

Čím posílit
organismus?

Hrst oříšků
pro naše zdraví

Jedeme na hory

...a voní zdravím

Na výběru
šamponu záleží

Obranyschopnost
dětí

Chytili jste
„vlka“?

PRO KAŽDÉHO, KDO RÁD O SEBE PEČUJE



novinka



Tradiční přípravky s obsahem konopného oleje a aktivní látky kanabidiolu



Dr. Müller
Konopné tělové mléko
Pro hydrataci, hebkost
a ochranu pokožky

Dr. Müller
Konopná mast
K masáži a regeneraci
unavených svalů

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

Dr. Müller
PHARMA



Čaj jako lék

Lipový čaj

léčivý čaj

- Při katarrech horních cest dýchacích a nemocech z nachlazení provázených suchým dráždivým kašlem.

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.

Tiliae flos, 20 x 1,5 g

Čaj z květů bezu černého

léčivý čaj

- Pro úlevu od časných příznaků nemoci z nachlazení provázených zvýšenou teplotou.

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu použití.

Sambuci flos, 20 x 1,5 g

Čaj ze šalvěje

léčivý čaj

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

Tradiční rostlinný léčivý přípravek k vnitřnímu i zevnímu použití.

Salviae herba, 20 x 1,5 g



K dostání pouze
v lékárnách

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

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci na obalu.

INZERCE



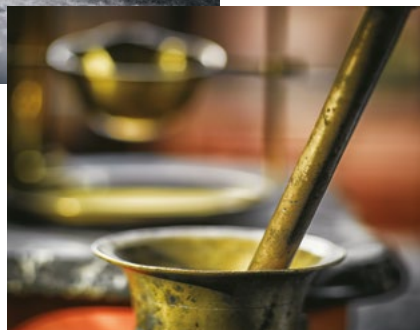
Ze začátku přinášela injekce více komplikací než výhod a aplikace léčiva připomínala spíše chirurgický zákrok.



V muzeu se injekcí bát nemusíte

Expozice Českého farmaceutického muzea v Kuksu seznamují návštěvníky s historií širokého spektra aplikačních forem. Nechybějí ani ty, jejichž historie je v porovnání například s mastmi, používanými zřejmě už v pravěku, poměrně mladá. Těmi jsou např. injekce, tj. přípravky aplikované vpichem do žíly, případně do podkoží nebo svalu.

První pokusy s aplikací léčiv přímo do žil započaly po objevení krevního oběhu v roce 1616 anglickým lékařem Harveyem. Předchůdci dnešních injekcí byly trubičky nebo brka, na něž byl připevněn měchýř, kterým se vstříkovala pokusným zvířatům do chirurgicky vypreparované žíly např. teplá opiová tinktura. Experimentovalo se i s dalšími látkami: aromatickými vodami, pivem, vínem, alkoholem, mlékem, syrovátkou, masovou kaší nebo různou krví. Výsledky nebyly tak dobré, aby se tato – dnes již běžná metoda – rozvíjela rychle dál. U lidí byla použita poprvé až po roce 1661 a svou náročností stále připomínala spíše chirurgický zákrok než



efektivní a rychlou aplikaci léčiva do žilního systému. Složitost aplikace a nízká chirurgická zdatnost lékařů, bolestivost, neexistence vhodných léčiv, složitost dávkování, nesterilní obsah – to vše mělo za následek, že tato aplikační forma upadla v zapomnutí a nerozvíjela se až do 2. poloviny 19. století, kdy byla vynalezena injekční stříkačka a dutá jehla.

První injekční stříkačky byly opatřeny koženými nebo kaučukovými součástmi a azbestovým těsněním. Zavedení sterilizace v 80. letech 19. stol. vyžadovalo odstranění těchto přírodních materiálů a nahrazení sklem a kovem. Začátky používání injekcí jsou spojeny s dalšími úskalími. Jedním z nich byla objemová nepřesnost, která nepříznivě ovlivňovala dávkování a byla odstraněna až zavedením úředně cejchovaného objemu. Problematiku vhodného uchovávání injekčních roztoků vyřešil po roce 1886 až vynález nového obalu, a to skleněné ampulky. S těmito technickými zlepšeními se souběžně vyvíjely i farmakologické poznatky o účincích vstříkovaných látek, vědecké studie

o vlastnostech a srážlivosti krve, významu cév, o množství a druhu krvinek a další jiné.

Do roku 1910 probíhal největší rozvoj metody a účinku injekcí. Po tomto datu se „pouze“ přidávala nová léčiva, nové tvary ampulek, stříka-

ček, nové hmoty a materiály pro jejich výrobu, případně se zlepšovala technologie výroby injekčních roztoků.

Exponáty, které přibližují návštěvníkovi historii této aplikační formy a její výrobu (různé typy ampulí, plničky ampulí, vakuová myčka, potiskovací stroj, injekční stříkačky, různé typy sterilizátorů a další předměty), jsou k vidění v expozicích Historie výroby léků a Historie lékáren Českého farmaceutického muzea v Kuksu.

Mgr. Ladislava Valášková, Ph.D.



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

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

www.ceska-apatyka.cz

● pro naše zdraví



Když máme chuť přes den něco mlsat, čerstvé ořechy jsou pro nás to pravé ořechové. Chutnají skvěle, kvůli obsahu proteinů nás zasytí, zdravé tuky nám dodají energii, vitamíny i minerály posílí náš organismus.



Stačí hrst oříšků



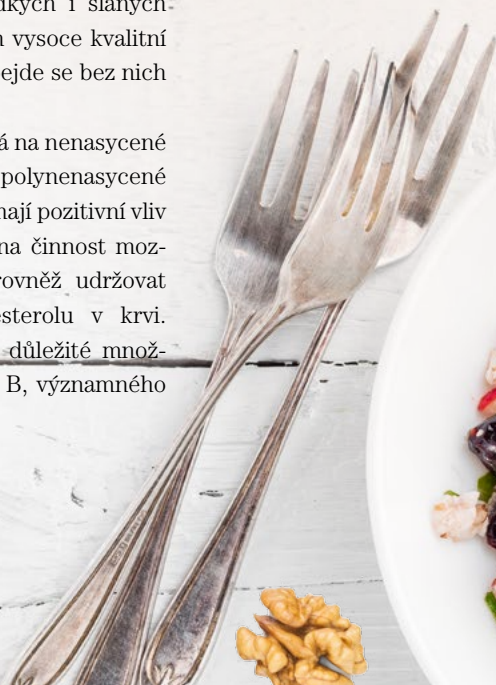
Nejznámější a nejoblíbenější mezi všemi ořechy na našem trhu jsou bezpochyby plody ořešáku královského (*Juglans regia*). **Vlašské ořechy** jsou chutné a výživné a dají se konzumovat v syrovém stavu, pražené (rozvine se jejich aroma), nebo předem namočené ve vodě (změknou, stanou se výživnějšími a stravitelnějšími a zvýrazní se i jejich chuť). Jsou vhodné pro přímou konzumaci, nebo jako přísada do různých sladkých i slaných pokrmů. Vyrábí se z nich vysoce kvalitní olej, ořechový likér, neobejde se bez nich žádné vánoční pečení.

Jádra plodů jsou bohatá na nenasycené tuky (cca 65 %, zejména polynenasycené mastné kyseliny), které mají pozitivní vliv na činnost srdce a cév, na činnost mozku, zraku a pomáhají rovněž udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi. Vlašské ořechy obsahují důležité množství vitaminů ze skupiny B, významného

antioxidantu E, minerálních látek (hořčík, fosfor, selen, zinek, železo, draslík), obsahují kvalitní proteiny (cca 15 %), sacharidy (cca 14 %) a další látky, kvůli kterým lze ořechy zařadit mezi superpotraviny a denně nám postačí aspoň hrst této pochutiny.

Vlašské ořechy, podobně jako mandle, para ořechy či arašidy, bohužel patří k nejčastějším potravinovým alergenům.

Jsou také náchylnější k napadení plísněmi rodu *Aspergillus*, které produkují rakovinotvorné aflatoxiny. I z tohoto důvodu je důležité věnovat pozornost době trvanlivosti a podmínkám uskladnění v obchodě i u nás doma. Vyloupaná jádra vlašských ořechů rychle žluknou, proto by se měla skladovat jen kratší dobu v uzavřené nádobě v temnu, chladu a suchu, nebo v mrazničce.





