

PODZIM 2019

Padání vlasů

Pečující oleje
v kosmetice

Menopauza

...a voní zdravím

Jak zkrotit kašel

Jídlem
proti diabetu

Konopí
a konopná
kosmetika

PRO KAŽDÉHO, KDO RÁD O SEBE PEČUJE



PŘÍPRAVKY S KYSELINOU HYALURONOVOU

Hyalosan

K udržení přirozeně vlhkého prostředí vaginální sliznice.
K regeneraci a obnově přirozeného stavu vaginální sliznice.
Ke zpříjemnění intimních prožitků.
Ke každodenní péči o intimní partie ženy.



- ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY VAGINÁLNÍ ČÍPKY A VAGINÁLNÍ GEL
- ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK LUBRIKAČNÍ GEL
- INTIMNÍ MYCÍ GEL
- INTIMNÍ MYCÍ PĚNA PRO ŽENY V ŠESTINEDĚLI

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

Dr. Müller
PHARMA

INZERCE

Kořeněné čajové směsi
s intenzivní kořeněnou chutí**Kořeněná kurkuma se skořicí**

Kořeněná směs aromatizovaná obsahuje kurkumu (35 %), skořici (10 %), jablko, lékořici, zázvor, hřebíček, pepř černý, přírodní vanilkové aroma, kardamom a vanilku.

Kořeněný Pan Perníček

Černý čaj pravý aromatizovaný obsahuje černý čaj pravý (73,5 %), skořici (7,5 %), lékořici, zázvor, aroma listového těsta, hřebíček, černý pepř a kardamom.

Z dějin lékárenství

Lékárenství, jak jej známe dnes, se do současné podoby vyvinulo po dlouhých letech rozvoje, který byl ovlivněn společensko-politickými, ale i vědeckými podněty. Tyto změny se vtiskly také do vzhledu a řešení lékárenského nábytku umístěného v oficínách lékáren.

První lékárny u nás se začaly objevovat od 13. století.

V těchto dobách šlo o jednoduché kotce či krámy, později uzavřený komplex místností (oficíny, laboratoře a sklady), kam pacienti nevstupovali. Vyrobené léčivé přípravky jim lékárník vydával oknem do ulice nebo do průjezdu. Teprve v 17. až 18. století byl umožněn vstup pacientů dovnitř do lékárny. V těchto letech začala etapa, která trvala až do poloviny 20. stol. a ustálila se v ní tzv. klasická lékárna, jejímž charakteristickým rysem je provádění činnosti výrobní a výdejní přímo v oficíně lékárny. Uvedené práce byly vykonávány na jediném společném pracovním stole, tzv. táře, kde byly soustředěny nutné výrobní pomůcky (váhy, hmoždíře, třenky aj.). Po obvodu místnosti, ve skříních nazývaných repositoria, byly pak na policích (v nádobách zvaných stojatky) a v zásuvkách uloženy suroviny pro výrobu léků.

Vzhled lékárny se přizpůsoboval panujícímu uměleckému slohu, např. renesanci, baroku a rokoku přes klasicismus, biedermeier a historizující slohy k secesi a v závěru etapy k funkcionalismu.

Změny ve zdravotnictví před 2. světovou válkou a po ní přinesly významný nárůst vytíženosti lékáren, což si vynutilo

změnu v uspořádání lékárenského pracoviště s cílem omezit kontakt připravujícího lékárníka s pacientem. V zásadě se to dělo dvěma způsoby. Pokud to místní podmínky umožňovaly, byla výroba léčivých přípravků přesunuta do oddělené



samostatné místnosti. V opačném případě byly neprůhlednou přepážkou ze skla nebo dřeva zakryty váhy a později celá tára. Ke styku s pacientem bylo vyhrazeno jakési výdejní okénko. Tímto řešením byl aspoň částečně zajištěn klid a hygienické prostředí pro výrobu léků.

Ve 2. polovině 20. století došlo v zařízení československých lékáren k dalším změnám. Byl oddělen výdej léků na předpis a bez předpisu. V mnoha lékárnách probíhal volný prodej výdejním oknem, zatímco výdej na recepty se odehrával v tzv. dispenzačním boxu – soustavě skříněk nejčastěji na kruhovém půdorysu obklopujících sedícího lékárníka tak, aby měl vydávané přípravky na dosah ruky.

Tím byl ušetřen čas potřebný na vyhledání a přinesení léku, takže lékárník měl více prostoru na poučení pacienta a zodpovězení jeho dotazů.

Lékárenské mobiliáře, které reprezentují jednotlivé etapy vývoje lékárenského

pracoviště, si lze prohlédnout v expozici Historie lékáren, jež v hospitalu Kuks provozuje společně s expozicí zaměřenou na vývoj farmaceutického průmyslu České farmaceutické muzeum. Obě expozice jsou k vidění od dubna do října.

Mgr. Ladislava Valášková, Ph.D.



České farmaceutické muzeum
v prostorách Hospitalu Kuks
www.ceska-apatyka.cz

Pečující oleje v kosmetice

Nejen v kuchyni najdeme rostlinné oleje! Některé kvůli svým látkám a vlastnostem jsou takřka nepostradatelné v kosmetice. Tyto zkrášlující oleje se většinou získávají ze semen, plodů a jader plodů vzácných exotických olejnatých rostlin a jsou dražší.

Mandlový olej

Olej z jader sladké mandloně obsahuje vitaminy A, E, B2, minerály jako draslík, vápník, hořčík, železo, kyselinu olejovou, palmitovou, linolovou a další látky.

- Dobře se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty a hodí se k ošetření celého těla.
- Vyživuje a hydratuje, zlepšuje vzhled pleti, vlasů i nehtů.
- Vhodný pro všechny typy pleti, zejména na citlivou a velmi suchou pokožku.

Jojobový olej

Olej z jader simondsie čínské je v podstatě tekutý vosk bohatý na nenasycené mastné kyseliny a významný antioxidant vitamin E.

- Dobře se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty.
- Zvláčňuje a regeneruje pokožku hlavy a těla.
- Vhodný jako základový olej pro všechny typy pleti, zvláště se hodí na mastnou a problematickou aknézní pleť.

Avokádový olej

Olej z plodů hruškovce amerického obsahuje vysoké množství hodnotných nenasycených mastných kyselin, jako cennou kyselinu gama-linolenovou, vitaminy A, E, C, D, minerály hořčík, draslík, zinek, železo, síru a další látky.

- Je dobře snášen, snadno se vstřebává, neucpává póry.
- Vyživuje, hydratuje, navrácí svěžest ochablé pokožce celého těla.
- Vhodný pro všechny typy pleti, včetně citlivé dětské, ale i na problematickou pokožku s ekzémy a se sklonem k akné.

Arganový olej

Olej z jader plodů argánie trnité s obsahem esenciálních mastných kyselin a vysokého množství vitamínu E je velmi vzácný.

- Snadno se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty.
- Zklidňuje, vyživuje a hydratuje, zlepšuje vzhled pleti a poškozených vlasů i nehtů.
- Vhodný obzvláště na velmi suchou a citlivou pleť.

Makadamový olej

Olej z jader makadamových ořechů makadamie trojlísté je zdrojem vitamínů, minerálů, nenasycených mastných kyselin, hlavně kyseliny palmitoolejové, jejíž množství s věkem v pokožce ubývá. Svým složením je z rostlinných olejů možná nejbližší lipidům lidské pokožky.

- Dobře se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty.
- Vyživuje, zvláčňuje, vypíná a chrání pokožku i povrch vlasů.
- Vhodný na normální i suchou pokožku, obzvláště dobrý pro zralou pleť.

Konopný olej

Olej ze semen konopí má nazelenalou barvu a je bohatý na esenciální mastné kyseliny, řadu vitamínů a minerálů, jako E, A, D, vitamíny ze skupiny B, vápník, hořčík, draslík, železo.

- Je dobře snášen, lehce se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty.
- Zklidňuje, hydratuje, zlepšuje stav pleti, zvyšuje odolnost pokožky.
- Vhodný na suchou a problematickou pokožku se sklonem k akné, s lupénkou a ekzémy.



