

číslo 2 • říjen / listopad 2017

Lázně
vzpruží tělo,
pohladí duši

Jak ulevit
od svědění

Abeceda vitaminů

...a voní zdravím

Čáry máry
...čaj!

Volně dýchat

Řídnutí kostí

Spaní je
půl zdraví

PRO KAŽDÉHO, KDO RÁD O SEBE PEČUJE



novinka

Tygrí mast

Dr. Müller
PHARMA



S vysokým
obsahem
éterických látek,
zejména
hřebíčkové
silice.

Protáhne nos, uvolní spánky i šíjí
při napětí vyvolaném stresem a únavou.

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

Dr. Müller
PHARMA

INZERCE



Čaj jako lék

Čajová směs při nachlazení

léčivý čaj

- Při nemocech z nachlazení provázených zvýšenou teplotou, při zánětech dutiny ústní a horních cest dýchacích.
- Podporuje pocení.

1 nálevový sáček (1,5 g) obsahuje: květ bezu černého, lipový květ, jitrocelový list, fenyklý plod, lékořičový kořen. Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití. 20 x 1,5 g

Průdušková čajová směs

léčivý čaj

- Při akutních onemocněních horních cest dýchacích doprovázených kašlem.
- Usnadňuje odkašlávání, rozpouští a uvolňuje hleny.

1 nálevový sáček (1,5 g) obsahuje: jitrocelový list, proskurníkový kořen, šípek zbavený nažek, lékořičový kořen, mateřídouškovou nať, lipový květ. Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití, ke kloktání nebo inhalacím. 20 x 1,5 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

INZERCE

Barokní lékárna

V budově Hospitalu Kuks se nachází vzácná historická lékárna založená roku 1743, která návštěvníka muzea vrátí zpět v čase...

Lékárna dvě stě let sloužila potřebám místního ústavu, který pečoval o nemohoucí staré muže z bývalého panství Choustníkovo Hradiště a sloužil také běžné veřejnosti. Lékárnu, stejně jako celý hospital, spravoval konvent řádu milosrdných bratří, jehož členové zde také působili coby lékárníci. Jedinečnost lékárny spočívá především v tom, že se zachovala v původním prostoru a je tvořena originálním nábytkem ze 40. let 18. století. Díky tomu umožňuje návštěvníkovi vrátit se v čase o čtvrt tisíciletí a nahlédnout do autentického prostředí lékárenského pracoviště předmoderní éry.

Prostorná místnost je kompletně obestavěna nábytkem. Na podstavě se čtyřmi řadami zásuvek stojí otevřené skříně, do kterých se odkládala léčiva

ve speciálních nádobách. Skříně jsou členěny sloupy zakončenými dřevořezbami – mužskými polopostavami podpírajícími římsu, která nábytkový blok rámuje. Na ní se střídají v bohatě zdobených dřevěných kartuších obrazy světců a malované erby rodu Swéerts-Sporcků, mecenášů kukského ústavu.

Z dalšího zařízení lékárny upoutá pozornost především velký pracovní stůl –



va. V 18. století se ještě používalo velké množství často jen domněle léčivých látek. Z dnešního pohledu jsou kuriózní hlavně tzv. zoofarmaka – léčiva živočišného původu. Můžete tak spatřit nádoby na bobří zuby, liščí plíce, vlčí játra, kůstky z jeleního srdce nebo na takzvanou dračí krev (což ovšem byla zvláštní pryskyřice, tedy látka rostlinného původu). Léčilo se ale i částmi lidského těla, např. práškem z lebeční kosti nebo pravou egyptskou mumii. Prášek ze zmíněného rohu jednorozce měl údajně neutralizovat jedy a mimo to byl například součástí receptu na Pulvis bezoaricus albus, podávaný proti „neštovicím, křečím, hrůzám a nočním křikům malých dětí“. Všechna tato léčiva



V prodejních prostorách Hospitalu Kuks si můžete zakoupit také lahodný bylinný čaj Kouzlo apatyky.

tzv. tára. V jejím středu je zasazen tepaný železný granátový strom se zlatými jablky. Ten symbolicky odkazoval k řádu milosrdných bratří, značil však také vzkříšení, obrození a přeneseně znovunabytí zdraví (zde navíc přímo prostřednictvím práce lékárníka). Strom měl ale i praktické využití – bratr lékárník si na jeho větve zavěšoval pracovní pomůcky jako váhy, provázky, nůžky apod. Nad vchodem do lékárny je zasazen roh jednorozce (ve skutečnosti zub narvala), který symbolizoval čistotu a měl využití také jako léčivo.

O každodenní praxi lékárny nejlépe vypovídají stojatky – nádoby na léči-

se používala ve směsích a upravovala se do lékových forem aplikovaných vnitřně i zevně. Receptura ovšem byla založena spíše na materií získané z léčivých rostlin.

Návštěva historické lékárny z období baroka je součástí prohlídkového okruhu Historie lékáren, který v Hospitalu Kuks provozuje České farmaceutické muzeum.

Mgr. Ladislav Svatoš

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

● relaxace

K současnému životnímu stylu patří spěch, stres a vyčerpání, což se odráží na zdraví. Opakem stresu je relaxace, uvolnění mysli i těla. A protože doma jsme jen málokdy schopni relaxovat, svou životní energii musíme dobýt jinde. Ideálním místem pro zklidnění a načerpání síly jsou lázně s profesionální nabídkou procedur, navíc často obklopené krásnou přírodou, kde naším jediným úkolem je odpočívat.

Lázně se přizpůsobily novým podmínkám a přibyly luxusní lázeňské domy s wellness & beauty procedurami a speciálními nabídkami, jejichž cílem je přilákat zákazníky. Kromě klasických léčebných programů nabízí také preventivní ozdravné a relaxační pobyty pro seniory, manažery, lidi s obezitou aj. K civilizačním nemocem dnes náleží i diabetes II. typu či onemocnění pohybového aparátu. A právě bolest zad patří k nejčastějším zdravotním problémům a postihuje až 80% dospělé populace. Na řadu proto přicházejí šikovné ruce fyzioterapeutů.

Rehabilitaci provádí odborný fyzioterapeut, který pomocí různých mobilizačních technik, masážních hmatů a cviků mobilizuje všechny svaly a klouby v těle. Dochází k uvolnění svalového napětí, zpevnění svalového korzetu a k obnově pohyblivosti kloubů, takže pohyb přestává být bolestivým. Klasickou masáží dopřejeme tělu celkové uvolnění. Masírování ve spojení s působením silic harmonizuje tělo a mysl. Voňavé silice navozují pocit radosti, štěstí a spouští se řada ozdravných procesů. Masáž povzbuzuje krevní oběh i lymfatický systém, mírní bolest zad a hlavy, zlepšuje se také trávení a spaní.

