

ABC przeziębienia

WYDAWCA

Wydawnictwo „Apteka” Sp. z o.o.
ul. Szewska 3a, 50-053 Wrocław
tel. (071) 369 93 30
fax (071) 369 93 31

REDAKTOR NACZELNA

mgr Beata Łukasiewicz

REDAKTOR WYDANIA

Monika Lipińska

KOREKTA

Maja Kadłubek

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Izabela Piórczyńska
tel. (071) 369 93 42
i.piorczynska@wydawnictwoapteka.pl

DZIAŁ ABONAMENTU

Ewa Rogalewska, tel. (071) 369 93 34
e.rogalewska@wydawnictwoapteka.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Tomasz Głowicki

KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron
Agnieszka Zienkiewicz

ZDJĘCIA

archiwum

DRUK

MeCo Media Communications GmbH,
Wiedeń, Austria

WYDAWNICTWO APTEKA Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji.

© Copyright by Wydawnictwo „Apteka”
Sp. z o.o. Wrocław 2009

Drodzy Czytelnicy,

raz za oknem szaro, zimno i ponuro, a kapryśna aura serwuje nam deszcz i słotę, raz aż zaprasza słońcem i bezchmurnym niebem na spacer po parku czy lesie. Zmiany temperatury, opady, wiatr i przymrozki, a potem kilka dni całkiem „nie-jesienno-zimowej” pogody mogą zdekoncentrować nawet najsilniejszy organizm i tym samym osłabić jego odporność. A to znaczy, że szalejące wszędobylskie wirusy i bakterie, czyhające na nasze zdrowie z groźbami kataru, kaszlu, bólu głowy i gorączki, będą miały ułatwione zadanie... Nie dajmy się im! Mamy przecież sposoby – sprawdzone i skuteczne – które pomogą nam szybko (i oschle) pożegnać się z wywołanymi przez „krwiożercze” drobnoustroje grypą lub przeziębieniem. Możemy zrobić naprawdę wiele, by tegoroczną jesień i zimę spędzić w najlepszym humorze i we wspaniałym zdrowiu. Proponujemy zacząć od lektury naszej broszury „ABC przeziębienia” – dowiedziecie się, jak wzmocnić odporność i skutecznie walczyć z jesienno-zimowym spleenem. To naprawdę możliwe!

W ułożonych alfabetycznie artykułach staramy się Wam podpowiadać, jak radzić sobie z dolegliwościami, które często towarzyszą infekcjom wirusowym – z gorączką, kaszlem, katarą, bólami mięśniowo-kostnymi, a także jak odpowiednio zadziałać już przy pierwszych objawach przeziębienia, by mieć większe szanse na szybki powrót do zdrowia. Przedstawiamy Wam również naszych silnych sprzymierzeńców w walce z bakteriami i wirusami: Panie i Panowie, poznajcie zioła, olejki eteryczne, miód i probiotyki – to one pomogą Wam doczekać wiosny bez żadnych uszczerbków na samopoczuciu!

Z życzeniami najlepszego zdrowia
i oczywiście przyjemnej lektury,
redakcja „ABC przeziębienia”