

ZDARMA od mého  
Alphega lékárníka

Alphega lékárna

# magazín.

02

březen - duben 2015

Vaše zdraví je naší prioritou



Jarní únava

Jak ji můžeme přemoci?

Kojení a příkrmy

Jak je správně načasovat?

## Bolest

Zatočme s ní jednou  
provždy



alphega  
lékárna

# Nákupy OnaDnes

## Užijte si slevy

na nákup dermokosmetiky Vichy\*

16. 3. - 22. 3. 2015



**SLEVA  
100 Kč**  
v naší lékárně

\*Sleva 100 Kč na nákup dermokosmetiky Vichy v hodnotě nad 499 Kč. Slevu můžete uplatnit při předložení kupónu OnaDnes. Akce se vztahuje na veškerý sortiment značky Vichy.

[www.alphega-lekarna.cz](http://www.alphega-lekarna.cz)

 **alphega**  
lékárna

# Editorial

První vteřiny mého nového dne. Po celých 340 dní v roce jsou doprovázeny úsměvem, chutí prožívat nové okamžiky, potkávat nové lidi či strávit příjemné chvíle s těmi nejbližšími. Pak tu máme ale ještě oněch 25 rán, během kterých se všechny mé hodnoty a radosti rozplývají v neutuchající bolesti. Silné bodání, citlivost a podivné mravenčení.



Častokrát se zamyslím nad tím, co se to se mnou vlastně děje. Jako kdyby se v mé hlavě zabydleli malí permoničci s obrovskými kladivý a snažili se dostat na svobodu. Proč mám pocit, že mi exploduje hlava? Kdyby se jednalo o důsledek večera stráveného v místní vinárně, nebylo by se čemu divit. Ale v okamžiku, kdy jdete spát, cítíte se skvěle a ráno vnímáte každý zvuk jako zesílený megafonem, není něco v pořádku.

Kdo by tyto pocity v dnešní uspěchané a stresem přeplněné době neznal. A nejčastější rada, kterou slyšíme „vem si prášek“, skutečně není nad zlato. Bolest je totiž voláním našeho těla o pomoc. A nesmíme zapomínat na to, že řeči těla skutečně rozumí jen odborníci...

Mgr. Alena Uhlířová, šéfredaktorka



## Obsah

6

BOLEST  
Zatočme s ní jednou provždy

15

ŽALUDEČNÍ VŘEDY  
Co ovlivňuje jejich vznik?

21

ADHD TRPÍ I DOSPĚLÍ  
Porucha pozornosti s hyperaktivitou

32

KOJENÍ A PŘÍKRMY  
Jak je správně načasovat?

40

KŘÍŽOVKA  
Soutěžte s námi o zajímavé ceny

Alphega **magazín**. březen / duben 2015

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • Redakce: Mgr. Alena Uhlířová, MUDr. Kateřina Uxová, MUDr. Marta Šimůnková, PharmDr. Lenka Zemanová, Mgr. Leona Štěpková, Lucie Hermannová, DiS., Mgr. Monika Pražáková, PharmDr. Miroslava Čapková • 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 2/2015, vychází 9. 3. 2015 v Praze, 21. vydání, ročník 3.

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](mailto:alphega.magazin@alliance-healthcare.cz).

## ■ Aktuálně z Alphega lékáren

# Alphega Lékárna U Zlatého jelena

poskytuje v historických prostorách moderní  
lékárenskou péči

Když pan lékárník Karel Prášil, popisovaný v povídce Šůty od J. Š. Baara, kupoval od postřekovského sedláka Krahulíka jednu borovou šišku, určitě netušil, v jakých podmínkách budou pracovat jeho následovníci o několik století později.

Jistě by žasnul nad přístrojovým vybavením, s nímž budou pracovat, informačními databázemi či širší sortimentu vydávaných léčiv. Co se však od té doby prakticky nezměnilo, jsou nejen prostory, ve kterých pracujeme, ale hlavně cíl naší práce. Tím je spokojený pacient, jenž odchází z lékárny s kvalitním lékem a potřebnými informacemi, které mu podá vlivný a erudovaný lékárník.

Alphega Lékárna U Zlatého jelena v Domažlicích se snaží zachovávat tyto principy i v naší komerčně orientované době. Chce být protiváhou „supermarketových“ lékáren, které hledí většinou pouze na zisk. Domažlická lékárna si ale, jako jedna z mála, zachovává charakter plnohodnotné lékárny - kompletní sortiment léčiv, potravinových doplňků, čajů či zdravotnického materiálu.



Alphega Lékárna U Zlatého jelena v Domažlicích

*„Nezříkáme se ani přípravy magistraliter léčiv, které jsou stále důležitým článkem terapeutického portfolia. Základním předpokladem poskytnutí léku lékárnou je samozřejmě její dostupnost. U nás pacient dostane svůj lék nejen v rámci otevírací doby, ale pokud je potřeba, vydáme důležitý lék i mimo otevírací hodiny,“* zdůrazňuje majitel Alphega Lékárny U Zlatého jelena PharmDr. Jiří Herink.

Nadhodnotou poskytované péče jsou další služby, které lékárna poskytuje.

Jsou určeny pro držitele klientských karet, držitele Senior pasu nebo karty turistů. Ti mohou obdržet kombinované slevy na zakoupené léky. Dále si pacient může v lékárně změřit výšku, váhu, BMI, tlak krve nebo zjistit, jaký má typ kůže.

*„Doufáme jen, že i pan lékárník Prášil, který se na nás dívá z lékárnického nebe, oceňuje naše snažení, vždyť jeho Chodové si zaslouží to nejlepší,“* doplňuje PharmDr. Herink.

### Alphega Lékárna U Zlatého jelena

náměstí Míru 123, 344 01 Domažlice

Tel.: 379 792 111, e-mail: lekarna@zlaty-jelen.cz

**Otevírací doba:** Po – Pá 7:00 – 18:00, So 8:00 – 12:00

## Kalendář zdraví

### BŘEZEN 2015



1. 3. Evropský den MOZKU



21. 3. Světový den DOWNOVA SYNDROMU

Světový den Downova syndromu nepřipadá na 21. března náhodně. Toto datum bylo zvoleno proto, že nemoc způsobují buňky na 21. páru chromozomů, kromě obvyklého páru je zde jeden chromozom navíc. V České republice se s Downovým syndromem narodí až 50 dětí ročně, což je asi jedno postižené dítě na 2 000 zdravě narozených. **Více na straně 36.**

24. 3. Světový den EPILEPSIE

Světový den epilepsie byl vyhlášen v roce 2008 a navazuje na globální kampaň proti epilepsii. Jeho cílem je zvýšit povědomí o této nemoci, zlepšit postoj společnosti k nemocným a v neposlední řadě podpora péče o epileptiky.

### DUBEN 2015



2. 4. Světový den zvýšení POVĚDOMÍ O AUTISMU



Poznat osoby a organizace, v jejichž zájmu se tento den objevil, není vůbec těžké. Po celém světě si totiž své budovy osvětlují modrým světlem, kterým vyjadřují podporu vyrovnání se s autismem. Autismus nemocné obvykle postihuje již v raném dětství, kdy je narušen jejich mentální vývoj. Nemocní, kterých je v České republice více než 50 tisíc, mají zpravidla problémy v oblasti komunikace, sociální interakce a chování.

7. 4. Světový den ZDRAVÍ

11. 4. Světový den PARKINSONOVY CHOROBY

14. 4. Světový den MONITORINGU DIABETIKŮ

25. 4. Světový den MALÁRIE

Malárie je tropická infekční nemoc, jíž ročně trpí až půl miliardy lidí. Přestože ji současná medicína dokáže vyléčit, léky nejsou dostupné všem nemocným. V chudých oblastech po celém světě neexistují preventivní očkování a není dostupná ani kvalitní lékařská péče. Ročně proto na malárii zemře až 1 milion dětí ve věku do 5 let. Toto číslo se snaží snížit mnoho projektů, v České republice jsou to například Lékaři bez hranic.

29. 4. Světový den IMUNOLOGIE





■ Lékárník radí

# BOLEST

## Zatočme s ní jednou provždy

Když se řekne bolest, většině z nás se vybaví nepříjemné pocity, které výrazně omezují naše každodenní aktivity. Hlava, krční páteř, svaly, klouby, žaludek... Bolestí je nepřeborné množství. Jak utiřit tento zvon, který bije na poplach?

**J**akmile nás bolest přepadne, musíme se s ní nějakým způsobem vypořádat. Základem ale je, abychom rozlišili, zda se jedná o bolest akutní, či chronickou. Akutní bolest vzniká náhle. Její trvání je krátkodobé, zpravidla se jedná o hodiny až dny. Nikdy to však není déle než tři až šest měsíců. Mezi její základní projevy patří zvýšený krevní tlak, zrychlený puls a dýchání, nadměrné pocení a rozšíření zornic.

Akutní bolest bývá často spojená s úrazem nebo velkou, či pro tělo nevyklou fyzickou zátěží. Mohou ji způsobit také infekce či dna. Dobře reaguje na léčbu analgetiky, léky proti bolesti. Při špatné a nedostačující léčbě akutní bolesti se může z malé bolesti stát téměř nesnesitelná bolest chronická. Proto bychom její častější výskyty neměli ignorovat.

Základním ukazatelem chronické bolesti je dlouhodobé trvání – delší než tři až šest měsíců. Zpravidla bývá spojená s psychickými změnami, jako jsou deprese či hypochondrie. Dále ji mohou doprovázet poruchy spánku a nechutenství. Její záludnost tkví ve faktu, že ne vždy může být jasná její příčina a na léčbu již zmíněnými analgetiky reaguje hůře. Jakmile na sobě pacient zpozoruje příznaky chronické bolesti, měl by neprodleně navštívit odborníka, tedy lékaře.

## Co dělat, když vás přepadne bolest?

- vezměte si tabletu proti bolesti společně s hořčíkem
- doplňte tekutiny
- výborně zabírají hřejivé náplasti, některé obsahují i účinnou látku proti bolesti
- při blokaci páteře vyzkoušejte volně prodejné myorelaxans – guajacuran
- odpočívajte a relaxujte

## Boj proti bolesti

Trpíme-li akutní bolestí, je vhodné začít ji co nejdříve správně léčit, aby rychle odezněla. Na trhu je nepřeberné množství volně prodejných léků proti bolesti, nesteroidních antirevmatik, které lze dle účinné látky rozdělit do několika skupin:

1. **ibuprofen** – má protizánětlivý, antirevmatický a analgetický účinek. Podává se při mírné až středně silné bolesti. Užívá se vždy po jídle, 1 tableta každých 6 hodin. Při dlouhodobém užívání léků s ibuprofenem může dojít k vážným zdravotním komplikacím v podobě vředové choroby žaludku a dvanáctníku, poškození ledvin aj.
2. **diclofenac** – má protizánětlivý, antirevmatický a analgetický účinek. Podává se při silných bolestech u onemocnění artritidy, artrózy, Bechtěrevovy choroby, silné bolesti páteře a kloubů. Užívá se 1 tableta každé 4 až 6 hodin, záleží na konkrétním přípravku. Nesmí se užívat při vředové chorobě žaludku a opatrnost je na místě také u pacientů s vysokým krevním tlakem či diabetem.

3. **kyselina acetylsalicylová** – má analgetický a protizánětlivý účinek. Přípravky s obsahem kyseliny acetylsalicylové také snižují teplotu a podávají se i při chřipce a nachlazení. Užívá se 1 až 2 tablety každých 4 až 6 hodin, vždy po jídle. Nesmí se užívat dlouhodobě, při vředové chorobě žaludku a při zažívacích potížích. Užívání se nedoporučuje ani u žen, které mají zavedené nitroděložní tělíčko.

4. **naproxenum** – má antirevmatický, analgetický, protizánětlivý účinek a snižuje teplotu. Užívá se 1 tableta každých 8 hodin po jídle, maximálně však 3 tablety za den. Při silné bolesti lze užít i 2 tablety naráz, ale třetí, poslední může být užita až za 12 hodin. Užívá se při středně silných až silných bolestech hlavy, zubů, páteře i kloubů. Velmi rychle

se vstřebává a účinek nastává do 15 až 20 minut.

## Prevence vzniku bolesti

Vnímání bolesti je velmi individuální. Každý má jiný práh citlivosti a rozdílně ji vnímají také obě pohlaví. Zatímco muži vnímají především fyzický aspekt bolesti, ženy mnohdy překonávají několik bolestí najednou a vnímají je více emocionálně. Pro všechny skupiny ale platí, že je lepší odstraňovat příčiny bolesti ihned, jakmile se objeví, než po delší době, během které se můžete trápit s trvalými nebo pravidelně se opakujícími bolestmi.

Jako vždy je ale nejlepší léčbou prevence. Ne každé bolesti se dá předejít, ale některé její typy ovlivnit jednoznačně můžeme. A jak?

## 6 rad, jak předejít bolesti:

1. Pijte dostatek tekutin, denně by to měly být 3 až 4 litry.
2. Dbejte na dostatek pohybu. Při sedavém zaměstnání střídejte polohy.
3. Udržujte si optimální váhu.
4. Vyvarujte se stresu, meditujte a relaxujte.
5. Docházejte alespoň 1 až 2x do roka na rehabilitace.
6. Doplňujte vitaminy, hlavně skupiny B, a minerály, především hořčík (magnezium), který výborně zabírá na nervová zakončení. V kombinaci s tabletou proti bolesti navíc umocňuje její účinek a prodlužuje dobu jejího působení. Při pravidelném užívání navíc snižuje výskyt bolestí až o polovinu, hlavně u migrén, bolestí páteře a menstruačních bolestí.