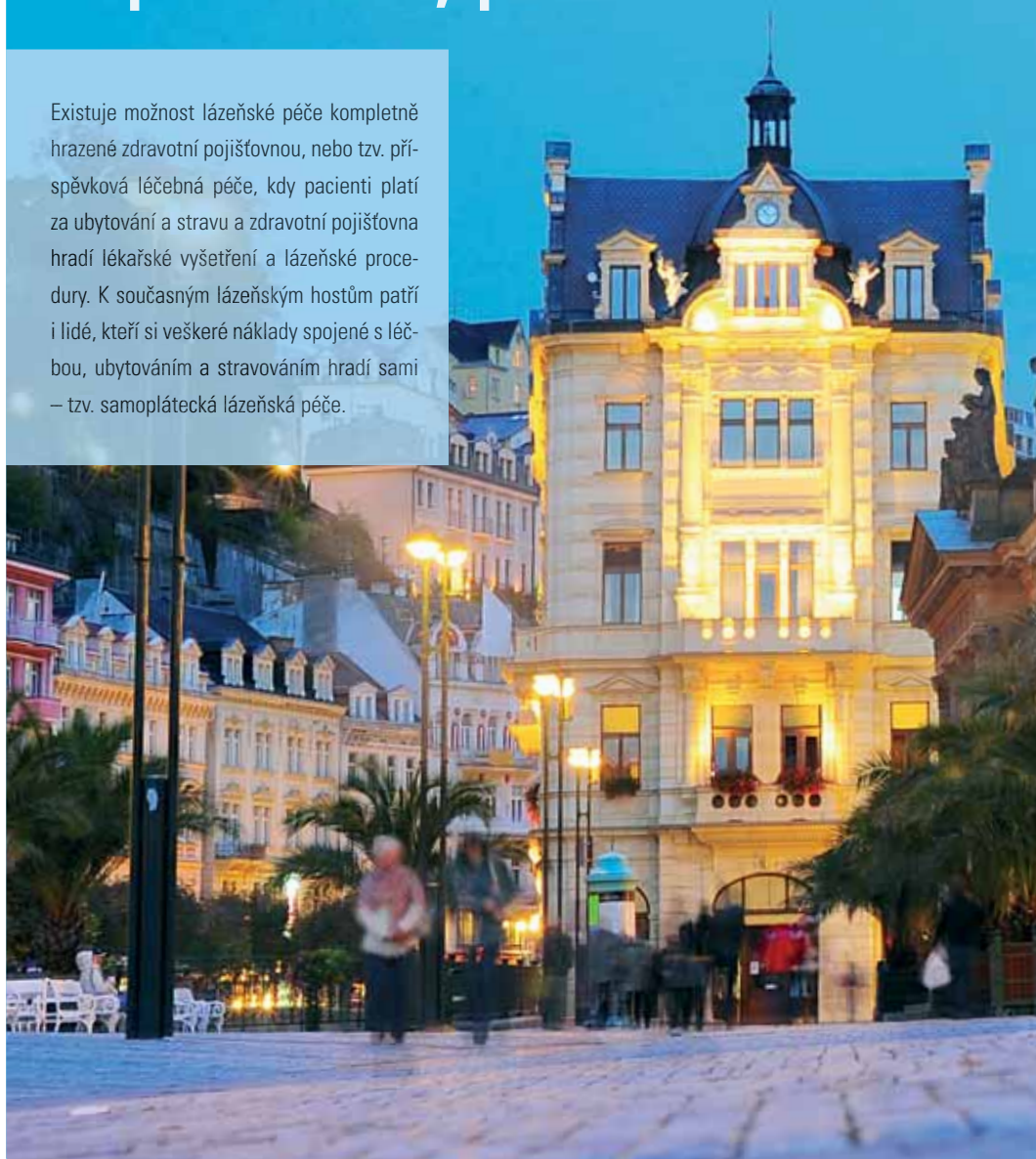
V lázních si můžeme dopřávat mnoho dalších procedur (i zkrášlovacích), na které v běžném životě nemáme čas.

Cítíte se unavení, vyhořelí a nic vás netěší? Trápí vás bolest zad či trávící potíže? Udělejte si konečně čas pro sebe a nechte se hýčkat v lázních, kde čas přestává existovat.

Lázně

vzpruží tělo, pohladí duši

Existuje možnost lázeňské péče kompletně hrazené zdravotní pojišťovnou, nebo tzv. příspěvková léčebná péče, kdy pacienti platí za ubytování a stravu a zdravotní pojišťovna hradí lékařské vyšetření a lázeňské procedury. K současným lázeňským hostům patří i lidé, kteří si veškeré náklady spojené s léčbou, ubytováním a stravováním hradí sami – tzv. samoplátecká lázeňská péče.



Slatinné zábaly

Slatina se tradičně využívá při nemocech pohybového aparátu. Jde o přírodní materiál, který má velkou schopnost udržet teplo. Zahříváním určité části těla se zvyšuje prokrvení, uvolňuje se svalové napětí a zmírňuje bolest. Oblíbenou procedurou je i rašelínová koupel, která pomalu prohřívá celé tělo a teplo působí i na vnitřní orgány. Ulevuje od bolesti při degenerativních onemocněních páteře a kloubních onemocněních.



Parafínový zábal

Oblíbenou léčebnou i kosmetickou procedurou je parafínový zábal rukou. Teplý vosk prokrví a zmírní bolest drobných kloubů, změkčí nehtové lůžko a kůžičku, zjemní namáhanou pokožku rukou; ruce jsou pak příjemně hladké a vláčné.



Kneippova lázeň

Střídavé přešlapování v horké (40 °C) a studené (15 °C) vodě zlepšuje prokrvení nohou, krevní oběh a tkáňový metabolismus. Doporučuje se k uvolnění kotníků a kloubů, klientům s počínajícími varixy, při syndromu chladných nohou či po poúrazových stavech.



Přístrojová lymfodrenáž

Při otékání dolních končetin nebo celulitidě se používá přístroj s jednotlivými komorami, které se postupně naplňují a fungují jako „svalová pumpa“. Ta pak napomáhá toku lymfy a odplavování škodlivin z těla.



Oxygenoterapie

Inhalace kyslíku napomáhá zlepšit paměť, koncentraci či spánek. Tato terapie je vhodná při nemocech dýchacích cest, po prodělané mozkové mrtvici i při arterioskleróze.

Biolampa

Při léčbě různých kožních chorob a poranění se využívá účinků biostimulačního světla, které proniká do tkáně až do hloubky 2,5 cm. Podněcuje hojivé procesy, stimuluje metabolismus a tlumí zánětlivé a bolestivé stavy.

Koňská síla

Koňské balzámy obsahují směs esenciálních olejů a extraktů z bylin, z nichž jednou je – jak sám název napovídá – jirovec maďal neboli kaštan koňský. Plody tohoto vysokého listnatého stromu obsahují látky, které pomáhají zachovávat pohyblivost a pružnost, snižují pocit těžkých nohou a podporují zdravý oběhový systém. Balzámy jsou určeny především k masáží. Kromě rostlinných účinných látek obsahují mentol a kafr, které při masáží svým dráždivým účinkem na kůži zvyšují prokrvení a uvolňují svaly.

Koňský balzám hřejivý

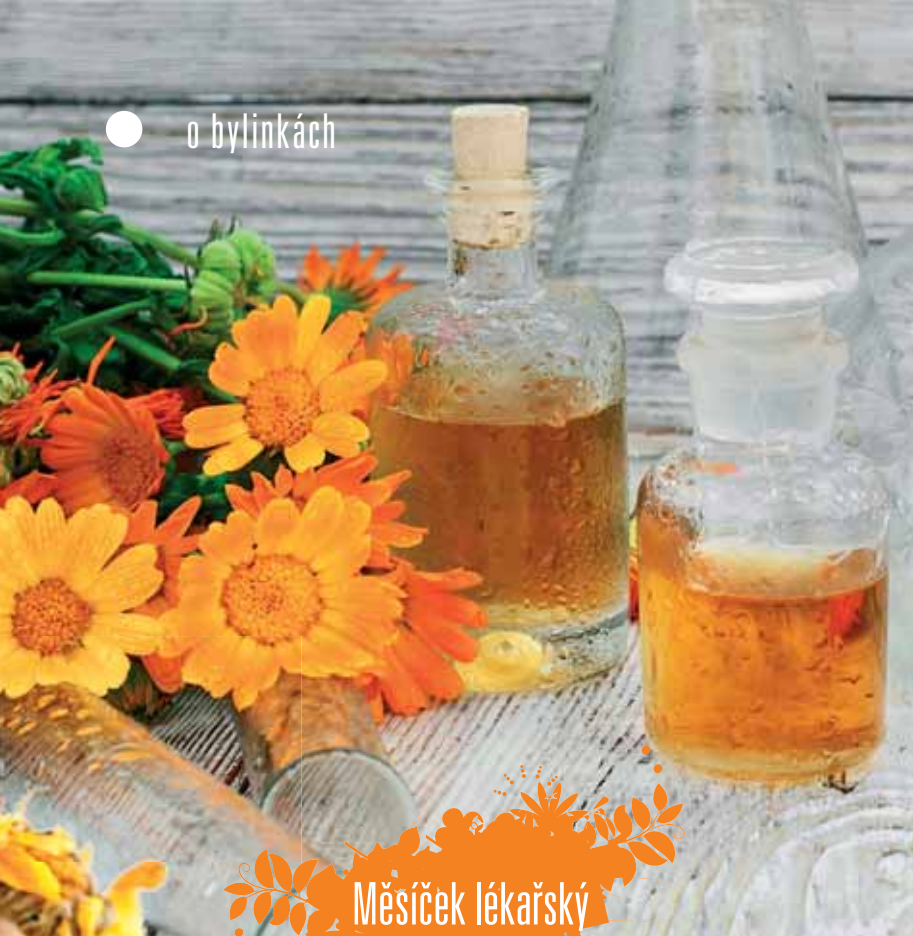
obsahuje navíc kapsaicin, hlavní efektivní složku pálivé papriky. Tkáň se masáží rychleji prohřeje a napjaté svaly uvolní.

