

číslo 1 • březen / duben 2017

Olejová
hitparáda

Co je
ateroskleróza

Šupiny ve kštici

...a voní zdravím

Když se hlásí
únava svalů

Jak nedat šanci
bakteriím

Péče o kůži
diabetiků

PRO KAŽDÉHO, KDO RÁD O SEBE PEČUJE



Čaj jako lék

Čajová směs proti nadýmání

Mátový čaj

- Mírné trávicí obtíže
- Nechutenství
provázené nadýmáním,
pocitem plnosti
a napětím v břiše

Tradiční rostlinný léčivý přípravek
k vnitřnímu použití.
Menthae piperitae herba 20 x 2,0 g.



- Lehčí trávicí obtíže
provázené nadýmáním,
pocitem plnosti
a napětím v břiše

1 nálevový sáček obsahuje směs
bylin (heřmánkový květ, nať máty
peprné, proskurníkový kořen,
lékořicový kořen a fenyklův plod).

Tradiční rostlinný léčivý
přípravek k vnitřnímu použití.
20 x 1,5 g



**K dostání pouze
v lékárnách**

Použití těchto tradičních rostlinných léčivých přípravků je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.
Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci na obalu.

INZERCE

Úleva pro váš krk a hltan

novinka

Müllerovy pastilky® BEZ CUKRU

- se šalvějí a vitamínem C
- s islandským lišejníkem a vitamínem C

Bezucukerné pastilky jsou nízkoenergetické, vhodné také pro diabetiky a výhodou je, že je lze použít bez obavy o náš chrup a dásně i v situacích, kdy je ztížená možnost vyčistit si zuby, např. v noci.

V balení 12 a 36 pastilek.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
Celý sortiment přípravků v e-shopu na:
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

Bylinková zahrada

Kromě samotné barokní budovy založené F. A. Šporkem, která v sobě skrývá kostel Nejsvětější Trojice, lapidárium soch M. B. Brauna či unikátní barokní lékárnu z poloviny 18. století, vaši pozornost bezpochyby upoutá i špitální bylinková zahrada.

Kuks je spjat s činností řádu milosrdných bratří, kteří ve zdejším hospitalu působili od roku 1744 do roku 1938. Tento významný církevní řád zanechal hlubokou stopu v historii odborné nemocniční péče a ve farmacii. O pacienty z kukského okolí a nemocné chovance špitálu se zde kromě lékařů a ranhojičů staral i lékárník. Jeho pracovištěm byla lékárna U Granátového jablka, jejíž původní barokní mobiliář a část vybavení včetně odborné literatury (herbáře, lékopisy, manuály, receptáře atd.) se dochovaly do dnešní doby. Lékárnu vedl takzvaný provizor, který zodpovídal za její bezchybný chod. Lékárna vyráběla léčivé přípravky pro potřeby pacientů hospitalu zdarma, veřejnost musela platit.

Součástí komplexu kukského hospitalu byla zahrada, ve které špitálníci kromě ovoce a zeleniny pěstovali také léčivé rostliny pro potřeby lékárny. Při výro-

V nově zrekonstruovaných prostorách Hospitalu Kuks se nachází také jedinečné České farmaceutické muzeum.



bě léčivých přípravků používal lékárník oficiální předpisy otištěné v platném lékopise, případně čerpal z receptářů, které byly spíše soukromými sbírkami. Při přípravě léků byla využívána i docela kuriózní léčiva jako např. zmijí páteř, vlčí játra, prášek z lidské lebeční kosti aj.

Tohle vše a jiné zajímavosti ze světa farmacie, například jaké pomůcky a stroje se



Foto z letní fotosoutěže na FB Dr. Müller Pharma

používaly do poloviny 20. století k výrobě léků, mastí či tablet, nebo jak vypadalo vybavení lékáren z 18. až 20. století, poznáte při prohlídce s průvodcem v Českém farmaceutickém muzeu. Kromě dvou expozic s názvem Kouzlo apatyky a Z apatyky do fabriky nabízí České farmaceutické muzeum návštěvníkům i jiné akce. Organizuje třeba zahradnické a vánoční trhy.



Muzeum v prostorách Hospitalu Kuks je otevřeno od 9.00 do 17.00 hod.:

- duben – červen, září – říjen každý den kromě pondělí
- červenec – srpen každý den

www.ceska-apatyka.cz

● rostlinné oleje

Nejvhodnější jsou tuky a oleje obsahující nenasycené, zejména omega-3 a omega-9 mastné kyseliny, z hlediska výroby rostlinné oleje lisované za studena. Které znáte a používáte?

Olea europaea patří k nejstarším užitkovým rostlinám. Už staří Římané, Řekové a Egypťané využívali olej z plodů olivovníku nejen v kuchyni, ale i k léčebným a kosmetickým účelům. Zvláčňoval a regeneroval vysušenou pokožku hlavy a těla, používal se na drobné ranky a popáleniny, pomáhal s vyprazdňováním střev. **Olivový olej** obsahuje přibližně 80% nenasycených mastných kyselin (hlavně kyselinu olejovou z tzv. mononeenasycených mastných kyselin), vitaminy E, A, působí žlučopudně i močopudně.

Olejová hitparáda



Nejkvalitnější jsou oleje lisované za studena (existuje panenský a **extra panenský**, což je označení pro nejmenší olej získaný z oliv nejlepší jakosti). Z hlediska výživy mají panenské oleje význam při použití ve studené kuchyni – užívají se k dochucení salátů a dalších pokrmů. Působením vyšší teploty a další úpravou (rafinací) se vylisuje z oliv sice více oleje, ztrácí se ale významná část vitamínů

V domácnostech často používaným olejem je produkt ze semen slunečnice, který je bohatý na vitamin E a nenasycené mastné kyseliny (zejména kyselinu linolovou z řady omega-6 mastných kyselin; omega-6 mastné kyseliny působí spíše prozánětlivě a z běžné stravy je získáváme na rozdíl od omega-3 mastných kyselin dostatečně, někdy dokonce nadbytečně). Až na výjimky bývá **olej slunečnicový** rafinovaný, hodí se tedy i k tepelné přípravě pokrmů. Avšak už při teplotě cca 180 stupňů Celsia se začíná běžně prodejný slunečnicový olej přepalovat a vznikají zdraví škodlivé látky, které působí až karcinogenně. Je proto vhodný jen ke krátkodobému restování či dušení. Smažení vyžaduje rostlinné oleje s vyšší teplotní stabilitou nebo tuky s vyšším obsahem nenasycených mastných kyselin (např. sádlo, přepuštěné máslo, kokosový či palmový olej). Ví se ale, že nasycené mastné kyseliny přispívají ke zvýšení hladiny nežádoucích lipoproteinů (LDL, VLDL) v krvi a tím i ke vzniku srdečních a cévních onemocnění. Přesto je lepší smažit na těchto tučných než na tepelně nestabilních.

