

Alphega lékárna

# magazín.

12

prosinec 2014

Vaše zdraví je naší prioritou

ZDARMA od mého  
Alphega lékárníka



**Štěpánka Duchková:**

Moje dvojčata nechápala,  
že o některé děti se jejich  
rodiče starat nemohou

**První pomoc:**

Jak přežít vánoční nástrahy?

**Med** Symfonie chuti  
a zdraví

# COREGA®



Jezte, mluvte  
a smějte se  
s jistotou!



**Nyní akční nabídka na vybrané výrobky Corega!  
Platí od 1. 12. do 31. 12. 2014. v lékárnách Alphega.**

 **alphega**lékárna

žádejte v Alphega lékárnách

# Editorial

Ačkoli se většinu svého života věnuji psaní, něco jako by mě stále přitahovalo k číslům. Okouzila mě jejich moc, kterou na nás dokážou velmi snadno působit, a přímočarost. Proto jsem se rozhodla, že poslední editorial letošního roku bude věnovaný právě číslům.

Během uplynulých dvanácti měsíců pro vás 24 odborníků připravilo 312 stran, na nichž své místo zaujalo 121 článků. To jest přibližně 786 000 znaků ukrývajících rady, jak si náš život užívat ve zdraví a pohodě. Připravili jsme pro vás 25 soutěží, ve kterých jsme rozdali 285 dárků či dárkových balíčků v celkové ceně přibližně 59 600 Kč.

Děkuji za vaši přízeň a doufám, že se společně střetneme na stránkách Alphega magazínu i v nadcházejícím roce 2015. Za všechny Alphega lékárny bych vám zde ráda popřála krásné, ničím nerušené vánoční svátky a do nového roku především zdraví a lásku.



Mgr. Alena Uhlířová, šéfredaktorka



## Obsah

- 4** AKTUALITY  
Nymburská Alphega  
Lékárna Mgr. Eva  
Drápalíková
- 6** NACHLAZENÍ  
Boj s příznaky může  
být efektivní a rychlý
- 12** VÁNOCE  
V LÉKÁRNÁCH  
Co vybrat pod  
stromček?
- 18** ALKOHOL  
Kontroverzní průvodce  
lidstva
- 24** PRVNÍ POMOC  
Jak přežít vánoční  
nástrahy?

**28** ROZHOVOR SE  
ŠTĚPÁNKOU  
DUCHKOVOU



**31** MED  
Symfonie chuti  
a zdraví

**33** KŘÍŽOVKA  
Soutěžte s námi  
o hodnotné ceny

**34** ROSTLINA, KTERÁ  
POMÁHÁ  
Jmelí bílé



Alphega  
**magazín.** prosinec 2014

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • Redakce: Mgr. Alena Uhlířová, MUDr. Kateřina Uxová, MUDr. Marta Šimůnková, PharmDr. Lenka Zemanová, Mgr. Leona Štěpánková, Mgr. Jan Kouřil, Mgr. Eliška Kouřilová • Grafické práce a sazba: Kateřina Perglerová • Obchodní oddělení a inzerce: Eva Beranová, eva.beranova@alliance-healthcare.cz, Ing. Monika Smolková, monika.smolkova@alliance-healthcare.cz, Bc. Lenka Slabá, lenka.slaba@alliance-healthcare.cz  
• Foto zdroj: Samphotostock.cz

Vydání: číslo 12/2014, vychází 1. 12. 2014 v Praze, 19. vydání, ročník 2.

Vydavatel nezodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě a v inzerci. Účelem tohoto materiálu není zvýšení spotřeby, výdeje nebo předepisování léčivých přípravků. Nenabádáme k nevhodnému, nepřiměřenému nebo neopodstatněnému užívání léků. Tento časopis nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. V rámci témat se snaží poskytovat objektivní, pravdivé a vyvážené informace edukační formou. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob.

Uvítáme vaše náměty, dotazy a připomínky. Zasílat je můžete na: alphega.magazin@alliance-healthcare.cz.

## ■ Aktuálně z Alphega lékáren

# Nymburská Alphega Lékárna Mgr. Eva Drápalíková pečuje o své pacienty již dvacátým rokem

Lékárna Mgr. Eva Drápalíková se nachází v Palackého ulici v Nymburce. Přestože jako Alphega lékárnu ji můžete znát teprve několik měsíců, lékárenskou péči poskytuje již krásných dvacet let.

**„U**razili jsme velký kus cesty. Jsme velice rádi, že již dvacátým rokem můžeme našim zákazníkům nabízet své služby. Po celou dobu fungování lékárny máme jediný cíl: pečovat o zdraví našich pacientů,“ říká majitelka lékárny Mgr. Eva Drápalíková.

Každý pacient je jiný a potřebuje specifickou léčbu, která bude plně odpovídat jeho zdravotnímu stavu. Alphega Lékárna Mgr. Eva Drápalíková disponuje širokým sortimentem, aby byla schopna pokrýt co největší počet požadavků svých zákazníků. Sortiment léků, léčivých přípravků a doplňků stravy obohacuje dermokosmetika. V lékárně můžete koupit produkty značek Avene či Vichy.

Pokud zákazník přece jenom vyžaduje produkt, který se v lékárně nenachází, lékárníci ho umí velmi rychle objednat. Pokud si lék vyžádáte v dopoledních hodinách, zpravidla je ještě týž den odpoledne připraven k vyzvednutí. Přijdete-li do lékárny v pozdější době, pro své léky si budete moci přijít den následující.



Alphega Lékárna Mgr. Eva Drápalíková

*„Služby se snažíme dlouhodobě zkvalitňovat tak, abychom našim zákazníkům umožňovali snadnější přístup k léčivým přípravkům,“* zdůrazňuje Mgr. Eva Drápalíková. Nedávno byla v lékárně například

zavedena možnost využívat bonusové programy. V lékárně můžete uplatnit výhody programu Benefit plus či poukázky a karty společnosti Sodexo. Platba bezkontaktní platební kartou je v nymburské lékárně samozřejmostí.

**Alphega Lékárna Mgr. Eva Drápalíková**

Palackého 126, 288 02 Nymburk

Tel.: 325 512 193, e-mail: drapalikova@raz-dva.cz

**Otevírací doba:** Po – Pá 8:00 – 17:00, So 8:30 – 11:30

## ■ Poradna

# Porad'te se se svým Alphega lékárníkem

Alphega lékárníci jsou tu pro vás nejen ve svých lékárnách, ale také on-line. Pokud si nevíte s něčím rady a čas vám nedovoluje navštívit Alphega lékárnou osobně, napište svůj dotaz na e-mail [poradna@alphega.cz](mailto:poradna@alphega.cz). Více než 230 Alphega lékárníků vám vždy ochotně a odborně poradí, protože vaše zdraví je jejich prioritou.

**Paní Marie: Jsem v klimakteriu a mám problémy s usínáním. Koupila jsem si GS Anxiolan. Mám ho užívat ráno, nebo před spaním?**

PharmDr. Hana Chudobová, Alphega lékárna  
Ve Spálené, Spálená 12, Praha 1

Přípravek GS Anxiolan je svým složením určen spíše k užívání při problémech s usínáním, je tedy vhodné užívat jej před spaním. Jedná se o doplněk stravy s dávkováním jedna až dvě tabletky na noc. Dávkování je individuální, ovlivňuje ho řada faktorů, jako je například hmotnost pacienta nebo četnost problémů.

**Paní Nikol: Včera jsem sekala dřevo a dnes mě bolí ruka. Mám ji patrně jen namoženou, ale bolest je velmi silná a v ruce nic neudrží. Co bych s tím měla dělat?**

PharmDr. Lukáš Páleník, Alphega Lékárna  
Šumava, Karla Šafáře 887, České Budějovice

Ruku můžete mazat například gelem Voltaren Forte a navíc zafixovat do dlahy, nebo použít na zpevnění elastický obvaz a ponechat několik dní v klidu. Pokud by se ovšem po více než třech dnech od aplikace přípravku proti bolesti nedostavovala úleva, doporučuji navštívit lékaře.

**Paní Jana: Již tři dny beru antibiotika Amoksisklav a od té doby mám řídkou, tmavě zelenou stolici. Chtěla bych se zeptat, zda je to normální, nebo mám jít k lékaři? Jaká vyšetření by mě eventuálně čekala?**



Máte zdravotní problémy, se kterými potřebujete poradit? Pište své dotazy na [poradna@alphega.cz](mailto:poradna@alphega.cz)

Mgr. Jitka Dvořáková, Alphega lékárna Pálava,  
Pálavské náměstí 14, Brno – Vinohrady

Příčinou vámi uváděných problémů často bývá narušení střevní mikroflóry vlivem užívání antibiotik. Amoksisklav je širokospektré antibiotikum, což v praxi znamená, že zničí spolu se škodlivými mikroorganismy i zdravý prospěšné bakterie, které se podílejí na správném zažívání. Doporučuji v průběhu a po dobu asi jednoho týdne po ukončení antibiotické léčby užívat probiotikum (Actilac, Apo-Lactobacillus, Biopron). Stolice by se měla upravit. V případě přetrvávajícího stavu nebo zhoršení příznaků navštivte lékaře, který navrhne další postup léčby (např. změnu antibiotika).

## ■ Zdraví v rodině

# Boj s příznaky nachlazení může být **EFEKTIVNÍ** a **RYCHLÝ**

S nástupem podzimu a zimy se můžeme u řady pacientů setkat s prohlášením: „Jsem nemocný, mám chřipku“. Z pohledu zdravotníka ovšem není možné sloučit všechny infekce, kdy má pacient teplotu, rýmu a kašel, pod označení chřipka.



**N**achlazení můžeme popsat jako virové onemocnění postihující horní cesty dýchací. Oproti chřipce má pozvolný nástup příznaků, teplota vyšší než 38 °C není častá a jen občas se objeví bolest hlavy, kloubů a svalů. Naopak většinu pacientů trápí rýma, kašel a různě silné bolesti nebo škrábání v krku.

### Jak na nachlazení?

Samozřejmě ideálním stavem je nebýt nachlazený. Během kritického ročního období proto můžeme užívat různé látky na podporu imunity, ať už se jedná o hlivu ústřičnou s betaglukany, bakteriální lyzáty, rakytník nebo echinaceu. Pokud to pracovní nasazení dovolí, je vhodné vyhnout se přeplněným prostorům, kde je větší pravděpodobnost přenosu infekce.

Pokud opravdu trpíte nachlazením, je návštěva lékařské ordinace téměř zbytečná, navíc hrozí, že se pobytem stráveným v čekárně vystavíte riziku nákazy vážnějších infekcí. Při výskytu prvních projevů je dobré zachovat klid, snížit pracovní nasazení a podle zdravotního stavu užívat látky pro zmírnění příznaků. Pokud ale symptomy neodeznívají ani po třech dnech, teplota a bolest v krku se zvyšují, popřípadě je vykašláván hlen žlutozeleně zbarvený, je vhodné se k lékaři odebrat a nechat se prohlédnout.

