 6 do 12 let:

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



### Echinaforce tablete (60 in 120 tablet)

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

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

Otroci, stari od 4 do 12 let:

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

# A.Vogel izdelki za zimske dni



## Echinaforce Duo tablete (40 tablet)

Le 2 tableti dnevno.

Odrasli, mladostniki nad 12 let in starejši:

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

Otroci, stari od 6 do 12 let:

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



## Echinaforce žvečljive tablete (40 in 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: 3-5x dnevno po 2 žvečljivi tableti,
- za preprečevanje prehlada: 3x dnevno po 2 žvečljivi tableti.

Otroci, stari od 4 do 12 let:

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



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

## 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: 6-10x 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 x dnevno 1 tableto, neodvisno od obroka.

## Prehlad z dražčim kašljem ali trdovratno zasluzenostjo

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



### Santasapina sirup (200 ml)

Sirup z izvlečkom in stisnjanim sokom svežih smrekovih vršičkov blagodejno deluje na dihalne poti.

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



### Santasapina bomboni (100 g)

Santasapina bomboni so polnjeni z naravnim izvlečkom iz smrekovih vršičkov in medom. Imajo blagodejen učinek na dihalne poti.

# 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.



### **Vitaforce bomboni (75 g)**

Vitaforce bomboni so polnjeni s sirupom, ki vsebuje izvlečke pomarančnega soka, šipka, dateljnov, duriana in cvetnega peloda. Vsebujejo med in predstavljajo naravni vir energije.



### **Harmonia bomboni (75 g)**

Harmonia bomboni so polnjeni z izvlečkom kapucinke in bezgovih cvetov. Vsebujejo naravni vitamin C - iz acerole.

## A.Vogel Po-Ho olje z dodatki

Naravna eterična olja iz poprove mete, evkaliptusa, brinovih jagod, kumine in janeževega olja.



### **Po-Ho inhalator z oljem (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. Lahko ga 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.



### **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.

# A.Vogel izdelki za zimske dni

## Topli napitki

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.



### **Bambu Kakao (200 g)**

Bambu Kakao je napitek, izboljšan z naravnim kakavom. Primeren za vso družino in predstavlja idealen topli napitek pri zajtrku.



### **Bambu Vanille (150 g)**

Bambu Vanille je napitek obogaten s pravo burbonsko vanilijo. Primeren je za vso družino in predstavlja idealen topli napitek pri zajtrku.

## Za nego kože v hladnih dneh



### **Bioforce krema (35 g)**

Krema iz sedmih zelišč

Bioforce krema je narejena iz tinkture kamilice, ognjiča, ženiklja, žajblja, arnike, virginskega nepozebnika in spilantesa. Namenjena je za nego suhe, razpokane in lišajaste kože, ki nastane zaradi mraza. Primerna je tudi za oskrbo pordele kože na primer pod nosom ob nahodu ali zaradi preležanin. Odlično celi razpokane ustnice in ustne koticke. Krema Bioforce lahko večkrat dnevno vtrete na želeno mesto. Namenjena je za nego otrok in odraslih.

# Drobni nasveti za preprečevanje prehlada

**Naslednji ukrepi pripomorejo k temu, da zdravi preživite zimo.**

## **Redno umivanje rok in higiena 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.

## **Kašelj, kihanje in smrkavost**

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.

## **Izogibajmo se skupini ljudi**

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

## **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.

## **Gibanje**

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.

## **Zelenjava in sadje**

Vitamini, minerali 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.

## **Oblecimo se toplo in poskrbimo, 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.



# Ste pripravljeni na zimo?

Na delovanje imunskega sistema vplivajo številni dejavniki. Naslednja vprašanja so bila sestavljena na podlagi izkušenj, da bi lahko dobili oceno o telesni 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 kje ga lahko okrepite. Seveda pa test ne more biti nadomestilo za posvetovanje z zdravnikom ali farmacevtom.

				Število točk
Koliko porcij* sadja, zelenjave ali solate užijete dnevno?	· Manj kot 1 porcija	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
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	· Več kot 8 ur	4
	· Od 6 do 8 ur	3		
Imate vsaj eno osebo, ki ji lahko zaupate?	· Da	4		
	· Ne	1		
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 vsakodnevem življenju.

**0 telesni odpornosti se lahko pogovorite s farmacevtom, ki vam bo svetoval, kako jo okrepiti, da boste lahko zdravi preživeli zimo.**

# BON

Že kmalu vas bodo lahko razveselile sadike ameriškega slamnika. Z zelo kakovostnimi semeni ameriškega slamnika A. Vogel kot tudi z drobnimi nasveti za njihovo vzgojo, ki smo vam jih posredovali na ovitku semen, vam bomo pomagali, da bodo cvetovi ameriškega slamnika že kmalu krasili vaš vrt ali balkon.

S semeni ameriškega slamnika bo vaš vrt še bolj cvetoč.



Da, naročam brezplačna semena ameriškega slamnika A. Vogel.

Ime: \_\_\_\_\_

Priimek: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

Poštna številka in pošta: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

**Bon pošljite na naslov:** Farmedica d. o. o,  
Leskoškova 12, 1000 Ljubljana

# BON

Andreja Majhen, strokovna sodelavka v našem podjetju, je v otroški slikanici prikazala zgodbo Alfreda Vogla in indijanskega poglavarja iz plemena Sioux, Črnega Losa. S primernimi barvnimi svinčniki lahko otroci sami pobarvajo in sledijo poti ameriškega slamnika od semen do cvetenja.

Za otroško slikanico  
A. Vogel



Da, naročam brezplačno otroško slikanico A. Vogel s kompletom barvnih svinčnikov (dokler so na zalogi).

Ime: \_\_\_\_\_

Priimek: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

Poštna številka in pošta: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

**Bon pošljite na naslov:** Farmedica d. o. o,  
Leskoškova 12, 1000 Ljubljana

# Echinaforce® žvečljive tablete



**NOVO**  
Primernejše za otroke



**A.Vogel**

- Zdravilo poveča odpornost, skrajša čas prehladov in lajša spremljajoče težave.
- Zaradi posebne sestave in okusa je še posebej primerno **za otroke (od 4. leta starosti dalje)**.
- Vsebuje biološko pridelane sveže ehinaceje in naravno aromo pomarančev.

Zdravilo Echinaforce® žvečljive tablete je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

**farmedica**  
Vaš partner pri zdravlju

[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si) • [www.avogel.si](http://www.avogel.si)