

Váš
sprievodca
**domácou
inhaláciou**

LAICA[®]



INHALÁCIA

Šetrný a účinný spôsob liečby aj relaxácie

vždy^{SK}

Obsah

KDE SA VZALI, TU SA VZALI ... INHALÁTORY

Čo sú inhalátory	4
LAICA, alebo zoznámte sa, prosím	4
Ako si správne vybrať inhalátor	5
Ultrazvukový inhalátor: tichá prevádzka, nízka spotreba a ideálny pre liečivá rozpustné vo vode	5
Kompresorový inhalátor: poradí si so všetkými druhmi liečivých roztokov a má väčší výkon	5

ŠPECIÁLNA KATEGÓRIA - INHALÁTORY PRE DETI

Maska alebo náustok?	7
Čo ďalšie by vás malo pri detskom inhalátore zaujímať?	7

PREČO INHALOVAŤ? TU JE NIEKOĽKO DÔVODOV

Zvlhčenie a ošetrovanie dýchacích ciest a niekoľko liečebných funkcií	9
Inhalácia dokáže liečbu skrátiť aj spríjemniť	9
Šetrný a moderný spôsob, ako sa zbaviť neprijemností	9
Viete ako na účinnú inhaláciu?	10
12 základných chýb pri inhalácii	11
Ako a kedy inhalovať	12

NAJÚČINNEJŠIE INHALAČNÉ ROZTOKY DO INHALÁTORA LAICA

Eukalyptový, medovkový, myrťový, tymiánový, škoricový a cibulový roztok	14
Echinaceový, nádchovníkový, oregánový a harmančekový roztok	15
Soľný, mäťový roztok + roztok z vincentky a alpy	16
Lekárske roztoky	16

ALERGICI, ASTMATICI A INHALÁTORY LAICA

Čo robí alergia s naším telom?	18
Základné prejavy alergií	18
S alergiou sa dá celkom dobre žiť	18

INHALÁTORY VS. ZVLHČOVAČE VZDUCHU

Inhalátory alebo zoznámte sa, prosím	20
Inhalátory už poznáte. A čo zvlhčovače?	20
Čo teda vybrať? Inhalátor, alebo zvlhčovač?	21
Záver	21



Kde sa vzali, tu sa vzali...

INHALÁTORY

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laica.sk

www.vzdy.sk

Počiatky inhalácie sú staré skoro ako ľudstvo samo. Prvýkrát sa o tejto netradičnej metóde začalo viac hovoriť za čias Hippokrata (v 5. - 6. storočí p. n. l.). V tom čase sa na inhaláciu používali látky ako mentol alebo eukalyptus. Až oveľa neskôr sa inhalácia zaradila medzi uznávané liečebné metódy, ktoré zbavovali pacientov mnohých ťažkostí. Tento e-book bude venovaný práve inhalácii, ktorá ponúka celú škálu benefitov prospešných pre alergikov, ktorí trpia celým radom nepríjemných ťažkostí, ale aj pre ľudí s chronickými ochoreniami. V neposlednom rade je ale inhalácia obľúbenou relaxačnou technikou, ktorá prispieva k mentálnej pohode a duševnému zdraviu. V nasledujúcich riadkoch sa dozvieme viac o priekopníkovi v oblasti inhalácie - talianskom výrobcovi LAICA, ktorý obohatil trh o inovatívne inhalátory pre domáce použitie. Zistíte, aký inhalátor je vhodný práve pre vás alebo dôvody, prečo vyskúšať práve domácu inhaláciu. Zistíte tiež, ako často inhalátor používať, prečo ho ocenia alergici i astmatici alebo v ktorých prípadoch sa inhalácii radšej vyhnúť. Na stránkach nášho e-booku doplníme tiež informácie o tom, aké sú rozdiely medzi ultrazvukovým a kompresorovým inhalátorom a ako vybrať inhalátor pre deti. Pridáme tiež pár tipov na výrobu domácich roztokov pre jednotlivé druhy inhalátorov. V závere spomenieme aj zásadné rozdiely medzi inhalátormi a zvlhčovačmi vzduchu a pripojíme pár praktických tipov pre všetkých, ktorí o kúpe inhalátora práve uvažujú. Veríme, že sa vám budú nasledujúce riadky páčiť a načerpáte maximum informácií o výhodách a prednostiach inovatívnych inhalátorov LAICA, ktoré patria medzi absolútnu špičku v oblasti inhalácie.



Účinky inhalovania, resp. vdychovanie liečivých výparov, poznali naši predkovia už niekoľko storočí pred naším letopočtom. Ľudia vtedy inhalovali napríklad výpary spomínaného eukalyptu. Dnes je inhalačná terapia prirodzenou súčasťou liečby rôznych chorôb dýchacej sústavy. Aby sme mohli dopodrobna spoznať, v čom spočívajú najväčšie prednosti moderných inhalátorov, je potrebné zistiť, ako vlastne tieto inovatívne prístroje fungujú.

Čo sú inhalátory?