Arašídý

Ačkoli je známe jako burské oříšky, ve skutečnosti se jedná o luštěninu s vysokým obsahem proteinů (cca 25 %). Plodem podzemnice olejné (*Arachis hypogaea*) je tvrdý lusk s několika semeny (arašídý) v červenofialové slupce. Z burských oříšků bohatých na tuky (cca 50 %) se vyrábí olej nebo burákové máslo, které je oblíbené hlavně v americké a asijské kuchyni. Arašídý obsahují i vitaminy a minerály a látku s antioxidačními účinky – resveratrol. Jsou tedy zdravou pochutinou, pokud se konzumují v nesolené formě a z ověřených obchodů.

Kešu ořechy

Kešu oříšky s jemnou chutí ve tvaru ledvinky jsou plody tropického stromu ledvinovníku západního (*Anacardium occidentale*). Nacházejí se ve tvrdé skořápce přirostlé k nepravému plodu tzv. kešu jablka, které svým tvarem zas připomíná spíše žluto-červenou papriku. Jádru se získává značně pracně, proto jsou kešu oříšky dražší. Mají vysoký obsah hořčíku, dále obsahují vápník, železo, draslík, sacharidy, proteiny (cca 20 %) a na rozdíl od jiných ořechů méně tuků (cca 45 %). Jsou proto oblíbenou zdravou pochutinou. Rozemleté kešu ořechy se používají také jako zahušťovadlo.



Makadamové ořechy

Domovem stálezeleného stromu makadamie trojlísté (*Macadamia integrifolia*) je Austrálie. Olejnatá semena ukrytá pod tvrdou skořápkou připomínají svým tvarem lískový oříšek. Díky vysokému obsahu tuků (až cca 75 %, zejména mononenasycených mastných kyselin) mají nasládlou, máslovou chuť a získává se z nich kvalitní olej, který se používá v kosmetickém průmyslu kvůli svým skvělým schopnostem zvláčňovat a zvyšovat pružnost pokožky.

Mandle

Mandloň obecná (*Prunus dulcis*, nebo také *Amygdalus communis*) je rozšířená kolem Středoziemního moře, ale pěstuje se i u nás v teplejších oblastech. Je příbuzná např. s broskvoní. Plodem je pecka s tvrdou skořápkou, ve které se ukrývá jádro ve hnědé slupce. Blanširováním se slupka snadno sloupne a mandle jsou i lépe stravitelné. Mandlová jádra patří k nejoblíbenějším ořechům na světě a používají se hodně v potravinářském (k výrobě např. marcipánu a dalších cukrovinek) i kosmetickém průmyslu. Obsahují mnoho tuků (cca 50 %, zejména mononenasycené mastné kyseliny), jsou bohaté na proteiny (cca 20 %), vlákninu, vitamin E, minerály (hořčík, draslík, mangan, fosfor, zinek aj.).

Rozlišujeme sladké a hořké mandle, přičemž odrůda mandloně s hořkými mandlemi (*Amygdalus amarum*) obsahuje víc glykosidu amygdalinu, který ve větším množství škodí organismu, protože se v ústech rozkládá na jedovatý kyanovodík. Hořké mandle se v syrovém stavu nekonzumují, slouží hlavně jako zdroj oleje, nebo k výrobě likéru. Před případným užitím se musí blanširovat nebo upražit.

Lískové ořechy

Plody keře lísky obecné (*Corylus avellana*) jsou hnědé oříšky bohaté na tuky (cca 60 %, hlavně mononenasycené mastné kyseliny), proteiny (cca 15 %), vitamin E i draslík. Po vyloupaní obohacují jídelníček mnoha světových kuchyní. Jemný olej se používá při výrobě čokolád i kosmetických přípravků.



Para ořechy

Plody juvie ztepilé (*Bertholletia excelsa*) divoce rostoucí v deštných pralesích v povodí Amazonky mají velmi výživné jádro. Jsou bohaté na tuky (cca 65 %), proteiny (cca 15 %), sacharidy (cca 7 %), vitaminy, minerály (hlavně selen, hořčík, draslík, fosfor, zinek, železo). Chutné a syté jádro se ukrývá ve tvrdé skořápce – semenech, která se nacházejí uvnitř velké a tvrdé tobolky (plodu). Nejlepší jsou čerstvé v syrovém stavu. Vyloupané para ořechy snadno žluknou a poznáme to i na chuti, protože pak mají nahořklou chuť.



Pekanové ořechy

Domovem vysokého stromu ořechovce pekanového (*Carya illinoensis*) jsou jižní oblasti USA. Patří do stejné čeledi jako náš ořešák a vyloupaná oválná jádra jsou vlašským ořechům také podobná. Mají ale o něco méně hořkou slupku a také měkčí a hladkou skořápkou. Pekanové ořechy jsou bohaté na tuky (cca 72 %, hlavně mononenasycené mastné kyseliny). Obsahují draslík, hořčík, železo, vitaminy a další látky, které příjemně obohatí náš jídelníček. Vyloupané pekanové ořechy, podobně jako naše ořešáky, snadno žluknou.

Piniové oříšky

Semínka borovice pinie (*Pinus pinea*), která roste v oblasti Středoziemního moře, jsou bohatá na tuky (cca 70 %, hlavně polynenasycené mastné kyseliny), proteiny, vitaminy (zejména B1) a minerály (hořčík, železo, zinek, vápník). Chutná jádra mají příjemně nasládlou chuť a konzumují se syrová nebo lehce pražená a solená. Používají se k přípravě pesta (omáčky na těstoviny) i másla. Piniové oříšky také rychle žluknou.



Čím posílit organismus?

Když virus vstoupí do těla a nemoc propukne, co můžeme udělat, abychom symptomy virózy zmírnili a urychlili její průběh? Které bylinky nám mohou být nápomocné?

Pro náš oslabený organismus je nejdůležitější dopřát mu odpočinek na lůžku, aby se tělo s viry, nebo s případnou bakteriální infekcí co nejrychleji vypořádalo. Mnoho lidí sahá po bylinných přípravcích, které hrají pozitivní roli zejména v oblasti prevence. Pokud nemoc nastane, napomáhají jako přídatná terapie při ucpaném nosu, kašli a zahlednění či škrábání v krku, mají kladný vliv na průběh zánětlivých onemocnění horních cest dýchacích. Byliny ale vyžadují čas, než začnou působit.

**Originální
Müllerovy pastilky®, čaje a sirupy**
bohatý výběr, výborná chuť





K regeneraci organismu a zkrácení doby nemoci určité přispěje dobrá výživná strava a dostatečný pitný režim. Pitím teplého nápoje docílíme pocení, uvolňují se ucpané dutiny, rozpouští se hlen v dýchacích cestách, navíc potem a močí se vylučují z těla škodlivé látky. Dobré je ale tekutiny prostřídat, zejména bylinkové čaje, které můžeme nahradit čajem ovocným. Výborné jsou i masové vývary.

► **Při prvních známkách nemoci** je dobré zvýšit příjem čerstvého ovoce s vysokým obsahem **vitaminu C**, účinného antioxidantu, který zvyšuje odolnost organismu proti virovým a bakteriálním infekcím, v případě propuknutí nemoci zmírňuje a urychluje průběh onemocnění a snižuje i pocit únavy a vyčerpání. Kromě citrusových plodů je přirozeným zdrojem vitaminu C **šíppek**, který pomáhá zmírňovat projev nachlazení. Vysoký obsah vitaminu C mají i biologicky velmi hodnotné plody **rakytníku řešetlákového**, které příznivě ovlivňují imunitní systém v období chřipek a nachlazení. Podobné účinky má i **třapatka nachová** (echinacea). Když cítíme, že se o nás teprve něco pokouší, dobrým pomocníkem je čaj ze **zázvorového kořene**, který má antioxidační a protivirové vlastnosti. Zázvor zahřívá, uvolňuje hleny a přispívá k přirozené obraně organismu. Bylinné přípravky k podpoře obranyschopnosti je lepší užívat dříve, než začne období nachlazení.



