

**ΒΟΥΛΩΜΕΝΗ ΜΥΤΗ,
ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΒΗΧΑΣ;
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΜΥΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΜΑΣ**



**Πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές για την καλύτερη
αντιμετώπιση της χειμερινής περιόδου.**

www.aboca.com

Aboca

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

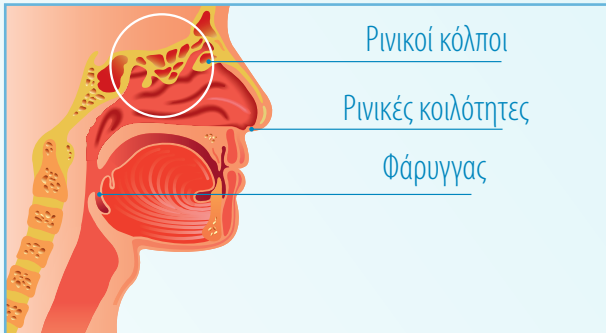


Κάθε μέρα χιλιάδες κύτταρα δουλεύουν για να προστατεύουν τον οργανισμό μας από τις επιθέσεις παθογόνων και ουσιών που βρίσκονται στο περιβάλλον. Μιλάμε για τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, ένα πολύ περίπλοκο και τέλεια οργανωμένο σύστημα το οποίο διαθέτει ο οργανισμός μας. Σε ορισμένες περιστάσεις, όμως, μπορεί να βρεθεί σε δυσκολία, ιδίως αν παραμένουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα σε χώρους με συνωστισμό και αν εκτιθέμεθα σε ρύπανση, ιούς και βακτήρια, κ.λπ.. Καταστάσεις που διαταράσσουν την ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να παρουσιαστούν σε όλες τις ηλικίες, αλλά αφορούν, με ιδιαίτερο τρόπο, τα πιο ευπαθή άτομα όπως παιδιά, ηλικιωμένους και ενήλικες σε στρεσογόνες περιόδους ή σε ανάρρωση. Οι ανεπαρκείς αμυντικές δυνατότητες μπορούν να έχουν διάφορες συνέπειες, μεταξύ των οποίων γρίπη και λιγότερο ή περισσότερες σοβαρές λοιμώξεις. Για να αποτραπεί κάτι τέτοιο είναι θεμελιώδης η υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος, κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες, όταν καλείται να κάνει «υπερωρίες». Πολύ συχνά, πράγματι, στη διάρκεια αυτής της περιόδου του έτους εμφανίζονται **λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος**, που εκδηλώνονται με **βήχα, πονόλαιμο και βουλωμένη μύτη**. Η υποστήριξη, επομένως, του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να είναι χρήσιμη για την αποτροπή

αυτών των προβλημάτων ή, σε περίπτωση που έχουν ήδη εκδηλωθεί, να προωθήσει την αποκατάσταση της υγείας. Αλλά, σε συνεργασία με τον οργανισμό μας, θα μπορούσαμε να απαλλαγούμε από τους κυριότερους εχθρούς της χειμερινής περιόδου, αυτά τα συμπτώματα που καταστρέφουν τον ύπνο μας, σημαντικές ημέρες εργασίας ή μελέτης και πιθανόν ακόμη και τις διακοπές. **Βήχας, πονόλαιμος και βουλωμένη μύτη**, πράγματι, είναι πολύ ενοχλητικά, για αυτό τον λόγο τείνουμε να τα καταπολεμούμε. Στην πραγματικότητα **πρόκειται για διαφορετικές εκδηλώσεις του αμυντικού μηχανισμού που οι αναπνευστικές οδοί θέτουν σε εφαρμογή έναντι ερεθιστικών και αλλεργιογόνων παραγόντων**. Σε αυτές τις συνθήκες, επομένως, είναι θεμελιώδες, πέρα από την αντιμετώπιση του συμπτώματος, η παρέμβαση στα αίτια, διαμορφώνοντας τους αμυντικούς μηχανισμούς και υποστηρίζοντας, ταυτόχρονα, το ανοσοποιητικό σύστημα.

Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί αυτά τα προβλήματα συνυπάρχουν;

Επειδή η μύτη και ο λαιμός επικοινωνούν μεταξύ τους και αν κάτι συμβαίνει στη μία δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητο για τα προβλήματα στον άλλο. Για παράδειγμα, στη βάση του βήχα ή του πονόλαιμου υφίσταται, πολύ συχνά, η ρινική συμφόρηση (βουλωμένη μύτη). Η παραγωγή περίσσειας βλέννα συνεπάγεται οπισθορινική καταρροή και μετατοπίζεται προς τον φάρυγγα όπου προκαλεί ερεθισμό και φλεγμονή και, κατά συνέπεια, βήχα και πονόλαιμο.



