

Čaj na zahřátí,
k osvěžení
i úlevě

Význam HA
v kůži

...a voní zdravím

Až přijde miminko...

Pečujeme
o pleť s akné

Jak předejít
úpalu

PRO KAŽDÉHO, KDO RÁD O SEBE PEČUJE



novinka

NOSNÍ SPREJ S MOŘSKOU SOLÍ HYPERTONICKÝ

- snižuje otok nosní sliznice a usnadňuje dýchání při pocitu ucpaného nosu
- regeneruje nosní sliznici
- snižuje tvorbu hlenů při rýmě
- přídatná terapie při alergické rýmě

NOSNÍ SPREJ S MOŘSKOU SOLÍ ISOTONICKÝ

- pro každodenní hygienu nosu
- šetrně čistí nos a odstraňuje suché krusty
- zvlhčuje suchou nosní sliznici
- zmírňuje projevy ucpaného nosu

Vhodné i pro těhotné a kojící ženy a děti od 2 let.
Zdravotnické prostředky

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

**Dr. Müller
PHARMA**

INZERCE

 **MEGAFYT
PHARMA**



Novinka

Bylinková lékárna

Kotvičnick (nat) napomáhá k normální funkci močové soustavy, pohlavních orgánů a hormonální aktivitě.

Borůvka (nat) přispívá k normálnímu metabolismu glukózy (krevního cukru), lipidů a bílkovin.

Rakytník řešetlákový napomáhá k přirozené obranyschopnosti.

www.megafyt-pharma.cz



INZERCE



na skok v muzeu

Expozice Českého farmaceutického muzea v Kuksu nese příznačný název Kouzlo apatyky.

Černé krásky z lékáren

Zprostředkovat návštěvníkům kouzlo a krásu starých lékáren pomáhá kromě historického lékárenského nábytku také mnoho nezbytných doplňků a pomůcek. Bohatě a významně jsou zastoupeny například stojatky. Jedná se o nádoby, které bývaly umístěny v tzv. repositoriu (lékárenské skříni) a sloužily k uchovávání léčiv a jednoduchých léčivých přípravků. Vyráběly se v našich podmínkách zejména z lipového dřeva a jednoduché keramiky. Tyto materiály se používaly do začátku 18. století nejčastěji, pak k nim přibýly další, jako je porcelán nebo sklo. Kromě funkce ochrany obsahu před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí byl brán při výrobě všech lékárenských nádob zřetel také na dekorativnost odpovídající soubornému výtvarnému citění.

Z množství stojatek, které jsou zastoupeny ve sbírkách Českého farmaceutického muzea v Kuksu, velkou pozornost

přitahují nádoby vyrobené z černého hyalitového skla. Začátek výroby tohoto skla spadá do počátku 19. století, kdy hrabě Jiří František Buquoy ve své sklárně v jihočeském Jiříkově Údolí u Nových Hradů rozběhl jeho produkci. Výrobky oceňovali zákazníci nejen v Evropě, ale také v Orientu a Americe. Název „hyalit“ vymyslel sám hrabě a vycházel z řeckého hyalos = sklo. Ve snaze uchovat si jedinečnost na sklářském trhu získal hrabě Buquoy v roce 1817 od císaře Františka I. privilegium na 8 let na výrobu hyalitu. Ani toto opatření ale nezabránilo některým dalším sklárnám v zařazení hyalitového skla do své produkce.

Charakteristickou vlastností tohoto materiálu je, že nepropouští ani nejsilnější světelný zdroj. Je tvrdé, zároveň ale velice křehké, takže s ním mohli pracovat jen ti nejlepší brusiči a řezači. Náklady na výrobu byly velice vysoké. Produkce

hyalitového skla trvala přibližně do roku 1850. Za jejím ukončením stály měnící se módní trendy, nikoliv ztráta receptury, jak je někdy nesprávně uváděno.

Černé hyalitové sklo se používalo k výrobě exkluzivních užitkových předmětů, mimo jiné také lékárenských stojatek, s nimiž se mohou seznámit i návštěvníci muzea. Většina stojatek z černého hyalitového skla byla opatřena zlatou signaturou, která byla obvykle z důvodu prodloužení životnosti vypalována. Stojatky z tohoto materiálu měla ve svém vybavení například lékárna U Černého medvěda z Českých Budějovic.

České farmaceutické muzeum provozuje v Hospitalu Kuks kromě expozice Kouzlo apatyky ještě další expozici s názvem Z apatyky do fabriky, zaměřenou na výrobu léčivých přípravků. Obě jsou k vidění od dubna do října.

Mgr. Ladislava Valášková, Ph.D.

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

Čajem se nazývá nápoj pocházející z listů subtropického a tropického stromu čajovníku čínského. Avšak toto označení se vžilo i pro nálevy a odvary z čerstvých a sušených bylin nebo ovocných směsí.

...na zahřátí, k osvěžení i úlevě

Čajovník čínský (*Camellia sinensis*) se člení na varietu *sinensis* a *assamica*, existuje ale řada dalších odrůd a hybridů. Čaj se připravuje z výhonků, pupenů či listů čajovníku čínského a pojmenování *tea*, *thé* je odvozeno z čínského *t'cha* nebo *ch'a*. Vůni, chuť i vlastnosti čaje ovlivňuje řada podmínek – země a oblast, kde se čajovník pěstuje, odrůda, způsob sklizně i zpracování listů, kvalita listů, ale také třeba postup přípravy čaje a kvalita vody. V zemích s tradiční čajovou kulturou, jako je Čína a Japonsko, je příprava čaje takřka obřadem a využívá se k tomu řada specifického nádobí.

Čaj by se rozhodně neměl vařit. Důležité je vystihnout nejen správnou teplotu vody (zelený čaj se zalévá vodou s teplotou 60 až 90 °C), ale podle druhu čaje také správný čas luhování, protože při delším luhování získá nápoj díky tříslovinám

nepříjemně svíravou chuť. Obvykle se černý čaj luhuje 5 minut a zelený čaj 3 minuty. Kromě zeleného a černého čaje lze dnes koupit i čaj bílý, žlutý, oolong, prodávají se i kvetoucí čaje a další druhy, jejichž chuť, vůně i účinky se liší zpracováním čajových lístků. V nabídce jsou rovněž čaje ochucené a aromatizované.

Jelikož čaj má výbornou schopnost absorbovat vůně a pachy ze svého okolí, je důležité čaj skladovat v dobře uzavřených nádobách na tmavém a suchém místě; v případě porcovaných čajů uchovávat nálevový sáček v obalu odolném proti vlhkosti, který zajistí jak vůni a chuť, tak i stabilitu účinných látek.

Příznivé účinky zeleného čaje

Listy čajovníku čínského (*Camellia sinensis*) obsahují důležité polyfenoly (nejvýznamnější z nich jsou flavonoidy, flavanoly – katechiny, flavanoly aj.), aminokyseliny (např. theanin), enzymy, minerály (vápník, draslík, železo, hliník, zinek aj.), vitamíny (C, B1, B2, B6), alkaloidy (kofein, theobromin), sacharidy a další látky, které při pravidelném pití především zeleného čaje pomáhají upevňovat obranyschopnost těla.