Pupalkový olej

Olej ze semen pupalky dvouleté obsahuje vitamíny ze skupiny B, vápník, hořčík, je zdrojem esenciálních mastných kyselin, především cenné gamma-linolenové kyseliny, jejíž nedostatek v pokožce je jednou z příčin například atopické dermatitidy.

- Vyživuje, regeneruje a zlepšuje kvalitu pokožky, vlasů a nehtů.
- Vhodný pro všechny typy pleti, zejména na suchou, citlivou a problematickou pokožku postiženou ekzémy či lupénkou.

Pečlivě vytríbená kombinace aktivních látek pro velmi suchou a citlivou pokožku



- Zvláčňující tělové mléko s olejem z makadamových ořechů, s glycerinem, ureou, vitamínem E a včelím voskem.

- Hydratační krém s kombinací pečlivě vybraných aktivních látek, jako je olej z makadamových ořechů, panthenol, vitamin E, urea a aloe vera.

Délka života žen se stále prodlužuje, v současnosti prožijí v průměru třetinu života v postmenopauzálním období. V období před menopauzou a v jejím průběhu dochází v organismu ženy k významným hormonálním změnám, které ovlivňují její život.

Dejte sbohem svědění

Snižuje se produkce a hladina ženských pohlavních hormonů, především estrogenu, které jsou nezbytné pro řadu funkcí ženského organismu. Vaginální oblast je obzvláště citlivá na snížení hladiny estrogenu. Následkem toho dochází mimo jiné i k postupné **atrofii vaginálního epitelu** a nedostatečnému zvlhčování sliznice pohlavních orgánů, což se projevuje lokálním svěděním a bolestivostí při pohlavním styku. Ženy jsou pak také více náchylné k různým vaginálním infekcím, mívají potíže při močení, časté nutkání na malou stranu, nebo i problémy s inkontinencí. To je pak často příčinou potíží při pohlavním styku, a dokonce také sníženého libida.

Podobné obtíže však mohou řešit i mladší ženy, pokud mají z nějaké příčiny (např. po chirurgickém zákroku v oblasti pohlavních orgánů) sníženou produkci pohlavních hormonů. Atrofie a suchost vaginálního epitelu může trápit rovněž ženy po chemoterapii a radioterapii nádorových onemocnění.

Dalším negativním důsledkem nedo-

statku estrogenu a tím snížené obnovy vrchních buněk vaginálního epitelu je snížení dostupnosti glukózy, která je normálně přátelskými baktériemi mléčného kvašení (laktobacily) přeměňována na kyselinu mléčnou. Tím je udržováno vaginální prostředí mírně kyselé (přibližně pH 4). To je nezbytné pro zabránění infekcím kvasinkami a jinými patogenními mikroorganismy. Je-li glukózy méně, produkce kyseliny mléčné je nižší, pH méně kyselé a nebezpečí infekcí se zvyšuje.

Diskrétní řešení

Problémy spojené se sníženou produkcí hormonů se často řeší podáváním ženských hormonů (hormonální substituční terapie, často se užívá zkratka HRT z anglického Hormonal Replacement Therapy) v podobě tablet, náplastí, gelů či v jiných formách. K vedlejším účinkům této léčby náleží především zvýšení rizika nádorových onemocnění ženských pohlavních orgánů u disponovaných osob.

Jak prokázaly klinické studie, velmi vhodným prostředkem k podpoře řešení potíží v období menopauzy, ale i po chemoterapii některých nádorů (přičemž riziko vedlejších účinků je minimální) jsou vaginální přípravky s obsahem kyseliny hyaluronové.

Hyaluronová kyselina je přirozený polysacharid vyskytující se v organismu jako sůl, hyaluronan sodný. Má schopnost vázat velké množství vody (až tisícnásobek své hmotnosti) a zadržovat ji na potřebných místech těla. Tvoří například základ očního sklivce, má důležitou funkci v kloubech, udržuje potřebnou hydrataci kůže a sliznic. Při podání na povrch kůže a sliznic zde vytváří prodyšnou hydratační vrstvu. Napomáhá průniku vody, ale i řady biologicky aktivních látek do kůže. Její nízkomolekulární forma se může vstřebávat do vrchních vrstev kůže a sliznic a zde napomáhá mimo jiné udržet dostatečné množství vody. Přispívá také k hydrataci, regeneraci a obnově funkce vaginálního epitelu.

Aplikace vaginálních přípravků ve formě gelu má několik výhod. Gel obsahuje dostatečné množství vody pro přímé zvlhčení sliznice i pro její vstřebání do hlubších vrstev vaginálního epitelu. Její vstřebávání a udržení v epitelu ještě zvyšuje kyselina hyaluronová. Další důležitou složkou vaginálních přípravků je kyselina mléčná. Protože snížená produkce estrogenu vede k její nedostatečné tvorbě ve vaginálním prostředí přirozenou cestou, je vhodné ji doplňovat formou vaginálních přípravků a tím bránit růstu nežádoucích patogenních mikroorganismů a vzniku infekcí.

Pro některé ženy, resp. v některých situacích, může být podání kyseliny hyaluronové formou vaginálních čípků vhodnější. Účinná látka se uvolní při tání čípku a působí pak stejně jako při použití gelu. Čípky jsou jednodušší pro aplikaci a skladnější např. na cestách.

Hyalosan

► **Vaginální čípky s kyselinou hyaluronovou** na podporu regenerace a udržení přirozeně vlhkého prostředí vaginální sliznice

10 čípků (5 mg kyseliny hyaluronové v jednom čípku)

► **Vaginální gel s kyselinou hyaluronovou** a kyselinou mléčnou udržuje přirozeně vlhké a mírně kyselé prostředí vaginální sliznice

10 tub s vaginálním aplikátorem na jedno použití



Zdravotnické prostředky
INZERCE

Jak zkrotit kašel

Kašel způsobený zánětem a drážděním dýchací soustavy je jedním ze symptomů infekce horních a dolních dýchacích cest. Kromě známých bylin se v posledních letech dostávají do popředí další dvě rostliny, které napomáhají funkci dýchacích cest. Které to jsou?

K zastavení počínajícího nachlazení dnes mnoho lidí preferuje osvědčené výtažky bylin, jako jsou echinacea, rakytník, aloe vera, mateřídouška, jitrocel, proskurník, islandský lišejník, lipový květ, květ černého bezu, lékořice a další léčivky. Při akutních infekčních onemocněních dýchacích cest se osvědčily také dvě rostliny, o kterých by donedávna jen málokdo hádal, že mají také léčivé účinky. Jednou z rostlin je **Pelargonium sidoides** (pelargonie sidonská) z rodu pelargonii, které známe i pod názvem muškáty a pěstujeme je ke zkrášlení příbytků.

Jedinečný jihoafrický muškát

Domovem muškátu umckaloabo s tmavě červenými květy je jižní Afrika. Místní domorodci, především z kmenů Zulu a Xhosa, tradičně používají kořeny této rostliny zejména k léčbě plicních onemocnění. Označení umckaloabo má původ ve slovech jazyka Zuluů: umKhul-kane = onemocnění plic a uHlabo = bolest na prsou.

Historie využití jihoafrického muškátu evropskou medicínou začíná příběhem Brita Charlese Henryho Stevense. V roce 1897 si v jižní Africe na doporučení svého lékaře léčil tuberkulózu. Seznámil se tam s domorodým šamanem-léčitelem a na jeho radu užíval dvakrát denně odvar z kořenů jemu tehdy neznámé místní rostliny. Po několika měsících nabyl Stevens přesvědčení, že se z tuberkulózy uzdravil a odcestoval zpátky do Británie, kde se snažil využít tuto léčbu pro další nemocné. Neznal ale přesně příslušnou rostlinu, ani její obsahové látky a jejich biologické účinky. Nicméně jeho nadšené úsilí inspirovalo následovníky, z nichž především misionář A. Sechehaye pokračoval v Africe v léčbě pacientů s TBC a v roce 1930 zveřejnil dosažené výsledky. Podařilo se mu identifikovat matečnou rostlinu používané drogy a analýzy zjistily vysoký obsah taninů a přítomnost unikátní účinné látky, umckalinu (7-hydroxy-5,6-dimethoxykumarinu). Následně provedené klinické studie potvrdily antibakteriální a imunostimulační účinek extraktu.