*Lucie Hermannová, DiS., Alphega farmaceutický asistent,  
Frýdlant nad Ostravicí*

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**  
Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí  
Tel.: 558 431 631

## ■ Lékárník radí

# Zlobí vás svaly, klouby, či zablokovaná záda?

Vysvitlo první sluníčko, oteplilo se a většina z nás vyrazila ven, buď za prací na zahrádce, nebo za sportem. Bohužel je s tím často spojená i nějaká nepříjemnost. Mám na mysli zranění, namožené svaly či zablokovaná záda.

**C**o si počít s takovou bolestí? V prvním případě si musíme uvědomit, že je to nějaký signál. Naše tělo nám dává vědět, že je něco v nepořádku. Je to v podstatě ochranná funkce organismu. Je logické, že všichni toužíme po rychlém odeznění bolesti a snažíme se pro to udělat, co je třeba. Pokud se pocit bolesti vrací, případně ho nedokážeme zcela potlačit, je třeba zamyslet se nad jeho příčinou a pokusit se ji odstranit. Ne vždy to, bohužel, lze.

Také bolesti kloubů, svalů a páteře lze rozdělit na chronické a akutní. Pacienti s chronickými bolestmi kloubů a páteře velmi často trpí osteoartrózou, kterou zařazujeme mezi degenerativní kloubní choroby. Jedná se o zánět, který postihuje a poškozuje kloubní chrupavku. Neléčení nemoci může způsobit deformace a znehybnění postiženého kloubu.

I přes častý výskyt této choroby, neznáme zatím žádný lék, který by ji zcela vyléčil. Používáme analgetika s protizánětlivým působením, léky

inzerce

## JSEM ZPÁTKY VE HŘE A ty?

### 4 účinné složky v 1 kapsli

- meruňková jádra
- rakytník řešetlákový
- hlíva ústříčná
- reishi

**B17 APRICARC obsahuje** rakytník a reishi, které podporují přirozenou obranyschopnost organismu.



Doplňek stravy



*Petr Koukal*  
**Petr KOUKAL doporučuje B17 APRICARC**  
badmintonista, osminásobný mistr ČR

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | Žádejte v lékárnách nebo na bezplatné lince 800 72 72 72 | [www.b17.cz](http://www.b17.cz)

První výrobek s vitamínem B17 v ČR s Certifikátem o zdravotní bezpečnosti Státního zdravotního ústavu





ovlivňující metabolismus chrupavky, enzymatické přípravky a nitrokloubní injekce s látkami protizánětlivými nebo podporujícími regeneraci chrupavky.

Při těžších formách choroby jsou lékařem specialistou ordinovány ještě silněji působící léky, např. kortikoidy nebo cytostatika. Obecně lze říci, že čím účinnější léky lékař předepíše, tím je vyšší riziko nežádoucích účinků. Hlavním cílem je zpomalit, nebo zastavit zánět a degeneraci, odstranit, nebo alespoň zmírnit bolestivost a zlepšit pohyblivost postiženého kloubu. I tak se celá řada pacientů nevyhne chirurgickému nahrazení nemocného kloubu.

Velmi významně s tím vším souvisí správná životospráva, včetně udržování optimální tělesné hmotnosti. Velkou roli v boji s artrózou hrají také různé doplňky výživy, kterých je dnes v každé lékárně dostatečný výběr. Jejich význam pro kloubní chrupavku roste s včasností, délkou a pravidelností užívání. I zde platí: „čím dříve, tím lépe“.

Problematika bolesti svalů, kloubů a zad je tak široká a komplikovaná, že není ostuda nevědět si rady. Neváhejte proto a přijďte se poradit do lékárny.

## Léčba akutní bolesti svalů a kloubů je mnohem „pestřejší“. Pro přehlednost si téma rozdělíme do několika nejběžnějších skupin:

- **otoky kloubů (zejména palce u nohy) způsobené dnou** – rozhodně doporučuji navštívit lékaře, předepíše cíleně působící lék, po kterém se rychle uleví, a medikament užívaný pravidelně, který funguje jako prevence akutního otoku
- **bolesti a otoky kloubů spojené s horečkou, zarudnutím, eventuálně s únavou** – mohou být způsobeny jak virovou, tak bakteriální infekcí, náhlým vzplanutím autoimunitní choroby nebo „přečozenou“ (tedy správnými antibiotiky neléčenou) streptokokovou angínou; v těchto případech návštěvu lékaře neodkládejte
- **bolesti spojené s omezením hybnosti vzniklé úrazem** – v těchto případech je třeba vyloučit zlomeninu či jiné mechanické poškození kostí, chrupavek či vazů vyžadující speciální léčbu, fixaci a klidový režim; jestliže rentgen nebo ultrazvuk neprokáží vážnější zranění, můžete se léčit sami vhodnými tabletami, mastmi či gely proti bolesti a otokům
- **bolesti svalů po námaze nebo neobvyklé pohybové aktivitě** – většinou stačí použít lokální analgetické přípravky, hřejivé náplasti či masážní emulze spojené s klidovým režimem a správným protahováním problematických svalových partií
- **zablokovaná páteř s „vystřelujícími“ bolestmi po „špatném pohybu“** – základem je klidový režim bez nerovnoměrné zátěže páteře (např. taška na jednom rameni) s použitím hřejivých náplastí a léků na bolesti ideálně spojenými s léčivými, které uvolňují zvýšené svalové napětí; bez pravidelného posilování svalových partií zad se nám takové příhody budou v budoucnu vracet, nezapomínejte proto na rehabilitaci (návštěva lékaře je nezbytná, pokud je blokáce spojena s omezením nějaké životně důležité funkce, např. s poruchou močení či zraku)



Mgr. Leona Štěpková, Alphega lékárnice

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**  
Lékárna Medea, Vrbenského 165, Hostomice nad Bílinou  
Tel.: 417 825 212

## ■ Speciální projekt

# Panadol Extra

## Extra účinnost v boji proti bolesti a horečce

Různé typy bolestí jako migréna, bolest zubů nebo menstruační bolesti patří mezi časté příčiny, které znepříjemňují náš život a nedovolují nám prožívat jej naplno.

**K**dyž taková bolest udeří, po čem sáhnete nejdříve? Zajistěte se pilulce, která vás od ní zaručeně vysvobodí. Pověstí v ní bude aktivním ochráncem vašeho nerušeného uzdravování látka zvaná paracetamol, která patří mezi nejpoužívanější medikamenty vůbec.

Účinná látka paracetamol je velmi dobře tolerované analgetikum antipyretikum, které se používá k tlumení bolestí různého původu. Přípravky z něj se vyskytují v mnoha zemích světa pod nejrůznějšími názvy a v mnoha podobách - jako tableta, sirup nebo čípek.

Tablety Panadol Extra obsahují kombinaci dvou léčivých látek, které jsou účinné v boji proti bolesti i horečce. Jednou z nich je právě paracetamol, druhou je kofein. Paracetamol zajišťuje úlevu při bolesti a snižuje zvýšenou tělesnou teplotu. Kofein zvyšuje analgetický účinek paracetamolu, zmírňuje únavu, mírně podporuje dýchání a krevní oběh u horečnatých onemocnění.

### Panadol Extra bojuje zejména proti třem typům obtížné bolesti

- migréne
- menstruačním bolestem
- bolestem zubů

Navíc nedoráždí žaludek a můžete jej užívat i nalačno.

Pokud se o vás pokouší chřipka nebo nachlazení, přinese vám Panadol Extra úlevu od jejich nepříjemných příznaků, jako jsou bolesti svalů, kloubů, bolest v krku, a snižuje horečku.

Omezení se týká věku. Přípravek mohou užívat dospělí a mladiství starší 12 let. Pro mladší děti je zde ovšem účinná alternativa Panadol Novum, která nabízí benefit technologie Optizorb. Tato technologie způsobí, že se tableta v žaludku rychle rozpadá a uvolňuje léčivou látku do 5 minut.

## A jak se Panadol Extra užívá?

Běžné dávkování pro dospělé a mladistvé od 15 let je jedna až dvě tablety čtyřikrát denně dle potřeby v časových odstupech nejméně 4 hodin. Jedna tableta je vhodná u osob s tělesnou hmotností 34 až 60 kg, dvě tablety u osob s tělesnou hmotností nad 60 kg. Pro mladistvé ve věku 12 až 15 let doporučujeme jednu tabletu nejvýše třikrát denně s odstupem nejméně 6 hodin. Nejvyšší jednotlivá dávka je jedna tableta. Nepodávejte více než tři tablety za 24 hodin. Dětem do 12 let přípravek nepodávejte.

Panadol Novum je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje paracetamol. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. O správném použití se poradte se svým lékařem. Panadol Extra je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje paracetamol a kofein. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. O správném použití se poradte se svým lékařem nebo lékárníkem.

Panadol

# Nedovolte bolesti vstoupit mezi vás

## BOJUJE PROTI 3 TYPŮM OBTÍŽNÉ BOLESTI

- MIGRÉNA
- MENSTRUAČNÍ BOLESTI
- BOLEST ZUBŮ

**A NAVÍC NEDRÁŽDÍ  
ŽALUDEK**



**KDYŽ KONČÍ BOLEST,  
ZAČÍNÁ ŽIVOT  
Panadol**

Panadol Extra obsahující paracetamol a kofein je lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Panadol je registrovaná ochranná známka společnosti SmithKline Beecham Limited.

CHCSK/CHPAN/0016/15

## ■ Speciální projekt

# Nenechme se zaskočit

# bolestí zad



Bolestmi zad trpí jednou za čas každý z nás. Páteř obsahuje sto kloubních spojení a každé z nich může způsobovat bolest, a to od mírného pobolívání nebo nepříjemného pocitu až po trvalou úpornou bolest. Podle odborníků má opravdu zdravou páteř pouze jeden člověk ze sta. Ačkoli jsou bolesti zad velmi nepříjemné, nebývají většinou tak závažné.<sup>1</sup>

**B**olesti zad jsou asi jen ve čtvrtině případů způsobeny skutečným onemocněním páteře, zbytek vzniká následkem špatných návyků a nedostatku pohybu při práci a v běžném životě. Prostým bolestem zad lze předcházet dodržováním režimových opatření a pravidelným cvičením.

## 7 režimových opatření při prostých bolestech zad

- 1) Svaly jsou důležitou součástí pro správnou funkci páteře, proto posilujte svalový korzet – např. tréninkem v posilovně.
- 2) Pro správné držení těla chodte na speciální cvičení, například pilates, které posiluje hluboce uložené svalové skupiny v tzv. jádru těla.
- 3) Zvolte vhodnou, nejlépe zdravotní matraci odpovídající vaší hmotnosti a výšce postavy.
- 4) Při sedavém zaměstnání věnujte čas správnému nastavení výšky psacího stolu a monitoru PC, dělejte si při práci pravidelné přestávky a protahujte se.
- 5) Zvolte odpovídající pracovní židli a správně ji výškově nastavte, občas ji vyměňte za nafukovací míč či klekačku nebo si vložte pod záda malý nafukovací balóněk.
- 6) Zvedejte břemena opatrně, nejlépe z kleku.
- 7) Pokud máte nadváhu, pokuste se zhubnout. ▶

<sup>1</sup> Oficiální webové stránky VFN Praha, <http://www.vfn.cz/pacienti/tema-mesice/bolesti-zad>

**TEVA**

# Olfen<sup>®</sup>, gel

*diclofenacum natricum*

## Nenechte se zastavit bolestí!

**BOLEST**

zad • svalů • kloubů



Olfen<sup>®</sup>, gel.  
Když je rychlost a síla důležitá.

Olfen<sup>®</sup>, gel, diclofenacum natricum. Léčivý přípravek pro zevní použití.  
Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8  
www.teva.cz

**TEVA**

CZ/OFN/15/003

## Uvolnění krční páteře

Cvičte ve stoje, v sedu, kleku či tureckém sedu. Každé cvičení opakujte 6 až 8x. Šíji uvolňujte pomocí předklonů či úklonů hlavy.



Přejděte do kleku (vzpor klečmo), neprověste páteř v bederní oblasti. Nejprve svěste hlavu dolů a pomalu jí otáčejte na obě strany. V předklonu je výdech, nádech je v krajních polohách a na obou stranách.

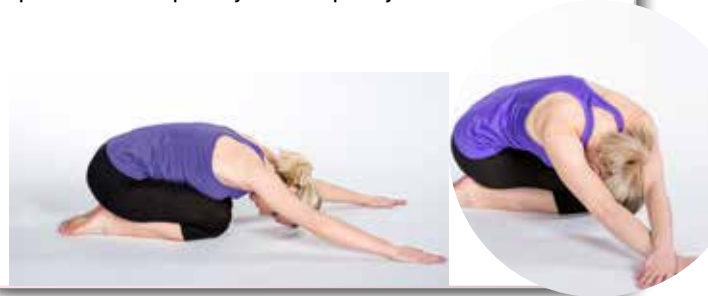


## Uvolnění bederní páteře

**Základní poloha** – vzpor klečmo s rukama opřeny o vyšší podložku. Uvolněte trup, pak zakloňte hlavu a nadechněte se. Pomalu vydechujte, podsazujte pánev a na závěr ještě aktivně vtáhněte břicho dovnitř, úplně vydechněte a stáhněte hýžděové svaly. Pak postupně uvolňujte hýždě, břicho a vraťte se do výchozí polohy.