• • •

Oblíbeným zejména kvůli malému množství nasycených kyselin a vyváženému poměru nenasycených mastných kyselin je **olej řepkový**, který má rovněž vysoký obsah vitamínu E. Získává se ze semen řepky olejné lisováním za studena nebo je rafinovaný. Má široké využití ve studené i teplé kuchyni. Používá se k vaření, smažení, pečení a také k výrobě mnoha potravin.

Jsou nepostradatelné v kuchyni, mnohé se používají k výrobě potravin, doplňků stravy i kosmetiky...

a dalších cenných látek a pozná se to i na chuti. Produkt označený jako **olivový olej** bývá směsí panenského a rafinovaného olivového oleje. Nejnižší kvality bývá **olivový olej z olivových pokrutin**, což jsou zbytky po prvním lisování za studena, následně chemicky extrahované. Olivový olej patří k tepelně stabilnějším, hodí se proto k různým tepelným úpravám.

K producentům olivového oleje patří Itálie, Španělsko, Řecko, Francie i Chorvatsko a produkty z olivovníku tvoří základ jejich tzv. středomořské kuchyně.

• • •





Dýňový olej

lisovaný za studena z tykvoých jader má barvu tmavé khaki a vynikající oříškovou chuť, která ochutí každý salát, polévku či dezert. Je bohatý na látky, které se využívají při potížích s prostatou. Obsahuje vitaminy E, provitamin A, C, D, vitaminy ze skupiny B, minerály (např. zinek), připisují se mu protizánětlivé účinky.

Lněný olej

se získává ze semen lnu setého lisováním za studena a využívá se ve studené kuchyni a hodně v doplňcích stravy kvůli vysokému obsahu omega-3 mastných kyselin.

Sójový olej

šetrně lisovaný ze semen sóji obsahuje nenasycené mastné kyseliny (hlavně kyselinu linolovou), vysoké množství vitamínu E a další vitaminy a minerály. Je zdrojem lecithinu, který urychluje přeměnu tuků v energii a také příznivě ovlivňuje paměť a kvalitu pokožky. Sójový olej se využívá spíše ve studené kuchyni a k výrobě doplňků stravy.

Kokosový olej

se extrahuje z jader kokosových ořechů a do 24 stupňů Celsia bývá tuhý. Obsahuje až 90% nasyčených mastných kyselin (hlavně kyselinu laurovou, které se přisuzují antivirové účinky a vliv na stimulaci metabolismu), snese proto i vysoké teploty a používá se ke smažení a pečení. Palačinky či lívance tak získají lehce kokosovou příchutí. K dostání jsou rovněž produkty za studena lisované v bio kvalitě a bez vůně, které lze použít místo tělového mléka na velmi suchou pokožku těla, nebo jako zábal na krepaté a suché vlasy.

Rýžový olej

získaný extrakcí z rýžových otrub obsahuje nenasycené mastné kyseliny (zejména kyselinu olejovou a linolovou), antioxidanty vitamín E a gamma-oryzanol. Má neutrální chuť a vysoký kouřový bod (kolem 250 stupňů Celsia), hodí se proto ke smažení i pečení.



Palmový olej

se získává extrakcí z plodů plodů palmy olejné a při běžné pokojové teplotě je tuhý. Kromě vitamínu E a provitaminu A má poměrně vysoký obsah nasyčených mastných kyselin (zejména kyselinu palmitovou), patří proto také k teplotně stabilním olejům. Je hojně používaným olejem především v potravinářském a kosmetickém průmyslu.



Avokádový olej

nejvyšší kvality se získává lisováním dužiny z plodů tropického stromu hruškovce přeladného (Persea americana) za studena. Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, širokou škálu vitamínů (A, C, E, D, ze skupiny B), minerálů (hořčík, draslík, zinek aj.) a další látky, které vnitřně příznivě ovlivňují celý organismus a zevně se hodí na problematickou pokožku. Rafinovaný avokádový olej má vysoký kouřový bod, proto se hodí ke všem tepelným úpravám. Nejlépe však poslouží panenský olej nazelenalé barvy a oříškové chuti ve studené kuchyni.



S postupujícím věkem je spotřeba lecithinu v organismu vyšší, proto je dobré ho doplňovat.

Doplňek stravy
INZERCE



Ateroskleróza je složitý proces, který lze popsat jako zužování průsvitu tepen postupným ukládáním tuku, které zhoršuje nebo zcela zastaví krevní průtok. Některé tkáně a orgány tak mohou být ohroženy nedostatkem kyslíku (ischemií), což vede k jejich poškození nebo odúmrtní.

Co je

ateroskleróza

Rozvoj aterosklerotického procesu probíhá skrytě (nevnímáme ho) a v naprosté většině případů bývá příčinou ischemické choroby srdeční, která má několik forem. K akutním formám patří nestabilní angina pectoris, transmuralní infarkt myokardu (typický je úplný uzávěr koronární tepny), netransmurální infarkt myokardu (částečný uzávěr cévního průsvitu na podkladě destabilizovaného aterosklerotického plátu nebo trombu s časným obnovením průtoku krve) a nejhorší – náhlá smrt. K chronickým formám ischemické choroby srdeční patří stabilní námahová angina pectoris, chronické srdeční selhávání, stav po infarktu myokardu aj.

Ateroskleróza poškozuje také oční cévy, při dlouhodobém zužování tepen na dolních končetinách vzniká ischemická choroba dolních končetin. Když dojde k uzávěru některé z mozkových tepen a odúmrtní části mozkové tkáně, projeví se mozková mrtvice, a to často trvalým poškozením tělesných funkcí řízených z postižené oblasti.



Co nelze ovlivnit je dědičnost, pohlaví (ženy jsou až do menopauzy více chráněny před srdečně-cévními nemocemi) a věk (se stárnutím se více opotřebovávají i cévy).



▶ Na rozvoji aterosklerózy se podílí celá řada rizikových faktorů:

- vyšší hladina lipidů, především pak skupiny lipoproteinů s nižší hustotou (označované zkratkou LDL)
- zvýšená hladina cukru (glukózy) v krvi
- vysoký krevní tlak
- kouření
- vrozená dispozice
- obezita
- nedostatek tělesného pohybu
- ionizující záření
- stárnutí aj.

Co ale ovlivnit můžeme, abychom zpomalili či dokonce zastavili rozvoj aterosklerózy, je úprava životní správy:

► **Změna stravovacích návyků a redukce hmotnosti na ideální váhu k výšce a věku.**

Při vyšší hladině cholesterolu přejít ze živočišných tuků na rostlinné, zvláště vhodný je olivový olej s obsahem mononenasycených mastných kyselin. Při obezitě v rámci dietních opatření snížit zejména příjem tuků a cukrů, do jídelníčku zařadit více zeleniny a hrubé vlákniny. Nevhodné jsou drastické redukční diety, které mohou způsobit metabolický rozvrat organismu, a navíc je u nich známý jo-jo efekt. Při hypertenzi je dobré si hlídat příjem soli.



