

# Bitkisel Çılgını Olmayın!

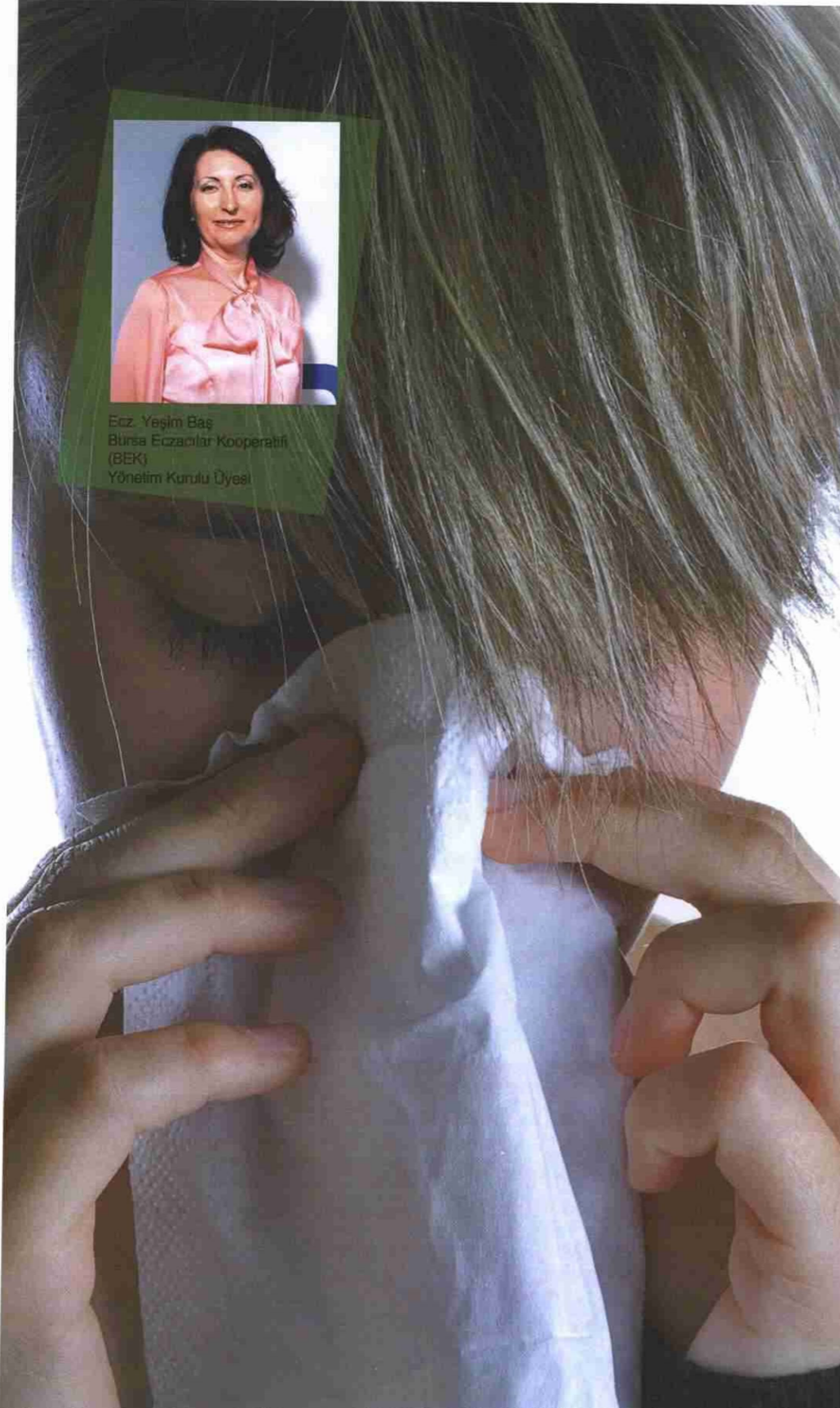
*Mevsim geçişlerinde kendimizi bulaşıcı hastalıklardan korumak bitkisel destek çılgını olmayın! Bu tür destekler olağan zamanlarda değil vücudun ilave desteğe ihtiyaç duyduğu özel dönemlerde kullanılmalıdır.*

**M**evsim geçişlerinde kendimizi korumayı öğrenmek ortaya çıkacak hastalıkları tedavi etmekten daha kolay ve daha ucuzdur. Hastalanmamak adına yapılacak basit işlemler bizi aslında önemli ölçüde korur. Mevsim geçişleri genellikle soğuk algınlığının yoğun görüldüğü dönemlerdir. Bu tür hastalıklardan korunmak için özellikle ısı farklılıklarının belirgin olduğu bu dönemlerde vücut ısını sabit tutmaya çalışmak yani ortam ısısına göre giyinip soyunmak en güzel önlemdir. Sabah ve akşam saatlerindeki ısı düşüşlerinden korunmak için taşıyacağımız bir hırka bizi pek çok ilaçtan daha iyi korur. Bu dönem özellikle beslenmemize dikkat etmemiz gereken dönemdir. Genellikle biz koruyucu önlem denince bazı ilaç gruplarını tüketmeyi anlıyoruz. Oysa bu ilaç ve destek ürünleri olağan zamanlarda değil vücudumuzun ilave desteğe ihtiyaç duyduğu özel dönemlerde kullanılmalıdır.