**Základní poloha** - sed na patách. Ze střední polohy ručkově pomalu nataženými pažemi doprava a na závěr ještě překřížte paže (krajní poloha) a uvolněte se. Odručkově zpět do střední polohy a cvik opakujte na levou stranu.



## Uvolnění hrudní páteře

**Základní poloha** - ve vzporu klečmo střídejte co největší prohnutí s co největším vyhrbením. Začnete pohybem nahoru, při kterém vtáhněte břicho se současným výdechem a podsadíte pánev. Ruce sunete po podložce dozadu, hlavu máte stále volně svěšenou. Jakmile dosáhnete polohy, kdy jste maximálně vyhrbeni, začněte ruce sunout po podložce dopředu. Prohnutím uvolňujete svaly nejen kolem páteře, ale i na přední straně trupu. S nádechem skončíte v poloze jako na obrázku.



Cvičení provádějte naboso na podložce, po předchozím mírném zahřátí. Důležité je přesné provedení cviků v doporučeném pořadí. Cviky provádějte pomalu, ne násilím, ani švihem. Cvičení pro vás musí být příjemné. Obvyklý počet opakování je 5 až 10.

Převzato z [www.olfen.cz](http://www.olfen.cz)

## ■ Lékař radí

# Žaludeční vředy

## Co ovlivňuje jejich vznik?

Vředová choroba žaludku je zánětlivé onemocnění, které postihuje sliznici žaludku nebo dvanáctníku. U nás postihuje asi 10 % populace a do jisté míry souvisí i s životním stylem.

**V**zniká v důsledku poruchy rovnováhy mezi agresivními a ochrannými faktory žaludku. Agresivním faktorem je především kyselina chlorovodíková, která vytváří v žaludku kyselé prostředí, jenž je pro správnou funkci trávicích enzymů zásadní. Ochranným faktorem je vrstva hlenu, která sliznici žaludku před kyselým prostředím chrání. Při snížené tvorbě hlenu nebo jeho zvýšeném odstraňování dochází v důsledku nerovnováhy k erozi sliznice, která může vyústit ve vřed.

Při vředové chorobě žaludku se střídá období klidu bez obtíží s obdobím akutních bolestí. Můžeme též hovořit o sezónním onemocnění, ke zhoršení obvykle dochází na jaře a na podzim.



## Podle stupně poškození sliznice rozeznáváme tři fáze vředové choroby:

- 1) Eroze sliznice
- 2) Akutní vřed - hlubší než eroze, ale poměrně rychle se hojí, zůstává po něm jizva
- 3) Chronický vřed - hojí se pomalu, je přítomná i zánětlivá reakce a dá se snadno odlišit od okolí

Nerovnováhu žaludečního prostředí způsobuje několik faktorů. Jedním z nich je bakterie *Helicobacter Pylori*, která je schopná přežít i v kyselém žaludečním prostředí. Její vliv na vznik žaludečních vředů popsali v roce 1982 australská lékařka Robin Warren a Barry Marshall. V roce 2005 získali za tento objev Nobelovu cenu.

*Helicobacter Pylori* narušuje ochrannou vrstvu sliznice a zároveň zvyšuje tvorbu kyseliny chlorovodíkové. Ale pozor! Pouhá přítomnost této bakterie v zažívacím traktu ještě neznamená, že dotyčná osoba má žaludeční vředy. Tuto bakterii má u nás ve svém zažívacím traktu 50% populace a přesto vředovou chorobou onemocní teprve každý desátý člověk. Důležité je spolupůsobení i dalších faktorů.

Mezi ně řadíme například poruchy prokrvení sliznice, stres (zvyšuje tvorbu kyseliny chlorovodíkové), nezdravý životní styl (pití alkoholu a kávy, kouření, zvýšená konzumace tučných a příliš slaných jídel) a v neposlední řadě také nadměrné užívání léků. Nejhorší je dlouhodobé užívání některých nesteroidních protizánětlivých léků. Škodlivé je i působení glukokortikoidů, a to zvláště v kombinaci s výše uvedenými protizánětlivými léky.

Vředy mohou vzniknout také po chirurgických operacích, tzv. vředy z akutního stresu, kdy organismus

překonává následky závažného zdravotního stavu. Změny v těle souvisejí se změnou prokrvení žaludeční sliznice, což vede ke snížení ochrany před kyselinou chlorovodíkovou.

## Jaké příznaky by nás měly varovat?

Chronická vředová choroba se vyznačuje dlouhodobými obtížemi, které se obvykle zhoršují na jaře a na podzim. Důležité je, že rozsah příznaků nemusí vždy odpovídat závažnosti onemocnění, malé ložisko často dokáže potrápít daleko více než rozsáhlejší vřed.

Raná fáze vředové choroby se obvykle vyznačuje častým pálením žáhy v důsledku překyselení žaludku. V této době ještě vřed nebývá patrný. Později dochází k pravidelným bolestem v oblasti nadbříšku. Vředovou chorobu doprovází často i pocit kyselosti v ústech, až zvracení žaludečních šťáv.

Významné rozdíly jsou také závislé na lokalizaci vředu. Žaludeční vředy se vyznačují prudkou bolestí v nadbříšku v závislosti na jídle. Bolest se dostavuje obvykle krátce po požití potravy. V důsledku toho dochází k nechutenství a často i hubnutí pacienta.

Naopak vředy na dvanáctníku (peptické vředy) bolí obvykle nalačno, bolest může vystřelovat až do zad a může člověka budit i v noci. Po požití jídla však dochází ke zklidnění. Tito pacienti zpravidla přibírají na váze, neboť v důsledku zamezení bolesti častěji a více jedí. ▶

## 5 nejčastějších KOMPLIKACÍ:

- 1) **Penetrace, průnik vředu na jiný orgán.** Znamená to, že vřed projde stěnou žaludku a rozšíří se na sliznici jiného orgánu (např. střeva). Vyznačuje se stálou bolestí, již nezávislou na příjmu potravy, která obvykle vystřeluje do zad.
- 2) **Krvácení do zažívacího traktu.** Lze poznat podle průjmovité černé zápachající stolice s obsahem natrávené krve (meléna).
- 3) **Prasknutí žaludečního vředu.** Příznakem je zvracení krve. Zástava krvácení se provádí endoskopicky.
- 4) **Perforace žaludeční stěny.** Vyznačuje se prudkou bolestí v žaludeční krajině. Jedná se o velmi závažný stav patřící k tzv. náhlým příhodám břišním. Může dojít k průniku bakterií do pobříšnice, k zánětu pobříšnice a sepsi. Je potřeba okamžitý chirurgický zákrok.
- 5) **Stenóza (zúžení) dolní části žaludku v důsledku zhojení vředu jizvou.** Potrava nemůže postupovat dál, dochází k rozšiřování žaludku, zápachajícímu říhání a zvracení žaludečního obsahu.





Zatímco výskyt žaludečních vředů je u mužů i u žen zhruba stejný, peptický vřed postihuje nejčastěji muže mezi 20. a 40. rokem.

## Jak probíhá diagnostika?

Lékař by měl zjistit vaše stravovací a životní návyky, které budou účinným vodítkem při doplňkové léčbě a prevenci opakovaného výskytu obtíží.

Nejúčinnější metodou je gastroscopie, při které se ústy a jícnem zavede do žaludku endoskop s kamerou, s jejíž pomocí může lékař na přilehlé obrazovce sledovat stav pacientovy sliznice. Obvykle se spojuje s odběrem malého množství tkáně, které je pak podrobeno důkladnému mikroskopickému vyšetření, aby se vyloučila závažnější choroba (například rakovina žaludku).

Provádí se i průkaz přítomnosti bakterie *Helicobacter Pylori*, ale její existence sama o sobě neznamená, že musíte nutně trpět žaludečními vředy, jak již bylo zmíněno výše.

## Typy léčby

**Antacida, antiulcerosa** jsou volně prodejné léky s krátkodobým účinkem. Obsahují sloučeninu, která dokáže neutralizovat kyselinu chlorovodíkovou (například uhličitán sodný), a tím snížit kyselý žaludeční prostředí. Jsou účinné při pálení žáhy, ale při již existujících vředech velký význam nemají.

**Antagonisté H<sub>2</sub> receptorů.** Tyto látky aktivně tlumí sekreci kyseliny chlorovodíkové. Ta je produkována některými buňkami žaludeční sliznice právě při aktivaci jejich H<sub>2</sub> receptoru. Pokud omezíme činnost těchto receptorů, produkce kyseliny chlo-

rovodíkové se sníží. Problém je, že pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové existuje více cest, takže tento způsob není stoprocentně účinný. Tyto látky obvykle končí příponou -tidin (např. cimetidin, ranitidin) a podávají se v tabletách, obvyklé dávkování je 1 až 2 denně.

**Inhibitory protonové pumpy.** Jedná se o poslední generaci léků účinných při překyselení žaludku. Blokují sekreci kyseliny chlorovodíkové buňkami, ale na jiné úrovni než antagonisté H<sub>2</sub> receptorů. Působí přímo na enzym, který je zodpovědný za uvolňování kyseliny chlorovodíkové. Podávají se v tabletách, obvykle jednou denně před spaním a účinné látky mají koncovku -prazol (omniprazol, lanzoprazol aj.). U těžkých případů, např. stresového vředového onemocnění po operacích, se mohou podávat i nitrožilně.

**Antibiotika** se užívají při průkazu přítomnosti bakterie *Helicobacter Pylori*.

Jako doplňující léčba i jako prevence je však především nutná úprava životního stylu. Strava by měla být pravidelná, vyvážená a nedráždivá. Jezte raději menší množství jídla a častěji. Vyvarujte se ostrých jídel, džusů, alkoholu a cigaret. Pokud nedokážete přestat úplně kouřit, alespoň nikdy nekuřte nalačno.

Během akutní fáze dodržujte klidový režim (pracovní neschopnost), omezte veškerou námahu. Pokud dlouhodobě užíváte nesteroidní protizánětlivé léky (např. Acylpyrin, Ibalgin), je třeba současně užívat léky proti překyselení žaludku. V tomto případě se však vždy poradte s lékařem nebo lékárníkem.

*MUDr. Kateřina Uxová*

## ■ Speciální projekt

# Když BOLEST útočí: Jak se jí bránit účinně a rychle

Občas potrápí každého z nás. Když se objeví náhlá bolest, ať už je jakéhokoli původu, dokáže nám pořádně znepříjemnit den a znesnadnit i ty nejběžnější úkony. Zdá se, jako by ve chvíli, kdy udeří, najednou neexistovalo nic jiného.

Aby vás bolest nezaskočila nepřipravené, je dobré mít přehled o tom, jak ji rychle a účinně utlumit.

## Bolest hlavy, zad, svalů a kloubů

Někdy nám bolest tepe ve spáncích, jindy máme pocit, že se nám hlava úplně rozskočí. Slabou, pulsující bolest je možné zahnat tím, že ulevíme svým očím unaveným od upřeného pohledu do počítače, dopřejeme si krátkou pauzu, a pokud je to možné, vyrazíme ven na čerstvý vzduch. Je potřeba také doplnit tekutiny. Úpornou migrénu či záchvat akutní bolesti zubů, svalů či kloubů pak můžeme neúčinněji utiшит pomocí analgetik, která se zaměřují na již vzniklou bolest.



## První pomoc od bolesti

Mezi nejprodávanější, nejužívanější a nejbezpečnější léky proti bolesti patří ty s účinnou látkou ibuprofen. Na rozdíl od paracetamolu, který se v přípravcích tisících bolest také objevuje, si ibuprofen umí poradit i se záněty kloubů, jejichž bolest také tlumí. Kromě protizánětlivých a tišících účinků působí rovněž proti horečce a pomáhá dočasně ulevit při mírných bolestech při revmatoidní artritidě, osteoartritidě a osteoartróze.

Účinnou látku ibuprofenum obsahuje kanadský lék Apo-Ibuprofen 400 mg, prodávající se v praktických lékovkách, v balení po 30 a 100 potahovaných tabletách. O oblíbenosti tohoto přípravku ulevujícího různým druhům bolesti svědčí také fakt, že je na našem trhu k sehnání více než 20 let. Pohodlné

užívání umožňuje vhodný tvar a malá velikost oranžových tabletek, které neobsahují laktózu. Užívat jej mohou i děti od 12 let.

## Co dělat, když mám akutní záchvat migrény

Bolest vyskytující se zpravidla pouze v jedné části hlavy nám dokáže pořádně zkomplikovat život. Vhodnou zbraní proti migréně je užití Apo-Ibuprofenu RAPID 400 mg soft capsules. Jedná se o prémiovou, tekutou formu ibuprofenu v měkkých, čirých, želatinových tobolkách, které se snadno a pohodlně polykají. Tekutý obsah tobolky umožňuje rychlejší vstřebávání a dřívější nástup účinku, a tak je při boji s náhlým a úporným záchvatem migrény tím vhodným pomocníkem.