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

► **Těhotné a kojící ženy** by měly být při užívání bylinných přípravků opatrné. Ačkoli mnohé byliny v množství obsaženém v čajích z lékáren by neměly způsobovat potíže, nejsou a z etických důvodů ani nebudou provedeny u těhotných žádné studie, které by potvrzovaly bezpečnost bylin. Proto se uplatňuje princip předběžné opatrnosti a na obalech těchto doplňků stravy se musí dle nařízení státních úřadů uvádět, že nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy. Před užíváním jakéhokoli přírodního přípravku je vždy dobré poradit se s lékařem nebo lékárníkem. Dětem do tří let je pak vhodné podávat přípravky určené pro děti, a u starších dětí dodržovat doporučené dávkování uvedené na obalu bylinných přípravků, které je zpravidla snižené; doba luhování u čajů bývá obvykle kratší.



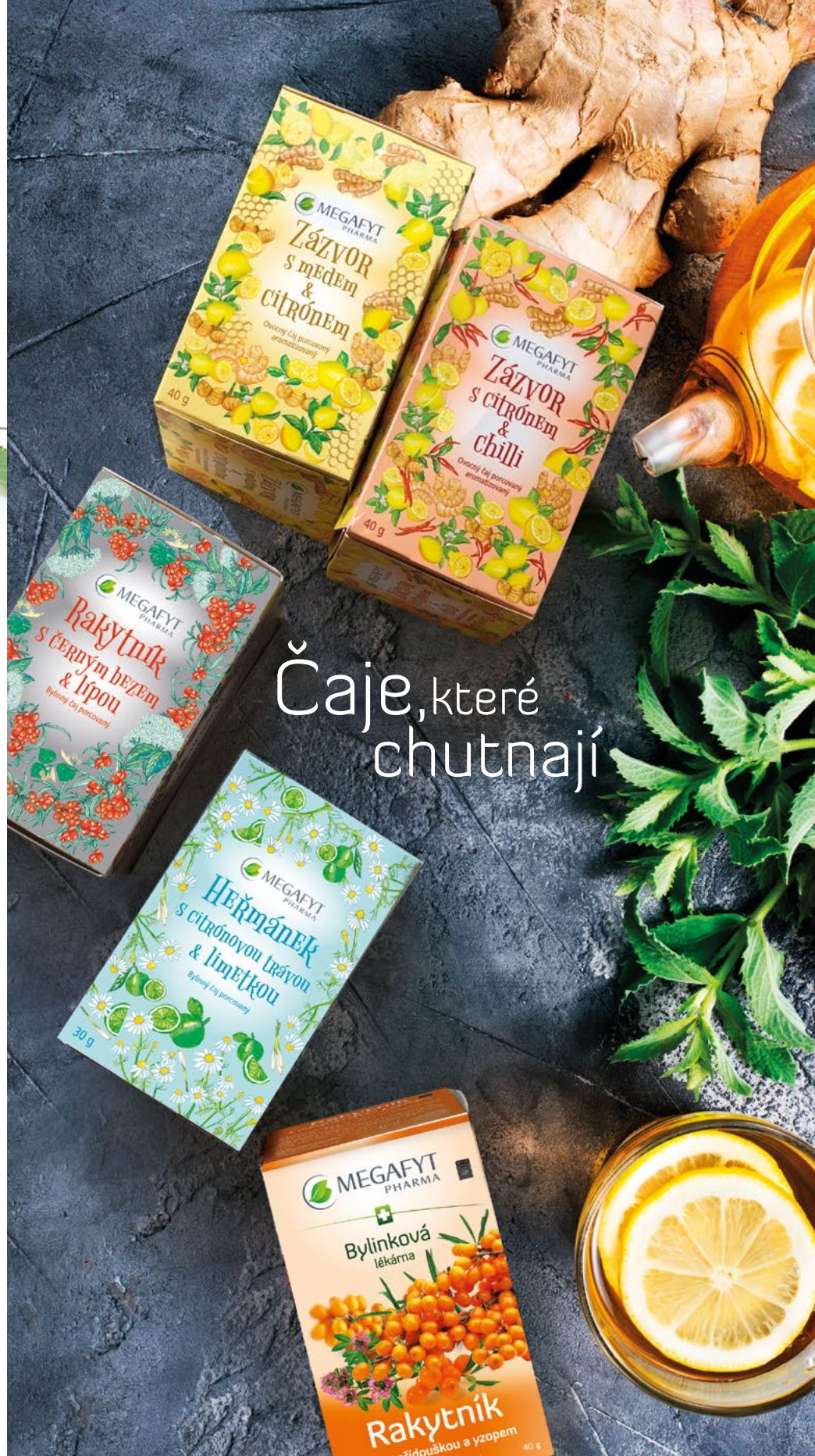
► **Zvýšená teplota** pomáhá likvidovat viry a bakterie, proto volně prodejné léky na snížení teploty je dobré užívat až při horečce nad 38 stupňů C. Docílením pocení se odvádí teplo z těla. Při prvních příznacích nachlazení se zvýšenou teplotou se osvědčil bylinný čaj z **květu bezu černého** nebo z **lipového květu**, který podporuje pocení, rozpouští hleny a usnadňuje odkašlávání.



► **Při škrábání v krku** pomáhá kloktání odvarem z listů **šalvěje lékařské**, která eliminuje množství bakterií v ústní dutině. Výborné je i kloktadlo z **řepíku lékařského** nebo z **květů heřmánku pravého**, který má protizánětlivé a dezinfekční účinky. K výplachům při zánětech v ústní dutině a krku se používá i nálev z listů **jitrocele kopinatého**, jehož nejdůležitější složkou je glykosid aukubin s protizánětlivými účinky.

► **Když se k nachlazení přidá i suchý kašel se zvýšenou tvorbou hlenu**, je dobré vzít si na pomoc **jitrocel**, jehož účinků proti kašli využívali již antičtí lékaři, nebo **mateřídoušku**, **proskurník**, **tymián** či lipový květ.

Patří mezi tzv. přírodní expektancia, která napomáhají uvolnit nahromaděný hlen z dýchacích cest a ulehčují odkašlávání. Můžeme popíjet bylinný čaj, cucat pastilky, větší množství účinné obsahové látky pak obsahují sirupy.



Čaje, které
chutnají

Bez černý

Latinský název: *Sambucus nigra* L.
Slovenský název: Baza čierna



- ▶ Bez černý je hojně rozšířeným keřem s intenzivně specificky vonícími žlutobílými kvítky, které kvetou v květnu a červnu. V srpnu a září dozrávají plody: kulaté, černofialové lesklé peckovice, kterým se lidově říká **bezinky**.
- ▶ Z lidových názvů je bez černý známý také jako bezinky, bazičky, černý bez, kozičky, smradinky, nebo třeba psí bez.
- ▶ Požití **nezralých plodů**, kůry či listů, případně většího množství zralých plodů může způsobit typické příznaky otravy, jako je nevolnost, slabost, silné zvracení a průjem.
- ▶ Bez černý je ceněná léčivka. Ve farmacii je zájem hlavně o květy (*Sambuci flos*), z nichž se připravují nálevy. Velké využití má bez černý i v kuchyni a potravinářství. Z květů i plodů se připravuje bezinkový (= bezový) sirup, víno, likér, marmeláda, z květů je výtečná **bezinková šťáva**, med nebo smažený bez (květy se obalí v těstíčku z vajec a hladké mouky a smaží se jako řízek). Na plodech si pochutnávají také ptáci.
- ▶ Květy obsahují glykosidy, organické kyseliny, slizy, tříslovinu, silici aj. Mají **potopudný** (vyvolávající pocení), mírně protizánětlivý a močopudný účinek. Plody obsahují antokyanová barviva, organické kyseliny, kyanogenní glykosidy, vitaminy ze skupiny B, C, A, pektin a další látky. Šťáva z čerstvých plodů má projímavý účinek a v lidovém léčitelství se užívá při migréně, ischiatických zánětech nebo při zánětu trojklaného nervu.
- ▶ Sušené **květy** bezu černého se používají samostatně nebo se přidávají do čajových směsí (nejčastěji ve spojení s květem lípy) při horečnatých nemocech z nachlazení k podpoře pocení a snížení teploty. Příznivě působí při kašli a zahnění, zánětech v ústní dutině (nálev se dá použít jako kloktadlo), nebo pomalém trávení.

