



Nádchu už nie!

Únava...

Boleť hlavy...

Upchatý nos...

Účinné riešenie v boji  
proti častej nádche u malých detí.

**Libenar**  
pre deti

**PHYSIOMER®**

 **OMEGA  
PHARMA**




**Libenar**<sup>TM</sup>  
pre deti



**PHYSIOMER<sup>®</sup>**

**Pohoda  
začína správnym  
dýchaním**



Tento krátky sprievodca vznikol vďaka skúsenostiam dvoch odborníkov na dobré dýchanie, a to Physiomeru a Libenaru. Kladie si za cieľ poskytnúť vám niekoľko užitočných tipov, ako sa správne starať o nosné dutiny a preventívne bojovať proti častým nádcham a nachladnutiam.



# Maminka, mám upchatý nos



## Spolu objavíme starostlivosti a prevencie

Keď sa naše dieťaťko narodí a privezieme si ho domov, je hlavne na nás, aby sme všetko v jeho novom živote zvládli. Aj zdanlivo jednoduché činnosti, ako je napríklad starostlivosť o čistotu nosného vchodu, sa môžu zdať zo začiatku náročné a ťažké.

V skutočnosti ide iba o to, že nemáme potrebné skúsenosti a možno tiež dostatok vedomostí o tom, ako oslobodiť jeho malé nosné dierky od hlienu, či ako pracovať s odsávačkou.

Ale neprepadajte panike! S trochou praxe, niekoľkými radami a osvojením si tých, ktoré vám budú vyhovovať, budete schopní pomôcť svojim deťom na výbornú.

Sme radi, že môžeme touto cestou podať pomocnú ruku a pár užitočných rád pre prípad upchatého nosa a nachladnutia.

Pripravení! Obráťte stránku a začneme spoločne poznávať tajomstvo starostlivosti o nos!

# Nos v akcii

## Dôležitá je jeho funkčnosť pre správne dýchanie a pocit pohody.

Nos je v neustálom kontakte so vzduchom, čím je stále pozitívne alebo negatívne vystavovaný vonkajšiemu prostrediu. Napr.:

- > teploty
- > vlhkosti
- > baktériám, vírusom
- > prachu, peľu a ďalším.





**Nos je vstupnou bránou pre vzduch vedúci do pľúc. Jeho úlohou je filtrácia baktérií, vírusov, nečistôt a tiež udržiavanie správnej teploty a vlhkosti.**



### **Filtračná funkcia**

Nos pomáha zabrániť vstupu baktérií, prachu, peľu a pod., ktoré sa nachádzajú vo vdychovanom vzduchu.

### **Termoregulačná funkcia**

Nos udržiava konštantnú teplotu vzduchu, ktorý vstupuje do pľúc. Pokiaľ je príliš vysoká alebo príliš nízka, musí byť regulovaná za pomoci hustej siete krvných ciev nosnej sliznice.

### **Zvlhčovacia funkcia**

Ďalšou významnou úlohou nosa je udržiavanie správnej vlhkosti vzduchu, ktorý vstupuje do pľúc.

# Pohoda horných dýchacích ciest

Až do 1 roka deti dýchajú iba a hlavne nosom. Pokiaľ je upchatý, sú obmedzené a narušené bežné aktivity (kŕmenie, spánok vo dne aj v noci, atď.).

A nielen to. Nosná sliznica je neustále vystavovaná vonkajším vplyvom a v spojení so zvýšenou produkciou hlienu, obmedzením funkcie riasiniek a následným upchatím nosa môže vzniknutá infekcia postúpiť z dýchacích ciest až do zvukovodu.

Pokiaľ nie sú baktérie prirodzene transportované smerom von a zničené, ale naopak zostávajú v nosných dutinách spolu s hlienom, môžu sa ďalej rozmnožovať a zhoršovať lokálny zápal.

**!** Vzhľadom k tomu, že dieťa väčšinou začne samostatne smrkať obvyčajne okolo 3. roku, je vhodné mu pomôcť s vyčistením nosa, a tým preventívne bojovať proti infekciám horných dýchacích ciest.

## Čuch - ďalší dôvod prečo by mal byť nos vždy priechodný:

- Vnímanie známych vôní pomáha novorodencovi rozpoznávať osoby okolo (mamú, otcu, súrodencov...). Posilňuje v ňom pocit dôvery a bezpečia, čo má ďalej vplyv na jeho emocionálny stav.
- Je dôležité, aby rodičia tento pocit v dieťati podporovali a umožňovali mu každodenné čuchové vnemy vďaka čistému a priechodnému noštiku.





## Ako pomôcť svojmu dieťaťu? Nosná laváž a odsávanie hlienu.

Pretože deti dýchajú predovšetkým nosom, môže upchatý nos alebo výtok spôsobiť problémy.

