



6

ЛЕСНИ
СТЪПКИ
ЗА ЗАЩИТА
И ИМУНИТЕТ



**1. СПАЗВАЙ
ПРАВИЛАТА**

**2. ПОЧИСТВАЙ
НОСА**

**3. ПОГРИЖИ СЕ ЗА
ГЪРЛОТО И ГЛАСА**

**4. ДЕЗИНФЕКЦИРАЙ
ГЪРЛОТО**

**5. РЕГУЛИРАЙ
ИМУНИТЕТА**

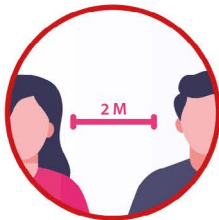
**6. НЕ СЕ
СТРЕСИРАЙ**

6
**ЛЕСНИ
СТЪПКИ
ЗА ЗАЩИТА
И ИМУНИТЕТ**

1. СПАЗВАЙ ПРАВИЛАТА



Носи маска, когато това се изисква, особено в затворени помещения или в присъствието на повече хора.



Спазвай дистанция от най-малко метър и половина и поздравявай с кимване и махане с ръка.

- Маската задължително трябва да покрива носа, устата и брадичката. Носенето на маска само върху устата намалява нейната ефективност.

- Почиствайте ръцете си с дезинфектант преди слагане и преди махане на маската.

- Еднократните маски трябва да се подменят на всеки 2-3 часа, а многократните според препоръката на производителя.

- Носенето на маска защитава околните от разпръскването на миниатюрни капчици слюнка или носен секрет, които могат да пренесат различни зарази.



Мий ръцете си с вода и сапун за поне 20 секунди или използвай дезинфектант на алкохолна основа,

за да защитиш себе си и останалите от разпространение на зарази.

Мий ръцете си, когато:

- са видимо мръсни;
- преди и след хранене;
- преди и след поставяне на маска;
- след ходене до тоалетната;
- след пипане на боклук;
- след издухване на носа, кашляне или кихане;
- при грижа за болен човек
- след пипане на предмети, които се пипат от много хора
- след пипане на животни или почистване след животни;

2. ПОЧИСТВАЙ НОСА

Когато лигавицата на носа е здрава и добре почистена, тя може да бъде ефективна бариера срещу вируси, бактерии и алергени, но ако е раздразнена, наранена и замърсена, тя може да бъде входна врата за патогените и да доведе до възпаления на горните дихателни пътища. Затова в съвременния свят почистването и промивките на носа трябва да бъдат част от ежедневието, също както миенето на зъбите и ръцете. Низита спрей и унгвент са продукти, създадени в Германия специално за почистване и грижа за носа както на възрастни, така и на деца.

Низита спрей е стерилен изотоничен солеви разтвор с добавен натриев хидрогенкарбонат в малка и удобна опаковка, в която обаче има 200 дози.

- Почиства носа нежно и щадящо и може да се използва както от възрастни, така и от бебета и деца.
- Ефективно облекчава запушения нос и синусите, възстановява носното дишане
- Спомага за по-лесното отделяне на носния секрет и предпазва от изсушаване, като така намалява риска от инфекции на носа.

Носът е естественият филтър на човека срещу вируси и бактерии.

Низита унгвент подпомага допълнително защитата от алергени, вируси и бактерии като създава механична бариера върху носната лигавица.

- С допълнителното съдържание на специалната сол натриев хидрогенкарбонат (NaHCO_3), ланолинов алкохол, лимоново масло, бял вазелин, средно-верижни триглицериди, полутечен парафин и цетилстеарил алкохол Низита унгвент създава плътен филм върху лигавицата на носа и така се превръща в ефективна механична бариера срещу навлизане на вируси, бактерии и алергени през носната лигавица.
- Низита унгвент е подходящ за дългосрочна употреба



3. ПОГРИЖИ СЕ ЗА ГЪРЛОТО И ГЛАСА

Продължителното носене на маска може да изсуши лигавицата на устата и гърлото, а това от своя страна е предпоставка за по-сериозни проблеми като бактериална или вирусна инфекция.

Слюнката съдържа 99% вода, но също и ензими и вещества, наречени муцини. Тя не само подпомага храносмилането, но и ни предпазва от инфекции. Когато функцията на слюнката е нарушена, необходимо е да се приемат продукти, които да я подпомогнат и също така да възстановят влажността в устната кухина и гърлото.

