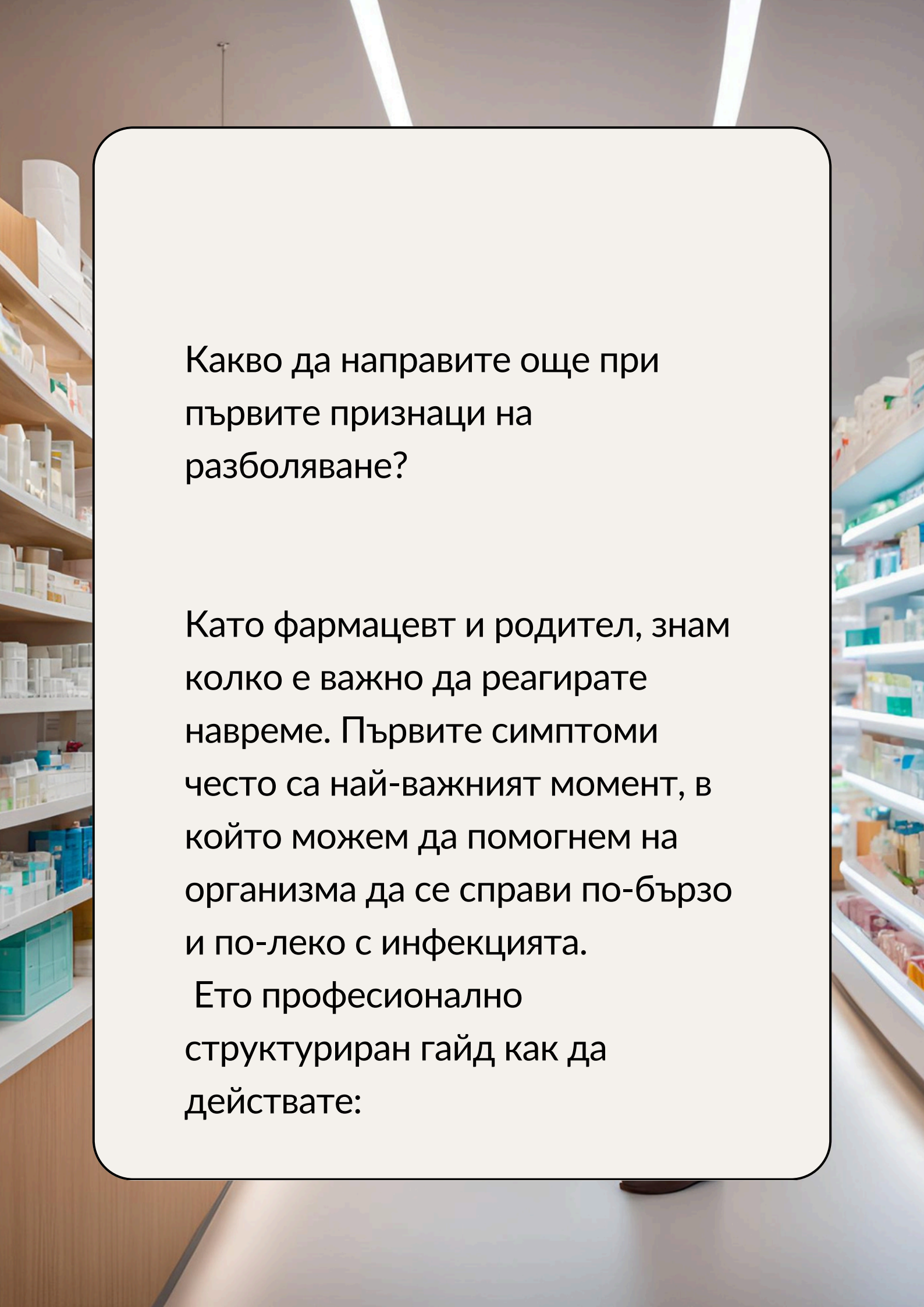


КАКВО ДА  
НАПРАВИТЕ ПРИ  
ПЪРВИ СИМТОМИ  
НА  
РАЗБОЛЯВАНЕ?  
ОТ ПАОЛА - MOMMYPHARMA







Какво да направите още при първите признаци на разболяване?