Zelený čaj má antioxidační vlastnosti. Pomáhá chránit prsa a vaječníky před oxidačním poškozením a přispívá také ke zdraví prostaty. Zjistilo se, že napomáhá v boji s vysokým tlakem, snižuje hladinu krevního cukru a cholesterolu. Udržuje zdravé srdce a přispívá také ke zdraví cév, snižuje tak riziko vzniku kardiovaskulárních nemocí. Zelený čaj má vliv i na střevní flóru a funkce zažívacího ústrojí. Pomáhá chránit kůži před poškozením vyvolaným UV zářením a výborným pomocníkem je rovněž v boji s chřipkovými viry a některými bakteriemi. Obsahové látky v zeleném čaji mají vliv na stimulaci nervového systému a metabolismus. Známé je jeho kladné působení na soustředěnost a paměť, která věkem klesá. Podporuje odbourávání tuků a snižuje chuť k jídlu, čímž napomáhá hubnutí. I u zeleného čaje ale platí, že nadměrné pití (několik litrů denně) může uškodit. Například obsah kofeinu (theinu) v čaji může vyvolat neklid a nespavost.

Zelený čaj na rozdíl od černého neprochází fermentací, proto si zachovává všechny účinné látky. V čajových lístcích se po zavaznutí prudkým sušením nebo napařením inaktivují enzymy, které způsobují fermentaci polyfenolů, k oxidaci však nedojde. Což má velký vliv na chuť, vůni a obsah důležitých látek tohoto světle zeleného nápoje.

Ochucený čaj vzniká přidáním lístků, květů a plodů jiných rostlin k lístkům čajovníku čínského (např. černý čaj s anýzem).

Aromatizovaný čaj vznikne, když se čajové lístky ochutí aromatickými látkami, třeba limetkovým nebo citronovým aroma (např. zelený čaj s příchutí limetky a citronu). Aromatizovaný čaj může být současně i ochucený (obsahuje např. ibiškový květ, jablko, zázvorové koření, citronové oplodí atd.).

Bylinný čaj se připravuje z listů, natě, květů, plodů nebo kořene léčivé rostlinky, která má příznivý vliv na organismus. Může být jednodruhový nebo jako směs různých bylin. Bylinný nálev se pije vlažný obvykle jeden až šest týdnů k zmírnění či odstranění některých potíží nebo k podpoře či očistě organismu. O vhodnosti konkrétního bylinného čaje je dobré poradit se s lékárníkem, zejména při současném užívání některých léků.

Černý čaj prochází fermentačním procesem, při kterém probíhají chemické reakce (především oxidace) měnící vlastnosti čaje. Čajové lístky mění barvu a získávají charakteristickou vůni, třeba mohou vonět karamellem.

Ovocný čaj je nápoj ze sušených keřovitých plodů, koření a plodů ovocných stromů (např. pomeranč, citron, maliny, borůvky, jahody, zázvor, chilli), které jsou zdrojem vitaminů a dalších důležitých látek. Přidáním různých aromat vzniká aromatizovaný ovocný čaj, který je plný vůní a chutí. Je vhodný pro osoby, které kvůli kofeinu (theinu) nemohou pít kávu a pravý čaj. Do ovocné směsi se běžně přidávají také bylinky.

Ovocné čaje aromatizované



▼
Dětský ovocný čaj s ibiškovým květem, jablkem, meduňkovou natí, šípkem bez semen, sladkým ostružinovým listem, přírodním jahodovým, borůvkovým a limetkovým aroma, plodem jahodníku a borůvky.

▼
Dětský ovocný čaj s obsahem rozpustné vlákniny inulinu (BIO šípek, BIO ibiškový květ, BIO jablko, BIO inulin a přírodní jablečné aroma). Produkt kontrolovaného ekologického zemědělství. Doplněk stravy

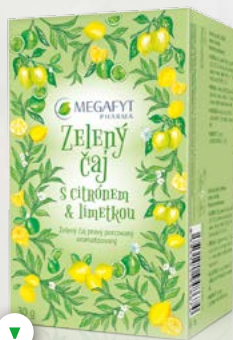
Dětské černé čaje bez kofeinu



▼
Černý čaj pravý fermentovaný dekoфеinizovaný s anýzem.

▼
Černý čaj pravý dekoфеinizovaný pro děti od 6 měsíců.

Zelený čaj aromatizovaný



▼
Zelený čaj pravý s příchutí citrónu & limetky.

Bylinné čaje



▼
Lipový květ.
Jednoduchý bylinný čaj.



▶
Bylinná směs Pročištění s natí máty peprné, rooibosem, kopřivovým listem, pampeliškovou natí, vřesovým květem, skořicovníkovou kůrou, pampeliškovým kořenem, klanopraškovým plodem a kurkumovým oddenkem.

Ovocné a bylinné čaje

Novinka

▶
Švestky se skořicí & vanilkou
Rakytník s černým bezem & lípou
Heřmáněk s citrónovou trávou & limetkou



www.megafyt-pharma.cz

INZERCE

Medvědí česnek

Latinský název: *Allium ursinum* L.
Slovenský název: Česnak medvedí

▶ Jedna z **prvních jarních rostlin**, která roste volně v přírodě v listnatých a smíšených lesích, na stinných a vlhkých stanovištích kolem potoků. S oblibou se začíná pěstovat v zahrádkách, kde se jí daří ve vlhké půdě ve stínu stromů.

▶ První listy lze snadno zaměnit s listy jedovaté konvalinky vonné! Pro medvědí česnek je typická **česneková příchut'** a vůně.

▶ Patří do rodiny česnekovitých a **přívlastek** napovídá, že si na bylině plně vitaminů a minerálů zřejmě pochutnávají medvědi po probuzení ze zimního spánku. Jiný výklad zní, že dává „medvědí sílu“.

▶ Přidává se do jarních salátů, polévek, nádivek, omáček, báječně ochutí maso i ryby.

▶ Pokud nejste alergičtí na allicin, medvědí česnek se v lidové medicíně užívá při nachlazení a zánětech horních cest dýchacích, při vyšším krevním tlaku a cholesterolu, při zácpě i nadýmání. Na jaře se používá **k očistě těla** jako detoxikační prostředek. Čistí střeva, játra, ledviny, působí i na parazity, plísňe a bakterie.

▶ Tato vynikající léčivka je bohatá na **vitamin C**, silný antioxidant, který chrání buňky před škodlivými volnými radikály a posiluje imunitu. Významný je i obsah chlorofylu či železa.

Sbírají se především aromatické **listy** až do května, kdy začíná rostlina kvést drobnými bílými květy a ztrácí na své síle. Vůně, chuť i účinné látky se ztrácejí také sušením, proto je nejlépe bylinu konzumovat čerstvou, případně ji pokrájet a zmrazit nebo naložit do oleje. Připravuje se z ní i pesto a tinktura.



Medvědí česnek se považuje za přírodní antibiotikum a antimykotikum. Obsahuje podobně jako česnek setý (též kuchyňský) účinnou silici – sirnatý alliin, který se teprve po rozdrobení či rozkousání mění v antibakteriální allicin, odpovědný i za charakteristickou chuť.



Proč je kyselina hyaluronová v posledních letech tak populární a přidává se do různých kosmetických přípravků? Kyselina hyaluronová (z anglického hyaluronic acid – zkratka HA) je běžnou součástí našeho těla; je obsažena v různém množství (celkem asi 15 gramů) v mezibuněčném prostoru v řadě míst organismu, kde plní různé funkce.

Má obrovskou schopnost vázat velké množství vody, přičemž ve spojení s vodou vytváří gel, který v mezikloubním prostoru slouží jako kluzná látka napomáhající udržení bezbolestné a hladké hybnosti kloubů. Zajišťuje optimální viskozitní vlastnosti a udržení nitroočního tlaku. Řadu funkcí plní i v sliznici nosu, vaginálním epitelu, dýchacích cestách a jinde. A jakou funkci plní v kůži?