Koňský balzám chladivý

se zvýšeným obsahem mentolu efektivně zchladí místo aplikace a hodí se k masáží unavených svalů.



INZERCE



Měsíček lékařský

(*Calendula officinalis*)

Existuje několik variet této nenáročné, většinou jednoleté rostliny z čeledi hvězdnicovitých se žlutooranžovými květy, které od června až do podzimu krášlí zahrádky. Sbírá se květ, z něhož se připravují odvary, nálevy a extrakty k vnitřnímu i zevnímu použití.

Měsíček obsahuje účinné silice, karotenoidy, flavonoidy, saponiny, sliz, vitamin C a další látky. Extrakt měsíčku je oblíbený v běžné i léčebné kosmetice kvůli své vůni a výborné kožní snášenlivosti. Působí protizánětlivě, zklidňuje citlivou a zanícenou pokožku. Všeobecně je známo úspěšné zevní užívání této bylinky ve formě mastí a obkladů k rychlejšímu zacelení špatně se hojících a hnisajících ran, drobných poranění, při otocích, proleženinách, pohmožděninách, popáleninách, plísňích, k podpoře reparace a regenerace poškozené pokožky.

Odvar z měsíčku lidé používali ke kloktání při zánežtech v ústní dutině, vnitřně užívali nálev při kašli, při potížích se žlučníkem, s játry, močovým měchýřem nebo při silné a bolestivé menstruaci. Tato dekorativní rostlina původem z teplých jižních oblastí se většinou pěstuje, ale někdy také zplaňuje.

Měsíčková mast s allantoinem

Vhodná k péči o suchou pokožku rukou, nohou nebo rtů. Žádejte ve své lékárně



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



Růže šípková

(*Rosa canina*)

Trnitý keř z čeledi růžovitých dorůstá do výšky až tří metrů. Plod (lidově šípek) v barvě oranžovo-červené se sbírá v září a říjnu, kdy je nejvíce bohatý na vitamin C, který přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a je důležitý zejména v období zvýšeného výskytu infekčních onemocnění. Šípek dále obsahuje flavonoidy, vitaminy A, B₁, B₂, P, K, E, kyselinu nikotinovou, minerály, organické kyseliny (jablečnou a citrónovou), cukry, třísloviny aj.



Z plodů se připravuje chutný čaj, sirupy, zavařeniny, marmelády i víno. V kosmetickém průmyslu se využívá silice z korunních plátků. Léčivé plody obsahují přírodní antioxidanty, které chrání tělo před volnými radikály, podporují imunitní systém, pomáhají zmírňovat příznaky nachlazení, působí dobře na činnost střeva a krvetvorbu, pomáhají funkci ledvin a močového měchýře. Celkově přispívají k dobrému tělesnému stavu. Růže šípková roste zejména na suchých a slunných stránkách, na okraji lesů a polí i podél cest.



Rostlina z čeledi merlíkovitých pochází ze Středomoří. Ve starověku se konzumovaly hlavně mladé listy bohaté na minerály a vitaminy (zejména vitamin C). Dnes existuje několik odrůd pěstovaných kvůli listům nebo kvůli bulvě červenofialové barvy. Červená řepa obsahuje barvivo betanin s antioxidantními vlastnostmi, které

se používá jako přírodní barvivo v potravinářském i farmaceutickém průmyslu. Je zdrojem sacharidů, vlákniny, dále obsahuje provitamin A, vitaminy B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, E, kyselinu listovou, minerální látky jako draslík, sodík, vápník, fosfor, železo i hořčík.

Červenou řepu lze nakládat, vařit i konzumovat syrovou. Přidává se do salátů, polévek, připravuje se z ní např. carpaccio, boršč a jiné pokrmy, mladé listy se přidávají do salátů nebo se upravují jako špenát. Čerstvá šťáva má projímavé účinky a pomáhá při zácpě (zlepšuje peristaltiku střeva). Podává se jako detoxikační prostředek, velice kladně působí při anémii, potížích s játry, žlučníkem, posiluje imunitní systém a má pozitivní vliv na srdeční činnost. Celkově přispívá k regeneraci organismu. Červená řepa je celkem nenáročná na pěstování, dá se skladovat a požívat takřka po celý rok.



**Bylinková
lékárna**

- Šípek, 20 nálevových sáčků, 20 x 3,5 g
- Šípkový plod, sypaný, 100 g

Ovocné čaje

- Měsíček, 20 nálevových sáčků, 20 x 1,5 g
- Měsíčkový květ, sypaný, 30 g

Doplňky stravy



www.megafyt-pharma.cz



● život s psoriázou

Kůže pacientů s lupénkou vyžaduje důkladnou péči k zamezení rozvoje zánětlivé reakce a omezení svědění i šupinatění. Jednou z látek, která se úspěšně používá k péči o pokožku psoriatiků, je bílý ichthamol.

Jak ulevit od svědění

Psoriasis vulgaris je chronické kožní onemocnění, které většinou propuká v rané dospělosti a projevuje se výsevem ohraničených červených ložisek se stříbrnými šupinami často v okolí loktů, kolen, dolní části zad, boků i na pokožce hlavy. Někdy se objevuje také na nehtech, dlaních, ploskách nohou, postihuje i vnitřní orgány. Postižená místa mohou svědět, krvácet, případně i hnisat. Jedná se o neinfekční, autoimunitní onemocnění s poruchou rohovatění povrchových vrstev kůže, nemoc tedy není nakažlivá.

Na vzniku psoriázy se podílí genetická predispozice, avšak spouštěčem nemoci bývají často různé vnitřní a vnější faktory, jako je stres, infekční bakteriální a virové choroby, některé léky, UV záření, dráždění pokožky nevhodným oblečením, nesprávná životospráva a další. Častěji propuká u diabetiků, lidí trpících obezitou nebo třeba vysokým tlakem. K léčbě se využívají například kortikosteroidy, retinoidy, dehty, ichthamol, vitaminy B-komplexu, vitamin D, minerální a stopové prvky (zinek, vápník, jód, hořčík), fototerapie, balneoterapie; nejúspěšnější bývá biologická léčba.



Základem úspěšné terapie je dodržovat pokyny lékaře, užívat léky a včas léčit další onemocnění. Vhodné je upravit stravování (preferovat méně tučná a kořeněná jídla, více zeleniny, ovoce k posílení imunity), omezit alkohol, nekouřit, zvý-

šit pohybovou aktivitu a zvolit pohodlné oblečení z přírodních materiálů. Důležité je rovněž pravidelně pečovat o pokožku speciálními přípravky na problematickou kůži (např. s obsahem ichthamolu, olivového a kokosového oleje, ury), které zabrání vysoušení, sníží ztráty vody z pokožky a tím zlepší její hydrataci.

Déletrvající kožní choroby spojené se vznikem svědivých nebo zánětlivých ložisek negativně poznamenávají život pacienta a citliví jedinci se opakovaně potýkají s psychickými i sociálními problémy. Léčba bývá často zdoluhavá, v případě psoriázy bez možnosti plného uzdravení. Avšak snahou lékařů i nemocných je aspoň mít nemoc pod kontrolou a vhodně zvolenou terapií co nejdéle prodloužit bezpříznakové období. V tomto boji bývají nápomocné i speciální dermatologické přípravky, které pečují o pokožku pacientů s lupénkou, akné, seborrhoickou dermatitidou, atopickým ekzémem či jinými dermatologickými obtížemi. Jednou z látek, která je dobře tolerována osobami s různými typy dermatóz, je bílý ichthamol, resp. světlá forma sulfonovaného břidlicového oleje, která se přidává do různých past, masťů, šamponů i mycích gelů v koncentraci 2 až 10%.

▶ Ichthamol

(**ichthamolum, ichtyol**)

je látka přírodního původu. V době, kdy starý kontinent byl zaplaven mořem, usazovaly se na jeho dně jemné vrstvy hornin, které se během milionů let změnily z tekuté konzistence na tuhou. Při horotvorných pohybech byly vyvrátněny a vyzvednuty nejen Alpy a další horstva, ale i břidlicové vrstvy, ve kterých se nacházely fosilie mořských živočichů (název ichtyol je odvozen z nálezů zkamenělín rybích ještěřů – ichtyosaurů).