Като фармацевт и родител, знам колко е важно да реагирате навреме. Първите симптоми често са най-важният момент, в който можем да помогнем на организма да се справи по-бързо и по-леко с инфекцията.

Ето професионално структуриран гайд как да действате:

Имуностимулация и подкрепа на организма

Витамин С (Аскорбинова киселина)

- Кога да използвате:
- При първи симптоми на разболяване (кихане, болки в гърлото, отпадналост), грипopodobни състояния, при повишено вирусно натоварване или за профилактика при чести контакти с болни.
- Защо е толкова важен:
- Витамин С е ключов водоразтворим антиоксидант с многостранна роля в имунната защита:
  - Стимулира хемотаксиса и активността на неутрофилите (първата линия на защита срещу патогени).
  - Подпомага фагоцитозата (поглъщането на патогени от имунните клетки).
  - Защишава имунните клетки от оксидативен стрес.
  - Участва в синтеза на колаген, важен за здравето на епителните бариери (като носната и устната лигавица).

Имуностимулация и подкрепа на организма  
Витамин С (Аскорбинова киселина)

- Дозирание:
  - Деца: 100–250 mg 2–3 пъти дневно.
  - Възрастни: 500 mg 2–3 пъти дневно.
  - При активна инфекция се препоръчва разделен прием през деня за поддържане на стабилни плазмени нива.
- Научни факти:
  - Според мета-анализ на Hemilä (2017), редовният прием на витамин С съкращава продължителността на вирусни инфекции с около 8% при възрастни и до 14% при деца.
  - Допълнителни проучвания (Carr & Maggini, 2017) показват, че високи дози витамин С (над 1 g дневно) намаляват тежестта на симптомите при “настинки”.
- Допълнителни ползи:
  - Подобрява усвояването на желязо от храната.
  - Подпомага възстановяването на тъканите и зарастването на рани.
  - Може да намали риска от тежки усложнения при вирусни инфекции чрез ограничаване на оксидативния стрес и възпалението.
- Предпазни мерки: прием от 7-10 дни в по-големи дози
- При много високи дози (>2 g дневно) са възможни стомашно-чревни оплаквания (напр. диария).
- Да се използва с повишено внимание при хора с предразположение към бъбречни камъни.

ImmunoZin Booster съчетава трите ключови елемента за здрава имунна защита:

- Витамин С (1000 mg) – мощен антиоксидант, който подпомага клетъчната защита и съкращава времето на възстановяване при инфекции.
- Цинк (7.5 mg) – микроелемент, който участва в синтеза на антитела и подпомага правилното функциониране на имунната система.
- Витамин D3 (10 µg) – хормоноподобен витамин, който играе ключова роля в регулацията на имунния отговор и защитата срещу вируси.

Как действа:

Комбинацията от витамин С, цинк и D3 действа синергично – намалява честотата и тежестта на инфекциите, подкрепя възстановяването и подобрява общия тонус.

Предимства:

- ефервесцентна форма за бързо усвояване,
- приятен вкус на портокал,
- произведен в Германия по стандартите на GMP (Good Manufacturing Practice).

Прием:

За възрастни – по 1 таблетка дневно.

Може и за деца ½ таблетка



## Имуностимулация и подкрепа на организма

### Калциев глюконат

- Кога да използвате:
- При първи симптоми на разболяване и вирусна инфекция, когато са налице:
  - Леко подуване на лимфни възли
  - Обриви
  - Повишена пропускливост на капилярите (зачервяване, леко подуване)
  - Склонност към алергични реакции
- Защо е полезен:
- Калциевият глюконат допринася за:
  - Поддържане на нормалната пропускливост на кръвоносните съдове
  - Намаляване на възпалителните процеси
  - Намаляване на отока в тъканите
  - Подпомагане на алергичния контрол в условията на инфекция (особено при деца)
- Калцият е есенциален за правилното функциониране на много ензими, невромускулната активност и нормалното съсирване на кръвта, като в остра фаза на инфекция може да бъде изчерпван по-бързо.