### Jak na kašel, rýmu a bolest v krku?

Pokud trpíte kašlem, lékárník vám může nabídnout celou řadu přípravků. Nejprve je však nutné určit, zdali trpíte suchým kašlem bez vykašlávání hlenu nebo hlen již vykašláváte. Pokud se jedná o suchý kašel, který je namáhavý a vysilující, je možné doporučit přípravky ve formě tablet, sirupů či roztoků, které kašel tlumí. Jejich užívání je vhodné zvláště večer, abyste se mohli v klidu prospat a kašel váš spánek neru-

# NiQuitin >



**NOVINKA**

**ULEVÍ OD CHUTI  
NA CIGARETU  
RYCHLE**



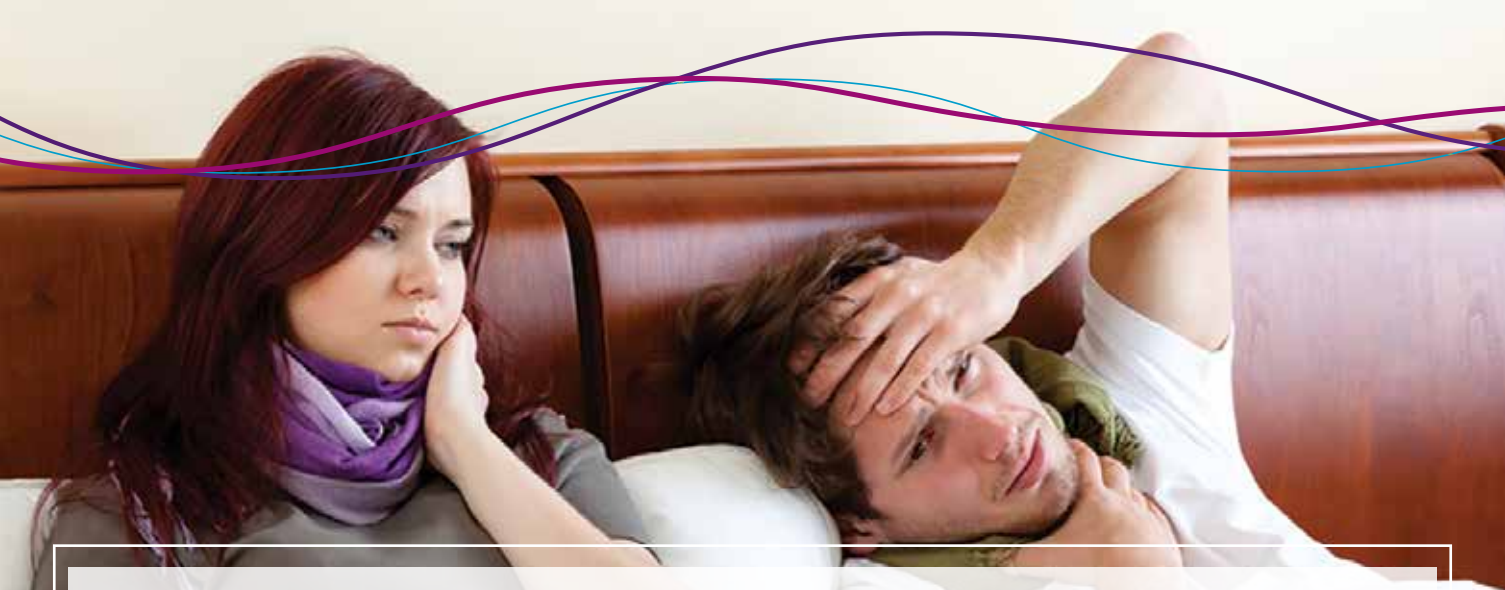
**PRVNÍ A JEDINÉ\*** V ÚSTECH ROZPUSTNÉ NIKOTINOVÉ PROUŽKY

NiQuitin Mint 2,5 mg orodispergovatelny film je lék pro vnitřní použití obsahující nikotin. Pozorně čtěte příbalovnou informaci a o správném použití se poradte se svým lékařem nebo lékárníkem. NiQuitin je registrovaná ochranná známka společnosti GlaxoSmithKline LLC.

CHCSK/CHNIQ/0011/14

\* V ČR a SR.

**ŽÁDEJTE V ALPHEGA LÉKÁRNÁCH**



šil. Pokud ovšem již vykašláváte, tyto látky vhodné nejsou. Brzdily by totiž odchod hlenu z dýchacích cest. Naopak je vhodné aplikovat léky, které snižují viskozitu hlenu a podpoří jeho vylučování.

Škrábání v krku je možné ovlivnit různými pastilkami, spreji nebo kloktadly, které mají desinfekční efekt a v některých případech navíc snižují bolestivost či otok krku.

Na počátku onemocnění pacient většinou také pociťuje suché pálení v nose a nosohltanu, které obvykle přechází ve vodnatou nebo hlenovitou rýmu. V první fázi je možné doporučit roztoky minerálních solí ve formě spreje. Důležité je ovšem zvolit správnou koncentraci soli v roztoku. Máme na výběr izotonické roztoky, které jsou vhodné spíše pro zvlhčení nosní sliznice a její regeneraci, nebo dále hypertonické roztoky, jež vedou ke zmírnění otoku nosní sliznice a snížení jejího překrvení.

Mimo solných roztoků existuje celá řada nosních kapek a sprejů označovaných jako dekongestanty, které uleví od rýmy a ucpaného nosu. Jejich používání by ale nemělo přesáhnout jeden týden, aby mohlo dojít k přirozené regeneraci nosní sliznice. U těchto látek je zároveň nutné upozornit

na kontraindikace. Dekongestanty nejsou vhodné pro pacienty se zeleným zákalem nebo vysokým krevním tlakem.

Je nutné si uvědomit, že ne každé ovlivňování příznaků nachlazení je prospěšné. Mírně zvýšená teplota je přirozeným jevem boje organismu s infekcí, právě díky ní se tělu daří ničit škodlivé patogeny. K jejímu snižování je vhodné přistoupit v případě, že dojde ke zvýšení nad 38 °C, a jedná se tedy o horečku.

Jak jsme již zmiňovali v úvodu článku, nemoci z nachlazení patří mezi virové

nákazy. Tím, že se jedná o virové onemocnění, je zbytečné lékaře přesvědčovat o nutnosti předepsání antibiotik. Antibiotika jsou látky určené pro terapii bakteriálních, nikoli virových infekcí. Pokud není zřejmé, o jaký typ patogenu se jedná, je možné provést laboratorní vyšetření, které rozliší daný typ infekce.

I když je nachlazení z pohledu ohrožení života nezávažné onemocnění, jeho příznaky a průběh mohou být pro pacienty značně obtěžující. Úlevou může být, že za necelý týden se bude pacient cítit zase zdravěji.

*Mgr. Jan Kouřil  
Mgr. Eliška Kouřilová*

## Co dělat, když mám horečku?

- 1. kombinujte studené zábaly nebo krátké sprchování chladnou vodou**
- 2. vyzkoušejte léčiva, která horečku snižují - nejznámější jsou tablety, suspenze či čípky s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu**

U dospělých je možné podávat přípravky s kyselinou acetylsalicylovou. I když se může zdát, že výše zmíněné látky proti horečce jsou známé, a tudíž bezpečné, existují skupiny pacientů, pro které je vhodnější volit pouze jednu z těchto tří látek a zbytku se vyvarovat. Pokud pacient trpí dýchacími obtížemi, astmatem, žaludečními vředy, vysokým krevním tlakem nebo poruchou srážlivosti krve, je pro něj výhodnější užívat paracetamol než ibuprofen či kyselinu acetylsalicylovou. Paracetamol je naopak nevhodný při postižení jater, v této situaci doporučujeme zbylé dvě látky, které mají navíc protizánětlivý efekt.



## ■ Zdraví v rodině

# Hlíva ústříčná: ZÁZRAK z říše hub

Poměrně malá nenápadná houba jménem hlíva ústříčná dokáže, s trochou nadsázky, zázraky. Obsahuje koktejl účinných látek, které mají blahodárný účinek na posílení lidského imunitního systému.



Léčebné účinky hlívy ústříčné potvrzují i vědecké analýzy.

**H**líva ústříčná své tajemství odkrývá v okamžiku, kdy beta glukany, které obsahuje, začnou aktivovat buňky imunitního systému. Buňky, které jsou usazené v cévách, začnou cévy pročišťovat. Vitaminy, proteiny, steroly, mastné kyseliny a stopové prvky pak posilují naši obranyschopnost jako takovou.

ry imunitního systému přispívá hlíva ke zvýšení energie a vitality. Snižuje hladinu cukru v krvi, tudíž ji ocení diabetici, příznivě ovlivňuje krevní tlak a zmírňuje akné či ekzémy. Její konzumace se doporučuje také při rekonvalescenci po prodělání různých závažných onemocnění. Je skvělým partnerem také při úpravě trávení, kloubních onemocněních a revmatu. V současné uspěchané době oceníme také její schopnost uvolňovat stres a detoxikovat.

Hlíva obsahuje ideální poměr zdraví prospěšných látek, díky kterým se jí často přezdívá zázračná houba či elixír mládí. Navíc také skvěle chutná – dokonale se hodí do polévek, hlavních jídel i salátů. Zvýrazňuje chuť oříšků, kokosu a ovoce, proto se často přidává do nejrůznějších koláčů či dortů.

A jak se tyto aktivity buněk projevují navenek? Kromě již zmíněné podpo-

-au  
inzerce

## DARUJTE VITALITU A ENERGII

- **Originální Hlíva ústříčná s rakytníkovým olejem TEREZIA100 z kontrolovaných pěstíren**
- **Rakytník jako zdroj rakytníkového oleje podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a zažívání**



Doplňek stravy

Akce platí do vyprodání zásob

## ■ Speciální projekt

# Umíte si vybrat správný mezizubní kartáček? Používáte jej správně?

Zuby tvoří nejen výraz osobnosti, ale plní také životně důležité funkce. Během dne se mění požadavky na zuby, a tím i nároky na dobrou ústní hygienu. Vybírejte si takové dentální přípravky, které zároveň chrání ústní dutinu a zuby.



**R**ovnováha je klíčem k dobrému zdravotnímu stavu. Také zuby zůstávají v jejich přirozené rovnováze zdravé, bílé a zářivé. Denní aktivity, jako jsou jídlo, pití nebo kouření, mohou tuto rovnováhu narušit.

Důležitým indikátorem narušení zdravé ústní dutiny je krvácení dásní při čištění zubů. Produkty péče o zuby, které obsahují účinné látky redukující množství bakterií, podporují zdravé dásně. Také jemná a měkká vlákna zubních kartáčků zabraňují poranění zanícených dásní a odstraňují bakterie na kraji dásní i v těch nejužších mezizubních mezerách.

Zanícené dásně se mohou při pravidelném a pečlivém čištění znovu rychle zregenerovat. Nenechte se odradit krvácením dásní. Krvácení znamená citlivost v místě zánětu, který probíhá kvůli přítomnosti nečistot v mezizubních prostorech a na okraji dásní. Krvácení dásní po dvou až třech dnech používání mezizubních kartáčků přestane díky tomu, že jsou mezizubní prostory zbaveny nečistot a plaku plného bakterií.

