

Čím posilniť
organizmus?

Hrst' orieškov
pre naše zdravie

Ideme do hôr

...a voní zdravím

Na výbere
šampónu záleží

Obranyschopnosť
detí

Máte
zapareninu?

PRE KAŽDÉHO, KTO SA RÁD O SEBA STARÁ



novinka

Tradičné prípravky s obsahom konopného oleja a aktívnej látky kanabidiolu



Dr. Müller
Konopné telové mlieko
Na hydratáciu, hebkosť
a ochranu pokožky

Dr. Müller
Konopná masť
Na masáž a regeneráciu
unavených svalov

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI
Celý sortiment prípravkov v e-shopu na
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

 **MEGAFYT**
PHARMA



Bylinková lekáreň



Dostanete iba v lekárni
www.megafyt-pharma.sk

INZERCIA



Zo začiatku prinášala injekcia viac komplikácií než výhod a aplikácia liečiva pripomínala skôr chirurgický zákrok.



V múzeu sa injekcií báť nemusíte

Expozícia Českého farmaceutického múzea v Kukse zoznamuje návštevníkov s históriou širokého spektra aplikačných foriem. Nechýbajú ani tie, ktorých história je v porovnaní napríklad s masťami používanými zrejme už v praveku, pomerne mladá. Tými sú napr. injekcie, t. j. prípravky aplikované vpichom do žily, prípadne do podkožia alebo svalu.

Prvé pokusy s aplikáciou liečiv priamo do žíl začali po objavení krvného obehu v roku 1616 anglickým lekárom Harveyom. Predchodcami dnešných injekcií boli trubičky alebo brká, na ktorých bol pripevnený mechúr, ktorým sa vstrekovala pokusným zvieratám do chirurgicky vypreparovanej žily napr. teplá ópiová tinktúra. Experimentovalo sa i s ďalšími látkami: aromatickými vodami, pivom, vínom, alkoholom, mliekom, srvátkou, mäsovou kašou alebo rôznou krvou. Výsledky neboli také dobré, aby sa táto – dnes už bežná metóda – rozvíjala rýchlo ďalej. U ľudí bola použitá po prvý raz až po roku 1661 a svojou náročnosťou stále pripomí-

nala skôr chirurgický zákrok než efektívnu a rýchlu aplikáciu liečiva do žilového systému. Zložitosť aplikácie a nízka chirurgická zdatnosť lekárov, bolestivosť, neexistencia vhodných liečiv, zložitosť dávkovania, nesterilný obsah – to všetko malo za následok, že táto aplikačná forma upadla do zabudnutia a nerozvíjala sa až do 2. polovice 19. storočia, kedy bola vynájdená injekčná striekačka a dutá ihla.

Prvé injekčné striekačky boli opatrené koženými alebo kaučukovými súčastami a azbestovým tesnením. Zavedenie sterilizácie v 80. rokoch 19. stor. vyžadovalo odstránenie týchto prírodných materiálov a nahradenie sklom a kovom. Začiatky používania injekcií sú spojené s ďalšími úskaliami. Jedným z nich bola objemová nepresnosť, ktorá nepriaznivo ovplyvňovala dávkovanie a bola odstránená až zavedením úradne ciachovaného objemu. Problematiku vhodného uchovávania injekčných roztokov vyriešil po roku 1886 až vynález nového obalu, a to sklenenej ampulky. S týmito technickými zlepšeniami sa súbežne vyvíjali i farmakologické

poznatky o účinkoch vstrekaných látok, vedecké štúdie o vlastnostiach a zrážanlivosti krvi, význame ciev, o množstve a druhu krviniek a ďalšie iné.

Do roku 1910 prebiehal najväčší rozvoj metódy a účinku injekcií. Po tomto dátume sa „iba“ pridávali nové liečivá, nové tvary ampuliek, strieka-

čiek, nové hmoty a materiály na ich výrobu, prípadne sa zlepšovala technológia výroby injekčných roztokov.

Exponáty, ktoré približujú návštevníkovi históriu tejto aplikačnej formy a jej výrobu (rôzne typy ampúl, plničky ampúl, vákuová umývačka, potláčací stroj, injekčné striekačky, rôzne typy sterilizátorov a ďalšie predmety), možno vidieť v expozíciách História výroby liekov a História lekární Českého farmaceutického múzea v Kukse.

Mgr. Ladislava Valášková, Ph.D.



Múzeum v priestoroch Hospitalu Kuks je otvorené od 9.00 do 17.00 hod.:

- apríl – jún, september – október každý deň okrem pondelka
- júl – august každý deň

www.ceska-apatyka.cz

● pre naše zdravie



Keď máme chuť cez deň niečo maškrtiť, čerstvé orechy sú pre nás to pravé orechové. Chutia skvelo, pre obsah proteínov nás zasýtia, zdravé tuky nám dodajú energiu, vitamíny i minerály posilnia náš organizmus.

Stačí hrst' orieškov



Najznámejšie a najobľúbenejšie medzi všetkými orechmi na našom trhu sú bezpochyby plody orecha kráľovského (*Juglans regia*). **Vlašské orechy** sú chutné a výživné a dajú sa konzumovať v surovom stave, pražené (rozvinie sa ich aróma), alebo vopred namočené vo vode (zmäknú, stanú sa výživnejšími a stráviteľnejšími a zvýrazní sa aj ich chuť). Sú vhodné na priamu konzumáciu, alebo ako prísada do rôznych sladkých i slaných pokrmov. Vyrába sa z nich vysoko kvalitný olej, orechový likér, nezaobíde sa bez nich žiadne vianočné pečenie.

Jadrá plodov sú bohaté na nenasýtené tuky (cca 65%, hlavne polynenasýtené mastné kyseliny), ktoré majú pozitívny vplyv na činnosť srdca a ciev, na činnosť mozgu, zraku a pomáhajú tiež udržiavať normálnu hladinu cholesterolu v krvi.

Vlašské orechy obsahujú dôležité množstvo vitamínov zo skupiny B, významného antioxidantu E, minerálnych látok (horčík, fosfor, selén, zinok, železo, draslík), obsahujú kvalitné proteíny (cca 15 %), sacharidy (cca 14 %) a ďalšie látky, pre ktoré možno orechy zaradiť medzi superpotravinu a denne nám postačí aspoň hrst tejto pochutiny.

Vlašské orechy, podobne ako mandle, para orechy či arašidy, bohužiaľ patria

k najčastejším potravinovým alergénom. Sú tiež náchylnejšie na napadnutie plesňami rodu *Aspergillus*, ktoré produkujú rakovinotvorné aflatoxíny. I z tohto dôvodu je dôležité venovať pozornosť dobe trvanlivosti a podmienkam uskladnenia v obchode i u nás doma. Vylúpané jadrá vlašských orechov rýchlo žltnú, preto by sa mali skladovať len kratší čas v uzavretej nádobe v tme, chlade a suchu alebo v mrazničke.





Arašidy

Hoci ich poznáme ako „burské oriešky“, v skutočnosti ide o strukovinu s vysokým obsahom proteínov (cca 25 %). Plodom podzemnice olejnej (*Arachis hypogaea*) je tvrdý struk s niekoľkými semenami (arašidmi) v červenofialovej šupke. Z burských orieškov bohatých na tuky (cca 50 %) sa vyrába olej alebo arašidové maslo, ktoré je obľúbené hlavne v americkej a ázijskej kuchyni. Arašidy obsahujú i vitamíny a minerály a látku s antioxidantnými účinkami – resveratrol. Sú teda zdravou pochutinou, ak sa konzumujú v nesolenej forme a z overených obchodov.

Kešu orechy

Kešu oriešky s jemnou chuťou v tvare obličky sú plodmi tropického stromu obličkovca západného (*Anacardium occidentale*). Nachádzajú sa v tvrdej škrupinke prirastenej k nepravému plodu tzv. kešu jablko, ktoré svojím tvarom zas pripomína skôr žltotočervenú papriku. Jadro sa získava značne prácne, preto sú kešu oriešky drahšie. Majú vysoký obsah horčíka, ďalej obsahujú vápnik, železo, draslík, sacharidy, proteíny (cca 20 %) a na rozdiel od iných orechov menej tukov (cca 45 %). Sú preto obľúbenou zdravou pochutinou. Rozomleté kešu orechy sa používajú tiež ako zahusťovadlo.