► **Přiměřená pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje obezitu, diabetes i hypertenzi.**

Aktivita se nekladou meze, pokud pacient nemá obtíže. Doporučována je tzv. aerobní zátěž – chůze, pomalý běh, jízda na kole, a to aspoň třikrát týdně. I když ateroskleróza pánevních tepen vede



u mužů k problémům s erekcí, v dnešní době je k dispozici několik preparátů, které umožňují uspokojivý sexuální život. Přiměřená sexuální aktivita totiž patří k životu a přispívá ke spokojenosti. Před užíváním léků je ovšem zvláště u kardiaků nezbytné poradit se s lékařem.

► **Přestat kouřit a vyhýbat se stresu.**

Obecně je nutné léčit některá onemocnění a bránit jejich vzniku (jako je hyperlipoproteinémie, hypertenze, diabetes mellitus aj.), což sníží i riziko aterosklerózy a zdravotních potíží s ní spojených. V případě léčby spolupracovat



► **Ischemická choroba srdeční**

je důsledkem onemocnění věnčitých tepen, jejichž úkolem je zásobovat srdeční sval (myokard) dostatečným množstvím krve, životodárným kyslíkem a živinami. Tyto tepny obepínají srdce jako věnec, proto se jim říká tepny věnčité (nebo také koronární; latinsky se věnec řekne corona). Za normálních okolností protéká jejich vnitřním průsvitem s hladkým povrchem krev bez problémů. Když se z jakékoli příčiny jejich průsvit zúží, přestává být příslušná část srdečního svalu dostatečně zásobována kyslíkem a živinami, a současně i zbavována odpadních látek. Projevem je svíravý a bolestivý pocit za hrudní kostí.

s lékařem, chodit na pravidelné kontroly, odběry krve a pravidelně užívat předepsané léky. Dobré je také doplnit stravu o vitamíny a další látky podporující imunitní systém.

 **MEGAFYT**
PHARMA

Čaj jako lék

Čaj z hlohu

- K podpůrné léčbě lehčích forem zvýšeného krevního tlaku
- K zlepšení průtoku krve v srdci
- K podpoře srdeční činnosti

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.
Crataegi folium cum flore 20 x 1,5 g.

Při užívání doporučujeme konzultaci s lékařem.
Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.
Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci na obalu.



o bylinkách

Bylinky se již od pradávna používají v naší stravě kvůli svým příznivým účinkům na lidský organismus.

Heřmánek pravý

(*Matricaria recutita*)

Jednoletá rostlina z čeledi hvězdnicovitých je jednou z nejprobadanějších a nejpoužívanějších léčivých bylin od starověku. Nálev z květů sloužil zevně ke kloktání při zánětech v dutině ústní, jako zábal či koupel při různých zánětlivých onemocněních kůže, spojivek, k dezinfekci ran, na popáleniny, k podpoře růstu a zesvětlení vlasů, vnitřně pak při nachlazení, kašli, nespavosti, při křečových kolikách, zánětech močových cest aj.



Heřmánek je zdrojem antioxidantů, účinné látky obsažené v rostlině působí protizánětlivě, dezinfekčně a regeneračně. Pomáhá při zažívacích potížích a nadýmání, ulevuje při podráždění krku a hltanu, podporuje pocení a redukci tělesné hmotnosti. Roste volně na polích mezi obilím, na loukách, ale i na rumišťích. Sbírají se květní úbory při plném rozvinutí a pravý heřmánek se pozná podle toho, že má vypouklé květní lůžko, které je uvnitř duté.

Smetanka Pampeliška lékařská

(*Taraxacum officinale*)

Velice známá a vytrvalá rostlina z čeledi hvězdnicovitých má silný kořen, bohatou různici přizemních listů, ze které vyrůstají bezlisté duté stvolky se zlatožlutě zbarvenými květními úbory. Po utržení či poranění vytéká z rostliny (hlavně z kořene) bílé, nahořklé mléko (latex – látka, kterou obsahují tzv. mléčnice některých rostlin). Na jaře se z mladých listů pampelišky



- Heřmánkové masti s obsahem látek alfa-bisabololu a chamazulenu z heřmánku lékařského.

- Heřmánková mast tradiční je hodně mastná a vytváří na pokožce ochrannou mastnou (lipofilní) bariéru.

MEGAFYT
PHARMA



Bylinková lékárna



Bylinný čaj
s pampeliškou, mátou,
rooibosem, kopřivou, vřesem,
skořicí, klanopraškou a kurkumou

www.megafyt.cz

INZERCE

připravuje salát nahořklé chuti, listy se přidávají i do polévek, z květů bohatých na medovinu se vyrábí pampeliškový med, z sušeného kořene se varí čaj.

Pampeliška se využívala při problémech s játry, ledvinami, poruchách zažívání a při únavě. Podporuje trávení a působí prebioticky. Obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, kaučuk, hořčiny (taraxacin aj.), cholin, třísloviny, inulin (hlavně kořen; látka prospěšná v tlustém střevě – chrání nás před infekčními mikroorganismy, po-



máhá např. při zácpě, průjmových onemocněních), dále obsahuje minerály jako draslík, vápník, fosfor, sodík, železo aj. Pampeliška patří k bylinkám, které se tradičně používají k jarní očistě organismu. Roste v nížinách i ve výše položených travnatých oblastech.



Šalvěj lékařská (Salvia officinalis)

Příjemně aromatický polokeřík z čeledi hluchavkovitých se pěstuje převážně jako léčivka, avšak některé druhy šalvěje zdobí zahrádky také jako okrasné rostliny. Silice šalvěje má antimikrobiální, dezinfekční a stahující účinky a používá se také v kosmetickém průmyslu. Sbírají se šedozelené listy i celá nať. Šalvěj obsahuje silice (thujon, salviol, kafr, cineol ad.), třísloviny, hořčiny, vitaminy ze skupiny B, látky podobné hormonu estrogeneru a další.

Bylinu používali lidé vnitřně při záživacích, střevních a gynekologických potížích. Odvar z listů se tradičně používal při nadměrném pocení zejména v období menopauzy, ke kloktání a dezinfekci při zánětech v ústní dutině, při bolestech v krku, při krvácení dásní i zápachu z úst. Šalvěj má zklidňující účinek na krk, hltan a hlasivky a podporuje obranyschopnost těla. Není vhodná k dlouhodobému používání a nedoporučuje se ani těhotným a kojícím ženám.

MEGAFYT
PHARMA

Čaj jako lék

Čaj ze šalvěje Šalvějová nať

- Vnitřně při mírných trávicích potížích, pálení žáhy a nadýmání, omezuje nadměrné vyměšování potu.
- Zevně při zánětech ústní dutiny, ke kloktání a k dezinfekci dutiny ústní.

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu a zevnímu použití.
Salviae herba, 20 x 1,5 g a 30 g.

Heřmánkový čaj Heřmánkový květ

- Vnitřně při mírných žaludečních obtížích provázených napětím v břiše, nadýmáním a pocitem plnosti.
- Zevně při zánětlivých onemocněních kůže a sliznic, včetně bakteriálních onemocnění dutiny ústní a dásní (např. afty, zánět dásní), při zánětlivých onemocněních v oblasti konečníku a pohlavních orgánů (např. svědění v oblasti konečníku, ekzém v oblasti konečníku, drobné trhlinky v okolí konečníku), pro zmírnění obtíží při hemoroidech, na špatně se hojící drobná poranění a vředy.