**Ak chcete podporiť kvalitné dýchanie a zabrániť zadržiavaniu hlienov, ktoré by mohli následne spôsobiť infekcie, odporúčame uskutočniť nasledujúce dva kroky:**

1. Vstreknúť izotonickú/fyziologickú morskú vodu Physiomer Baby alebo kvapnúť fyziologický roztok Libenar do oboch nosných dierok.
2. Odstrániť hlien pomocou vatového tampónu alebo odsávačky.



## Z nosa do ucha: zápal stredného ucha

Baktérie z nosnej dutiny alebo krku môžu prejsť až do zvukovodu a spôsobiť zápal stredného ucha. Toto nepríjemné ochorenie ovplyvňuje deti do veku 5 rokov. Vo väčšine prípadov sú najviac náchylné deti s opakujúcimi sa nachladnutiami, chrípkami a pod. Pokiaľ bolesti uší pretrvávajú, je vhodné čo najskôr kontaktovať vášho pediatra.

### Použitím morskej vody alebo fyziologického roztoku:

- Očistíte nosné dutiny a zabezpečíte tým ich riadne fungovanie
- Odstránite nadbytočné množstvo hlienu
- Zmiernite príznaky ochorenia horných dýchacích ciest
- Rýchlo tiež znížite prípadný pocit suchej nosnej sliznice
- Pomáhate nosnej sliznici regenerovať

# S čím a kedy pomôžu soľné roztoky a morské vody?

Libenar aj Physiomer sú pomôckou na čistenie, regeneráciu a úľavu od upchatého nosa. Obsiahnuté soli majú rôznu koncentráciu (izotonickú a hypertonickú) a každá z nich má tiež špecifický význam.

## ✓ **Izotonická koncentrácia = 9 g/l**

Je to rovnaká koncentrácia solí ako v bunkách ľudského tela/nosnej sliznice.

**Užitočná v prípade, že máte:** akútnu nádchu, výtok z nosa, podráždenú nosnú sliznicu (aj po operáciách).

Odstraňuje hlien, pomáha zabrániť šíreniu infekcií, regeneruje poškodenú a podráždenú nosnú sliznicu.

## ✓ **Hypertonická koncentrácia = cca 22 g/l**

Koncentrácia solí je vyššia, ako v bunkách ľudského tela/nosnej sliznice.

**Užitočné v prípade, že máte:** alergickú nádchu (sezónnu aj celoročnú), upchatý nos, chronickú nádchu (chronická nádcha patrí do lekárskej starostlivosti).

Obsiahnuté látky znižujú prekrvenie/opuch nosnej sliznice a uvoľňujú nos pre obnovenie komfortu pri dýchaní.

Pozn.: V lekárňach sú k dispozícii jednorázové ampulky soľného roztoku alebo morskej vody v spreji, v závislosti na vašom želaní a potrebách.

**Libenar**<sup>™</sup>  
pre deti



**PHYSIOMER**<sup>®</sup>

Ponúkajú kompletný sortiment soľných roztokov a morských vôd pre pohodlné dýchanie celej rodiny.



# Návod na aplikáciu prostriedku, alebo oplachovanie pre voľné dýchanie

Ak chcete udržať stále čistý nos vašich najmenších, pomôže každodenné oplachovanie nosných dutín soľným roztokom alebo morskou vodou určenou do nosa.

Vyčistia sa od prachu, peľu a nadbytočného hlienu.

Ako pomocníka pre dočistenie môžete použiť jemné nosné odsávačky. Majú praktické a pohodlné použitie a šetrne prispievajú k lepšiemu dýchaniu malých detí.

## Návod na aplikáciu prostriedku

1. Položte svoje dieťa chrbtom na pevný povrch, ako je posteľ alebo prebaľovací pult.

### **Nezabudnite!**

Niektorým deťom sa to nemusí páčiť, alebo sa môžu pri prvej aplikácii báť. Skúste to pojať ako hru.

Usmievajte sa a hovorte na dieťaťko pokojným hlasom.





2.

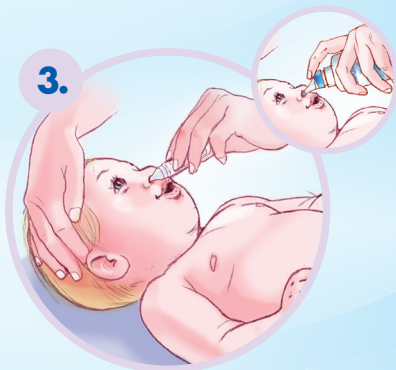


3. Otočte hlavičku dieťaťa na druhú stranu a opakujte s druhou nosnou dierkou.

**Nezabudnite!**

Pridržiavajte hlavičku dieťaťa, aby nechceným otočením počas samotnej aplikácie neprišlo k poraneniu noštek.

3.