Makadamové orechy

Domovom vřdzyzeleného stromu makadamie trojliste (*Macadamia integrifolia*) je Austrália. Olejnaté semená ukryté pod tvrdou škrupinkou pripomínajú svojím tvarom lieskový oriešok. Vďaka vysokému obsahu tukov (až cca 75 %, hlavne mononenasýtených mastných kyselín) majú sladkastú maslovú chuť a získava sa z nich kvalitný olej, ktorý sa používa v kozmetickom priemysle pre svoje skvelé schopnosti zvláčňovať a zvyšovať pružnosť pokožky.

Mandle

Mandľa obyčajná (*Prunus dulcis*, alebo tiež *Amygdalus communis*) je rozšírená okolo Stredozemného mora, ale pestuje sa i u nás v teplejších oblastiach. Je príbuzná napr. s broskyňou. Plodom je kôstka s tvrdou škrupinkou, v ktorej sa ukrýva jadro v hnedej šupke. Blanširovaním sa šupka ľahko zlúpne a mandle sú i lepšie stráviteľné. Mandľové jadrá patria k najobľúbenejším orechom na svete a používajú sa často v potravinárskom (na výrobu napr. marcipánu a ďalších cukrovín) i kozmetickom priemysle. Obsahujú mnoho tukov (cca 50 %, hlavne mononenasýtené mastné kyseliny), sú bohaté na proteíny (cca 20 %), vlákninu, vitamín E, minerály (horčík, draslík, mangán, fosfor, zinok a i.).

Rozlišujeme sladké a horké mandle, pričom odroda mandle s horkými mandľami (*Amygdalus amarum*) obsahuje viac glykosidu amygdalinu, ktorý vo väčšom množstve škodí organizmu, pretože sa v ústach rozkladá na jedovatý kyanovodík. Horké mandle sa v surovom stave nekonzumujú, slúžia hlavne ako zdroj oleja alebo na výrobu likéru. Pred prípadným užitím sa musia blanširovať alebo upražiť.

Lieskové orechy

Plody kra liesky obyčajnej (*Corylus avellana*) sú hnedé oriešky bohaté na tuky (cca 60 %, hlavne mononenasýtené mastné kyseliny), proteíny (cca 15 %), vitamín E i draslík. Po vylúpaní obohacujú jedálny lístok mnohých svetových kuchýň. Jemný olej sa používa pri výrobe čokolád i kozmetických prípravkov.



Para orechy

Plody juvie štíhle (*Bertholletia excelsa*) divoko rastúcej v dažďových pralesoch v povodí Amazonky majú veľmi výživné jadro. Sú bohaté na tuky (cca 65 %), proteíny (cca 15 %), sacharidy (cca 7 %), vitamíny, minerály (hlavne selen, horčík, draslík, fosfor, zinok, železo). Chutné a syté jadro sa ukrýva v tvrdej škrupinke – semenách, ktoré sa nachádzajú vo vnútri veľkej a tvrdej tobolky (plodu). Najlepšie sú čerstvé v surovom stave. Vylúpané para orechy ľahko žltnú a spoznáme to i na chuti, pretože potom majú horkastú chuť.



Pekanové orechy

Domovom vysokého stromu orechovca pekanového (*Carya illinoensis*) sú južné oblasti USA. Patria do rovnakej čeľade ako náš orechovec a vylúpané oválne jadrá sú vlašským orechom tiež podobné. Majú ale o niečo menej horkú šupku a tiež mäkkšiu a hladkú škrupinku. Pekanové orechy sú bohaté na tuky (cca 72 %, hlavne mononenasýtené mastné kyseliny). Obsahujú draslík, horčík, železo, vitamíny a ďalšie látky, ktoré príjemne obohatia náš jedálny lístok. Vylúpané pekanové orechy, podobne ako naše orechy, ľahko žltnú.

Píniové oriešky

Semenka borovice píniovej (*Pinus pinea*), ktorá rastie v oblasti Stredozemného mora, sú bohaté na tuky (cca 70 %, hlavne polynenasýtené mastné kyseliny), proteíny, vitamíny (hlavne B1) a minerály (horčík, železo, zinok, vápnik). Chutné jadrá majú príjemne sladkastú chuť a konzumujú sa surové alebo ľahko pražené a solené. Používajú sa pri príprave pesta (omáčky na cestoviny) i masla. Píniové oriešky tiež rýchlo žltnú.



Čím posilniť organizmus?

Keď vírus vstúpi do tela a choroba prepukne, čo môžeme urobiť, aby sme symptómy virózy zmiernili a urýchlili jej priebeh? Ktoré bylinky nám môžu byť nápomocné?

Pre náš oslabený organizmus je najdôležitejšie dopriať mu odpočinok na lôžku, aby sa telo s vírusmi alebo s prípadnou bakteriálnou infekciou čo najrýchlejšie vyrovnalo. Mnoho ľudí siahne po bylinných prípravkoch, ktoré hrajú pozitívnu rolu hlavne v oblasti prevencie. Ak choroba nastane, napomáhajú ako prídavná terapia pri upchatom nose, kašli a zhltení či škriabaní v hrdle, majú kladný vplyv na priebeh zápalových ochorení horných dýchacích ciest. Byliny ale vyžadujú čas, než začnú pôsobiť.

**Originálne
Müllerove pastilky®, čaje a sirupy**
bohatý výber, výborná chuť





Na regeneráciu organizmu a skrátenie času choroby určite prispeje dobrá výživná strava a dostatočný pitný režim. Pitím teplého nápoja docielime potenie, uvoľňujú sa upchaté dutiny, rozpúšťa sa hlien v dýchacích cestách, navyše potom a močom sa vylučujú z tela škodlivé látky. Dobré je ale tekutiny striedať, hlavne bylinkové čaje, ktoré môžeme nahradiť čajom ovocným. Výborné sú i mäsové vývary.

► Pri prvých známkach choroby

je dobré zvýšiť príjem čerstvého ovocia s vysokým obsahom **vitamínu C**, účinného antioxidantu, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu proti vírusovým a bakteriálnym infekciám, v prípade prepuknutia choroby zmiernuje a urýchľuje priebeh ochorenia a znižuje i pocit únavy a vyčerpania. Okrem citrusových plodov sú prirodzeným zdrojom vitamínu C **šípk**y, ktoré pomáhajú zmiernovať prejavy nachladnutia. Vysoký obsah vitamínu C majú i biologicky veľmi hodnotné plody **ra-kytníka rešetliakového**, ktoré priaznivo ovplyvňujú imunitný systém v období chrípok a nachladnutia. Podobné účinky má i **echinacea purpurová** (echinacea). Keď cítime, že sa o nás ešte len niečo pokúša, dobrým pomocníkom je čaj zo **zázvorového koreňa**, ktorý má antioxidačné a protivírusové vlastnosti. Zázvor zahrieva, uvoľňuje hlieny a prispieva k prirodzenej obrane organizmu. Bylinné prípravky na podporu obranyschopnosti je lepšie užívať skôr, než začne obdobie nachladnutí.



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI
www.muller-pharma.sk

**Dr. Müller
PHARMA**

► **Tehotné a dojčiace ženy** by mali byť pri užívaní bylinných prípravkov opatrné. Hoci mnohé byliny v množstve obsiahnutom v čajoch z lekárni by nemali spôsobovať ťažkosti, nie sú a z etických dôvodov ani nebudú urobené u tehotných žiadne štúdie, ktoré by potvrdzovali bezpečnosť bylín. Preto sa uplatňuje princíp predbežnej opatrnosti a na obaloch týchto výživových doplnkov sa musí podľa nariadenia štátnych úradov uvádzať, že nie sú vhodné pre tehotné a dojčiace ženy. Pred užívaním akéhokoľvek prírodného prípravku je vždy dobré poradiť sa s lekárom alebo lekárnikom. Deťom do troch rokov je potom vhodné podávať prípravky určené pre deti a u starších detí dodržiavať odporúčané dávkovanie uvedené na obale bylinných prípravkov, ktoré je spravidla znížené; čas lúhovania u čajov býva obvykle kratší.