## Jaký kartáček zvolit?

S volbou správné velikosti mezizubního kartáčku vám pomůže stomatolog či dentální hygienistka. Každý mezizubní prostor je individuální. U předních zubů většinou volíme mezizubní kartáčky nejtenčí a mezi stoličkami o několik velikostí větší. Jednotlivec tak může používat dva až tři druhy mezizubních kartáčků různých velikostí, aby efektivně a správně vyčistil všechny mezizubní prostory.

Na trhu je k dispozici několik velikostí mezizubních kartáčků. Dbejte na to, abyste nepoužívali příliš velký kartáček, který by mohl poškodit dásně i zuby.

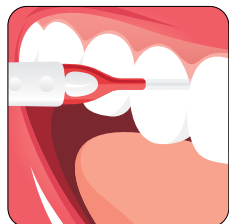
Speciálně vyvinuté švýcarské mezizubní kartáčky edel+white se štětinkami TYNEX® se vyznačují vysokou ohebností a trvanlivostí. Posílené kovové jádro vysoce zahuštěné jemnými drátěnými štětinkami zaručuje jejich dostatečnou stabilitu. Speciálně designovaná rukojeť je vybavena dostatečně ohebným krčkem, který lze ohnout až o 90 stupňů v místě plastu. Mezizubní kartáčky se tak lépe dostanou do všech mezizubních prostor a déle vydrží.

Zvolit si můžete ze šesti velikostí od 0,42mm do 0,8mm při stlačení. Pro prvotní vyzkoušení velikostí lze zakoupit balení MIX, které obsahuje všech šest velikostí.

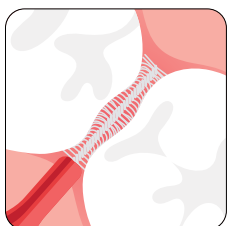
## 5 výhod mezizubních kartáčků edel+white

1. ohnutí krčku v místě plastu až o 90 stupňů
2. protismyková rukojeť
3. zahuštěné kovové jádro potažené ochrannou vrstvou
4. vysoká ohebnost
5. cestovní kryt

# Cítíte ten rozdíl?



edel+white® mezizubní kartáčky vydrží velmi dlouho a jsou bezpečné díky odolnému jádru a inovativní ohebné hlavě. Hygienické vrstvení jádra kartáčku chrání před nečistotami a zajišťuje bezpečné použití při implantátech, můstkách a zubních rovnátkách.



6 různých velikostí mezizubních kartáčků pro nejmenší a větší mezizubní prostory.

Pro 100%  
kolem dokola  
čistě zuby



Ohebný krček, lze ohnout až do úhlu 90 stupňů v místě plastu.



Měkký, zahuštěný kartáček potažený ochranou vrstvou.



Protismyková úprava rukojeti.

## edel+white® mezizubní kartáčky

EW-ID6

- XS Art. 300-330
- SSS Art. 300-320
- SS Art. 300-321
- S Art. 300-322
- M Art. 300-323
- L Art. 300-324
- MIX Art. 300-325



	XS	SSS	SS	S	M	L
Pod tlakem Ø	0.42 mm	0.45 mm	0.5 mm	0.6 mm	0.7 mm	0.8 mm
Vlákna Ø	1.7 mm	2.0 mm	2.4 mm	3.0 mm	4.0 mm	5.0 mm

■ Lékárník radí

# VÁNOCE v lékárnách. Co vybrat pod stromeček?

Každoročně se setkávám s mnoha lidmi, kteří chtějí obdarovat své okolí, ale chybí jim nápad. Nepopírám, že vymyslet to, čím udělat radost blízkému člověku, je někdy hodně těžké. Zkusili jste hledat v lékárnách?

**V**ýběr dárečků v lékárně se v posledních letech stává stále běžnější záležitostí. Můžete zde totiž pořídit pro každého něco. Protože se však jedná především o zdraví obdarovaného, bude mě v lékárně zajímat několik informací: pohlaví, věk, zdravotní potíže a v neposlední řadě, kolik peněz jste připraveni do dárku investovat. Nedělám to ze zvědavosti, ale proto, abychom se s volbou „trefili“. Jinak by se vám mohlo stát, že koupíte multivitaminy a babička tak velké tablety nespokojí apod.

Dejte si pozor, abyste byť s nejlepšími úmysly, někoho neurazili. Ne každého potěší rozbalit pod stromečkem balíček s přípravkem na prostatické či urologické potíže. Ženu lehce po čtyřicítce asi nenadchne pleťový krém označený 55+ (od 55 let výše) a čerstvý padesátník bude na vitaminy pro seniory možná koukat také rozpačitě.

## Pro SENIORY

Velice oblíbeným a „úspěšným“ dárečkem jsou **přípravky na klouby**. Je jich mnoho a není problém nějaký vybrat. Celá řada z nich se dá pořídit ve vánočním balení třeba s dárkem navíc. Mnozí důchodci mají s těmito doplňky výborné zkušenosti, ale dopřejí si je jen občas, protože jsou pro ně drahé.

Další možností je nějaký **bylinkový výrobek**. Tabletek a kapslí na polykání s rozličnými účinky je celá řada (na prokrvení, na spaní, na uklidnění atd.). Oblíbené jsou také různé **tekuté extrakty v alkoholu**, dají se namazat i vypít.

## Pro ŽENY

Zní to sice jako klišé, ale každou ženu potěší **kosmetika**. I když si nejste jisti, co používá nebo jaký typ pleti má, vybrat se vždycky dá. Různé **přípravky na vlasy, tablety „pro krásnou pleť, vlasy či nehty“, tělová mléka, sprchové gely, oleje, koupelové soli, krémy na ruce** apod. Vybrat si můžete individuálně, nebo můžete zvolit již připravené dárkové balení.



## Pro MUŽE

Pro aktivní mladší muže jsou užitečným dárkem **doplňky stravy obsahující kloubní výživu**. Ať sportovce či nespportovce začínají po třicítce občas bolet klouby nebo záda a takový dárek uvítají.

Páni kolem padesátky bývají ohroženi tzv. civilizačními chorobami, nejčastěji spojenými s nemocemi srdce a cév, nebo začínají pociťovat potíže s prostatou. Pro ně je správnou volbou **přípravek s obsahem preventivně působících látek, např. koenzym Q10, kapale s omega-3 nenasycenými mastnými kyselinami, lecitin, směsi antioxidantů nebo přípravky na prostatu**.

## Pro VŠECHNY

Určitě se nespletete, když zvolíte **přípravek s obsahem vitaminů, minerálů, imunoglukanů či jiných látek posilujících imunitní systém**. Pořídít se dají v různých cenových relacích, rozličném složení, v tabletách šumivých, na polykání i cucání.



Mgr. Leona Štěpková, Alphega lékárnice

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**

Lékárna Medea, Vrbenského 165, Hostomice nad Bílinou

Tel.: 417 825 212

**O**bdarujte své blízké  
a zakupte jim vánoční dárkové poukazy  
do jedné z více než 230 Alphega lékáren



## Tipy z Alphega lékárny

### PYTHIE BIO PLUS

#### CHYTRÁ HOUBA

Chytrá houba PYTHIE Bio Plus je výplachová ústní voda, která působí jako balzám na zánětlivé dásně. Obsahuje unikátní složení mikrobioty, které pomáhá odstranit problémy, jako jsou zčervenání, podráždění, bolestivost či krvácení dásní. Pythie Bio Plus je vhodným doplňkem při péči o chrup a dásně, navíc příjemně osvěžuje dech. Obsah balení: 5x 3 g (šumivé tablety).



### LIFTACTIV SUPREME

#### STOP CELODENNÍMU STÁRNUTÍ PLETI

Laboratoře Vichy vyvinuly exkluzivní liftingovou péči Liftactiv Supreme, která nepřetržitě bojuje proti projevům stárnutí pleti přímo v okamžiku jejich vzniku. Vyzkoušejte unikátní texturu se sametově hebkým finišem pro vyhlazenější, zářivější a viditelně méně unavenou pleť.

Liftactiv Supreme denní péče 50 ml a Liftactiv oční péče 15 ml jsou nyní k dostání za zvýhodněnou cenu v originálním vánočním „srdíčkovém“ boxu.



### REDERMIC C

#### KOMPLETNÍ PÉČE PROTI STÁRNUTÍ PRO CITLIVOU PLEŤ

Expertní řada proti stárnutí REDERMIC od La Roche-Posay nabízí jedinečnou kombinaci pro potřeby citlivé pleti: prokázanou vysokou účinností proti známkám stárnutí s vysokou tolerancí testovanou i na té nejcitlivější pleti.

Kompletní denní péče Redermic C podporuje tvorbu kolagenu a působí i proti hlubokým vráskám. Zároveň okamžitě sjednocuje a vyhlazuje pleť. Pokožka je zklidněna a začervenání je redukováno. Svěží a vláčná textura zanechává pokožku matnou a sametovou. K dostání také ve variantě pro suchou pleť, jako oční péče a péče s SPF faktorem 25.



Doplňěk stravy  
**Vibovit**<sup>®</sup>

**Zdraví, které baví**

# VÁNOČNÍ BALENÍ VIBOVIT S DINO LAMPIČKAMI!



- Oblíbené multivitaminy v praktickém kufříku a s atraktivním dárkem pro vás – **Vibovit Dino lampičkou měnící barvu světla.**
- Na výběr ze 4 druhů Vibovit dárkových kufříků, které obsahují novinku **Vibovit Dino** a cucavé tablety **Vibovit Junior** nebo **Vibovit School**.



Doplňky stravy.  
Nabídka platí do vyčerpání zásob v lékárnách.

[www.vibovit.cz](http://www.vibovit.cz)

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.  
[www.teva.cz](http://www.teva.cz)  
CZ/FSUP/14/0069

130 let  
ve službách  
zdraví

TEVA

## ■ Speciální projekt

# Přírodní vitaminy a minerály: Vaše nejlepší zdravotní POJIŠTĚNÍ

Hovoří se o tom, že sníst jedno jablko denně přispívá k ochraně našeho zdraví. Platí to také o přírodních vitamínech a minerálech, které pomáhají zvýšit energii, posilují náš imunitní systém a podporují naše zdraví v každé fázi života. Ale které jsou nevhodnější právě pro nás? Zde je pár kroků, které vás dovedou ke správné volbě.

### 1. Vyberte si vitaminy a minerály podle věkové kategorie

Doplňky stravy podporují naše zdraví v různých fázích života. Dětské doplňky výživy pokrývají denní potřebu živin, které jsou základem pro zdravý růst kostí, zubů, chrupavek, dásní, pokožky, zraku a posílení imunity. Přípravky pro těhotné ženy pomáhají chránit plod před vývojovými onemocněními a podporují zdravý vývoj jeho nervového systému. Výživově vyvážené vitaminy a minerály pro dospělé uspokojují potřeby lidí ve středním i seniorském věku.

### 2. Pohlaví. Muži a ženy mají rozdílné zdravotní potřeby

Pro ženy je důležitý správný poměr vitaminů nejen na podporu zdravých prsů, kostí a močových cest, ale také na preventivní ochranu organismu v průběhu těhotenství, kojení a klimakteria. Na druhé straně muži potřebují doplněk výživy, který bude zásobárnou energie, podpoří zdravou činnost prostaty, močových cest a pomůže předcházet civilizačním onemocněním.