Po roce 1991 se extrakt z pelargonie sidonské začal používat v Evropě k léčbě nachlazení. Drogu je **Pelargonii radix** (pelargoniový kořen), lékopisný dle Českého lékopisu 2009. Drogu tvoří úlomky usušených podzemních orgánů druhu **Pelargonium sidoides** DC., nebo **Pelargonium reniforme** Curt. Musí obsahovat nejméně 2% tříslovin. Kořen obsahuje fenolické látky, flavonoidy, kumariny, třísloviny a další látky, které mají antibakteriální, antivirové a protizánětlivé účinky. Ale především napomáhají imunitě, rozpouští hlen a usnadňují odkашlávání (mukolytikum/expektorans). Rostlina působí příznivě zejména při akutních respiračních nemocech z nachlazení (záněty dutiny nosní, hltanu, průdušek). Z extraktu kořene jihoafrické pelargonie se připravují volně prodejné léky či doplňky stravy. Přestože jde o léčbu poměrně bezpečnou a oficiálně žádné lékové interakce nebyly dosud hlášeny, vzhledem k obsahu kumarinů může dojít k zesílení účinku antikoagulancií (léků na „ředění krve“) a lidé, kteří je užívají, by měli použití přípravků s pelargonii konzultovat se svým lékařem nebo lékárníkem. Nedoporučuje se také podávání těhotným a kojícím ženám.

Jedovatý i léčivý břečtan

Další zajímavou rostlinou, která zdobí nejednu zídku či stěnu domu, je vytrvalá liána **břečtan popínavý** (*Hedera helix*). Břečtanové větve, větévkky či listy symbolizovaly od starověku manželskou

věrnost, ale také družnost, přátelství a opilství. V antice byl břečťan symbolem veselosti, břečťanový věnec nosili tehdejší bohové nevázaného života, např. bůh úrody, plodnosti, vína a bujného veselí Dionýsos (Bakchus). Používal se ale také jako léčivá rostlina.

V 16. století začalo jeho používání při nemocech dýchacích cest. K jeho oficiálnímu uznání jako léčiva vedl v 19. století poznatek jednoho lékaře v jižní Francii, že děti, které pily mléko z misek vydlabaných z břečťanového dřeva, měly méně často kašel, nebo s lehčím průběhem.

Z praktického hlediska jsou nejdůležitější listy, které se ve farmácii používají k výrobě volně prodejných léků a doplňků stravy. Sbírají se na jaře. U citlivých jedinců mohou listy způsobit podráždění kůže, navíc čerstvé listy i plody (bobule) jsou pro lidský organismus toxické. Nejjedovatější částí rostliny jsou bobule, u nichž byla zaznamenána otrava dítěte po požití 5 bobulí!

Listy obsahují saponiny a jejich glykosidy, hederin, třísloviny, flavonoidy, kumariny, v malém množství i alkaloid emetin aj. Obsažené látky napomáhají k uvolnění hlenu z dýchacích cest při katarrech horních cest dýchacích a ulehčení odkašlávání (expektorans přírodního původu), k podpoře činnosti jater (pročištění) i močové soustavy. Podobně jako jiné saponinové drogy se břečťanový list řadí k nepřímo účinným (reflexním) expektorancím. Saponiny se téměř nevstřebávají, účinek, který vede k rozpouštění hlenu, vzniká drážděním žaludeční sliznice. Stimulace je vedena nervy do CNS a odtud k sliznicím dýchacích cest, kde dochází ke zvýšené produkci tekutého sekretu (sekretolytický účinek). Obsahové látky břečťanu mají i antibakteriální a méně využívané protizánětlivé účinky, působí také proti parazitům. Přípravky s břečťanem se užívají v případě potřeby a nedoporučuje se je používat dlouhodobě.

Zpracováno s použitím odborné literatury

novinka



Bronchial®

Přípravky s extraktem listu břečťanu a vitaminem C

- ▶ **sirup** – v jedné lžičce (5 ml) 40 mg extraktu břečťanu popínavého a 12 mg extraktu badyániku pravého
- ▶ **pastilky** – v jedné pastilce 20 mg extraktu břečťanu popínavého a 0,5 mg esenciálního oleje hřebíčku

Tusolven®

Přípravky s extraktem kořene pelargonie a vitaminem C

- ▶ **sirup** – v jedné lžičce (5 ml) 20 mg extraktu jihoafrické pelargonie
- ▶ **pastilky** – v jedné pastilce 10 mg extraktu jihoafrické pelargonie a 2,5 mg esenciálního oleje pelargonie





Brusnice borůvka

(*Vaccinium myrtillus*)

Nízký opadavý keřík z čeledi vřesovcovitých roste v jehličnatých lesích, na pasekách i vřesovištích s kyselou půdou. Plodem brusnice borůvky jsou černomodré bobule (borůvky), které se dají zmrazit i konzervovat. Chutnají čerstvé se šlehačkou, v sladkých pokrmech (buchty, koláče), připravuje se z nich šťáva, víno, kompoty, džemy aj. Plody silně barví a slouží jako kvalitní přírodní barvivo. Obsahují třísloviny, flavonoidy, vitaminy, cukry, antokyanová barviva a další účinné látky.

Usušené borůvky mají svíravý, stahující účinek a napomáhají při lehčím nespecifickém průjmu. Extrakt z borůvek napomáhá také k normální činnosti cévního systému a lepšímu vidění za zhoršených světelných podmínek. V lidovém léčitelství se užívá třeba při šerosleposti, či při diabetické retinopatii (cévní komplikace cukrovky).

Kromě plodů se sbírají mladé listy, které obsahují třísloviny, glukokininy, flavonoidy, velké množství manganu a chromu a dalších látek, které mají pozitivní vliv na hladinu glukózy v krvi. Usušené listy bývají součástí antidiabetických čajů a zevně se používají ke kloktání k regeneraci sliznice při obtížích v ústní dutině.



Jetel luční

(*Trifolium pratense*)

Vytrvalá rostlinka z čeledi bobovitých kvete od května do října a svou barvou květů zdobí rozkvetlé louky, pastviny a okraje cest. Při troše štěstí lze objevit čtyřlístek, běžně má ale listy trojčetné. Jetel je význačnou medonosnou rostlinou a pčíninou, pěstovanou ke krmným účelům. Jetel luční, nazývaný také jako jetel červený, je rovněž významnou léčivkou

užívanou při potížích v období menopauzy.

Sbírá se a suší květ v počátku květu, z něhož se připravují chutné čaje. Obsahuje třísloviny, flavonoidy, izoflavonoidy, saponiny, organické kyseliny, barviva, silici, bílkoviny, vitaminy (vitamin A, C, B-komplex), minerály (vápník, hořčík, železo) a jiné látky.

Nejdůležitější jsou zejména účinné izoflavony (fytoestrogeny, látky rostlinného původu, které se v organismu ženy chovají podobně jako ženské hormony). Příznivě ovlivňují nepříjemné stavy při předmenstruačních potížích (citlivá prsa) a v období klimakteria. Při pravidelném a dlouhodobém užívání tlumí některé symptomy, jako je nespavost, návaly horka, pocity nevolnosti či neklid. Jetel má vliv na elasticitu a pevnost krevních cév a pomáhá uchovat zdravý srdečně-cévní systém. V lidovém léčitelství se jetel používá také jako pomocná terapie při diabetu, žaludečních a střevních potížích, bronchitidě, osteoporóze i obtížích s prostatou, nebo jako detoxikační prostředek. Zevně se bylina používá ve formě koupelí k dezinfekci ran a na ekzémy.