► **Zvýšená teplota** pomáha likvidovať vírusy a baktérie, preto voľne predajné lieky na zníženie teploty je dobré užívať až pri horúčke nad 38 stupňov C. Docieľením potenia sa odvádza teplo z tela. Pri prvých príznakoch nachladnutia so zvýšenou teplotou sa osvedčil bylinný čaj **z kvetu čiernej bazy** alebo **z lipového kvetu**, ktorý podporuje potenie, rozpúšťa hlieny a uľahčuje odkašliavanie.



► **Pri škriabaní v hrdle** pomáha kloktanie odvarom z listov **šalvie lekárskej**, ktorá eliminuje množstvo baktérií v ústnej dutine. Výborné je i kloktadlo z **repíka lekárskeho** alebo z **kvetov rumančeka kamilkového**, ktorý má protizápalové a dezinfekčné účinky. K výplachom pri zápaloch v ústnej dutine a hrdle sa používa i nálev z listov **skorocelu kopijovitého**, ktorého najdôležitejšou zložkou je glykosid aukubín s protizápalovými účinkami.

► **Keď sa k nachladnutiu pridá i suchý kašeľ so zvýšenou tvorbou hlienu**, je dobré zobrať si na pomoc **skorocel**, ktorého účinky proti kašľu využívali už antickí lekári, alebo **materinu dúšku**, **ibiš**, **tymian** či lipový kvet. Patria medzi tzv. prírodné expektoranciá, ktoré napomáhajú uvoľniť nahromadený hlien z dýchacích ciest a uľahčujú odkašliavanie. Môžeme popíjať bylinný čaj, cmúľať pastilky, väčšie množstvo účinnej obsahovej látky potom obsahujú sirupy.



Čaje, ktoré
chutia

Baza čierna

Latinský názov: *Sambucus nigra* L.
Český názov: Bez černý



► Baza čierna je hojne rozšíreným krom s intenzívne špecificky voňajúcimi žltobielymi kvietkami, ktoré kvitnú v máji a júni. V auguste a septembri dozrievajú **plody** – guľaté, čiernofialové lesklé kôstkovice.

► Z ľudových názvov je baza čierna známa aj ako čierna baza, psia baza, bez, biedza alebo trebárs pánbožkova apatieka.

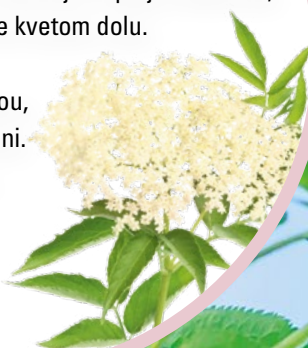
► Požitie **nezrelých plodov**, kôry či listia, prípadne väčšieho množstva zrelých plodov môže spôsobiť typické príznaky otravy, ako je nevoľnosť, slabosť, silné zvracanie a hnačku.

► Baza čierna je cenená liečivá rastlina. Vo farmácii je záujem hlavne o kvety (*Sambuci flos*), z ktorých sa pripravujú nálevy. Veľké využitie má baza čierna i v kuchyni a potravinárstve. Z kvetov i plodov sa pripravuje bazový sirup, víno, likér, marmeláda, z kvetov je vynikajúca **bazová šťava**, med alebo smažená baza (kvety sa obalia v cestíčku z vajec a hladkej múky a smažia sa ako rezeň). Na plodoch si pochutnávajú tiež vtáči.

► Kvety obsahujú glykozidy, organické kyseliny, slizy, trieslovinu, silicu a i. Majú **potopudný** (vyvolávajúci potenie), mierne protizápalový a močopudný účinok. Plody obsahujú antokyanové farbivá, organické kyseliny, kyanogénne glykozidy, vitamíny zo skupiny B, C, A, pektín a ďalšie látky. Šťava z čerstvých plodov má laxatívny účinok a v ľudovom liečiteľstve sa užíva pri migréne, ischiatických zápaloch alebo pri zápale trojklaného nervu.

► Sušené **kvety** bazy čiernej sa používaajú samostatne alebo sa pridávajú do čajových zmesí (najčastejšie v spojení s kvetom lipy) pri horúčkovitých ochoreniach z nachladnutia na podporu potenia a zníženia teploty. Priaznivo pôsobia pri kašli a zahlienení, zápaloch v ústnej dutine (nálev sa dá použiť ako kloktadlo) alebo pri pomalom trávení.

Zbierajú sa hlavne **kvety a plody**, v ľudovom liečiteľstve sa ale využíva celá rastlina (i listy, koreň či kôra). Celé kvetenstvá s krátkou stopkou odstrihnutou pred úplným rozvitím sa sušia v dobre vetranej a teplej miestnosti, najlepšie zavesené na šnúre kvetom dolu. Kvety nesmú zhnednúť. Plody sa zbierajú i so stopkou, ktorá sa po usušení odstráni. Sušia sa na slnku alebo v otvorenej rúre či sušičke do 50 °C.



Ako znížiť riziko infekcie

Mikróby sú živé organizmy a vegetujú všade okolo nás vrátane nás samých. Baktérie, vírusy a plesne sú integrálnou súčasťou nášho tela a imunitný systém zdravého človeka ich udržiava pod kontrolou.

Väčšina baktérií je neškodných, dokonca ich naše telo potrebuje napríklad na lepšie trávenie. Používajú sa tiež v potravinárskom priemysle na výrobu napr. syrov alebo jogurtov. Lenže kým niektoré baktérie sú užitočné, iné môžu vyvolávať hnilobu a infekčné ochorenia, v prípade zaplavení celého organizmu baktériami až otravu krvi (sepsu).

S plesňami a inými jednobunkovými mikroorganizmami je to obdobné – bez niektorých sa nezaobídeme v pivovare, pri výrobe chleba či antibiotík, zbierame ich a pochutnávame si na nich v podobe jedlých húb. Dokážu byť ale tiež veľmi nebezpečné, hlavne plesne na potravinách alebo na stenách vlhkých miestností. Plesniam a kvasinkám sa darí i na mnohých verejných miestach, kde je teplo

a vlhko. Po nákaze môžu spôsobovať obťažujúcu mykózu nôh či kandidózu (vaginálnu mykózu).

Vírus na svoje množenie potrebuje hostiteľskú bunku. Je pôvodcom mnohých ochorení, napríklad chrípky. Hlavne vírusy typu A ľahko mutujú a prenášajú sa rýchlo z človeka na človeka. Vírus chrípky sa šíri kvapôčkovou infekciou vzduchom, ale i priamym a nepriamym kontaktom (napr. pri podaní ruky, prostredníctvom znečisteného predmetu) a napáda hlavne dýchacie cesty. Vírus je veľmi odolný a dokáže na kontaminovaných predmetoch prežiť niekoľko hodín až dní. I preto je dôležité si v období epidémie častejšie umývať ruky a z preventívnych dôvodov dezinfikovať priestory a predmety.

Dezinficiencia na neživé predmety

Aby sme znížili riziko infekcií, využíva sa celý rad antimikrobiálnych látok, ktoré ničia choroboplodné zárodky. Na dezinfekciu ovzdušia v miestnosti, prístrojov, nástrojov a ďalších neživých predmetov (záchodová doska, kľučky od dverí, držadlá, atď.) sa používajú dezinfekčné látky a prostriedky.

Tieto dezinfekčné látky môžu pôsobiť:

- ▶ baktericídne (likvidovať mikroorganizmy),
- ▶ fungicídne (ničť parazitné huby a plesne),
- ▶ virucídne (účinkovať proti vírusom),
- ▶ sporicídne (inaktivovať spóry niektorých baktérií).

K najbežnejším dezinfekčným prostriedkom patrí jód, chlór a ich zlúčeniny, fenol a jeho deriváty, formaldehyd, pe-



roxid vodíka, manganistan draselný, kyseliny (kyselina benzoová, kyselina boritá, kyselina salicylová), aniontové aktívne tenzidy (hlavne mydlá) a i. Účinnosť dezinfekčných látok závisí samozrejme od koncentrácie i dĺžky pôsobenia a ďalších parametrov. Okrem likvidácie mikroorganizmov však mnohé látky často narušujú tiež štruktúru dezinfikovaného predmetu a nie sú šetrné ani k ľudskému organizmu. Dráždia pokožku, sliznicu a môžu vyvolávať alergické reakcie.