Имуностимулация и подкрепа на организма  
Още при първите симптоми на разболяване – хрема, дразнене в гърлото, воднисти или започващи да се задържат секрети – организмът влиза в състояние на възпаление, при което лигавиците стават по-пропускливи и чувствителни.

Тук ролята на калция често се подценява.

Калцият участва в стабилизирането на клетъчните мембрани и намаляването на съдовата пропускливост, което има значение за овладяване на отока и секрецията в носната лигавица. Затова не е случайно, че в практиката често се изписва калциев сироп още в началото на симптомите.

Но за да има реален ефект, калцият трябва да бъде в правилната форма и в комбинация с други ключови елементи.

Имуностимулация и подкрепа на организма  
Когато е под формата на калциев карбонат и се приема заедно с:

- витамин D3 – за ефективно усвояване
- магнезий – за минерален баланс и правилно разпределение
- цинк – за подкрепа на имунната система и лигавиците

тогава вече говорим за пълноценна подкрепа на организма, а не само за добавка.

Именно затова при първи симптоми често насочвам към комбинираната формула на Osteocare®, особено когато има склонност към задържащи се секрети или по-продължително възстановяване.

Защото в началото на едно разболяване не търсим просто „нещо за симптомите“, а начин да подпомогнем организма да реагира по-бързо и по-ефективно.



дозировка:

възрастни: 2 чаени лъжици два пъти дневно

Бременни и кърмеци: 2 чаени лъжици два пъти дневно

Деца (3- 12 години): 2 чаени лъжици дневно

под 3 год. - по 1 чаена лъжица

1 чаена лъжица = 5 милилитра

Да се приема с основно хранене.

- Подходящ за вегетарианци
- • Без лактоза, мая или млечни продукти
- • Без изкуствени оцветители
- • Osteocare не е тестван върху животни



## Имунодобавки

### Биозин с коластра (сироп и таблетки)

- Кога да използвате:
- При първи симптоми на разболяване, грип, вирусни инфекции или при риск от разболяване (например при контакт с болни в училище, детска градина, офис).
- Защо да изберете Биозин с коластра:
- Коластрата е първото мляко, което бозайниците отделят след раждането. Тя е изключително богата на:
  - Имуноглобулини (IgG): Осигуряват бърз отговор срещу вируси и бактерии.
  - Лактоферин: Протеин със силно антивирусно, антибактериално и имуностимулиращо действие.
  - Растежни фактори (TGF- $\beta$ , IGF): Подпомагат регенерацията на епителните бариери и намаляват възпалението.
- Биозин комбинира тези мощни активни съставки за цялостна подкрепа на вродения и придобития имунитет.

## Имунодобавки

### Биозин с коластра (сироп и таблетки)

- Дозирание:
  - Сироп: 5 ml 3 пъти дневно (за деца над 1 година и възрастни) в остра фаза - първите 5-7 дни на разболяването
  - Таблетки:
    - Деца над 6 години: 1 таблетка 2 пъти дневно.
    - Възрастни: 1-2 таблетки 3 пъти дневно.
- Научни данни:
  - Според системен преглед (Playford et al., 2021), пероралният прием на коластра значително намалява честотата на инфекциозните заболявания при деца и възрастни.
  - Лактоферинът е доказано ефективен срещу широк спектър от вируси, включително грипен вирус, ротавирус и коронавируси, като блокира навлизането им в клетките.
- Допълнителни ползи:
  - Безопасен при продължителен прием.
  - Подходящ за деца, възрастни, бременни и кърмещи жени (под лекарски контрол).
  - Отлично се комбинира с витамин С за още по-силен ефект върху имунната система.
- Предпазни мерки:
  - При установена алергия към млечни протеини се препоръчва внимателно наблюдение.
  - Да се съхранява на сухо и прохладно място.