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu a zevnímu použití.
Matricariae flos, 20 x 1,5 g a 50 g.



+ K dostání pouze
v lékárnách

Použití těchto tradičních rostlinných léčivých přípravků je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci na obalu.

Kontrola končetin je nezbytná

Cukrovka je vážné chronické onemocnění, které se projevuje poruchou metabolismu glukózy. Přesto mnozí lidé nebezpečí této nemoci stále podceňují. Co by si měl člověk postižený úplavicí cukrovou hlídat?

Zákeřnost cukrovky vězí hlavně v tom, že nebolí a často vzniká plíživě. K hlavním příznakům nemoci patří žízeň, nadměrné pití a močení, noční pocení, hubnutí a únava, ale také třeba opakované infekce močových cest. U cukrovky 1. typu může být první známkou akutní komplikace – diabetické koma s poruchou vědomí. Druhý typ cukrovky je velmi často odhalen náhodně v rámci preventivní prohlídky na základě rozboru krve.

Diabetes mellitus 1. typu je autoimunitní onemocnění. Vlastní imunitní systém ničí buňky slinivky břišní, a ta pak není schopná produkovat inzulin. Důležitou roli hraje genetická dispozice. Typickým znakem diabetu 1. typu je naprostá závislost pacienta na inzulinu.

Diabetes mellitus 2. typu je častější forma cukrovky a vzniká zejména na základě špatného životního stylu. Hlavními příčinami této civilizační choroby jsou nadváha nebo obezita, nedostatek pohybu a nezdravá výživa – především nadměrná konzumace sacharidů. Tělo si postupně zvykne na nepřetržitě dodávání cukrů do organismu a stane se na inzulin rezistentní.

Zdravotní komplikace

Ani jeden typ diabetu rozhodně nelze podceňovat. Diabetici trpí mnohem častěji:

- ▶ postižením zraku (retinopatie)
- ▶ poškozením ledvin (nefropatie)
- ▶ onemocněním nervových vláken (neuropatie)
- ▶ mají celkově horší imunitní systém
- ▶ jsou více ohroženi zejména rychlým rozvojem cévních onemocnění (vyšší riziko vzniku cévní mozkové příhody, srdečního infarktu nebo ucpání tepen dolních končetin)
- ▶ velice špatně se jim hojí rány.

Mnozí diabetici si bohužel stále neuvědomují závažnost neuropatie. Jedná se o poškození vedení vzruchu jednotlivými nervy (může k němu dojít kdekoliv v těle). Následky jsou vidět nejčastěji na dolních končetinách. Nebezpečí onemocnění tkví hlavně ve snížené schopnosti postiženého vnímat bolest. Nemocní popisují pocity chladu, brnění, pálení nohou a jejich neklid zvláště v noci. Tyto chorobné změny spolu se sníženou obranyschopností diabetiků a cévními změnami mohou vést ke vzniku špatně se hojících defektů na nohách, které se označují jako syndrom diabetické nohy. I z drobného poranění se může vyvinout rozsáhlý problém, který v nejtěžších případech končí gangrénou a dokonce také amputací.



Jak o sebe pečovat:

- ▶ Dodržovat dietetická opatření a s nimi spojená režimová opatření navržená lékařem.
- ▶ Důsledně dodržovat pitný režim (vhodným nápojem je neslazený bylinný čaj).
- ▶ Redukovat případnou vyšší hmotnost a udržovat ji na požadované úrovni správnou životosprávou.
- ▶ Pravidelně se hýbat a cvičit v souladu s celkovým zdravotním stavem.
- ▶ Nekuřit, požívat alkohol jen velmi omezeně.
- ▶ Každý den kontrolovat dolní končetiny. Je nutné prohlédnout si chodidla i místa mezi prsty.



- ▶ Informovat včas svého lékaře o všech kožních problémech a změnách na nohou (otlaky, odřeniny, puchýře, zbarvení pokožky a nehtů, plísňe, zranění), ale i všech dalších potížích (např. dušnost, bolest nebo točení hlavy, bolest na hrudi).
- ▶ Nohy omývat 1–2x denně vlažnou vodou a následně ošetřit hydratačním krémem nebo tělovým mlékem, aby nedocházelo k vysychání a praskání pokožky (riziko infekce a plísňových onemocnění). Koupel nohou by měla být rychlá, aby nedošlo k rozmáčení pokožky. Důležité je vždy pečlivě vysušit pokožku mezi prsty. Nikdy neaplikovat krém ani mléko mezi prsty.



- ▶ Nevystavovat dolní končetiny horku a mrazu.
- ▶ Nechodit naboso, vždy používat vhodné bavlněné ponožky dostatečně pevné, ale nikoli těsné nebo shrnovací.
- ▶ Nosit tvarově vhodnou a pohodlnou obuv (prevence tvorby kuřích ok, otlaků a mozolů).



- ▶ Před obutím prohlédnout boty, zda dovnitř nezapadl nějaký kamínek, který by způsobil zranění.
- ▶ Nohy by měly být pravidelně kontrolovány diabetologem nebo podiatrem; doporučuje se také aspoň 1x ročně podstoupit vyšetření neuropatie a angiopatie.
- ▶ Pravidelně provádět pedikúru a nehty správně zastříhovat. V případě snížené citlivosti nohou je lepší svěřit péči o nohy odbornému pedikérovi (pro diabetiky je vhodnější suchá pedikúra) a upozornit jej předem na cukrovku.

Bylinný čaj a kosmetika

DiabeCare® na suchou a citlivou pokožku – zvláště diabetiků



K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH

Doplňek stravy a kosmetické přípravky
INZERCE

● zajímá vás

Pastilky

Základem výroby klasických, cukerných pastilek je sacharóza, tzv. „řepný cukr“, jehož koncentrovaný roztok ve vodě se zahřívá na 130 °C, přičemž vzniká typická průhledná hmota, která chladnutím a dalším zpracováním dává pastilku. Cukerné pastilky mají velmi příjemnou chuť, lze do nich snadno zabudovat příchutě i účinné látky. Jejich určitou nevýhodou však je, že nejsou vhodné pro diabetiky, a také to, že cukr může přispívat k tvorbě zubního kazu. Pastilky bez cukru se nevyrábějí z řepného cukru, ale z látky jemu podobné – isomaltu – a jeho přednosti jsou:

- ▶ má velmi nízký glykemický index, dle oficiálních doporučení je vhodný i pro diabetiky,
- ▶ nepodporuje růst ústních mikroorganismů, nepřispívá tedy k tvorbě zubního kazu,
- ▶ má asi poloviční obsah energie než sacharóza, je tedy vhodný i pro dietu se sníženým příjmem energie;
- ▶ na rozdíl od některých jiných náhražek sacharózy nezanechává v ústech nepříjemnou pachů.

Isomalt se vyrábí z cukrové řepy a nejsou známy žádné jeho významné vedlejší účinky. Je jen třeba myslet na to, že podobně jako jiné jemu příbuzné látky (sorbitol, maltitol aj.) může při konzumaci velkého množství najednou (zpravidla více než 50g) vyvolat mírné laxativní účinky, případně nadýmání. Isomalt má výborné vlastnosti, a proto se s oblibou používá také k výrobě různých pochutin, například k přípravě marcipánů a různých polev.