### 3. Najděte vitaminy a minerály, které zabezpečí celodenní potřebu energie

Lidské tělo nedokáže adekvátně pracovat bez příjmu vyvážené stravy. Pokud celodenní aktivity a stres zatěžují vaše tělo v nadměrném množství, váš organismus následně potřebuje vyšší příjem životně důležitých látek.

### 4. Životní styl. Získejte to, co chcete a potřebujete

Vegetariáni hledají vitaminy a minerály bez stop po živočišných prvcích, které dokážou splnit jejich specifické nároky. Každý, kdo se snaží zhubnout pár kil, by měl sáhnout po doplňcích stravy obohacených o extrakt ze zeleného čaje, který pomáhá nastartovat metabolismus a zbavit tělo škodlivých látek.

### 5. Tablety, kapsle nebo žvýkací tablety. Co je pro vás nejlepší?

Velké, tvrdé tablety či kapsle mohou být pro některé lidi hůře stravitelné a živiny potom nejsou schopné dostat se do cílových buněk. Pokud máte



problémy s polykáním tablet, jsou efektivním způsobem tablety rozpustné v ústech.

## 10 dobrých důvodů, proč si vybrat přírodní vitaminy Jamieson

1. receptury z přírodních zdrojů
2. nejčerstvější exkluzivní suroviny od ověřených dodavatelů
3. výzkum, vývoj, výroba pod jednou střechou
4. farmaceuticky testováno
5. správná výrobní praxe
6. garantovaná čistota
7. vyráběné v malých, sledovaných výrobních šaržích
8. zaručená vysoká čistota každého produktu
9. netestované na zvířatech
10. důvěra od roku 1922



Darujte  
své rodině  
dávku  
zdraví  
a  
vitality.



Když rozhoduje kvalita



Kvalita značky Jamieson dostupná také v České republice. Kanadáné značce Jamieson důvěřují od roku 1922, od té doby Jamieson Laboratories působí jako Nr. 1 kanadský výrobce a distributor přírodních výživových doplňků. Posláním výrobce je přicházet na trh s inovativními produkty nejvyšší kvality, čistoty a bezpečnosti. Při výrobě Jamieson výrobků jsou používány ty nejkvalitnější ověřené suroviny od celosvětové sítě dodavatelů přírodních surovin z nejčistších zdrojů naší planety. Výrobní protokol 360 Pure – 360 patentovaných výrobních postupů a testů kvality na každém stupni, je zárukou kvality a čistoty výživových doplňků.

**360** testů  
kvality,  
čistoty, účinnosti,  
biologické dostupnosti



**Žádejte v lékárnách!**

[WWW.jamieson.cz](http://WWW.jamieson.cz)

Obchodní a marketingové zastoupení pro ČR: BENEPHARMA CZ, spol. s r.o., Bělehradská 18, 140 00 Praha 4, Česká republika

# Alkohol

## Kontroverzní průvodce lidstva

Jsou zapřisáhlí abstinenti a jsou lidé, kteří bez alkoholu nemohou žít. Většina z nás se pohybuje někde mezi těmito dvěma krajnostmi a občas si klade otázky: Pomáhá alkohol, nebo škodí? Kolik je tak akorát a lze se vyhnout závislosti na alkoholu?

**N**a žádnou z těchto otázek neexistuje univerzální odpověď. S výjimkou té poslední. Závislosti se lze vyhnout při dodržování úplné abstinence. Ale tuto odpověď většina lidí raději neslyší. Ani dnešní adiktologové (odborníci na léčbu závislosti) s výjimkou primáře Nešpora nejsou tak razantní ve svých doporučeních. Vždy je však nutné mít na paměti, že alkohol je droga a závislým na ní se může stát kdokoli.

Staří Sumerové, Egypťané, Římané, Řekové – ti všichni znali účinky alkoholu. Jedni jej získávali zkvašením sladkých plodů, jiní zvládli i technologicky náročnější postupy, třeba vaření piva. V mnoha horkých krajích byly alkoholické nápoje bezpečnějším zdrojem tekutin než znečištěná voda. To však není argument pro obyvatele české kotliny, kteří mají přístup k mnoha zdrojům nezávadné pitné vody. Naše populace je ke konzumaci alkoholu vysoce tolerantní.

Jsme zemí s nejlevnějším alkoholem, který je dostupný i nezletilým. To se odráží v jeho vysoké spotřebě, v níž stojíme na světové špičce.

Podle zprávy WHO z loňského roku jsou Češi ve spotřebě čistého alkoholu s 16,61 litry na obyvatele staršího 15 let na naprosté špičce evropských zemí. Předstihli nás jen Moldavané s více než 18 litry čistého alkoholu na dospělého obyvatele.

## Vánoce, stres, deprese a alkohol

Původně pomáhaly oslavy Vánoc překonat lidem zimu a nedostatek světla. V posledních desetiletích se však staly pro mnohé z nás symbolem neadekvátní zátěže a následného zklamání z nenaplněných představ o „dokonalých“ svátcích. Stres, smutek a úzkost pak svádějí k „léčbě“, která uleví jen na pár hodin, nebo naopak přispěje k ještě horšímu průběhu svátečních dní. Alkohol (kromě dalších negativních účinků) totiž zvyšuje agresivitu a odstraňuje sebekontrolu.

S prožíváním svátků máme většinou mnohaleté zkušenosti a zpravidla již známe úskalí těchto významných svátků a umíme pojmenovat situace a okolnosti, které považujeme za zátěž (stres). Některým se může-

me vyhnout, s některými se musíme naučit žít. Určitě pomůže včas léčit depresi a úzkostnou poruchu, případně zkontrolovat možnost preventivních opatření, která by nadměrnému pití zabránila. S tím pomůže nejen adiktolog, ale také psychiatr a praktický lékař.

## Abúzus (škodlivé pití)

Neexistuje hranice „bezpečného pití“. Jsou jedinci, jimž škodí jedna občasná sklenka lehkého vína, jiní „snesou“ více. Za hranici škodlivého pití se obecně považuje konzumace více než 40 g čistého alkoholu za 24 hodin u žen (tj. asi 400 ml vína, 1 000 ml piva, 100 ml destilátu), u mužů to je 60 g za 24 hodin (zhruba 600 ml vína, 1 500 ml piva, 150 ml destilátu).

Alkohol je zákeřný v tom, že nabídne pomocnou ruku, když se potřebujeme „povznést“ nad každodenní starosti, uvolnit, rozveselit. Na pár hodin poskytně úlevu, útěchu i radost, ale o to hůře nám je po vystřízlivění. Nejde jen o soubor příznaků, kterému říkáme

## Problém s alkoholem odhadujeme u 600 000 až 700 000 Čechů.

kocovina (bolesti hlavy, nevolnost, závratě, slabost atp.), ale alkohol je silný depresogen, to znamená, že významnou měrou přispívá i ke vzniku a prohloubení skutečného psychického onemocnění – deprese.

## Jak se vyléčit z kocoviny?

Přes ty nejlepší úmysly, že si dáme „bacha a fakt to udržíme pod kontrolou“, se stane, že se probudíme s kocovinou. Nežádoucí účinky alkoholu jsou horší (rychlejší nástup opilosti a následně větší kocovina), když pijeme na lačný žaludek, mícháme typy alkoholických nápojů (pozor na zrádné koktejly, které chutnají jako limonáda) a dopřáváme si směs alkoholu s vysokoenergetickými nápoji. Nedostatečný příjem vody během požívání alkoholu je velmi nebezpečný.

Existují stovky rad, jak se kocoviny zbavit, ale často jde spíše o vyhánění čerta belzebubem. Nejlepší je zůstat co nejdéle na lůžku a z kocoviny se vyspat. Nevolnost a další nepříjemné pocity vyvolávají metabolity alkoholu, které vznikají při jeho přeměně. Je tedy účelné podpořit jejich vylučování z těla. Ve chvílích bdělosti je proto dobré vypít co nejvíce čisté vody nebo minerálky, neuškodí vitamin C.

Mnozí nedají dopustit na kachnu se zelím, ale játra mají na tuto dietu jiný názor. Degradace alkoholu je pro ně velmi náročný úkol, který je ztížen ještě zpracováním tučného jídla. Lepší je dodat organismu energii v podobě „pomalých“ cukrů, tedy polysacharidů, které pomalu zvyšují glykémii (žitný chléb, sýr, zelenina apod.). Vynikajícím životabudičem jsou polévky se zeleninou a masem, které navíc dodají i tekutiny.

inzerce

## Multivitamínový sirup s vápníkem pro Vás i Vaše děťátko



### Multi-Sanostol® je lék k vnitřnímu užití

- ✓ Při ztrátě chuti k jídlu
- ✓ Ke zlepšení celkového stavu po prodělané nemoci

Určený dětem od 1 roku, těhotným a kojícím maminkám



Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Takeda

Káva, guarana, taurin mají povzbudivé účinky na mozek, ale detoxikaci neurychlují. To znamená, že se cítíme o trochu lépe, ale hladina alkoholu a jeho metabolitů klesá dále svým tempem.

Tělesné příznaky jsou tím menším zlem oproti tomu, co činí etanol s psychikou. Pokud si nepamätujete, co jste v opilosti dělali, respektive radši si nepamätujete na tu ostudu, je nejvyšší čas přehodnotit svůj vztah k této droze. Možná je teď správný čas vyhledat pomoc, protože si alkohol začíná vybírat svou daň.

Nikdo předem neví, jaké množství vypitého alkoholu předchází závislosti. U někoho je to trochu a závislým se stane po několika měsících až pár letech „mírné“ konzumace, jiný potřebuje k vypěstování závislosti třeba 15 až 20 let. Pokud je/byl blízký příbuzný závislý, pak je pravděpodobné, že se doba k závislosti bude pohybovat u té nižší hranice.

## Jsem alkoholik. Co bude dál?

Jak říkají adiktologové, výraz alkoholik není úplně správný. Alkoholik je termín, který je vnímán jako výrazně hanlivý. Závislost na alkoholu je však nemoc. Léčba škodlivého pití a závislosti na alkoholu v současnosti nespočívá jen v hospitalizaci a přísném lpění na absolutní abstinenci. U velmi těžce závislých s abstinenciími příznaky je v rámci zachování života nutná detoxifikace a ústavní léčba, jejímž cílem je dosažení celoživotní abstinence. Ale je tu i druhá možnost.

Nemocní, kteří nemají abstinencií příznaky a nepotřebují detoxifikaci, mohou výrazně profitovat z ambulantní



## V současnosti na intoxikaci alkoholem umírá v ČR ročně kolem 300 lidí.

léčby, která spočívá v psychosociální podpoře a tzv. anticravingové terapii (terapie zaměřující se na odbourání bažení, tedy touhy pociťovat účinky návykové látky). Tato strategie léčby je vhodná pro motivované pacienty, kteří si (částečně) uvědomují svůj problém

a jsou ochotni do své léčby investovat energii, čas i peníze. Nová strategie terapie otevírá dveře k léčbě i těm, pro něž je zpočátku pouhá myšlenka na úplnou abstinenci nepřijatelná.