Ide o moderných spoločníkov, ktorí z liečivého roztoku vyrábajú jemnú hmlinu vhodnú na inhalovanie. Tá preniká hlboko do dýchacích ciest, kde pôsobí protizápalovo a zmierňuje opuchy slizníc. Pri inhalácii dochádza k redukcii hlienu v dýchacích cestách, hlien sa stáva redším a lepšie sa vykašliava. Do pľúc sa vďaka moderným inhalátorom dostanú aj tie najmenšie čiastočky liečiva. Ak by sme chceli argumentovať, že rovnako účinné je tiež bežné naparovanie nad hrncom, potom musíme doplniť, že vdychovanie týchto pár nie je tak účinné, ako v prípade modernej inhalácie za pomoci inhalátorov LAICA.

LAICA alebo zoznámte sa, prosím

Rodinná firma LAICA bola založená v roku 1974 v Taliansku, kde dodnes zotrúva značná časť jej výroby. Spoločnosť sa od svojho založenia špecializuje na vývoj, výrobu a predaj inhalátorov, filtračných kanvíc, produktov starostlivosti o zdravie a spotrebného tovaru. Medzi jej základné stavebné kamene a piliere patrí vysoká kvalita predávaných produktov, dôraz na ekologickú udržateľnosť a taktiež ochrana životného prostredia. Spoločnosť na trhu pôsobí takmer päťdesiat rokov. Za túto dobu sa stala obľúbeným a žiadaným výrobcom moderných filtračných kanvíc a inovatívnych inhalátorov, ktoré môžu skrátiť dobu rekonvalescencie, pomáhajú alergikom a astmatikom aj chronicky chorým ľuďom.

Vedeli ste, že...

za čias Hippokrata (v 5. - 6. storočí pr. n. l.) sa na inhaláciu používali látky ako mentol alebo eukalyptus? Až oveľa neskôr sa inhalácia zaradila medzi uznávané liečebné metódy, ktoré zbavovali pacientov mnohých ťažkostí.



Ako si správne vybrať inhalátor?

Inhalátory na domáce použitie sa odlišujú hlavne rozprašovacím výkonom, ktorý udáva, ako rýchlo dokáže inhalátor vytvoriť z liečebného roztoku aerosol. Čím vyšší výkon, tým rýchlejšie dopraví inhalátor liečebnú tekutinu do dýchacích ciest a tým kratší bude čas inhalácie. Pre tieto potreby sa udáva zvyčajne hodnota v ml na min. Inhalátory LAICA majú rozprašovací výkon až 0,4 ml / min. Všeobecne platí, že do najmenších zákutí dýchacích ciest preniknú menšie čiastočky hmloviny. To je dôležité hlavne pre liečbu astmy a iných prieduškových chorôb. Všetky ultrazvukové a kompresorové inhalátory z nášho sortimentu sú schopné produkovať dostatok častíc menších ako 5 mikrometrov. Z liečebného hľadiska je ideálna stredná veľkosť častíc 1 - 6 mikrometrov. Medzi ďalšie špecifiká jednotlivých inhalátorov patrí hlučnosť, rozmery prístroja a jeho doplnkové príslušenstvo. Na krátkodobú prevenciu alebo liečbu bežných chorôb dýchacích ciest (nádcha, kašeľ a pod.) sú vhodné všetky inhalátory v našej ponuke. Pri špecifických roztokoch alebo ťažkostiach je potom na mieste zvážiť, či bude vhodnejšie zaobstarať ultrazvukový alebo kompresorový inhalátor.



Ultrazvukový inhalátor: tichá prevádzka, nízka spotreba a ideálny pre liečivá rozpustné vo vode

Ultrazvukový vysokofrekvenčný oscilátor (tzv. ultrazvukový inhalátor) rozbija liečivú tekutinu na mikroskopické kvapky, tzv. hmlovinu. Prúdenie vzduchu zabezpečuje malý ventilátor. Tieto mikro kvapôčky s veľkosťou od 1 do 5 μ m sú vháňané elektrickým ventilátorom hlboko do horných a dolných dýchacích ciest. V hmlovine je obvykle vysoký podiel väčších častíc. Medzi ďalšie prednosti ultrazvukového inhalátora patrí aj veľmi tichá prevádzka a nízka spotreba energie. Tento typ inhalátora je vhodný na rozprašovanie minerálnych, slaných vôd a liečiv rozpustných vo vode. Naopak, nie je vhodný pre liečivá na báze olejových emulzií a liečivá s vysokou viskozitou (hustotou), teda viac než 3 cps, napr. kortizón.



Kompresorový inhalátor: poradí si so všetkými druhmi liečivých roztokov a má väčší výkon

Kompresorový inhalátor vytvára prúd vzduchu, ktorý kompresor rozprašuje liečebnú tekutinu cez dýzu a ženie ju von z prístroja. Je mierne hlučnejší než ultrazvukový. V hmlovine je obvykle vysoký podiel malých častíc. Tento typ inhalátora si poradí so všetkými druhmi liečebných roztokov, vrátane liečiv s vysokou viskozitou (napr. olejové disperzie a éterické oleje). Veľkou prednosťou je aj to, že má väčší rozprašovací výkon.