Apo-Ibuprofen 400 mg a Apo-Ibuprofen RAPID 400 mg soft capsules jsou léky k vnitřnímu užití. Obsahují ibuprofen. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Správné použití konzultujte se svým lékařem či lékárníkem.

**APOTEX**



**BOLEST  
HOREČKA  
ZÁNĚT**



## **APO-IBUPROFEN 400 mg**

### **KANADSKÝ IBUPROFEN**

- **ULEVÍ OD BOLESTI KLOUBŮ,  
ZAD I MENSTRUAČNÍ BOLESTI**
- **SNIŽUJE HOREČKU A TLUMÍ  
PROJEVY ZÁNĚTU**

APO-Ibuprofen 400mg je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofenum. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Správné použití konzultujte se svým lékařem či lékárníkem.

■ **Prevence v Alphega lékárnách**

# Bolest je varovný signál, zastavte se!

**CO** je příčinou vaší bolesti?

**ZNÁTE** stupně bolesti?

**ŘEŠÍTE** svou bolest efektivně?

**B**olest je jedním z nejčastějších zdravotních problémů, který řešíme. Mnohdy na něj však nestačíme sami a potřebujeme radu odborníka. Ten se totiž na vaši bolest podívá komplexně a přitom vám poskytne zcela individuální doporučení, jak si s ní poradit.

Jakmile se rozhodneme jít za odborníkem, je na nás, abychom se rozhodli, zda to bude lékař, či lékárník. Lékárna, jako zdravotnické zařízení s nejhustší sítí a nejdelší provozní dobou, je většinou prvním kontaktním místem pacienta s odborníkem. Má tu výhodu, že můžete přijít téměř kdykoliv, nemusíte se objednávat a konzultace jsou téměř vždy bezplatné.

Máte-li úraz, který omezuje vaši pohyblivost či vaše vědomí nebo je-li bolest natolik intenzivní, že nemyslíte na nic jiného, navštivte bezodkladně lékaře.



Věnujte  
**MINUTU**  
svému zdraví

**Pokud se půjdete poradit do lékárny, připravte se na to, že nebude stačit říct: bolí mě záda, dejte mi, prosím, něco proti bolesti. Lékárník musí znát mnohem podrobnější informace:**

- Pokud není lék přímo pro vás, pro koho je (dospělý, dítě, senior, těhotná žena atd.)?
- Co vás trápí (lokalizace bolesti – hlava, záda, břicho apod.)?
- Jak dlouho bolest trvá?
- Je bolest stále stejná nebo se její intenzita mění? Jak?
- Užíváte nějaké léky na bolest? Pokud ano, jaké a jak dlouho?
- Máte nějaké chronické onemocnění? Pokud ano, jaké (žaludeční vředy, snížená funkce jater nebo ledvin, astma, vysoký krevní tlak apod.)?
- Užíváte nějaké léky pravidelně? Jaké (zejména některá léčiva na ředění krve)?
- Kouříte?

**Přijďte se v termínu od 13. 4. do 10. 5. 2015**  
poradit do Alphega lékáren a získejte tolik  
potřebné informace přímo od odborníků.  
Vaší zdraví je naší prioritou

## ■ Zdraví v rodině

# Myslíte si, že ADHD trápí jen děti?

# Bohužel ne, trpí jí i dospělí

ADHD je velmi častá psychická porucha, postihující nejenom děti, ale i dospělé. Tato porucha kromě svých příznaků (nepozornost, hyperaktivita, impulzivita) způsobuje i významné funkční postižení. To zapříčiňuje, že lidé trpící ADHD nenaplnují svůj osobní, studijní, pracovní ani sociální potenciál.

**P** psychická porucha ADHD (z anglického Attention Deficit Hyperactivity Disorder, česky – porucha pozornosti s hyperaktivitou) bývala tradičně považována za dětskou psychickou poruchu. Jde o tzv. neurovývojovou poruchu, tedy poruchu vyžívání a funkce mozku.

**Výskyt ADHD u dospělých (rovnoměrně u mužů i žen) je napříč zeměmi i kontinenty přibližně zhruba 1% až 4%, s průměrem podle Světové zdravotnické organizace (WHO) 3,4%.**

Povědomí o této poruše mezi laickou a odbornou veřejností je však dosud velmi malé, a proto si naprostá většina lidí trpících touto poruchou neuvědomuje, že trpí konkrétní léčitelnou nemocí, a nevyhledává odbornou pomoc. A když přece jen pomoc vyhledají, ve velké většině případů není tato porucha odborníkem rozpoznána a patřičně léčena.

Prvním krokem k úspěšnému zvládnutí ADHD je akceptace, že člověk touto poruchou trpí. Člověk s ADHD byl totiž často již od dětství obviňován, že zlobí, že je neschopný anebo že nemá dostatek schopností a vůle řešit svůj život. Informace o příznacích a projevech ADHD mu pomohou porozumět jeho chování a problémům a zmírní pocity viny. Tyto informace pomohou nejen pacientovi, ale i jeho blízkým, a mohou být u mírnější poruchy jako léčba zcela dostačující.

## Jaké jsou nejčastější projevy ADHD u dospělých?

**Základními příznaky ADHD jsou 3 tzv. jádrové příznaky:**

- nepozornost
- hyperaktivita
- impulzivita

## Dalšími problémy, které jsou s ADHD velmi často spojené, jsou:

- porucha osobního, pracovního a sociálního fungování
- nepřiměřené výkyvy nálad – tzv. emoční dysregulace
- další duševní poruchy, tzv. komorbidity - úzkost, deprese, poruchy chování, poruchy osobnosti, návykové poruchy (alkohol, drogy)
- problémy se zákonem

## Jak se u dospělých projevuje nepozornost?

Lidé trpící nepozorností selhávají zejména v monotónních činnostech náročných na přesnost a systematičnost. Mohou ale excelovat v kreativních a nesystematických činnostech, často v počítačových oborech.

Klíčovým problémem je neschopnost se soustředit na delší a duševně náročné činnosti. Takový člověk má problémy se studiem, se čtením knihy nebo se sledováním delší konverzace. Jeho myšlenky běží příliš rychle, již po několika minutách se rozutečou na všechny strany. Jestliže činnost není stimulující a zajímavá, obvykle se dostaví pocity nudy, člověk ztratí motivaci k pokračování v aktivitě a jeví se jako „nepřítomný duchem“ či v „denním snění“.

Ostatní se na něj zlobí, že je neposlouchá a že je „mimo“. Takový člověk mívá problém dokončit úkoly, snadno se nechá rozptýlit, odkládá nepopulární úkoly až na poslední chvíli (tzv. prokrastinace), zapomíná a nedodržuje termíny, nedokáže si organizovat práci a má kolem sebe stále chaos. Často zapomíná na dohodnuté schůzky anebo ztrácí věci (klíče, mobilní telefon).



## Jak se u ADHD projevuje hyperaktivita?

Lidé s hyperaktivitou nedokážou být v klidu, jsou neposední. Jsou v napětí, mívají tendenci nepřetržitě se pohybovat, vrtět se, jsou stále jako „v poklusu“, hodně mluví, skáčou lidem do řeči, mívají pocit vnitřního neklidu a neumějí relaxovat. Tito lidé nejsou vhodní pro sedavou stereotypní práci, ale svou energii mohou uplatnit v pestré a akční práci či ve sportu, který zaměstná jejich neposednost či touhu po stálém pohybu a změně.

## Kde ADHD sídlí?

Nejvíce postiženou oblastí mozku je tzv. prefrontální mozková kůra (čelní), v níž je narušena funkce neuroprénašečů dopaminu a noradrenalinu. Na vzniku ADHD se nejvíce podílejí genetické vlivy (proto se ADHD zvýšeně vyskytuje v některých rodinách). Spolupodílet se mohou i různé externí patologické faktory, které negativně ovlivnily vývoj mozku v průběhu nitroděložního vývoje (např. kouření matky anebo intoxikace a infekce prodělané v těhotenství), při porodu anebo v časném poporodním období.



**U 40 až 60 % lidí, kteří touto poruchou trpěli v dětství, přetrvávají příznaky a problémy spojené s ADHD i do dospělosti.**

si zaběhlé rituály ke zvládnání běžných rutinních činností, důsledně používat záznamníky na plánování schůzek a úkolů, podtrhávat si, používat zvýrazňovače, nalepovací poznámky apod.

Pro mnohé pacienty je ale základem léčby ADHD farmakoterapie. Ve světě je farmakoterapie ADHD standardní psychiatrickou léčbou již po mnoho let. Pacienta přitom netlumí a nezpůsobuje závislost. V mnohých studiích se i v praxi potvrdilo, že specifické léky určené k léčbě ADHD dokážou velmi účinně zlepšit jádrové příznaky (nesoustředěnost, hyperaktivitu a impulzivitu) a zlepšit fungování i kvalitu života pacientů. Ve švédských observačních studiích se dokonce prokázalo, že specifická léčba snižuje u lidí trpících ADHD riziko dopravních nehod, problémů spojených s návykovými látkami i kriminality.

## Psychoterapie

V léčbě ADHD má své nezastupitelné místo také psychoterapie. Jejím cílem je zbavit pacienta pocitu frustrace ze selhávání, zlepšit jeho motivaci k řešení problémů a dosáhnout plné kvality života.

Existují psychoterapeutické techniky, které slouží k léčbě různých příznaků ADHD, pomáhají zlepšit interpersonální vztahy či zlepšit celkové fungování pacienta.

Nejčastěji se používá tzv. kognitivně-behaviorální terapie (KBT), a to buď v individuálních, nebo skupinových sezeních. V průběhu KBT pacient spolu s terapeutem hledá alternativní strategie řešení problémů a nacvičuje nové způsoby chování.

MUDr. Marta Šimůnková

## Jak se projevuje impulzivita?

Impulzivní lidé rychleji jednájí, než myslí. Jsou netrpěliví, vyhrknou odpověď dříve, než byla vyřčena otázka, skáčou lidem do řeči, bez rozmyšlení udělají rozhodnutí, které by po zralém zvážení neudělali. Snadno se dostanou do konfliktu. I když následků svých unáhlených činů litují, neumějí se ovládnout a příště opět jednájí stejně. To je opakovaně přivádí do nepříjemných situací – konflikty s partnery anebo v práci, promiskuita, časté partnerské rozchody, nadměrné nakupování, experimentování s drogami, riskování a úrazy (např. v autě anebo ve sportu), impulzivní trestné činy. I impulzivní lidé mohou nalézt uplatnění v akčních sportech nebo zaměstnáních. ADHD se diagnostikuje pohovorem s psychiatrem: při

pohovoru se důkladně rozebere pacientova minulost, průběh jeho potíží a příznaků ADHD od dětství (včetně školního prospěchu) do současnosti a zhodnotí se, zda úroveň fungování pacienta odpovídá jeho schopnostem. Neexistuje však žádný speciální objektivní test, laboratorní vyšetření nebo rentgenový snímek, který by toto onemocnění potvrdil. Diagnóza vznikne splněním diagnostických kritérií v psychiatrické klasifikaci, stejně jako je tomu u většiny psychických poruch.

## Nejen léky léčí

V úvahu přicházejí poměrně jednoduché rady, jak si lépe zorganizovat život a jak dostat své příznaky pod kontrolu: strukturovat a zjednodušit si svůj čas a pracovní prostředí, ukládat věci na stále stejné místo, vytvořit

## ■ Lékárník radí

# Jarní únava nás nepřemůže!

Také se na začátku jara cítíte vyčerpaní, malátní a bez nálady? Jarní únava postihuje prakticky každého z nás, a tak je třeba se na toto kritické předjarní období náležitě připravit.

Jednou z hlavních příčin jarní únavy je nedostatek slunečního světla, který navozuje sklony k depresím a špatné náladě. Sluneční záření totiž ovlivňuje tvorbu hormonu štěstí serotoninu v mozku. Únava také souvisí s větším výskytem infekčních onemocnění v zimě. To je způsobeno častějším pobytem v uzavřených prostorech, snadnějším prochazením a výskytem smogu, který vyvolává větší zátěž na organismus kyslíkovými radikály.

V zimě tedy naše tělo potřebuje především vitamin D, protože v tomto období k nám neproniká dostatek slunečního záření, jehož působením na kůži vitamin D vzniká. Vitamin D reguluje správné využití vápníku a fosforu při výstavbě kostí. Doplňit ho můžeme buď ve formě tablet, nebo zvýšením příjmu potravin, jako jsou sardinky, tuňák, losos či mléčné výrobky.

Dalším prakticky nezbytným vitamínem pro zimní a předjarní období je vitamin C, který zvyšuje činnost našeho imunitního systému a velmi podstat-

## Obohaťte jarní polévky i saláty bylinkami!

ně zkracuje dobu infekčního onemocnění. Vitamin C je možné užívat v tabletkách, či ho přijímat v potravinách. Vysoký obsah vitaminu C mají citrusové plody, červená paprika, zelená listová zelenina či rakytník. Jarní únavě můžeme také úspěšně předcházet

celkovou úpravou stravování. Je dobré se inspirovat u našich předků, kteří v předvelikonoční době a dva až tři týdny po velikonočních snížili množství své stravy asi na dvě třetiny a vyřadili především maso. Do stravy zařadili svěží zelené jarní bylinky, například čerstvé listy pampelišek, lístky kopřivy, potočnice, kvítky sedmikrásek a popenec. Bylinkami obohatili jarní polévky a zeleninové saláty. ▶



## Vyzkoušejte bylinkové čaje!

Pravidelnou součástí jarních očistných kúr by mělo být také popíjení bylinkových čajů. Čistící čaje pročišťují a okysličují krev a zbavují naše tělo toxických látek. Receptů na jarní čistící čaje je spousta. Znamý český bylinář Josef Antonín Zentrich doporučuje tuto osvědčenou směs:

**100 g březových listů, 50 g kopřivových listů, 50 g řebříčku, 25 g tymiánové nati, 25 g pampeliškového kořene s nati**

Z uvedených bylinek uvaříme nálev. Na šálek spaříme lžičku směsi a necháme 5 minut vyluhovat. Ideální je připravit si ¾ litru do termosky a popíjet čaj po celý den.