*MUDr. Marta Šimůnková*

## Co už je závislost?

1. Silná touha užívat látku nebo se chovat určitým způsobem (craving, „bažení“).
2. Zhoršená sebekontrola v souvislosti s látkou či chováním (porucha sebeovládání).
3. Somatický odvykací stav (tzv. absták při nepřítomnosti drogy, třes, nervozita, bušení srdce, bolesti hlavy apod.).
4. Zvyšování tolerance (k vyvolání účinku – pocitu libosti – je nutné zvyšovat dávku někdy do závratných výšin).
5. Postupné zanedbávání jiných potěšení, zájmů, zálib, přátel, rodiny.
6. Pokračování v užívání látky přes jasný důkaz škodlivých následků, a to jak zdravotních, tak společenských.

Pro diagnózu závislosti musejí být přítomna alespoň tři kritéria v období posledních 12 měsíců.

## ■ Speciální projekt

# Onkoportál

## mohou vyzkoušet pacienti přímo v onkologických centrech

Kde budete hledat recept na vafle nebo porovnávat ceny bezsáčkových vysavačů? Nejspíš na internetu. A na stejném místě budete pravděpodobně pátrat i po příznacích karcinomu žaludku, po prevenci rakoviny slinivky břišní, průběhu vyšetření tlustého střeva, patientské organizaci pro stomiky nebo pomoci psychologa ve vašem městě.

**A**ť už se zeptáte Seznamu, nebo si informaci „vygooglíte“, vypadnou na vás stovky až tisíce různých odkazů. Pomoci může Onkoportál, vyhledávač ověřených onkologických informací a služeb pro pacienty, rodinné příslušníky a veřejnost.

### Živí roboti známkují jako ve škole

Pro klasické vyhledávače pracují „roboti“, tedy automatické počítačové programy. Na rozdíl od vyhledávacích robotů, jsou onkoportáloví roboti živí, konkrétní lidé. Jedna skupina určuje, jaké klíčové slovo budou návštěvníci hledat, druhá k nim doplňuje odpovídající odkazy z českého internetu.

Poslední skupina, kterou tvoří zkušení onkologové, odkazy hodnotí známkou jako ve škole. Jen oni dokážou posoudit, zda jsou odkazy věcně správné, neobsahují nepravdivé nebo zastaralé informace, poznají i to, že se třeba jed-



ná o klamavou reklamu. Odkazy, které od nich mají jedničku, se pak zařadí na první místo. Ty, které mají nejhorší známku, se ve výsledku vyhledávání vůbec neobjeví.

### Onkoportál na internetu i v nemocnicích

Onkoportál najdete ve svém počítači, stačí si zadat jeho adresu: [www.onkoportal.cz](http://www.onkoportal.cz). Pro majitele chytrých mobilních telefonů a tabletů je Onkoportál dostupný ve formě mobilní aplikace. Příslušným mercedesem mezi způsoby, jak Onkoportálem „projít“, je iPadový stánek. Jedná se o vysoký stojan s iPadem a Onkoportálem připraveným k vyhledávání. Stánek je připojen 24 hodin k internetu, a je tedy stále funkční.

Stánky jsou rozmístěny již na 18 místech České republiky, a to v čekárnách Komplexních onkologických center a Hematologických center. O každý stánek se stará zdravotní sestra, která pacientům v případě potřeby pomůže s jeho obsluhou a vyhledáním informace. Naštěstí je ovládání iPadu prostřednictvím dotykové obrazovky intuitivní a velmi snadné. Každý, kdo má odvahu se ho dotknout, s ním rychle najde společnou řeč.

### Všude, kde je třeba

Onkoportálové stánky slouží především k tomu, aby si pacienti onkologických center mohli Onkoportál vyzkoušet. Pokud je zaujme, mohou ho dále využívat na jakémkoli zařízení s připojením na internet. K tomu, aby k němu našli cestu i doma, slouží vizitka s jeho webovou adresou. V některých lékárnách vám ho doporučí i lékárník. Onkoportál je užitečný pomocník onkologického pacienta a jeho rodiny a vyskytuje se všude tam, kde je ho nejvíce potřeba.

## ■ Speciální projekt

# Spolehlivá trojice v boji proti zubnímu kazu: Zubní PASTA, ústní VODA a ŽVÝKAČKY

Ústní voda pouze pro svěží dech? Omyl! Medicínské trendy jsou jiné. Nejúčinnější variantou v předcházení zubnímu kazu je kvalitní zubní pasta v kombinaci s ústní vodou. Na český trh vstoupila švédská jednička v tomto oboru s produktovou řadou ORALFLUX. Jde nejen o kvalitní ústní vody a zubní pasty, ale také o převratnou novinku – žvýkačky s obsahem fluoridů a xylitolu.

**N**a vině vzniku zubního kazu je jednak špatná životospráva, jednak nedostatečná ústní hygiena. Nestačí si totiž jen čistit zuby fluoridovou zubní pastou. Ačkoliv fluoridy skutečně brání vzniku kazu, zbavujeme se jich vyplachováním úst vodou po vyčištění zubů. Proto je nutné odstraněné fluoridy zase doplnit.

Kvalitní zubní pasta obsahuje 1450 ppm fluoridů. Po vypláchnutí však fluoridy končí v umyvadle a v ústech téměř nic nezůstává. Fluoridy je tedy vhodné doplnit ústní vodou s optimální koncentrací 900 ppm. Pokud mají ústní vody nižší obsah fluoridů, nejsou schopny navrátit potřebnou koncentraci fluoridů do slin a jejich pomoc v ochraně před vznikem zubního kazu je nedostatečná.

### Xylitol nad zlato

Zubní pasty i ústní vody značky ORALFLUX zaručují optimální koncentraci fluoridů. Kromě toho obsahují další složku – xylitol, která výrazně napomáhá v péči o naše zuby. Je to přírodní sladidlo s antibakteriálním účinkem, které se přirozeně vyskytuje v míze břízy, v ovoci, zelenině, kukuřičných klasech nebo ovsu. V ústní dutině snižuje schopnost mikroorga-



nismů vázat se na povrchu zubů, a tím zpomaluje tvorbu zubního povlaku. Samotný xylitol přitom dokonce snižuje přírůstek zubního kazu až o 55%.

Komplexní péči pak doplňují žvýkačky, které jsou účinnými pomocníky při ochraně před vznikem zubního kazu během dne. Díky spojení zubní pasty, ústní vody a žvýkaček přináší produktová řada ORALFLUX komplexní péči o naše zuby. Produkty jsou určeny všem, jak dospělým, tak dětem. Na výběr produktů pro dentální péči by měli dbát zejména lidé se zvýšeným rizikem zubního kazu. Toto riziko se vyskytuje u osob, které již mají zubní kazy a plomby, nosí zubní rovnátka, mají obnažené zubní krčky, častěji jedí nebo mají sníženou sekreci slin. Čím kvalitnější bude naše péče o zuby, tím déle nám budou spolehlivě sloužit.

Všechny produkty řady ORALFLUX jsou k dostání v Alphega lékárnách.

-au

# ORALFLUX

3 PLUS PRO VAŠE ZDRAVĚJŠÍ ZUBY

**VYZKOUŠEJTE!**  
K dostání  
ve Vaší lékárně

## PROČ POUŽÍVAT ÚSTNÍ VODY ORALFLUX

### FLUORIDY

Optimální množství fluoridů

- ! pomáhá zvyšovat odolnost zubní skloviny
- ! zpomaluje postup zubního kazu
- ! udržuje tvrdost povrchu zubů

### XYLITOL

- ! sladidlo, které snižuje množství bakterií v zubním plaku, a tím pomáhá zabránovat tvorbě zubního kazu

### MAGIC BOTTLE

- ! přesná dávka
- ! jednoduché užití
- ! děti to baví a dospělí šetří :-)

#### Jak funguje MAGIC BOTTLE?

- ! lahev odšroubujte a držte ve svislé poloze
- ! lehkým stlačením přední a zadní strany lahve se odměrka začne pomalu plnit ústní vodou
- ! po naplnění odměrky přestaňte mačkat, přebytečná tekutina odteče zpět do lahve a hladina se v dávkovači ustálí přesně na 10 ml



#### ORALFLUX Original 500 ml

- ! pro zdravější zuby
- ! fluoridovaná ústní voda (900 ppmF<sup>-</sup>), s obsahem xylitolu a bez alkoholu
- ! s příjemnou mátovou příchutí - nepálí!
- ! určeno pro dospělé a děti od 12 let



#### ORALFLUX Fresh 500 ml

- ! pro zdravější zuby a svěžší dech
- ! fluoridovaná ústní voda (900 ppmF<sup>-</sup>), s obsahem xylitolu a bez alkoholu
- ! navíc obsahuje antibakteriální složku chlorhexidin a zinek laktát, který potlačuje zápach z úst
- ! určeno pro dospělé a děti od 12 let



#### ORALFLUX Junior 500 ml

- ! pro zdravější zuby
- ! fluoridovaná ústní voda speciálně vyvinutá pro děti ve věku 6-12 let, s upravenou koncentrací fluoridu (225 ppmF<sup>-</sup>), s xylitolem, bez alkoholu, s příchutí ovoce a máty



#### ORALFLUX Chlorhexidin Pro 250 ml

- ! pro zdravější dásně a zuby
- ! při akutních problémech s dásněmi
- ! obsahuje antibakteriální složku chlorhexidin (0,12%), fluorid (900 ppmF<sup>-</sup>) a xylitol, bez alkoholu

K dostání také **ORALFLUX** zubní pasty a **ORALFLUX** žvýkačky (doplňek stravy).

[www.oralflux.cz](http://www.oralflux.cz)

**Actavis**

## ■ Lékař radí

# První pomoc: Jak přežít vánoční nástrahy?

Vánoční svátky patří bezpochyby k nekrásnějším v roce, ale bohužel i během nich může dojít k náhlým zdravotním obtížím, které mohou být často i velmi závažné. Co v těchto případech dělat a především jak se jim snažit předejít?



## KOST V KRKU

Jedná se o klasickou vánoční nehodu, která představuje nejčastější příčinu výjezdů k lékaři na Štědrý den.

Na prvním místě stojí určitě prevence. Pokud nejste zvyklí jíst ryby, zvolte raději vykostěný filet než celou rybu. Hlavně to platí u dětí, kterým by se ryby s kostmi neměly podávat vůbec.

Pokud jste pokrm připravili z celé ryby, maso z kostí spíše seškrabujte, než krájejte. Jezte pomalu, abyste si případnou kost v ústech stačili uvědomit ještě před polknutím. Nikdy nedávejte do úst současně rybu a jiné jídlo.

## Co dělat v případě, že se kost do krku zapíchne?

- není-li kost zapíchnutá příliš hluboko, můžete se ji pokusit zajistit tuhými sousty (pečivo, chleba, brambory)
- pokud to nepomůže, vyhledejte rychle lékařskou pomoc
- v žádném případě sami neprovádějte žádné drastické zásahy v krku, mohlo by tak dojít k pohmoždění místa vpichu a poté by lékaři mohli jen obtížně rozeznat, kam přesně se kost zapíchla
- návštěvu u lékaře neodkládejte, v okolí zapíchnuté kosti může vzniknout zánět, otok a další komplikace

Co se týká zákroku jako takového, důležité je, ve které oblasti se kost zapíchla. Nejčastěji to bývá v okolí krčních mandlí nebo u kořene jazyka. Odtamtud ji lékař odstraní většinou snadno. Pokud je však kost v hlubší části polykacích cest, je potřeba zákrok provést endoskopicky v celkové anestezii.