▶ Ichthamol

Je sulfonovaný břidlicový olej tmavohnědé barvy. Získává se z bituminózních břidlic s vyšším obsahem organicky vázané síry a má charakteristický odér podobný dehtu. Dalším procesem vzniká tmavý a světlý břidlicový olej, který se dále zpracovává. Zatímco pro neutralizaci tmavého ichthamolu se používá amoniak a produkt pak obsahuje jeho nezanedbatelné množství, bílý ichthamol je neutralizován organismu blízkými sodnými ionty a neob-



sahuje žádnou volnou bázi, která by mohla přispívat k dráždění pokožky. Je účinný proti kvasinkám a plísním, které jsou příčinou řady kožních onemocnění a jedním z původců tvorby lupů na pokožce hlavy. Na rozdíl od kamenouhelného dehtu, který se rovněž používá k terapii kožních nemocí (zejména chronického ekzému, lupénky), ichthamol má lepší rozpustnost ve vodě, nedráždí, není karcinogenní a nepůsobí senzibilizačně.



Kosmetické přípravky s bílým ichthamolem

Ichthyo Care

- **mycí pěna** (3%) vhodná k očištění pokožky celého těla
- **mýdlo** (2,5%) k čištění pokožky při různých dermatologických obtížích
- **mast** (4%) vhodná zejména k promaštění pokožky
- **pasta** (5%) dobře kryje a v kombinaci s oxidem zinečnatým výborně působí při svědění
- **šampon proti lupům** (3%) vhodný jako podpůrný prostředek k péči o pokožku hlavy při psoriáze



K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH

INZERCE

Dr. Müller
PHARMA

Jako směs látek s antibakteriálními a antimykotickými účinky dobře působí na zánětlivé reakce různého původu (i na zarudnutí po slunění). Účinné látky zlepšují prokrvení kůže, snižují svalové napětí, pomáhají lidem s revmatismem, artritidou, artrózou, potlačují nadměrnou produkci mazu, omezují tvorbu komedonů, snižují svědivost a pomáhají udržet nebo nastolit mikrobiální rovnováhu pokožky.



Pokud jíme rozmanitou a vyváženou stravu, přijímáme v potravě všechny potřebné vitaminy, které náš organismus nezbytně potřebuje k udržení své normální činnosti. Které to jsou?

Vitaminy rozpustné ve vodě

se nacházejí v různých potravinách (celozrnný chléb, kvasnice, ořechy, fazole, brokolice, mléko, vejce, játra, maso aj.) a s výjimkou B₁₂ se v těle nehromadí, ale vylučují močí.

Vitaminy skupiny B (B-komplex)

Vitamin B₁ (thiamin) je součástí mnoha enzymů potřebných k energetickému metabolismu základních živin. Je potřebný k normální činnosti srdce a nervů. Při nedostatku se může dostavit ztráta chuti k jídlu, únava, úzkost, bušení srdce, potíže s pamětí, svalová ochablost.

Vitamin B₂ (riboflavin) je nezbytný k udržení normálního stavu pokožky, sliznic, nervů, zraku, je potřebný k metabolismu železa. Nedostatek riboflavinu se může projevit popraskanými rty, bolestivými koutky, bolavým jazykem, dermatitidou, světloplachostí, vypadáváním vlasů.

Vitamin B₃ (také vitamin PP, niacin – kyselina nikotinová) přispívá k normálnímu metabolismu základních živin a tvorbě energie, k udržení dobrého stavu pokožky, sliznic a činnosti psychické soustavy. Nedostatek se projevuje nevolností, průjemem, depresí, vzácně pak v těžších případech kožní dermatitidou (šupinatá kůže, záněty) a demencí.

Vitamin B₅ (kyselina pantothenová) pomáhá získávat energii ze sacharidů a tuků, přispívá k udržení normální mentální činnosti, ke snížení míry únavy a vyčerpání, přispívá také ke zlepšení kvality kůže, vlasů i nehtů. Při nedostatku vitamínu B₅ se může objevit únava, nespavost, křeče, snížená obranyschopnost těla proti infekcím, dermatitida.

Vitamin B₆ (pyridoxin) je potřebný pro normální činnost nervové soustavy, k psychické pohodě, k tvorbě červených krvinek, k metabolismu bílkovin a glykogenu, přispívá rovněž k regulaci hormonální aktivity. Nedostatek pyridoxinu se může projevit slabostí, záněty sliznice v ústní dutině, kožní vyrážkou, anemií.

Vitamin B₇ (také vitamin H, biotin) přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, k udržení dobrého stavu pokožky, sliznic, vlasů a nervů. Při nedostatku se velmi vzácně mohou objevit bolesti svalů, ekzémy, vypadávání vlasů.

Vitamin B₉ (kyselina listová) je vitamin, který se podílí na procesu buněčného dělení. Je nezbytný k normální funkci nervového systému a pro tvorbu červených krvinek. Kyselina listová se nachází zejména v listové zelenině a vařením se hodně ničí. Nedostatek se projevuje často v době těhotenství a kojení. Příznakem bývá anémie, neplodnost, výskyt vrozených vývojových vad.

Vitamin B₁₂ (kobalamin) se podílí na tvorbě červených krvinek, je potřebný k normálnímu energetickému metabolismu a pro normální funkci nervového a imunitního systému. Jeho zdrojem jsou hlavně maso a mléčné produkty. Při nedostatečném příjmu hrozí anémie, ztráta chuti k jídlu, únava, bledost, v těžších případech postižení nervového systému.

Vitamin C (kyselina askorbová) je nezbytný pro růst a zdraví kostí, cév, dásní, zubů a kůže, posiluje imunitní systém a snižuje pocit únavy a vyčerpání. Přispívá k regeneraci redukované formy vitamínu E a zvyšuje vstřebávání železa z potravy. Chrání buňky před oxidačním stresem. Hlavním zdrojem vitamínu C je čerstvé ovoce a zelenina. Nedostatek se projevuje zvýšenou krvácivostí z nosu, dásní, křehkostí cév, tvorbou modřin, sníženou obranou těla proti infekcím, velmi vzácně v těžkých případech vypadáváním zubů.



Vitaminy rozpustné v tucích

se nacházejí v živočišných a rostlinných tucích (maso, mléko, máslo, rostlinné oleje, ořechy, kapusta aj.) a organismus si je ukládá do zásoby, proto není nutný jejich denní příjem.

Vitamin A (retinol se získává ze živočišných zdrojů, karoteny, především beta-karoten z rostlinných zdrojů – z nich vzniká v těle vitamin A) je potřebný k normálnímu stavu zraku, sliznic, pokožky a kostí. Nedostatek se projevuje šeroslepotí, suchou spojivkou, drsnou kůží, zpomalením růstu dětí, sníženou obranou proti infekcím. Předávkování „áčkem“ může způsobit selhání důležitých životních orgánů. Přijímáme-li vitamin A ve formě karotenu, předávkování nehrozí, tělo si přemění na vitamin A jen tolik karotenu, kolik potřebuje.

Vitamin D (kalciferol; vzniká také působením slunečního záření v kůži) je

nutný pro dobrý stav zubů, kostí a svalů. Podílí se na procesu dělení buněk a přispívá k normálnímu vstřebávání a využití vápníku a fosforu. Při nedostatku se objevuje ochablost svalů, křivice u dětí, vznik osteoporózy u dospělých.

Vitamin E (tokoferol) je silný antioxidant, chrání buněčné membrány před volnými radikály (zpomaluje stárnutí). Nedostatek vitamínu je vzácný a může se projevit anemií nebo poruchou imunity.

Vitamin K (fytomenadion, menachinon; vzniká také působením střevních bakterií) je nezbytný pro tvorbu látek umožňujících srážlivost krve, přispívá také k normálnímu stavu kostí. Nedostatečný příjem vitamínu je velmi vzácný a může se projevit zvýšenou krvácivostí z nosu, dásní a tvorbou modřin.



Čáry máry...

Ačkoli jsme si už zvykli na určité pohodlí, které nám nabízejí porcované čaje, sypané bylinky mají u nás tradici a dodnes se používají v lidovém léčitelství.