## Гърло и дихателни пътища

### Биозин спрей за гърло

- Кога да използвате:
- При първи симптоми на възпалено или дращещо гърло, дразнене при преглъщане, начален вирусен фарингит или за профилактика при контакт с болни.
- Защо да изберете Биозин спрей за гърло:
- Биозин спрей съчетава две мощни активни съставки:
  - Лактоферин: Протеин с естествена антимикробна и антивирусна активност. Способства за блокиране на вирусите на нивото на лигавицата, като намалява риска от разпространение на инфекцията.
  - Етерични масла: Създават защитен филм върху лигавицата на гърлото, овлажняват, успокояват възпалението и облекчават болката.
- Лактоферинът има и имностимулиращо действие, активирайки локалния имунен отговор още на нивото на входната врата на инфекцията.

## Гърло и дихателни пътища

### Биозин спрей за гърло

- Дозирание:
  - Деца над 3 години и възрастни: 2 впръсквания в гърлото, 3 пъти дневно.
  - След приложение се препоръчва да не се консумира храна и напитки за поне 30 минути, за да може активните вещества да действат локално максимално дълго.
- Научни данни:
  - Клинични изследвания показват, че локалното приложение на лактоферин в горните дихателни пътища може да намали вирусния товар и да облекчи симптомите при настинки и грипоподобни състояния (Valenti et al., 2021).
  - Установено е, че лактоферин също така намалява риска от вторични бактериални инфекции.
- Допълнителни ползи:
  - Без съдържание на алкохол – щадящ за лигавицата.
  - Подходящ за бременни и кърмещи жени.
  - Удобен за носене и употреба навън, в училище, на работа.
- Предпазни мерки:
  - При индивидуална свръхчувствителност към някоя от съставките се препоръчва преустановяване на употребата.

## Кависепт таблетки за смучене

- Кога да използвате:
- При първи симптоми на болки в гърлото, зачервено гърло, дразнене при преглъщане, вирусен или бактериален фарингит.
- Особено подходящ при начални инфекции или като допълнение към друго лечение на гърлени възпаления.
- Защо да изберете Кависепт:
- Кависепт комбинира активни съставки с доказан антисептичен ефект:
  - Осмотично премахва отока от лигавицата, като облекчава болката и подпомага естественото прочистване на гърлото.
  - Етерични масла (в някои варианти):
  - Имат локален антисептичен и противовъзпалителен ефект.
  - Лактатни буфери:
  - Поддържат оптимално рН, което ограничава развитието на патогенни микроорганизми.
- Механизмът на действие е чисто физичен и химичен – без антибиотик, без риск от лекарствена резистентност.

## Кависепт таблетки за смучене

- Дозирание:
  - Деца над 6 години и възрастни: 1 таблетка за бавно смучене 3 пъти дневно.
  - Важно: След прием на таблетката не се препоръчва прием на вода или храна поне 30 минути, за да се удължи контактът на активните съставки с лигавицата.
- Научни данни:
  - Хипертоничните разтвори и препарати с локално осмотично действие доказано намаляват отока и микробния товар в гърлото, подпомагайки по-бързото възстановяване (Eccles et al., 2018).
  - Клиницисти препоръчват ранно приложение на локални антисептици за ограничаване на възпалението и риска от разпространение на инфекцията.
- Допълнителни ползи:
  - Безопасен за употреба при бременни и кърмещи жени.
  - Може да се използва както самостоятелно, така и като част от комплексно лечение на вирусни и бактериални инфекции на гърлото.
  - Без риск от медикаментозна зависимост.
- Предпазни мерки:
  - Да се внимава при лица със склонност към дехидратация (по-силен осмотичен ефект).
  - Да не се комбинира с други локални препарати без консултация с медицински специалист.


