

PTEJTE SE ODBORNÍKŮ PORADÍ VÁM NA SAMOLÉČENÍ.CZ



ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST

Před 14 dní jsem dobrala antibiotika na zánět močového měchýře. Od pondělí jsem cítila bolest v podbříšku. Začala jsem užívat lichořeřišnici a urologický čaj. Bolest v podbříšku ustoupila úplně, ale pocituji mírnou bolest v močové trubici. Při močení žádné řezání ani pálení nemám. Může se jednat opět o zánět močových cest?

Vyloučit to nelze, protože záněty močových cest mají často tendenci k recidivám. Doporučuji pokračovat v pití urologického čaje, dostatečný příjem tekutin hraje u močových infekcí zásadní roli, dále máme dobré zkušenosti s užíváním přípravků s obsahem brusinek, které působí antibakteriálně a protizánětlivě. Při přetrvávající bolesti v podbříšku je možné doplnit kapky nebo tablety Rowatinex. Důležitá jsou též režimová opatření: teplo, tekutiny, omezení alkoholu a dráždivých potravin (kořeněná jídla).

SUCHÝ DRÁŽDIVÝ KAŠEL

Co byste mi doporučili na dlouhotrvající suchý a dráždivý kašel? Přes den to jde, ale večer se s kašlem nezastavím, pořád mě něco lechtá v krku, a to mi vyvolává ten kašel. Používal jsem Robitussin Antitussicum a moc mi to nepomohlo.

Pokud suchý dráždivý kašel trvá při současném užívání antitusik (robitussin, stoptussin, tussin...) déle jak týden, může se jednat o závažnější onemocnění, než je běžné nachlazení, nebo o chronické komplikace. V této chvíli můžete vyzkoušet přidat ještě celkové anti-histaminikum, např. loratadin nebo cetirizin, protože se může jednat o kašel alergického původu. Jako doplňkovou léčbu doporučíme na základě zkušeností pastilky s obsahem islandského lišejníku, protože příznivě ovlivňují stav sliznic dýchacích cest. Pokud se stav nezlepší nebo se přidají dechové potíže, neváhejte navštívit lékaře.

inzerce

KAŠEL, PÁLENÍ V KRKU A NACHLAZENÍ? PŘÍRODA V PASTILKÁCH!

Odborná redakce Edukafarm

Müllerovy pastilky® jsou oblíbenou formou, jak ulevit nachlazení, zaskočí-li nás některý z neduhů, jako je škrábání v krku, chrapot, kašel nebo jiná podráždění sliznice ústní dutiny a hltanu. Pastilky se pomalu rozpouštějí a postupně uvolňují kombinaci bylinných extraktů. Jejich chuťové vlastnosti zlepšuje obsah medu a vitamínu C. Müllerovy pastilky® jsou vhodné pro dospělé a většina z nich i pro děti, kde je podobnost s bonbónky obzvláště skvělým benefitem. Snad každý z rodičů zná, jak těžké je přemluvit malé pacienty, aby přijali „medicínku“. Navíc lze pastilky vhodně kombinovat s Müllerovými sirupy® a s Müllerovými čaji®. Při příznacích nachlazení se hodí

Müllerovy pastilky® se šalvějí a vitamínem C nebo Müllerovy pastilky® s jitrocelem, mateřídouškou a vitamínem C. Šalvěj ulevuje při podráždění krku i hltanu, má zklidňující účinek na oslabené hlasivky a podporuje obranyschopnost organismu. Jitrocel i mateřídouška ulevují při škrábání v krku a přispívají k celkové pohodě dýchacího ústrojí. Při selhání hlasivek jsou tu Müllerovy pastilky® s islandským lišejníkem a vitamínem C. Islandský lišejník (puklérka islandská) má příjemně uklidňující účinek na krk, hltan a hlasivky a podporuje vykašlávání. Tradiční léčitelství doporučuje výluh (pro zachování slizových látek) z islandského lišejníku při nachlazení a pro úlevu v krku.