Sbírají se hlavně **květy a plody**, v lidovém léčitelství se ale využívá celá rostlina (i listy, kořen či kůra). Celá květenství s krátkou stopkou odstříhnutá před úplným rozvitím se suší v dobře větrané a teplé místnosti, nejlépe zavěšená na šňůře květem dolů. Květy nesmí zhnědnout. Plody se sbírají i se stopkou, která se po usušení rovněž odstraní. Suší se na podzimním slunci nebo v otevřené troubě či sušičce do 50 °C.



Jak snížit riziko infekce

Mikrobi jsou živé organismy a vegetují všude kolem nás včetně nás samých. Bakterie, viry a plísně jsou integrální součástí našeho těla a imunitní systém zdravého člověka je udržuje pod kontrolou.

Většina bakterií je neškodných, dokonce je naše tělo potřebuje například k lepšímu trávení. Používají se také v potravinářském průmyslu k výrobě třeba sýrů nebo jogurtů. Avšak zatímco některé **bakterie** jsou užitečné, jiné mohou vyvolávat hnilobu a infekční nemoci, v případě zaplavení celého organismu bakteriemi až otravu krve (sepsi).

S plísněmi a jinými jednobuněčnými mikroorganismy je to obdobné – bez některých se neobejdeme v pivovaru, při výrobě chleba či antibiotik, sbíráme je a pochutnáváme si na nich v podobě jedlých hub. Umí být ale také hodně nebezpečné, zejména plísně na potravinách nebo na zdech vlhkých místností. **Plísním a kvasinkám** se daří i na mnoha veřejných místech, kde je teplo a vlhko.

Po nákaze mohou způsobovat obtěžující mykózu nohou či kandidózu (vaginální mykózu).

Virus ke svému množení potřebuje hostitelskou buňku. Je původcem mnoha onemocnění, například chřipky. Zejména viry typu A snadno mutují a přenášejí se rychle z člověka na člověka. Virus chřipky se šíří kapénkovou infekcí vzduchem, ale i přímým a nepřímým kontaktem (např. při podání ruky, prostřednictvím znečištěného předmětu) a napadá zejména dýchací cesty. Virus je velice odolný a dokáže na kontaminovaných předmětech přežít několik hodin až dní. I proto je důležité si v období epidemie častěji mýt ruce a z preventivních důvodů dezinfikovat prostory a předměty.

Dezinficiencia na neživé předměty

Abychom snížili riziko infekcí, využívá se celá řada antimikrobiálních látek, které ničí choroboplodné zárodky. K dezinfekci ovzduší v místnosti, přístrojů, nástrojů a dalších neživých předmětů (záchodové prkénko, kliky od dveří, madla atd.) se používají **dezinfekční látky a prostředky**.

Tyto dezinfekční látky mohou působit:

- ▶ baktericidně (likvidovat mikroorganismy),
- ▶ fungicidně (ničit parazitní houby a plísně),
- ▶ virucidně (účinkovat proti virům)
- ▶ sporicidně (inaktivovat spory některých bakterií).

K nejběžnějším dezinfekčním prostředkům patří jod, chlor a jejich sloučeniny, fenol a jeho deriváty, formaldehyd, peroxid vodíku, manganistan draselný, kyseliny



(kyselina benzoová, kyselina boritá, kyselina salicylová), aniontové aktivní tenzidy (zejména mýdla) aj. Účinnost dezinfekčních látek závisí samozřejmě na koncentraci i délce působení a dalších parametrech. Kromě likvidace mikroorganismů však mnohé látky často narušují také strukturu dezinfikovaného předmětu a nejsou šetrné ani k lidskému organismu. Dráždí pokožku, sliznice a mohou vyvolávat alergické reakce.

Antiseptika na živé tkáni

K ničení patogenních mikroorganismů ze živých tkání, z povrchu kůže a sliznic se používají **antiseptika**, která jsou méně toxická a minimálně dráždí pokožku. Slouží k eliminaci rizika infekce a sepsy.

K účinným antiseptikům používaným k dezinfekci kůže, sliznic i ran patří například jod, kyselina boritá a peroxid vodíku; mikrobicidní účinky má i kyselina benzoová a další kyseliny. K nejsilnějším přírodním antiseptikům patří olej čajovníku australského (TTO), který zachovává svoji účinnost také v přítomnosti krve a hnisu. Působí proti širokému spektru bakterií a má rovněž antimykotické účinky.

Vnitřně se proti virům nasazují látky nazývané jako antivirotika. Při bakteriální infekci se podávají antibiotika, což jsou látky, které mikroorganismy usmrcují (působí baktericidně) nebo brání jejich množení v těle (působí bakteriostaticky).



Dr. Müller
PHARMA

100% olej čajovníku australského

- Ultračistý, vysoce kvalitní olej, získaný výhradně ze stromu *Melaleuca alternifolia* speciální šetrnou destilační metodou, která zaručuje jeho vysokou účinnost a charakteristické aroma.
- S vysokým obsahem účinných látek (zejména 4-Terpineolu).
- Na pokožku, do horké vody k inhalaci, nebo do aromalampy k očištění vzduchu.

Masážní krém na nohy s TTO

- Obsahuje antiseptický olej čajovníku australského, který má i deodorační účinek. Omezuje pocení a zápach nohou.
- Masáže tímto přípravkem zlepšují prokrvení končetin.

Přírodní glycerinové mýdlo s TTO

- Neparfemované mýdlo obsahuje 1 % oleje a 0,5 % lístků čajovníku australského, které působí jako přírodní peelingový prostředek.
- Vhodné pro celou rodinu k mytí pokožky celého těla.



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Jedeme na hory

► Sluneční záření na zasněžených kopcích ve vyšších nadmořských výškách je stejně intenzivní a nebezpečné jako v létě u moře. Proto kromě ochranných přípravků s vysokým SPF je dobré přibalit do tašky i chladicí gel s vyšším obsahem dexpanthenolu, který zklidní a příjemně zchladí pokožku nadměrně ozářenou sluncem.

• **Panthenol gel 7%**

► Neměli bychom zapomínat ani na přípravky chránící rty před UV zářením. A pokud se stane, že ucítíme nepříjemné pnutí a pálení, suchou a vyčerpanou pokožku rtů zvláční krém s dexpanthenolem, který je dobré nechat působit přes noc.

• **Panthenol krém na rty**

► V zimě je pleť vystavena častému střídání teplot a extrémním podmínkám, jako je slunce, mráz a vítr, které pokožku více vysušují. Nedostatečně chráněná pleť může zčervenat a svědit a u lidí s atopickým ekzémem či lupénkou se může stav pleti v zimě ještě zhoršit. Na problémovou pokožku je vhodná mast s bílým ichthamolem, která promastí a zklidní zarudnutí či svědění.

• **IchthyoCare mast**

Možná už plánujete zimní dovolenou a přemýšlíte, co vše se vám kromě lyžařského vybavení a teplého oblečení může na horách hodit. Nabízíme malý seznam přípravků k vaší inspiraci.



► Pokud jedeme na hory za účelem intenzivního sportování, občas se nevyhneme nějakým drobným oděrkám a povrchovým zraněním, které je dobré vydezinfikovat. Roll-on s antiseptickým čajovníkovým olejem má snížený obsah dráždivých látek a vhodnou aplikační formu, navíc v zavazadle nezabere moc místa.

• **Roll-on s TTO**

► Požitek ze snowboardingu, sjezdového či běžeckého lyžování mohou narušit druhý den namožené nebo natažené svaly. Je dobré mít s sebou přípravek, který působí proti bolestivým pocitům svalů. Velice dobře poslouží chladivý masážní gel s olejovým extraktem květu prhy arniky a methylosalicylátem, což je derivát kyseliny salicylové, který zlepšuje povrchové prokrvení a působí protizánětlivě.

• **MENPHOR® ICE GEL arnikový**

► Ke zlepšení stavu při namožení svalů a na otoky či pohmožděnině se doporučuje lokální chlazení ledem. Chlad stahuje měkké tkáně a cévy, snižuje se prokrvení postižené části, tím dochází ke zmírnění bolesti a omezení otékání i zánětu. Účinné je také namožené svaly namasírovat. Unaveným nohám prospěje masáž chladivým gelem s obsahem extraktu plodu kaštanu.