Antiseptiká na živé tkanivá

Na ničenie patogénnych mikroorganizmov zo živých tkanív, z povrchu kože a slizníc sa používajú antiseptiká, ktoré sú menej toxické a minimálne dráždia pokožku. Slúžia na elimináciu rizika infekcie a sepsy.

K účinným antiseptikám používaným na dezinfekciu kože, slizníc i rán patrí napríklad jód, kyselina boritá a peroxid vodíka; mikrobicídne účinky má i kyselina benzoová a ďalšie kyseliny. K najsilnejším prírodným antiseptikám patrí olej čajovníka austrálskeho (TTO), ktorý zachováva svoju účinnosť aj v prítomnosti krvi a hnisu. Pôsobí proti širokému spektru baktérií a má tiež antimykotické účinky.

Vnútorne sa proti vírusom nasadzujú látky nazývané ako antivirotiká. Pri bakteriálnej infekcii sa podávajú antibiotiká, čo sú látky, ktoré mikroorganizmy usmrcujú (pôsobia baktericídne) alebo bránia ich množenie v tele (pôsobia bakteriostaticky).

100% olej čajovníka austrálskeho

- Ultračistý, vysoko kvalitný olej, získaný výhradne zo stromu *Melaleuca alternifolia* špeciálnou šetrnou destilačnou metódou, ktorá zaručuje jeho vysokú účinnosť a charakteristickú arómu.
- S vysokým obsahom účinných látok (hlavne 4-Terpineolu).
- Na pokožku, do horúcej vody na inhaláciu, alebo do arómalampy na očistenie vzduchu.

Masážny krém na nohy s TTO

- Obsahuje antiseptický olej čajovníka austrálskeho, ktorý má i dezodoračný účinok. Obmedzuje potenie a zápach nôh.
- Masáže týmto prípravkom zlepšujú prekrvenie končatín.

Prírodné glycerínové mydlo s TTO

- Neparfumované mydlo obsahuje 1 % oleja a 0,5 % lístkov čajovníka austrálskeho, ktoré pôsobia ako prírodný peelingový prostriedok.
- Vhodné pre celú rodinu na umývanie pokožky celého tela.



Ideme do hôr

► Slnčné žiarenie na zasnežených kopcoch vo vyšších nadmorských výškach je rovnako intenzívne a nebezpečné ako v lete pri mori. Preto okrem ochranných prípravkov s vysokým SPF je dobré pribaliť do tašky i chladiaci gél s vyšším obsahom dexpanthenolu, ktorý upokojí a príjemne schladí pokožku nadmerne ožiarenú slnkom.

• **Panthenol gél 7%**

► Nemali by sme zabúdať ani na prípravky chrániace pery pred UV žiarením. A ak sa stane, že začítíme nepríjemné napätie a pálenie, suchú a vyčerpanú pokožku pier zvláčni krém s dexpanthenolom, ktorý je dobré nechať pôsobiť cez noc.

• **Panthenol krém na pery**

► V zime je pleť vystavená častému striedaniu teplôt a extrémnym podmienkam, ako je slnko, mráz a vietor, ktoré pokožku viac vysušujú. Nedostatočne chránená pleť môže sčervenať a svrbieť a u ľudí s atopickým ekzémom či psoriázou sa môže stav pleti v zime ešte zhoršiť. Na problémovú pokožku je vhodná masť s bielym ichthamolom, ktorá premastí a upokojí začervenanie či svrbenie.

• **IchthyoCare masť**

Možno už plánujete zimnú dovolenku a premýšľate, čo všetko sa vám okrem lyžiarskeho vybavenia a teplého oblečenia môže na horách hodiť. Ponúkame malý zoznam prípravkov pre vašu inšpiráciu.



► Ak ideme na hory za účelom intenzívneho športovania, občas sa nevyhneme nejakým drobným odreninkám a povrchovým zraneniam, ktoré je dobre vydenzifikovať. Roll-on s antiseptickým čajovníkovým olejom má znížený obsah dráždivých látok a vhodnú aplikačnú formu, navyše v batožine nezaberie veľa miesta.

• **Roll-on s TTO**

► Pôžitok zo snowboardingu, zjazdového či bežeckého lyžovania môžu narušiť na druhý deň presilene alebo natiahnuté svaly. Je dobré mať so sebou prípravok, ktorý pôsobí proti bolestivým pocitom svalov. Veľmi dobre poslúži chladivý masážny gél s olejovým extraktom kvetu arniky horskej a metylsaliicylátom, čo je derivát kyseliny salicylovej, ktorý zlepšuje povrchové prekrvenie a pôsobí protizápalovo.

• **MENPHOR® ICE GÉL arnikový**

► Na zlepšenie stavu pri presilení svalov a na opuchy či pomliaždeniny sa odporúča lokálne chladenie ľadom. Chlad sťahuje mäkké tkanivá a cievy, znižuje sa prekrvenie postihnutej časti, tým dochádza k zmierneniu bolesti a obmedzeniu opuchu a zápalu. Účinné je tiež presilené svaly namaširovať. Unaveným nohám prospeje masáž chladivým gélom s obsahom extraktu plodu gaštanu.

• **MENPHOR® ICE GÉL gaštanový.**

► Teplo naopak cievy rozširuje a zvyšuje prekrvenie v postihnutej časti, čím uvoľňuje stuhnuté svaly a zmiernuje bolesť. Preto teplé obklady je dobré aplikovať na chrbát, ramená či šiju pri svalovom napätí. Na premasírovanie sa hodia hrejivé gély či balzamy, ktoré obsahujú látky s prekrvujúcim účinkom (napríklad kapsaicín).

• **Konský balzam hrejivý**



► Mráz, prudký vietor a prechody zo zimy do prekurých miestností môžu oslabiť našu obranyschopnosť a vyvolať ochorenie horných ciest dýchacích. Na horách s horšou dostupnosťou lekární sa preto môžu hodiť voľne predajné prípravky proti kašľu, škriabaniu v hrdle, na zníženie horúčky a na zlepšenie priechodnosti nosových dutín pri nádche. Ústny sprej so šalviou chráni a udržuje ústnu dutinu v dobrom stave a navyše prevonia dych.

• **Anginal ústny sprej so šalviou**

► Nosný sprej s morskou vodou zvlhčuje nosnú sliznicu, regeneruje ju a chráni pred vysychaním. Roztok morskej vody je bezpečný pre deti i dospelých a je užitočnou pomocou, ak trávime čas v suchej prekuranej miestnosti. Pravidelná nosná hygiena izotonickým roztokom pomôže znížiť riziko infekcie horných ciest dýchacích.

• **AquaMare izotonický nosný sprej**

► Určite nič neskazíme, keď si do batožiny pribalíme i prípravok s brusnicovým extraktom, ktorý je najbežnejšou voľbou pri prvých nepríjemných pocitoch pri močení a zvýšenej frekvencii močenia. Tablety s extraktom z plodu brusnice veľkoplodej sa nechajú voľne rozpustiť v ústach.

• **Urosept tablety**

Výživový doplnok so sladidlom

novinka

Nalad'te sa na zimu!

Zimný ovocný čaj s vyváženou chuťou škorice, klinčekov, hrušky a slivky. Aromatizovaný.

Obsahuje 10 nálevových vrecúšok.

INZERCIA

Na výbere šampónu záleží

Vlasy okrem ochrany pokožky hlavy pred nepriazňou počasia dnes zastávajú tiež funkciu estetickú. Lenže čo, ak miesto krásnych lesklých vlasov zdobí tvár mastný zlepenec neurčitého tvaru?

Z mastných vlasov sa horšie tvarujú účesy, pokožka hlavy má navyše tendenciu zapáchať, svrbieť a vlasy sa musia umývať častejšie, aby nepôsobili splasnuto a nevábne. Prečo sa pokožka hlavy viac mastí?