Първите симптоми на разболяване често започват с леко дразнене в гърлото, отпадналост и общо неразположение. Именно това е моментът, в който аз лично предпочитам да започна с по-щадящ подход и да дам шанс на организма сам да се справи.

Като фармацевт и майка избягвам да посягам веднага към лекарства с парацетамол и ибупрофен като първи избор. Разбира се, има ситуации, в които те са напълно наложителни и незаменими, но при по-леки начални симптоми предпочитам да започна с по-меки средства.

В такива моменти избирам Флуенд Екстрийм Мента таблетки за смучене. Те съдържат ментол, витамин С, бъз, евкалипт, лечебна ружа, липа и мента – комбинация, която успокоява гърлото, подпомага дишането и създава усещане за комфорт още в началото. Ментолът и ментовото масло допринасят за по-лесно дишане, а растителните екстракти действат благоприятно върху раздразнената лигавица.

Допълвам с Флуенд Екстрийм топла напитка – особено в по-студените дни или когато усещам нужда от нещо затоплящо и отпускащо. Формулата съдържа джинджифил, черен бъз, върбинка, лопен, ментол и витамин С, които подпомагат дихателните пътища, гърлото и общия тонус на организма. Топлата напитка носи и усещане за комфорт, което много често е точно това, от което имаме нужда в началото.

Този тип продукти много ще се харесат на хората, които обичат вкуса на джинджър и ментол – комбинация, която освен приятна, създава и усещане за облекчение и свежест.



Доритрицин Мента е лекарствен продукт за локално приложение при възпалителни състояния на гърлото и устната кухина. Съдържа три активни съставки с допълващо се действие: бензокаин, тиротрицин и бензалкониев хлорид.

Бензокаин е локален анестетик, който блокира провеждането на нервните импулси в периферните нервни окончания. Това води до бързо намаляване на болката и дискомфорта в засегнатата зона.

Тиротрицин представлява смес от полипептидни антибиотици с локално антиминобно действие, основно срещу грам-положителни бактерии. Той нарушава клетъчната мембрана на микроорганизмите и ограничава тяхното развитие в областта на приложение.

Доритрицин Мента е подходящ при много силни болки в гърлото, докато по-леките варианти са насочени към дразнене и по-леки симптоми. Той се използва при силно възпалено гърло, когато болката е изразена и преглъщането е затруднено.

Доритрицин Мента е лекарствен продукт за локално приложение при възпалителни състояния на гърлото и устната кухина. Съдържа три активни съставки с допълващо се действие: бензокаин, тиротрицин и бензалкониев хлорид.