HYDRATACE

Její schopnost vázat velké množství vody je mnohem větší, než je tomu u kterékoliv jiné přirozené hydratační látky (dokáže ji zadržet až tisícinásobek své hmotnosti). Vzhledem k velké molekule, dané jejím polymerním charakterem, HA z kůže „neuniká“ a udržuje hydrataci řadu hodin. Avšak její životnost v kůži je přibližně 12 hodin, pak dochází k jejímu odbourávání enzymy.



Význam HA v kůži

Kyselina hyaluronová aneb molekula mládí, jak se jí také říká, je jednou z přirozeně se vyskytujících látek v kůži, které udržují naši pleť hladkou. S přibývajícím věkem její produkce klesá, pokožka ztrácí pružnost a prohlubují se vrásky.



OCHRANNÁ BARIÉRA

Vytváří na kůži a sliznicích ochrannou vrstvu, která omezuje ztráty vody odpařováním a brání pomnožení a průnikům patogenních mikroorganismů.

▶ V kosmetických přípravcích na tělo se používá 0,05 až 0,3 % kyseliny hyaluronové (přesněji její sodné soli, hyaluronátu sodného), kdy její účinek podle studií nejvíc stoupá. Existují ale také maloobjemové krémy na vrásky či speciální séra s vyšším obsahem kyseliny hyaluronové, která jsou ovšem dražší kvůli vyšším pořizovacím nákladům HA.

ELASTICITA

Čím více kyseliny hyaluronové v kůži je, tím je pevnější. Na makromolekuly HA se váže voda, která zaplní mezibuněčný prostor a tím napíná kůži. Pokožka je pružná a hladká bez vrásek.

REGENERACE

Cyklos obnovy kůže trvá přibližně 21 dní. S přibývajícím věkem nebo při poškození kůže vlivem slunečního UV záření či jiných škodlivých faktorů se proces obnovy kůže zpomaluje. Kyselina hyaluronová

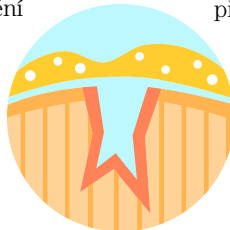
působí jako stimulátor dělení buněk kůže a hraje důležitou roli v procesu její obnovy. Podporuje a urychluje regeneraci kůže.

URYCHLENÍ PRŮBĚHU

Kyselina hyaluronová přispívá k urychlení průběhu a rychlejšímu odeznění zánětlivé reakce, která se projevuje zarudnutím pokožky (například po nadměrném slunění). Blokuje také mezibuněčnou migraci virů a bakterií, ztěžuje tedy šíření infekce.

URYCHLENÍ HOJENÍ

Kyselina hyaluronová vychytává volné radikály v tkáni, čímž snižuje riziko poškození buněk i mezibuněčných struktur škodlivými vlivy prostředí, jako jsou UV záření, smog, chemikálie či jiné škodliviny z ovzduší. Kvůli této své schopnosti přispívá také k urychlení procesu hojení a bezjizevnatému zacelení rány (brání nadměrnému ukládání kolagenu v místě rány).



Panthenol HA

Hebká a pružná pokožka

Spojení panthenolu (7 %) a kyseliny hyaluronové (0,2 %) je příznivé pro péči o suchou, stárnoucí a citlivou pokožku po slunění.

- **Tělové mléko a krém** se zklidňujícím účinkem na kůži jsou ve formě lehké emulze, která je snadno vstřebatelná.

- **Gel** s chladičným efektem obsahuje navíc vitamin E v mikrokapslích a přináší rychlou úlevu pokožce po nadměrném působení slunečního záření.

K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH

INZERCE

www.muller-pharma.cz

info@muller-pharma.cz

Najdete nás také na Facebooku

Minimum o minerálech

Minerály jsou prvky nebo chemické sloučeniny, které denně potřebuje náš organismus v malém množství ke správnému fungování. Protože si je neumí naše tělo vyrobit samo, musíme je přijímat v potravě.

MINERÁLY

Denní příjem vápníku, hořčíku, fosforu, chlóru, draslíku, sodíku a síry je potřebný ve větším množství (nad 100 mg denně).

Vápník (calcium, Ca) je nezbytný pro růst a obnovu kostí a zubů, pro správnou srážlivost krve a činnost svalů. Přispívá k normální funkci nervových přenosů a trávicích enzymů. Podílí se na procesu dělení a specializace buněk. Nedostatek vápníku bývá spojován s nedostatkem vitamínu D, který pomáhá vstřebávání vápníku. Projevuje se kazivostí zubů, osteoporózou u dospělých, zlomeninami kostí, nebo třeba křivici u dětí.

Hořčík (magnesium, Mg) se podílí na procesu dělení buněk. Přispívá k elektrolytické rovnováze a je potřebný k udržení normálního stavu kostí a zubů a pro normální činnost nervů a svalů. Podílí se na normální psychické činnosti. Při nedostatku se mohou objevit svalové křeče, deprese, slabost, závratě, ztráta chuti k jídlu.

Fosfor (phosphorus, P) je potřebný k udržení dobrého stavu kostí a zubů, k přeměně energie a normálnímu fungování buněčných membrán. Podobně jako u vápníku dochází při nedostatku fosforu k častější kazivosti zubů, ke zlomeninám kostí, či bolesti kloubů.

Sodík

(natrium, Na) je potřebný pro vedení nervového vzruchu, pro kontrakci svalů a udržení acidobazické rovnováhy. Nedostatek sodíku je velmi vzácný po nadměrném pocení, těžkých průjmech a zvracení a může se projevit svalovými křečemi. Nadměrný příjem (i v kuchyňské soli) způsobuje zadržování vody v těle, otoky, v těžších případech selhání ledvin.

Draslík

(kalium, K) přispívá k udržení normálního krevního tlaku a podobně jako sodík je potřebný pro vedení nervového vzruchu a pro kontrakci svalů. K nedostatku draslíku může vzácně dojít po těžkých průjmech, zvracení, po některých lécích (např. podporujících močení) a projevem bývá únava, zácpa, svalová slabost či tachykardie.

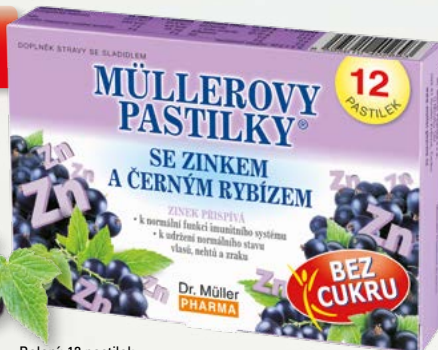
STOPOVÉ PRVKY

Denní příjem minerálních látek železa, jódu, zinku, chromu, kobaltu, mědi, fluoru, manganu, molybdenu a selenu je postačující ve velmi malém množství (někdy jen v mikrogramech).

Železo

(ferrum, Fe) je součástí krevního barviva hemoglobinu a je nepostradatelné pro přenos kyslíku v těle. Dostatečné množství železa pomáhá k tvorbě červených krvinek a hemoglobinu, tedy látky přepravující v červených krvinkách kyslík. Železo přispívá k normální funkci imunitního systému. Nedostatek železa bývá nejčastější příčinou anémie. Projevem je únava, motání hlavy, bledost, dušnost. Nepostačující příjem železa může nastat následkem nesprávného stravování, poruchou vstřebávání prvku ve střevě, nebo zvýšeným krvácením u žen.

novinka



Balení: 12 pastilek
Doplněk stravy se sladidlem

INZERCE

Chrom (chromium, Cr) je potřebný pro normální metabolismus glukózy. Při jeho nedostatku se může začít zvyšovat hladina glukózy v krvi.