Dôvodom je zvýšená produkcia mazu v mazových žľazách vo vlasovej pokožke, ktorá môže byť vyvolaná hormonálnymi zmenami a poruchami, značnú rolu pritom hrajú i genetické predispozície. Na nadmernej aktivite mazových žliaz sa vo veľkom podieľa nesprávne stravovanie (veľa tukov, málo bielkovín a nevyhnutných vitamínov a minerálov na udržanie zdravej pokožky a vlasov), stres, znečistené životné prostredie, mechanické a chemické dráždenie (ostrý hrebeň, horúci fén, agresívne umývacie látky), teda tiež nesprávny výber vlasovej kozmetiky. Na zlepšenie stavu je dobré pokúsiť sa najskôr odhaliť hlavnú príčinu nadmernej produkcie kožného mazu.

Zamyslite sa, či sa zmenila kvalita vlasov a vlasovej pokožky v súvislosti s nejakou inou zmenou na koži (svrbenie, lupiny a i.).

Zhoršilo sa mastenie vlasov v určitom období (napr. ťažkosti v práci, rozvod, puberta, klimaktérium, diéta)?

Máte pocit, že čím viac si hlavu umývate, tým viac sa mastí? A čo všetko ste na zmiernenie mastenia vlasov podnikli?

Zmena stravovania

I keď kvalita vlasov je vo veľkej miere daná geneticky, až z päťdesiatich percent ju ovplyvňuje správna strava a starosť

livosť o vlasy. **Bielkoviny** sú základným stavebným materiálom všetkých tkanív vrátane vlasov, preto by mali tvoriť približne 10 až 15% celkového denného energetického príjmu z potravy. A pretože bielkoviny sa skladajú z aminokyselín, je pochopiteľné, že nevyhnutnou súčasťou



potravy musia byť tiež **aminokyseliny**. Hlavne tzv. esenciálne aminokyseliny, ktoré si telo nevie vyrobiť samo (napr. izoleucín, leucín, lysín, methionín, threonín, tryptofán, valín, histidín). Bohatým zdrojom bielkovín, a teda i aminokyselín, je hlavne mäso, strukoviny, vajcia, mliečne výrobky či orechy.

Z vitamínov prosievajú pokožke a vlasom hlavne vitamíny zo skupiny B (riboflavín, kyselina pantothenová), vitamín H (biotín). Z minerálnych a stopových prvkov je to horčík, zinok, selén, železo, kremík alebo jód. Nesmieme zabudnúť, že vlasový stvol obsahuje až 12% vody, preto je dôležitý i dostatočný príjem tekutín.

Pri nedostatku bielkovín a ďalších živín sa spomaľuje rast vlasov, zhoršuje sa kvalita (stráca sa lesk, pevnosť), vlasy sa môžu lámať, štiepiť a vypadávať.

Zmena šampónu

Vytvárajú sa vám na hlave zlepené strapce už po niekoľkých hodinách od umytia a vaša vlasová pokožka sa leskne? Jednou z príčin nadmerného mastenia môže byť príliš časté a nesprávne umývanie a používanie nevhodného šampónu s agresívnymi zložkami, ktoré dráždia pokožku hlavy. Reakciou je potom zvýšená aktivita mazových žliaz. Čo všetko môže stimulovať produkciu mazu?

► Šampóny s nešetrnými tenzidmi, ktoré síce odstránia nadbytočný tuk, ale mazové žľazy sa začnú brániť pred nadmerným vysušením pokožky produkciou väčšieho množstva mazu. Tieto šampóny majú často hodnotu pH vyššiu (sú zásaditejšie) a narušujú prirodzenú kyslosť pokožky hlavy, čo vedie k zvýšenej aktivite mazových žliaz. Vhodné sú teda špeciálne šampóny na mastné vlasy, ktoré obsahujú

novinka

SulfaDerm® sírové tonikum

- Jedinečný prípravok založený na tradičnej aktívnej látke, elementárnej síre.
- Je vhodné na každodennú starostlivosť o citlivú, nadmerne sa mastiacu pleť. Uvoľňuje a čistí pleťové póry a znižuje tvorbu komedonov.
- Môže sa aplikovať tiež na pokožku vlasov, kde pôsobí proti tvorbe lupín a svrbeniu.
- Tonikum sa môže použiť i niekoľkokrát denne a netreba ho zmývať.



nielen šetrné umývacie zložky na časté umývanie, ale pH je upravené i na hodnotu priaznivú pre pokožku hlavy a vlasov (najlepšie 4,5 až 6).

► Šampóny s olejmi a silikónmi, ktoré bohatej hrive s rozstrapkanými končekmi môžu pomôcť, ale mastným vlasom neprospejú. Silikóny obaľujú vlas, uhladzujú nerovnosti a chránia pred vonkajším poškodením, ale časom vlasy pod nánosom silikónov začnú pôsobiť ovisnuto. Navyše sa zanáša i vlasová pokožka, ktorá nemôže dýchať a zvyšuje sa produkcia mazu.

► Nesprávny typ vlasovej kozmetiky v domnienke, že šampón na mastné vlasy bude viac mastiť. Šampóny na suché poškodené vlasy obsahujú zložky na hydratáciu a na zabránenie vysušovania pokožky hlavy. Ak sa vlasy viacej mastia, použitím takého šampónu podporíte masťenie a vlasy po umytí nebudú pôsobiť bohatšie.

► Kondicionér síce uľahčuje rozčesávanie a vytvára na vlasoch ochranný film pred škodlivými vonkajšími vplyvmi, ale mastné vlasy zbytočne zafažuje. Zabudnite i na gély, vosky, balzamy a tužidlá. Ak sa bez kondicionéru nezaobídete, nanášajte ho iba na končeky a na záver vlasy dôkladne opláchnite.

► Príliš silné drhnutie pokožky hlavy pri umývaní, horúca voda a horúci vzduch pri

fénovaní, ako i časté česanie ostrým hrebeňom pôsobiť dráždivo a zvyšuje aktivitu mazových žliaz.

► Ak ste už všetko vyskúšali a nič vám zatiaľ nezabralo, možno je načase navštíviť

dermatológa, aby vylúčil nejaké iné kožné ochorenie a odporučil vhodnú terapiu. Rovnako špeciálne hormonálne prípravky, ktoré môžu mať vplyv i na produkciu mazu, sú výhradne v kompetencii lekára.

Šampóny na mastné vlasy

► **Panthenol** šampón s panthenolom 2 % na mastné vlasy 250 ml

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

► **Sulfaderm®** so sírou pri nadmernej tvorbe kožného mazu a mastných lupín 100 ml

► **IchthyCare** šampón s bielym ichthamolom pri nadmernom masťení hlavy spojenom so svrbením a tvorbou lupín (je vhodný tiež na starostlivosť o pokožku hlavy pri psoriáze) 100 ml a 200 ml



Bylinky sa už odpradávna používajú v našej strave pre svoje priaznivé účinky na ľudský organizmus.

Ostružina malinová / Maliník obyčajný

(*Rubus idaeus*)

Tŕnitý ker z čeľade ružovitých je obľúbený pre svoje aromatické červené plody – maliny (ide o súplodie jednotlivých kôstkovčiek), z ktorých sa pripravujú lahodné džemy, ovocné šaláty a sladkosti, sirupy či kokteily. Maliny chutia čerstvé, mrazené, konzervované i sušené. Sú dobrým zdrojom vitamínu C a ďalších vitamínov a minerálov. Malinová šťava je preto výbornou alternatívou pri nachladnutí a tráviacich ťažkostiach.

Hlavnou liečivou drogou sú listy. Zbierajú sa hlavne mladé listy (zosponu sú bielo-plstnaté), ktoré sa sušia alebo fermentujú a pridávajú sa do rôznych čajových zmesí. Ostružina malinová obsahuje hlavne triesloviny, flavonoidy, organické kyseliny a ďalšie látky. Pre svoje adstringentné (sfahujúce) účinky sa v ľudovej medicíne používa zvonka na kloktanie pri zápaloch v ústnej dutine, ako sedací kúpeľ alebo obklad na rýchlejšie hojenie drobných ránok a odrení. Vnútorne listy maliny pomáha-

jú pri hnačkách a črevných problémoch, pri nachladnutí či ženských ťažkostiach (napr. silná menštruácia). Traduje sa tiež, že ostružina malinová prispieva k uľahčeniu pôrodu a skráteniu času krvácania



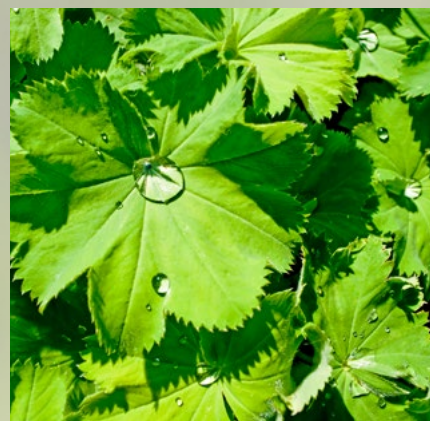
po pôrode. V čase tehotenstva a dojčenia sa však neodporúča užívať bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom akékoľvek bylinné prípravky.