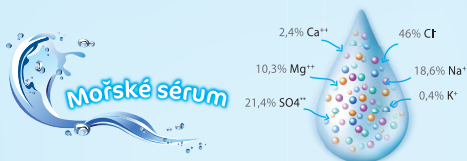
4. Vložte trysku odsávačky do nosnej dierky a potom jemne odsajte nosný hlien. Vykonajte rovnaký postup aj pri druhej nosnej dierke.

**Nezabudnite!**

Ihneď ako dokončíte svoju prácu, trysku odsávačky aj spreja opláchnite teplou vodou a osušte.



# PHYSIOMER®



Nosný sprej **izotonický**



0-2 roky

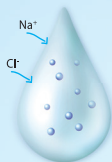


2-6 roků



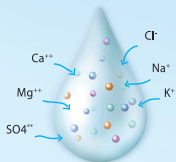
6+

Fyziologický roztok



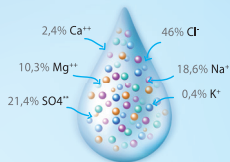
Čištěná voda + NaCl

Ředěná mořská voda



68% čišťená voda + 32% mořská voda

100% mořská voda



PHYSIOMER

Nosní sprej **hypertonický**



**NOVINKA**

od 1 měsíce



2+



6+

Zdravotnická pomůcka

# Libenar<sup>TM</sup> pre deti

Kvalita a skúsenosť  
už od roku 1990.

Už viac ako 20 rokov pomáha Libenar  
v starostlivosti a čistení nosa celej rodiny.



Zdravotnícka pomôcka

Sterilný fyziologický roztok v ampulkách.  
Pre každodenné čistenie nosa a očí.



# Väčšie deti, mama, otec.

## Pokyny pre celú rodinu

Čistý, priechodný nos vedie k pokojnému a správne dýchaniu a tým aj k dobrému pocitu v celej rodine - vrátane dospelých. Mal by byť vždy chránený, obzvlášť v špecifických momentoch:

### Vykurovacia sezóna

V zimných mesiacoch, kedy intenzívne vykurujeme byty aj domy, by sme mali dbať na optimálnu teplotu najmä v miestnostiach určených na spanie. Odporúčame ju udržiavať medzi 18 °C a 20 °C. V prípade, že je nosná sliznica vystavovaná vyšším teplotám, vysušuje sa a stáva sa tak živnou pôdou pre baktérie. Pokiaľ je z akéhokoľvek dôvodu nevyhnutné mať teplotu v miestnosti vyššiu, odporúčame zvlhčovať vzduch, alebo do nosa preventívne aplikovať morskú vodu.

### Výskyt sezónnych vírusov

S príchodom zimného obdobia musí nos často čeliť zápalom sliznice, ktoré bývajú spôsobené sezónnymi vírusmi a baktériami. Je vhodné nos každodenne preventívne preplachovať morskou vodou.

### Alergia

Najmä na jar, ale aj priebežne počas celého roka, je dôležité nosné dutiny pravidelne čistiť. Vzduch je plný poletujúceho peľu, prachu alebo zvieracej srsti a tieto alergény môžu podráždiť nosnú sliznicu, viesť k jej opuchu a následným prejavom alergickej nádchy (časté kýchanie, slzenie očí, upchatý nos, zvýšená nosná sekrécia). Pravidelne oplachujte nosnú sliznicu 100% morskou vodou Physiomer. Zaočť môžete preventívne už pred peľovou sezónou a pokračovať podľa potreby aj v ďalších mesiacoch.

### Tehotné ženy

Tehotné ženy potrebujú tiež vhodný a šetrný prostriedok na čistenie a oplach nosnej sliznice. Z dôvodu zmeny hladín hormónov typických pre tehotenstvo môžu byť náchylnejšie k tzv. tehotenskej nádche (upchatý nos, zvýšená sekrécia). Aj v tomto prípade sa odporúča používať 100% prírodnú morskú vodu, ktorá je bezpečná aj počas tehotenstva.

## MultiIMUN Sirup



MultiIMUN Sirup obsahuje beta-glukány z hľivy ustricovej, nukleotidy a vitamín C, ktorý prispieva k normálnej funkcii imunitného systému a k zníženiu miery únavy a vyčerpania. Má pozitívny vplyv na energetický metabolizmus nielen v priebehu zimného obdobia. Vhodný pre dospelých a deti od 1 roka.

## MultiIMUN Colostrum



MultiIMUN Colostrum je doplnok stravy vo forme vysypávacích kapsúl.

- Pre dospelých a deti od 3 rokov veku
- Vhodný pre tehotné a dojčiacie ženy
- Vhodný pre diabetikov

## MultiIMUN Acute



MultiIMUN Acute je doplnok stravy s obsahom beta-glukánov z hľivy ustricovej a vitamínom C. Čmúľacie pastilky s príchutou grepu.

- Vhodný pre dospelých a deti od 3 rokov veku
- Vhodný pre tehotné a dojčiacie ženy
- Vhodný pre diabetikov, neobsahuje metabolický cukor

Doplnok stravy