Šupiny ve kštici

Lupovitost je často považována za lehkou formu kožního onemocnění nazývaného seborrhoická dermatitida. Zatímco se tato nemoc vyskytuje na nejrůznějších místech těla bohatých na mazové žlázy, lupovitost je vázána na část hlavy pokrytou vlasy a její nejbližší okolí.

Mezi nejčastější příznaky lupovitosti (pityriasis capitis) patří nadměrné odlupování malých šupinek staré kůže a svědění.

To, co vnímáme jako lupy, jsou vlastně mrtvé buňky kůže, které se odlučují v nadměrném množství. Vyskytují se jak na mastné, tak i na suché pokožce hlavy. Podle toho rozlišujeme dva typy lupovitosti:

- ▶ tzv. mastné lupy (seborrhoea oleosa; zvýšení sekrece mazu – vlasy se více mastí),
- ▶ tzv. suché lupy (seborrhoea sicca; suché šupinky vznikají, když je pokožka hlavy suchá, a padají i při zatřesení hlavou).

Odstranění lupů není snadné. Důležité je upravit životosprávu, doplnit potřebné vitamíny, minerály a používat vhodnou vlasovou kosmetiku.

Tvorba lupů má řadu příčin, rozhodující je ale přemnožení kvasinky *Pityrosporum ovale*. Její likvidace má pro odstranění nebo alespoň omezení potíží spojených s lupovitostí zásadní význam. Proto se jako hlavní účinné složky přípravků proti lupům používají látky různého charakteru, jejichž společnou vlastností jsou antimykotické (protiplísňové, protikvasinkové) účinky. Z látek syntetických jsou to především klimbazol, oktopirox, pyrithion zinku, sulfid selenu, kyselina undecylenová a undecylenamid, z přírodních prostředků nejčastěji Tea Tree Oil a některé jiné esenciální oleje nebo ichthamol (ichthylol) a síra.

Tea Tree Oil

je čistě přírodní prostředek, esenciální olej keře *Melaleuca alternifolia*, který působí proti kvasinkám i svědění.

Ichthylol

je látka přírodního původu, získává se destilací určitého typu břidlice. Obsahuje velké množství organicky vázané síry. Je efektivní proti kvasinkám, nadměrné tvorbě vrchní vrstvy pokožky a velmi účinně působí proti svědění. Bílý ichthamol je účinný i jako podpůrný prostředek při lupénce (psoriasis) pokožky hlavy a je dobře tolerován také při dlouhodobém používání.

Síra

je prvek, minerál a její obsah v zemské kůře je 0,03–0,09%. Vyskytuje se ve formě různých sloučenin, v dermatologii a kosmetice se využívá především její volná forma. Nachází se v místech bývalých nebo i aktivních vulkánů, případně jako sedimentární ložiska, která v minulosti vznikla činností některých mikroorganismů. Má dezinfekční účinky a působí proti kvasinkám. Omezuje nadměrnou tvorbu kožního mazu a mastných lupů a má příznivý vliv na svědící pokožku hlavy. Ve formě mastí, krémů nebo koupelí se tradičně používá jako součást péče o kůži při psoriáze.

Efektivně proti lupům

Správným a šetrným mytím vlasové pokožky přispějete

- k nastolení její mikrobiální rovnováhy
- k omezení nadbytečné produkce mazu a tvorby lupů
- k výraznému snížení svědění



▶ **Šampon proti lupům s olejem čajovníku australského s esenciálním čajovníkovým olejem (TTO)**



▶ **SulfaDerm® šampon se sírou**



▶ **IchthyoCare šampon proti lupům s bílým ichthamolem**



▶ **Panthenol šampon proti lupům 2% s panthenolem a pirocton olaminem**



▶ **PantheHair® šampon proti lupům 3% s panthenolem, klimbazolem a pirocton olaminem**

Historie diagnostiky a snaha o léčbu seborrhoické dermatitidy a lupovitosti začala v 19. století.

V roce 1873 byl poprvé z šupinatých ložisek na kůži izolován mikroorganismus *Pityrosporum ovale* (přesněji se jedná o formu kvasinky *Malassezia furfur*) a o rok později byla zjištěna souvislost výskytu tohoto mikroorganismu se šupinatou dermatózou ve kšticí. V roce 1904 byla potvrzena domněnka, že přemnožení *Pityrosporum ovale* je přinejmenším jednou z příčin seborrhoické dermatitidy, a tedy i lupovitosti. Později se objevily i jiné názory, tvorba lupů byla spojována například se zánětlivou reakcí kůže. Dnes se všeobecně předpokládá, že etiologie lupovitosti zahrnuje více možných vnitřních i vnějších faktorů.

▶ **Z vnějších** jsou nejvýznamnější: nevhodná a příliš dráždivá vlasová kosmetika, nedostatečné spláchnutí šamponu či kondicionéru z vlasů, studené počasí a suché vnitřní vytápění.

▶ **Z vnitřních** jsou to: stres, úzkost a psychické napětí, špatná výživa, chybějící vitamíny a minerály v organismu, zvýšená sekrece mazu (v případě „mastných“ lupů), genetické, imunitní a hormonální faktory.



Nicméně kvasinka *Pityrosporum ovale* (*Malassezia furfur*) je stále považována za primární příčinu vzniku lupů. Přemnožené mikroorganismy působí zvýšené štěpení mazu svými enzymy a produkty tohoto štěpení dráždí a působí nadměrně zvýšené dělení buněk vrchní vrstvy pokožky (především v případě „suchých“ lupů).

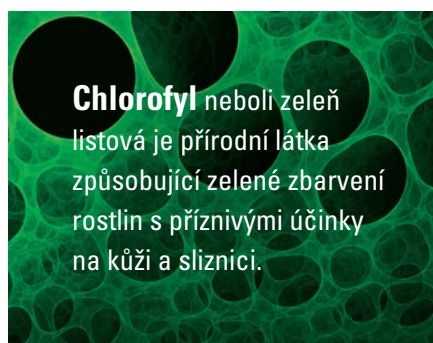
Pityrosporum ovale se vyskytuje i na zdravé kůži, u pacientů se seborrhoickou dermatitidou a lupovitostí je ale její výskyt na postižených místech výrazně vyšší, úměrný míře postižení.

● prospěšná látka

Zeleň listová

V období intenzivnějšího slunění, zahrádkaření, grilování či kutilství možná mnozí ocení známou látku chlorofyl.

V medicíně se chlorofyl využívá především k péči o dermatologicky problémovou pokožku. Co je o této látce známo? Chlorofyl neboli zeleň listová je přírodní látka způsobující zelené zbarvení rostlin.



Pro své deodorační účinky se často používá v kosmetických přípravcích, jako jsou ústní vody, zubní pasty, deodoranty, krémy, gely či pleťové masky, a také v doplňcích stravy či potravinách (např. v pastilkách, žvýkačkách aj.).