Jód (iodum, I) je nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy, které mají vliv na vývoj a energetický metabolismus člověka. Jód přispívá k normálním rozpoznávacím funkcím i k udržení normálního stavu pokožky. Při nedostatku se objevuje struma (zvětšení štítné žlázy), u dětí kretenismus, dalšími znaky je obezita, únava, otupělost, zpomalení a citlivost na chlad.

Mangan (manganum, Mn) přispívá k udržení normálního stavu kostí a normální tvorbě pojivových tkání. Je potřebný pro aktivitu mnoha enzymů. Jen vzácně se manganu nedostává a projevem může být zpomalení růstu či deformace kostí.

Měď (cuprum, Cu) je nezbytná pro správnou funkci nervové soustavy a pro krevtvorbu. Přispívá k normálnímu přenosu železa v těle, ke správné funkci imunitního systému, k normálnímu energetickému metabolismu a má vliv i na pigmentaci vlasů a pokožky. Nedostatek mědi je velmi vzácný a projevuje se anémií, poklesem bílých krvinek, nebo brněním končetin.

Selen (selenium, Se) je významný antioxidant, který má vliv na funkci imunitního systému, na činnost štítné žlázy i na zdraví vlasů a nehtů. Selen přispívá k normální spermatogenezi. Příznaky nedostatku selenu jsou velmi vzácné, např. snížení imunity a nemoci vesměs související s jeho antioxidační činností.

Zinek (zincum, Zn) se zúčastňuje celé řady metabolických procesů v těle. Přispívá k normálnímu metabolismu sacharidů, kyselin a zásad, mastných kyselin, vitaminu A, podílí se na normální syntéze bílkovin. Je nutný pro tvorbu spermatu, napomáhá tedy plodnosti a reprodukci. Udržuje normální hladiny testosteronu v krvi, přispívá k normální syntéze DNA. Je potřebný také k udržení dobrého stavu kostí, vlasů, nehtů, pokožky i zraku. Nedostatek se projevuje únavou, náladovostí, ztrátou chuti k jídlu, suchou kůží, lámáním vlasů a nehtů, pomalým hojením ran, v těžších případech poruchami psychického, fyzického či pohlavního vývoje.

Podobně jako u vitaminů se nedostatek minerálů (zejména vápníku a železa) může projevit na zdraví, avšak pokud je strava opravdu pestrá a kvalitní, stává se to vzácně. V některých případech, např. v období růstu, v době těhotenství a kojení, při poruchách přijímání potravy atd., může lékař doporučit doplňky stravy.



Vitaminy, minerály

► Při pravidelném stravování a pestré stravě zajistíte sobě i dítěti všechny potřebné vitaminy, minerály a stopové prvky, s výjimkou kyseliny listové (vitamin B9), kterou je vhodné dodávat formou doplňku stravy. Dobré je také zvýšit příjem železa. Železo je esenciální prvek nezbytný k transportu kyslíku v těle. Přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a k normální funkci imunitního systému. **Ferrofruit®** obsahuje organické soli Fe2+, které jsou obecně vzhledem k lepší rozpustnosti i lépe vstřebatelné. Doplněk stravy navíc díky obsahu višňové a jablečné šťávy má také výbornou chuť.



Doplněk stravy v tekuté formě

► Přibližně až dvě třetiny těhotných trpí během prvního trimestru ranní nevolností. Po poradě s odborníkem si můžete zakoupit v lékárnách doplňky stravy, které napomáhají k normální funkci žaludku v raném těhotenství. **Müllerovy pastilky®** se zázvorem a vitaminem C jsou chutné a vejdou se do kabelky. Zázvor podporuje přirozenou obranyschopnost. Těhotné a kojící ženy je mohou užívat po předchozí konzultaci s lékařem.



Doplněk stravy

Až přijde miminko...

Mateřství bývá nejkrásnějším obdobím v životě ženy. Abyste jej prožily co nejklidněji a nejradostněji, je dobré se na něj připravit. A pestrá vyvážená strava je základem. Protože čím zdravější je matka, tím zdravější a spokojenější je i dítě. Co se vám ještě může hodit v období těhotenství či kojení, abyste zajistily sobě i miminku klidnější dny?

► S hormonálními změnami často po porodu vyvstává problém zvýšeného vypadávání vlasů a třepení nehtů. Než se vše upraví, dobrým řešením je krátký sestřih vlasů a používání **PantheHair®** šamponu se speciálními složkami pečujícími o vlasy. Jde hlavně o vysokou koncentraci panthenolu (provitamin B5), který se snadno přeměňuje na kyselinu pantothenovou (vitamin B5). Ta je potřebná pro pokožku, vlasy i nehty a přísun této látky do celého organismu zajistí přípravek **Panthenol tablety**. Lze je pít a v době kojení užívat jen polovinu tablety.



Doplněk stravy

Kosmetika

► V těhotenství a po porodu je obzvláště důležité udržovat intimní hygienu a přirozené pH intimních partií, které je kyselé. Kyselé prostředí zabraňuje přemnožení kvasinek a jiných nežádoucích mikroorganismů. Jemná **Intimní mycí pěna s olejem čajovníku australského**, kyselinou mléčnou a pH 4,5 nedráždí a nevysušuje pokožku a pomáhá udržovat přirozené pH v intimní oblasti.



► Velmi dobrým pomocníkem je chlorofylový sprej, který vytváří nepříznivé podmínky pro růst bakterií a napomáhá rychlejší regeneraci pokožky. **Dermochlorophyl® sprej** pro bezkontaktní aplikaci je určen k péči o dermatologicky problémovou pokožku. Obsahuje olejový roztok chlorofylu a je vhodný i na promaštění pokožky.



► K promazání prsních bradavek, které po několika dnech sání často zčervenají a jsou citlivé na dotek, se hodí **Calcium pantothenicum**. Kalciová mastička je používána při iritaci kůže či k promaštění suché kůže a osvědčila se i ke zklidnění zarudlé kůže u dětí pod plenkami.



► V péči o citlivou dětskou pokožku pod plenkami se tradičně v přípravcích na zadečky používá rybí olej. Spolu s dalšími účinnými látkami vytváří na povrchu jemné dětské pokožky ochrannou vrstvu a udržuje ji pod plenkami vláčnou a hebkou. **Dětská mast Bepella®** s rybím olejem, lanolinem a dalšími látkami je v lékárnách k dostání i v malém (cestovním) balení.

Bylinné čaje

► Na pitný režim je dobré pamatovat i v době kojení a výhodné je také upravit svůj jídelníček potřebám novorozence, kterému se teprve vytváří střevní mikroflóra a častěji trpí nadýmáním i bolestí břicha. Fenykl pomáhá při nadýmání a břišních křečích a již léta se dává také miminkům. **Fenykl bylinný čaj pro děti** má příjemnou chuť i vůni a lze jej podávat dětem už od druhého měsíce věku.



► Jednou z tradičních bylinek, která podporuje tvorbu mateřského mléka, je jeřábina lékařská. V lékárnách můžete zakoupit bylinný čaj příjemné chuti **Pro kojící maminky s jeřabinou**, fenyklem, koprem, meduňkou a dobromyslí. Další variantou s jeřabinou lékařskou je bylinná směs **Kojení**, která obsahuje chuťově příjemnou kombinaci šípků, jeřabinové natě, aronie, černého rybízu a levandule.