## ZAŽÍVACÍ OBTÍŽE A ŽLUČNÍKOVÝ ZÁCHVAT

Vánoce můžeme bohužel také nazvat Svátky přejídání. O svátcích bývá zvykem konzumovat nadměrné množství tučného a hodně kořeněného jídla spolu s alkoholem, což může mít za následek řadu trávicích obtíží.

Pálení žáhy nejlépe odstraníme vhodnými léky na překyselení žaludku (antacida). Při nadýmání a pocitech plnosti nebo těžkosti pomůže teplý obklad a dále neдрáždivá a mírná dieta. Příznivé účinky má například jogurt s vlákninou. Dojde-li k průjmům, je potřeba dodat dostatek tekutin a minerálů, ideální je čaj. Pomáhá též strouhané jablko, banány, vařená mrkev s rýží.

K nejzávažnějším a nejméně příjemným trávicím obtížím, jež mohou na základě přejídání vzniknout, je žlučnickový záchvat. V mírnější formě



může dojít k bolestem většinou pod pravým podžebřím nebo ve střední části nadbříšku spojenou s nadýmáním, říháním a pocitu plnosti. Pokud bolest není prudká, lze doporučit žlučnickové čaje, které působí proti nadýmání, jsou mírně projímavé a protikřečové. Při akutním záchvatu se však nesmí podávat nic – jídlo, pití, ani tisíce léky a je třeba co nejrychleji navštívit lékaře.

Akutní žlučnickový záchvat se vyznačuje náhlou a prudkou bolestí bez předchozích varovných příznaků. Bolest je lokalizována většinou pod pravým žeberním obloukem nebo ve střední části nadbříšku a vystřeluje směrem do zad či k lopatce.

## POPÁLENINY

Neopatrnou manipulací se svíčkami, při pečení anebo při hrách s hořlavými látkami a pyrotechnikou, které jsou v tomto období časté, může dojít k popáleninám.

### Popáleniny rozdělujeme podle závažnosti do několika stupňů.

**I. stupeň:** Kůže je zarudlá a pálí. Tyto popáleniny se hojí většinou do několika dnů a bez jizev.

**II. stupeň:** Vznik puchýřů, pod nimi je červená kůže. Nejbolestivější stupeň popálenin, při kterém je poškozeno i podkoží. Hojí se v rozmezí několika týdnů.

**III. stupeň:** Nejhlubší popáleniny, již nejsou tak bolestivé, protože došlo ke zničení receptorů vnímajících bolest. Plocha je tmavě hnědá nebo černá a spodní rána je bílá. Hojí se několik měsíců, často je nutná i transplantace kůže.

U rozsáhlejších popálenin II. a III. stupně může dojít k rychlému rozvoji po-

páleninového šoku, kdy se tekutiny z krevního řečiště přesouvají do postižených míst a následně může dojít k ohrožení základních životních funkcí. V tomto případě je potřeba rychlý převoz na specializované pracoviště a zahájení resuscitační péče.

I popáleniny menšího rozsahu však mohou být nebezpečné a laik většinou nemusí rozeznat závažnost nebo stupeň popálení, proto se doporučuje též vyhledat lékaře.

MUDr. Kateřina Uxová



## Co dělat při popálení?

- ránu zchladit pod studenou tekoucí vodou u dospělých, u dětí použít raději vlažnou vodu, aby nedošlo k podchlazení, následně překrýt ránu čistou látkou, a je-li potřeba, transportovat k lékaři
- u menších popálenin v případě domácího ošetření lze podat léky na utišení bolesti (např. Paralen)

## Co v žádném případě při popáleninách nedělat?

- ránu nečistit, nedezinfikovat, nedávat na ni žádné masti, ani spreje (např. Panthenol)
- puchýře neodstraňovat, hrozí akutní infekce, která by mohla prohloubit rozsah popálenin
- příškvary (oděv) nestrhávat
- u popálenin většího rozsahu nepodávat tisíce prostředky, mohlo by dojít ke zkreslení diagnózy
- stejně tak u závažnějších popálenin nepodávat tekutiny, neboť by mohly nastat komplikace při případné nutnosti anestezie

## ■ Speciální projekt

# Co jsou doplňky stravy a proč je vyzkoušet?

Doplňek stravy je potravina, jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu a která je koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem. Možnost cíleně doplňovat naši výživu o potřebné látky pomocí doplňků stravy je obzvláště důležité při počínajících zdravotních problémech.

Jednou ze společností na evropském trhu, jež se specializuje na doplňky stravy, je italská společnost Stardea, jejímž cílem je propagovat „terapeutickou filosofii“ s přírodou a uvádět na trh účinné, inovativní a zaručené výrobky pro základní terapeutické oblasti včetně té pediatrie.

V neurologické oblasti pomáhají výrobky při poruchách nervového systému a spánků (kapky již od 1. roku dítěte). V oblasti metabolismu výrobky pro správnou funkci červených krvinek a hemoglobinu, doplňek vitaminů pro správný a vyvážený růst, multivitaminové doplňky proti stresu či kompletní doplňek vitaminů a minerálních látek. V gastroenterologické oblasti je zde sirup pro správnou regulaci střevní mikroflóry, pro děti kapky na bázi gastro ochranných probiotických mikrokapsulí, tobolky k odstranění střevního plynu nebo sirup pro udržení normální funkce jater.

Do respirační oblasti spadají sirupy pro rozpouštění hlenu, pro podporu tekutosti bronchiálního sekretu, na zklidnění kašle či protizánětlivý přírodní produkt bojující proti infekci v krku. Urologicko-gynekologické obtíže řeší doplňky na úpravu menstruace, přírodní řešení pro příznaky menopauzy a u mužů k prevenci prostaty. Pro fyziologickou podporu funkcí močových cest jsou zde výtažky z brusinky a echinacey. Kardiovaskulární potíže řeší doplňek na bázi polynenasycených omega-3 mastných kyselin a vitamínu E nebo doplňek stravy pro řádné fungování cév.

Nejdůležitější ze všeho je zaměřit se nejprve na kvalitní stravu. Jelikož doplňek stravy má mít především podpůrný účinek, nečekejte okamžité zázraky. Mnohdy zjistíte po dvou týdnech nebo po měsíci, že najednou nejste tak unavení. Jiné je to třeba u některých akutních zdravotních problémů, kdy správným použitím doplňku můžete pozitivní účinek pocítit i velice brzy – například úpravu trávení. Obecně tomu však dejte čas. Doplňky jsou určeny především k prevenci. A prevence, to je zbraň dneška na cestě k dobrému zdraví!



MAGStar®, 20 sáčků po 4,5 g  
Potravinový doplňek se soli draslíku, hořčíku, zinku a vitamínem C, se sladidly. Bez umělých barviv.

# KVALITA

## Příroda ve službách zdraví.

Stardea přináší přírodní řešení ve formě doplňků stravy:

- \* v případě chybějících vitamínů díky dietám
- \* v případech snížení příjmu potravy nebo zvýšeným požadavkem živin
- \* pediatrická sekce určena speciálně pro děti
- \* problémy v průběhu menstruace či menopauzy
- \* problémy způsobené fyziologickou funkcí prostaty
- \* svalové onemocnění, onemocnění kloubů a kostí
- \* podpora mozkové mikrocirkulace
- \* udržení správné funkce jater
- \* uvolnění dýchací soustavy, úleva od bolesti v krku

### FLUIStar® sirup 200ml

Přítomné výtažky jsou užitečné pro podporu tekutosti bronchiálního sekretu. Zinek a vitamín C přispívá ke správné funkci imunitního systému. Potravinový doplněk s vybranými výtažky z adhatody vasica (keř v jihovýchodní Asii), břechtanu popínavého, tymiánu obecného, vlčího máku, zaplévanky statné, rosnatky okrouhlohlé.

Potravinový doplněk není určen jako náhrada pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.



**Stardea®**  
NATURA AL SERVIZIO DELLA SALUTE

VÁŠ SPECIALISTA V OBLASTI  
DOPLŇKŮ STRAVY

**DEFLOGO SD® 20 gastro ochranných tablet po 270mg.** Potravinový doplněk na bázi bromelinu z ananasu, který je užitečný pro odvod tělesných tekutin a enzymu SOD. Účinné při léčbě zánětlivých stavů měkkých tkání spojené s traumatem, u lokalizovaných zánětů a post-operativní reakci tkáně.

### ENERGIStar® LAHVIČKY

Multi-vitamínový doplněk s akáciovým medem, fruktózou, ženšenem, brusinkovou šťávou, karnitinem, minerálními soli, mateří kašičkou, pivními kvasnicemi, multi-vitamínovým komplexem skupiny B.



KARDIOVASKULÁRNÍ

SVALY, KLOUBY, KOSTI

RESPIRAČNÍ OBLAST

GASTROENTEROLOGIE

METABOLISMUS

UROLOGICKÁ OBLAST

NEUROLOGICKÁ OBLAST

PHARMADERM KOSMETIKA S.R.O.  
WWW.PHARMADERM.CZ

## ■ Rozhovor

# Štěpánka Duchková:

## Moje dvojčata nechápala, že o některé děti se jejich rodiče starat nemohou

Štěpánka Duchková patří mezi českou moderátorskou elitu a svůj hlas již poněkolkáté propůjčila křtu kalendáře Fondu ohrožených dětí.

Štěpánka nám prozradila, jak vypadá její spolupráce s Fondem ohrožených dětí, co se v jejím životě změnilo, když se stala matkou, a jak nejraději relaxuje.

### *Jak dlouho spolupracujete s Fondem ohrožených dětí?*

Křest kalendáře jsem moderovala již potřetí. Poprvé jsem zde stanula s Karlem Gottem, podruhé s Monikou Absolonovou a letos s Ondřejem Brzobohatým.

### *Pročítáte si příběhy dětí, které kalendáře každý rok odtajňují?*

Samozřejmě. Nejprve si vždycky prohlédnu krásné fotky od pana Šlehofera a pak si přečtu příběh, který se k nim váže. Pokaždé je mi při tom smutno. Například v posledním kalendáři byla zmínka o tom, že některé děti mají kvůli chování svých rodičů psychické problémy a dokonce se sebepoškozují. Je mi to strašně líto a cítím totální bezmoc. Díkybohu existují Klokánky a hodné tety, které dětem jejich životy ulehčují.

### *Byl pro vás některý ze křtů, které jste moderovala, něčím výjimečný?*

Výjimečný byl tento poslední. Poprvé jsem s sebou totiž vzala své pětileté syny Honzíka a Adámka. Moc se jim líbilo, jak děti z Klokánku zpívaly. Chtěli za nimi vylézt na pódium a zpívat spolu s nimi. Když jsem jim potom vysvětlila, že jsou to děti, o které se nemůžou starat jejich maminky a tatínkové, tak na mě kulili oči a vůbec to nechápali.