Ostružina malinová rastie na svetlých lesných stráňach, rúbaniskách, v krovínach a pestuje sa i v mnohých záhradách.

Alchémilka obyčajná

(*Alchemilla vulgaris*)

Trvácna bylina z čeľade ružovitých má podobné účinky ako jahodník alebo maliník. Zbiera sa kvitnúca vňať alebo listy, ktoré obsahujú triesloviny, flavonoidy a ďalšie látky, pre ktoré sa alchemilka považuje za „ženskú“ bylinu. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri rôznych gynekologických ťažkostiach, ako je nepravidelná či bolestivá menštruácia, používa sa i na zmiernenie klimakterických ťažkostí. Uplatňuje sa pri nespavosti, poruchách trávenia, hnačkách, horúčkach i boles-



Gynoton®

Bylinný čaj pre ženy

Vyvážený pomer tradičných bylín pre pohodu ženy pri menštruácii (hluchavka, alchemilka, rebríček a mäta)





INZERCIA

tiach hlavy, pri reumatizme, cukrovke, obezite či vodnatieľke. Pre svoje zvieravé účinky ju ľudová medicína všeobecne používa pri ťažkostiach so zvýšeným krvácaním. Zvonka používali naši predkovia alchemilku na zle hojace sa rany a pomliaždeniny alebo na kloktanie pri zápaloch v ústnej dutine.

Existuje niekoľko desiatok druhov alchemilky (napr. alchemilka žltozelená), svojimi účinkami sú si však podobné. Nájdeme ich vo vyšších i nižších polohách, na svahoch, vlhkých lúkach, pastvinách, mokradiach, pri potokoch či na okrajoch ciest.

Rakytník rešetliakový (Hippophae rhamnoides)

Silne trnitý ker z čelade hlošínovitých dorastá do výšky šiestich metrov a je cenený pre svoje plody, ktoré sa práce zbierajú. Žltá-oranžové kôstkovčiky v oválnom až guľovitom tvare dozrievajú v auguste až septembri a majú intenzívnu kyslú chuť. Plody sa využívajú vo farmácii, kozmetike i potravinárstve. Pripravujú sa z nich sirupy, džúsy, džemy alebo likéry. Pridávajú sa do rôznych krémov a masť z nich zlepšenie kvality pokožky, pomáha-

jú pri ľahších popáleninách, omrzlinách či ekzémoch. Vnútorne rakytníkový olej a šťava prispievajú k prirodzenej obrane tela a posilneniu imunitného systému.

Plody rakytníka sú bohaté na vitamín C, E, K, betakarotén, provitamín D. Obsahujú vitamíny skupiny B (B1, B2, B6, B9), esenciálne nenasýtené mastné kyseliny omega-3, 6, 9 a omega-7 mastnú kyselinu. Rakytník je bohatým zdrojom vitamínov a pomáha hlavne v období chrípok a nachladnutia, pri fyzickej a psychickej záťaži. V ľudovom liečiteľstve sa používa na lepšie trávenie, na zníženie hladiny cholesterolu a krvných lipidov, na potlačenie bolesti kĺbov, alebo pri zápaloch močového mechúra, pri pľúcnych,



pečeňových a kardiovaskulárnych ochorení.

Zo Sibíri, Číny, Mongolska a Indie sa dostala táto vcelku nenáročná, avšak biologicky veľmi hodnotná rastlina i k nám a darí sa jej v parkoch a záhradkách.

novinka

Ovocné čaje, ktoré vám svojou chuťou učarujú





Hrejivý čaj
Slička so zázvorom
až hriete
hrejivá chuť



Lahodný čaj
Citrónový koláč s vanilkou
Vanilkovo hebká chuť





Žiadajte vo svojej lekárni
www.megafyt-pharma.sk

INZERCIA

Aby bolo zdravé ako buk

Deti sú na choroby náchylnejšie než dospelí, pretože ich organizmus si ešte nevytvoril dostatočnú imunitu a útočí na ne väčšie množstvo vírusov a baktérií. Trpia častejšie než dospelí na horúčkovité ochorenia, zápaly stredoušia či bronchitídu.

Najčastejšie ich postihuje nádcha, zápalové ochorenie sliznice dutiny nosovej, ktoré sa prejavuje kýchaním, upchatým nosom, tekutým sekrétom z nosa a bolesťou hlavy. Spôsobujú ju rinovírusy, ktoré majú veľkú schopnosť sa neustále meniť, a preto nádcha môže postihnúť každého

Teplotné výkyvy a nástup sychravého počasia, v ktorom sa darí mikroorganizmom, podlamujú imunitu a plnia ordinácie detských lekárov.

viackrát ročne. Kvapôčková infekcia sa šíri vzduchom i kontaktom a je ľahko nákazlivá.

Ďalšie ochorenie, ktoré môže potrápiť deti v tomto ročnom období, je angína. Dochádza k zdurení lymfatických uzlín na hrdle, bolesť v hrdle je páľčivá a tep-

lota stúpa. Pretože pôvodcom zápalu mandlí môže byť i baktéria streptokoka, je lepšie vyhľadať lekára, ktorý v prípade potreby nasadí dieťaťu antibiotiká. Častým dôvodom návštevy detského lekára býva tiež chrípka, ktorá na rozdiel od bežnej virózy nastupuje náhle z úplného zdravia. Prejavuje sa vysokou teplotou, zimnicou, bolesťou kĺbov, svalov a hlavy, suchým dráždivým kašľom a celkovou malátnosťou a vyčerpanosťou. Niekedy sa môže pridať tiež zvracanie a hnačka.

Malé deti potrebujú dostatočne dlhý čas na uzdravenie i na rekonvalescenciu, preto je lepšie nechať ich pár dní doma i po odznení symptómov ochorenia. Ale nádcha bez teploty nie je dôvodom na to, aby dieťa bolo uzavreté doma v sterilnom prostredí. Imunitný systém musí vyzrieť a každé prekonané bežné infekčné ochorenie imunitu dieťaťa posilňuje. Pribúdajúcim vekom sa potom dieťa stáva voči

Müllerov detský čaj® so skorocelom a materinou dúškou a Müllerov detský sirup so skorocelom, materinou dúškou a vitamínom C

sú na základe vyjadrenia Českej pediatrickej spoločnosti Českej lekárskej spoločnosti JEP vhodné pre deti od 1 roka.



Žiadajte vo svojej lekární
www.muller-pharma.sk

Výživové doplnky
INZERCIA

určitej skupine mikróbov a vírusov odolnejšie. A čím vyššia je obranyschopnosť, tým lepšie sa telo bráni proti škodlivým vonkajším látkam a mikroorganizmom a v prípade ochorenia sa ľahšie vyrovná s pôvodcom infekcie.



Základom je strava

Na odolnosť obranného systému má veľký vplyv strava. Nielen kvalitou, ale i výberom a skladbou jedálneho lístka. Najlepšie je úplne vynechať údeniny, tučné a smažené jedlá, naopak denne by nemala chýbať na stole čerstvá zelenina a ovocie. A dospelí by mali ísť deťom príkladom.

Detský organizmus má vyššiu potrebu prijímať tekutiny než telo dospelého, a preto sa nesmie zabúdať na dostatočný pitný režim s prihliadnutím na vek a hmotnosť (ale tiež na okolnosti, či je horúco, či dieťa športuje, alebo je trebárs choré). Na pitie sa hodí čistá neperlivá voda, stopercentné ovocné šťavy riedené vodou, nesladené ovocné čaje, ktoré v prípade nutnosti možno osladiť medom alebo ovocnou šťavou. Deťom možno podávať i riedené stopercentné džúsy, alebo detské čaje s extraktom bylín, ktoré posilňujú obranyschopnosť, hlavne horné dýchacie cesty. Sú vhodné hlavne v období zvýšeného rizika nachladnutia.