• **MENPHOR® ICE GEL kaštanový**

► Teplo naopak cévy rozšiřuje a zvyšuje prokrvení v postižené části, čímž uvolňuje zatuhlé svaly a zmírňuje bolest. Proto teplé obklady je dobré aplikovat na záda, ramena či šiji při svalovém napětí. K promasírování se hodí hřejivé gely či balzámy, které obsahují látky s prokrvujícím účinkem (například kapsaicin).

• **Košský balzám hřejivý**



► Mráz, prudký vítr a přechody ze zimy do přetopených místností mohou oslabit naši obranyschopnost a vyvolat onemocnění horních cest dýchacích. Na horách s horší dostupností lékáren se proto mohou hodit volně prodejné přípravky proti kašli, škrábání v krku, na snížení horečky a ke zlepšení průchodnosti nosních dutin při rýmě. Ústní sprej se šalvějí chrání a udržuje ústní dutinu v dobrém stavu a navíc provoní dech.

• **Anginal ústní sprej se šalvějí**

► Nosní sprej s mořskou vodou zvlhčuje nosní sliznici, regeneruje ji a chrání před vysycháním. Roztok mořské vody je bezpečný pro děti i dospělé a je užitečnou pomocí, pokud pobýváme v suché přetopené místnosti. Pravidelná nosní hygiena isotonickým roztokem pomůže snížit riziko infekce horních cest dýchacích.

• **AquaMare isotonický nosní sprej**

► Určitě nic nezkažíme, když si do zavazadla přibalíme i přípravek s brusinkovým extraktem, který je nejběžnější volbou při časných nepříjemných pocitech při močení a zvýšené četnosti močení. Tablety s extraktem z plodu klikvy velkoplodé se nechají volně rozpustit v ústech.

• **Urosept tablety**
Doplňěk stravy se sladidlem

novinka

Nalad'te se na zimu!

Zimní ovocný čaj s vyváženou chutí skořice, hřebíčku, hrušky a švestky. Aromatizovaný. Obsahuje 10 nálevových sáčků.

INZERCE

Na výběru šamponu záleží

Vlasy kromě ochrany pokožky hlavy před nepřízní počasí dnes zastávají funkci také estetickou. Jenže co když místo krásných, lesklých vlasů zdobí obličej mastný slepenec neurčitého tvaru?

Z mastných vlasů se hůře tvarují účesy, pokožka hlavy má navíc tendenci zapáchat, svědit a vlasy se musí mýt častěji, aby nepůsobily zplihle a nevábne. Proč se pokožka hlavy více mastí?

Důvodem je zvýšená produkce mazu v mazových žlázách ve vlasové pokožce, která může být vyvolána hormonálními změnami a poruchami, značnou roli přitom hrají i genetické predispozice. Na nadměrné aktivitě mazových žláz se ve velkém podílí nesprávné stravování (hodně tuků, málo bílkovin a nezbytných vitaminů a minerálů pro udržení zdravé pokožky a vlasů), stres, znečištěné životní prostředí, mechanické a chemické dráždění (ostrý hřeben, horký fén, agresivní mycí látky), tedy také nesprávný výběr vlasové kosmetiky. K zlepšení stavu je dobré pokusit se nejdříve odhalit hlavní příčinu nadměrné produkce kožního mazu.

Zamyslete se, jestli se změnila kvalita vlasů a vlasové pokožky v souvislosti s nějakou jinou změnou na kůži (svědění, olupování aj.).

Zhoršilo se maštění vlasů v určitém období (např. potíže v práci, rozvod, puberta, klimakterium, dieta)?

Máte pocit, že čím víc si hlavu myjete, tím víc se mastí? A co vše jste k zmírnění maštění vlasů podnikli?

Změna stravování

I když kvalita vlasů je ve velké míře dána geneticky, až z padesáti procent ji ovlivňuje správná strava a péče o vlasy.

Bílkoviny jsou základním stavebním materiálem všech tkání včetně vlasů, proto by měly tvořit přibližně 10 až 15 % celkového denního energetického příjmu z potravy. A protože bílkoviny se skládají z aminokyselin, je pochopitelné, že ne-



zbytnou součástí potravy musí být také **aminokyseliny**. Zejména tzv. esenciální aminokyseliny, které si tělo neumí vyrobit samo (např. isoleucin, leucin, lysin, methionin, threonin, tryptofan, valin, histidin). Bohatým zdrojem bílkovin, a tedy i aminokyselin, je zejména maso, luštěniny, vejce, mléčné výrobky či ořechy.

► Z vitaminů prospívají pokožce a vlasům hlavně **vitaminy** ze skupiny B (riboflavin, kyselina pantothenová), vitamin H (biotin). Minerální a **stopové prvky** hořčík, zinek, selen, železo, křemík nebo jod. Nesmí se zapomenout, že vlasový stvol obsahuje až 12 % vody, proto je důležitý i dostatečný příjem tekutin.

► Při nedostatku bílkovin a dalších živin se zpomaluje růst vlasů, zhoršuje se kvalita (ztrácí se lesk, pevnost), vlasy se mohou lámat, třepit a vypadávat.

Změna šamponu

Vytvářejí se vám u hlavy slepené proužky už po několika hodinách od mytí a vaše vlasová pokožka se leskne? Jednou z příčin nadměrného maštění může být příliš časté a nesprávné mytí a používání nevhodného šamponu s agresivními složkami, které dráždí pokožku hlavy. Reakcí je pak zvýšená aktivita mazových žláz. Co vše může stimulovat produkci mazu?

► Šampony s nešetrnými tensidy, které sice odstraní nadbytečný tuk, ale mazové žlázy se začnou bránit před nadměrným vysoušením pokožky a produkovat více mazu. Tyto šampony mívají často hodnotu pH vyšší (jsou zásaditější) a narušují přirozenou kyselost pokožky hlavy, což vede ke zvýšení aktivity mazových žláz. Vhodné jsou tedy speciální šampony na mastné vlasy, které obsahují nejen še-

novinka

SulfaDerm® sírové tonikum

- Jediný přípravek založený na tradiční aktivní látce elementární síře.
- Je vhodné ke každodenní péči o citlivou, nadměrně se mastící pleť. Uvolňuje a čistí pleťové póry a snižuje tvorbu komedonů.
- Může se aplikovat také na pokožku vlasů, kde působí proti tvorbě lupů a svědění.
- Tonikum se může použít i několikrát denně a není třeba jej omývat.



trné mycí složky k častému mytí, ale pH je upraveno i na hodnotu příznivou pro kůži a vlasy (nejlépe 4,5 až 6).

► Šampony s oleji a silikony, které bohatě hřívě s roztrepenými konečky mohou pomoci, ale mastným vlasům neprospějí. Silikony obalují vlas, uhlazují nerovnosti a chrání před vnějším poškozením, avšak časem vlasy pod nánosem silikonů začínou působit zplihle. Navíc se zanáší i vlasová pokožka, která nemůže dýchat, a zvyšuje se produkce mazu.

► Nesprávný typ vlasové kosmetiky v domnění, že šampon na mastné vlasy bude více mastit. Šampony na suché, poškozené vlasy obsahují složky k hydrataci a k zabránění vysoušení pokožky hlavy. Pokud se kštice více mastí, použitím takového šamponu podpoříte maštění a vlasy po mytí nebudou působit nadýchaně.

► Kondicionér sice usnadňuje rozčesávání a vytváří na vlasech ochranný film před škodlivými vnějšími vlivy, avšak mastné vlasy zbytečně zatěžuje. Zapomeňte i na gely, vosky, balzámy a tužidla. Pokud se bez kondicionéru neobejdete, nanášejte jej pouze na konečky a na závěr vlasy důkladně opláchněte.

► Příliš silné drhnutí pokožky hlavy při mytí, horká voda a horký vzduch při fénování, jako i časté kartáčování ostrým hře-

benem působí dráždivě a zvyšují aktivitu mazových žláz.

Jestliže jste už vše vyzkoušeli a nic vám zatím nezabralo, možná je na čase navštívit dermatologa, aby vyloučil ně-

jaké jiné kožní onemocnění a doporučil vhodnou terapii. Rovněž speciální hormonální přípravky, které mohou mít vliv i na produkci mazu, jsou v kompetenci výhradně lékaře.