Kotvičník zemní

(*Tribulus terrestris*)

Jednoletá plazivá rostlinka z čeledi kacíbovitých má ráda suchá, písčítá místa a ze subtropů se postupně rozšířila i do dalších teplých oblastí kolem Středomořího moře a jinde ve světě. U nás ji můžeme najít třeba na okrajích písčitých cest, rumišťích či v kolejištích na nádraží, kam byla zavlečena. Daří se jí ale i pěstovat. Tato celkem nenápadná bylina je prastarou léčivkou, používanou jako afrodiziakum ke zlepšení sexuálního libida a plodnosti u obou pohlaví. Oblíbenou je ale hlavně u mužů, kteří rádi sportují a chtějí vylepšit svůj tělový a svalový tonus. Zatímco u mužů má vliv na hladinu mužského pohlavního hormonu testosteronu, u žen pozitivně ovlivňuje hladinu estrogenů. Kotvičník zemní obsahuje fytoosteroly, rostlinné mužské hormony (steroidní saponiny, „přírodní anabolika“), flavonoidy, třísloviny, alkaloidy, glykosidy, sacharidy a další látky. Využívá se úplně celá rostlina – kořen, semena, plody (mají velice ostré okraje), sbírá se ale hlavně nať.

Kromě pozitivního působení na aktivitu pohlavních hormonů u obou pohlaví (sexuální touha a potence) kotvičník příznivě ovlivňuje stav ženského organismu v období klimakteria. Má vliv na hladinu cholesterolu v krvi a napomáhá uchovat normální činnost kardiovaskulárního systému. Je vhodná k uchování zdraví prostaty, močových cest (má močopudné účinky), nervové a dýchací soustavy, udržuje dobrý stav pokožky. Tato všestranná bylina je tedy účinná u osob starších a není vhodná pro děti, těhotné a kojící ženy.

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



Nová, lahodnější chuť Klimakterin® bylinný čaj
obsahuje květ jetele, měsíčku, levandule a nať meduňky
Doplněk stravy



Bylinková léčárna

Borůvka (nať)

napomáhá k normálnímu zažívání a střevnímu tranzitu. Přispívá k normálnímu metabolismu glukózy (krevnímu cukru), lipidů a bílkovin. Doplněk stravy



Bylinková léčárna

Kotvičnick nať

přispívá ke správné funkci pohlavních orgánů a hormonální aktivitě. Napomáhá normální funkci močové soustavy (močení). Přispívá k normálnímu stavu pokožky, zdraví úst a dásní. Doplněk stravy



Lahodný čaj a Hřejivý čaj

Ovocné čaje, které vám svou chutí učarují



Žádejte ve své lékárně

Bolest nás varuje

Bolest nás dokáže pořádně potrápit a nikdy nevěstí nic dobrého. Pokud nás něco bolí, omezuje nás to v běžném životě, snižuje kvalitu našeho života a vede k našemu psychickému i fyzickému strádání.

Bolest je vždy nepříjemný subjektivní pocit a každý člověk ji prožívá trochu jiným způsobem. Zároveň je i varovným signálem a obranným mechanismem, který nás upozorňuje, že s naším tělem je něco v nepořádku a měli bychom stav

řešit. Má také ochrannou funkci, protože nás přiměje k tomu, abychom se vyhnuli nadměrné zátěži nebo tělesnému poškození.

Nepříjemné bolení může přijít velmi nečekaně a rychle. Léčba **akutní bolesti**

Léčivý přípravek

Diclofenac

Dr. Müller Pharma 100 mg čípky

obsahuje léčivou látku diclofenacum natricum, která:

- ▶ snižuje projevy akutního i chronického zánětu
- ▶ tlumí bolest, otok
- ▶ snižuje horečku

Bez doporučení lékaře

lze přípravek použít k léčbě:

- poúrazové a pooperační bolesti,
- bolesti hlavy, zad a zubů,
- menstruačních bolestí.

Na doporučení lékaře

se tento přípravek používá k léčbě:

- bolesti a otoků způsobených revmatickými onemocněními s kloubní lokalizací, jako je revmatoidní artritida, osteoartróza, ankylozující spondylitida (Bechtěrevova choroba),
- různých forem mimokloubního revmatismu (např. zánět šlach, šlachového váčku anebo kloubního pouzdra, ztuhlé rameno, tenisový loket),
- akutního záchvatu dny,
- migrény,
- akutní ledvinné koliky.

Přípravek je určen pro dospělé a dospívající od 18 let a je určen pouze k rektálnímu použití. Není vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před použitím přípravku si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovnou informaci.

Datum poslední revize textu: 29. 6. 2018



vždy závisí na síle bolesti, kterou uvádí pacient, a nejčastěji se léčí farmaky, na něž celkem dobře reaguje. Pokud se bolest neléčí, může se z malého bolení stát neustálá a téměř nesnesitelná **bolest chronická**. Její léčba je pak velmi komplikovaná, protože může souviset s nějakým dlouhodobým onemocněním. Zároveň tento stav negativně ovlivňuje jak nemocného a jeho aktivitu, tak i celé jeho okolí, rodinu a narušuje rovněž partnerské vztahy.

Na bolest existuje řada léků. Před jejich použitím je však potřebné stanovit, o jakou bolest se jedná. K léčbě konkrétní bolesti je třeba použít jen některý lék. S radou často pomůže lékárník. A pokud ani lék z rukou lékárníka nepomůže, je nezbytné se obrátit na lékaře.

Volně prodejné přípravky, které nabídnou lékárník, se obvykle používají k úlevě od akutní bolesti. Ty, které předepíše lékař, mohou být předepsány na akutní bolest, a to i velmi intenzivní. Lékař ale samozřejmě hledá také příčiny chronické bolesti a může předepsat léky, které jsou zaměřeny na původce onemocnění

nebo na zánět a podobně. Jakékoli léčivé přípravky proti bolesti je třeba používat přesně v souladu s příbalovou informací nebo podle informací lékaře či lékárníka.

Ke zmírnění bolesti zad a kloubů se mohou používat lokálně gely, krémy a masti. Celkově se pak proti bolesti a zánětu užívají různé tablety, kapsle nebo čípky s obsahem protizánětlivé a bolest tlumící látky. Úlevu při zranění a namožení pohybového aparátu, při zánětu šlach nebo bolesti svalů pomáhají řešit různé protizánětlivé krémy, gely, masti nebo léčivé náplasti. V lehčích případech mohou pomoci i různé masážní přípravky. Úlevu od větší bolesti řeší čípky s účinnou látkou. Aplikují se především na noc.

Nejčastěji používanými léčivými látkami s analgetickým a zároveň protizánětlivým účinkem jsou ibuprofen, diklofenak, acetylsalicylová kyselina nebo paracetamol, které jsou obsaženy v řadě léků. Hodí se k léčbě zánětů šlach, bolesti kloubů, bolestí zad, stavů po úrazech, dále při bolestech hlavy, bolestech zubů nebo při bolestivé menstruaci apod. Výhodou

► Mezi nejběžnější zdravotní problémy v současné době patří **bolesti zad**. Souvisí to s nedostatkem pohybu a převážně sedavým zaměstnáním. V důsledku toho jsou některé svalové skupiny oslabovány a jiné zase přetěžovány.

► **Klouby** mohou bolet po velké fyzické zátěži, ale častěji je to v důsledku jejich opotřebení. Pokud je kloub oteklý a hřeje, bolest je navíc spojena se zánětem.

► **Bolest svalů** může být dána přetížením svalů, a to především po nadměrné sportovní aktivitě nebo po namáhavé fyzické práci.

ibuprofenu a diklofenaku je forma perorální (kapsle, tablety) i topická (masti a gely). Diklofenak je navíc volně prodejný i v čípcích.

Léčivý přípravek

Diclofenac

Bez doporučení lékaře

Ize přípravek použit k úlevě:

- od místních příznaků zánětu,
- od bolesti při poranění šlach, vazů, svalů a kloubů způsobených např. podvrtnutím, vymknutím a pohmožděním.

Na doporučení lékaře může být tento léčivý přípravek používán k léčbě:

- bolesti,
- revmatických projevů u mírné až středně těžké osteoartrózy kolen a rukou.