Doplňk stravy



► Od ukončeného šestého měsíce věku lze podávat dítěti chutný bylinný dětský čaj **Zažívání** s heřmánkem, meduňkou, sporýšem, mátou peprnou, lipovým květem a plodem fenyklu k podpoře trávení a vylučování.



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

Ibišek súdánský

(*Hibiscus sabdariffa*)

Vysoká okrasná rostlina keřovitého vzrůstu z čeledi slézovitých má výrazný temně červený květ, který se přidává do čajů nejen kvůli své příjemně nakyslé chuti, ale také kvůli svým příznivým účinkům na zdraví.

Ibišek obsahuje kyseliny (jablečnou, citronovou, vinnou), flavonoidy, vitamin C a další vitaminy i látky, které mají diuretický (močopudný) účinek. Tradičně se používá ke zvýšení vylučování vody ledvinami. Vitamin C má příznivý vliv na normální funkci imunitního systému a pomáhá chránit buňky před oxidativním stresem.

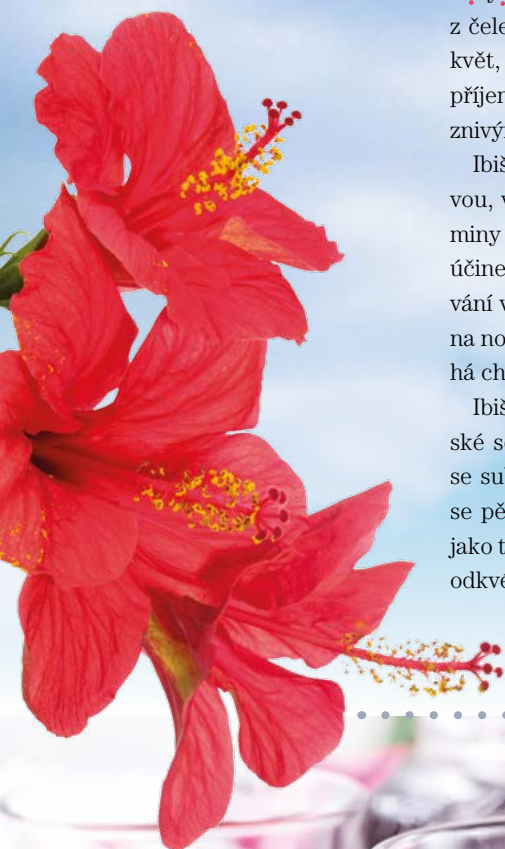
Ibišek je rozšířený především ve své domovské severní Africe, ale i v jiných částech světa se subtropickým a tropickým podnebím. U nás se pěstuje v květináčích na slunném stanovišti jako teplomilná okrasná rostlina. Květ ale rychle odkvétá.

Libeček lékařský

(*Levisticum officinale*)

Vytrvalá rostlina z čeledi miříkovitých pochází z Jihozápadní Asie. Z jihu Evropy, kde zplaňuje, se dostala ve středověku až k nám a po mnoha letech oblíbenosti i zapomnění se opět vrátila do našich zahradek.

Bylina s listy podobnými celeru a se žlutozelenými květy dorůstá do výšky dvou metrů. Má výraznou vůni a lidově se jí říká také maggi. Sbírá a suší se celá nať, semena i kořen, z nichž se připravují nálevy a odvary. Čerstvé listy (kvůli silnému aroma stačí jen pár lístků) se přidávají do polévek, omáček, nádivek, pomazánek, do různých zeleninových, luštěninových i masitých pokrmů.



MEGAFYT
PHARMA

Čajová směs ledviny s brusinkou

- Obsahuje zlatobýlovou nať, ibiškový květ, šípek bez semen, květ bezu černého, brusinkovou šťávu, lékořičový kořen a koprový plod.

Doplňěk stravy

INZERCE





Strom z čeledi bukovitých je rozšířen takřka po celé Evropě a dosahuje výšky 40 i více metrů. Má nahnědlou kůru, která později zešedne a je silně rozpraskaná, plodem je nažka (žalud). Sbírá se hlavně mladá, hladká kůra, která obsahuje významné množství katechinových tříslovin, dále pryskyřici, hořčiny a jiné látky. Třísloviny (taniny) mají adstringentní (stahující) účinky, působí protizánětlivě a antibakteriálně, pomáhají proti průjmům, zmírňují bolest, svědění a pocení.

Libeček obsahuje silice (hlavně terpineol), třísloviny, hořčiny, kumariny, vitaminy C a A, pryskyřici, organické kyseliny, cukry a další látky. Působí močopudně, podporuje vylučování solí z těla, napomáhá s vyplavením močového písku, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv a žluči, zmírňuje nadýmání a únavu. Protože jeho silice dráždí močové cesty a ledviny, lidé s onemocněním ledvin, těhotné a kojící ženy by se měli vyhnout pravidelné konzumaci většího množství byliny. Libeček je celkem nenáročný a daří se mu na slunci i v polostínu na zahrádce. Pěstovat se dá také ve větším a hlubším květináči na balkóně.

Dubová kůra se v lidovém léčitelství používá především zevně při drobném poranění k zastavení krvácení. Koupel s odvarem kůry kvůli svému svíravým účinkům na kůži a sliznice velice příznivě působí při hemoroidech a zmírňuje nadměrné pocení nohou. Kloktání zase napomáhá při začervenání v ústní dutině a nosohltanu.

Dub letní patří mezi dlouhověké stromy, může se dožít i více než 1000 let. Pro své všestranné využití, odolnost a pevnost byl předky uctíván a je pro nás významným i dnes. Roste ve smíšených a listnatých lesích, najdeme jej také v parcích a alejích.



**Dr. Müller
PHARMA**

Dubová kůra – mast a gel

Tradiční přípravky s obsahem extraktu kůry dubu (*Quercus robur*), získaného šetrným postupem zaručujícím vysoký obsah účinných látek.

FYTONA

Dubová kůra – gel s allantoinem

Gelový přípravek s vysokým obsahem extraktu dubové kůry, hřebíčkové silice a allantoinu.



Dubová kůra

Sušená dubová kůra pro přípravu koupelí a obkladů a k výplachům dutiny ústní.

Pečujeme o pleť s akné

Nezbytnou podmínkou úspěchu boje proti akné je trpělivost, pravidelná péče o pleť a správný výběr vhodné dermokosmetiky.

Acne vulgaris je chronické zánětlivé onemocnění kůže, které se objevuje v době puberty a může znepříjemňovat život řadu let. Závisí na mnoha faktorech, například na genetické dispozici, na tom, o jakou formu akné se jedná, na rozsahu poškození aj. Akné mohou vyvolávat některé léky, hormonální změny a poruchy, ale i nevhodná kosmetika či oblečení. Jako každá kožní nemoc patří akné do rukou lékaře, který včasnou diagnózou a léčbou může zabránit vzniku těžší formy akné a případnému zjizvení.

▶ K péči o problémovou pokožku při různých dermatologických obtížích spojených se svěděním se hodí přípravky s bílým ichthamolem. Mýdlo se používá k čištění pokožky, v případě většího pocitu svrbení lze aplikovat na určené místo pastu, která vzhledem k obsahu oxidu zinečnatého velmi dobře působí při svědění.