Šampony na mastné vlasy

► **Panthenol** šampon s panthenolem 2 % na mastné vlasy 250 ml

► **PantheHair®** s panthenolem 3 % na mastné vlasy 200 ml

► **Sulfaderm®** se sírou při nadměrné tvorbě kožního mazu a mastných lupů 100 ml

► **IchthyCare** šampon s bílým ichthamolem při nadměrném maštění hlavy spojeném se svěděním a tvorbou lupů (je vhodný také k péči o pokožku hlavy při lupénce) 100 ml a 200 ml



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

Ostružiník maliník / Maliník obecný

(*Rubus idaeus*)

Trnitý keř z čeledi růžovitých je oblíbený kvůli svým aromatickým červeným plodům – malinám (jde o souplodí jednotlivých peckoviček), z nichž se připravují lahodné džemy, ovocné saláty a sladkosti, sirupy či koktejly. Maliny chutnají čerstvé, mražené, konzervované i sušené. Jsou dobrým zdrojem vitamínu C a dalších vitaminů a minerálů. Malinová šťáva je proto výbornou alternativou při nachlazení a záživacích potížích.

Hlavní léčivou drogou jsou listy. Sbírají se zejména mladé listy (vespod jsou běloplstnaté), které se suší nebo fermentují a přidávají se do různých čajových směsí. Maliník obsahuje hlavně třísloviny, flavonoidy, organické kyseliny a další látky. Kvůli svým adstringentním (stahujícím) účinkům se v lidové medicíně používá zevně ke kloktání při zánětech v ústní dutině, jako sedací koupel nebo obklad k rychlejšímu hojení drobných ranek a odřenin. Vnitřně listy maliníku pomáhají

při průjmech a střevních obtížích, při nachlazení či ženských potížích (např. silná menstruace). Traduje se také, že maliník přispívá k usnadnění porodu a zkrácení doby krvácení po porodu. V době těho-



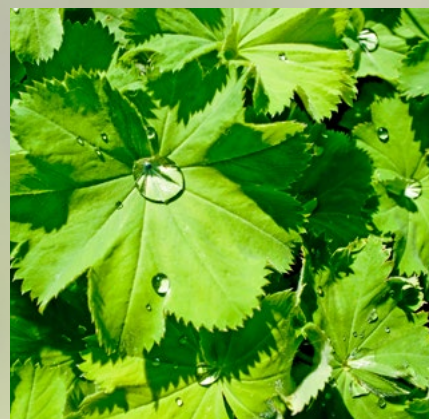
tenství a kojení se však nedoporučuje užívat bez předchozí konzultace s lékařem jakékoli bylinné přípravky.

Ostružiník maliník roste na světlých lesních stráních, mýtinách, v křovinách a pěstuje se i v mnoha zahradách.

Kontryhel obecný

(*Alchemilla vulgaris*)

Vytrvalá bylina z čeledi růžovitých má podobné účinky jako jahodník nebo maliník. Sbírá se kvetoucí nať nebo listy, které obsahují třísloviny, flavonoidy a další látky, kvůli kterým se kontryhel považuje za „ženskou“ bylinu. V lidovém léčitelství se užívá při různých gynekologických obtížích, jako je nepravidelná či bolestivá menstruace, používá se i ke zmírnění klimakterických obtíží. Uplatňuje se při nespavosti, poruchách trávení, průjmech, horečkách i bolestech hlavy, při revmatis-



Gynoton®

Bylinný čaj pro ženy

Vyvážený poměr tradičních bylin pro pohodu ženy při menstruaci (hluchavka, kontryhel, řebříček a máta)





INZERCE

mu, cukrovce, obezité či vodnatelnosti. Kvůli svým svíravým účinkům jej lidová medicína obecně používá při potížích se zvýšeným krvácením. Zevně používali naši předci kontryhel na špatně se hojící rány a pohmožděniny, nebo ke kloktání při zánětech v ústní dutině.

Existuje několik desítek druhů kontryhele (např. kontryhel žlutozelený), svými účinky jsou si však podobné. Najdeme je ve vyšších i nižších polohách, na svazích, vlhkých loukách, pastvinách, mokřinách, u potoků či na okrajích cest.



Rakytník řešetlákový
(*Hippophae rhamnoides*)
Silně trnitý keř z čeledi hlošínovitých dorůstá do výšky šesti metrů a je ceněn kvůli svým plodům, které se pracně sklízí. Žluto-oranžové peckovičky v oválném až kulovitěm tvaru dozrávají v srpnu až září a mají intenzivní kyselou chuť. Plody se využívají ve farmácii, kosmetice i potravinářství. Připravují se z nich sirupy, džusy, džemy nebo likéry. Přidávají se do různých krémů a masťů ke zlepšení kvality pokožky, pomáhají při lehčích popáleninách, omrzlinách či ekzémech.

Vnitřně rakytníkový olej a šťáva přispívají k přirozené obraně těla a posílení imunitního systému.

Plody rakytníku jsou bohaté na vitamin C, E, K, betakaroten, provitamin D. Obsahují vitaminy skupiny B (B1, B2, B6, B9), esenciální nenasycené mastné kyseliny omega-3, 6, 9 a omega-7 mastnou kyselinu. Rakytník je bohatým zdrojem vitaminů a pomáhá zejména v období chřipky a nachlazení, při fyzické a psychické zátěži. V lidovém léčitelství se používá k lepšímu trávení, ke snížení hladiny cholesterolu a krevních lipidů, k potlačení bolesti kloubů, nebo při zánětech močového



měchýře, při plicních, jaterních a kardiovaskulárních onemocněních.

Ze Sibíře, Číny, Mongolska a Indie se dostala tato vcelku nenáročná, avšak biologicky velmi hodnotná rostlina i k nám a daří se jí v parcích a zahrádkách.

novinka

Ovocné čaje, které vám svou chutí učarují

MEGAFYT
PHARMA

Hřejivý čaj
S švestka se zázvorem
20x 2,5g

Lahodný čaj
Citronový koláč s vanilkou
20x 2,5g

Žádejte ve své lékárně
www.megafyt-pharma.cz

INZERCE

Aby bylo zdravé, jako buk

Děti jsou k chorobám náchylnější než dospělí, protože jejich organismus si ještě nevytvořil dostatečnou imunitu a útočí na ně větší množství virů a bakterií. Trpí častěji než dospěláci na horečnatá onemocnění, záněty středouší či bronchitidu.

Nejčastěji je postihuje rýma, zánětlivé onemocnění sliznice dutiny nosní, které se projevuje kýcháním, ucpaným nosem, tekutým sekretem z nosu a bolestí hlavy. Způsobují ji rinoviry, které mají velkou schopnost se neustále měnit, a proto

**Teplotní výkyvy a nástup
sychravého počasí,
ve kterém se daří
mikroorganismům,
podlamují imunitu a plní
ordinace dětských lékařů.**

rýma může postihnout každého vícekrát ročně. Kapénková infekce se šíří vzduchem i kontaktem a je snadno nakažlivá.

Další nemoc, která může potrápiti děti v tomto ročním období, je angina. Dochází ke zduření lymfatických uzlin na krku,

bolest v krku je palčivá a teplota stoupá. Protože původcem zánětu mandlí může být i bakterie streptokoka, je lepší vyhledat lékaře, který v případě potřeby nasadí dítěti antibiotika. Častým důvodem návštěvy dětského lékaře bývá také chřipka, která na rozdíl od běžné virózy nastupuje náhle z naprostého zdraví. Projevuje se vysokou teplotou, zimnicí, bolestí kloubů, svalů a hlavy, suchým dráždivým kašlem a celkovou malátností a vyčerpaností. Někdy se může přidat také zvracení a průjem.

Malé děti potřebují dostatečně dlouhý čas na uzdravení i na rekonvalescenci, proto je lepší je nechat pár dnů doma i po odeznění symptomů nemoci. Avšak rýma bez teploty není důvodem k tomu, aby dítě bylo uzavřené doma ve sterilním prostředí. Imunitní systém musí vyžrát a každé překonané běžné infekční onemocnění imunitu dítěte posiluje. S pří-

**Müllerův dětský čaj®
s jitrocelem a mateřídouškou
a Müllerův dětský sirup®
s jitrocelem, mateřídouškou
a vitamínem C jsou na základě
vyjádření České pediatrické
společnosti České lékařské
společnosti JEP vhodné pro
děti od 1 roku.**



Žádejte ve své lékárně
www.muller-pharma.cz

Doplňky stravy
INZERCE

bývajícím věkem se pak stává vůči určité skupině mikrobů a virů odolnějším. A čím vyšší je obranyschopnost, tím lépe se tělo brání proti škodlivým vnějším látkám a mikroorganismům, a v případě onemocnění se snadněji vypořádá s původcem infekce.



Základem je strava

Na odolnost obranného systému má velký vliv strava. Nejen kvalitou, ale i výběrem a skladbou jídelníčku. Nejlepší je úplně vynechat uzeniny, tučná a smažená jídla, naopak denně by neměla chybět na stole čerstvá zelenina a ovoce. A dospělí by měli jít dětem příkladem.

Dětský organismus má vyšší potřebu přijímat tekutiny než tělo dospělého, a proto se nesmí zapomínat na dostatečný pitný režim s přihlédnutím k věku a hmotnosti (ale také k okolnostem, jestli je horko, zda dítě sportuje, nebo je třeba nemocné). K pití se hodí čistá neperlivá voda, 100% ovocné šťávy ředěné vodou, neslazené ovocné čaje, které v případě nutnosti lze osladit medem nebo ovocnou šťávou. Dětem lze podávat i ředěné 100% džusy, nebo dětské čaje s extraktem bylin, které posilují obranyschopnost, zejména horní cesty dýchací. Jsou vhodné hlavně v období zvýšeného rizika nachlazení.

MYSLÍME I NA NEJMENŠÍ



Dětský bylinný čaj **Dýchací cesty** ve složení: lipový květ, květ černého bezu, plod fenyklu, květ slézu lesního a nať tymiánu • Dětský bylinný čaj **Průdušky** ve složení: plod fenyklu a anýzu, květ lípy a bezu černého, kořen proskurníku a lékořice, květ prvosenky a nať mateřídoušky • Dětský bylinný čaj **Spánek** ve složení: plod anýzu, nať meduňky, nať máty peprné a levandulový květ.

Děti od ukončeného 6. měsíce do 3 let: 1 šálek nápoje denně, děti od 3 let: 1 šálek nápoje 2 až 3x denně.

Žádejte ve své lékárně
www.megafyt-pharma.cz

INZERCE

Dobrý spánek a otužování

Imunitu oslabuje nezdravé životní prostředí, ve kterém dítě žije (smog z továren, kouř z cigaret), psychický stres a únava, jako i nadměrné užívání antibiotik. Dítě potřebuje dostatečně dlouho odpočívat a klidně spát v dobře vyvětrané místnosti s potřebnou vlhkostí, aby se nevysušovala sliznice. Podrážděná, suchá nosní sliznice je náchylnější k rozvoji infekce.

K posílení obranyschopnosti a ochrany před nemocemi přispívá pohyb na čers-

tvém vzduchu každý den, za každého počasí. Je dobré zvolit přiměřené oblečení dle počasí, aby se dítě zbytečně nepotilo a nesvlékalo, a nevystavovalo se riziku nachlazení. K otužování těla přispěje také krátké sprchování ve vlažné vodě na závěr mytí a pobyt v místnosti s teplotou do 22 stupňů Celsia.

Odolnost organismu posiluje i pravidelné saunování, přičemž děti starší tří let mohou pobývat v sauně přibližně 5 minut při teplotě kolem 60 stupňů Celsia. Ideální je samozřejmě domácí sauna, dnes už ale fungují také veřejné sauny přizpůsobené potřebám rodiny s dětmi.



► **Z rostlinných olejů je konopný olej výjimečný** tím, že je bohatý na esenciální mastné kyseliny, zejména polynenasycené omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které přispívají ke správné funkci kůže. Konopný olej posiluje a chrání pokožku proti vnějším vlivům a hodí se zejména na suchou, citlivou a problematickou pokožku např. se sklonem k akné a ekzému. Některé přípravky jsou navíc obohaceny o jedinečnou aktivní látku, která patří mezi přírodní kanabinoidy. Kanabidiol (CBD) se získává také z rostliny konopí, nemá však psychoaktivní účinky. Využívá se v dermatologii kvůli svým významným regeneračním a zklidňujícím účinkům. Přípravky s obsahem konopného oleje a kanabidiolu se výborně hodí k promasírování a regeneraci unavených a ztuhlých svalů a kloubů. V kombinaci s jinými vybranými rostlinnými oleji (jako je olivový olej a jojobový olej) dokonale vyživují a zvláčňují unavenou a suchou pokožku a podporují zachování přirozené lipidové bariéry kůže. Není proto divu, že je kosmetika z konopí v posledních letech stále více oblíbená.



Dětský prsní balzám

- Obsažené rostlinné silice usnadňují dýchání při nachlazení a udržují dýchací cesty průchodné.

INZERCE

► **Průjemové onemocnění** virového původu, známé jako střevní chřipka, postihne každoročně stovky lidí. Původcem této nepříjemné nemoci, která se od jednoho až do tří dnů po nakažení projevuje zvracením, horečkou, křečemi a zejména vodnatou stolicí, jsou nejčastěji rotaviry nebo noroviry, nacházející se ve stolici. Při nedostatečné hygieně rukou se snadno šíří orální cestou a ve velkém postihují hlavně dětské kolektivy nebo seniorské domy. Kromě častějšího mytí a dezinfekce rukou je důležité také zamezit styk postiženého s ostatními členy společenství a dekontaminovat kliky, záchodová prkýnka a další společně používané předměty. Vhodný k pití je černý čaj.



MEGAFYT PHARMA

DĚTSKÉ ČERNÉ ČAJE BEZ KOFEINU



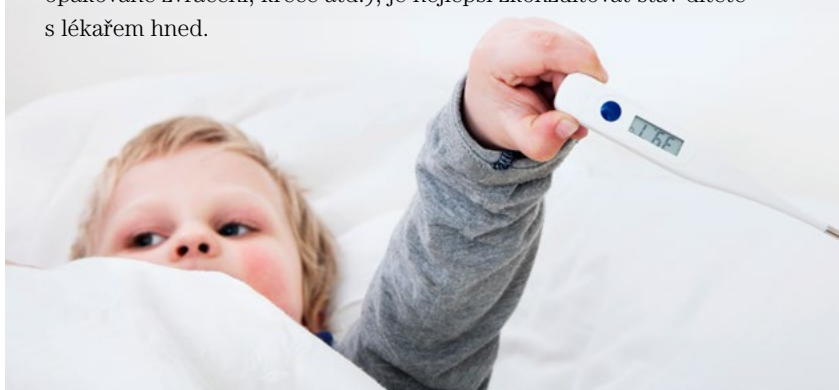
fermentované dekofeinizované pro děti od 6 měsíců, vhodné i pro dospělé osoby (např. pro osoby trpící nespavostí, nebo pro osoby ve vyšším věku, kterým by kofein mohl škodit).

Žádejte ve své lékárně
www.megafyt-pharma.cz

► **Kyselina L-askorbová** je ve vodě rozpustný vitamin, který si lidský organismus neumí vyrobit sám, z toho důvodu ho musíme přijímat v potravě. Po požití se vitamin C v těle nehromadí, ale vylučuje močí, proto je nutno ho stále doplňovat. Zvláště v období nachlazení, nebo pokud kouříme či užíváme hormonální antikoncepci, zažíváme stres nebo se pohybujeme ve znečištěném prostředí. Vitamin C je silný antioxidant, který chrání buňky před oxidativním stresem. Podporuje imunitní systém, zvyšuje vstřebávání železa, podporuje tvorbu kolagenu pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže a zubů. Přispívá k normálnímu energetickému metabolismu i k normální činnosti nervové soustavy.



► **Zvýšená tělesná teplota** je součástí obranného mechanismu těla při různých infekcích. Při horečce nad 38 °C se užívají volně prodejné léky k poklesu teploty (pro malé děti jsou vhodnější čípky či sirup s obsahem paracetamolu). Bude-li horečka stoupat nad 39 stupňů, rozpálené tělo zchladí vlažná sprcha, dětem můžeme každé 2 až 4 hodiny omývat vlažnou žínkou ruce, nohy, trup, krk a čelo (odpařováním vody se povrch těla ochladí), nebo tělo zabalíme do mokrého a vyždímaného prostěradla (namočeného do vlažné vody). Zábaly opakujeme do snížení teploty aspoň na 38 stupňů. Pokud vysoká horečka bude přetrvávat více než dva dny a přidají se jiné komplikace, vyhledáme lékaře. U malých dětí, jestliže se nepodaří snížit teplotu atakující devětadvacet stupňů během 24 hodin a přidají se další potíže (bolesti v krku, uchu, ztuhlost šije, opakované zvracení, křeče atd.), je nejlepší zkontaktovat stav dítěte s lékařem hned.