### *Jak zvládáte emoce, které jsou s prací pro Fond ohrožených dětí spojeny?*

Než se mi narodili kluci, tak jsem byla tvrdák. Při emocionálně náročných situacích se to ve mně sice vařilo, ale navenek nikdo nic nepoznal. Absolutně nic mě nerozbrečelo. Poté, co jsem se stala matkou, ale slzím velmi často. Třeba i při sledování televizního zpravodajství. A to samé se mi děje, když pročítám příběhy dětí v kalendáři.

# Alphega lékárny se staly patronem nového kalendáře Fondu ohrožených dětí

Ve čtvrtek 6. listopadu se ve skleníku Fata Morgana konal křest kalendáře Fondu ohrožených dětí pro rok 2015. Všechny přítomné obklopilo tropické teplo, vlhký vzduch nesl roztomilé kvákání žab.

Také letošní rok se hlavního slova ujala moderátorka Štěpánka Duchková, která společně s předsedkyní Fondu ohrožených dětí JUDr. Marií Vodičkovou přivítala nejen hosty, ale také děti z pražského Klokánku v Láskově ulici,



kteří zazpívaly písně Jaroslava Uhlíře a Zdeňka Svěráka. Kmotrem kalendáře se stal Ondřej Brzobohatý.

Kalendář vznikl v průběhu celého roku 2014 a také letos popisuje příběhy dětí z Klokánku se šťastným koncem. Všechny fotografie vznikly v prostorách Botanické zahrady Praha a objektiv na dětské tváře zaměřoval fotograf Martin Šlehofer. Patronem kalendáře se staly Alphega lékárny, které projekt Klokánek dlouhodobě podporují.

## *Jste jednou z našich předních moderátorek. Jaká největší úskalí musejí novináři překonávat?*

Být televizním reportérem nebo moderátorem je časově velmi náročná práce. Domluvíte si třeba rande na osmou hodinu večer, v sedm si v redakci balíte věci, že už vyrazíte, a najednou přiběhne vedoucí vydání: „Hoří Průmyslový palác. Okamžitě tam jed’ a počítej s tím, že to bude na celou noc.“ A rande skončilo. Časová náročnost je jedním z důvodů, proč hodně televizních reportérů po třicítce s touto prací končí a jdou dělat například tiskové mluvčí – zakládají si rodiny, a to jde s reportérskou prací hodně těžko sloučit.

## *Jak pečujete o své zdraví a o zdraví vašich dětí?*

Hodně společně sportujeme a zdravě jíme. Já jím zdravě dobrovolně, děti nedobrovolně. Dostat do nich ovoce nebo zeleninu je nadlidský úkol, ale různými lstmi se mi to daří (smích).

## *Myslíte si, že je pro zdravé tělo důležitý odpočinek? Jak a kde nejradyji relaxujete, abyste nabrala další síly?*

Odpočinek je důležitý pro zdravé i nemocné tělo. Já sama nejvíc síly naberu při hraní golfu anebo při četbě v poloze ležmo. Ale musím mít nějakou výbornou knihu – třeba teď nedávno jsem se ponořila do Žitkovských bohyní od Kateřiny Tučkové.

## *Se zdravím souvisí také zuby a vy jste se je rozhodla srovnat pomocí rovnátek. Jaký typ rovnátek jste zvolila?*

Na doporučení jsem navštívila jednu kliniku, kde mi nabídli rovnátka v hodnotě sto tisíc korun. Když jsem se podívala, slevili na šedesát tisíc. Tak jsem šla domů. Nakonec jsem si našla paní ortodontistku Martinu Řeřichovou, která mi nabídla rovnátka za naprosto adekvátní cenu. Na horních zubech jsou bílá, takže nejsou tolik vidět, a na dolních zubech mám rovnátka zezadu, takže tam to vůbec neřeším.

## *Bránila vám rovnátka ve výkonu vaší práce?*

Jednu dobu jsem měla velmi výrazné sykvavky a pekelně jsem prskala. Chudáci hosté ve studiu (smích). Ale naštěstí to trvalo jen krátce. Zuby už se krásně srovnaly, tak se moc těším, že se rovnátek po roce zbavím.

- au



## ■ Speciální projekt

# Když můžete pomoci pouhým otevřením dveří:

# Projekty WC karta a WC kompas

**Každý může podpořit pacienty s IBD**

Každý může pomoci například pouhým zpřístupněním jinak neveřejné toalety, prominutím poplatku nebo dáním přednosti, a přispět tak k lepšímu životu mnoha lidí.

Všichni pacienti velmi ocení vaši podporu a vstřícnost, kterou jim můžete prokázat při jejich každodenním boji s nemocí. Děkujeme!

*Občanské sdružení Pacienti IBD*

Projekt WC karta ([www.wckarta.cz](http://www.wckarta.cz)) vznikl na základě životních zkušeností pacientů s idiopatickými střevními záněty (zkratka IBD z anglického Inflammatory Bowel Disease), mezi které patří Crohnova choroba a ulcerózní kolitida.

**WCkompas**

## Online mapa toalet pro veřejnost

Použití WC karty však předchází okamžik, v němž musíme veřejnou toaletu najít. Proto jsme vytvořili online mapu WC kompas ([www.wckompas.cz](http://www.wckompas.cz)) – jedinou specializovanou mapu toalet v České republice přístupnou i široké veřejnosti.

WC kompas umožňuje vyhledat nejbližší dostupné toalety na základě GPS lokace uživatele mobilního zařízení s internetovým připojením. Data o místech pochází nejen z veřejných databází, ale také sami uživatelé mohou přidat WC a opatřit ho navíc i hodnocením či komentářem.

## Život s idiopatickými střevními záněty

Idiopatické střevní záněty jsou chronická neinfekční zánětlivá onemocnění tenkého i tlustého střeva, jejichž příčina

**P**o vzoru Velké Británie, Německa nebo Rakouska a s podporou Evropské asociace pro Crohnovu chorobu a ulcerózní kolitidu (EFCCA), se občanské sdružení Pacienti IBD ([www.crohn.cz](http://www.crohn.cz)) rozhodlo usnadnit praktický život všem pacientům.

Z povahy onemocnění jsou pacienti bohužel často nuceni co nejrychleji vyhledat nejbližší toaletu. Každé zdržení či překážka zvyšují riziko frustrujícího zážitku, který má negativní dopad na důstojnost, psychiku, a tím i zdravotní stav pacienta. Proto jsme připravili WC karty, které svým držitelům umožní požádat o zpřístupnění veřejné i neveřejné toalety v případě akutní zdravotní komplikace.

WC karta by měla být pomyslným „univerzálním klíčem“, který apeluje na lidskost a porozumění zdravých lidí bez ohledu na místo nebo čas, a to nejen v České republice, ale i v zahraničí.

není dosud známa, a jsou tedy prozatím nevléčitelná. Pacienti často trpí po celý svůj život náhlými intenzivními průjmy, únavou, bolestmi kloubů a dalšími komplikacemi.

IBD jsou civilizačními chorobami, které sice nejsou ve většině případů smrtelné, ale je nutné je léčit dlouhodobě s vysokými finančními náklady. Bohužel v poslední době jsou IBD diagnostikovány u stále mladších pacientů a dětí.

Život s IBD se od základů změní. Je nutné upravit denní režim, výživu, přizpůsobit se užívání léků. Nemocnému hrozí sociální izolace, ztráta zaměstnání i výrazné snížení životní úrovně.

*Připraveno ve spolupráci s Občanským sdružením Pacienti IBD*

## ■ Lékárník radí

# MED: Symfonie chuti a zdraví

Když jsem jako malá byla nachlazená, babička mi vždy vařila lipový čaj s medem. Ještě teď mám na jazyku tu nádhernou, sladkou, medovou chuť. Med je velmi staré, tradiční sladidlo našich předků, které se využívá nejen k slazení, ale i k léčení již tisíce let.

**V**děčíme za něj včelám, které posbírají nektar a sladkou medovici z rostlin, nechají je projít zařívacím ústrojím a pak ukládají v plástech. Tato látka za vydatné pomoci mladých včeliček – mladušek, postupně dozrává v lahodný med.

Med je úžasným sladkým koktejlem zdraví prospěšných látek. Velmi se liší od řepného cukru, který je vlastně jen čistá sacharóza, složitý cukr, neobsahuje žádné vitaminy ani minerály. Podle současných výzkumů má bílý cukr, jehož spotřeba rok od roku roste, negativní dopad na lidské zdraví. Narůstá počet nemocných diabetem, kožními onemocněními, infarktem, gynekologickými potížemi a viníkem bývá velmi často právě rafinovaný cukr.



Med je výbornou alternativou cukru. Může se použít na slazení nápojů, jen je třeba, aby teplota nápoje nepřesahovala 60 °C, aby se nezničily účinné látky, které med obsahuje. Med lze také použít na pečení a vaření.

V posledních letech bylo popsáno několik set účinných látek v medu, některé však na svůj popis teprve čekají. Aneb jak prohlásil Wilhelm Bolsche: „Na světě jsou dvě největší záhady, člověk a včely. Starší jsou včely.“ Většina účinných látek v medu, asi 95 %, je tvořena jednoduchými cukry. Nejvíce je zastoupena fruktóza (ovocný cukr) a glukóza (hroznový cukr). V malém množství pak med obsahuje i cukry složitější. Díky obsahu cukrů je med rychlým zdrojem energie.

Chuť medu ovlivňují organické kyseliny, které mají antioxidační vlastnosti, vážou na sebe volné radikály a působí preventivně proti civilizačním nemocem. Nejznámější jsou kyseliny glukonová, máslenná, skořicová, jantarová a jablečná.

Nejdůležitější bílkovinné látky v medu jsou enzymy. Jejich obsah je důležitým kritériem kvality medu. Nejznámější z nich je invertáza a diastáza, které se podílejí na štěpení škrobů. Med obsahuje také vitaminy B1-thiamin, B2-riboflavin, vitamin C a minerály – draslík, fosfor, hořčík, vápník, zinek a železo.

Kvalitní med má kyselé pH nižší než 4. Je vhodný i pro diabetiky 2. typu – na inzulínu nezávislém. Doporučuje se zejména akátový med s vysokým obsahem fruktózy, jejíž metabolismus nevyžaduje inzulín.

Diabetici 1. typu – na inzulínu závislém, by se měli medu jako potravině vyhýbat. Mohou ho používat pouze v malých dávkách (maximálně dvě lžičky denně jako lék).

## Léčebné účinky medu

Med má silný antibiotický účinek, který je zachován ještě při ředění 1:60. Zároveň posiluje obranyschopnost organismu a zlepšuje činnost vnitřních orgánů. Podporuje trávení a zažívací pochody. Zlepšuje a prohlubuje spánek.

Je podpůrným prostředkem při jaterních nemocech, používá se jako součást diety při infekční žloutence. Dále urychluje hojení ran a zvyšuje detoxikační schopnosti. Jeho hojivých a antibiotických vlastností se využívá při léčbě vředové choroby žaludku, protože ničí i obávaný helicobacter pylori, který je v současné době označován za původce tohoto onemocnění. Léčí virová onemocnění a katary horních cest dýchacích.

