

PRZEZIĘBIENIE I GRYPA

to najczęstsze dolegliwości, z którymi zmagamy się nawet do kilku razy w roku.



Jak rozpoznać, z którą z infekcji mamy do czynienia?
Oto kilka różnic między przeziębieniem a grypą.

PRZEZIĘBIENIE

OBJAWY

GRYPA

NAJCZĘŚCIEJ NIEWYSOKA,
STAN PODGORĄCZKOWY



GORĄCZKA

WYSOKA, NAWET DO 40°C,
UTRZYMUJĄCA SIĘ PRZEZ 3-4 DNI

RZADKO



DRESZCZE

CZĘSTO SILNE, SZCZEGÓLNI
PRZED WYSTĄPIENIEM GORĄCZKI

NIEZNACZNE



BÓLE STAWÓW

BARDZO SILNE

RZADKO, NIEZBYT SILNE



BÓLE GŁOWY

INTENSYWNE

CHARAKTERYSTYCZNY
OBJAW



KATAR

CZASAMI WYSTĘPUJE

DRAPANIE W GARDLE



KASZEL

MOCNY, DUSZĄCY,
UPORCZYWY

CZĘSTO



BÓL GARDŁA

RZADKO

RZADKO



ZAPALENIE
SPOJÓWEK

CZĘSTO

26 września 2016

poniedziałek:

-
-
-
-
-
-
-
-

październik 2016

Czy wiesz, co może pomóc w uniknięciu przeziębienia? Przede wszystkim dobrze się odżywiaj – nie zapominaj o pożywnym śniadaniu i codziennej porcji warzyw i owoców. Zadbaj o spokojny sen - 8 godzin to optymalny czas, aby organizm się zregenerował. Zapobiegawczo często myj ręce przez minimum 30 sekund – w ten sposób pozbędziesz się nawet 90% bakterii, wirusów i grzybów znajdujących się na dłoniach. Warto także ograniczyć długotrwały stres, który zmniejsza odporność organizmu.



27 września 2016

wtorek:

-
-
-
-
-
-
-
-

28 września 2016

środa:

-
-
-
-
-
-
-
-

29 września 2016

czwartek:

-
-
-
-
-
-
-
-

30 września 2016

piątek:

-
-
-
-
-
-
-
-

01 października 2016

sobota:

-
-
-
-
-
-
-
-

02 października 2016

niedziela:

-
-
-
-
-
-
-
-



03 października 2016

poniedziałek:

-
-
-
-
-
-
-
-

październik 2016

Jak leczyć infekcję wirusową?

Chory musi przyjmować dużą ilość płynów, leki obniżające gorączkę oraz niektóre witaminy (np. witaminę C). W trakcie trwania infekcji wirusowych dobrze sprawdzają się także domowe specyfiki, np. sok z malin, syrop z cebuli czy czosnek. W niektórych przypadkach podaje się leki przeciwwirusowe, które przepisuje lekarz. Pamiętaj: aż 80% infekcji spowodowanych jest przez wirusy, na które antybiotyk nie zadziała!



04 października 2016

wtorek:

-
-
-
-
-
-
-
-

05 października 2016

środa:

-
-
-
-
-
-
-
-

06 października 2016

czwartek:

-
-
-
-
-
-
-
-

07 października 2016

piątek:

-
-
-
-
-
-
-
-

08 października 2016

sobota:

-
-
-
-
-
-
-
-

09 października 2016

niedziela:

-
-
-
-
-
-
-
-



10 października 2016

poniedziałek:

-
-
-
-
-
-
-
-

październik 2016

Jedz czosnek na zdrowie – to naturalny antybiotyk o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwutleniających. Wzmacnia system odpornościowy i przyspiesza proces usuwania chorobotwórczych drobnoustrojów z organizmu.



11 października 2016

wtorek:

-
-
-
-
-
-
-
-

12 października 2016

środa:

-
-
-
-
-
-
-
-

13 października 2016

czwartek:

-
-
-
-
-
-
-
-

14 października 2016

piątek:

-
-
-
-
-
-
-
-

15 października 2016

sobota:

-
-
-
-
-
-
-
-

16 października 2016

niedziela:

-
-
-
-
-
-
-
-



17 października 2016

poniedziałek:

-
-
-
-
-
-
-
-

październik 2016

Czy wiesz, że cebula ma działanie bakteriobójcze i zwiększa odporność? Pod jej łuskami kryje się fosfor, magnez, siarka, cynk oraz krzem, które wzmacniają odporność organizmu. Ponadto cebula stosowana jest jako środek na kaca, wrzody i blizny (w tym rozstępny).



18 października 2016

wtorek:

-
-
-
-
-
-
-
-

19 października 2016

środa:

-
-
-
-
-
-
-
-

20 października 2016

czwartek:

-
-
-
-
-
-
-
-

21 października 2016

piątek:

-
-
-
-
-
-
-
-

22 października 2016

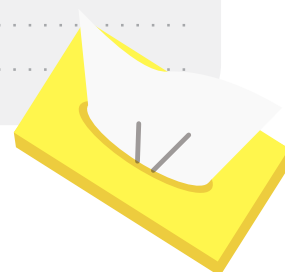
sobota:

-
-
-
-
-
-
-
-

23 października 2016

niedziela:

-
-
-
-
-
-
-
-



24 października 2016

poniedziałek:

-
-
-
-
-
-
-
-

październik 2016

Imbir – ta azjatycka przyprawa ma fantastyczne działanie zdrowotne (ułatwia trawienie, chroni przed zakrzepicą, polepsza krążenie krwi) oraz przeciwbólowe i przeciwzapalne (leczy infekcje, łagodzi bóle głowy, mdłości i bóle miesiączkowe). W krajach Azji imbir używany jest również jako afrodyzjak. Warto po niego sięgać w okresie jesienno-zimowym!



25 października 2016

wtorek:

-
-
-
-
-
-
-
-

26 października 2016

środa:

-
-
-
-
-
-
-
-

27 października 2016

czwartek:

-
-
-
-
-
-
-
-

28 października 2016

piątek:

-
-
-
-
-
-
-
-

29 października 2016

sobota:

-
-
-
-
-
-
-
-

30 października 2016

niedziela:

-
-
-
-
-
-
-
-