čaj

Když nás trápí svědění

Ke zklidnění pokožky hlavy a k oživení světlých vlasů se osvědčila oplachová kúra z heřmánku pravého, který má protizánětlivé, regenerační a dezinfekční účinky. Heřmánková celková koupel zmírňuje napětí a úzkost, uklidňuje podrážděnou pokožku a svědění, zároveň ale také vysušuje, proto není příliš vhodná pro lidi se suchou kůží.

Z heřmánku se připravují sedací koupele nebo obklady, které se tradičně používají při zánětech kůže a sliznice (při hemoroidech, svědění a ekzému v oblasti konečníku, při zánětech pohlavních orgánů, k terapii špatně se hojících drobných poranění), v dutině ústní slouží k výplachům, např. při zánětech dásní.

► Příprava koupele ze sušené drogy:

Přibližně dvacet lžic heřmánku přelijeme 1,5l vroucí vody (tři polévkové lžíce na 5 litrů lázně) a necháme vyluhovat 15 minut pod pokličkou. Nálev scedíme do připravené koupelové lázně s teplotou 37-38 stupňů a relaxujeme přibližně čtvrt hodiny. Koupel neslouží k očištění, ale k terapii. Proto nepoužíváme žádné mycí prostředky.

► **Příprava sedací koupele ze sušené drogy:** Dvě až tři polévkové lžíce heřmánku přelijeme 0,5l vroucí vody a necháme vyluhovat 15 minut pod pokličkou. Poté nálev scedíme do připravené lázně (plastové vaničky, či jiné vhodné nádoby). Loktem můžeme zkontrolovat teplotu lázně, aby nebyla příliš horká. Sedací koupel se provádí 10 až 15 minut.

► **Dobré vědět:** U některých citlivých jedinců může heřmánek vyvolávat alergickou reakci. Proto je dobré vyzkoušet heřmánkový nálev třeba na zápěstí ruky, jestli se neobjeví svědění či zarudnutí.

Sušené bylinky v látkovém pytlíku krásně voní, ve skleněné nádobě zkrášlí náš domov. Vidíme a cítíme, co pijeme, navíc z jednodruhových sypaných rostlinek si můžeme namíchat vlastní bylinkovou směs. Výhodou je i to, že za cenu porcovaného čaje často pořídíme objemově větší balení sypaného bylinného čaje.

Bylinky a bylinné čaje jsou výborným pomocníkem na různé nemohy, potřebují ale čas, aby se projevily jejich účinek. Na druhou stranu jsou to léčivky, a mělo by se k nim přistupovat s respektem, zejména v období těhotenství a kojení, nebo pokud užíváme některé léky. Sypané bylinky se také výborně hodí k přípravě nálevů a odvarů ke kloktání, k inhalacím, oplachům, obkladům či do koupelí. Které známé léčivky pomohou v boji se záněty, s pocením nebo zácpou; a jak si z nich lze připravit sedací koupel nebo kloktadlo?

Rychlá pomoc při zácpě

Sušené listy z tropického keře Kasia sennové mají silné laxativní účinky a užívají se při funkční zácpě, nebo když potřebujeme pročistit střeva před lékařským vyšetřením. Přestože se jedná o rostlinné projímadlo, sennový list se nesmí užívat při zánětlivých onemocněních střev či neprůchodnosti střev, nebo když máme bolesti a křeče neznámého původu, stejně tak se nesmí podávat dětem do 12 let, těhotným a kojícím matkám.

Jeden šálek čaje se pije dvakrát, maximálně třikrát do týdne, nejdéle však dva týdny. Dlouhodobé a zvyšující se dávkování může vyvolat závislost a způsobit nerovnováhu hladiny vody a elektrolytů, hlavně draslíku. Měli bychom počítat s tím, že k vyprázdnění dochází přibližně po osmi až dvanácti hodinách po užití rostlinného projímadla.

► **Příprava nálevu ze sušené drogy:** Jednu čajovou lžičku sennových listů přelijeme 250 ml vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat a pak scedíme. Nálev se pije teplý, nejlépe na noc.

► **Dobré vědět:** V době požívání čaje z listů senny se může změnit barva moči až na hnědočervenou. Při některých onemocněních a užívání léků (např. léky pro-

ti poruchám srdečního rytmu, kortikoidy, přípravky obsahující lékořici) není vhodné sennový list užívat.

Jak provonět dech

Šalvěj lékařská má antibakteriální, dezinfekční a adstringentní účinky a přidává se do kosmetických přípravků určených k péči o dutinu ústní, jako jsou ústní vody či zubní pasty. Najdeme ji také v doplňcích stravy či potravinách (pastilky, čaje, bonbony, žvýkačky). Vnitřní použití je oblíbené k omezení pocení zejména v období menopauzy. Zevně se používá ve formě kloktadla k dezinfekci ústní dutiny a k podpoře léčby zánětů v ústní dutině (bolesti v krku, zubů i dásní).

V podobě obkladů a oplachů je šalvěj vhodná na problematickou pleť se sklonem k akné, ve formě koupelí zmírňuje pocení a zápach nohou. Podobnou službu díky antibakteriálním účinkům prokazuje také v ústní dutině – potlačuje zápach z úst. Už samo žvýkání čerstvého lístku šalvěje provoní dech, pravidelné kloktání šalvějového odvaru eliminuje množství bakterií v ústní dutině i nepříjemný zápach. Pokud tzv. halitóza bude přetrvávat i po dvou týdnech pravidelného kloktání a samozřejmě čištění zubů, původ páchnoucího dechu je nutno hledat někde jinde. Zápach totiž mohou způsobovat některé léky, nemoci trávicí soustavy a další choroby, které odhalí jen podrobné vyšetření.

noucího dechu je nutno hledat někde jinde. Zápach totiž mohou způsobovat některé léky, nemoci trávicí soustavy a další choroby, které odhalí jen podrobné vyšetření.

 MEGAFYT
PHARMA



Bylinková
lékárna

- Koupelový heřmánek
sypaný, 50 g

www.megafyt-pharma.cz



MEGAFYT PHARMA
KOUPELOVÝ HEŘMÁNEK
KÚPELOVÝ RUMANČEK
BYLINKOVÁ
lékárna / lekárň

- Na přípravu osvěžujících koupelí, k výplachům dutiny ústní, jako součást bylinných pleťových masek a k oplachování vlasů.

► Příprava kloktadla ze sušené drogy:

Jednu polévkovou lžici šalvěje přelijeme 120 ml vroucí vody a necháme vyluhovat pod pokličkou 15 minut. Poté nálev scedíme, necháme zchladnout a použijeme ke kloktání.

► **Příprava kloktadla z čerstvé drogy:** Hrst čerstvé nakrájené šalvěje vaříme aspoň dvě minuty v 0,5 l vody a poté necháme vyluhovat 15 minut. Pak odvar scedíme, necháme zchladnout a kloktáme a proplachujeme ústní dutinu.

► **Dobré vědět:** Vnitřně není dobré užívat šalvěj dlouhodobě kvůli toxicitě thujonu, který ve větším množství působí omamně a může způsobovat zažívací a jiné potíže. Čaj popijíme nejdéle dva týdny.

Pro psychickou pohodu

Třezalka tečkovaná bývá součástí různých přípravků ke zklidnění a navození dobrého spánku. Patří k rostlinám s antidepressivními účinky, které se užívají při přechodném psychickém vyčerpání, projevujícím se neklidem, strachem a úzkostí, nespavostí i náladovostí.

Jednou z účinných látek je hypericin, barvivo, které zbarvuje hořkou šťávu z květů do červena, a možná právě tato látka je zodpovědná i za urychlení odbourávání některých léčiv v těle, a tím



i za snížení jejich účinnosti. Proto je dobré před začátkem užívání třezalky poradit se s lékařem či lékárníkem, zejména když užíváme léky např. ovlivňující krevní srážlivost, na podporu činnosti srdce, po transplantaci, na léčbu astmatu nebo hormonální antikoncepci.

► **Příprava nálevu ze sušené drogy:** Jednu čajovou lžičku třezalky přelijeme 250 ml vroucí vody, necháme vyluhovat 10 minut pod pokličkou a pak scedíme.

► **Dobré vědět:** Aby se projevíly účinky byliny, musíme teplý čaj popíjet dvakrát denně aspoň deset až čtrnáct dnů. Při užívání přípravků s třezalkou se nedoporučuje opalování, protože ojediněle může vzniknout přecitlivělost na sluneční či jiné UV záření (fotosenzibilizace).