Běžná denní dávka medu pro dospělé je tři až čtyři čajové lžičky, pro děti od

1 roku do 10 let jedna mocca lžička a pro děti od 10 let dvě čajové lžičky.

Med je pro lidi vysoce hodnotná a prospěšná potravina. Jeho pravidelnou

konzumací si zajistíme zdraví a v případě onemocnění nám med pomůže zdraví opět navrátit.

*PharmDr. Lenka Zemanová  
Alphega lékárnice, Louny*



## Medové recepty

### ***Cibulová šťáva s medem proti kašli***

Cibuli nakrájíme na kostičky, zalijeme medem a necháme do druhého dne v chladničce. Šťávu užíváme po lžičkách.

### ***Medový yzopový sirup proti nachlazení dle bylináře J. A. Zentricha***

100g nati yzopu přelijeme 750ml vroucí vody a vyluhujeme pod pokličkou až do vychladnutí. Přecedíme a přidáme 1 a 1/2 kilogramu medu. Uchováme v chladu. Podáváme 4x denně 1 lžící sirupu a zapijeme lipovým čajem.

### ***Kokosové vánoční perníčky s medem***

200g hladké mouky smícháme s 1 lžičkou prášku do pečiva, špetkou jedlé sody, přidáme 50g kokosu, 80g změkklého tuku, 80g medu a 1 žloutek. Vypracujeme vláčné těsto, podle potřeby přidáme trochu mléka. Dáme odpočinout do chladu a pak vykrajujeme různé tvary. Pečeme dorůžova v předehřáté troubě.

## **Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**

Lékárna U Svatého Mikuláše, Beneše z Loun 321, Louny

Tel.: 415 653 469



## Soutěž

# Křížovka

10x  
VÝHRA!!

Soutěžte s námi o balíček miniproduktů dermokosmetiky Vichy (Vichy micelární voda 100 ml, Vichy Liftactiv Supreme 15 ml, Vichy Idealia 15 ml, Vichy Neovadiol 15 ml). Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději **do 15. prosince** na e-mail [krizovky@alliance-healthcare.cz](mailto:krizovky@alliance-healthcare.cz). Do předmětu napište heslo **SOUTĚŽ**.

◆	TĚLNÍ VYMĚŠEK	PLOŠNÁ MÍRA	1. část tajenky	◆	ASFALT	NEOLOUPENÉ						
PRŮSMYK				ZN. MANGANU								
ORGÁN ZRAKU				EINSTEINOVY INICIÁLY								
SMUTNÉ (KNIŽNĚ)				STUPEŇ V JUDU								
◆	SLEPIČÍ SLÁBIKA	NÁRADÍ AMER. SPISOVATEL RUSKÉHO PUVODU (ISAAC)										
ČESKÝ BÁSNÍK (1917-1971)							HMYZ S BAREVNÝMI KRÍDLY	DOMÁCÍ ZVÍŘATA	◆	KAPŘÍCI	NĚMECKÝ STRÝC	ANGL. MÍR
NĚM. VÝCHOD				CAMP					KOPNUTÍ			
				INU (NÁŘEČ.)					BUDHISTICKÁ HROBKA			
◆	UMINĚNÝ ZÁPOR				2. část tajenky							
	SPZ KROMĚŘÍŽE											
OBYČEJNÝ ČLOVĚK				HABEŠANKA								
				TEL. SPOL. KUVAJTU								
MOCNÝ									PŘECE			
MĚNA MACAA				IND. SÍDLO					FRANCOUZSKÝ KRÍDLO			

Doplňte pokračování citátu Victora Huga: „Dobrá žena muže inspiruje, vtipná ho zaujme, krásná ho okouzlí, ale...“



Seznam výherců z minulého čísla naleznete na straně 35.

## ■ Rostlina, která pomáhá

# Jmelí bílé:

## Vánoční dekorace, která léčí



Vánoční svátky jsou opředené mnoha mýty, zvyky a pověrami. Jednou z nich je, že se jmelím přijde do našeho obydlí také štěstí, láska a odvaha. Jmelí je navíc oblíbené také proto, že pokud si pod něj stoupnou dvě osoby opačného pohlaví, měly by se políbit. Mysleli jste ale už na jmelí jako léčivou rostlinu?

**J**melí je spjato s velmi starou legendou, která se prý odehrála v době před narozením Ježíška. Jmelí prý bylo velkým košatým stromem se silným dřevem, ze kterého se Josef rozhodl vytesat pro Ježíška kolébku. Přesně po třiceti třech letech stejný strom Římané pokáceli, aby z něj mohli vytesat kříž a Ježíše na něm ukřížovat. Strom toto nemohl snést, a tak se hanbou zmenšil do malých keříků. Keříky jsou nyní nuceny žít z jiných, velkých stromů. Kdokoli však pod nimi projde, jmelí ho zahrne dobrem.

Po celém světě můžeme nalézt více než sto druhů jmelí, v našich končinách je však jeden jediný druh – jmelí bílé. Tento malý keřík parazituje na jehličnatých i listnatých stromech (zejména na akátech, lípách, topolech, javorech, borovicích či jedlích). Kvete na jaře, aby poté mohl oslňovat bílými plody připomínajícími perly.

Pokud byste chtěli okusit léčivé účinky jmelí, nařezejte si mladé větvičky s listy. A protože bývají poměrně vysoko, pomozte si dlouhým hákem či tyčí určenými pro sběr. Čerstvé jmelí lehce zapáchá, avšak během prvních dnů sušení se zápach vytratí. Ze suchých větviček se připravují čaje či tinktury.

Jmelí obsahuje řadu účinných látek, jako jsou například glykoproteidy, peptidické toxiny, ve vodě rozpustné polysacharidy, alkaloidy, triterpeny, organické kyseliny, fenylové sloučeniny, cholin či histamin. Obsah jednotlivých látek se liší, a to podle toho, na jakém stromě jmelí vyrostlo.

### Jaké léčebné účinky jmelí má?

Tento průvodce vánočních dní, který má nejvíce účinných látek právě v listopadu a prosinci, snižuje krevní tlak, pomáhá proti ateroskleróze a podporuje léčbu některých nádorových onemocnění. Působí močopudně, tlumí bolesti hlavy a pocit závratě, potlačuje zvýšenou činnost

### Připravte si domácí tinkturu ze jmelí bílého!

Nasekané jmelí (čerstvé, nebo sušené) nasypete do vhodné nádoby se širším hrdlem a dobrým uzávěrem. Zalijte čistým lihem nebo bezbarvou pálenkou (vodka, žitná), aby bylo jmelí úplně potopené a nechte luhovat 6 až 8 týdnů na tmavém místě. Poté směs přecedte, vymačkejte a nechte několik dní usadit.

Výjimečných vlastností jmelí si všimli již druidové, kteří ho využívali k léčbě neplodnosti a proti otravám. Jmelím také zaháněli válku, hladomor, krupobití a zlé duchy. Druidové jmelí utínali zlatými srpy, proto ho dnes v době vánočních svátků barvíme zlatavou barvou.

Štítné žlázy, omezuje výskyt křečových žil a pomáhá při psychickém i fyzickém přetížení.

Kromě toho našlo jmelí své uplatnění také v kosmetice. Používá se jako přídatná látka do krémů a emulzí, které jsou určeny pro zklidnění podrážděné pokožky. Stalo se také součástí šamponů, pomáhá totiž proti nadměrné tvorbě lupů.

Navzdory tomu, že jmelí má mnoho léčebných účinků, je jedovaté. Musíme se tedy vyvarovat předávkování, které může způsobovat podráždění střev, bolest břicha či průjemy.

-au

## PRŮKAZ TOTOŽNOSTI:

**Botanický název:** *Viscum album*

**Čeleď:** santálovité

**Kde roste:** na jehličnatých a listnatých stromech na území takřka celé Evropy

**Které části se používají:** větvičky s listy

**Co obsahuje:** glykoproteidy, peptidické toxiny (viscotoxin), ve vodě rozpustné polysacharidy (polygalaktunátory, flavoniny), alkaloidy, triterpeny, organické kyseliny, fenylové sloučeniny, cholin, acetylcholin, histamin

## VÝHERCI SOUTĚŽNÍCH RÉBUSŮ z minulého křížovkového speciálu:

**Strana 15** – „Člověk se nikdy nezbaví toho, o čem mlčí.“

**Výherci:** Eva N., Zdeněk B. – Varnsdorf, Jarmila Z. – Kožušany-Tážaly, František L. – Kvasice, Miluše K. – Praha

**Strana 16** – „Při smíchu se obnaží zuby, při úsměvu charakter.“

j.deckerova, antonin.novak, Vlasta B. – Strakonice, Petr L. – Kobernice u Brna, Marie S. – Vážany nad Litavou, Ivana R. – Horní Slavkov, Jana P. – Brno, Vlasta B. – Kolín, chomlap, Alena P. – Hulín, Miloš K. – Praha, Jiřina Š. – Protivín, Anna P. – Vsetín, Karel M. – Brno, Libuše V. – Plzeň, Karla H. – Louny, Michaela H., Marie Š. – Horšovský Týn, Václav D. – Most, Jiří D., Tomáš S. – Chomutov, Věra P. – Kroměříž, Věra Z., Jitka B. – Sokolov, Milana Š. – Ostrava, Lubomír B. – Orlová Lutyně, Marie K. – Doudleby nad Orlicí, Olga V., Dana

P. – Františkovy Lázně, Dana G. – Ústí nad Labem

**Strana 17** – *Polysacharidy*

**Výherci:** milanpytlík, Lenka T. – Prostějov, Miroslava L. – Metylovice, Anežka B. – Hlučín, Miroslava M. – České Budějovice, Iva R. – Vsetín

**Strana 18** – *Omega sedm mastná nenasycená*

**Výherci:** Karel U. – Lanškroun, Jarmila Š., Ludmila U. – Třebíč, Romana B. – Albrechtice

**Strana 20** – *Čokoládovou*

**Výherci:** Jaroslav N. – Pohořelice, Alexandra J. – Ostrava-Poruba, Marie J. – Klášterec nad Ohří, Marie K. – Uherský Brod, Jiřina H. – Ostrava-Poruba

**Strana 21** – „Celaskon – pro vaši imunitu.“

**Výherci:** Jarmila O. – Červený Kostelec, Miroslav M. – Libušín, Diana K. – Kolín, Blanka S. – Frýdek Místek, Irena L. – Zbýšov

**Strana 22** – „Člověk denně opravuje své vlasy. Proč ne také své srdce?“

**Výherci:** Arnošt P. – Nezamyslice, Lucie G. – Opava, Hana F. – Praha

**Strana 23** – „Štěstí se neměří podle titulů a peněz, ale podle zdraví a spokojenosti srdce.“

**Výherci:** Vladimíra M. – Uherský Ostroh, Eva S. – Sternberk, Jan Č. – České Budějovice, Zdeňka K. – Kopřivnice

Radostné Vánoce a  
**365**  
dnů zdraví

v roce 2015 Vám přeje  
Vaše Alphega lékárna

Vaše zdraví je naší prioritou