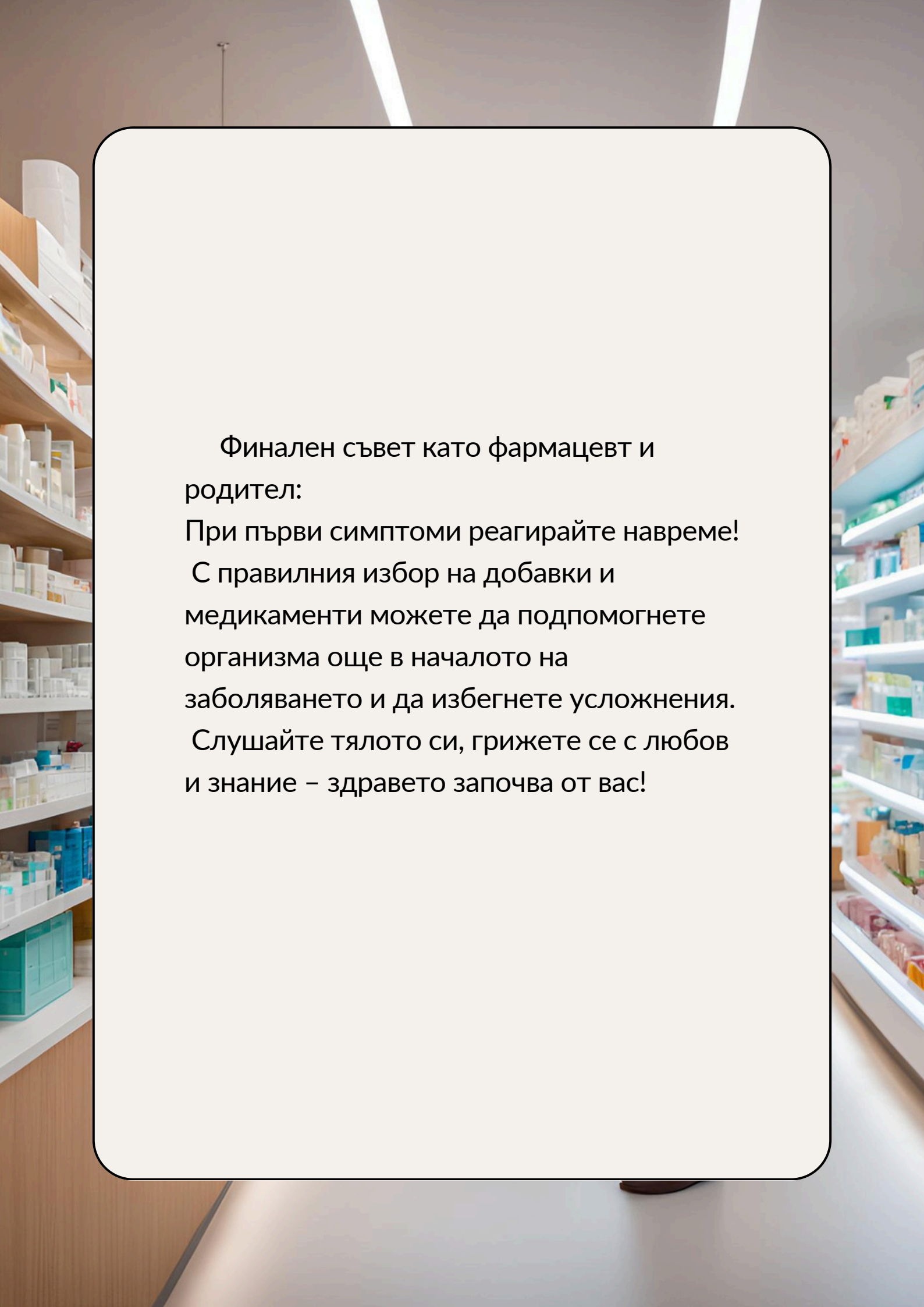
Бензокаин е локален анестетик, който блокира провеждането на нервните импулси в периферните нервни окончания. Това води до бързо намаляване на болката и дискомфорта в засегнатата зона.

Тиротрицин представлява смес от полипептидни антибиотици с локално антимикробно действие, основно срещу грам-положителни бактерии. Той нарушава клетъчната мембрана на микроорганизмите и ограничава тяхното развитие в областта на приложение.

Бензалкониев хлорид е съединение с широк спектър антисептично действие. Повлиява бактерии, някои вируси и гъбички, като нарушава целостта на клетъчните им мембрани и ограничава тяхното развитие.

Комбиниран ефект:

Съчетавайки локален анестетик с антимикробни компоненти, Доритрицин Мента осигурява едновременно бързо облекчаване на болката и контрол върху локалното възпаление и микробния растеж. Това го прави подходящ при състояния със силно изразена болка в гърлото, особено при преглъщане.



Финален съвет като фармацевт и  
родител:  
При първи симптоми реагирайте навреме!  
С правилния избор на добавки и  
медикаменти можете да подпомогнете  
организма още в началото на  
заболяването и да избегнете усложнения.  
Слушайте тялото си, грижете се с любов  
и знание – здравето започва от вас!