INZERCE

Na mastnou pleť se sklonem k akné je dobré vybírat výhradně z kosmetiky určené na tuto problematickou pleť a používat mycí i čistící gely, pleťové vody, krémy či masky s účinnými látkami, které odstraňují přebytečnou mastnotu bez nežádoucího vysušování, uvolňují a čistí póry, omezují bakteriální infekci i zánětlivá ložiska a snižují tvorbu komedonů (uhříky s bílou či černou tečkou). Při mírnějších projevech akné lze doporučit přípravky s olejem čajovníku australského, se zinkem (oxidem zinečnatým), s ichthamolem, kyselinou salicylovou aj. Naopak nevhodné jsou mastné krémy (vazelína a parafín jsou hodně mastné), které mohou stav akné zhoršit především tím, že „ucpou“ póry a podpoří v nich tak růst mikrobů způsobujících vznik komedonů i zánětlivých ložisek.

▶ Na vznikající nebo již vyvinuté komedony je možné aplikovat **100% olej čajovníku australského**. Nejlépe ve formě roll-onu, který umožňuje aplikaci bez kontaktu prstů.

INZERCE



Přípravky vhodné k pravidelné péči o pleť se sklonem k akné

1.

Pro čištění pleti při mírnějších projevech vyzkoušejte **Pleťové tonikum obsahující Tea Tree Oil**. Kromě TTO obsahuje i extrakt vilínu, který příznivě působí na pleťové póry. Přípravek účinně čistí, příjemně osvěžuje a zklidňuje pleť.



2.

Při častější tvorbě komedonů je dobré ještě před použitím tonika omýt pokožku **Čisticím gelem s Tea Tree Oil na obličej**. Směs jemných čisticích látek odstraňuje z pleti nečistoty, nadbytečnou mastnotu a zbytky make-upu bez nežádoucího vysušování.



3.

V případě více mastné pokožky aplikujte po omytí na nejvíce problematická místa **Gel s Tea Tree Oil a vitaminem E**. Intenzivní účinek oleje čajovníku australského je v gelu zesílen unikátními mikrokapslemi bohatými na vitamin E.



4.

Na méně mastnou pokožku doporučujeme použití **Krému s Tea Tree Oil**, který udržuje pleť vláčnou. Kromě TTO obsahuje i hydratační látky jako makadamový, jojobový či avokádový olej a vitamin E.



INZERCE

Naše tělo je vybaveno ochrannými mechanismy, které udržují vnitřní teplotu kolem 37 stupňů. Při déletrvajícím pobývání v prostředí s vysokou teplotou se mohou tyto mechanismy narušit a náš organismus se začne přehřívat.

Jak předejít úpalu

Nejčastější příčinou kolapsů v horkých dnech bývá dehydratace způsobená nedostatkem tekutin. Zejména senioři trpí menším pocitem žízně a nedodržují pitný režim. Ohroženou skupinou v tropických vedrech jsou ale i děti, těžce fyzicky pracující osoby, lidé trpící nějakou chronickou nemocí, např. dýchacími potížemi

či kardiovaskulárními nemocemi. Vedro stěžuje život také obézním lidem, protože podkožní tuk brání odvodu tepla z těla.

Po několika hodinách v prostoru s vysokou teplotou, např. v kanceláři, autě nebo v kupé vlaku bez klimatizace, rozbolí člověka hlava, cítí se malátný, nemůže dýchat a jdou na něj mdloby. Čím je vyšší vlh-

kost, tím hůře. Termoregulační mechanismus přestává zvládat nával tepla a organismus se začíná přehřívat.

Projevem **úpalu** jsou kromě bolesti hlavy, zmatenosti, začervenalé suché kůže a nevolnosti také zrychlený tep a teplota nad 40 °C, postižený může ztratit vědomí.

Pobyt na slunci bez pokrývky hlavy při extrémně vysokých teplotách může mít pro člověka hroživé následky, a to poškození mozku. Příznaky **úžehu** jsou podobné jako u úpalu a mohou se projevit i se zpožděním několika hodin. Někdy si člověk může přivodit oboje – úpal i úžeh.



MEGAFYT PHARMA

Bylinková
lékárna

MEGAFYT PHARMA
MEDUŇKA
MEDOVKA
BYLINKOVÁ
lékárna/lekárení
20 g

MEGAFYT PHARMA
MÁTA
MÁTA
BYLINKOVÁ
lékárna/lekárení
20 g

K dostání v lékárnách
www.megafyt-pharma.cz

INZERCE



Základní rady

jak zabránit přehřátí organismu i spálení a ataku slunce na hlavu:

1. V období tropických veder nosit vzdušné, lehké, nejlépe bavlněné oblečení.
2. Obnažené části těla chránit opalovacími prostředky s vyšším ochranným faktorem.
3. Vyhýbat se těžké fyzické práci, sport i procházky odložit na ráno nebo večer. Nepobývat dlouho na slunci!
4. Chránit hlavu před sluncem (slaměným kloboučkem, deštníkem), vyhledávat stín stromů, budov.
5. Zchladit tělo během dne návštěvou klimatizovaného prostředí, vlažnou sprchou nebo alespoň omývat části těla mokrou houbou.
6. Nejdůležitější je neustále doplňovat tekutiny! Neperlivou pramenitou vodu prostrídat ovocnými čaji, minerálkami (pocením totiž ztrácíme sůl, chlor, sodík, draslík, vápník, hořčík a další látky), z bylinek příjemně ochladí a osvěží například vlažný nápoj z máty nebo meduňky.

● péče o pokožku

Ano, či ne?

Co víte a nevíte o opalování?

▶ Záření UV-A je méně škodlivé než UV-B?

Ne. UV-A (320–400 nm) proniká dobře atmosférou, a také do hlubších vrstev kůže a způsobuje pigmentaci kůže. Zároveň ale ničí vlákna kolagenu, pokožka tak rychleji stárne a prohlubují se vrásky. Při dlouhodobém působení vede k poškození DNA a zvýšení rizika vzniku kožního nádoru.

▶ Je zdravější opalování v soláriu?

Ne zcela. Kromě UV-B (290–320 nm) záření, které proniká do povrchových vrstev kůže a způsobuje zarudnutí, jež nás někdy včas vyžene ze sluníčka, v soláriu působí hlavně UV-A záření. Nedojde tedy tak snadno k akutní reakci kůže, „spálení“. Hlubkové účinky UVA záření však mohou být stejné nebo i horší než při opalování na slunci.

▶ Je pravda, že k stimulaci tvorby vitamínu D v kůži dochází za pomoci UV-B spektra?

Ano. Obvykle postačí vystavit ruce a tvář slunci na pár minut denně.

▶ Mohou léky zvyšovat citlivost pokožky na UV záření?

Ano. Při užívání některých léků (antibiotika, antidepresiva, antidiabetika, analgetika, antimykotika aj.), ale i některých bylinných preparátů (např. známou fotosenzibilizující rostlinou je třezalka) je dobré vyhnout se pobytu na sluníčku i umělému zdroji ultrafialového záření. Čtěte vždy pozorně příbalovou informaci na léčivém přípravku.

▶ Stačí aplikovat opalovací krém bezprostředně před sluněním?

Ne u většiny běžných prostředků. K zajištění dostatečné ochrany se doporučuje aplikovat ochranný přípravek aspoň 20 minut před sluneční expozicí, aby se stihly aktivovat chemické ochranné filtry. A nezapomenout ani na nejvíce exponované části těla, jako je čelo, uši, nos, ramena, hrudník, hřbet ruky

i nohy, záda; na rty aplikovat pomádu či balzám s ochranným faktorem. Aplikace bezprostředně před sluněním je dostačující v případě přípravků založených čistě na minerálních UV filtrech (oxid titaničitý, oxid zinečnatý), které fungují do značné míry jako „UV zrcadlo“ a nemusí se aktivovat.

▶ V případě použití ochranného krému s SPF 50 je dostačující jedna aplikace jednou denně?