Špeciálna kategória...

INHALÁTORY PRE DETI

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laica.sk

www.vzdy.sk



Či už sa vy, alebo vaše ratolesti stretávate s neustálym nachladnutím, infekciou horných alebo dolných dýchacích ciest, alergiami či astmou, pravdepodobne ste sa už informovali o možnostiach inhalácie. Vzhľadom na to, že inhalátorov je na našom trhu množstvo, je občas zložité sa v ponuke bezpečne zorientovať. Situácia je tiež komplikovanejšia, ak vyberáte inhalátor pre deti.

Maska alebo náustok?

Pri výbere vhodného inhalátora pre deti sa budete určite zamýšľať nad tým, či zvoliť model s maskou alebo náustkom. Masky sú všeobecne vhodnejšie na liečbu oblasti nosa a hltanu. Pri vdychovaní nosom hmlovina pôsobí najmä na horné dýchacie cesty, pri vdýchnutí ústami zase na tie dolné. Náustok je ideálne používať pri chorobách dolného dýchacieho systému alebo vtedy, ak chcete venovať zvýšenú starostlivosť hrtanu, priedušnici, prieduškám a pľúcam. Konečný výber je ale väčšinou vždy otázkou komfortu. Masky sú všeobecne univerzálnejšie a vhodné aj pre menšie deti, ktoré môžu mať s náustkom problém. Počas inhalácie s maskou si dieťa môže čítať, pozeráť rozprávky a fungovať prakticky tak, ako je zvyknuté. Pokiaľ má dieťa problém s upevnením masky priamo na nose a ústach, je možné ju zavesiť

na krk a priebežne vdychovať obláčiky aerosólu, ktoré z nej vychádzajú.

Čo ďalšie by vás malo pri detskom inhalátore zaujímať?

Okrem toho, či bude inhalátor disponovať náustkom alebo maskou, je dobré zamerať svoju pozornosť tiež na ďalšie aspekty. Medzi tie patrí napríklad rozprašovací výkon alebo veľkosť častíc. Táto informácia je dôležitá najmä pre rodičov, ktorých deti trpia astmou alebo iným bronchiálnym ochorením. Nesmierne dôležitá je tiež už spomínaná hlučnosť. Pri ultrazvukových inhalátoroch je tento parameter vo všeobecnosti nižší, preto sú veľmi vhodné najmä pre malé deti. U väčších detí je voľba čisto vo vašej rúči. Zaujímajte sa tiež o rozmer inhalátora a informácie o jeho doplnkovom príslušenstve.

Vedeli ste, že...

všetky Laica inhalátory z našej ponuky sú vybavené nielen praktickým náustkom, ale aj efektívnou maskou, preto môžete sami zvoliť, čo bude dieťaťu pri inhalácii viac vyhovovať? Predávané výrobky navyše spĺňajú potrebné predpisy EÚ.





Prečo a ako správne
INHALOVAŤ

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laica.sk

www.vzdy.sk

Prečo inhalovať? Tu je niekoľko dôvodov

Vzduch okolo nás je plný cudzorodých častíc, ktoré sa počas dýchania môžu dostať do dýchacích ciest. Ide najmä o baktérie, vírusy, alergény, choroboplodné zárodky alebo nebezpečné splodiny. Ako udržať sliznice dýchacieho ústrojenstva v poriadku a zabezpečiť, aby sa dokázali samy s týmito nečistotami vyrovať? Odpoveďou môže byť opäť inhalácia pomocou moderných inhalátorov Laica.

Zvlhčenie a ošetrovanie dýchacích ciest a niekoľko liečebných funkcií

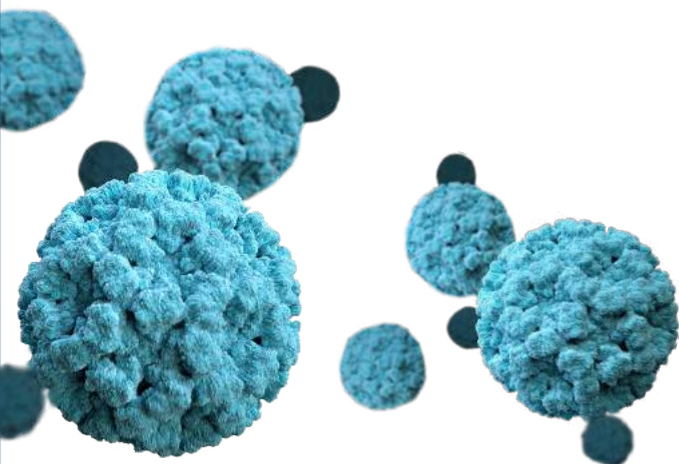
Inhalácia prirodzene zvlhčuje a ošetroje dýchacie cesty. Tie potom toľko nevysychajú a človek tak nečelí nepríjemným pocitom sucha, ktoré sprevádzajú rôzne ochorenia. Tieto nežiaduce príznaky sa vyskytujú aj pri nízkej vlhkosti vzduchu alebo v prašnom prostredí. Inhalácia je zároveň nesmierne šetrným prostriedkom v boji s alergiami alebo astmou. Inhalátory, niekedy nazývané tiež nebulizátory, plnia ďalšie tri liečebné funkcie. Odstraňujú opuchy a tým zlepšujú priechodnosť dýchacích ciest, čo ocenia najmä chorí ľudia, osoby trpiace astmou alebo alergiami. Inhalácia ďalej napomáha k rozpúšťaniu prebytočných hlienov, čo vedie k lepšiemu vykašliavaniu a k uvoľneniu nosových dutín. A na mieste je tiež zmienka o obranyschopnosti. Inhalácia totiž celkovo zlepšuje prirodzené funkcie sliznice dýchacích ciest.

Inhalácia dokáže liečbu skrátiť aj spríjemniť

Ďalším benefitom je aj všeobecne prevládajúci názor, že správne inhalovanie umožňuje prekonať nepríjemné príznaky a ochorenia (napr. nádchu) rýchlejšie a navyše táto metóda zaisťuje vysoký komfort počas samotného procesu, čo ocenia predovšetkým rodičia menších detí alebo staršie osoby.

Šetrný a moderný spôsob, ako sa zbaviť nepríjemností

Inhalácia je nesmierne šetrným a moderným spôsobom, ako sa zbaviť nepríjemných zdravotných komplikácií alebo ich priebeh zmierniť, prípadne skrátiť dobu liečby. Niektoré zdroje dokonca tvrdia, že používanie inhalátora pri prvých príznakoch nachladnutia môže zabrániť prepuknutiu ochorenia do ťažšieho štádia a tým znížiť nevyhnutnosť nasadenia liekov. Pokiaľ ale príznaky ochorenia aj po týždni pretrvávajú alebo sa stav nárazovo zhorší, je návšteva lekára nevyhnutnosťou.



Viete, ako na účinnú inhaláciu?

Účinky inhalovania poznali už naši predkovia v starovekom Egypte. V tej dobe im síce život neľahčovali dnešné vychytávky v podobe kompresorových alebo ultrazvukových inhalátorov, mali však vlastné spôsoby, ako liečebné výpary inhalovať. Dnes sú možnosti inhalácie oveľa zaujímavejšie a rozmanitejšie. Ani ten najlepší a najdrahší inhalátor však nebude fungovať stopercentne, ak si neosvojíte zásady jeho správneho používania.

Pozor na trup a hlavu

Ideálne je, ak budete pri inhalácii sedieť napríklad vo svojom obľúbenom kresle. Držte hlavu vzpriamene, v jednej osi s chrbticou. Váš trup by mal byť tiež vzpriamený. To preto, aby sa dýchacie cesty ľudovo povedané "otvorili" a mohla do nich prúdiť účinná látka.

Naučte sa správne dýchať

A ako na samotnú techniku inhalácie? Najprv sa pomaly a zhlboka nadýchnite nosom alebo ústami. V tejto fáze by mala byť maska inhalátora nasadená. Následne si urobte krátku dychovú pauzu. To preto, aby sa liečivo usadilo na stenách dýchacieho ústrojenstva a ihneď neodchádzalo pri výdychu. Ďalším krokom je dôkladný výdych ústami. po ktorom opäť nasleduje krátka dychová pauza.

INHALE



EXHALE

Inhalácia bez účinku? Niečo robíte zle...

Podľa najnovších prieskumov až 70% pacientov nepoužíva inhalačné prístroje správne. Informácie o tom, ako správne inhalovať sa pritom objavujú už od roku 1956, kedy bola zistená možnosť inhalovať z nádoby obsahujúcej liek so stlačeným plynom. Veľa autorov skorších publikácií upozorňovalo na úskalia spojené s inhalačnými prístrojmi v závislosti od mnohých okolností, ako sú vek, vplyv bronchiálnej obštrukcie, individuálna schopnosť zvládnuť inhalačnú techniku, pochopenie inštruktážnych letáčikov, výučba zdravotníkmi pod.

12 základných chýb pri inhalácii:

1. Nečítate návody na použitie (súčasťou každého inhalátora je návod, ako správne prístroj používať).
2. Nerozdýchavate sa (pred aplikáciou lieku je vhodné "predýchať sa" - nadýchnuť sa a z plného hrdla a vydýchnuť).
3. Zvolili ste si zlý typ inhalátora (ultrazvukový inhalátor je vhodný skôr pre tekuté inhalačné roztoky, ten kompresorový zvládne aj roztoky husté alebo olejnaté).
4. Praktizujete zlú inhalačnú techniku (najprv je nutný hlboký nádych nosom alebo ústami s maskou, potom zadržanie dychu na 5 - 10 sekúnd a následný výdych ústami mimo nádobu, po ktorom opäť nasleduje dychová pauza).
5. Pri inhalácii máte zlé držanie tela (ideálne je, ak pri inhalácii sedíte a držíte trup vzpriamene, hlava by mala byť taktiež vzpriamená, v jednej osi s chrbticou).
6. Častou a závažnou chybou je riedenie liekov na inhaláciu s destilovanou vodou (lieky je nutné riediť fyziologickým roztokom alebo Vincentkou).
7. V prípade upchatého nosa je potrebné nos najprv vyčistiť a až potom inhalovať.
8. Nedostatočná dĺžka inhalácie (inhalovať by ste mali preventívne aspoň raz denne po dobu 10 - 20 minút).
9. Nedostatočná intenzita inhalácie (preventívna inhalácia spočíva v jednom sedení denne. Ak bojujete s prechladnutím alebo alergickými záchvatmi, zvýšte počet aplikácií na 2 - 3 denne).
10. Zlé návyky pred inhaláciou (inhalovať by ste mali večer, pred spaním. Neodporúča sa konzumovať prílišné množstvo jedla. Mohlo by vám totiž byť nevoľno).
11. Inhalátor je nutné udržiavať v čistote (pravidelná dezinfekcia) a neaplikovať z neho liek po dobe jeho použiteľnosti.
12. Po cca 70 použitíach je potrebné vymeniť filter inhalátora.



Ako často inhalovať? ideálne denne

Ak chcete predchádzať chorobám a dýchacím ťažkostiam, inhalujte raz denne. V prípade, že aktuálne bojujete s prechladnutím alebo alergickými záchvatmi, zvýšte počet inhalácií na dve až tri sedenia denne. Dodržujte tiež optimálnu dĺžku inhalácie. Tá by mala trvať niečo medzi 10 až 20 minútami. Konkrétne odporúčania na dobu inhalácie sú uvedené pri jednotlivých typoch inhalátorov. Ideálne je, ak budete inhalovať večer pred spaním. Pred samotnou inhaláciou by ste nemali konzumovať príliš veľa jedla. Počas procesu by vám totiž mohlo byť nevoľno. Ak to váš model inhalátora dovoľuje, sadnite si s ním do pohodlného kresla a v pokoji inhalujte.



Kedy má zmysel inhalovať?

Neexistuje vyložene zlé alebo ideálne obdobie na inhaláciu. Všetko závisí na ťažkostiach, s ktorými sa aktuálne stretávate. Ak vás trápi častá chorobnosť a sklony k infekciám dýchacích ciest, zamerajte sa na intenzívnu inhaláciu od jesene do jari a v obdobiach rôznych epidémií. Ak máte neblahé skúsenosti s alergiami na peľ či plesne, inhalujte celoročne a intenzívnu inhaláciu zaradte do svojho liečebného programu najmä v období vykurovacej sezóny. Ak vás trápia alergie na roztoče a domáce zvieratá, opäť nepodceňujte inhaláciu počas celého roka, vrátane vykurovacej sezóny. U osôb, ktoré trpia astmou a inými pľúcnyimi chorobami sa inhalovanie odporúča praktizovať celoročne.



Inhalácia nie je pre každého

Už vyššie sme spomenuli, že inhalácia je nesmierne šetrnou a účinnou metódou ako si poradiť s chorobami dýchacích ciest. Ani ona ale nie je vhodná vždy a pre každého. Inhalovať by ste nemali bezprostredne po jedle. Horúca para totiž môže podráždiť sliznicu a vyvolávať zvracanie. Po inhalácii by ste sa mali uchýliť do pokoja a tepla a prvú hodinu zbytočne nehovoriť a hlavne nefajčiť. V tehotenstve je potrebné konzultovať inhaláciu s ošetrojúcim lekárom. Otázna je inhalácia u osôb, ktoré trpia kardiovaskulárnymi ochoreniami alebo majú problém s tlakom. V prípade ochorení, ktoré sprevádza horúčka sa inhalácia opäť neodporúča.



NAJÚČINNEJŠIE INHALAČNÉ ROZTOKY

do inhalátorov LAICA

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laica.sk

www.vzdy.sk



Roztok z eukalyptu a borovice lesnej

Už starí Egypťania používali na inhaláciu mentol alebo eukalyptus. Ich tradície sa môžeme držať aj v dnešnej dobe. Stačí si vyrobiť inhalačnú zmes z horúcej vody (voda nesmie byť vriaca), troch kvapiek eukalyptového oleja a troch kvapiek oleja z borovice lesnej.



Roztok z tymiánu

Málokto to tuší, ale tymián má doslova zázračné účinky. Pôsobí silne antisepticky a dezinfekčne. K tomu navyše lieči choroby dýchacieho ústrojenstva, prechladnutie, angínu alebo bronchitídu. Jeho vôňa upokojuje a zmierňuje napätie. Zhruba päťdesiat gramov bylinky v miske zalejeme litrom vody, premiešame a krátku chvíľku necháme lúhovať.

Náš tip

Aby bola liečba účinná, je potrebné prispôbiť danému inhalátoru aj vhodný roztok. Ak preferujete minerálne a slané vody, prípadne liečivá rozpustné vo vode, uprednostnite ultrazvukový inhalátor. Ak plánujete inhalovať olejové emulzie, prípadne hustejšie roztoky, zvolte kompresorový inhalátor.



Roztok z medovky

Medovka všeobecne upokojuje nervový systém, pomáha pri nespavosti, nervozite aj bolestiach hlavy. Navyše tiež lieči dýchacie ústrojenstvo. Na prípravu roztoku stačí zhruba lyžica sušených, alebo čerstvých bylínok rozmiešaných v pollitri vody.



Škoricový roztok

Okrem toho, že vašu domácnosť naplní krásnou vôňou, dokáže bojovať aj s celým radom respiračných ochorení. Škorica má antiseptické účinky a pôsobí tiež protizápalovo. Inhalačný roztok si vyrobíte z jedného drierka, ktoré povaríte zhruba tri minúty v pollitri vody.



Roztok z mäty piepornej a myrty

Ak vás trápi upchatý nos pridajte do horúcej vody tri kvapky myrty a tri kvapky mäty piepornej. Takto pripravený roztok môžete použiť nielen na inhaláciu, ale aj na naparovanie.



Cibuľový roztok

Cibuľa nás chráni pred infekciami dýchacích ciest, posilňuje našu imunitu a vyliečiť dokáže aj úporné a stále sa opakujúce opary. Pomocť nám môže pri kašli či zahlienení. S jej pomocou zvládneme poraziť tiež chrčanie, nádchu, angínu i chrípku. Okrem toho pomáha pri zlom dýchaní, zbavuje nás bolestí krku a lieči aj zápal stredného ucha. A ako si z cibule vyrobiť inhalačný roztok? Cibuľu nakrájajte na malé kocky, chvíľu ju povarte v litri vody a inhalujte. Nejde o žiadny gurmánsky zážitok, svoje kvality však táto zázračná plodina nezaprie.



Roztok z oregana a majoránky

Tieto dve obľúbené korenia nenájdu uplatnenie iba v kuchyni. Skvelé výsledky s nimi dosiahnete tiež pri domácej inhalácii. Oregano lieči kašeľ, chrípku, bolesti hlavy, upokojuje nervy a pomáha pri nespavosti, majorán naopak pomáha pri prechladnutí a skracuje dobu rekonvalescencie. Do hrnca s horúcou vodou nasypete dvadsaťpäť gramov oboch korení a inhalujte.



Harmančekový roztok

Harmanček sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest. V tomto prípade stačí zhruba lyžica sušenej bylinky. Použiť môžete tiež bylinkový čaj v sáčku.



Roztok z nádčovníka

Ako už samotný názov tejto rastliny napovedá, skvelé účinky dosahuje najmä v boji proti nádche a upchatým dutinám. Nádčovník môžete použiť čerstvý alebo sušený. 50 gramov bylinky zalajte horúcou vodou a inhalujte.



Roztok z echinacei

Echinacea (ak chcete Echinacea purpurová) je silné prírodné antibiotikum. Preventívne ju môžete užívať na posilnenie imunitného systému, ale k slovu sa dostane tiež vo chvíli, keď vás prepadne prechladnutie alebo nepríjemná chrípka. Echinacea má antivírusové a antibakteriálne účinky a roztok z nej pripravíte zmiešaním litra horúcej vody s hrstou bylinky.



Vincentka

Prírodná liečivá minerálna voda, ktorá vyviera v kúpeľoch Luhačovice, je stálicou na našom trhu. Málokto ale vie, že okrem popíjania môžete jej potenciál využiť aj inak. Reč je, samozrejme, o inhalácii. Na jednu inhaláciu postačí 10 ml Vincentky, pričom samotné inhalovanie trvá 5 až 10 minút (lekár môže odporučiť dlhší interval). Ak vás trápí nachladnutie, nádcha alebo alergia, je potrebné Vincentku inhalovať aspoň dvakrát až trikrát denne.



Soľný roztok

Ak nemáte po ruke Vincentku, alebo inú minerálnu vodu, môžete na inhaláciu použiť tiež obyčajnú kuchynskú soľ. Stačí zhruba deväť gramov na liter vody. Roztok zohrejte (pozor, nesmie sa variť), potom stiahnite zo sporáka a prelejte do inhalátora. Ak máte doma menšie deti a nevlastníte inhalátor, môžete improvizovať a slanú vodu inhalovať v mise pod uterákom alebo si pripraviť roztok priamo do umývadla, kam ponoríte ruky až po lakty a zároveň budete paru vdychovať.

Roztok z Alpy

Na inhaláciu sa často využívajú rôzne éterické oleje, ktoré Alpa v značnej miere obsahuje. Inhalácia Alpy má mnoho pozitívnych účinkov - uľahčuje pri nádche a ochoreniach horných dýchacích ciest, čistí sliznice, zmierňuje opuch a tiež má relaxačné a uvoľňujúce účinky. Tu ale pozor - u menších detí, astmatikov a alergikov nemusí byť inhalácia Alpy vhodná. Dráždi totiž sliznice a v krajnom prípade môže vyvolať astmatický záchvat. Na samotnú inhaláciu vám postačia dve lyžice Alpy, ktoré rozpustíte v horúcej vode. Roztok opäť stiahnite tesne pred tým, než sa začne variť a prelejte do inhalátora.