MYSLÍME I NA NAJMENŠÍCH



Detský bylinný čaj **Dýchacie cesty** v zložení: lípový kvet, kvet čiernej bazy, plod fenikla, kvet slezu lesného a vňať tymianu • Detský bylinný čaj **Priechodky** v zložení: plod fenikla a anízu, kvet lípy a čiernej bazy, koreň ibiša a sladkého drievka, kvet prvosienky a vňať materej dúšky • Detský bylinný čaj **Spanok** v zložení: plod anízu, vňať medovky, vňať máty piepornej a levanduľový kvet.

Deti od ukončeného 6. mesiaca do 3 rokov: 1 šálka nápoja denne,
 deti od 3 rokov: 1 šálka nápoja 2 až 3x denne.

Žiadajte vo svojej lekární
www.megafyt-pharma.sk

INZERCIA

Dobrý spánok a otužovanie

Imunitu oslabuje nezdravé životné prostredie, v ktorom dieťa žije (smog z tovární, dym z cigariet), psychický stres a únava, ako i nadmerné užívanie antibiotík. Dieťa potrebuje dostatočne dlho odpočívať a pokojne spať v dobre vyvetranej miestnosti s potrebnou vlhkosťou, aby sa nevysušovala sliznica. Podráždená suchá nosová sliznica je náchylnejšia na rozvoj infekcie.

Na posilnenie obranyschopnosti a ochranu pred chorobami prispieva pohyb na čer-

stvom vzduchu každý deň, za každého počasia. Je dobré zvoliť primerané oblečenie podľa počasia, aby sa dieťa zbytočne nepotilo, nezobliekalo a nevystavovalo sa riziku nachladnutia. K otužovaniu tela prispeje tiež krátke sprchovanie vo vlažnej vode na záver umývania a pobyt v miestnosti s teplotou do 22 stupňov Celzia. Odolnosť organizmu posilňuje i pravidelné saunovanie, pričom deti staršie ako tri roky môžu pobudnúť v saune približne 5 minút pri teplote okolo 60 stupňov Celzia. Ideálna je samozrejme domáca sauna, dnes už ale fungujú aj verejné sauny prispôbené potrebám rodín s deťmi.



► Z rastlinných olejov je konopný olej výnimočný

tým, že je bohatý na esenciálne mastné kyseliny, najmä polynenasýtené omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, ktoré prispievajú k správnej funkcii kože. Konopný olej posilňuje a chráni pokožku proti vonkajším vplyvom a hodí sa najmä na suchú, citlivú a problematickú pokožku napr. so sklonom k akné a ekzému. Niektoré prípravky sú navyše obohatené o jedinečnú aktívnu látku, ktorá patrí medzi prírodné kanabinoidy. Kanabidiol (CBD) sa získava tiež z rastliny konopa, nemá však psychoaktívne účinky. Využíva sa v dermatológii pre svoje významné regeneračné a upokojujúce účinky. Prípravky s obsahom konopného oleja a kanabidiolu sa výborne hodia na premasírovanie a regeneráciu unavených a stuhnutých svalov a kĺbov. V kombinácii s inými vybranými rastlinnými olejmi (ako je olivový olej a jojobový olej) dokonale vyživujú a zvláčňujú unavenú a suchú pokožku a podporujú zachovanie prirodzenej lipidovej bariéry kože. Niet preto divu, že je kozmetika z konope v posledných rokoch stále viac obľúbená.



Detský prsný balzam

- Obsiahnuté rastlinné silice uľahčujú dýchanie pri nachladnutí a udržiavajú dýchacie cesty voľné.

INZERCIA

- **Hnačkové ochorenie** vírusového pôvodu, známe ako črevná chrípka, postihne každoročne stovky ľudí. Pôvodcom tejto nepríjemnej choroby, ktorá sa od jedného až do troch dní po nakazení prejavuje zvracaním, horúčkou, kŕčmi a hlavne vodnatou stolicou, sú najčastejšie rotavírusy alebo norovírusy, nachádzajúce sa v stolici. Pri nedostatočnej hygiene rúk sa ľahko šíria orálnou cestou a vo veľkom postihujú hlavne detské kolektívy alebo seniorské domy. Okrem častejšieho umývania a dezinfekcie rúk je dôležité tiež zamedziť styk postihnutého s ostatnými členmi spoločenstva a dekontaminovať kľučky, záchodové dosky a ďalšie spoločne používané predmety. Vhodný na pitie je čierny čaj.



MEGAFYT PHARMA

DETSKÉ ČIERNE ČAJE BEZ KOFEÍNU



fermentované dekofeinizované pre deti od 6 mesiacov, vhodné i pre dospelých (napr. pre osoby trpiace nespavosťou, alebo pre osoby vo vyššom veku, ktorým by kofeín mohol škodiť).

Žiadajte vo svojej lekární
www.megafyt-pharma.sk

► **Kyselina L-askorbová** je vo vode rozpustný vitamín, ktorý si ľudský organizmus nevie vyrobiť sám, z toho dôvodu ho musíme prijímať v potrave. Po požití sa vitamín C v tele nehromadí, ale vylučuje sa močom, preto je nutné stále ho dopĺňať. Zvlášť v období nachladnutia, alebo ak fajčíme či užívame hormonálnu antikoncepciu, zažívame stres alebo sa pohybujeme v znečistenom prostredí. Vitamín C je silný antioxidant, ktorý chráni bunky pred oxidatívnym stresom. Podporuje imunitný systém, zvyšuje vstrebávanie železa, podporuje tvorbu kolagénu na normálnu funkciu krvných ciev, kostí, chrupaviek, ďasien, kože a zubov. Prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu i k normálnej činnosti nervovej sústavy.



► **Zvýšená telesná teplota** je súčasťou obranného mechanizmu tela pri rôznych infekciách. Pri horúčke nad 38 °C sa užívajú voľne predajné lieky na pokles teploty (pre malé deti sú vhodnejšie čípky či sirup s obsahom paracetamolu). Ak bude horúčka stúpať nad 39 stupňov, rozpálené telo schladí vlažná sprcha, deťom môžeme každé 2 až 4 hodiny umývať vlažnou utierkou ruky, nohy, trup, krk a čelo (odparovaním vody sa povrch tela ochladí), alebo telo zabalíme do mokrej a vyžmýkanej plachty (namočenej do vlažnej vody). Zábaly opakujeme do zníženia teploty aspoň na 38 stupňov. Ak vysoká horúčka bude pretrvávajúť viac než dva dni a pridajú sa iné komplikácie, vyhľadáme lekára. U malých detí, ak sa nepodarí znížiť teplotu atakujúcu tridsaťdeväť stupňov počas 24 hodín a pridajú sa ďalšie ťažkosti (bolesti v hrdle, uchu, stuhnutosť šije, opakované zvracanie, kŕče, atď.), je najlepšie skonzultovať stav dieťaťa s lekárom ihneď.



**Dr. Müller
PHARMA**

Müllerove medvedíky®

- Tablety s príchutou citróna, malín, čiernych ríbezlí alebo mandarínky v tvare medvedíkov.
- Vitamín C 200 mg v jednej cmúľacej tablete.
- Pre deti od 3 rokov i pre dospelých.



Výživové doplnky
INZERCA

Celý sortiment prípravkov v e-shope na:
www.muller-pharma.cz
Nájdete nás tiež na Facebooku

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI
www.muller-pharma.sk

Máte zapareninu?

U dojčiat do jedného roka sa zaparenina objavuje častejšie než u starších detí, ale so zaparením majú nepríjemnú skúsenosť i dospelí, hlavne muži.

K zapareniu dochádza najčastejšie na miestach, kde je vlhko, teplo a kde sa o seba trú dve plochy. Preto zaparenie alebo intertrigo často vzniká v oblasti zadku pri konečníku, na vnútorných stehnách, pod prsami, v podpazuší alebo medzi prstami na nohách.