Přípravek je určen pro dospělé a dospívající ve věku od 14 let a je určen pouze ke kožnímu podání. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před použitím přípravku si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

Datum poslední revize textu: 23. 1. 2017

Dr. Müller Pharma 10 mg/g gel

obsahuje léčivou látku diclofenacum natricum, která:

- přináší úlevu od bolesti
- tlumí zánět a otok při bolestivých onemocněních kloubů a svalů



Držitel rozhodnutí o registraci: **Dr. Müller Pharma s.r.o.**, U Mostku 182, Pouchov, 503 41 Hradec Králové, Česká republika
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

INZERCE

Plamen v krku

S příchodem podzimu a zimy se zvyšuje počet akutních virových onemocnění. Zarudlé hrdlo, bolavé polykání a chrapot jsou typickým příznakem zánětu mandlí, hltanu nebo hlasivek a hrtanu.

Angína (tonzilitida) je akutní zánět krčních mandlí a bývá většinou spojena i se zánětem hltanu. Teplota se šplhá i nad 38 stupňů a bolest v krku je opravdu palčivá. Původcem angíny jsou většinou bakterie (především streptokoky), ale mohou ji způsobovat také viry. Pokud příznaky do dvou dnů neustoupí, nebo se stav zhoršuje, je nejlepší vyhledat lékaře, aby nedošlo k případným pozdějším komplikacím (např. zánět ledvin nebo vypuknutí revmatické horečky, která postihuje srdce a klouby). Buněčné mikroorganismy (bakterie) reagují dobře na léčbu antibiotiky, zatímco vnitrobuněčné parazity (viry) na tyto léky nezabírají.

Při začínajících nepříjemnostech v ústech a chrapotu pomohou volně prodejné léky a doplňky stravy ve formě pastilek, tablet, čajů, rovněž kloktadla a spreje s extrakty známých bylin s antiseptickým účinkem. Zmírní zánět v ústní dutině a tím uleví i od bolesti. Z bylinek lze doporučit šalvěj, heřmánek, proskurník, jitrocel, lípu, řepík, islandský lišejník, dobrým pomocníkem je také kajeput střídavolistý (TTO) či včelí produkt propolis s antimikrobiálními účinky.

Pukléřka islandská (*Cetraria islandica*) je keřovitý lišejník zpravidla šedozelelné barvy o velikosti nejvíce 10 cm. Jde o symbiotické spojení mikroskopické

houby a řasy. Obsahuje specifické látky, které se nenacházejí v jiných rostlinách: „lišejníkové“ polysacharidy a „lišejníkové“ kyseliny (např. protolichesterinovou kyselinu). Obsahové látky mají antibakteriální, protizánětlivé (především místně v ústech a krku) a mírně imunostimulační účinky. Pomáhají při chrapotu a chrání hlasivky. Usnadňují vykašlávání (polysacharidy tvoří slizy, které zředí hleny a zlepšují jejich uvolnění) a působí příznivě i při suchém kašli (slizy chrání sliznice před drážděním).

Anginal®

Ústní spreje pro péči o sliznici dutiny ústní

- ▶ ke zklidnění podrážděné sliznice
- ▶ k potlačení nepříjemného zápachu z úst



INZERCE



Šalvěj lékařská

Latinsky název: *Salvia officinalis* L.

Slovenský název: Šalvia lekárska



▶ Existuje několik druhů šalvěje, jejichž listy pravděpodobně svým tvarem připomínaly uši, a proto se šalvěji říká lidově také babské ucho.

▶ Tento aromatický polokeřík se stříbřitými listy a drobnými modrofialovými květy v době kvetení má údajně i magickou moc a přináší moudrost a dlouhověkost. Kouř z listů sloužil k ochraně a očistě od zlých duchů a od všeho negativního.

▶ K přípravě čaje se jedna až dvě lžičky sušené drogy přelijí ¼ l vroucí vody, vyluhují 15 minut a pak se scedí. Čaj se pije vlažný dvakrát denně maximálně dva týdny. K vnějšímu použití šalvěje ke kloktání, k oplachům vlasů či koupele nohou lze množství drogy navýšit.

▶ Při přípravě čaje z čerstvé šalvěje je lepší listy povařit 2 až 5 minut a odvar nechat vyluhovat v odkryté nádobě 15 minut, aby silice částečně vyprchala.

▶ Šalvěj obsahuje silici (jejími hlavními složkami jsou thujon, salviol, kafr, cineol aj.), třísloviny, hořčiny, látky podobné hormonu estrogenu a další. Thujon je ve větším množství toxický a působí omamně, může způsobovat nevolnost či jiné potíže. Proto šalvěj není určena k dlouhodobému užívání a není vhodná ani pro těhotné a kojící matky. Látky v bylině snižují tvorbu mateřského mléka. Pro výrobu potravin a doplňků stravy se používají speciálně vyšlechtěné odrůdy šalvěje s velmi nízkým obsahem thujonu.

▶ Silice šalvěje má antibakteriální, dezinfekční a adstringentní (stahující) účinky. V lidové medicíně se šalvěj užívala při mnoha potížích. Vnitřně při střevním kataru, nepravidelné menstruaci, při nadměrném pocení a návalech v období menopauzy, při nachlazení a potížích v krku. Zevně sloužila jako obklady či oplachy na problematickou pleť se sklonem k akné, jako kloktadlo k dezinfekci ústní dutiny, při bolesti zubů a krvácení dásní. Pomáhala k potlačení zápachu z úst, k dezinfekci ranek a zklidnění pokožky po bodnutí hmyzem, nebo k dezinfekci a zmírnění pocení nohou.

Sbírají se listy i celá nať, suší se a slouží jako koření v kuchyni k ochucení jehněčího a telecího masa, karbanátků, omáček, paštik či ryb. Ze sušené drogy se připravují také nálevy k vnitřnímu i vnějšímu použití.



Když má diabetik svou nemoc pod kontrolou, může vést kvalitní život bez větších komplikací až do vysokého věku. Základem úspěchu je ale určitá kázeň a správný výběr potravin.

Glykemie nalačno do 5,5 mmol/l je v normě, u diabetiků se za optimální glykemii nalačno považuje 4 až 6 mmol/l. Hodnota glykemie u zdravého člověka zhruba po hodině stravování nepřekračuje 7,8 mmol/l. Hodnoty vyšší než 11,1 mmol/l už svědčí o diabetu (diabetes mellitus; u diabetiků hladina cukru v krvi dosahuje nejvyšší hodnoty přibližně po hodině a půl až dvou hodinách po jídle). Hodnota glykemie v rozmezí od 7,8 do 11 mmol/l naznačuje porušenou glukózovou toleranci (prediabetes).

Jídlem proti diabetu

U cukrovky je podstatné přijít na one-mocnění v raném stadiu a ihned zahájit terapii, která zabrání vážným zdravotním obtížím. Přibližně třetina diabetiků o své nemoci ovšem nemá ani tušení, nebo je jen krůček před propuknutím choroby.

Kdy je načase navštívit svého praktického lékaře, aby vám změřil hladinu cukru v krvi (glykemii) po jídle? Pokud trpíte pocitem žízně, častým močením,

únavou a nekontrolovaně hubnete. K rizikovému faktoru patří i to, pokud jste obézní, trpíte hypertenzí (vysokým krevním tlakem), je vám víc než šedesát let, nebo pokud se již u vás v rodině cukrovka vyskytla.

Dodržováním pokynů lékaře, zejména pak změnou jídelníčku, pohybem a hlídáním hmotnosti se dá vzniku nepříjemných zdravotních obtíží spojených s diabetem úspěšně bránit.

