

Chcete zažiť vydarenú dovolenku? Vieme, čo je dobré mať so sebou!

Aj počas leta na vás číhajú skryté zdravotné hrozby, najmä ak radi cestujete do cudzích krajín. Ako si nepokaziť dovolenku 2018? Treba byť pripravený.

Asi jedným z najčastejších letných problémov sú tráviace ťažkosti. V teplom letnom počasí totiž dochádza oveľa rýchlejšie k rozmnoženiu patogénnych mikroorganizmov v potravinách. Najmä počas cestovania do exotických krajín sa môžete stretnúť s novými typmi mikroorganizmov, na ktoré váš tráviaci trakt nie je „zvyknutý“. Bývajú agresívne, rýchlo sa množia a tak dokážu za krátky čas narušiť vašu prirodzenú črevnú mikroflóru, ktorá je pre vaše zdravie veľmi dôležitá.

Patogénne mikroorganizmy produkujú tiež toxíny, čo všetko vedie k črevným ťažkostiam, častej a riedkej stolici, pocitom nafukovania, bolestiam brucha, nechutenstvu a únave. Proti týmto nezvaným „útočníkom“ môžete samozrejme použiť chemické črevné dezinficiencie alebo antibiotiká, avšak majú svoje nežiaduce účinky.

Ako si prirodzeným spôsobom poradiť s baktériami

Vhodné je použiť osvedčené prírodné látky, ako sú napr. čučoriedky s dezinfekčnými, protizápalovými a na sliznicu čreva upokojujúcimi účinkami, a tiež doplniť prospešné baktérie na regeneráciu prirodzenej črevnej mikroflóry. Takéto účinné látky môžete nájsť napríklad vo výživovom prípravku ENTERINA®. Obsahuje probiotické baktérie *Bacillus coagulans*, ktoré sa vyskytujú aj v prirodzenej črevnej mikroflóre, sušený extrakt z plodov čučoriedok, ktoré sú tradičným prostriedkom používaným pri črevných ťažkostiach. Okrem toho obsahuje vitamíny, ktoré v dôsledku narušenej črevnej mikroflóry chýbajú: vitamín K a vitamíny skupiny B. Tieto sú dôležité k regenerácii slizníc, zníženiu miery únavy a vyčerpania.

Praktický spoločník na cestách

Na cestovanie sú vhodné praktické jednorazové fľaštičky prípravku ENTERINA®, ktoré netreba uchovávať v chladničke. Zarábajú sa tesne pred použitím vysypaním účinných látok z vrchnáčka do tekutiny vo fľaštičke. Tá obsahuje výživu pre probiotiká ale aj šťavu z čučoriedok, čo dodáva prípravku dobrú chuť, ktorú majú radi deti i dospelí. Dávkuje sa len jedenkrát denne, toľko dní, koľko potrebujete. Väčšinou stačí 2-4 dni. Ak by sa vám stav do troch dní nezlepšil, treba navštíviť lekára.

Čo jesť a piť, ak máme tráviace ťažkosti

Ak nás trápia črevné problémy, netreba tiež zabudnúť na dostatočné doplnenie tekutín (najvhodnejšie sú rehydratačné roztoky) a diétne opatrenia. Počas tohto obdobia sa vyhýbajte mliečnym potravinám, strukovinám, čerstvému chlebu, údeninám (salámy, údené syry), vyprášaným jedlám a potravinám s vysokým obsahom cukru. Vhodná je beztuková strava, ako napríklad sucháre, varená ryža, mrkva, rozpučený banán, nastrúhané jablko, zeleninový a mäsový vývar.



**NÁŠ TIP
NA SPOKOJNÚ
DOVOLENKU**

ENTERINA®

**Pri črevnom diskomforte spojenom
s riedkou a častou stolicou**

- ✓ na udržanie fyziologického stavu črevnej sliznice
- ✓ osvedčený extrakt z čučoriedok, s vitamínmi a probiotikom
- ✓ výborná chuť
- ✓ bez špecifických podmienok na skladovanie
- ✓ praktická jednorazová lieková forma vhodná i pre cestovanie
- ✓ deti od 6 mesiacov 1 fľaštička, dospelí 1-2 fľaštičky denne

inPHARM
...the way we work

Informačný servis: inPHARM, tel.:02/44 630 402, e-mail:inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk