

orthomol
immun



SVE ŠTO TREBAŠ

**Uvijek tu za tebe.
I tvoju porodicu.**



Orthomol Immun

Orthomol Immun je dodatak prehrani sa medicinskom namjenom. Orthomol Immun je pogodan kao pomoć kod liječenja nutritivno uvjetovanog imunološkog deficita (kao npr. ponovljene respiratorne infekcije).

Orthomol Immun sadrži 25 važnih mikronutrijenata u kombinaciji sa vitaminima, fitonutrijentima i elementima u tragovima.

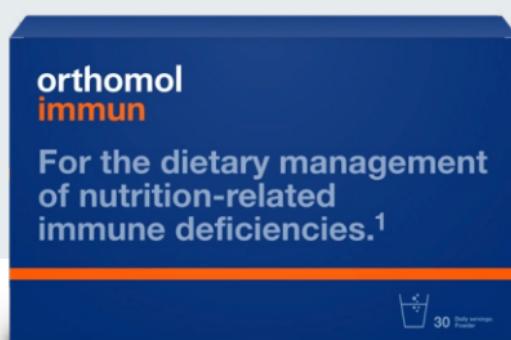
- Uspješna priča u medicinskoj praksi više od 25 godina
- Za akutne i hronične infekcije
- Podrška tokom cijele godine
- Dva načina primjene u prilagođenim dnevnim porcijama



Granulat



Bočica spremna za upotrebu / Tableta



Zaštitite i one koje volite

Orthomol junior C plus je dodatak prehrani za djecu. Sadrži vitamin D, za doprinos normalnoj funkciji imunološkog sistema kod djece, kao i druge mikronutrijente.

orthomol
junior c plus



Sadržaj

05

Imunološki sistem -
čuvar vašeg zdravlja

06

Prirodna sveobuhvatna
imunološka zaštita

07

Kompleksna
imunološka mreža -
jednostavno objašnjenje

10

Kada naša odbrana
pokazuje znakove
slabljenja

12

Imunološki sistem:
prehlada i gripa

14

"Isrpljen"
imunološki sistem?

16

Prehrana kao
važan faktor imuniteta

18

Mikronutrijenti za
imunološki sistem

Dragi korisniče

Naš imunološki sistem nudi savršenu i sveobuhvatnu zaštitu našeg zdravlja: jedan je od najvažnijih odbrambenih mehanizama u našem tijelu i uvijek je u akciji - obično bez da smo toga svjesni. To je dovoljan razlog za poseban uvid u to kako imunološki sistem djeluje i obavlja svoja "hrabra djela". Nadamo se da će vam ova brošura poslužiti kao korisno informativno štivo.

Vaš Orthomol Immun Tim

Imunološki sistem - čuvar vašeg zdravlja

Imunološki sistem raste sa svojim odgovornostima i svaka faza života postavlja svoje zahtjeve pred ovu prirodnu odbranu. Potrebno je mnogo godina da djeca razviju svoj imunološki sistem. Zatim, kako život napreduje, obrambene snage tijela moraju se nositi sa stalnim nizom novih izazova (kao što su bolesti, fizičko naprezanje i stres). Nažalost, naš imunološki sistem takođe doživljava svoj proces starenja - sveobuhvatna zaštita gubi na snazi.

Dobra vijest je da možemo učiniti puno za održavanje jake imunološke odbrane.

Uravnotežena prehrana sa sezonskom hranom, redovno vježbanje i osiguravanje dovoljno opuštanja već čini mnogo za obrambeni sistem našeg tijela.

Mikrohranjivi sastojci (vitamini i minerali) zaslužuju ovdje posebno mjesto. Sama složenost zadataka koje obavlja imunološki sistem znači da se oslanja u velikoj mjeri na dovoljnu količinu mikrohranjivih sastojaka. Ali šta su mikrohranjivi sastojci ili mikronutrijenti? I zašto su tako važni za imunološki sistem?

Na sljedećim stranicama naći ćete mnogo fascinantnih detalja koji opisuju kako imunološki sistem funkcioniše i objašnjavaju važnost prehrane za jačanje zdravlja imunološkog sistema.

Takođe, podijelit ćemo par savjeta o tome kako podržati svoju vlastitu imunološku zaštitu na najbolji način.

Prirodna sveobuhvatna imunološka zaštita

Snažan zaštitnik za život

Šta god da radimo - bilo da smo na poslu, bavimo se sportom ili sjedimo u kafiću sa prijateljima, neprestano smo u kontaktu s milionima klica (poput bakterija, virusa i gljivica) i vanjskih faktora (poput sitne prašine i polena). Ipak, većinu vremena naše tijelo uspijeva da se nosi sa ovom navalom, zahvaljujući vlastitoj sveobuhvatnoj zaštiti našeg tijela: imunološkom sistemu. Djeluje non-stop, bez odmora, sedam dana u sedmici, kako bi nas zaštitio od različitih napada.



Naš savjet

Odrasli se smiju samo 15 puta dnevno. S druge strane djeca se smiju oko 400 puta - svaki dan! I to je upravo ono što nam je potrebno. Smijehom se smanjuje nivo kortizola koji se stvara stresom i koji suprimira naš imunološki sistem.

Kompleksna imunološka mreža - jednostavno objašnjenje

Imunološki sistem je izuzetno složena i osjetljiva mreža koja se širi cijelim tijelom. Organi poput naše koštane srži, timusa, slezene, krajnika i limfnih čvorova dio su ovog sistema, kao i posebne krvne ćelije. Bez našeg imunološkog sistema bili bismo opasno izloženi štetnim faktorima kao što su klice i zagađivači okoline, kao i promjenama u tijelu koje štete našem zdravlju.

Ovu zaštitu pružaju dvije različite komponente:

- Nespecifična, urođena odbrana
- Specifična, stečena odbrana

Nespecifična, urođena odbrana

Nespecifična imunološka odbrana sposobna je neutralizirati strana tijela i mnoge klice čim prvi put dođu u kontakt sa našim tijelom. Od trenutka kada se rodimo, štiti nas sa dva ključna odbrambena alata: fagocitima i prirodnim ubojitim ćelijama. Obje vrste ćelija igraju aktivnu ulogu u ćelijskoj odbrani i direktno uništavaju i uklanjuju klice i strana tijela.

Specifična, stečena odbrana

Za razliku od nespecifične, urođene odbrane, specifična odbrana se gradi tek nakon rođenja i kontinuirano se razvija tokom našeg života.

Organizam "pamti" određene klice uz pomoć memorijskih ćelija koje mu omogućavaju da „nauči“. Zbog toga se koristi izraz „stečeni“. Odbrambenu strategiju specifičnog imuniteta osiguravaju limfociti.

B i T ćelije su važne vrste ovih bijelih krvnih ćelija.

B ćelije su sposobne da "uče" i nakon početnog kontakta proizvode kontragens (antitijelo) koje je specifično za svakog određenog neprijatelja;

B ćelije označavaju stranu ćeliju, vodeći je do patrolnih T ćelija, koje je čine bezopasnom.

Inače: specifična imunološka odbrana završava svoj razvoj u dobi od 10-12 godina. To je jedan od razloga zašto su djeca više sklona infekcijama nego odrasli.

Naš imunološki sistem takođe stari

Na isti način kako naša koža sa godinama sve više gubi sposobnost regeneracije, vremenom opadaju i funkcije naših organa i ćelija. Ovo takođe utiče na naš imunološki sistem. Na primjer, koštana srž proizvodi manje odbrambenih ćelija kako odrastamo, što može smanjiti performanse imunološkog sistema. Ovi procesi starenja su složeni: smanjuju sposobnost borbe protiv klica i promijenjenih tjelesnih ćelija. Podrška imunološkom sistemu posebno je važna u ovoj fazi života.

Naš savjet

Ljubljenje je poput minikursa imunoterapije u „međuvremenu“. Kad se poljubite, razmijeni se oko 4.000 bakterija - tijelo se mora prilagoditi stranim klicama i u tom procesu treniramo imunološki sistem.



Kada naša obrana pokazuje znakove slabljenja

Naš imunološki sistem je uvijek u akciji i mora raditi na najvišim nivoima. Međutim, kada napor postane prevelik, naša sveobuhvatna zaštita može pokazivati znakove slabljenja.

Uzroci oslabljenog imunološkog sistema su višestruki, kao što su:

- Akutne i hronične bolesti respiratornog sistema
- Stres na poslu i u privatnom životu
- Stres izazvan zagađenjima iz životne sredine
- Uzimanje lijekova
- Pothranjenost
- Nakon operacija, tokom oporavka
- Starenje
- Dijetetski imunološki nedostaci, npr. uslijed ponovljenih infekcija

Procjenjuje se da se svakodnevno proizvode milijarde odbrambenih ćelija, što je ogromno postignuće. Ako postoje uska grla u imunološkom sistemu, kada se ne ispuni povećana potreba za opskrbom važnim mikronutrijentima, tada može doći do poremećaja u formiranju ćelija - što utječe na obrambenu sposobnost tijela.

Naša sveobuhvatna zaštita može se brzo pokolebiti. Suprotno tome, aktivnosti koje provodimo mogu imati pozitivan uticaj na imunološki sistem. Dovoljno odmora i sna može pomoći ćelijama da se obnove. Vježbanje vani na svježem zraku i uravnotežena prehrana također doprinose održavanju potpuno zdravog imunološkog sistema.



Imunološki sistem: prehlada i gripa

Čak i netaknuti imunološki sistem ponekad nije u stanju spriječiti infekcije poput prehlade, ali ima uticaja na njihov razvoj. Simptomi će vjerovatno biti manje izraženi, a trajanje bolesti kraće, ovisno o tome koliko dobro funkcionira naš imunološki sistem.

Prehlada ili gripa?

Prehlada ili gripa? Nije lako razlikovati ove dvije bolesti, pa čak i ljekari imaju problema da ih razlikuju. Izvornu gripu uzrokuju određene vrste virusa gripe, za razliku od „bezopasne“ prehlade. Ipak, velika je raznolikost klica koje mogu izazvati prehladu. Sveukupno, više od 100 različitih virusa iz vrlo raznolikih porodica može djelovati kao uzročnik prehlade.

Gripa se razlikuje od uobičajene prehlade, posebno zbog naglog početka, kao i težine i dužine trajanja. Ipak, i za prolazak prehlade treba vremena. Općenito, prehlada traje oko 7 dana, a najkasnije nakon dvije sedmice svi simptomi prehlade trebali bi nestati.

Gripa ili prehlada?

Brzi test:

- Jesu li se vaši simptomi prehlade (npr. kašalj ili curenje nosa) pojavili iznenada i sa posebnom težinom? Patite li od nekoliko simptoma istovremeno?
- Imate li temperaturu preko 39° C i / ili drhtite, možda i sa čestim preznojavanjem?
- Patite li od jake glavobolje, bolova u zglobovima i / ili bolova u mišićima?
- Da li vas muči suhi kašalj i / ili jak bol pri gutanju i jaka upala grla?
- Jesu li vaši simptomi trajali dvije sedmice ili duže?

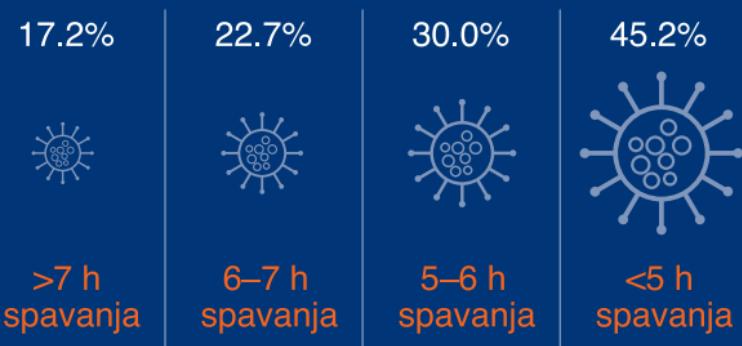
Ako ste na nekoliko ovih pitanja odgovorili potvrđno, onda vjerovatno bolujete od gripe.
Da biste bili sigurni i dobili ispravan tretman, svakako se obratite svom ljekaru!

"Isrpljen" imunološki sistem?

Spavanje štiti od prehlade

Ljudi koji ne spavaju dovoljno slabe svoju obranu - jako! Istraživači iz San Francisca pokazali su da kratko spavanje stvara uslove u kojima intenzivno djeluju virusi prehlade. Nasuprot tome, spavanje od sedam sati ili više razvija impresivnu zaštitu od infekcija.

Rizik od infekcije virusima prehlade





Naš savjet

Spavanjem do jake imunološke obrane! Obavezno napravite dovoljno pauza za odmor i osigurajte dovoljno sna kako biste tijelu pružili dovoljno vremena za regeneraciju. A ako vam se dogodi da jedne večeri izgubite pojам о vremenu, pokušajte odrijemati - то чини чуда, и то не само за vaš imunološki sistem!

Prehrana kao važan faktor imuniteta

Uravnotežene prehrane sa svježim sastojcima osnova je jake imunološke odbrane. Iz tog razloga, sezonsko voće i povrće treba dobiti najveći prioritet u vašoj prehrani, kao i integralni proizvodi, ulja i orašasti plodovi, koji su takođe važni, jer ova hrana sadrži važne vitamine, elemente u tragovima i fitonutrijente. Oni, ne samo da štite od bolesti i pomažu vam da ih prevaziđete, nego i pružaju podršku mnogim drugim procesima u tijelu.