Zdrojem oligo- a polysacharidů jsou všechny výrobky z mouky (pečivo, chléb, koláče, knedlíky, těstoviny), rýže i brambory. Ne všechny tyto potraviny jsou ale pro diabetiky stejně vhodné. Zjednodušeně lze říci, že většina běžného pečiva, obsahujícího pšeničnou mouku, sladké pečivo, knedlíky a brambory obsahují tzv. „rychlé“ polysacharidy, ze kterých se glukóza rychle uvolňuje a vstřebává, a nejsou tedy pro diabetiky ve větším množství vhodné. Naproti tomu např. správně uvařené semolinové těstoviny, nerozvařená basmati rýže nebo rýžové nudle (ale ne běžná rýže) a luštěniny obsahují polysacharidy, uvolňující glukózu pomaleji, méně zvyšují její hladinu v krvi a jsou pro diabetiky vhodnější. Potraviny obsahující sacharózu (běžný „cukr“), ale i maltózu (např. pivo), zvyšují hladinu glukózy v krvi velmi rychle a diabetici by se jim měli pokud možno vyhnout. Naproti tomu většina ovoce v čerstvém stavu (s výjimkou např. melounu nebo ananasu) obsahuje jako sladkou složku převážně fruktózu, která zvyšuje hladinu glukózy v krvi podstatně méně a pomaleji. Oblíbené banány, zvláště přezrálé, sice obsahují poměrně hodně sacharózy, ale vzhledem k ostatním složkám zvyšují glukózu v krvi relativně málo, jsou-li konzumovány v rozumném množství. Vhodnost potravin z hlediska obsahu sacharidů vyjadřuje tzv. glykemický index (GI), který udává, jak rychle ve srovnání s glukózou (GI cca 100) daná potravina zvyšuje glykemii. Vybírejte potraviny s nižším glykemickým indexem (cca GI 50 a méně), které udržují stálou hladinu glukózy v krvi, to znamená, že nedochází k velkým výkyvům glykemie. Navíc není po nich brzy hlad.



Hlavní kroky v dietních opatřeních



1. Provádějte kontrolu glykemie glukometrem před jídlem a přibližně 1,5 až 2 hodiny po jídle, abyste zjistili, kdy dochází k výkyvům glykemie.



2. Hlídejte množství i složení tuků. Tuky by měly tvořit asi 30 – 35 % celkového denního energetického příjmu, což odpovídá asi 60 až 90 g tuku. Z toho tuky nasycené, které se vyskytují především v živočišných tucích, by měly tvořit maximálně 10 %, trans-nasycené mastné kyseliny jen do 1 procenta. Omezením živočišných tuků (uzeniny zcela vylučte) snížíte ukládání tuku v těle a ještě omezíte zvýšení celkového a LDL cholesterolu a s tím spojené riziko kardiovaskulárních onemocnění.



3. Omezte v jídelníčku nadbytečný příjem soli a bílkovin, abyste zbytečně nezatěžovali ledviny. Denní příjem bílkovin by měl odpovídat cca 1 až 1,5 g na jeden kilogram tělesné hmotnosti.



4. Celodenní příjem sacharidů, zejména oligosacharidů a polysacharidů, by měl tvořit zhruba 45 až 60 % denního energetického příjmu a ideální je rozdělit sacharidy do více porcí za den.



5. Zaraďte do jídelníčku pětkrát denně porci zeleniny kvůli obsahu vlákniny. Doporučené množství vlákniny denně je 40 g, nebo 20 g/1000 kcal (4000 kJ) z celkové denní energetické spotřeby.

Zpracováno s použitím informačních materiálů pro diabetiky



6. Konzumujte stravu pravidelně i pětkrát denně s odstupy mezi jídly (svačina 2-3 hodiny po hlavním jídle).

7. Ke slazení vybírejte nekalorická sladidla (např. aspartam, acesulfam, sacharin, nejlepší alternativou je přírodní sladidlo steviol glykosid - extrakt ze stévie). Glykemii mohou naopak ovlivnit kalorická sladidla: především sacharóza (cukr) a glukóza.

8. Vylučte ze svého jídelníčku alkohol kvůli vysokému energetickému obsahu. U diabetiků léčených inzulínem nebo antidiabetiky může alkohol dokonce vyvolat hypoglykemii. Případně si dopřejte jen suché víno (ženy maximálně 125 ml a muži 250 ml vína), nevhodné je pivo kvůli vysokému obsahu „rychlých“ sacharidů a energie.

9. Pokud nemáte nemocné srdce nebo ledviny, pijte průběžně během dne dostatečné množství neslazených nápojů (aspoň dva litry denně). K pití se hodí kohoutková voda, minerální voda, bylinný čaj, černý nebo zelený čaj. Stoprocentní džusy je vhodné kvůli vysokému obsahu ovocného cukru ředit vodou alespoň 1:2.

10. Zvyšte svou fyzickou aktivitu.



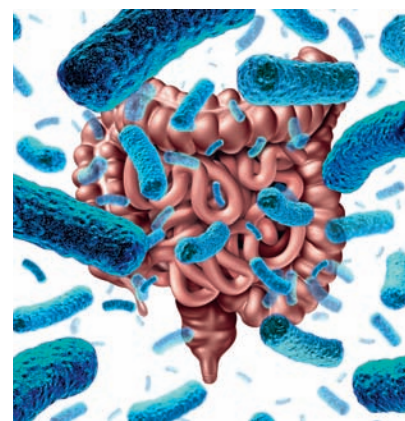
Nevhodné potraviny

Bílé pečivo, kynuté koláče, tučné mléčné výrobky, smetana, majolka, palmový a kokosový olej, živočišné potraviny s vysokým obsahem tuků (uzeniny, sádlo, máslo, buček, husa, kachna, škvarky), tučné ryby, kompotované, kandované, sladké ovoce a cukrářské výrobky, tvrdý alkohol, vícestupňové pivo, sladké víno i nápoje, cokoli smaženého aj.



► **Včely** patří k nejdůležitějším zástupcům hmyzu na světě, protože se starají o opylování. Od jara do podzimu bzučí kolem kvetoucích rostlin a stromů a pilně sbírají pyl, nektar a medovici, které jim slouží jako zdroj potravy, a z jejich činnosti těžíme i my. Kromě medu, včelího vosku a mateří kašičky se v kosmetice, léčích a doplňcích stravy používá také další včelí produkt – propolis. Včelám slouží jako stavební materiál k zatmelení děr a trhlin úlu a jako ochrana k zabránění rozkladu a šíření infekce v případě zneškodnění vetřelce, kterého po vniknutí do úlu usmrtí a obalí do propolisu. Propolis svým složením má antibakteriální, antivirové i antimykotické vlastnosti. A výčet jeho pozitivních účinků na lidský organismus je rozsáhlý. Používá se vnitřně i zevně. Napomáhá imunitnímu systému, pomáhá při odřeninách, omrzlinách, plísňích, při bolesti zubů, parodontóze, při nemocech z nachlazení, bronchitidě, zánětech v ústní dutině aj. Je ale také silným alergenem, proto je vhodné propolis před použitím vyzkoušet.

► **Probiotika** jsou živé mikroorganismy, které pomáhají nastolit mikrobiální střevní rovnováhu, narušenou například antibiotickou léčbou. Jsou součástí některých potravin, nebo se dají koupit ve formě doplňků stravy. **Prebiotika** jsou vlastně výživou pro tyto prospěšné bakterie ve střevě a jedná se o druh nestravitelné vlákniny, která je přirozenou součástí mnoha potravin (česnek, cibule, obiloviny, luštěniny, pampeliška, chřest aj.).



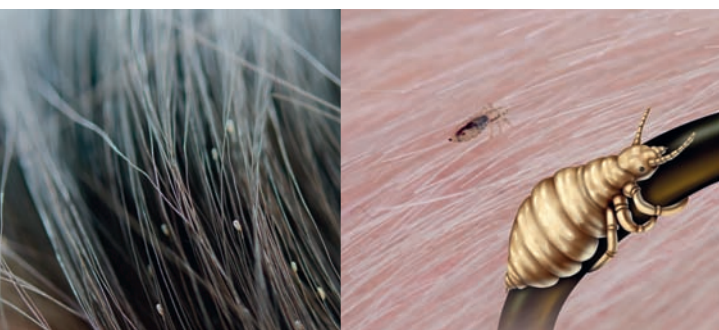
novinka

Müllerovy pastilky® s přírodním včelím produktem

- PROPOLIS, ZÁZVOR, VITAMIN C
- PROPOLIS, ALOE VERA, VITAMIN C



► **Vši** jsou stále odolnější a přeje jim i zima, protože děti nosí čepice a šály, a tak snadno dojde k jejich přenosu. Pokud objevíte vši a hnidy ve vlasech (nacházejí se hlavně za ušima), použijte přípravek určený k ničení těchto parazitů a dodržujte přesné instrukce výrobce, aby ve vlasech nezůstaly přeživší vši a hnidy. Prostěradla, ručníky a oblečení, které snese vyšší teplotu, vyperte aspoň při teplotě 60 stupňů C a nezapomeňte přípravkem na vši umýt také hřebeny, hračky a další předměty, se kterými přišlo dítě těsně předtím do styku. A pro jistotu aplikujte šampon na vlasy také dalším členům rodiny.



