

# Varustaudu flunssa-aikaan vitamiineilla ja hivenaineilla

Talvella flunssa iskee helposti, ja monia väsyttää myös pimeys. Kylmän kauden koitoksiin voi kuitenkin varautua varmistamalla riittävä vitamiinien ja hivenaineiden saanti.

Vitamiinit ja hivenaineet ovat yhdisteitä, joita elimistö tarvitsee pieniä määriä. Terveellisen ravinnon lisäksi vitamiineja kannattaa tankata tabletteina, kunhan valitsee oikeat valmisteet. Myllyn Apteekin farmaseutti Suliina Ojanperä antaa vinkkejä talvikauden vitamiineista ja hivenaineista.

Pimeän kauden vitamiinisiin kuuluu D-vitamiini. D-vitamiini tukee vastustuskykyä ja on tärkeä tekijä muun muassa luuston kannalta. Ilman D-vitamiinia kalsium ei imeydy kunnolla elimistöön.

Vastustuskykyä voi tukea myös sinkki- ja C-vitamiinilisällä.

–Flunssan oireita voi lievittää sinkkivalmisteilla. Sinkin käyttö kannattaa aloittaa heti flunssan oireiden alettua. Sinkkivalmisteista kannattaa valita sinkkiasettaatti imeskeilytablettina tai suihkeena sillä suoraan limakalvoilla vaikuttava sinkkivalmiste on tehokkain vaihtoehto, Ojanperä kertoo.

–Sinkkiä tulee käyttää useasti päivässä pakkauksen ohjeen mukaisesti, jotta saa apua flunssan oireisiin. Sinkin vaikutus suun ja nielun limakalvoilla on nopea ja lyhyt, ja siksi sitä pitää nauttia monta kertaa päivän aikana.

C-vitamiinivalmisteista pitkävaikutteinen C-vitamiinitabletti imeytyy hyvin, sillä se vapauttaa C-vitamiinia elimistöön hitaasti ja tasaisesti.

Väsymystä vastaan voi taistella B-vitamiineilla, jotka tukevat jaksamista.

–B-vitamiinit vaikuttavat vireystilaan. Ne myös tukevat hermoston toimintaa ja lisäävät vastustuskykyä. Sopiva vaihtoehto on valmiste, jossa on edustettuna B-ryhmän vitamiinit. B12-vitamiinilisä sopii lisäksi niille, joiden ruokavaliota ei kuulu lihaa, Ojanperä kertoo.

Vitamiinien käytön lisäksi farmaseutilla on hyväksi todettu vinkki flunssa-ajan varalle.

–Kannattaa muistaa pestä kädet usein, sillä se ehkäisee virusten ja bakteerien leviämistä. Tehokkain tapa estää pöpöjen leviämistä on pestä kädet hyvin vedellä ja saippualla. Käsidesi puolestaan on helppo napata mukaan kun on jossain liikkeellä.



Myllyn Apteekin vitamiinivalikoimaa esittelee farmaseutti Heidi Kylä-Kaila.  
Kuva: Ville Laasonen.