Mätový roztok

Na inhaláciu môžete použiť tiež celý rad bylín. Jednou z tých najpopulárnejších je určite mäta, ktorá obsahuje mentol, dezinfikuje sliznice a uľahčuje ich priepustnosť. Mäta dokonca odstraňuje bolesť a podráždenie slizníc. A ako mätu dávkovať? Na obvyklú inhaláciu postačí jedna polievková lyžica sušených alebo čerstvých bylín, ktorú rozmiešate v pol litri vody. Ak nemáte k dispozícii čerstvé ani sušené bylinky, môžete využiť vrecúškové bylinkové čaje.

Lekárske roztoky

Ak prechladnutie trvá dlhšiu dobu, pravdepodobne vás neminie návšteva lekára. Ten môže k existujúcej inhaláčnej kúre predpísať aj ďalšie lekárske roztoky, ktoré riedia hlieny a umožňujú ich lepšie vykašliavanie. Asi najznámejší je Mucosolvan roztok, ktorý je vhodný aj pre malé deti. Veľmi obľúbený je aj roztok Oxyfit, ktorý zvyšuje príjem kyslíka, posilňuje imunitný systém, zlepšuje dýchanie u pacientov trpiacich astmou či alergiami. Tento liek je ale o niečo nákladnejší.



ALERGICI, ASTMATICI a inhalátory LAICA

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laica.sk

www.vzdy.sk



Podľa aktuálnych štatistík trpí nejakou formou alergie približne milión Slovákov. V Európe je situácia ešte horšia. Alergik je každý druhý obyvateľ EÚ. Percento osôb trpiacich alergiou by malo aj v budúcnosti stúpať. Z ďalších výskumov vyplýva, že 70% alergikov sa kvôli alergii cíti limitovane pri výkone každodenných činností a 40% sa cíti frustrované kvôli komplikáciám, ktoré im spôsobujú chronické alergie. Vďaka prenosnému inhalátoru to však tak byť nemusí.

Základné prejavy alergií

Medzi základné prejavy alergie patrí nádcha, kýchanie, svrbenie očí, zápal spojiviek, kašeľ, astma, dýchavičnosť, vyrážky, ekzém, žihľavka, opuchy kože a slizníc, bolesti brucha, hnačky alebo zvracanie. V krajnom prípade môže postihnutý prekonať anafylaktický šok. Ten nastáva vo chvíli, kedy sa po kontakte alergika s alergénom vyvinie mnoho alergických príznakov, ktoré vedú k zrúteniu krvného obehu a kolapsu.

S alergiou sa dá celkom dobre žiť

Mnoho alergikov svorne potvrdilo, že sa vďaka alergii cítia frustrovaní a limitovaní v bežnom živote. To sa ale môže zmeniť, ak prijmú určité režimové opatrenia. Jedným z nich je obstaranie kvalitného inhalátora a pravidelná inhalácia. Ak trpíte alergiou na pele či plesne, inhalujte celoročne a intenzívne inhaláciu do svojho liečebného programu zaraďte najmä v období vykurovacej a peľovej sezóny. Ideálne je, ak sa v tomto období budete inhalácii venovať dvakrát, prípadne aj trikrát denne po dobu 10 až 20 minút.

Čo robí alergia s naším telom?

Alergické ochorenia vznikajú neprimeranou reakciou organizmu pri aktivácii určitej skupiny imunoglobulínov pri kontakte so špecifickým alergénom. V krvi nám tak začne kolovať zvýšené množstvo protilátok proti vyvolávajúcemu alergénu. A keď už sme pri tých alergénoch - v súčasnosti ich máme potvrdených viac ako 500!



INHALÁTORY

vs. zvlhčovače vzduchu

Facebook:

Laica Czech & Slovak

Instagram:

laicaczsk

Web:

www.laica.sk

www.vzdy.sk

Poslednú kapitolu nášho e-booku venujeme rozdielom medzi inhalátormi a zvlhčovačmi vzduchu. Často sa totiž stretávame s otázkami, či sa oplatí zaobstarať inhalátor alebo zvlhčovač. Hneď skraja musíme doplniť, že ide o dva úplne odlišné prístroje, ktorých použitie vám môže pomôcť v mnohých oblastiach života. Vzájomné porovnanie tak bude záležitosťou nasledujúcich riadkov.

Inhalátory alebo zoznámte sa, prosím

Inhalátory už vďaka nášmu e-booku poznáte. Opakovanie je však matka múdrosti, preto doplníme, že ide o prístroje používané na inhaláciu, teda na vdychovanie pár rôznych liečiv na to určených. Do tejto kategórie spadajú napríklad aromatické oleje, minerálne vody alebo špeciálne roztoky predpísané lekárom (pozri roztoky uvedené vyššie). V našom sortimente nájdete primárne inhalátory talianskeho výrobcu LAICA, ktoré sa môžu pochváliť vysokou kvalitou materiálov, z ktorých sú vyrobené, dlhou životnosťou a maximálnou účinnosťou. Navyše ide o vysoko spoľahlivé a presné prístroje, ktoré okrem iného spĺňajú tiež požiadavky Európskej smernice 93/42 / EEC o zdravotníckych pomôckach. Okrem klasických inhalátorov u nás nájdete tiež inhalátory pre deti, ktoré sú typické svojím vybavením i farebným prevedením. Pravidelná a technicky správne vykonávaná inhalácia prirodzene zvlhčuje a ošetruje horné alebo dolné dýchacie cesty. Tie potom toľko nevysychajú a človek nemusí bojovať s nepríjemným pocitom sucha. Tento subjektívne veľmi nepríjemný pocit môžete zažiť tiež v prašných či príliš vykúrených miestnostiach a pri nízkej vlhkosti vzduchu v dome či byte.