Zdravotnická pomůcka

novinka

VšiVen[®] PLUS PROTI VŠÍM A HNIDÁM

roztok s aplikátorem
+ kovový hřeben

- Jednoduchá aplikace
- Neutrální vůně
- Šetrný k pokožce



► Padání vlasů

Počínající řídnutí vlasů na temeni a zvětšující se kouty trápí takřka každého druhého muže a **plešatost** není výjimkou už ani kolem třicítky. Za nadměrné vypadávání vlasů (alopecii) může nejen genetika, ale i hormonální nerovnováha, především zvýšená hladina testosteronu, z něhož přeměnou vzniká dihydrotestosteron (DHT), který působí negativně na vlasové folikuly. S každým vlasovým cyklem se zmenšují a vlas je postupně tenčí a také kratší, až jednoho dne nevyroste vůbec.

Zkoumáním a hledáním účinného přípravku proti vypadávání vlasů se zjistilo, že kofein, známý svými povzbuzujícími účinky na lidský organismus, dokáže přibližně po dvou minutách proniknout pokožkou k vlasovým kořínkům a eliminovat nepříznivé účinky testosteronu. Drážděním stimuluje buňky vyživující vlasové cibulky a povzbuzuje růst vlasů. Nejlepší je v kombinaci s dalšími aktivními látkami, které dodají vlasům potřebnou ochranu a výživu.

Existuje řada dalších příčin vypadávání vlasů (stres, těhotenství, menopauza, radioterapie, některé léky, nesprávná péče o vlasy aj.), proto nadměrné padání vlasů by měl řešit odborník, který stanoví přesnou diagnózu a nabídne řešení.



PanthéHair[®]

kofeinový šampon
s obsahem panthenolu,
kofeinu a mentolu

- K podpoře růstu vlasů
- K péči o pokožku hlavy při svědění

Šampon s jemným chladivým efektem po nanesení nechte působit aspoň dvě minuty, aby mohl kofein proniknout k vlasovým kořínkům.



novinka

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

INZERCE 19

Konopí a konopná kosmetika

Jaká jsou známá fakta o konopí?
A k jaké léčbě a prevenci se používá?

V současnosti je konopí jedna z nejdiskutovanějších léčivých rostlin. Není to jen proto, že se v posledním desetiletí proměnila z pronásledované a zakazované rostliny na rostlinu medicínsky využívanou, ale i proto, že díky legalizaci probíhá mnohem intenzivnější výzkum jejích léčivých efektů.

Nové poznatky o látkách, které obsahuje, a jejich účincích jsou dostupné nejen v odborných publikacích, ale také na internetu. Bohužel, tyto informace jsou zaplaveny mnoha mýty a pověstmi, které se zakládají spíše na zbožném přání než na vědeckých výsledcích. Jaká jsou tedy fakta?

Tzv. léčebné konopí, které je dostupné na předpis lékaře - specialisty, se využívá

například k potlačení bolesti u onkologických pacientů, u pacientů s roztroušenou sklerózou, u Parkinsonovy choroby nebo Tourettova syndromu. Zde je podmínkou účinku přítomnost THC (tetrahydrokannabinol) a CBD (kanabidiol) v podávaném konopí.

U konopných přípravků k léčbě kožních chorob a zlepšení kvality kůže nelze z legislativních důvodů konopí s obsahem psychoaktivního THC použít, ačkoli i tato látka má velký potenciál při léčbě kožních problémů. Konopné dermatologické přípravky a konopná kosmetika si musí vystačit s legálním nepsychotropním CBD, který působí stejně jako THC prostřednictvím endokannabinoidního systému, jehož receptory jsou prakticky v celém lidském organismu, tedy i v kůži. Pozitivní efekt má též konopný olej, který se získává ze semen a který obsahuje zejména omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny.

Využívají se též extrakty ze zelených částí rostlin obsahující flavonoidy, stilbeny, alkaloidy a mnoho dalších látek, které mají schopnost ovlivnit lidské zdraví. Toto široké spektrum látek má zejména protizánětlivé, antibakteriální a antioxidační účinky.



Na jaké kožní choroby lze konopí použít?

Prokázán je silný protizánětlivý efekt CBD při léčbě akné, zejména akné spojené se změnou hormonálních hladin v pubertálním věku. CBD působí nejen protizánětlivě, ale snižuje též produkci lipidů v mazových žlázách. Díky těmto dvěma mechanismům se akné zlepšuje již po 7 až 14 dnech léčby.

U terapie lupénky a ekzémů (včetně těch atopických) je konopí rovněž prospěšné, zejména proto, že CBD a jiné kanabinoidy snižují svědivost a citlivost postižených míst a samozřejmě se zde opět uplatňuje protizánětlivý efekt. Úspěšnost léčby ekzémů pomocí CBD je srovnatelná s účinností kortikosteroidů. Netřeba dodávat, že obrovskou výhodou konopných mastí a krémů je nižší riziko vedlejších účinků. Naneštěstí mnoho výrobců konopných mastí používá aditiva, která naopak ekzém zhoršují (např. některé silice využívané jako korigencia vůně, některé stabilizátory emulzí atd.) Je tedy nutno sledovat složení přípravků od jednotlivých výrobců, popřípadě je opatrně zkoušet.

K léčbě ekzémů a lupénky se využívá i olej pocházející z konopných semen bez obsahu CBD. I tento olej má pozitivní efekt, i když zdaleka ne tak výrazný jako u CBD produktů. Obsahuje omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, díky kterým se podílí na správné funkci kožních buněk, protože zmíněné nenasycené mastné kyseliny jsou nezbytnou součástí buněč-

ných membrán a doporučují se jak při prevenci, tak při léčbě samé. Pravidelné užívání konopného oleje má též pozitivní vliv na kvalitu vlasů a nehtů. Doporučená dávka je jedna lžice konopného oleje denně.

CBD a konopný olej jsou využitelné i u dalších kožních problémů: u opruzenin, drobných popálenin, omrzlin a u bodnutí hmyzem. Často zmiňované použití konopných mastí u bércových vředů je

poněkud problematické, protože u některých pacientů způsobuje přílišné zamaštění rány zhoršení stavu.

A kde konopí nejspíše nepomůže? Často je udáván účinek proti stárnutí kůže a proti vráskám. Zde nebyl pozitivní efekt konopí prokázán. Také pravděpodobně nemá vliv na délku hojení drobných ran, i když může svým protizánětlivým účinkem potlačit zánětlivé komplikace.

PharmDr. Jan Martin, Ph.D.

novinka

MEGAFYT
PHARMA

Bylinková lékárna



Konopná směs RELAX

s konopím, heřmánkem,
levandulí a meduňkou
k relaxaci, údržení duševní
rovnováhy a dobrého spánku



Konopná směs DETOX

s konopím, mátou, kurkumou
a kopřivou přispívající k normální
činnosti trávicí soustavy
a napomáhající vylučování vody
z organismu

Konopná nať ve směsích pochází ze schválených odrůd uvedených na seznamu EU. Tyto vyšlechtěné odrůdy si zachovávají požadované vlastnosti a složky – např. kanabidiol, přirozeně se vyskytující v konopí. Nálev z těchto směsí nemá psychoaktivní účinky.

K dostání v lékárnách
www.megafyt-pharma.cz

Doplňky stravy
INZERCE

Z bylinkové zahrady

Zkusili jste si někdy vyrobit vlastní sirup nebo tinkturu s léčivými účinky rostlin?