Ne. I voděodolný přípravek není otěruvzdorný, a proto při opalování a koupání je vhodné aplikaci zopakovat každé 2 hodiny.

▶ Je dobré používat přípravky i po opalování?

Ano. Pokožka nadměrně ozářená sluncem je podrážděná, suchá a ztrácí pružnost. Potřebuje zklidnit a zregenerovat. Vhodné jsou přípravky s panthenolem, vitaminem E, aloe vera i glycerinem. Panthenol je nezbytný k udržení zdravé pokožky, napomáhá zadržování vody v pokožce (její hydrataci) a podporuje obnovu buněk, zpomaluje tak vznik a rozvoj vrásek. Známé jsou jeho účinky, které přinášejí úlevu zarudlé pokožce po nadměrném slunění. Prokazatelně účinné jsou přípravky s panthenolem od 1 % výše.

Rychlá pomoc
namáhaným rtům
i pokožce
po slunění



► Jaký je rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím?

Vegani na rozdíl od vegetariánů nekonzumují nejen maso, ale ani další živočišné produkty, jako je mléko, jogurt, máslo, vejce, med aj. Existuje však několik dalších variant bezmasé stravy. Pokud se setkáte se slovem vitariánství, podstatou tohoto životního stylu je syrová strava, která nedovoluje tepelnou úpravu potravin nad 48 °C. Frutarián odmítá „zabíjení celé rostliny“ a konzumuje pouze čerstvé plody rostlin (ovoce, semínka, ořechy, rajčata, okurky aj.).

► Železo je minerál přirozeně se vyskytující v mnoha potravinách.

Je nezbytný k přenosu kyslíku v těle a také pro růst, vývoj a normální funkci buněk a biosyntézu některých hormonů. Doporučená denní dávka železa se značně liší podle věku a pohlaví, ale i způsobu stravování. Vstřebávání železa zvyšuje vitamin C, naopak ho snižují některé látky v rostlinných potravinách (např. v luštěninách), ale i vápník. Proto je dobré neužívat přípravky s obsahem železa společně s mlékem a mléčnými výrobky (počkat aspoň 2-3 hodiny). Vstřebávání železa může ovlivnit i pití kávy nebo čaje. Také je dobré vědět, že železo může mít vliv na účinek některých léků, proto je dobré poradit se o užívání železa s lékařem.

Věk	Muž	Žena
		<i>V době těhotenství</i>
		<i>V době kojení</i>
Do 6 měsíců	0.27 mg	0.27 mg
7–12 měsíců	11 mg	11 mg
1–3 roky	7 mg	7 mg
4–8 let	10 mg	10 mg
9–13 let	8 mg	8 mg
14–18 let	11 mg	15 mg
		/ 27 mg
		/ 10 mg
19–50 let	8 mg	18 mg
		/ 27 mg
		/ 9 mg
51+ let	8 mg	8 mg



Ferro fruit®

- Pro ženy v období menstruace
- Pro těhotné a kojící ženy
- Pro dárce krve
- Pro děti v období růstu
- Pro dospívající
- Při zvýšené únavě a rekonvalescenci



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

INZERCE
Doplněk stravy v tekuté formě

► **Lidé trpící fenylketonurií**, dědičnou poruchou látkové přeměny bílkovin, musí dodržovat přísnou dietu a vyloučit z jídelníčku potraviny obsahující bílkoviny (maso, mléko, obiloviny, ořechy, luštěniny aj.) Měli by se také vyhnout produktům se sladidlem aspartam (obsahuje totiž zdroj fenylalaninu).

► Víte, že prošlá líčidla mohou vyvolat alergii a vyrážku?

Přítomnost a rozmnožení mikroorganismů nemusí být v kosmetice zpočátku patrné, ale mohou způsobit onemocnění kůže nebo dokonce celého organismu. Nejvíce bakterií ulpívá na řasence, která by se měla měnit už po třech měsících. Velmi choulostivý je i make-up, který po otevření vydrží asi půl roku. Rtěnku je dobré vyměnit po roce. Z hlediska rozmnožení mikroorganismů jsou rizikovější přípravky bez konzervačních látek, proto jejich doba trvanlivosti je mnohem kratší. Běžně by se měla používat k nabírání krému špachtlička a kosmetické štětce i houbičky k líčení by se měly pravidelně čistit pod vodou s antibakteriálním mýdlem. Líčidla se zásadně nikomu nepůjčují a skladují se na tmavém a suchém místě do teploty, kterou uvádí výrobce. Jedině tak lze zabránit přemnožení bakterií a případným zdravotním potížím.

► Máte letos v plánu nasbírat a usušit si na zimu vlastní bylinky nejen do kuchyně, ale i na různé neduhy?

Sušení je vlastně nejjednodušší způsob konzervace a uchování účinných látek v rostlině a jednoduchá je i příprava nálevu nebo odvaru. Aby si však rostliny uchovaly svou léčivou sílu, musíte je sbírat na začátku kvetení (musí být suché, bez rosy) a sušit je hned po sběru na stinném a vzdušném místě při teplotě do max. 40 °C. Suší se na čistém papíru nebo tkanině, usušit se dají také vcelku jako svázané a dolů pověšené květy, ideálně na půdě nebo nad oknem. Když už se při doteku lámou, lístky a květy zdrhněte a uschovejte v uzavíratelné tmavé sklenici nebo plátěném sáčku na tmavém a suchém místě. Sušené svazky šalvěje, třezalky nebo levandule však poslouží dobře také jako dekorace.



Čaj jako lék

Řepíková nať

léčivý čaj

- Vnitřně jako pomocný prostředek při lehkých nespecifických průjemových onemocněních.
- Zevně při lehkých zánětech dutiny ústní a lehkých zánětlivých onemocněních kůže.

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu i zevnímu použití.
Agrimoniae herba, 50 g

Sennový list

léčivý čaj

- Ke krátkodobé léčbě funkční zácpy.

Rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.
Sennae folium, 50 g

Třezalková nať

léčivý čaj

- K úlevě při přechodném psychickém vyčerpání, často spojeným s psychovegetativními potížemi (napětí, úzkost, strach, rozlady nejrozmanitějšího původu).

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.
Hyperici herba, 50 g

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

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci na obalu.



**K dostání pouze
v lékárnách**

Solné roztoky ve spreji

Jako účinná prevence nebo k podpoře terapie při onemocnění dýchacích cest se používají isoosmolální a hyperosmolální roztoky solí. Metoda nosních výplachů vychází z tradic jógy a nabízí šetrný a bezpečný způsob uvolnění ucpaného nosu.

Vrchní vrstva buněk nosní sliznice je za normálních podmínek chráněna před vysycháním vrstvičkou hlenu. Vlastnosti hlenu se mohou měnit, především jeho viskozita. Příliš viskózní hlen je obtížně transportován a je zhoršeno odplavování cizorodých částic. Sliznice může i vysychat, což má pak za následek její zvýšenou citlivost. Je-li snížena ochranná funkce hlenu, zvyšuje se riziko zánětu a vzniku alergických a astmatických potíží.

V případě lehkých forem akutních onemocnění dýchacích cest je efektivní alternativou jejich farmakologické léčby a prevence použití roztoků solí, například mořské vody, nebo jiných solí vhodného složení. Jejich využití ve formě výplachů nebo aplikace spreje na sliznici nosu vede k úlevě bez významných vedlejších účinků.

Isoosmolální (=isotonické) nebo **mírně hypoosmolální (=hypotonické) roztoky** jsou neefektivnější pro **zvlhčení sliznice**, obzvláště při nízké relativní vlhkosti prostředí, např. v přetopených bytech v zimním období. Umožňují okamžitý transport vody směrem do sliznice. Jsou vhodné i pro odplavení cizorodých částic a napomáhají čištění nosní dutiny.