Má výbornou schopnost pohlcovat pachy. Příznivě působí na lehčí popáleniny způsobené zářem nebo chemikáliemi, slunečním či jiným zářením. Zklidňuje krk a nosohltan, zmírňuje svědění, pozitivní vliv má rovněž na bércové vředy či špatně se hojící a hnisající ranky. Předností chlorofylu je podpora epitelizace

a granulace pokožky (obnova poškozených tkání, rychlejší pokrytí epitelem - rána zarůstá), jako i zpomalení růstu choroboplodných bakterií způsobujících například zápach v ústní dutině. Tato „zelená krev“ rostlin podporuje výměnu látek v těle a má vliv i na tvorbu krve. Chlorofyl je nepochybně také symbolem života na zemi, protože dokáže přeměňovat sluneční energii na chemickou (fotosyntéza) a je základem pro další probíhající procesy nepostradatelné pro všechny živé organismy včetně člověka.

Dermochlorophyl®

Sprej obsahuje olejový roztok chlorofylu a je vhodný i na promaštění pokožky. Vhodný pro bezkontaktní aplikaci chlorofylu.

Gel se používá zejména tehdy, když je třeba pokožku spíše vysušovat než promašťovat. Po nanesení rychle zaschne a příjemně chladí.

Opatrně při nanášení, chlorofyl může zabarvit oblečení.

Kopřiva dvoudomá

Latinský název: *Urtica dioica* L.
Slovenský název: Žihľava dvojdomá

▶ Až metr a půl vysoká bylina je známá svými **žahavými chlupy**. Při kontaktu s kůží způsobuje podráždění a pálení, což zřejmě mají na svědomí látky histamin, acetylcholin a serotonin. Tohoto nepříjemného účinku se lze zbavit spařením rostliny.

Mladé listy se přidávají do nádivek, jarních salátů, zeleninových polévek, připravuje se z nich příloha na způsob špenátu.

▶ Kopřiva patří k nitrofilním rostlinám, proto je nejlepší sbírat **mladé listy a nať** (vrcholky) zjara kvůli nižšímu obsahu dusičnanů. Bylinu můžeme usušit a připravovat si nálevy k vnitřnímu, ale i vnějšímu použití. Sbírá se také kořen, z něhož se připravuje extrakt a odvar vhodný k potírání a oplachům vlasové pokožky při vypadávání vlasů.

Na čtvrtlitrový nálev ze sušené drogy stačí čajová lžička kopřiv, kterou přelijeme vroucí vodou a necháme vyluhovat pod pokličkou asi 10 minut. Čaj se pije bezprostředně po přípravě, aby neztratil na své chuti i síle. Nálev z čerstvě natrhaných kopřiv bývá světlejší a luhuje se o něco déle.

▶ Kopřiva je bohatým zdrojem **chlorofylu**, vitaminů (zejména vitaminu C), minerálů (zvláště hořčík, vápník, draslík, železo). Dále obsahuje flavonoidy, aminokyseliny, sacharidy, kyseliny křemičitou, mravenčí a další látky, které se využívají jako pomocná terapie při zánětlivých onemocněních močových cest, při artróze či revmatismu.

▶ Extrakt **kořene** obsahuje látky s močopudnými a protizánětlivými účinky, které se používají při potížích s vyprazdňováním močového měchýře.

▶ Tato bylina je pro náš unavený organismus po dlouhé zimě výtečná, celkově jej posiluje a dodává vitalitu. Kvůli svým **močopudným** účinkům se již léta používá v lidovém léčitelství k pročištění těla na jaře a ke zlepšení krvetvorby i stavu kůže a vlasů.

 MEGAFYT
PHARMA


Bylinková
lékárna



1 nálevový sáček obsahuje kopřivovou nať 1,5 g

www.megafyt.cz

Doplňěk stravy
INZERCE

Když se hlásí únava svalů

České přípravky od Fytony s tradicí od roku 1991 jsou k dostání v lékárnách v novém provedení. Zastavte se u nabídky masážních gelů a krémů a přesvědčte se na vlastní kůži o skryté síle bylinných přípravků.



▶ Silně chladivý pocit díky vysokému obsahu kafru a mentholu zažijete s masážním přípravkem **MENPHOR® ICE GEL LEDOVÝ**. Po aplikaci gelu do horké vody získáte inhalační přípravek, který pěkně protáhne a bude se vám lépe dýchat.



▶ Masážní gel **MENPHOR® ICE GEL KAŠTANOVÝ** nejen příjemně chladí, ale díky obsahu extraktu plodu kaštanu (jírovce maďalu) prospěje i namáhaným nohám po dlouhém sezení nebo chození.



▶ Při pocitu únavy svalů velice dobře poslouží i chladivý masážní gel **MENPHOR® ICE GEL ARNIKOVÝ**, který obsahuje olejový extrakt květu prhy arniky a methylsalicylát, což je derivát kyseliny salicylové.



▶ **MASÁŽNÍ KRÉM MENPHOR®** s kafrem, mentholem a rostlinnými silicemi v tubě můžete mít po ruce kdekoli na cestách, když potřebujete uvolnit ztuhlá záda a krk, nebo ulevit unaveným nohám po dlouhém stání.



▶ Kostival lékařský je oblíbenou bylinou s celkově příznivými účinky na kůži. **KOSTIVALOVÁ MAST S MENTHELEM** je vhodná k promasírování svalů, zároveň dobře promašťuje pokožku.



▶ Pokud si neumíte vybrat, který krém zvolit k promazání suché pokožky nohou a rukou, společně se na univerzální **TRADIČNÍ BALZÁM** s propolisem a rostlinnými extrakty prhy arniky, vilínu virginského, měsíčku lékařského, komonice lékařské a esenciálním olejem skořice, která je v lidovém léčitelství využívána v boji s celulitidou.



▶ Vzácná prha arnika se velice osvědčila v masážních přípravcích. Masáže **ARNIKOVÝM GELEM** ve spojení s esenciálními silicemi máty, levandule, rozmarýnu a meduňky napomáhají uvolnění svalového napětí.



▶ Allantoin je kosmetická látka známá pro své zklidňující účinky na kůži. Ve spojení s vysokým obsahem olejového a lihového extraktu květu měsíčku lékařského **MĚSÍČKOVÁ MAST S ALLANTOINEM** prospěje vaší suché pokožce rukou, nohou i rtů.



▶ Stahující účinky dubové kůry jsou dobře známy a využívány k péči při delikátním problému v sedací oblasti těla. **DUBOVÁ KŮRA GEL S ALLANTOINEM** obsahuje navíc hřebíčkovou silici, která má rovněž stahující vlastnosti.

Jak nedat šanci bakteriím

Ženy jsou postihovány častěji než muži, protože ženská močová trubice je velice krátká a bakterie se mnohem snadněji dostanou do močového měchýře. V případě mužů patří k obvyklým infekcím i záněty, například prostaty nebo předkožky. Pokud se tato onemocnění podcení, hrozí zánět ledvin, který je velmi vážný.