Malé deti trpia tzv. **plienkovou dermatitídou** okolo zadočka a genitálií v dôsledku zaparenia pokožky pod plienkami a pôsobenia dráždivých látok z rozkladu potu, moču a stolice. Ochranná vrstva kože sa tým narušuje, sčervená, svrbí a je bolestivá na dotyk. Ak sa pridajú plesne či baktérie, vyrážka sa môže rozšíriť mimo oblasť plienok, začať hnisieť či mokvať a dojča môže mať vyššiu telesnú teplotu. V tomto prípade je nevyhnutné vyhľadať pomoc pediatra prípadne

dermatológa a infekciu liečiť pod lekársnym dohľadom.

Na zaparenie platí jediné – udržiavať kožu čistú a suchú a používať ochrannú masť. Najlepšie je umývať postihnuté miesta iba vlažnou tečúcou vodou (u detí možno na cestách využiť detské neparfumované vlhčené utierky). Potom je dôležité túto oblasť dobre osušiť jemným ručníkom alebo látkovou plienkou bez trenia (dospelí môžu na osušenie bolestivej časti využiť fén na vlasy so studeným vzduchom). A potom je ideálne zaparenú oblasť čo najdlhšie nechať vetrať. Dobré osušená pokožka sa natrie vhodnou masťou, ktorá vytvorí na povrchu ochrannú vrstvu, brániaci prenikaniu dráždivých látok do kože. Záleží na zložení masti, ale mnohé obsahujú zložky s protizápalovým

účinkom, ktoré urýchľujú hojenie a upokojujú začervenanú kožu. **Na zapareniny** sa hodí masť rumančeková, kalciová (soľ pantothenovej kyseliny), s dexpanthénolom, rybím tukom alebo napríklad pasta s ichthamolom a zinkom (je vhodná pri rôznych zápalových reakciách pokožky a ekzému; vďaka obsahu oxidu zinočnatého veľmi dobre pôsobí proti svrbeniu). Detské masti na zapareniny môžu používať i dospelí.

Z preventívneho hľadiska je dobré u dojčiat a batoliat často vymieňať detské plienky a aplikovať **ochrannú masť** na pokožku pri každej výmene plienok. Dospelí by mali voliť vzdušné a voľné oblečenie z prírodných materiálov, aby sa predišlo zaparovaniu a zbytočnému treniu a dráždeniu pokožky. Pri opakujúcich sa ťažkostiach so zaparením by sa mali vyberať zvláčňujúce a regenerujúce prípravky s antibakteriálnymi a antimykotickými účinkami. Takže dôležitá je hygiena a natierať, natierať...

Calcium pantothenicum

Vhodné u detí na upokojenie začervenatej kože pod plienkami, na premasťovanie bradaviek dojčiacich matiek, na podráždenú kožu, napr. pod prsami, na stehnách.



Tradičná rumančeková masť

Je veľmi masťná a vytvára na pokožke ochrannú masťnú bariéru. Priaznivo pôsobí na pokožku podráždenú akýmkoľvek spôsobom.



Bepella®

Osvedčený rybí olej s ďalšími tradičnými zložkami (lanolín, oxid zinočnatý, vitamín E a i.) pomáha udržiavať detskú pokožku pod plienkami vláčnu.



	OKRESNÝ STAVEBNÝ PODNIK	SLONÍ ZUB	ADELA (DOMÁCKY)	VYDRŽIAVANÁ MILENKA	HOMÉROV EPOS O TRÓJI	CELOK		HRDINA (BÁSN., ZASTAR.)	CHUČASTAJ (HOV.)	VYPUSTIL TEKUTINU		ZAMAT (NEMECKÝ)	TAJNIČKA 3	STARÝ CYLINDER NA HLAVU
MOMENT							REFERÁT PRE STYK S VEREJNOSŤOU (SKR.)				SRKNUTIE (KNIŽ.)			
ZAUJÍMALO SEDIACU POLOHU							AMERICKÝ BASKETBALISTA (MELVIN, *1978)				NEMECKÝ KONCERN			
BOL V PLATNOSTI							MENO KOLUMBINY				ORGÁNY SLUCHU			
							SÚHRN, PO ČESKY							
	SUDÁNSKE MESTO	MENO AURELA	CHORVÁTSKY BÁSNIK				ŠTEFAN (DOMÁCKY)							
			VĎAKA (BÁSN.)				NÁRODNÁ BANKA SLOVENSKA (SKR.)							
BÝVALÝ ŠVEDSKÝ HOKEJISTA (MAGNUS, *1971)								A INÉ (SKRATKA)				ČASTI RÚK	PRIBUZNOSŤ PROSTREDNÍCTVOM ROVNAKEHO PREDKA	ANTIREUMATIKUM
								ÍRSKA REPUBLIKOVÁ ARMÁDA						
TAJNIČKA 1						UTÍKOL					DEUTSCHE PRESSE AGENTUR			
						MOJA, PO ČESKY					ZBOŽNÁ UČTA			
OHIO LATINO ARTS ASSOCIATION					MINISTERSTVO HOSPODÁRSTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY (SKR.)					MIESTO (HOVOR.)				
					ZÁVES DVERÍ					REALITNÁ KANCELÁRIA (SKRATKA)				
RIEČNY PRÚD				PORUČIK (SKR.)			MENOVÁ JEDNOTKA MADAGASKARU							
				ŠTYL POPULÁRNEJ HUDBY			GRÉCKE MUŽSKÉ MENO (ANDREJ)							
	SLOVENSKÁ OBCHODNÁ A PRIEMYSELNÁ KOMORA	RIEKA V ŠPANIELSKU	MÝTIČKA					DRUH SAPROPELOVÉHO UHLIA						
			TAJNIČKA 2					ROZSIEVAL ZRNO						
SEDENIE, PO ČESKY							NEWTON SEKUNDA			TRANSEURÓPSKY PLYNOVOD				
							DOPRAVNÝ PROSTRIEDOK			NEW JERSEY (SKR.)				
ADRESÁT PONUKY						MENO ADELY						OSOBNÉ ZÁMENO		
						SKRATKA JUNIORA						OPERAČNÁ PAMÄŤ POČÍTAČA		
KONÁRIK, PO ČESKY					MUŽSKÉ MENO (24. 4.)						SKR. PARÍŽSKEJ RÝCHLODRAHY			
					ŠVAJČIARSKY KANTÓN						CHVÁLA			
PARÁDNY VOZ				KRÚTIL						TLAČÍ PRED SEBOU				
				VÝKVEŤ						RUSKÝ HOKEJISTA, HVEZDA NHL (SERGEJ, *1970)				
	FALOŠNÝ, PO ANGLICKY	ŽENSKÉ MENO (29. 4.)				OBCHODNÁ AKADEMIA			ČESKÝ PREZIDENT					
		TROPICKÁ RASTLINA S JEDLYMI HLUZAMI				ŠVAJČIARSKY MALIAR			MOŽNO					
BÝVALÝ AUSTRÁLSKY PROFESIONÁLNY TENISTA (SANDON, *1970)							PRVÝ IZRAELSKÝ KRÁĽ					ROZHLASOVÁ SPOLOČNOSŤ RWANDY	SAMEC KRAVY	LOVKYŇA PERÁL, JAPONSKÁ LOVKYŇA PERLORDIEK, USTRIC
							ION, PO ČESKY							
BANÍCI								ČVARGA						
TALJANSKY BÁSNIK A DRAMATIK (PIETRO, 1492-1556)								TAJNIČKA 4						
INDIÁNSKA OBUV								KOČOVNÍČKA						

Publiiis Syrus: (tajnička), vtedy je najhorším. Riešenie krížovky spolu so svojim menom a adresou zasielajte do 24. 11. 2018 na mailovú adresu: voli.zdravim@muller-pharma.cz. (Prosíme pridajte informáciu, z akého časopisu ste ... a voní zdravím získali). Trom ľuďstiteľom správnej tajničky zašleme balíček produktov v hodnote 500 Kč. Zapojením sa do súťaže dávate svoj výslovný súhlas so spracovaním osobných údajov. Mená vylosovaných výhercov a viac k ochrane osobných údajov nájdete na: www.facebook.com/MullerPharma. Minule vyhrali: E. Stankovičová, G. Vajdová a I. Slávik.

DETSKÉ OVOCNÉ ČAJE

PRE DETI
OD UKONČENÉHO
6. MESIACA
VEKU



Výživový doplnok

Žiadajte vo svojej lekární
www.megafyt-pharma.sk