

**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

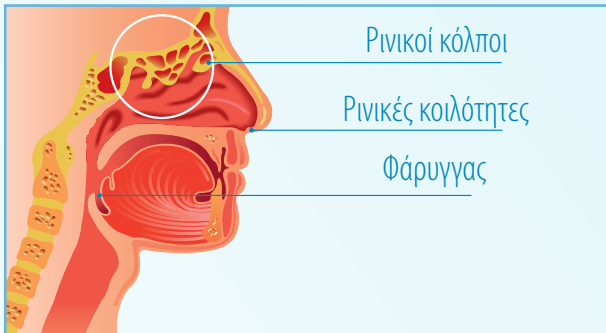


Κάθε μέρα χιλιάδες κύτταρα δουλεύουν για να προστατεύουν τον οργανισμό μας από τις επιθέσεις παθογόνων και ουσιών που βρίσκονται στο περιβάλλον. Μιλάμε για τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, ένα πολύ περίπλοκο και τέλεια οργανωμένο σύστημα το οποίο διαθέτει ο οργανισμός μας. Σε ορισμένες περιστάσεις, 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.



ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ



Επιστρέφει εγκαίρως, και περισσότερο από μία φορά το χρόνο: ο πονόλαιμος. Παρά το γεγονός ότι συμβιώνουμε με αυτόν και για μάλλον μεγάλα χρονικά διαστήματα, συχνά δεν γνωρίζουμε τι είναι πραγματικά και ποιοι μηχανισμοί βρίσκονται στη βάση του. Αυτό που κοινώς λέμε **“πονόλαιμος”** αντιπροσωπεύει ένα **σύμπτωμα της φαρυγγίτιδας, η οποία είναι λοίμωξη ή ερεθισμός του φάρυγγα και των αμυγδαλών, σχεδόν πάντα λοιμώδους προέλευσης.** Η λοίμωξη μπορεί να περιορίζεται αποκλειστικά στον φάρυγγα, ή να αποτελεί μέρος μίας διάχυτης λοίμωξης των ανώτερων αναπνευστικών οδών. Πολύ συχνά, για παράδειγμα, ο πονόλαιμος οφείλεται στη βλέννα η οποία, όταν είναι περίσσεια στη μύτη, περνά στον λαιμό και προκαλεί τον ερεθισμό του.

Στο μεγαλύτερο μέρος των περιπτώσεων υπεύθυνοι είναι οι ιοί, ενώ οι βακτηριακές μορφές οφείλονται κατά κύριο λόγο στον Στρεπτόκοκκο. Ωστόσο, είτε είναι **ιοί** είτε **βακτήρια** που επιτίθενται στον φάρυγγα, **προκαλούν μικροτραύματα του βλεννογόνου**, στα οποία το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά δημιουργώντας μία αμυντική φλεγμονώδη απόκριση. Αυτή η απόκριση προβλέπει των απελευθέρωση μεσολαβητών της φλεγμονής (ουσίες του ανοσοποιητικού συστήματος που συμμετέχουν στη φλεγμονώδη διαδικασία) οι οποίοι προκαλούν μία ευαισθητοποίηση των νευρικών απολήξεων. Πράγματι, αυτή είναι που προκαλεί την αίσθηση πόνου (τον πονόλαιμο για την ακρίβεια), αλλά και την καούρα και δυσκολία κατάποσης.



Σε περίπτωση πονόλαιμου, χρειάζεται να προστατευτεί ο ερεθισμένος βλεννογόνος από την επίθεση περαιτέρω ιών και βακτηρίων, να ρυθμιστεί η φλεγμονή και, ταυτόχρονα, να υποστηριχθεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

GOLAMIR 2ACT

Μειώνει τον πόνο και προστατεύει τον λαιμό

Το **Golamir 2Act** ενδείκνυται σε περιπτώσεις πονόλαιμου για την θεραπεία ερεθισμών και φλεγμονών του στοματοφάρυγγα που προκαλούνται από ιούς, βακτήρια, αλλεργιογόνα και από την επαφή με εξωτερικούς ερεθιστικούς παράγοντες (καπνό, αιθαλομίχλη, σκόνη). Το προϊόν είναι επίσης κατάλληλο και για κρυολόγημα κατά το οποίο οι εκκρίσεις της μύτης κατεβαίνουν στο λαιμό και προκαλούν ερεθισμό.



Σπρέι χωρίς αλκοόλ των 30 ml

Σπρέι των 30 ml



gluten free

ΕΙΝΑΙ ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Διαβάστε προσεκτικά τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες χρήσης

GOLAMIR 2ACT

Σπρέι χωρίς αλκοόλ για ενήλικες και παιδιά

Μια θεραπεία για τον πονόλαιμο
ολόκληρης της οικογένειας



Ευχάριστη γεύση φρούτων
του δάσους και μούρων



ΑΠΟ 1 ΕΤΟΥΣ



ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Συνιστώνται για χορήγηση στον στοματοφάρυγγα:

- 4 ψεκασμοί μέχρι 4 φορές την ημέρα στα παιδιά (από 1 έως 6 ετών).
- 4 ψεκασμοί μέχρι 8 φορές την ημέρα σε ενήλικες και παιδιά (άνω των 6 ετών).

Στα πιο μικρά παιδιά το προϊόν μπορεί να χορηγηθεί στις εσωτερικές πλευρές των μάγουλων ώστε να ευνοηθεί σταδιακά η λήψη του. Ανακινήστε τη φιάλη πριν από τη χρήση. Το κουτί περιλαμβάνει το ακροφύσιο χορήγησης σε σφραγισμένο φάκελο. Κατά την πρώτη χρήση αφαιρέστε το πώμα αλουμίνιου στη φιάλη και τοποθετήστε το ακροφύσιο.

GOLAMIR 2ACT

Σπρέι

Από 6 ετών

- Σε σπρέι με ευχάριστη γεύση
- Τα αιθέρια έλαια ευκάλυπτου και μέντας χαρίζουν δροσιστική δράση



ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ανακινήστε τη φιάλη πριν από τη χρήση. Μέσω του ειδικού applicatέρ συνιστώνται 4 ψεκασμοί στον στοματοφάρυγγα, 4 φορές την ημέρα.

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 ζαρζαβτικά.



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