Záněty močových cest se projevují zejména řezáním při močení, pálením, občas mohou zánět doprovázet i zvýšené teploty, bolesti v zádech nebo zvracení.

Rizikovými faktory jsou u žen těhotenství, menopauza, inkontinence a chlad, u mužů pak prostatické potíže a prochlazení. Ke vzniku a rozvoji onemocnění nepochybně přispívá i stres nebo snížená obranyschopnost a nachlazení, zanedbávání intimní hygieny, či neprodyšné a příliš těsné spodní prádlo (např. tanga). Určitou predispozici k infekcím močových cest mají lidé trpící diabetem.

Při opakujících se zánětech močového měchýře může hrát velkou roli rovněž dráždivá strava. Není vhodná ani konzumace jídel s obsahem velkého množství cukru, protože cukr podporuje množení bakterií v močovém ústrojí. Močový měchýř dráždí také kofein, černý čaj, alkohol nebo nikotin.

Velice důležitý je dostatečný pitný režim



Co pomáhá

Močové cesty musí být neustále „vymývány“. Při nízkém příjmu tekutin mají bakterie v močovém ústrojí ideální podmínky k tomu, aby se množily. Navíc moč je koncentrovaná a také podstatně více dráždivá a pálivá.

Vhodné je pít čistou vodu bez bublinek (více než 2 litry denně) nebo lépe neslazeného urologického čaje. Čaj však pomůže jen v raném stadiu při počátečním pálení. Když se infekce rozvine do stadia zánětu s bolestivým řezáním při močení, je třeba svěřit se do rukou lékaře, který pravděpodobně předepíše antibiotika. Léčba antibiotiky však někdy vyžaduje čas, než zabere, proto je dobré léčebnou terapii podpořit správnou životosprávou a dodržováním potřebného množství tekutin. Výborný je čaj s obsahem brusinkového extraktu a s bylinami s močopudnými účinky a příznivým působením na močové cesty a ledviny, jako je např. šípek, ibišek, zlatobýl, petržel, jehlice či březový list.

Brusinková šťáva

Brusinka obecná (*Vaccinium vitis idaea*) má vysoký obsah minerálů a stopových prvků (draslík, hořčík, vápník), vitaminů, flavonoidů, organických kyselin aj. Brusinková šťáva obsahuje antioxidanty, zvyšuje fyziologickou odolnost organismu v případě těžkých životních podmínek, pomáhá během předmenstruačního cyklu a ulehčuje při potížích v menopauze.

Z rodu *Vaccinium* se často používají plody klikvy velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*), lidově nazývané kanadská brusinka, které mají větší množství pevné dužiny a na rozdíl od evropské brusinky jsou větší a vejčité. Plody kanadské brusinky obsahují látky, které působí proti usazování bakterií na stěnách močového měchýře. V lidovém léčitelství se brusinky s oblibou užívají při obtížích s močovým ústrojím.

Urosept® Přípravky se šťávou z klikvy velkoplodé



Doplněk stravy
v tekuté formě
s koncentrovanou
šťávou
a tablety se sladidlem
k pozvolnému
rozpuštění
v ústech



Bylinný čaj Urosept®

- Když chcete podpořit vylučovací funkce organismu (ibišek, rozmarýn, zlatobýl).
- Když chcete udržovat zdraví močových cest (list buko).
- Když chcete pomáhat funkci ledvin a močového měchýře (šípek).
- Když chcete popíjet velice chutný čaj se šťávou z klikvy velkoplodé, lidově nazývané kanadská brusinka.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Doplňky stravy
INZERCE



Modrofialové lány levandule

voní po celé Provence. Název rostliny je pravděpodobně odvozen z latinského výrazu „lavare“ (mýt) a již staří Římané přisuzovali této rostlině antiseptické vlastnosti. Sloužila tedy k mytí i hojení ran, přidávala se do koupelí k relaxaci a uvolnění organismu po namáhavém dni. Má blahodárné účinky na nervy, zklidňuje a pomáhá při nespavosti. Usušená voňavá levandule v pytlíčku se vkládá pod polštář k navození dobrého spánku nebo již léta jako osvědčený odpuzovač molů do šatníku a prádelníku.

Vitamin B5 (kyselina pantothenová) je ve vodě rozpustný vitamin, který je potřebný k udržení normální mentální činnosti. Panthenol je formou vitamínu B5 a je vhodnější pro dermatologické a kosmetické použití, protože se lépe vstřebává do hlubších vrstev pokožky než kyselina pantothenová, která potom z něho v buňkách vzniká. Panthenol přispívá k udržení mladistvého vzhledu tím, že podporuje zadržování vody v pokožce (její hydrataci) a má také blahodárný vliv na kvalitu vlasů i nehtů. Panthenol zklidňuje a příznivě působí v případě podráždění pokožky slunečními paprsky, proto jej ocení hlavně ti, kteří se rádi opalují.

Panthenol

...se sluníčkem



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
Celý sortiment přípravků na:
www.muller-pharma.cz

info@muller-pharma.cz
Najdete nás také na Facebooku

Stevia rebaudiana

neboli stévie sladká je rostlina původem z Jižní Ameriky. Získávají se z ní steviolglykosidy, které jsou asi 300x sladší než sacharóza a slouží jako sladidlo v potravinářství nebo v doplňcích stravy. Pozitivní je kromě sladké chuti i to, že mají zanedbatelnou energetickou hodnotu a nezvyšují hladinu cukru v krvi.



Celiakie je nemoc způsobující poruchu střevního vstřebávání, jejímž základem je intolerance glutenu, bílkoviny obsažené v obilí. Postižení proto musí dodržovat bezlepkovou dietu a hlídat produkty z obilovin, které obsahují lepkovinou bílkovinu gluten (pšenici, ječmen, špaldu, žito, vynechat i oves).



Při častém mytí rukou mýdlem nebo při opakované práci

se saponáty, barvami, organickými rozpouštědly a alkáliemi odstraňujeme z povrchu rukou ochranný film a trvá až několik hodin, než se nám na povrchu pokožky opět obnoví fyziologické poměry. Pokožka rukou se odmašťuje, vysušuje a kůže postupně ztrácí své obranné mechanismy. Poškození pokožky se může projevit zčervenáním, bolestivými prasklinkami, svěděním, někdy vznikne až ekzém. Důležité je proto mýt ruce šetrnými mycími prostředky, zvláčňovat je a hydratovat a ochraňovat je také před poškozením volnými radikály. Součástí některých speciálních krémů na ruce jsou zklidňující komponenty (např. extrakt měsíčku, heřmánku), které snižují zarudnutí a podráždění pokožky.

Ochranné krémy na ruce

Primalona®

GLYCERINOVÁ S ALOE VERA

ZKLIDŇUJÍCÍ S HEŘMÁNKEM

REGENERAČNÍ S MĚSÍČKEM



Po kapkách...

Esenciální olej z listů kajeputu střídavolistého si svou oblibu získal hlavně kvůli antibakteriálním a antimykotickým účinkům, méně oblíbená je již jeho výrazná vůně.