Naš savjet

Šparoge u proljeće, jagode u ljeto, jabuke u jesen: koliko je to moguće, jedite sezonsku hranu - posebno onu raznovrsnih boja.

Važno: voće i povrće treba kuhati što nježnije, jer kuhanje može znatno smanjiti sadržaj vitamina.

Vi ste ono što (ne) jedete

Nažalost, ljudi jedu hranu bogatu hranjivim sastojcima daleko rjeđe nego što to preporučuju međunarodni stručnjaci. Studija o potrošnji hrane i nutricionističkom ponašanju u Njemačkoj pokazuje da 59% stanovništvo ne uspijeva jesti svakodnevno preporučene količine voća (250 g). Takođe 87% ne jede dovoljno povrća (400 g) dnevno (Istraživanje o nacionalnim prehrambenim navikama - Nationale Verzehrstudie II, 2008). U skladu s tim, studija otkriva nedostatke u opskrbi sa nekoliko mikro-hranjivih sastojaka kao vitamin D3 i folna kiselina, gdje je unos kod velikog dijela stanovništva ispod referentne vrijednosti koje daje Asocijacija Nutricionista Njemačke (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) za zdrave ljudе.

Međutim, dovoljan unos mikronutrijenata je od ogromne važnosti za imunološki sistem. Ljudi sa akutnom bolešću ili hroničnim bolestima trebaju mnogo veće količine mikronutrijenata od onih koje su preporučene za zdrave ljudе. Nije uvijek jednostavno uskladiti ovu povećanu potrebu sa prehrambenim navikama.



Mikronutrijenti i imunološki sistem

Obrana tijela funkcioniše ispravno samo ako dobije odgovarajuću zalihu hranjivih sastojaka (mikro i makronutrijenata). Kako se pojedinačne komponente imunološkog sistema pretežno sastoje od ćelija koje se brzo obnavljaju, one posebno osjetljivo reaguju na nedovoljne zalihe mikronutrijenata. Suprotno tome, tijelo koristi veću količinu mikronutrijenata kada se bori protiv infekcija, pa mu ih zato treba znatno više. Iz tog razloga, unos mikronutrijenata igra presudnu ulogu u imunološkoj kompetenciji tijela.

Ako klica uđe u tijelo, obrambene ćelije su spremne da se bore protiv nje. Na primjer, neke imune stanice (npr. makrofagi) mogu uništiti same klice tako što ih прогутају и probave (fagocitoza). Pored toga, formiraju se određene supstance koje privlače ostale odbrambene ćelije na mjesto infekcije ili kontroliraju druge imunološke reakcije.

U ove procese uključeni su razni mikronutrijenti, uključujući vitamine A, C, D i E te elemente u tragovima selen i cink. Oni blagotvorno djeluju na imunološku reakciju i obranu od klica poput bakterija i virusa.

Imunološka obrana i posebni zahtjevi za hranjivim tvarima

Vitamini topivi u mastima Vitamini A, D, E

Vitamini topivi u vodi Vitamini C, B₆, B₁₂, folna kiselina

Elementi u tragovima Cink, selen, željezo

Fitonutrijenti Pojačavaju djelovanje vitamina C

Podrška kod ponovljenih infekcija

Kako vrijeme prolazi, ljudi koji pate od čestih respiratornih infekcija mogu razviti nedostatke mikronutrijenata. Studije pokazuju da dodatno unošenje imuno-specifičnih mikronutrijenata može biti posebno korisno kod ponovljenih infekcija. Kod ljudi sa niskim razinama vitamina, unos ovih mikronutrijenata je posebno značajan.





Naš savjet

Suha sluznica u ustima i nosu olakšava razmnožavanje bakterija zbog nedostatka drenaže. Ako pijete dva litra vode dnevno, to osigurava odgovarajući rezervoar tekućine - i to ne samo u sezonomama kada smo tipično osjetljivi na prehladu.



Naš savjet

Grrr !! ... Je li voz kasnio ili je red u supermarketu predug? Tada stvarno trebate ispustiti paru! Ovo aktivira T ćelije, koje su stručnjaci za odbranu. Usput, nije važno izbacujete li svoj bijes fizički ili intelektualno, jer oboje ima isti učinak - bez obzira vrištite li, krenete na selo ili pišete dnevnik.



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Baćići br.7, 71000 Sarajevo, BiH

Telefon: +387 33 770 490

office@pharmamaac.com

www.pharmamaac.com

Kontaktirajte nas
za više informacija.



FB: Orthomol Bosna i Hercegovina

IG: orthomol_bh



Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH
Herzogstr. 30
40764 Langenfeld, Germany
Tel. +49 2173 9059-0
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com