# Pantoloc CONTROL®

14 tablet



89 Kč

## Stop pálení žáhy po celý den a noc

Pantoloc Control® obsahuje léčivou látku pantoprazol, ta zastavuje „pumpu“, která produkuje žaludeční kyselinu. Tímto způsobem snižuje množství kyseliny v žaludku.

Stačí pouze 1 tableta denně pro účinnou a dlouhotrvající úlevu od pálení žáhy po celý den a noc.

### **PANTOLOC Control 20 mg enterosolventní tablety**

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Pantoloc Control obsahuje pantoprazolum. Lék k vnitřnímu užití. O nevhodnějším použití léku se poraďte s lékařem či lékárníkem.

Žádejte v Alphega lékárnách. Platí do vyprodání zásob.



V poslední době se i u nás velmi rozšířilo používání indických ajurvédských a čínských bylin. Tyto bylinky se ve světě používají po tisíce let. Pro nás mají velmi silné a zajímavé účinky. Náš evropský organismus na ně totiž není navyklý, a proto působí velmi intenzivně a rychle.

## Indické a čínské bylinky organismus ocení

Proti jarní únavě a stresu jsou doporučovány takzvané adaptogeny. Jsou to byliny, které našemu organismu pomáhají adaptovat se na stresové podmínky, podporují procesy látkové výměny a obnovují narušenou rovnováhu v těle. Zvyšují výkonnost a výdrž organismu. Mezi nejznámější adaptogeny proti únavě patří Eleuterokok ostnitý nazývaný sibiřský žen-šen a klanopraška čínská – schizandra.

Eleuterokok ostnitý se používá již velmi dlouho v Číně a v Rusku na Dálném východě. Velmi výrazně posiluje imunitu a zvyšuje účinek antibiotik. Uvolňuje tepny a snižuje cholesterol. Velmi

často je používán sportovci, protože zvyšuje houževnatost a výdrž, urychluje regeneraci a zabraňuje oslabení imunity v důsledku tréninkové zátěže. Doporučuje se také pro manažery, pracovníky v náročných a směnných provozech, pro studenty před zkouškami, kteří se učí i v noci. Je také vhodný pro pacienty s chronickým únavovým syndromem.

Druhou, téměř zázračnou čínskou bylinkou je klanopraška čínská, která se čínsky nazývá „plod pěti chutí“. Výrazně posiluje imunitní a nervový systém. Zvyšuje pracovní výkonnost a zlepšuje duševní činnost. Nové studie prokázaly, že klanopraška pomáhá regenerovat jaterní buňky, chrání játra před poškozením chemickými látkami. Snižuje také krevní tlak a pomáhá zmírňovat úzkostné stavy.

## Stačí dva šálky denně

V naší lékárně doporučujeme speciální čajovou směs proti únavě a stresu, která obsahuje právě eleuterok, schizandru, dále rakytník, rooibos, skořici a kardamom. Dva až tři šálky denně vám pomohou překonat únavu i stres dnešních hektických dní.

A tak, i když jarní sluníčko teprve nesměle vykukuje mezi mraky, nezuťejte, uvařte si lahodný bylinkový čaj, vezměte si pěknou knížku a k tomu pusťte příjemnou hudbu. Nebo vyrazte do divadla, na koncert či na procházku. V každém případě se vyhněte každodennímu stereotypu, který špatnou náladu a únavu jenom prohlubuje.

*PharmDr. Lenka Zemanová  
Alphega lékárnice, Louny*

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**  
Lékárna U Svatého Mikuláše, Beneše z Loun 321, Louny  
Tel.: 415 653 469

## Speciální projekt

# Pokožka a význam jejího pH

Všechny orgány v těle mají své místo a svou důležitost. Snažíme se o ně pečovat, jak nejlépe dovedeme, staráme se o zdraví svého srdce, plic i jater. Neměli bychom však zapomínat na orgán, o kterém se možná tolik nehovoří, ale který chrání všechny ostatní. Tím orgánem je kůže.

Lidská kůže se skládá ze tří vrstev, tou spodní je podkožní vazivo, prostřední vrstva se nazývá škára a svrchní vrstva epidermis, též pokožka, která se celá vymění každých 28 dní, aby mohla plnit svou funkci bariéry mezi naším tělem a okolním světem plným škodlivých vlivů.

Zdravá pokožka má již od dětství mírně kyselé pH (kolem 5,5), proto hovoříme o kyselém ochranném plášti pokožky, který nás chrání před vlivem patogenních mikroorganismů a bak-

terií. Pokud dojde k narušení pláště, například používáním nevhodných mycích prostředků nebo příliš častým mytím, pH pokožky se začne přibližovat k neutrálnímu, které je však ideálním prostředím právě pro patogenní organismy. Pokud dojde k narušení kyselého pláště pokožky používáním klasického mýdla obsahujícího alkalické složky (běžně má pH zhruba 12), trvá obnova na hodnotu pH 5,5 u zdravého jedince zhruba tři hodiny, u dětí a starších lidí je tato doba ještě delší. Zakladatel společnosti Sebapharma

Dr. Maurer se rozhodl usilovně pracovat na vývoji mycího prostředku, který by byl přizpůsobený zdravému pH pokožky. Jeho pilná práce přinesla své ovoce v roce 1957, kdy se mu podařilo vyvinout mýdlo bez alkalických složek, tedy v podstatě „mýdlo bez mýdla“, syndet.

Syndet, neboli syntetický detergent, je založen na tenzidech, které výborně odpovídají pH zdravé pokožky. Poté společnost začala na trh uvádět produkty pro citlivou pokožku dětí i dospělých - SEBAMED. Lidé s problémy pokožky tak našli ve značce Sebamed spojení v boji s nedokonalostmi pleti různého původu. Nyní se v portfoliu značky nachází několik řad výrobků, vyvinutých k uspokojení potřeb všech zákazníků. Sebamed především zůstává věrný svému původnímu motto „pouze zdravá pleť je krásná“, a tak neslevuje z kvality svých výrobků.

inzerce



Sebamed představuje kosmetickou řadu pro hygienu a péči o normální, citlivou a problematickou kůži a pomáhá udržovat pleť zdravou a krásnou. Všechny produkty Sebamed mají pH 5,5, které podporuje obnovu kyselého kožního pláště pro zdravou pokožku. To podporuje přirozenou ochrannou funkci pleti a efektivně brání vysušení a podráždění, které je způsobeno vlivy okolního prostředí.

POUZE ZDRAVÁ PLEŤ JE KRÁSNÁ!

ideální pro  
pH 5,5  
zdravou pleť



## OSLAVTE S NÁMI 5.5. DEN KŮŽE

Od 5.5. do 12.5. 2015 získáte 50% slevu na všechny výrobky kosmetiky SEBAMED\* ve Vaší lékárně!

\*neplatí pro dětskou řadu sebamed a opalovací kosmetiku



Více informací na [www.sebamed.cz](http://www.sebamed.cz)

JÍŽ 6. ROČNÍK

# Otrivin<sup>®</sup> Natural Plus s eukalyptem

sprej, 20 ml

**VÝHODNÁ CENA  
V NAŠÍ LÉKÁRNĚ**

**79 Kč**



**100% přírodní cestou** rychle uvolní ucpaný nos. Pomáhá odstraňovat bakterie a viry z nosních cest.

## ■ Zdraví v rodině

# Detoxikaci začněte u jater



Detoxikace je, velmi jednoduše řečeno, proces čištění. Díky ní zbavujeme tělo škodlivých látek, které se hromadí v organismu především kvůli jejich zvýšené koncentraci v okolním prostředí, ale také nevhodným stravováním či špatnou funkcí orgánů, jež se na vylučování škodlivin z těla podílejí.

**M**ezi tyto orgány patří především játra, ledviny, tlusté střevo, plíce, kůže a lymfatické uzliny. Pokud je škodlivin nadbytek nebo některé z výše uvedených orgánů nefungují tak, jak mají, dochází k jejich hromadění, což má nepříznivý vliv na každou buňku v těle.

Dalším spouštěčem toxinů je stres, při kterém se do oběhu uvolňují stresové hormony. Pokud nedochází k jejich odbourání fyzickou aktivitou, působí ve velkém množství jako toxiny, které

zpomalují působení detoxikačních enzymů v játrech. Proto bychom se při detoxikaci měli zaměřit právě na játra.

### Hlavní příznivé účinky detoxikace

Detoxikace posiluje imunitu, omezuje vznik a rozvoj chronických onemocnění, zbavuje pocitu únavy a dodává energii. Navíc také přirozeným způsobem upravuje hmotnost a zlepšuje kvalitu pleti.

Pro správnou funkci jater je důležité dodat jim hodně vitaminů a minerálů. Můžeme si upravit jídelníček, nebo užívat vhodné doplňky stravy. Obecně se doporučuje mrkev, brokolice, řepa, listová zelenina, česnek či cibule.

Vynechat nesmíme ani bylinky. Jedním z předních bojovníků za zdravá játra je ostropestřec mariánský. Obsahuje silymarin, což je souhrnný název pro látky silibinin, silidianin a silikristin. Silymarin pomáhá zabráňovat vniknutí toxinů do jaterní tkáně, a to tak, že se váže na receptory na membránách jaterních buněk, které zmíněné škodlivé látky propouštějí. Má také pozitivní vliv na regeneraci již poškozených jaterních buněk a na posilování imunitního systému. *-au*

inzerce

## Přírodní kombinace pro játra a detoxikaci



**Ostropestřec mariánský** přispívá k ochraně a detoxikaci jater a podporuje jejich zdraví



**Reishi** přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a k udržení zdravé oběhové soustavy



Doplňěk stravy

**TEREZIA**

Vyrábí: TEREZIA COMPANY s.r.o. | Žádejte v lékárnách nebo na bezplatné lince 800 72 72 72 | [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)



## ■ Lékárník radí

# Miminko a jeho první dny doma Na co dát pozor?

Narození miminka je velikou událostí pro celou rodinu. Nový člen vnáší do rodiny spoustu radosti, ale i změnu režimu a obavy, aby se rodiče nedopustili nějakých chyb. Maminky mají v současnosti neomezený přístup k mnoha zdrojům informací. Tyto zdroje mohou být více či méně kvalitní, informace a zaručené rady se mohou lišit nebo si i odporovat. Moderní medicína vyvrací i některé tradované rady a pověry, především v oblasti kojení a hygieny.

**O**bvyklá doba pobytu matky s dítětem v nemocnici po porodu je v České republice 72 hodin (za předpokladu, že vše proběhlo bez potíží). Toto časové období je obecně přijímáno jako dostatečné pro záchyt poruch poporodní adaptace (např. hyperbilirubinémie, obecně známá jako novorozenecká žloutenka). Poté už se maminky musejí spolehnout samy na sebe.

## Tělesný kontakt je nejdůležitější

Ke každému novorozenci je třeba přistupovat jako k jedinečnému originálu. Existují obecné

vzorové chování a jednotlivé fáze vývoje novorozence, ovšem vždy je třeba vyhnout se jakékoli paušalizaci. Vše je mnohem jednodušší, než bychom si mohli kdy myslet - jednou z největších potřeb člověka je totiž tělesný kontakt. Ten je nutno nesutále uspokojovat, jelikož je přirozený a pro miminko nepostradatelný (při koupání, oblékání či chování).