Dr. Müller
PHARMA

Pomocníci, kteří pečují o Vaši kůži,
zuby a nehty, ale především o

VAŠE KLOUBY

Žádejte kostičky, jediný originál na trhu.

Vyzkoušejte přípravky z rodiny COLAFIT:

Colafit - čistý krystalický kolagen typu I - klasika,
která se nemění

Colafit AKUT Pro - krém na klouby pro okamžitou úlevu

Colafit s vitamínem C - čistý krystalický kolagen
typu I na klouby, vaziva a kůži

Colafit SLIM s glukomannanem - pomocník na cestě
ke štíhlé linii

a další... více na www.dacom.cz

DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK

Mám dopolední průjemové stolice, bolesti v podbříšku a někdy až k pupíku i v podžebří. Při ultrazvuku břicha mi byl zjištěn chronický zánět slinivky. Zatím beru Hylak forte, Pangrol a Duspatalin retard. Držím docela přísnou dietu (bez tuku, mléčných výrobků, cukru a sladidel). Mohu si pomoci nějakým doplňkem? Četla jsem, že jsou tyto potíže psychického charakteru - což v mém případě souhlasí.

Doporučení pro dráždivý tračník jsou velice obecná, důležité je pravidelné stravování a příjem potravy v klidu, dostatek pohybu, omezení stresových situací a věnovat dostatek relaxace a odpočinek. Např. i přísná dieta může být stresující. Z postupů samoléčby se dají doporučit bylinné čaje, zejména z meduňky lékařské a máty peprné, při nedostatečném efektu kapek Hylak vyzkoušet různá jiná probiotika. Někdy velice dobře na pacienty zaléčené na gastroenterologii působí konzultace u psychiatra nebo psychoterapeuta. Rozhodně není vhodné toto řešení podceňovat, protože psychosomatická složka je u tohoto onemocnění často velmi výrazná.

OPAKOVANÉ TRÁVICÍ POTÍŽE

Je mi 58 let, měřím 178 cm, vážím 98 kg. Trpím občasnými trávicími potížemi, spojenými s pálením žáhy a říháním. Ze zdravotních důvodů jsem přestal před rokem sportovat, mám potíže s kyčlí. Vzhledem k pracovnímu vytížení a nepravidelné stravě se v poslední době tyto problémy se zažíváním u mne objevují dost často. Nedávno jsem se doslechl náhodou o dostupnosti kdysi osvědčeného Gasterin gelu. Prosím o radu, zda složením odpovídá původnímu, a o další informace, popř. radu k výše popsaným potížím.

Původní složení gasterinu bylo jiné po chemické stránce - obsahoval koloidní fosforečnan hlinitý a pektin, který vytváří stejně jako v novém gasterinu příjemnou lékovou formu - gelovou konzistenci. Nový Rosen Gasterin gel obsahuje bezpečnější uličitan vápenatý, pektin a xantanovou gumu. Uhličitan vápenatý je současně bohatým zdrojem vápníku.

DOPLŇKY STRAVY A DAROVÁNÍ KRVE

Mohli byste mi doporučit nějaké konkrétní vitamíny a minerály? Jsem pravidelný bezplatný dárcer krve a krevní plazmy, muž 30 let, hmotnost 80 kg, výška 178 cm, vegetarián, mám sedavé zaměstnání, rekreačně sportuji sedm dní v týdnu, vždy cca jednu hodinu.

Vše záleží na tom, jak se stravujete, pokud vidíte nějaké „resty“, je možné doporučit multivitaminové přípravky, jako např. Supradyn CoQ10 energy, který obsahuje dostatečné množství železa (vhodné právě při častějších odběrech krve). Nedostatek železa bývá u vegetariánů častější, lze tedy doporučit i doplňky stravy podporující správnou krevtvorbu, jako např. Walmark Železo Plus, Revital Ferrodyn a jiné. Na druhou stranu, díky dárcovství máte dobrý přehled o vašem krevním obrazu, pokud je stále v pořádku, není potřeba nic řešit.



**DACOM
PHARMA**

K zakoupení v lékárně nebo na www.dacom.cz