Rhinosinusitida, akutní či chronická infekce dýchacího ústrojí spojená se zánětem, obvykle začíná jako virové onemocnění dýchacích cest. Často vede ke **zduření nosní sliznice** a zhoršené průchodnosti nosní dutiny. V takovém případě jsou účinnější **hyperosmolální (=hypertonické) roztoky**. Otoky sliznice jsou většinou způsobeny nahromaděním vody ve sliznici. V důsledku rozšíření cév dochází ke zvýšení průchodnosti jejich stěny pro vodu a voda se dostává mimo cévy, hromadí se tam a vzniká otok sliznice. Koncentrace solí v této vodě ve sliznici je isoosmolální = isotonická s tělními tekutinami. Pokud podáme na sliznici hyperosmolální = hypertonický roztok, voda po koncentračním spádu přestupuje ze sliznice ven do tohoto podaného roz-

toku, dokud se koncentrace nevyrovnejší. Tím se odebere voda ze sliznice a otok splaskne. Zároveň z hyperosmolálního roztoku podaného sprejem na sliznici vzniká roztok více méně isotonický, který následně povrch sliznice zvlhčuje.

Ke zhoršení dýchacích obtíží přispívá i výskyt pylových a dalších alergických reakcí. Při využití hyperosmolálních nosních sprejů na bázi solí je možné významně snížit dávkování i nutnou dobu lokální aplikace léčiv u alergií, především díky omezení kontaktu alergenů se sliznicí. Zvláště účinné jsou v této souvislosti soli **hořčiku**, které snižují dispoziční sliznice k alergické reakci.

Nosní spreje na bázi roztoků solí, nejčastěji různě koncentrované mořské vody, ale i jiných, např. hořečnatých solí, představují účinnou prevenci i pomocnou terapii různých typů onemocnění nosní sliznice. Napomáhají odplavení cizorodých částic ulpívajících na sliznici, včetně pylů a jiných alergenů, zvlhčují sliznici a snižují riziko infekcí. Snižují otok a usnadňují dýchání při pocitu ucpaného nosu. Použití těchto nosních sprejů je velmi jednoduché, bezpečné a mohou je bez potíží používat i těhotné a kojící ženy a děti.



Osmolalita je koncentrace, resp. počet částic (molekul nebo iontů) v 1 kg vody.

Isoosmolální (=isotonický) roztok znamená, že počet částic je stejný (zjednodušeně je možno říci, že koncentrace solí je stejná), jako je tomu v tělních tekutinách.

Hyperosmolální (=hypertonický) roztok znamená, že počet částic je vyšší (opět zjednodušeně, koncentrace solí je vyšší), hypoosmolální (=hypotonický) roztok znamená, že počet částic je nižší (tedy koncentrace solí je nižší), než je tomu v tělních tekutinách.

Pomůcka: ARAAN, ARUM, IKAT, INARI, YRON	OBROUŠENÍ ZUBŮ	RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO (3.5.)		AMILŮV PŘÍTEL	ŠALENÍ		ŘÍMSKÝ ÚŘEDNÍK	ATOL V SOU- OSTROVÍ VELKÉ SUNDY	ANGL. OBJEM. MIRA	PREZDÍVKA PRESIDENTA EISE- NHOWERA		UMÝVADLO	ZKYPŘÍTI RÝCEM OKOLO	HOCH (EXPRES.)
OZNAČENÍ TUŽKOVÉ BATERIE			ZN. AMERICA			KOZLI (NÁŘEČ.)					LETNÍ OLYMPIJSKÉ HRÝ (ZKRATKA)			
			TAJENKA 2											
PECKOVITÉ OVOCE						MUŽSKÉ JMÉNO (26.10.)					NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ			
											SPZ JABLONCE			
NASTAVENÝ RÁD						TAJENKA 1								
						ŘEKA V LOTRINSKU								
OSA (ANGL.)					VÝTAŽEK Z LÉČIVÝCH BYLIN					ZNAČKA TÓNU				
					VYMŘELÝ ČTYRŽABŘÍ HLAVONOŽEC					MODRÁ BARVA				
NÁZEV HLÁSKY				FRANC. FILOSOF (RAYMOND, 1905 - 1983)						ŽENSKÉ JMÉNO (2.1.)				
				ROD						KONČETINA				
DRUH ČERPADLA								NUŽE			PALÍČKA HMOŽDÍRE	TAJENKA 3	LET. SPOL. AUSTRÁLIE	LITINOVÝ PLÁT
								BAZE DAT (ZKR)						
	100 STEJNÝCH VĚCÍ	PLAVIDLO					NABÝVAT NA OBJEMU VODOU							
		UTRHNOUT					OKOVANÁ							
KOJENECKÁ VÝŽIVA						ODKRYTÁ								
						MEZINÁRODNÍ KÓD NAURU								
NÁCVIK								ALUMINOVÁ FOLIE						
								ZAMAŠTĚNÍ						
ADAMOVA ŽENA				HOLANDSKÉ SIDLO					SPZ TRUTNOVA				OPIČÍ	TLUMOK
				PŘEDSTAVA					LATIN. CHLÍVEK					
ŽIDOVSKÝ DUCHOVNÍ					STÁT V USA					KLOVNUTÍ				
					DRÍVĚJŠÍ NÁZEV TOKIA					ANGL. OSOBNÍ ZÁJMENO				
OBTLOUSTLE						DRUH ČAJE					SPZ OPAVY			
						ZMĚKČOVAČ PRÁDLA					NAVJENÁ			
	SKOVÁNA	DLOUHÁ CHVÍLE					TREMP (ZDROBNĚLE)							
		SPRAVOVAT PUNČOCHY					FINSKÉ JEZERO							
MUCIN										KUŇ (BASN)			ČEJČÍ VOLÁNÍ	ZPŮSOB BARVENÍ TKANIN
										ANGL. HVĚZDA				
MLÁDĚ KACHNÝ					ODLIŠNÍ (SLOVENSKÝ)				SETNOUTI					
					ANGL. ŠPATNÝ, NEMOCNÝ				POSKYTOVA- TEL INTERNETU (ZKR.)					
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				JMÉNO HEREC. JANŽUROVÉ				OBÝVATEL STAROVĚKÉ ITALIE						
ČÁRA				DOMÁCÍ BŮZEK (ŘÍM. MYTH)				AMBULANCE						
A SICE				KLAMY				VÍŘIT PRACH						

Terentius: V životě je... (dokončení v tajence). Řešení křížovky spolu se svým jménem a adresou zašlete do 10. 5. 2018 na mailovou adresu: voni.zdravim@muller-pharma.cz, nebo poštou na: **Dr. Müller Pharma, U Mostku 182, 503 41 Hradec Králové.** (Prosíme přidejte informaci, z jakého časopisu jste ...a voni zdravim získali.) Třem vylosovaným luštitelům správné tajenky zašleme balíček produktů v hodnotě 500 Kč a jména výherců zveřejníme na našich facebookových stránkách www.facebook.com/MullerPharma a v příštím vydání ...a voni zdravim. Jména výherců z minulého čísla: R. Pospíšil, Brno, F. Nováková, Letovice a Z. Mílotová, Praha.



Novinka

Bylinné čaje v novém balení



Vaše oblíbené
bylinné čaje
nyní v nabídce také
v menším balení.
Obsahují 10
nálevových sáčků.

Žádejte ve své lékárně
www.megafyt-pharma.cz