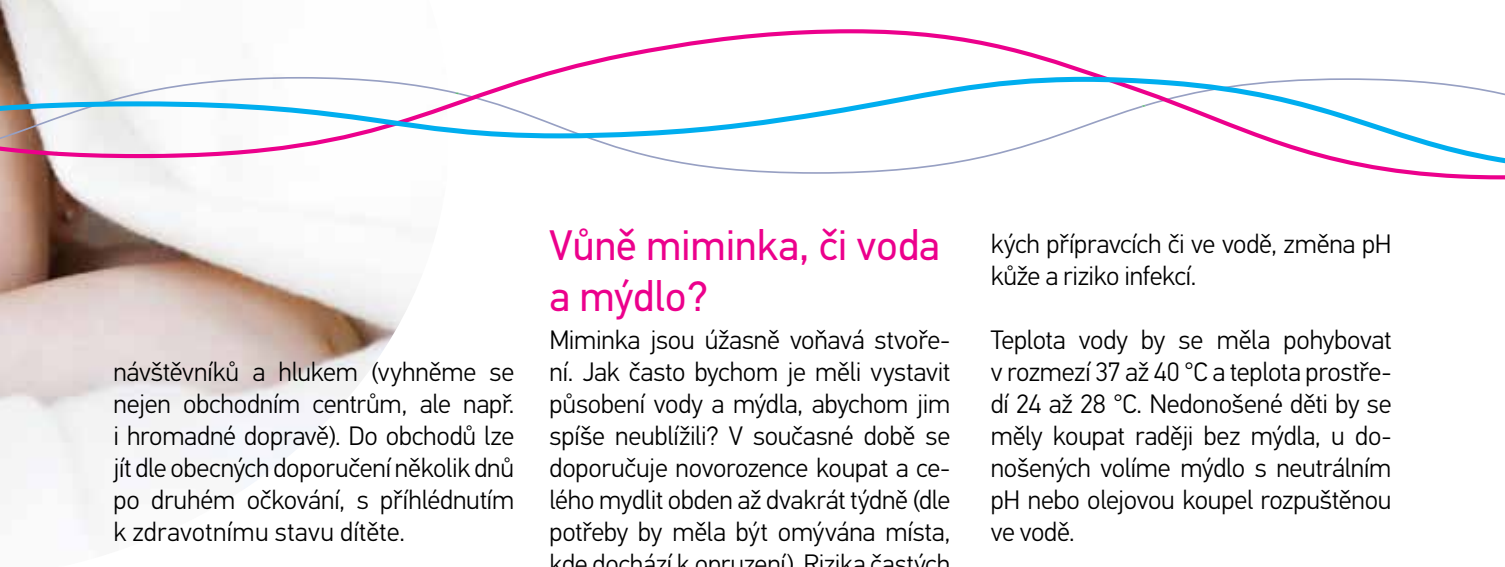
Nezkušenou maminku mohou zneklidnit rady a doporučení od rodiny či přátel (obzvláště oblast kojení je přísně individuální, opět je nutno přistupovat k dvojici matka-dítě velmi osobitě). Matčinu vnitřní nervozitu a stres miminko cítí a celá situace vrcholí také jeho neklidem a pláčem, který bývá často interpretován jako hlad. Za projev hladu může být považováno i sání prstíků. Ale tento vývojový jev je naprosto normální a je jen zdrojem potěšení. Dítě se jím baví již během nitroděložního vývoje. Podobné je to i s hledacím reflexem.

Gratulace a první návštěvníci na sebe po příchodu z porodnice nenechají dlouho čekat. Rodiče by ale před jejich přijetím měli nejprve sladit nový denní (i noční) režim, který v rodině nastal, zvládnout techniku kojení a naučit se rozumět potřebám svého dítěte. Jeho největší touhou je stálá přítomnost matky (pečující osoby). Nic se ale nesmí přehánět. Například společný spánek s dítětem na jednom lůžku se nedoporučuje (kvůli riziku přehřátí dítěte apod.). Zachovat úzký kontakt mamince umožní postýlka postavená na dosah od lůžka.

## První procházka

Mnoho rodičů se velmi těší na první procházku s kočárkem. Pokud je miminko zdravé, je možné na krátkou procházku vyrazit prakticky po propuštění z porodnice, ovšem nezbytné je zvolit vhodné oblečení a délku procházky!

V mrazivých dnech, kdy teplota klesá pod  $-5^{\circ}\text{C}$ , není vhodné vzít novorozence ven. Počkejme si na teplejší období, i tehdy ale začněme s krátkými procházkami. Jejich délku můžeme prodlužovat postupně. Vycházky rozhodně nesměřujeme do supermarketů či jiných míst s velkou koncentrací



návštěvníků a hlukem (vyhněme se nejen obchodním centrům, ale např. i hromadné dopravě). Do obchodů lze jít dle obecných doporučení několik dnů po druhém očkování, s přihlednutím k zdravotnímu stavu dítěte.

## Návštěvy v šestinedělí?

Šestinedělí je doba, která patří jen miminku a rodičům. Tělo maminky v tomto období regeneruje a potřebuje hodně odpočívat. Ovšem nedočkávané návštěvy tvoří za dveřmi domova novopečené maminky nekonečnou frontu. Pokud však čekáte nějaké jasně dané pravidlo, zklamání vás. Návštěvy jsou vždy na zvážení rodičů. Pokud se rozhodnou přijmout krátkou návštěvu, rozhodně by měli myslet na to, aby k miminku nepřišly nemocné osoby. I obyčejná rýma, která dospělého jen pár dní obtěžuje, novorozenci velmi ztěžuje příjem potravy, naruší jeho klid a spánek.

## Vůně miminka, či voda a mýdlo?

Miminka jsou úžasně voňavá stvoření. Jak často bychom je měli vystavit působení vody a mýdla, abychom jim spíše neublížili? V současné době se doporučuje novorozence koupat a celého mydlit obden až dvakrát týdně (dle potřeby by měla být omývána místa, kde dochází k opruzení). Rizika častých koupelí jsou následující: přesušená pokožka, vznik alergie, vstřebávání škodlivých látek obsažených v kosmeti-

kých přípravcích či ve vodě, změna pH kůže a riziko infekcí.

Teplota vody by se měla pohybovat v rozmezí 37 až 40 °C a teplota prostředí 24 až 28 °C. Nedonošené děti by se měly koupat raději bez mýdla, u donošených volíme mýdlo s neutrálním pH nebo olejovou koupel rozpuštěnou ve vodě.

*Mgr. Monika Pražáková  
Alphega lékárnice, Jaroměř*

## 4 pravidla bezpečné koupele:

1. nenechávejte dítě ve vodě bez dozoru
2. zkontrolujte teplotu vody teploměrem i ponořením lokte
3. neodcházejte od dítěte, které leží na přebalovacím pultu
4. nepokládejte dítě do vaničky, která se napouští

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**  
Lékárna Na Poliklinice, Dr. Ed. Beneše 960, Jaroměř  
Tel.: 491 814 376

inzerce

# NEBOJTE SE STRIÍ! VÍME JAK NA NĚ!

NEVZHLEDNÉ JIZVIČKY JSOU POSTRACHEM KAŽDÉ MAMINKY. MOHOU SE OBJEVIT NEJEN NA BŘÍŠKU, ALE TAKÉ NA STEHNECH ČI BOCÍCH. DŮLEŽITÉ JE PROTO PRAVIDELNĚ POKOŽKU PROMAZÁVAT, ABY ELASTICKÁ VLÁKNA NEPOPRAKALA A UDRŽELA SI SVOU PRUŽNOST BĚHEM TĚHOTENSTVÍ I PO NĚM.

Maminkami je výborně hodnocený **krém Elasti-Q® Exclusive** zaměřený na problematiku strií. Tento oblíbený přípravek je určený hlavně pro těhotné a kojící ženy, ale doporučuje se používat i po porodu a pomáhá odstranit strie již vzniklé. Díky čtyřem vysoce účinným látkám, které obsahuje, může pokožka ženy zůstat hladká. Elastin dodává kůži pružnost, D-panthenol zase hydratuje. Kyselina hyaluronová je doslova elixírem mládí a vitamin E pomáhá chránit buňky proti stárnutí. Krém příjemně voní a dobře se roztírá.

**Nyní v lékárnách také ve formě lehkého tělového oleje.**



## ■ Zdraví v rodině

# Kojení a příkrmy

## Jak je správně načasovat?



Kojení je bezpochyby ta nejlepší výživa, kterou můžeme dětem v raném věku poskytnout. Mateřské mléko obsahuje vše, co je nutné pro správný růst a vývoj. První tři roky života jsou z hlediska vývoje orgánů a budoucího zdraví dítěte nesmírně důležité. Pro každý orgán existuje určité kritické období, kdy je potřeba dodat mu správné množství a složení živin, které zajistí optimální růst a vývoj daného orgánového systému.

**P**ro rozvoj imunitního systému je nejdůležitější první rok života dítěte. U novorozenců funguje pouze jedna část imunity, tzv. nespecifická, která není namířena přímo proti specifické škodlivině a je méně účinná. K tomu, aby začala fungovat specifická imunita, kdy si organismus pamatuje škodlivinu, která ho napadla a dokáže vůči ní zprostředkovat daleko účinnější imunitní reakci, je potřeba, aby imunitní systém dozrál. A právě při dozrávání imunitního systému hraje výživa zcela zásadní roli.

Mateřské mléko obsahuje kromě základních a pro organismus nezbytných živin též řadu

imunologicky aktivních složek. Je to spektrum obranných látek, jako jsou cytokiny, laktoferin, nenasycené mastné kyseliny, dále protilátky a v neposlední řadě též prebiotické oligosacharidy (prebiotika), které jsou nesmírně důležité pro osídlení střeva správnou mikrobiální flórou.

---

**Z četných observačních studií bylo zjištěno, že kojené děti mají ve srovnání s dětmi nekojenými mnohem nižší výskyt infekčních a alergických onemocnění.**

---

V okamžiku, kdy mateřské mléko přestává být výhradním zdrojem potravy, se začne měnit i střevní mikroflóra a v jednom roce dítěte už je téměř srovnatelná se střevní mikroflórou dospělých.

Nicméně právě proto odborníci i Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučují kojit minimálně po dobu prvních šesti měsíců života dítěte. Kromě zajištění správného vývoje a růstu má kojení i nesmírný význam pro psychosociální vývoj dítěte a vytváření správných emocionálních vazeb.

Bohužel ne vždy je kojení možné. Pokud ženy nemohou z různých důvodů kojit, je důležité, aby se necítily provinile nebo méněcenně. V současné době výrobci kojenecká mléka upravují tak, aby se svým složením co nejvíc přiblížila mléku mateřskému. O vhodném typu mléka je dobré se poradit s pediatrem nebo lékárníkem, který kojenecké výživě rozumí.

### Kdy začít s příkrmy?

Záleží na tom, jak dítě prospívá. Pokud prospívá dobře, doporučuje se začít s příkrmy od ukončeného 6. měsíce. Pokud hůře, lze začít i dříve, v žádném případě však ne dřív jak od ukončeného 4. měsíce! Do té doby ještě zažívací systém není přizpůsoben na jinou stravu



než na mléko. O zahájení příkrmování se určitě poradte s dětským lékařem.

## Jaké příkrmy zvolit?

Pokud je dítě hladovější a v noci se budí, může se začít i s kaší. Jinak se začíná obvykle se zeleninou, aby si dítě od počátku nezvyklo na sladkou chuť. Vždy je potřeba zkusit nejprve jeden druh zeleniny a teprve po 3 až 4 dnech přidat další. V případě, že by dítě zeleninu nesnášelo, se snaže zjistit, o jaký druh se jedná.

Jakmile si dítě zvykne na zeleninu (cca po 2 až 4 týdnech), lze přidat i uvařené a jemně nasekané libové maso, zpočátku pouze malé množství (1 polévková lžice). Stejným způsobem jako zelenina se zavádí i ovoce.

Ke zkoušení příkrmů si vyberte dobu, kdy je dítě v dobré náladě a vy nikam nespěcháte. Dítě posadte, protože vleže nemůže bezpečně polykat. Krmte ho lžičkou. Hodně na dítě mluvte a chvalte jej. Pokud nějakou potravinu odmítá, nenuťte ho. Nechte na něm, ať rozhodne o množství jídla, které sní.

## Jak je to s kupovanou dětskou výživou?

Dětská výživa splňuje přísné normy, navíc je vždy označena věkovou skupinou, pro kterou je vhodná. Usnadňuje rozhodování o tom, co uvařit, a šetří čas. Je ovšem finančně náročnější. Pokud chcete kupovanou dětskou výživu používat, je vhodné střídat ji s doma připravovanou stravou.

MUDr. Kateřina Uxová



## Na co si dát pozor?

- nepřislazovat, aby si dítě příliš nezvyklo na sladkou chuť, vyhýbat se sladkostem
- nesolit a nekořenit do konce prvního roku věku
- nepoužívat žádná dochucovadla (kečupy, majonézy aj.)
- nepodávat uzeniny a vyhýbat se smaženým pokrmům
- dětem do 2 let nepodávat nízkotučné potraviny (malé děti potřebují více energie)
- sledujte složení potravin na obalech, zda neobsahují přidané látky, barviva, konzervanty, soli a cukry

## Doporučené potraviny pro jednotlivá životní období dítěte:

### 6. až 7. měsíc:

Vhodné potraviny - zelenina, mléčné i nemléčné kaše. Dítě by se mělo i nadále kojit (případně dostávat vhodné kojenecké mléko) podle potřeby.

### 7. až 8. měsíc:

Další vhodné potraviny, které lze zařadit do jídelníčku - maso, drůbež, slepičí žloutek (pouze uvařený!), ovoce. Důležitá je variabilita stravy.

### 8. až 9. měsíc:

Přidejte třetí příkrm - obilninově-mléčný nebo mléčno-ovocný, který nahradí večerní kojení. Vhodný je i kvalitní jogurt. Pro nácvik žvýkání a kousání je vhodné zařadit i potraviny s hrubší texturou (kousek chleba, rohlíku, křupky z prodejny zdravé výživy apod.).

### 9. až 12. měsíc:

Další vhodné potraviny - brambory, rýže, těstoviny. Lze podávat i luštěniny. Stravu už nemačkejte, ale krájejte. Koncem prvního roku života by mělo být dítě schopno jíst potravu stejné konzistence (nikoliv stejného složení!) jako zbytek rodiny. Nezapomeňte na dostatek nápojů (kojenecká voda, dětské čaje, ředěné zeleninové a ovocné šťávy, džusy). Nápoje podávejte z hrnečku. Nezapomeňte, že do jednoho roku věku potřebuje dítě denně 600 ml mléka nebo mléčných výrobků.