ΒΟΥΛΩΜΕΝΗ ΜΥΤΗ

Η βουλωμένη μύτη (ρινική συμφόρηση) είναι ένα σύμπτωμα πίσω από το οποίο μπορεί να κρύβεται κάτι πιο σύνθετο: η ρινίτιδα (λοιμώδης, αλλεργική ή φαρμακευτική) ή η ρινοκολπίτιδα.

Η μύτη είναι θεμελιώδης για τη σωστή λειτουργία ολόκληρου του αναπνευστικού συστήματος, γιατί είναι σε θέση να θερμαίνει και υγραίνει τον αέρα που πάει προς τους πνεύμονες και να φιλτράρει όλα όσα θα μπορούσαν να είναι επιβλαβή: βακτήρια, ιοί, σκόνη και σωματίδια. Ακριβώς για αυτό τον λόγο, όταν ο ρινικός βλεννογόνος απειλείται από εξωτερικούς ερεθιστικούς παράγοντες, ο οργανισμός μας τον υπερασπίζεται ενεργοποιώντας μία φλεγμονώδη απόκριση.



Μέσω της απελευθέρωσης των φλεγμονωδών μεσολαβητών, πράγματι, τίθενται σε εφαρμογή αμυντικοί μηχανισμοί, μεταξύ των οποίων:

- η παραγωγή μίας μεγαλύτερης ποσότητας βλέννας (μύτη που τρέχει ή ρινόρροια)-
- η ζήτηση αίματος από τα τριχοειδή αγγεία που βρίσκονται κάτω από το επιθήλιο, τα οποία κατά συνέπεια διαστέλλονται, προκαλώντας διόγκωση του βλεννογόνου (αίσθηση κλειστής μύτης ή ρινική συμφόρηση).

Η αίσθηση βουλωμένης μύτης, επομένως, είναι η συνέπεια της φυσιολογικής αμυντικής αντίδρασης, που έχει ως στόχο να παρεμποδίσει τη διέλευση των ερεθιστικών παραγόντων οι οποίοι μεταφέρονται από τον αέρα.

Ακριβώς για αυτό τον λόγο, στην προσπάθεια μείωσης των συμπτωμάτων θα πρέπει να προσέξουμε ώστε να μην αντιπαραταχθούμε σε αυτόν τον μηχανισμό.



*Σε περίπτωση βουλωμένης μύτης,
χρειάζεται να αποκατασταθεί η κατάσταση
υγείας του ρινικού βλεννογόνου και να
διασφαλιστεί ότι το ανοσοποιητικό σύστημα
είναι σε θέση να λειτουργεί σωστά.*

ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ FITONASAL SPRAY

Αποσυμφορητικό με προστατευτική και αναζωογονητική δράση

Το **συμπυκνωμένο Fitonasal Spray** είναι ένα προστατευτικό αποσυμφορητικό που ενδείκνυται σε περίπτωση κρυολογήματος, αλλεργίας και, γενικά, για τις περιπτώσεις συμφόρησης και ερεθισμού των ρινικών κοιλοτήτων, που συνδέονται με οξεία ή χρόνια προβλήματα.

Το προϊόν περιέχει **Tannisal-FL**, μοριακό σύμπλοκο Τανινών, Φλαβονοειδών και Αλίτη.

ΑΠΟ
6 ΕΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΝΩ

Χωρίς συντηρητικά

gluten
free

Γυάλινο φιαλίδιο των 30 ml
με ακροφύσιο εκ νέφωσης



Με
Tannisal-FL
Μοριακό σύμπλοκο
Τανινών, Φλαβονοειδών
και Αλίτη

ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

CE 0477

Διαβάστε προσεκτικά τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες χρήσης

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ενήλικες και έφηβοι άνω των 12 ετών: Ψεκάστε 2 φορές ανά ρουθούνη, φυσήξτε τη μύτη και επαναλάβετε την εφαρμογή.

Παιδιά από 6 έως 12 ετών: Ψεκάστε 1 φορά ανά ρουθούνη, φυσήξτε τη μύτη και επαναλάβετε την εφαρμογή.

Μετά από κάθε χρήση, καθαρίστε το applicator με ένα καθαρό και υγρό πανί, και μετά στεγνώστε το επιμελώς. Συνιστάται να εφαρμόζετε το συμπυκνωμένο Fitonasal Spray περισσότερες φορές στη διάρκεια της ημέρας ακόμη και σε συχνά διαστήματα και να επαναλάβετε την εφαρμογή πριν ξαπλώσετε.

FITONASAL PEDIATRIC

Αποσυμφορεί και προστατεύει τον βλεννογόνο

Το **Fitonasal Pediatric** είναι ένα αποσυμφορητικό ειδικά μελετημένο για να απελευθερώνει τη μύτη του παιδιού σε περιπτώσεις συμφόρησης και ερεθισμού της ρινικής κοιλότητας που οφείλονται σε γριπώδεις συνδρομές, κοινό κρυολόγημα, αλλεργικές ρινίτιδες και ιγμορίτιδες, τόσο οξείες όσο και χρόνιες. Ενδεικνύεται επίσης σε περίπτωση βήχα από κρυολόγημα. Το προϊόν δρα χάρη στο **Tannisal**, ένα μοριακό σύμπλοκο Τανινών και Αλίτη.