Koncentrovaný olej čajovníku australského má velice silné aroma podobné eukalyptovému oleji, které odpuzuje létající i lezoucí hmyz. Obvykle se asi po půlhodině znovu nanese pár kapek na tělo včetně dolních končetin a Tea Tree Oil (neboli TTO) působí jako přírodní **repellent**. Pokud nejste alergičtí na neředěný olej, v případě hmyzího bodnutí mírně znečistí pokožku a tlumí svědění.

Čajovníkový olej se hodí **ke kloktání** při potížích v ústní dutině (stačí 3-5 kapek do skleničky vlažné vody a kloktat 2 až 3x denně (avšak nepolykat). Při drobném poranění, plísňovém onemocnění kůže



a nehtového lůžka, tvorbě **akné, aftu, bolavého koutku či oparu** se nanese kapka oleje na postižené místo. Pár kapek v aromalampě nebo horká koupel s 10 až 20 kapkami oleje dobře působí při pocitu únavy a **nachlazení**. K zmírnění

symptomů rýmy z nachlazení se často využívá osvědčená metoda - inhalace, která uvolňuje nosní dutiny, zlepšuje průchodnost a zvlhčuje podrážděné sliznice dýchacích cest. Do inhalátoru se přidá asi 5 kapek čistého oleje a podle návodu se inhaluje aspoň dvakrát denně (astmatici a děti jen po poradě s lékařem). TTO pomáhá v boji proti akutním bakteriálním infekcím horních cest dýchacích, akutním rhinitidám a sinusitidám. Při klasické inhalační lázni se přikryje hlava ručníkem a zahřejí se dutiny nad párou. Avšak opatrně, aby nedošlo k opaření pokožky a očí příliš horkou párou.

Olej čajovníku australského z listů *Melaleuca alternifolia* se kvůli svému složení používá především zevně. Silice TTO příznivě ovlivňuje také nespecifické **vaginální** potíže a přidává se např. do zdravotnických a kosmetických přípravků, jako jsou kondomy, lubrikační, vaginální či mycí gely. Výčet příznivých účinků čajovníkového oleje je opravdu bohatý, a proto se stal běžnou součástí mnoha domácích lékárníček.

Čistý, 100% olej čajovníku australského

s hlavní obsahovou složkou terpinen-4-ol.



V nabídce i ve formě roll-on s jemnější vůní a minimální dermální dráždivostí.

Legenda: LAR, TEILHOL	POTŘEBA ORÁČE	PALNÁ ZBRANĚ VELKÉ RAŽE	TAJENKA 1	USPĚTI	ZÁTAV	◆◆◆◆	KÁVA BEZ KOFEINU	KYSELÁ POCHUTINA	OPAK PRAVDY	◆◆◆◆	STOUPNOUT	SLEČNA (ANGL.)	ALEUTSKÝ OSTROV	OCHRANA	
ODVEZENÍ							SOLMIZAČNÍ SLABIKA					CHUŤ (ZAST.)			
DOBYVÁNÍ RUD							ANGL. ESO					JEDNOTKA OBJEMU			
												DĚLIT			
POKLÁDAT							TAJENKA 4								
SRDEČNICE							ZKR. KREVNIHO TLAKU			OKOPIROVAT					
							INIC. ZPĚVÁKA KRYLA			PRIMÁT					
◆◆◆◆	SPRÁDAT (BÁSNIČKY)	MÚSTEK								MEZINÁRODNÍ KÓD OMĀNU			AMER. BASKET-BALOVÁ ASOCIACE	KOUPĚ	ŠVĚD. SÍDLO
		ZIMNÍ SVÁTKY								ENERGICKÝ, RÁZNY (EXPRES.)					
SMOTEK							VYZVĚDAČKA								
							ČESKÝ SPISOVATEL (FRANTIŠEK, 1929 - 1995)								
NAVINUTÍ							ZN. NITU			VÁLCOVITÉ POUZDRO					
							SPZ VSETÍNA			JEMENSKÁ LET. SPOL.					
OSOBNÍ ZÁJMEMO					SLOVENSKY TRÍSKY						PODNIK V TÁBOŘE				
					OKOLO (BÁSNIČKY)						RYCHLOSTNÍ STUPEŇ (LID.)				
VČELÍ PRODUKT						BELGICKÝ POLITIK						OBYVATEL AFRIC. STÁTU	TAJENKA 3	SPZ ÚSTÍ NAD LABEM	VŘENÍ
						DIOVA MATKA									
HEREC (ANGL.)							INFARKT MYOKARDU (ZKR.)			ITAL. SOPKA					
							OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)			DĚTSKÝ POZDRAV					
BÝVALÁ FRANCOUZSKÁ AUTOMOBILOVÁ ZNAČKA										ČESKA (ANATOM.)					
										SYPKÝ					
◆◆◆◆	NA TOHLE MÍSTO	KOSOČTVE-REČNÝ NEROST	TAJENKA 2	NÁZEV HLÁSKY			SMETANOVA OPERA								
				INIC. TENISTY NOVÁČKA			PŘÍPOUTAT K NEJAKÉ ČINNOSTI (HOVOROVĚ)								
LESNÍ PTÁK							MÍSTO VYKOPÁVEK SUMERSKÉHO MĚSTA			ANGLICKÝ PRST NA NOZE				NESKUTEČNÁ	TONDA
							IRSKÝ BÁSNIK (1885-1939), NC LIT (1923)			TEDY					
ELENA (ZDROBNĚLE)							FRANCOUZSKÝ MALÍŘ (ADOLPHE, 1817 - 1893)				FILC				
							ŘÍMSKÝ 495				VRAŽDA (ZAST)				
ŘÍMSKÝ 1004					SLOVESO (LAT.)							SLOVENSKÝ SOUHLAS			
					PŮDA							DRUH GIBBONA			
PÍSKATI										AMER. ZPĚVÁČKA A HEREČKA (OLIVIA *1992)					
TVÁŘE						TAVENINA				SCHRÁNKY NA MRTVOLY					
JENOM (NÁŘ.)						JUBILEJNÍ				DRSNÝ SILNÝ NÁPOJ					

Ze sbírky citátů Myšlenky, které sesbírala Božena Pospíšilová. Autorem citátů v tajence je Rochefoucauld. Řešení křížovky nám zasílejte průběžně do 15. května 2017 na mailovou adresu: vonizdravim@muller-pharma.cz, nebo poštou na: **Dr. Müller Pharma, U Mostku 182, 503 41 Hradec Králové**. (Přidejte, prosím, informaci, z jakého časopisu jste ... a voní zdravím s křížovkou získali). Třem vylosovaným luštitelům správné tajenky zašleme balíček produktů v hodnotě 500 Kč. Nezapomeňte proto uvést své jméno a adresu.

Jména výherců zveřejníme v příštím vydání ... a voní zdravím a na <http://www.facebook.com/MullerPharma>. Jména výherců z minulého čísla: J. Motl, Ústí nad Orlicí, M. Fišer, Roudnice nad Labem a V. Motzová, České Budějovice.

BYLINNÉ ČAJE PRO DĚTI A JEJICH MAMINKY



Doplněk stravy

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
WWW.MEGAFYT.CZ