Pomoc při vyrážce

Úlevu při lehčích průjemových nemocech nám poskytne nálev z řepíku lékařského, který má mírně svíravé a protizánětlivé účinky. Pomáhá i při zánětech horních cest dýchacích a při všech zánětlivých onemocněních v ústech, krku a hrtanu (třeba při zánětu mandlí, nebo přetížení hlasivek). Teplý čaj se pije dvakrát až třikrát denně a léčivý efekt nálevu můžeme podpořit ještě kloktáním řepíkového odvaru.

Zevně se řepík používá také ve formě koupelí nebo obkladů při zánětlivých procesech na kůži. Pomůže nám například při opruzení, akné, používá se i k hojení menších a zanícených ran (na rozdíl od heřmánku pokožku příliš nevysušuje), či na ekzémy.

► **Příprava obkladu ze sušené drogy:** Dvě polévkové lžíce řepíkové nati vaříme 10 minut v 0,5 l vody a poté necháme odvar 15 minut vyluhovat pod pokličkou. Pak scedíme, do roztoku namočíme čistou gázu, kterou přiložíme na postižené místo přibližně na dvě minuty, znovu namočíme a opět přiložíme (10 minut třikrát denně). Teplý odvar můžeme použít také jako kloktadlo.

► **Dobré vědět:** Při průjmech se doporučuje čaj užívat nejdéle tři dny. Pokud budou obtíže přetrvávat, měli bychom vyhledat lékaře.




**Bylinková
lékárna**



Doplňek stravy

Doplňek stravy

Bylinné sypané čaje

www.megafyt-pharma.cz

Jetel luční

Latinský název: *Trifolium pratense* L.
Slovenský název: Ďatelina lučná

▶ Jetel luční je nazýván také jako jetel červený (z anglického názvu Red Clover).

▶ Extrakt z jetele lučního obsahuje látky, které fungují jako **silné antioxidanty**. Obsahuje účinné izoflavonoidy, daidzein, genistein, formononetin, biochanin A, vitaminy, minerály a další látky.

Hledáte **čtyřlístek** pro štěstí? Obvykle jsou listy jetele trojčetné, ale při troše štěstí objevíte o jeden i dva samostatné lístky navíc.

Kvete od května do října a **hlavní drogou je květ**. Pokud si chcete bylinu usušit do zásoby, sbírá se květ vcelku na začátku kvetení a suší se při teplotě do 35 °C. Nesmí zhnědnout. Po usušení uchovávejte drogu v uzavřené nádobě na suchém a tmavém místě; neskladujte ji ale příliš dlouho, má tendenci se rychle kazit.

▶ Jetel je medonosnou rostlinou a významnou bílkovinnou **pícninou** (pěstovanou ke krmeným účelům) s bohatým obsahem minerálů. Je ale také význačnou léčivkou s dezinfekčními, adstringentními, expektoračními a mírnými estrogenními účinky.

▶ Díky obsahu **izoflavonů**, označovaných také jako fytoestrogeny, má jetel luční mírné estrogenní účinky a užívá se při předmenstruačních potížích (citlivá prsa) a problémů spojených s menopauzou. Při pravidelném a dlouhodobém užívání zmírňuje některé symptomy, jako je nespavost, návaly horka, pocity nevolnosti či neklid.

▶ Droga jetele lučního se užívá **v lidovém léčitelství** vnitřně ve formě nálevu při infekcích trávicího ústrojí (průjemy, koliky, zvracení) a také k očistě těla od toxinů. Někteří jetel používají při bronchitidě, revmatismu a dně, jako pomocnou terapii při diabetu, osteoporóze či potížích s prostatou. Zevně se používá k dezinfekci ran a ústní dutiny, nebo při některých kožních potížích (ekzémy, akné).

Řídnutí kostí

Osteoporóza je systémové onemocnění charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami mikroarchitektury kostní tkáně, jejichž následkem je zvýšená náchylnost kostí ke zlomeninám.

K udržení normálního stavu kostí

je důležitý hlavně vápník (ostatně osteoporóze někdy říkáme „odvápnění“), vitaminy A, C, D („děčko“ přispívá k vstřebávání a využití vápníku), vitamin K a další minerální látky (např. hořčík). Účinným prostředkem u žen v menopauze je terapie estrogény, která příznivě ovlivňuje následky menopauzy (např. snižuje zvýšené riziko osteoporózy, a tím i riziko zlomenin). Tato hormonální substituční terapie je však spojena s řadou nežádoucích vedlejších účinků. Alternativním způsobem řešení klimakterických potíží je užívání přípravků s fytoestrogény, což jsou látky rostlinného původu, které působí podobně jako ženské pohlavní hormony estrogény. Jejich účinek je sice podstatně nižší, ale mohou napomoci omezení projevů nedostatku estrogenu bez vedlejších účinků hormonální substituční terapie. Mezi jejich nejčastěji používané zdroje patří jetel luční a sója.

Až dvě třetiny postižených tvoří ženy. Osteoporóza se projevuje zlomeninami krčku stehenní kosti, obratlů a zápěstí, ale i v jiných částech kostry, které výrazně přispívají k nemoci, úmrtnosti i nákladům na zdravotní péči.

K vnitřním faktorům vedoucím k rozvoji osteoporózy patří:

- ▶ výskyt onemocnění v rodině (genetická výbava jedince)
- ▶ určité predispozice – malé útlé ženy, blond nebo rezavé vlasy a pihy, brzké šedivění vlasů, nesnášenlivost mléka, mentální anorexie, pozdní začátek měsíčky a předčasné klimakterium
- ▶ bílá či asijská rasa
- ▶ pohlaví a věk.

K zevním faktorům, které lze ovlivňovat v průběhu života, náleží:

- ▶ časté redukční kúry
- ▶ nedostatek slunečního záření
- ▶ nadbytek cukru a tuků ve stravě
- ▶ nadměrné kouření a konzumace alkoholu
- ▶ užívání drog
- ▶ chirurgicky způsobená menopauza
- ▶ dlouhotrvající stres a další faktory.



Naše kosti se neustále přestavují – remodelují. Vlivem mnohojaderných kostních buněk (tzv. osteoklastů) se kostní tkáň odbourává a probíhá velice složitá 1. fáze kostní remodelace (osteoresorpce), na kterou navazuje 2. fáze remodelace (osteosyntéza), při které se uplatňují tzv. osteoblasty, buňky tvořící novou kostní tkáň. Odhaduje se, že u dětí se celá kostra obmění za 2 roky, u dospělých podle věku za 7 až 10 let. Kostní metabolismus je neaktivnější v prvních letech života a v období puberty, kdy je ovlivňován pohlavními hormony. Kostní hmota dosahuje maxima u žen kolem 25. až 30. roku, u mužů ve 40 až 45 letech. Poté začíná ubývat – asi 1 % ročně (do věku 75 let se ztratí přibližně 20 až 25 %).

Mluvíme-li o **úbytku kostní hmoty**, je dobré objasnit, že jde vlastně o pokles kostního minerálu. Přibližně u třetiny žen se úbytek kostní hmoty značně zvýší po menopauze, kdy se snižuje sekrece ženských pohlavních hormonů. Při časně osteoporóze v klimakteriu ubývají především kosti trámčité (proto převažují zlomeniny obratlů a dolního předloktí), při involuční (senilní) osteoporóze ubývají jak kosti trámčité, tak i kompaktní (proto je vyšší výskyt zlomenin krčku stehenní kosti).

Za 1,5 roku může snížit kostní hustotu o 25 až 40 % i dlouhodobé ležení v posteli. Naopak přiměřené zatěžování kostry formou cvičení, práce nebo rekreačního sportování se používá jako nedílná součást prevence a léčby osteoporózy, samozřejmě v kombinaci s ostatními složkami komplexní terapie.

Klimakterin®

bylinný čaj

s květem jetele lučního a meduňkou

kapsle s extraktem jetele lučního, extraktem sóji, vitamínem D a rybím olejem (18% EPA, 12% DHA)

*Pro pohodu
v období menopauzy*



● přerušovaný spánek

Nedaří se vám usnout, v noci se převalujete a vstáváte už před rozbřeskem? Není divu, že se celý den cítíte unavení a ospalí. Člověk potřebuje šest až osm hodin kvalitního spánku, který je nezbytný k regeneraci organismu.