Пастилите Исла Медик Хидро+ имат тройно действие – защита, овлажняване и облекчение на проблемите с гърлото и гласа

- Водният екстракт от Исландски лишей в Исла съдържа повече от 80% муцини (подобни на тези в слюнката), които образуват плътен защитен филм върху лигавицата и подпомагат възстановяването ѝ.

- Пастилите Исла са особено препоръчителни при изсушаване на гърлото, дишане през устата и нарушено слюноотделяне.

- Добавената хилауронова киселина в хидро+ формулата на **Исла Медик** е превъзходно овлажняващо средство, което поддържа лигавицата хидратирана и я предпазва от инфекции.

- Исла покрива лигавицата на гърлото като балсам и създава физическа бариера, която възпрепятства навлизането на вируси и бактерии



isla®



4. ДЕЗИНФЕКЦИРАЙ ГЪРЛОТО

Гърлото също е една от първите "вратички", през които респираторните вируси и бактерии навлизат в организма. Затова е важно да не допускаме патогените да се развиват безпрепятствено в гърлото и след това да продължат своя път надолу към белите дробове или други органи.

-Нужно е да се приема обилно количество течности, за да може гърлото постоянно да се прочиства

- Препоръчва се по-честото смучене на пастили за гърло с исландски лишей като **Исла**, а **Исла Медик** със своят хидрогел комплекс с хиалуронова киселина осигурява допълнително овлажняване и защита.

• Гаргарите със сода също са възможна опция за прочистване на гърлото

• Използването на спрей за гърло с прополис може да има дезинфекциращ ефект, тъй като прополисът притежава бактерицидно и бактериостатично действие. Веществото потиска активността и унищожава широк кръг от микроорганизми – бактерии, гъбички, вируси. При това прополисът въздейства върху чуждите клетки, а полезната микрофлора на организма се запазва. **Спреят за гърло ОралМед** с прополис и масло от мента е отличен избор за почистване и защита на устната кухина, както и при възпаление и болка в гърлото. Впръскайте в устата преди и след среща с повече хора.

VEDRA
не съдържа захар

ТРАХИЗАН

При възпаление и болки в гърлото

ТРАХИЗАН
Препарат за смучане

Антибактериално действие
Антисептичен ефект
Бързо облекчава болката

Лекарствени продукт без лекарствени свойства за медицински употреба и др. 4.04.2015.
Първо употреба: прочетете внимателно. ИАН: 3.147.1.02.2015

ENGELHARD



5. РЕГУЛИРАЙ ИМУНИТЕТА

Имунитетът е сложна система от реакции в организма, които са се развили и еволюирали хиляди години, за да може човекът да издържа възможно най-добре на промени в заобикалящата го среда. В природата често оцелява не непременно най-силният и активният, а по-скоро най-адаптивният. Затова е важно не просто да искаш "повече" от тялото си, а "по-доброто". Какво включва това:



• Поддържай тялото във форма с леки и умерени тренировки.

Проучванията показват, че само 2,5 часа физическа активност на седмица са достатъчни за малко увеличение в продължителността на живота. Тъй като упражненията засилват кръвообращението, това може да доведе до по-добро движение на антителата и белите кръвни телца, които са армията, атакуваща вирусите и другите патогени.



• Приемай храна, богата витамини, хранителни и баластни вещества,

защото тя ще зареди тялото с полезни нутриенти (напр. витамин С, витамин D, цинк, фибри), които помагат за правилната работа на имунната система.



• Подпомагай чревната си флора, тъй като 80% от всички имунни клетки са разположени под чревната лигавица.

Освен да оползотворяват храната, червата имат и още една изключително важна функция – да предпазват тялото ни от навлизането на вредни вещества и чужди микроорганизми.

Здравата и правилно функционираща чревна лигавица, подсилена от възможно най-много полезни бактерии, може да бъде наша мощна защитна бариера. Осигурете подкрепа на чревната си флора като ѝ изпратите "помощници" – отборът на добрите бактерии от **Омни-Биотик 6**, които работят заедно, за да осигурят оптималното функциониране на имунната система. Специално

селектираните 6 полезни щама бактерии в **Омни-Биотик 6** активират важните NK-клетки (естествени убийци) в имунната ни система, които имат за задача да неутрализират заразите. В същото време те стимулират и секретират специални молекули, които увеличават защитната сила на лигавиците в тялото, за да не могат вирусите да проникнат толкова лесно.