Nejjednodušší a nejpoužívanější způsob zpracování rostlin (většinou květů, listů a natí) je **nálev**. Přípravuje se přelitím drog vroucí vodou a jejich vyluhováním pod pokličkou přibližně 15 minut. Nálev se pije teplý a před každým použitím se připravuje vždy čerstvý. Používá se také k výplachům, ke kloktání nebo k obkladům.

Odvar se připravuje vařením rostliny, zejména kořenů, plodů či kůry stromů. Droga se zalije studenou vodou, přivede k varu a poté se vaří při nižší teplotě přibližně 10 až 25 minut. Po scedění se odvar pije vlažný a vždy čerstvý. Odvar se hodí také k omývání postiženého místa, k obkladům, ke koupelím či kloktání.

Macerát je výluh získaný vyluhováním drog za studena ve vodě, alkoholu nebo oleji. Maceruje se 6 až 8 hodin, ale i několik dní až týdnů, záleží na rostlině a také látce, ve které je bylina naložena. Způsob macerace ve studené vodě je používán hlavně u bylinek obsahujících slizovité látky (např. proskurník lékařský, sléz lesní).

Pokud rostlinu macerujeme ve vysokoprocenním alkoholu (většinou poměr droga : alkohol = 1 : 5), vznikne bylinná **tinktura**, která je mnohem účinnější než nálev či odvar. Díky alkoholu, který je výborným rozpouštědlem a konzervantem, vydrží v chladu a temnu několik měsíců. Několik kapek tinktury se přidává do nápoje, nebo se užívá přímo (nakape se na lžičku, případně na kostku cukru).

Extrakt je koncentrovaný výtažek z rostlin, který se získává pomocí různých rozpouštědel (voda, alkohol, glycerin, propylen glykol aj.), z nichž část nebo všechna se pak šetrně odpaří, zpravidla za vakua. Extrakty mohou být tekuté (v poměru droga : rozpouštědlo = 1 : 1), nebo suché (získané z tekutých extraktů úplným odpařením tekutiny). Přidáním extraktu do koncentrovaného cukerného roztoku, nebo přidáním cukru do bylinného výluhu připravíme **sirup**, který se užívá nejčastěji při kašli či k podpoře obranyschopnosti. Díky obsahu cukru vydrží v chladu a temnu pár týdnů a chutná i dětem. Podává se přímo, nebo přidáním lžičky sirupu do nápoje.



Pomůcka: AKÁŠ, AMIDA, REŽ, TAIT	ŘEKA V ÍRÁKU	TAJENKA 1	ČLOVĚK STÍŽENÝ PADOUCNICÍ		ZKR. EVROPSKÉHO POHÁRU	ÚDER V POZEMNÍM HOKEJI	SNÍŽENÍ CENY	TAJENKA 5	ČLOVĚK OBSTARÁVA- JÍCÍ MYTI		OZNAČENÍ LETADEL ETIOPIE	ŘÍMSKÝCH 2552	TAJENKA 4	FILIPIN. ATOL
DOMÁCKÝ ABRAHAM				DOSTIHOVÁ DRAHA U LONDÝNA						ROMÁN J. AUSTENOVÉ (1816)				
KOPNUTÍ				TEPY						SLOVENSKY ZPÁTEČNÍK				
				NENÍ (BÁSNICKY)						PATŘÍCI EVĚ				
PATŘÍCI ÁJE					ŠEVCOVSKÝ UČEN						PODLE			
					ZN. NÁKLADNÍCH AUT						ZN. AMERICA			
BLÁZNIT						NÁZEV HLÁSKY V			BELGIČAN					
						TIHLE			SOLMIZAČNÍ SLABIKA					
	TELEVIZE (LIDOVÉ)	STAROŘECKÁ POHREBNÍ OBĚT						DOPROVÁZENÍ REČI VÝRAZEM TVÁŘE						
		TAJENKA 2						DRŽADLA						
PŘÍKLÁDATI DO KAMEN						ZKR. JEDNOTKY ČASU					ANGL. ONO			ŽITO (ZAST.)
						ŘÍMSKÁ BOHYNĚ LOUV					TLAK KRVE			
ŽENSKÉ JMÉNO (19.12.)					RUSKÝ SOUHLAS				OTEC (KNIŽNĚ)			NÁZEV HLÁSKY R		
					HUDEBNÍ ZN. PRO MEZZOFORTE				ASI			JSOUČNO		
ŘÍMSKY 56				JAPONSKÉ BOŽSTVO						DŘEVINY BEZ KMENŮ				
				VŮDCE ARABSKÝ						JADRAN				
PLEMENO PSA					PADĚLKY						BLÍŽE K ZEMI			
					VYZVĚDAČ						ZN. ASTATU			
CITOSLOVCE BOLESTI			NÁZEV HLÁSKY Š			TU MÁŠ			NĚM. ČLEN URČITÝ					ČESKÝ BÁSNÍK, PŘEDSTAVI- TEL MÁJOVCŮ (RUDOLF, 1837 - 1865)
			POVRCHOVÉ DOLY			SOUBOR 4 HUDEBNÍKŮ			KUŇ (BÁSNICKY)				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	
	PŘEDTÍM	MALÁ LÍPA						MÍSTO (NĚMECKY)				CITOSLOVCE ZAMYŠLENÍ		
		LATIN. VZÁCNÁ						EGYPTSKÁ BOHYNĚ				SOUBOR PŘÍZNÁKŮ		
PROSETÝ MATERIÁL						ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA					ANGL. MOŘE			
						STARÝ ČESKÝ HEREC (HUGO)					ZN. TELLURU			
TYP POČÍTAČOVÉ PAMĚTI				CITOSLOVCE SMÍCHU					JEDNOMOCNÉ SKUPINY ODVOZENÉ OD ETANU					
				VYDÁVAT VŮNI					STĚŽI					
ZARYTÍ					SPISOVATEL (KAREL VÁCLAV, 1859 - 1926)					ČESKÝ PILOT FORMULE 1				
					ZN. BONBONŮ					KVÍLENÍ (ZAST.)				
VÝROBCE POČÍTAČO- VÝCH HER			SLOVENSKY ZBYTEK								NADÍLKA			
			ŽABÍ CITOSLOVCE								ADELA DOMÁCKY			
	POTĚ	MORAVSKÝ ARCHEOLOG A PALEONTO- LOG (1860- 1937)						FORMA					MOJE	SLOVEN. IR
		ANGL. NEBO						CELNÍ KÓD SLOVENSKA						
TAJENKA 3							TAJENKA 6							
REČ (ODBORNĚ)							MOŘSKÝ HLAVONOŽEC							

Plinius: Mnoho lidí se... (dokončení v tajence). Řešení křížovky spolu se svým jménem a adresou zašlete do 15. 11. 2019 na mailovou adresu: voli.zdravim@muller-pharma.cz. (Prosíme přidejte informaci, z jakého časopisu jste ...a voní zdravím získali). Třem luštitelům správné tajenky zašleme balíček produktů v hodnotě 500 Kč. Zapojením se do soutěže dáváte svůj výslovný souhlas se zpracováním osobních údajů. Jména výherců a více k ochraně osobních údajů najdete na: www.facebook.com/MullerPharma.

Tradiční přípravky s obsahem kvalitního konopného oleje a aktivní látky kanabidiolu



- ▶ Výjimečná látka **kanabidiol (CBD)** patří mezi přírodní kanabinoidy, získávané z rostliny konopí.
- ▶ **Konopný olej** bohatý na esenciální mastné kyseliny pečuje o suchou, citlivou a jinak problematickou pokožku.

▶ **Dr. Müller Konopné tělové mléko**
Bohaté složení s rostlinnými oleji (olivový, konopný a jojobový olej) a bambuckým máslem vyživuje a zvláčňuje suchou pokožku.

▶ **Dr. Müller Konopná mast**
Jedinečné složení má zklidňující a regenerační účinky na pokožku. Osvědčený mastový základ napomáhá zvlácnění a promaštění kůže v místě aplikace.

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

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

Dr. Müller
PHARMA