Spaní je půl zdraví

Po probdělé noci se těšíte do postele a celý scénář se opakuje. Nemůžete usnout a nepomáhá vám teplé mléko s medem, ani sklenice piva před spaním, ani vyčerpávající jízda na kole či generální úklid bytu během dne. Pokud problémy s usínáním a probouzením během noci přetrvávají, pozorujete u sebe zvýšenou spavost a celkový neklid, patříte k zhruba 40 % populace, která trpí poruchami spánku (z toho asi 10 % závažnými). K vážným patří syndrom spánkové apnoe, kterým trpí desítky lidí, aniž o tom vědí, a přílišnou únavu přes den a ospalost připisují jen chrápání. Při této poruše ovšem přestává člověk několikrát za noc na pár sekund dýchat, což má za následek nedostatečné oxysličování organismu, hlavně mozku.



Příčin potíží se spaním může být mnoho, například stres v práci, deprese, zdravotní potíže a některé léky, nadměrná konzumace alkoholu, jídla nebo kofeinových nápojů, příliš tvrdá nebo měkká matrace, horko a suchý vzduch v ložnici, lampa veřejného osvětlení před oknem, nebo třeba hluk z ulice a blízkého hudebního baru. Problémy s přerušovaným spánkem a časným probouzením mívají často lidé ve vyšším věku.

Dlouhotrvající nedostatek spánku může narušit imunitní systém a vést k různým psychickým i fyzickým nemocem, jako je diabetes, srdeční onemocnění, poruchy paměti, poruchy

 MEGAFYT
PHARMA


Bylinková
lékárna



Bylinný čaj v nálevových sáčcích a sypaný.
20 x 1,5 g a 50 g

www.megafyt-pharma.cz

INZERCE

trávení a další. Navíc každý nevyspalý člověk by si měl uvědomit, že je na silnici stejně nebezpečný jako opilý řidič. Klesá jeho pozornost a koncentrace, zpomalují se i jeho reakce.

Pro klidný spánek:

- ▶ Vyměňte starou matraci za anatomickou a ortopedickou, která se přizpůsobí křivkám vašeho těla a uleví i od bolesti zad a kloubů.
- ▶ Dodržujte pravidelný spánkový režim – naučte se chodit spát a vstávat ve stejnou hodinu. Časem zjistíte, kolik hodin spánku potřebujete, abyste se cítili odpočati, a tuto dobu dodržujte.
- ▶ Nekonzumujte před spaním těžká jídla, kofeinové nápoje ani větší množství alkoholu. Alkohol působí na nervový systém, prohlubuje uvolnění svalů v oblasti hrtanu, a tím podporuje i chrápání.
- ▶ Před spaním místnost dobře vyvětrejte a udržujte teplotu kolem 18 stupňů.
- ▶ Zatemněte okna a odstraňte z ložnice rušivé přístroje. Naopak některým lidem, kteří mají potíže se spaním kvůli hluku z ulice či od sousedů, může pomáhat elektronický přístroj se zvukovou kulisou, tzv. bílým šumem. Od nepříjemných zvuků a k odpoutání se od dotěrných myšlenek pomůže i tichá meditační hudba, zvuk tekoucího potůčku nebo třeba šumění moře.
- ▶ Ke zklidnění organismu a lepšímu spánku můžete zvolit čaje s obsahem bylin, které působí jako přírodní sedativum. Nejčastěji se užívá kozlík lékařský, meduňka lékařská, chmelová šištica či třezalka tečkovaná (je vhodné konzultovat její použití s lékařem nebo lékárníkem, pokud užíváte nějaké léky).



 MEGAFYT
PHARMA

Čaj jako lék



 K dostání pouze
v lékárnách

Čajová směs pro klidný spánek

léčivý čaj

- Při stavech celkového neklidu a předrážděnosti.
- Při lehčích poruchách usínání a spánku a mírných poruchách zažívání spojených se stresem.

1 nálevový sáček (2,1 g) obsahuje: kozlíkový kořen, meduňkovou nať, mučenkovou nať a levandulový květ. Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.
20 x 2,1 g

Nervová čajová směs

léčivý čaj

- Při stavech celkového neklidu a předrážděnosti, nervově podmíněných lehčích poruchách usínání a spánku, funkčních poruchách zažívání nervového původu (zmírňuje trávicí obtíže nervového původu).

1 nálevový sáček (1,5 g) obsahuje: kozlíkový kořen, meduňkovou nať, nať máty peprné a fenyklový plod. Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.
20 x 1,5 g

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

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci na obalu.

● zdraví, krása, příroda

Alfa-tokoferol neboli vitamin E je v tucích rozpustný vitamin, přirozeně se vyskytující hlavně v rostlinných olejích a obilných klíčcích. Působí antioxidantně především v lipidech krve i buněčných membrán. Při zevním použití chrání buňky pokožky před volnými radikály, tedy před poškozením a degenerací. Přispívá tím k pružnosti a mladistvému vzhledu pokožky.



Když se projeví únava hlasivek



Doplňky stravy
INZERCE

Péči o své hlasivky bychom měli věnovat stejnou pozornost jako starostlivosti o svůj vzhled. Vždyť až z 38% nás lidé vnímají podle hlasu a jakým způsobem byla slova pronesena (síla, výška, zabarvenost hlasu, plynulost a vady řeči). Při déletrvajícím namáhání hlasivek můžeme začít chraptit a potíže s hlasem mohou nastat také při zánětlivých onemocněních dolních a horních dýchacích cest. Při trampotách s hlasivkami pomohou některé bylinky, např. puškvětka islandská, která obsahuje látky posilující imunitní systém a usnadňující vykašlávání při suchém kašli, který obvykle chraptot doprovází.

Vraťte pokožce vláhu a hebkost



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Celý sortiment přípravků na: www.muller-pharma.cz

info@muller-pharma.cz

Najdete nás také na Facebooku

INZERCE



Účinek některých současně užívaných léčiv se může vzájemně ovlivňovat.

Zvláště seniři by měli být opatrní a konzultovat kombinaci léčiv i volně prodejných přípravků s lékařem či lékárníkem. Jestli užívané léky jsou ve vzájemné lékové interakci, můžete zjistit zdarma a anonymně prostřednictvím on-line poradny Znam své léky na www.aifp.cz/cs/online-poradny/znam-sve-leky/, kde vás také upozorní na nepříznivé účinky některých bylin a potravin (pomohou vám vyhodnotit jen léky, které jsou registrované v ČR). Hledání interakcí nabízí také server www.najdi-lekarnu.cz.

Zůstalo vám doma zralé avokádo a nevíte, co s ním?

Připravte si výživnou hydratační masku na vlasy. Avokádo je zdrojem nenasycených mastných kyselin, obsahuje širokou škálu vitamínů (A, C, E), minerálů (hořčík, draslík, zinek aj.) a další látky, které vnitřně příznivě ovlivňují celý organismus, zevně se hodí na problematickou pokožku a na barvené a poškozené vlasy. Jak na to?

Smíchejte dobře rozmixovanou dužinu avokáda s lžičkou olivového oleje a lžičkou medu a směs rovnoměrně naneste na navlhčené vlasy a jemně vetřete i do vlasové pokožky. Nechte působit 20 až 30 minut a pak masku důkladně smyjte a vlasy umyjte běžným šamponem.



nachlazení

Volně dýchat

Rhinitida není nic jiného než rýma, respektive zánět nosní sliznice. Obvykle se ale přidává i zánět vedlejších nosních dutin, a to pak probíhá rhinosinusitida.

Typickým příznakem virové rhinosinusitidy je vodnatá sekrece z nosu, kýčání, pálení očí a zduření nosní sliznice. Oslabená sliznice je pak náchylnější k bakteriální infekci. Když se uzavře průchod vzduchu mezi vedlejšími dutinami a dutinou nosu, dojde k přemnožení bakterií a vzniká hlen, který nemá kudy ven a začne se hromadit v čelistních dutinách. Hlavním znakem bakteriální rhinosinusitidy je bolest postižené dutiny a hlavy (bolest při doteku v lící části, někdy i při samotném pohybu hlavy). Sekret z nosu je žlutozelený, často se přidává i bolení v krku, kašel a zvýší se tělesná teplota. Celosvětově však přibývá lidí trpících **alergickou rýmou**, která se objevuje v době kvetoucích stromů, travin a obilnin, nebo může způsobovat potíže po celý rok (alergie na roztoče, prach, plísně, zvířata aj.). Projevuje se svěděním, kýčáním, vodnatým sekretem, zhoršením nosní průchodnosti, dráždivým kašlem, může vyvolávat otok sliznice či bronchiální astma.