OMNI BIOTIC 6

ОМНИ БИОТИК 6

ЗДРАВЕ & ИМУНИТЕТ

30 пакети по 2 g прах e 60g

ОМНИ БИОТИК 6

30 пакети по 2 g прах e 60g

С помощта на 6 полезни щамове бактерии, активно размножаващи се пробиотици, балансират храносмилателните процеси, чревната микрофлора и усвояването на хранителните вещества.

Хранително допълнение

Conține 6 tulpini de bacterii reproducibile prezente în mod natural în intestin

Supliment alimentar

Научно разработено пробиотик

• **Приемай имунорегулатор за допълнително оптимизиране на работата на имунната система.**

Концентратът с биоактивни микро-нутриенти **Регулатпро Био** играе роля на ефективен имунорегулатор и е изключително подходящ както за възрастни, така и за деца, защото е създаден като 100% био продукт без добавена захар, консерванти, оцветители, алкохол, глютен. В дневната доза от 20 мл **Регулатпро Био** се съдържат най-ценните съставки на 12 кг био плодове, зеленчуци, ядки и билки, подложени на патентован метод на каскадна ферментация (REGULATESENZ®). Активните компоненти в него са с ниско молекулуно тегло и лесно и бързо могат да се резорбират в тялото. В множество проучвания е доказано, че този уникален продукт, наречен още "здраве в бутилка," увеличава нивата на енергия в клетките и като резултат

подобрява всички жизнени процеси в тялото и оптимизира имунната система. Доказан е благоприятният ефект на **Регулатпро** върху активността на неутрофилите (основните имунни клетки, които се борят с патогените) и NK-клетките (клетките, "естествени убийци", които неутрализират вирус-инфектирани или туморни клетки в нашия организъм). Това означава, че чрез прием на **Регулатпро** можеш лесно да осигуриш отличната работа на първата линия на отбрана срещу вируси и бактерии, за да може организма ти да те защити по най-добрия възможен начин.

• **А за децата има Регулатиус** – той съдържа концентрираната мощ на Регулат Есенцията (REGULATESENZ®) с добавен витамин С от ацерола за подкрепа на правилното развитие на имунната система и сироп от агаве за по-добър вкус.



Regulatpro® Bio - окончателно здрави!



REGULATIUS - ЕЛЕКСИРЪТ НА СУПЕРГЕРОИТЕ!

ЛИЧНИ ИСТОРИИ



Д-р Стефан Личев, пулмолог,
приема **Регулатпро Био** по време на
Ковид-19 инфекция и след това.

"**Регулатпро Био** започнах да приемам в края на първата седмица от началото на заболяването, като през първите няколко дни от приема дишането се успокои, кашлицата значително намалая, както и почти постоянното дотогава главоболие. Приемам препаратата в стандартната му дневна дозировка 2 x 10 мл и до настоящия момент – вече шести флакон – се чувствам прекрасно, като ежедневно извървявам около 5 – 6 км. без проблеми с дишането. Считам **Регулатпро Био** като абсолютно задължителен компонент в лечението и профилактиката на Ковид-19."

Сканирайте QR кода
с камерата на вашия
смартфон и прочетете
цялата история:



Г.П. на 44г. - "Верижната реакция на разболяване у дома бе стопирана с помощта на **Регулатпро Био**"

Сканирайте QR кода
с камерата на вашия
смартфон и прочетете
цялата история:



В.К., акушер-гинеколог от София,
приема **Регулатпро Био** по време на
своята карантина

"На петия ден включих **Регулатпро Био** към грижата си за здравето и състоянието ми остана стабилно. Приемам продукта вече 5 дни, а едновременно с това препоръчвам **Регулатпро Био** както в активния период на заболяването, така и във възстановителния след това, тъй като наблюдавам общо укрепване след включването му и като цяло по-бързо възстановяване."

Сканирайте QR кода
с камерата на вашия
смартфон и прочетете
цялата история:



6. НЕ СЕ СТРЕСИРАЙ



Връзката между стреса и имунната система интересува все повече учени, които работят в новата област на "психоневроимунологията" или науката за това как състоянието на ума и емоциите влияе на състоянието на тялото и по-специфично на защитните му механизми.