**Vitamin ve destek ürünler için doktorunuza ve eczacınıza danışın** Sağlıklı olduğumuz dönemlerde bu tür desteklere ihtiyaç duymayız ancak yaşamımızda özel bir dönemden geçiyorsak; örneğin çalışma, uyku, beslenme düzenimizde değişiklikler olmuşsa veya ruhsal durumumuzu olumsuz etkileyecek olaylar yaşıyorsak, aşırı stres altındaysak vitamin ve bitkisel ürünlerden destek almalıyız. Ancak bu dönemlerde neye ihtiyaç duyduğumuzu belirlemek için doktor ve eczacıdan danışmanlık alarak bu ürünleri kullanmamız gerçekten fayda görmemizi sağlar.



Ecz. Yeşim Baş  
Bursa Eczacılar Kooperatifi  
(BEK)  
Yönetim Kurulu Üyesi



**Bitkisel ilaç çılgınlığına kapılmayın!**  
Bitkisel ilaç çılgınlığına kapılıp her duyduğumuzu kullanmayalım.



Toplumumuzda son dönemde doğal oldukları, kimyasal madde içermedikleri düşünülerek bitkisel ürünlere yönelme eğilimi arttı. Ancak şunu unutmayalım ki, bitkiler birçok maddeyi bir arada içerir. O yüzden bitkisel ürünler sanıldığı kadar masum değildir. Günümüzün modası olan ürün kullanma çılgınlığına kapılıp her duyduğumuzu mutlak doğru saymayalım. Mevcut hastalıklarımız için kullandığımız tedavi yöntemlerini terk edip ehil olmayan ellerde hazırlanmış, kaynağı belirsiz bitkisel ürünleri ilaç niyetine kullanmayalım. Bu tür ürünlerden fayda görmek için danışmanınız doktor ve eczacınız olsun.

#### **Bitkisel çaylar konusunda dikkat edilmesi gerekenler**

Özellikle soğuk mevsimlerde sıcak içeceklerle vücudun su ihtiyacını karşılamak, bunu da farklı bitkisel çaylarla şifalı hale dönüştürmek mümkün. Burada yine eczacı danışmanlığı ile eczanelerimizde bulunan çayları kullanabiliriz. Eczanelerimizde bulunan çayların doğru bitkisel kaynaklardan elde edilen droglarla, uygun yöntemlerle hijyenik koşullarda üretildiğini biliyoruz. Bu yüzden hastalarımıza gönül rahatlığı ile doğal destek olarak sunabiliyoruz. Ayrıca her bitki her derde deva olmayacağı veya bazı durumlarda zarar verebileceği için eczacı danışmanlığı yine önem kazanıyor. Bütün bunların yanısıra risk

grubunda olan kişilerin grip aşısı olmasında fayda var. Solunum sistemi hastalığı, kalp damar sistemi hastalığı, diyabet vb. gibi metabolik hastalığı olan kişilerle yaşlılar, ayrıca enfeksiyona açık yerlerde çalışan sağlıklı yetişkinlerin de yılda bir kez sonbaharda aşı olmasında yarar bulunuyor.

#### **Ellerinizi sabunla sık sık yıkayın**

Lütfen su ve sabun gibi klasik, kolay ulaşılabilir bir yöntem dururken elleri dezenfekte etme çabasına girmeyelim. Dezenfekte edilen bölgede tüm bakteriler ölür. Yani zararlıları öldürürken yararlıları da yok ederiz. Oysa su ve sabun ile sadece yıkanan bölgedeki bakteriler mekanik olarak ortamdaki uzaklaştırılır. Cildin florasını oluşturan ve aslında bizi koruyan cilt üzerinde zararlı mikro organizmalarla savaşacak ilk savaşılarımızı yok etmemiş oluruz. Ancak su ve sabuna ulaşma imkanımız yok ise el dezenfektanları ikincil önlem olarak aklımızda olmalı. Özetle mevsimsel hastalıklardan korunmak için klasik ve basit bazı önlemler almak son derece etkilidir. Bunların yanında ihtiyaç duyabileceğimiz destekler konusunda ise fısıltı gazetesine değil doktorunuzun ve eczacınızın öğütlerine kulak vermeniz en doğru yöntemdir.