## Tipy z Alphega lékárny

### EFFACLAR DUO+ PÉČE PROTI NEDOKONALOSTEM PLETI

Přípravek Effaclar Duo+ od La Roche-Posay je nejkompletnější péčí o problematickou pleť. Jeho speciální formule pleť sleduje v každém stadiu vývoje akné. Redukuje nedokonalosti, působí proti stopám po akné a předchází jejich vzniku. Vyzkoušejte ho také a pocíťte první účinky již po čtyřadvaceti hodinách.



### NEOVADIOL MAGISTRAL A ELIXIR PÉČE PRO ZRALOU PLEŤ V OBDOBÍ PO MENOPAUZE

Po jedenácti letech výzkumu laboratoře Vichy vyvinuly jedinečný vyživující balzám obnovující hutnost pleti Neovadiol Magistral. Jeho extra výživná, nemastná textura s příjemnou květinovo-ovocnou parfemací navrácí tvářím plnost a pružnost. Vyzkoušejte také Neovadiol Magistral Elixir, revitalizační olej se suchým finišem pro obnovu zralé pleti, a dopřejte si okamžitý pocit komfortu.



### OLFEN® GEL KDYŽ JE RYCHLOST A SÍLA DŮLEŽITÁ...



Olfen® gel rychle a účinně ulevuje od bolesti zad, svalů a kloubů. Přípravek mohou používat dospělí a mladiství od 14 let.

Léčivý přípravek pro zevní použití. Obsahuje léčivou látku diklofenak. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

### ZOVICONCEAL™ TRANSPARENTNÍ NÁPLASTI NA OPARY

Hydrogelové náplasti ZoviConceal™ jsou ideálním pomocníkem při léčbě oparů na rtech. Díky speciální technologii Micro-Air vytvářejí ochranné, mikrovzdušné a voděodolné prostředí, díky němuž snižují riziko přenosu bakterií a urychlují hojení. ZoviConceal™ také zklidňuje svědění a riziko praskání či krvácení. Každá náplast vydrží až 12 hodin\* a navíc má matnou povrchovou úpravu, na níž velmi dobře přiléhá make-up.



\* Doba se může lišit v závislosti na individuálních faktorech a stadiu oparu.

# Maminky si nemohou vzít volno.

## Maminky si berou Vicks.

Za jediný den musí maminka stihnout spoustu věcí: odvézt děti do školy, rychle zvládnout pracovní poradou, zaskočit na bleskový oběd s kolegyní, připravit rodinně oblíbené jídlo, přečíst dětem pohádku. Je jasné, že maminka nemá čas na rýmu, kašel nebo nachlazení. Je to prostě Supermáma...



Každodenní život s dětmi vyžaduje zvládnout mnoho věcí najednou. A na to mají maminky zvláštní talent.

### Den v životě Supermámy



6:00

Nenechte se zmást tím, že v 5:59 maminka ještě stále leží v posteli. Ve skutečnosti už je vzhůru a sbírá energii na další den.



6:45

Už si dala kávu, možná dvě, uvolnila dětem koupelnu a oblékla se.



7:30

Je přesná jako hodinky. Děti mají nachystané školní tašky, svačiny i všechny nezbytnosti a jsou s maminkou na cestě do školy.



9:00

V práci ji čekají schůzky, telefonní hovory a nekonečný seznam úkolů, které je třeba zvládnout. Přesto si vždy najde čas, aby zvedla telefon, když jí volají děti nebo táta.



17:00

Vyzvedává děti a odvádí je na odpolední kroužky: fotbal, balet, hra na klavír... Ať už děti baví cokoliv, maminka vždy nadšeně podporuje své malé superhvězdy.



18:30

Když se tatínek vrátí z práce trochu dříve, pomůže připravit večeři a maminka může mezi tím trochu „dobít baterie“ a jít si třeba zaběhat.



19:30

Je načase děti umýt a nachystat do postele. Večerní koupání se někdy zvrhne ve vodní bitvu se spoustou legrace.



20:30

Přichází možná nejhezčí část dne. Je čas jít do hajan, přečíst pohádku a pomazlit se na dobrou noc.

V raném věku je čtení dětem velmi důležitá. Pozitivně ovlivňuje vývoj dítěte a jeho budoucí schopnost se učit.<sup>3</sup>



21:30

Uf! Chvilke odpočinku, nohy na stůl, podívat se na internet nebo si něco přečíst. A pak už vytožený spánek, aby maminka zůstala krásná a plná síl. Ceká ji totiž další nabitý den.



Pracující maminky s dětmi do pěti let jsou nejhrořivějšími uživateli sociálních médií v Evropě.<sup>4</sup>

### Věděli jste, že:

# 2180

Příprava snídaně a svačiny, vaření a pečení zabere maminkám průměrně 2 180 hodin času? To je více než tři měsíce života!<sup>1</sup>

# 1740

Společné cesty do školy zaberou 1 740 hodin života maminek? To je spousta společného času, který lze s dětmi příjemně strávit!

# 1/3

šéfů sdílí názor, že maminky si umějí práci lépe zorganizovat<sup>2</sup> - pokud by to nedělaly, přišly by o drahocenný čas s rodinou. Do toho, maminko!



## Vicks SymptoMed Complete

### Horký nápoj, který uleví od 6 příznaků chřipky a nachlazení:

- ♥ HOREČKA
- ♥ BOLEST SVALŮ A KLOUBŮ
- ♥ UCPANÝ NOS
- ♥ BOLEST HLAVY
- ♥ BOLEST V KRKU
- ♥ KAŠEL

- 2011 Milk&More průzkum mezi 2000 matkami [http://issuu.com/milkandmore/docs/milk\\_and\\_more\\_-\\_busy\\_mums\\_spend\\_half\\_a\\_year\\_of\\_the](http://issuu.com/milkandmore/docs/milk_and_more_-_busy_mums_spend_half_a_year_of_the)
- 2014 Průzkum Microsoft Office 365 <http://home.bt.com/lifestyle/family/if-you-want-something-done-ask-a-busy-mum-11363906290762>
- Women and Children's Health Network. <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=122&id=1552>
- Průzkum společnosti Kantar o využití sociálních médií mezi matkami <http://uk.kantar.com/tech/digital/social-media-data-on-uk-mums/#sthash.vcHLHD55.dpuf>

Lék k vnitřnímu užití.

Před použitím si pozorně přečtete příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.  
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, [www.teva.cz](http://www.teva.cz)



■ Lékárník radí

# Dětem s Downovým syndromem svědčí domácí péče

Downův syndrom je nejobvyklejší vrozená chromozomální anomálie.

Dochází k ní zpravidla při splynutí vajíčka a spermie, kdy hned v prvotní buňce zůstane chromozom navíc a každá další buňka pak pokračuje v dělení již s touto vadou.

**B**ěžná zdravá lidská buňka obsahuje 46 chromozomů ve 23 párech, zatímco buňka s Downovým syndromem má chromozomů dohromady 47. V buňce totiž „přebývá“ 21. chromozom. Každá buňka osoby s Downovým syndromem obsahuje tři 21. chromozomy namísto obvyklých dvou. Proto se Downův syndrom označuje také jako trizomie 21.

## Co ovlivňuje vznik Downova syndromu?

Downův syndrom je považován za genetickou náhodu, případně nehodu. Proč k této genetické odchylce dochází, se prozatím nepodařilo vysvětlit. Je však prokázáno, že nic, co rodiče učinili před nebo v průběhu těhotenství, nemá za následek narození dítěte s Downovým syndromem, s výjimkou ojedinělých případů translokace, tedy tzv. přemístění. Jedná se o situaci, kdy je nositelem Downova syndromu jeden z rodičů a anomálie se přenese také na dítě. To se však stává pouze v 1 % všech případů.

Downův syndrom tedy můžeme označit jako náhodný jev. Za jedinou prokázanou souvislost zvyšující pravděpodobnost jeho výskytu se považuje věk rodičů – matky nad 35 let a otce nad 50 let.

## Život s Downovým syndromem

Nadbytečný chromozom v každé buňce způsobuje disharmonii organismu a odlišný a pomalejší vývoj buněk, a tedy i celého jedince. Má

také na svědomí některé typické rysy, zdravotní komplikace nebo mentální opoždění různého stupně.

Děti s Downovým syndromem se často potýkají například se srdečními vadami, zhoršenou funkcí štítné žlázy, respiračními nemocemi, sníženou imunitou, poruchami zraku a sluchu. Většina lidí s Downovým syndromem má navíc pohyblivější klouby, tzv. hypermobilita, a snížené svalové napětí, tzv. hypotonie. Oba tyto jevy komplikují rozvoj hrubé i jemné motoriky. Kromě motorického vývoje je dotčen také vývoj řeči. Naopak v oblasti emocionální a sociální děti často výrazně předčí své vrstevníky.

Co se týče mentálního postižení, nejčastěji je přítomna lehká (IQ mezi 50 až 70 body) nebo střední (IQ mezi 35 až 50 body) mentální retardace. Výjimkou jsou případy těžké až hluboké retardace (IQ 20 až 35) nebo IQ normálního pásma kolem 80 bodů.

## **Osoby s Downovým syndromem dosahují nejlepších výsledků v láskyplném a stimulačním prostředí svých rodin.**

Osoby s Downovým syndromem se musejí potýkat také s charakteristickým vzhledem. Jeho typickými znaky jsou epikantická kožní řasa (tedy malá kožní řasa, která probíhá vertikálně mezi vnitřním koutkem oka a kořenem nosu), mírně zešíklé oči, nižší a mohutnější postava, krátký krk, příčná rýha na dlani, níže posazené uši či plochý a kulatý obličej.

## **Jak častý je výskyt dětí rodičích se s Downovým syndromem?**

Ze statistik vyplývá, že na každých 800 až 1000 dětí, připadá 1 dítě s Downovým syndromem. Ročně to pak činí v České republice přibližně 50 novorozenců s Downovým syndromem, celosvětově asi 100 000 narozených dětí.

Jedinec však nemá všechny tyto znaky najednou. Zpravidla se jich u něj vyskytne jen několik málo.

## **Lze Downův syndrom vyléčit?**

Downův syndrom nelze vyléčit, ale jeho následky i mentální úroveň lze cílenou péčí pozitivně ovlivnit. Je prokázáno, že osoby s Downovým syndromem dosahují nejlepších výsledků v láskyplném a stimulačním prostředí svých rodin. Velmi patrné jsou rozdíly mezi dnešní generací vyrůstající v rodinách a předchozí generací „ústavních dětí“. Dle vědeckých průzkumů hrají zásadní roli ve vývoji všech dětí první tři roky jejich života a u dětí s Downovým syndromem tomu není jinak.

Zkušenosti rodičů a odborníků dokládají, že vývoj dětí s Downovým syndromem probíhá vcelku normálně, je ale mnohem zdlouhavější, poma-

lejší a každý pokrok je v porovnání s ostatními dětmi, kde jde vše víceméně samo, výsledkem intenzivního cvičení nebo cíleného výchovného vedení. Výchova dítěte s Downovým syndromem a učení jsou proto mnohem náročnější a vyžadují trpělivost a specifický přístup.

Děti s Downovým syndromem se při správném vedení naučí vše podstatné – samoobsluhu, čtení a psaní, zapojují se aktivně do rodinného života, praktikují různé sporty, hrají na hudební nástroje, mohou si osvojit tanec a řadu dalších dovedností. I zde vše ale trvá déle a stojí to větší úsilí, práci a neustálé opakování...



Lucie Hermannová, DiS.  
Alphega farmaceutický asistent

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**  
Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí  
Tel.: 558 431 631

## ■ Lékárník radí

# Frekvenční terapie

Minulý rok jste si zde mohli přečíst článek o frekvenční terapii, kdy díky přístroji F-scan dokážu zjistit frekvence, které do těla „nepatří“, a plazmovým generátorem či zapperem mohou tyto nepatřičné frekvence signalizující možného patogena (virus, bakterii, plísně i většího parazita) odstranit.

**N**yní bych se s vámi chtěla podělit o postup dokonalejší diagnostiky, dalo by se říci možná jedné z nejlepších, která původně vznikla pro zjišťování zdravotního stavu kosmonautů. Jedná se o NLS-diagnostiku, která umožňuje určit stav bioenergetiky každého orgánu člověka úplně zvlášť. Přístroj, který diagnostiku provádí, se jmenuje DIACOM-LITE-FREQ.

Teoretické a experimentální práce, vedoucí k uskutečnění a vytvoření konstrukce zařízení Diacom, byly zahájeny geniem elektroniky Nikolou Teslou. Výsledky výzkumů mohou být získány jak ve formě vizuálních obrázků, tak ve formě grafických charakteristik. Dovolují rozebrat tkáňové poškození orgánů, což umožňuje přesně zjistit nejen druh poruchy, ale také určit diagnózu.

Tímto způsobem lze samozřejmě také zjistit, jaký patogen se v daném ložisku vyskytuje. Nejde pouze o změření frekvence, ale přímo o určení daného patogenu. Je možno jít i dále - lze zjistit, jak moc nás daný patogen v těle



zatěžuje, jak vlastně vyčerpává náš imunitní systém a zda je potřeba ho odstranit, nebo zda ho můžeme ignorovat. Toto vyšetření nazýváme vegetotest. Něco podobného se dá udělat také u diagnózy, tzv. entropické analýzy.