Při akutní rhinosinusitidě se obvykle doporučuje zvýšit příjem tekutin, vitamínů a přípravků k posílení imunity. V případě potvrzení bakteriální infekce se předepisují antibiotika. Krátkodobě lze užívat nosní kapky k dekongesci (ke snížení otoku nosní sliznice) nebo spreje s panthenolem a extrakty bylin, které se mohou používat dlouhodobě. Zlepšují nosní průchodnost a současně zvlhčují suchou sliznici. Panthenol má regenerační a hydratační účinky a urychluje hojení drobných povrchových poranění v nose. Lehčí formy alergické rýmy zmírní antihistaminika. Osvědčilo se také používání nosních

sprejů s obsahem solí, které napomáhají s odstraňováním zaschlých stroupků, s odplavováním prachu a pylu. **Hořčík** jako účinná látka v nosním spreji se hodí k prevenci příznaků alergické rýmy, **aloe vera** má hojivé a hydratační účinky. Zvlhčuje sliznici vysušenou pobytem v místnostech s nízkou relativní vlhkostí, např. v zimním období v přetopených bytech a na pracovištích, a lze ji doporučit proti vzniku suchých zánětů nosní sliznice.

PantheNose®

NOSNÍ SPREJE

k zmírnění příznaků u akutní rýmy z nachlazení a alergické rýmy

- s aloe vera a panthenolem
- s hořčíkem a panthenolem



Podíváme se zoubkům na zoubek



Jíme hodně sladkostí, neustále něco pojídáme i mezi jídly a zbytky potravy jsou živnou půdou pro přemnožení bakterií, jež mohou ovlivnit náš dech. Navíc z bakterií a zbytků stravy se vytváří zubní plak, který při nedokonalém vyčištění chrupu postupně mineralizuje a mění se v zubní kámen. Při nedostatečném odstranění povlaku bakterie plaku uvolňují toxické a kyselé látky, které naleptávají zubní sklovinu a spolu s bakteriemi pronikají hluboko do zubu, čímž vzniká kaz. Poškozují rovněž přilehlé tkáně zubu a jsou příčinou zánětů dásní.

Prvním znamením zánětu dásní je zarudnutí dásně a občasné krvácení. Stává se to zejména při čištění zubů, ale stopy krve a nepříjemné bolení a pnutí můžeme časem pocívat i při kousání potravy. Parodontóza (parodontitidě) často předchází neléčený zánět dásní. Tohle zánětlivé onemocnění dásní a závažného aparátu se projevuje mimo jiné i zápachem z úst, ustupováním dásní, obnažením zubních krčků, úbytkem kosti a po čase vikláním zubů.

Jediným efektivním řešením jak předejít zubním kazům a zánětům dásní je **pravidelné čištění chrupu nejméně dvakrát denně po dobu alespoň dvou minut.**

Dvakrát do roka by měl naše zuby prohlédnout také lékař, který odhalí každou malou změnu. Dnes již běžné je i profesionální odstraňování zubního kamene dentální hygienistkou, která vysvětlí správnou techniku čištění zubů a pomůže

Lidí s úplně zdravým chrupem je velmi málo a mohou za to hlavně nesprávné stravovací návyky a nedokonalá ústní hygiena.

Co se v naší ústní dutině děje?

s výběrem vhodného kartáčku, mezizubních kartáčků a dalších stomatologických pomůcek.

Na trhu máme široký výběr přípravků pro ústní hygienu s obsahem různých účinných látek, které pomáhají udržet

zuby a dásně zdravé. Různé ústní vody a spreje chrání a udržují ústní dutinu v dobrém stavu a potlačují nepříjemný zápach z úst. Čím méně dáme šanci bakteriím řídit v naší ústní dutině, tím déle zůstane náš úsměv krásnější. A kromě toho – zákroky u stomatologa jsou pak mnohem menší a také méně bolestivé.






Pro váš svěží dech a péči o sliznici ústní dutiny

Ústní spreje Anginal®

- s olejem čajovníku australského
- se šalvějí



K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH

Pomůcka: ILIN, LAUR, OLPE	ČESKO-RAKOUSKÝ ARCHITEKT (ADOLF, 1870 - 1933)	ŠVÉDSKÁ HUDEBNÍ SKUPINA	TAJENKA 1	KDO DODÁVÁ ZBOŽÍ	MAĎ. BÁSNÍK (ENDRE, 1877 - 1919)		UHRADIT	ANGL. OSVOJIT SI	ANGL. ČAS	JMÉNO PROZAÍKA PAVLA		SPARTSKÉ SHROMÁŽDĚNÍ OBCANŮ	KULHAT (OBECNĚ)	OBYVATELÉ ASIE
RAKOUSKÝ PILOT F1 (NIKI, *1949)						MÍSTO TOHO					TISK AGENTURA RAKOUSKA			
SOUČET STRAN MNOHO-ÚHELNÍKU						JERABINOVÝ CUKR					CESTOVNÍ DOKLAD FILIPÍN, SIDLO NA OSTROVĚ LUZON			
POLEDNÍ JÍDLA						TAJENKA 3 OBDIV (KNIŽNĚ)								
SOUPRAVA					STAROŘECKÝ DŽBAN ČASOVÁ SPOJKA					AMERICKÝ HEREC (ALAN, *1936) MATKA (EXPR.)				
	ČÁST BUDOVI	ČÁSTEČNĚ VADNOUT ZBABĚLEC (EXPRES.)								MÍŠENEC NĀRADI				
PO POVRCHU ČÁSTEČNĚ USMAŽIT								ROZPAROVATI SLOVENSKÝ ZPĚVÁK (PETER, *1959)						
KROUCENÍ					OBVIŇOVAT ZVUK HODINEK						SPOJENÍ	SKULINA	OCTAN	KRUTÝ NELÍSTOVNÝ ČLOVEK
JÍZDOU ZDOLAT						AMULET RESPEKTIVE								
NATRÍT BÍLOU BARVOU							CHEM. ZN. GALLIA OSOBNÍ ZÁJMENO			PEKÁRENSKÉ ZAŘÍZENÍ PÁDOVÁ OTÁZKA				
	HLAS HNÍZDÍČI SLEPICE	ZELENINOVÉ POKRMY	ELENA (DOMÁČKY)	KLUNĚ NEROSTY NEROZUMNĚ						SAMEC KOZY OBOJE (NĀREČNĚ)				
ŠPERKY								ODCESTOVATI ZNAMENKO SČÍTANÍ						
POROUČETI							CHEM. ZN. OXIDU OLOVNATĚHO NĀZEV HLÁSKY				OCHOTEN KALUŽ (BĀSNICKY)			
OTÁZKA 6. PĀDU					OVOCNÝ ROSOL ANGL. BÁSNÍK (THOMAS STEARNS, 1888 - 1965)					DRUH KVĚTENSTVÍ ČÁST ODĚVU KOJENCE				
INDIÁNSKÝ ČLUN						ZN. LUTECIA SPZ BŘECLAV			PŘEDLOŽKA ŘÍČNÍ RYBA			DOZADU	FILIPÍN, OSTROV	ŠPANĚLSKÝ BÝK
	NA KTERÉM MÍSTĚ	SEVERSKÉ ZVÍŘE	SPZ ŮSTÍ NAD LABEM NĚM. OPAT				UJEDNAT ORGANIZACE SPOJENÝCH NĀRODŮ							
RUČNÍ NĀSTROJ NA PRITLOUKÁNÍ								TAJENKA 4 ZN. TITANU						
TAJENKA 2						TEMNĀ PLOCHA ZA OSVĚTLENÝM TĚLESEM					ANGL. VZDUCH			
HORLITEL PRO KRĀSU						VÝKLENEK VE ZDI					SPODNÍ ČĀST HRNCE			

Livius: Lidé si...(dokončení v tajence). Řešení křížovky spolu se svým jménem a adresou zasílejte do 15. 11. 2017 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: S. Sázavová, Hlinsko, V. Rojik, Plzeň a K. Matysík, Ostrava.



Příjemná chuť a vůně osvěžujících
ovocných čajů v novém designu.

Žádejte ve své lékárně.
www.megafyt-pharma.cz