Стресът е адаптационен механизъм, характерен за всички живи организми, който ни помага в опасни ситуации, изискващи бързи реакции от типа "бий се или бягай." Задейства се сложна алармена система в организма, която потиска определени процеси в тялото и задейства други, повлиявайки всички органи, а също и на настроението, мотивацията и страха. Обикновено тази алармена система се самоизключва след време, за да може тялото да се върне обратно в нормалния си ритъм на работа. Когато обаче прекалено дълго се чувстваш "под атака" и алармите звучат без прекъсване, те могат да доведат до

увреждания на организма и различни проблеми, като например тревожност и депресия, храносмилателни проблеми, главоболия, проблеми със съня, теглото, паметта и имунната система. Проучванията показват, че стресът намалява активността на специфични имунни клетки в организма (NK-клетки), чиято роля е да унищожават заразени с вируси или туморни клетки в тялото и по този начин да помагат за ограничаване на заразите¹. Намалява и количеството антитела в кръвта. Затова по време на епидемия е още по-важно да не позволяваме на стреса да се превърне в хроничен проблем, който да изтощи силите ни.

¹ <https://www.apa.org/research/action/immune>



• Опитай да релаксираш с йога или медитация, да започнеш да се движиш повече или да спортуваш.

• Излез сред природата, защото е доказано, че времето, прекарано сред природата спомага за по-добро здравословно състояние, психическа стабилност, хармония и спокойствие².



• Говори с близките си – смехът, споделянето и разбирането може да намалят значително чувствата на самота, изолация и страх, да урівновесят пулса и кръвното налягане и да помогнат на целия организъм да релаксира.



• Информирай се как да се грижиш за имунитета си всеки ден – защото това е важно, и то не само по време на епидемия. Човек е толкова здрав, колкото е здрав имунитетът му.





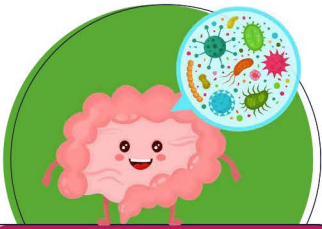
• Потърси помощ с ефективни, но безвредни природни методи като серията продукти RESCUE® на д-р Бах. РЕСКЮ е универсална комбинация от цветни есенции, която печели доверието на милиони хора по света като безвреден и бърз начин за справяне с емоционалния

дисбаланс, причинен от различни проблемни или стресови житейски ситуации.

Серията продукти RESCUE® е помощник при спешни случаи в ежедневието и средство, чрез което да възвърнете вътрешното си спокойствие и контрол. Няколко минути (максимум 30) след приема на RESCUE, механизмите за самолечение на тялото се активират. Това води до емоционално стабилизиране и психо-физическо отпускане. RESCUE продуктите са абсолютно безопасни и могат да се приемат както от възрастни, така и от деца.

RESCUE®





ГРИЖА ЗА ЧЕРВАТА

• Погрижи се за храносмилателната система, когато си подложен на силен стрес, защото здравето и добрата работа на чревните ни бактерии са от решаващо значение за това дали ще можем добре да се справим със стреса или той ще ни направи болни и нервни.

Ето защо съвременните антистрес мерки вече включват и червата.

Затова насреща е Омни-Биотик Стрес Рипеър – синбиотик, който работи за възстановяване на чревната бариера и овладяване на хроничните възпаления в червата след стресови ситуации. Подходящ при хора под силен и продължителен стрес, страдащи от burn-out или безсъние.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair ви осигурява правилната “нервна храна” за моменти на стрес.



Няма едно-единствено средство, което по магически начин да реши проблемите ни и да ни даде абсолютна гаранция, че няма да се разболеем.

Трябва да работим на много нива, за да подобрим максимално здравето и да намалим чувствителността си към болести, както поотделно, така и като общество, особено за да защитим максимално уязвимите сред нас.

Всичко това е постижимо – само трябва да направим първата крачка и да продължим да вървим напред в грижата за себе си всеки ден!



vedrainternational.eu

Прочетете повече:

regulat.bg

omnibiotic.bg

nisita.bg

isla.bg

trachisan.bg

rescue.bg