## Jak vyšetření probíhá?

Pacient si nasadí sluchátka, která byla v dřívější verzi použita jako magnetoinduktory s frekvencí kmitání blízkou beta-rytmu čelního mozku. V nové verzi přístroje fungují jako vodič elektromagnetického kmitání blízkého k alfa-rytmu čelního mozku.

Sluchátka jsou spojena s přístrojem (připomínající router), a ten s počítačem. V programu zaevidujeme somatické problémy pacienta a dle toho necháme naskenovat konkrétní orgány. Lze jít až na buněčnou úroveň, buňky krve, alveolocyty, plasmocyty, trombocyty, hepatocyty, epitely žaludeční sliznice, střevní sliznice, konečník, tepny, cévy, řezy ledvinou, játry, mozkiem, štítnou žlázou atd.

Po naskenování se na daném orgánu objeví tzv. entropické značky, které signalizují míru zatížení, patologická ložiska. Číslo, koeficient spektrální podoby, se určuje cestou matematické analýzy, a to porovnáním grafů klienta s grafy referenčních procesů. Čím je větší shoda mezi těmito grafy, tím menší je koeficient. Ideálně podobné grafy by musely mít koeficient 0,000. K řešení jsou patogeny či diagnózy s koeficientem

menším než 0,425, tím se hodnověrnost rovná 90 až 95%. Přístroj dále umí meta-harmonizaci, tedy daný orgán rovnou zharmonizovat.

Po naskenování a následné analýze lze do programu nastavit patogeny, které se našly jako zdroje nějakého zdravotního problému. Do přístroje se zadají jeho frekvence, které ho následně zničí. Je důležité naprogramovat i detoxikační frekvence, které pomohou takto vzniklé odpady z těla vyloučit. Imunitnímu systému se tak velmi odlehčí a lépe si poradí s dalšími zátěžemi.

Na závěr bych chtěla zmínit i detoxikaci, očistu těla. Správná cesta je odstranit z těla vše, co by mohlo být pro parazity potravou nebo vhodným úkrytem. V čistém těle dochází ke zvýšení energií, což se nelíbí žádným parazitům, takže nemají šanci na přežití. Vyšší energie, tedy vibrace, si člověk vyrábí také svým chováním, například pozitivním myšlením nebo pokorou.

*PharmDr. Miroslava Čapková  
Alphega lékárnice, Litoměřice*

## Historie frekvenční terapie

Jak jsem se již zmínila, průkopníkem frekvenční terapie byl Nikola Tesla. Jako první popsal a praktikoval působení frekvenčních generátorů na živé organismy. Léčení nemocí pomocí elektřiny dovedl k dokonalosti Royal Raymond Rife, mikrobiolog, který vyvinul optický mikroskop s takovým zvětšením a rozlišením, které nebylo dosud překonáno.

Při pozorování živých bakterií svým unikátním mikroskopem zjistil, že jednotlivé druhy mikroorganismů reagují na elektrické frekvenční pole a že někdy dokonce dojde po velmi krátké době k jejich zničení. V letech 1921 až 1922 zpozoroval, že když působí na patogenní mikroorganismy specifickými frekvencemi, ty po krátké chvíli puknou nebo se naruší jejich maskovací obal na membránách. Imunitní systém začne patogen likvidovat, čímž dochází k samovolnému uzdravení.

Také **Hulda R. Clark** v průběhu svých výzkumů znovuobjevila ničení patogenních mikroorganismů vysokofrekvenčními impulsy a propracovala mnoho postupů a metod pro netradiční léčbu téměř všech nemocí. Přinesla do moderní doby mnoho nových informací pro léčbu pomocí frekvenčních generátorů.

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

Lékárna Orchidej, Želetická 19, Litoměřice

Tel.: 416 531 898

inzerce

# COREGA®



## Jezte, mluvte a smějte se s jistotou!



CHSK/CHPLD/0001/15a

**Od 13. 4. do 10. 5. 2015 budou vybrané výrobky Corega za sníženou cenu.**

**alphega**lékárna  
žádejte v Alphega lékárnách





# 8miSMĚRKA

5x  
VÝHRA!!

Soutěžte s námi o dárkový balíček od společnosti 3M v hodnotě 500 Kč. Balíček obsahuje náplasti Spofaplast, repelent Ultrathon, Desinfekční gel a Chladivý a hřejivý polštářek Nexcare Coldhot.

K	P	P	T	P	Ř	A	Y	I	Y	R	E	S	R	S	T	B
I	Ř	E	T	Š	E	J	N	T	L	P	J	S	O	Í	A	U
R	S	Z	Í	Á	E	Ř	S	I	U	E	A	A	K	Í	T	R
T	A	V	L	N	K	A	Í	N	T	J	Č	K	É	Y	A	Š
H	P	B	O	Á	J	D	B	I	Ř	E	T	T	Ý	M	S	
R	O	R	E	H	M	D	L	O	T	Í	T	A	N	Y	I	O
O	Í	P	D	E	N	I	A	T	A	Š	P	A	G	E	T	A
P	O	K	Y	N	K	P	P	N	A	O	R	N	R	D	E	Y
S	V	A	E	K	A	N	Z	T	N	D	O	Y	T	Í	T	Š
O	Í	S	J	M	P	L	C	H	R	S	G	Z	L	Y	R	Ú
C	Č	Á	O	Ě	D	E	K	U	S	P	O	M	V	A	N	A
S	V	K	S	U	O	T	A	M	T	O	D					
A	U	T	A	I	L	L	Ě	F	K	Ě	L					
S	L	P	C	H	A	P	R	E	Š	V	Ý	O				
Y	M	O	L	A	Ř	S	Ů	D	R	U	H					

VÝHERCI  
Z MINULÉHO  
ČÍSLA:

Tajenka: „Nejsilnější  
přírodní složení“

Eva S.,  
Svatava B. - Znojmo,  
Leo P. - Prostějov,  
Karel R. - Vendryně,  
Eva J.,  
Jana M. - Jílové,  
Eva A. - Kladno,  
Radek M.,  
Jan Š. - Třebíč,  
Marie Č. - Česká  
Třebová

Gratulujeme!



3M

ABIÓZA, ARAT, AŽURA, BROD, BURŠ, CUKR, DÉŠT, DLAB, DOSTUP, DRAK,  
DRÁP, DRBY, DROZD, DRŽADLO, FALZA, FLÓRA, FRÉZA, FÚRIE, FÚZE, IGOR,  
ILJA, IŠKA, KAFÁČ, KARB, KLIP, KORUNKA, KRÁDEŽE, KRYL, KŘÍDY, KŘIK,  
LUSK, MÚZY, OBUJ, ODZNAK, OPARY, OSADY, PAKŮŇ, PARD, PARFÉM, PĚNA,  
PRODUKT, PRSTY, ROJE, ROŠT, SAKR, SARIN, SAUNA, SKARAB, SKLO, STAR,  
STATEK, ŠODÓ, ŠOHAJ, TABU, TIRÉ, ÚDĚS, UŠÁK, VERZE, VRAK, VRAŽDA,  
VRTÁKY, VŘED, ŽÁBA, ŽRÁT

Počet zaslaných odpovědí se vynásobí jednou až pěti šestinami. Vyhrávají ti soutěžící, jejichž odpověď přijde do redakce v pořadí shodném s jedním z těchto pěti výsledných čísel.



■ Rostlina, která pomáhá

Receptem na nespavost  
a stres je

# kozlík lékařský

Říká se, že spánek je základem zdraví nejen tělesného, ale také duševního. Během spánku se snižuje tělesná teplota i krevní tlak, zpomalí se dýchání, uvolní svalstvo a mozek, přestože nepřestává pracovat, není rušen vnějšími podněty. Co ale dělat, když se tělo z nějakého důvodu spánku brání?

**S**pánek tvoří přibližně jednu třetinu lidského života, proto bychom mu měli věnovat dostatečnou pozornost. Stejně tak bychom se neměli odvracet od úzkosti, depresí či stresu, které stále častěji doprovázejí naše pracovní i osobní životy. A jak zní naše rada? Kozlík lékařský.

## Spánek je s kozlíkem kvalitnější a nedochází k předčasnému buzení

Kozlík lékařský a jeho pozitivní účinky na náš organismus prověřily celá staletí. Tato bylinka totiž dokáže vyrovnat hladiny důležitých látek v mozku, aniž by způsobovala závislost. Jedná se především o GABA kyseliny, jež ovlivňují schopnost usnout a pozitivně působí na psychickou pohodu. Někdy se dokonce tvrdí, že kozlík nervy nejen uklidňuje, ale zároveň posiluje.

Kozlík lékařský tedy přímo neuspává, nemá omamné účinky a nenarušuje důležité fáze

spánku. Působí jako mírné, avšak účinné sedativum. Jeho vyšší dávky mohou působit také jako hypnotikum.

---

Kozlíku se také říká kočičí kořen, protože obsahuje kyselinu valerovou a izovalerovou, které působí na kočky velmi přitažlivě.

---

„Kočičí kořen“ navíc umí pomoci i při problémech s trávicím traktem, dokáže totiž uvolnit hladké svalstvo. Nepřímo pak na trávicí ústrojí působí odbouráním stresu, který stav traktu prokazatelně zhoršuje.

Kozlík lékařský je trvalka dorůstající výšky okolo jednoho metru. Má lichozpeřené listy a bílé či červené květy, které jsou sestaveny do chocholíkatého hrozu. Pro léčebné účely se využívá oddenek.

Jak již bylo zmíněno, kozlík lékařský znají lidé již dlouhé věky. Vždy ale nesloužil jen jako bylinka bojující s nespavostí a stresem. Kořen kozlíku totiž v minulosti odháněl zlé duchy a čarodějnice. Tyto bytosti se kozlíku vyhýbaly, protože nesnášely jeho pronikavou vůni.

Kolem kozlíku se traduje také mnoho pověr. Svazeček kozlíku se například zavěsil nad dveře, a pokud dveřmi prošel někdo se špatnými úmysly, svazeček se pohnul. Kočičí kořen si lidé také pokládali zaba-

lený v šátku na stůl. A to v okamžiku, kdy hráli karty a chtěli si přivolat štěstí ve hře. Rovněž štěstí v lásce má „ve svých rukách“ kozlík. Stačí rozdrtit jeho usušený kořen na prášek, jednu jeho lžičku přimíchat do vína, a to dát vypít osobě, po které toužíme.

- au

## PRŮKAZ TOTOŽNOSTI:

**Botanický název:** Valeriana officinalis

**Čeleď:** kozlíkovité

**Kde roste:** Kozlíku lékařskému se daří v Evropě, Severní Americe i Asii. Můžeme ho nalézt na vlhkých loukách či na mýtinách v blízkosti lesů. Pokud ho budeme pěstovat na zahradě, je pro něj vhodné polostinné místo. Za předpokladu, že mu dopřejete dostatek vláhy, mu nebude vadit ani místo slunné.

**Které části se používají:** oddenek, kořeny, výjimečně nať

**Co obsahuje:** silice, seskviterpeny, valepotriáty, organické kyseliny, monoterpenové alkaloidy

## Kozlík v kombinaci s dalšími bylinkami

### Kozlík + meduňka

tato kombinace je první pomocí při nervozitě a rozčilení.

### Kozlík + chmel

pomáhají při nespavosti psychogenního původu.

### Kozlík + srdečník + máta

se podávají při tachykardii a arytmií.

### Kozlík + fenykl / anýz / kmín / máta

jsou vhodné k odstranění poruch trávení.

### Kozlík + levandule / puškovec

pomáhají při neuróze trávicího traktu.

### Kozlíková tinktura + lipový čaj

jsou jedinečným pomocníkem proti pocitům úzkosti.

### Kozlík + bazalka pozitivně působí proti depresím.

### Práškový kořen kozlíku + med

jsou starým lékem na bolest hlavy neznámého původu.

### Kořen kozlíku + máta peprná + jitrocel kopinatý

pomáhají při přetrvávajících bolestech zubů.

inzerce



# SUPER DEN, SUPER SEN.

## PERSEN®

**PŘÍRODNÍ**  
Obsahuje kozlíkový,  
meduňkový a máťový  
extrakt suchý.

Směs suchých rostlinných  
extraktů s uklidňujícím účinkem.

Příznivě působí při mírných  
poruchách usínání a spánku.

PERSEN® / PERSEN® FORTE

Užití při: zvýšeném napětí, podrážděnosti, neklidu, rozladěnosti, strachu, úzkosti, poruchách koncentrace, poruše usínání a spánku, pocitu únavy po probuzení nebo i minimální námaze, pocení dlaní a třesu rukou. | Dávkování: Persen dospělí: 1-2 tablety 2-3x denně, při poruchách usínání a spánku 2 tablety 1x denně (1 hod před spaním). Děti starší 12 let: 1 tableta 1-3x denně. | Persen Forte dospělí: 1 tobolku 2-3x denně, při poruchách usínání a spánku 1 tobolku 1x denně. | Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Čtěte pozorně příbalový leták.



Věnujte  
**MINUTU**  
svému zdraví  
více na str. 20

# Bolest je varovný signál, **zastavte se!**

- **CO** je příčinou vaší bolesti?
- **ZNÁTE** stupně bolesti?
- **ŘEŠÍTE** svou bolest efektivně?

## Zeptejte se nás!

Vaše zdraví je naší prioritou