**Dr. Müller
PHARMA**

Müllerovi medvídci®

- Tablety s příchutí citronu, maliny, černého rybízu nebo mandarinky ve tvaru medvídků.
- Vitamin C 200 mg v jedné cucavé tabletě.
- Pro děti od 3 let i pro dospělé.



Doplňky stravy
INZERCE

Celý sortiment přípravků na:
www.muller-pharma.cz
Najdete nás také na Facebooku

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
www.muller-pharma.cz

Chytili jste „vlka“?

U kojenců do jednoho roku se opruzení objevuje častěji než u starších dětí, avšak se zapařením mají nepříjemnou zkušenost i dospělí, zejména muži.

K zapaření dochází nejčastěji v místech, kde je vlhko, teplo a kde se o sebe třou dvě plochy. Proto opruzení neboli intertrigo často vzniká v oblasti hýždí, u koňečnicku, na vnitřních stehnech, pod prsy, v podpaží, nebo mezi prsty na nohou.

Malé děti trpí tzv. **plenkovou dermatitidou** kolem hýždí a genitálu v důsledku zapaření pokožky pod plenkami a působení dráždivých látek z rozkladu potu, moči a stolice. Ochranná vrstva kůže se tím narušuje, zčervená, svědí a je bolestivá na dotek. Pokud se přidají plísňové či bakterie, vyrážka se může rozšířit mimo oblast plenek, začít hnisat či mokvat a kojenec může mít vyšší tělesnou teplotu. V tomto případě je nezbytné vyhledat pomoc pediatra případně dermatologa a infekci léčit pod lékařským dohledem.

Na opruzení platí jediné – udržovat kůži čistou a suchou a používat **ochrannou mast**. Nejlepší je omývat postižená místa pouze vlažnou tekoucí vodou (u dětí lze na cestách využít dětské neparfémované vlhčené ubrousky). Poté je důležité tuto oblast dobře osušit jemným ručníkem nebo látkovou plenou bez tření (dospělí mohou k osušení bolestivé části využít fén na vlasy se studeným vzduchem). A pak je ideální zapařenou oblast co nejdéle nechat větrat. Dobře osušená pokožka se namaže vhodnou mastí, která vytvoří na povrchu ochrannou vrstvu, brání pronikání dráždivých látek do kůže. Záleží na složení mastí, ale mnohé obsahují složky s protizánětlivým účinkem, které urychlují hojení a zklidňují zarudlou kůži. **Na opruzeniny** se hodí mast heřmánková,

vá, kalciová (sůl pantothenové kyseliny), s dexpanthenolem, rybím tukem, nebo například pasta s ichthamolem a zinkem (je vhodná při různých zánětlivých reakcích pokožky a ekzému; díky obsahu oxidu zinečnatého velmi dobře působí proti svědění). Dětské masti na opruzeniny mohou používat i dospělí.

Z preventivního hlediska je dobré u kojenců a batolat často vyměňovat dětské pleny a aplikovat ochrannou mast na pokožku při každé výměně plenek. Dospělí by měli volit vzdušné a volné oblečení z přírodních materiálů, aby se předešlo zapařování a zbytečnému tření a dráždění pokožky. Při opakujících se potížích s opruzením (lidově vlkem) by měli vybírat zvláčňující a regenerující přípravky s antibakteriálními a antimykotickými účinky. Takže důležitá je hygiena a mazat, mazat...

Calcium pantothenicum

Vhodné u dětí na zklidnění zarudlé kůže pod plenkami, k promaštění bradavek kojících matek, na podrážděnou kůži např. pod prsy, na stehnech.



Tradiční heřmánková mast

Je hodně mastná a vytváří na pokožce ochrannou mastnou bariéru. Příznivě působí na pokožku podrážděnou jakýmkoli způsobem.



Bepella®

Osvědčený rybí olej s dalšími tradičními složkami (lanolin, oxid zinečnatý, vitamin E aj.) pomáhá udržovat dětskou pokožku pod plenkami vláčnou.



Pomůcka: ARALLU	DRAVÝ PTÁK	NEZÁŽIVNÁ	SPZ PRAHY	ZVÍŘECÍ ÚSTA	ČÁST OBLIČEJE MALÉHO DÍTĚTE	VYPRA- COVANÝ ZEMĚMĚŘIČ- SKÝ PLÁN		ZAKOKTÁNÍ	BRAZIL. ŘEKA	NEÚCTA	NÁSTIN	ŘÍMSKÁ 6	ZN. ASTATU	TIHLE
LEHCE							ZÍSKÁVAT ZA PENÍZE							
ČESNEKOVÁ POLÉVKA							JEMNĚ POKROPITI							
TAJENKA 1							NĚM. CHEMIK, NOSITEL NOBELOVY CENY 1938					TRUMF V BRIDŽI	TAJENKA 3	VYMŘELÝ KOČOVNÍK
OSOBNÍ ZAJÍMENÍ			PLÍSNI						ANGLICKÝ SILNICE (MN. Č.)					
POPĚVEK			LETOPI					ODPLATA	BLUDNÁ POU					
							HUDEBNÍ NOSIC			PROMOČNÍ MÍSTNOSTI				
	LATIN. UMĚNÍ	VŘENÍ	TAJENKA 2	OZNAČENÍ LETADEL ETIOPIE			KILOMETR			VYZNAVAČ ISLÁMU				
ALE				MUŽSKÉ JMÉNO (21.11.)		UKRAJINSKÝ POLOOSTROV				JIHNOUT				
POTŘEŠTĚ- NEC					ČÁST ŽALUDKU PŘEŽYVKAVCŮ - KNIHA (LATINSKY)	KONĚ (BÁSN.)				PODESTYLKA (NÁREČNÉ)				
PECHAŘ					ANGL. JAKÝKOLIV		HITLEROVSKÁ POLICIE					SEKERA (ANGLICKY)	LETCI	OSLOVOVAT PO STARU
							ODVÁŽNĚ							
	HOPSA	DRUH SPORTU						PATŘÍCI ALEXE						
		AUSTRALSKÝ PŠTROS						KOLEM						
FORDOVO JMÉNO						MINISTER- STVO OBRANY			ŘÍMSKY 49			ZN. LITHIA		
						TU MÁŠ			POLNÍ MÍRA			POHLED (KNIŽNĚ)		
OČISTIT VODOU					KAMSI						NEJSLAVNĚJŠÍ Z ROZUM- BERKŮ			
					MUŽSKÉ JMÉNO (16.1.)						ZÁNIK			
PŘEVRA				TEPLOTA (LATINSKY)						ŽENSKÉ JMÉNO (19.9.)				
				KYTY						PONOŘENÍ				
	VSUNUTÍ	KÓD LETIŠTĚ ST. TROPÉZ				NÁZEV HLÁSKY			UHÁNĚT					
		DIOVA MILENKA (LABU)				OTEC			SET					
ZALOMIT DOVNITŘ						SLOVEN. UŽITEK						MPZ IRSKA	PROSTOR ZA FRONTOU	VYSOKÁ UMĚLECKÁ ŠKOLA
						MODELÁŘSKÁ HMOTA								
STUDENÝ VÍTR							PRAVIDELNÁ ROČNÍ SPLÁTKA DLUHU							
VYKONATI							TAJENKA 4							
NAHÁZET							AKKÁDSKÉ PODSVĚTÍ							

Publius Syrus: (tajenka), tedy je nejhorším. Řešení křížovky spolu se svým jménem a adresou zašlete do 24. 11. 2018 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 vylosovaných výherců a více k ochraně osobních údajů najdete na: www.facebook.com/MullerPharma. Minule vyhrála: B. Kapalová, M. Kuželová a L. Janová.

DĚTSKÉ OVOCNÉ ČAJE

PRO DĚTI
OD UKONČENÉHO
6. MĚSÍCE
VĚKU



Doplňěk stravy

Žádejte ve své lékárně
www.megafyt-pharma.cz