Inhalátory už poznáte. A čo zvlhčovače?

Trápi vás suchá sliznica, v miestnosti cítite dráždenie ku kašľu alebo snád pozorujete zhoršenú kvalitu spánku či vyschnutú pokožku? Ak ste aspoň na jeden z vyššie uvedených príznakov odpovedali kladne, potom bude s najväčšou pravdepodobnosťou na vine suchý vzduch v miestnosti. O tom, či máte v miestnosti suchý, alebo vlhký vzduch informuje tzv. hydrometer. Odborníci sa zhodujú na tom, že optimálna vlhkosť by sa v miestnosti mala pohybovať okolo 40 - 60 percent. Ak vlhkosť klesne pod 40%, začnete na seba pozorovať nežiaduce príznaky spomínané vyššie. Práve v túto chvíľu sa k slovu dostávajú pomocníci v podobe zvlhčovačov vzduchu. V našej ponuke sú zastúpené značky Homedics a LAICA. Ako už ich názov napovedá, ide o prístroje, ktoré majú zvyšovať vlhkosť v miestnosti. Vďaka kvalitným zvlhčovačom sa vám bude lepšie dýchať, zmizne pocit opuchnutých a suchých slizníc a priaznivo ovplyvnené môžu byť tiež bolesti hlavy, ktoré občas suchý vzduch spôsobuje. Aj v tomto prípade je na trhu k dispozícii niekoľko druhov zvlhčovačov vzduchu. Medzi tie najznámejšie patria ultrazvukové zvlhčovače. Vlhosť je tvorená pôsobením ultrazvukových vln, ktoré "rozbíjajú" vodné kvapky na miniatúrne kvapôčky. Ultrazvukové zvlhčovače vytvárajú studenú paru, ktorá nijako nedvíha teplotu v miestnosti a nemožno sa ňou opariť. Medzi ich najväčšie výhody patrí tichý chod a nízka spotreba. Naopak, pri parných

zvlhčovačoch sa voda odparuje varom. Ich nevýhodou je zhruba 10x vyšší príkon ako pri vyššie spomínaných ultrazvukových zvlhčovačoch. Horúca para tiež nemusí byť vhodná pre rodiny s deťmi, ktoré by sa ňou mohli opariť. Na druhú stranu ale vysoká teplota prirodzenou cestou likviduje väčšinu mikroorganizmov, ktoré vo svojom domove určite nechceme. Poslednou kategóriou sú zvlhčovače vzduchu s prirodzeným odparovaním. V tomto prípade sa vzduch preháňa cez vodný kúpeľ a rotujúce disky alebo odparovaciu kazetu, z ktorej uniká vlaha. Akonáhle sa vzduch nasýti asi na 60% relatívnej vlhkosti, prestane ďalej nasávať novú vlahu.



Čo teda vybrať? Inhalátor alebo zvlhčovač?

Finálne rozhodnutie prispôbte tomu, či chcete zmierniť nežiaduce prejavy spôsobené suchým vzduchom v miestnosti, alebo budete prístroj používať tiež pri alergických reakciách alebo astmatických ťažkostiach. V prvom prípade je vhodné obstaranie zvlhčovača vzduchu, v prípade druhom potom inhalátora, ktorý ponúka oveľa všestrannejšie využitie.



Záver

Prelúskali ste sa až na samotný záver nášho e-booku o inhalácii pomocou moderných inhalátorov LAICA. Dúfame, že ste si odniesli množstvo informácií a tipov, ako vyťažiť z domácej inhalácie maximum. Je potrebné si uvedomiť, že v prípade inhalácie nejde o prevratnú metódu, ktorú by sme objavili v posledných rokoch, ale o tradičný spôsob liečby celého radu zdravotných komplikácií a neduhov. Oproti tradičným spôsobom inhalácie sme ale dnes predsa len značne pokročili. Inhalácia je dnes oveľa jednoduchšia, komfortnejšia a vo svojej podstate predstavuje aj účinnú formu relaxácie. Ocenia ju ako alergici, astmatici, tak ľudia potýkajúci sa s chronickým ochorením horných a dolných dýchacích ciest. Inhalácia je tiež nesmierne účinným spôsobom prevencie. Ak vás zaujíma viac informácií o inhalácii alebo ponúkaných inhalátoroch LAICA, neváhajte navštíviť naše webové stránky (www.vzdy.sk) alebo nám napíšte na Facebook (Laica Czech & Slovak).

Tešíme sa na stretnutie pri budúcom eBook-u.

Tím magazínu

vždy^{sk}