Χωρίς συντηρητικά



Σπρέι εκνέφωσης
των 125 ml



Με
Tannisal
Μοριακό σύμπλοκο
Τανινών και Αλίτη

ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ



Διαβάστε προσεκτικά τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες χρήσης

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Χρησιμοποιείτε το τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, το πρωί και το βράδυ, και όποτε το κρίνετε απαραίτητο.

Από 6 μηνών έως 1 έτους

1. Ξαπλώστε το παιδί στο ένα πλευρό, βάλτε το απλικατέρ στο άνω ρουθούνι και ψεκάστε το προϊόν.
2. Ξαπλώστε το παιδί στο άλλο πλευρό και επαναλάβετε την ίδια διαδικασία στο άλλο ρουθούνι.

Άνω του 1 έτους

1. Βάλτε το απλικατέρ στο ρουθούνι και πιέστε ελαφρά για μερικά δευτερόλεπτα.
2. Καθαρίστε τη μύτη ή, αν είναι δυνατόν, φυσήξτε την και επαναλάβετε την εκνέφωση στο άλλο ρουθούνι.

Μετά από κάθε χρήση, καθαρίστε το απλικατέρ με ένα καθαρό και υγρό πανί, και μετά στεγνώστε το επιμελώς.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Να τι μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε τις άμυνές σας και να αποτρέψετε βουλωμένη μύτη, πονόλαιμο και βήχα:



Ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα και ζαχαβατικά.



Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.



Μειώστε το στρες.



Περάστε χρόνο στο ύπαιθρο.



Ασχοληθείτε τακτικά με κάποιο άθλημα.



Αποφύγετε το κάπνισμα και/ή τον καπνό τσιγάρων.



Αποφύγετε τις απότομες μεταβολές θερμοκρασίας.




Στην κατοικία σας διατηρείτε τη θερμοκρασία μεταξύ των 18 και 20 βαθμών και υγραίνετε τους χώρους.



Για να προστατευτείτε από τις λοιμώξεις αποφύγετε στενές επαφές με κρυολογημένα άτομα.



Αποφύγετε να αγγίξετε το πρόσωπο (ιδίως στόμα και μύτη) με τα χέρια εάν δεν τα έχετε μόλις πλύνει.



Για την υγεία του σήμερα και του αύριο.

Ο άνθρωπος, αν το θελήσει, μπορεί να βρει τις λύσεις στα προβλήματά του στην φύση.

Είμαστε όλοι φτιαγμένοι από το ίδιο υλικό: τον γενετικό κώδικα. Το DNA.

Φυτά, ζώα, άνθρωποι: απαντούμε όλοι στην ίδια γλώσσα και είμαστε αλληλένδετοι. Για να θεραπεύσουμε τον άνθρωπο, εμείς στην Aboca μελετούμε αυτόν τον κώδικα, εκείνους τους δεσμούς, και ανακαλύπτουμε φυτικά μοριακά σύμπλοκα που θεραπεύουν τον άνθρωπο γιατί μιλούν την ίδια γλώσσα με αυτόν.

Είναι από τη συνάντηση ανάμεσα στον κόσμο των φυτών, την επιστήμη και την καινοτομία που δημιουργούνται τα προϊόντα μας.

Με ένα ολοκληρωμένο σύστημα που αρχίζει από την 100% βιολογική καλλιέργεια, από την φυτοχημική και βιολογική έρευνα, μέχρι την παραγωγή, στην Aboca οι γνώσεις και η εμπειρία μας αποτελούν θεμέλιο για την παρασκευή προϊόντων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες υγείας παρέχοντας λύσεις θεραπείας που υπολογίζουν την υγεία του αύριο. Όλα αυτά τα κάνουμε από την αρχή της ιστορίας μας αγναντεύοντας ένα πιο ψηλό σημείο του ορίζοντα, αναζητώντας με την δουλειά μας όφελος και για την κοινότητα. Μια δέσμευση που έχουμε επιλέξει να κατοχυρώσουμε και μέσα από το Καταστατικό της Aboca, που επίσημα αποτελεί *Benefit Corporation*.

Αυτό σημαίνει ότι δεσμευόμαστε να δραστηριοποιούμαστε με υπεύθυνο, βιώσιμο και διαφανή τρόπο έναντι της κοινότητας, των ατόμων και του περιβάλλοντος.

Aboca | Καινοτομία για την υγεία.

Παράγεται από την: **Aboca S.p.A. Società Agricola**

Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia

www.aboca.com

Υπεύθυνος διανομής: Marathon Trading,
35 Kilikis Avenue, 2234 Latsia, Nicosia, Cyprus

FSC