

LETNÍ KŘÍŽOVKOVÝ SPECIÁL

Alphega lékárna

04
magazín

červenec - srpen 2015

Vaše zdraví je naší prioritou

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

Soutěžte
s námi
o 100 CEN!
od strany 19

Úpal a úžeh

Rozeznáte je od sebe?

Dehydratace

Vyhnete se jí a užijete si léto naplno

**Cestovní
lékárnička**

aneb Bez čeho
neodjíždět

 **alphega**
lékárna



「KLINICKY PROKÁZANÁ ÚČINNOST
- ODPOČINUTÁ A ZÁŘIVÁ PLEŤ」



VICHY
LABORATOIRES

Ráno ideální pleť, i po špatném spánku.*

NOVINKA

IDÉALIA SKIN SLEEP

Noční regenerace pleti.

Na základě studií jsme zjistili, že **mezi půlnocí a 1 h ráno je aktivován režim regenerace pleti**. Krátké noci nebo špatná kvalita spánku ho mohou narušit.

Během noci Idéalia Skin Sleep znovu dodává pleti viditelné účinky obnovující síly spánku. Její účinnost je **klinicky prokázána** u žen se špatným nebo nedostatečným spánkem. Po probuzení bude vaše pleť vypadat viditelně zregenerovaná, odpočatá, svěží a zářivá jako po dobře prospané noci. Zkrátka ideální.

Ve vaší lékárně. / www.vichy.cz / [#VyspeteSeDoruzova](https://twitter.com/VyspeteSeDoruzova)

PRO CITLIVOU PLEŤ. HYPOALERGENNÍ. S TERMÁLNÍ VODOU Z VICHY.

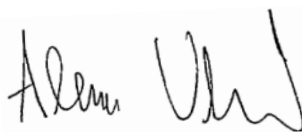
* Tento efekt je po 30 dnech používání.

Editorial

Léto je hned po Vánocích tím nejočekávanějším obdobím. Sluncem prozářené dny dodávají energii, prohřáté rybníky dovolují obléct plavky, teplé večery zase vybízejí k dlouhým relaxačním procházkám. Kola, koloběžky a kolečkové brusle se už nemohou dočkat, až je provětráme.

No a samozřejmě nesmím zapomenout na vysněné cesty, ať už do zahraničí, či pár kilometrů za hranice vašeho města. Cestovní horečka a shon při balení kufrů vás nenechají ani oddychnout a vy se utěšujete tím, že vám přece stačí plavky, jedny kraťasy a tričko. Je tu však ještě jedna věc, kterou byste si měli v každém případě přibalit – cestovní lékárníčka. Díky ní totiž nemusíte nervózně přešlapovat v italské nebo jakékoli jiné lékárně a vysvětlovat, který produkt vlastně potřebujete.

Jakmile si jednu svou vlastní lékárníčku připravíte, můžete se vydat takřka kamkoli. Do Španělska, Norska, Estonska či k Máchovu jezeru.



Mgr. Alena Uhlířová, šéfredaktorka



Obsah

6

CESTOVNÍ
LÉKÁRNÍČKA
aneb Bez čeho
neodjíždět

19

KŘÍŽOVKOVÝ SPECIÁL
Soutěžte s námi
o 100 cen!

32

ANTIOXIDANTY
Ochránci našich
buněk, nebo škůdci?

36

ZÁPACH NOHOU
Vaše letní noční můra?

40

BRADAVICE
Pomůže mráz, cibule
či vlaštovičnick

Alphega lékárna
magazín • červenec / srpen 2015

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • Redakce: redakce: Mgr. Alena Uhlířová, MUDr. Kateřina Uxová, Mgr. Martina Urbánková, Mgr. Leona Štěpková, PharmDr. Lenka Zemanová, PharmDr. Eliška Mádrová, PharmDr. Marcela Steinfeldová, Michaela Carbolová, Petra Lichnovská, Mgr. Marcela Pitříková
• 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 4/2015, vychází 13. 7. 2015 v Praze, 23. 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. Za obsah uveřejněných autorských článků jsou odpovědní jejich autoři, nikoliv vydavatel, který za jejich obsah nenese žádnou odpovědnost. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob.

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

VAŠE ALPHEGA LÉKÁRNA

■ Aktuálně z Alphega lékáren

Alphega Lékárna U Zlatého orla přivítala návštěvníky z mateřské školky

Výlety a vzdělávací programy pro děti jsou dnes již běžným zpestřením jejich denního režimu. Děti z mateřské školy ve Vysokém Mýtě se chtěly dozvědět něco o lékárnách a lécích, a tak za doprovodu paní učitelek navštívily Alphega Lékárnu U Zlatého orla. Přečtěte si, jak samotná exkurze probíhala očima Alphega lékárnice PharmDr. Marceley Steinfeldové.

Lékárna není pouze pro nemocné, jak si někteří myslíte, chodí k nám i zdraví lidé pro vitamíny a zdravou výživu, zdravotnickou obuv či pro veterinární přípravky pro jejich zvířátka. Naše lékárna se navíc specializuje na léčebnou dermokosmetiku,“ začala jsem prohlídku, při které na mě upíralo pohled na dvacet malých hlaviček.

Děti nejvíce zajímala laboratoř, a tak jsme se s kolegyní Jaruškou Sadílkovou hned pustily do práce. Děti dostaly první úkol – přelít přesné množství vody do odměrného válce. Byly moc šikovné, a tak jsme se rozhodly jim práci trochu ztížit. Vyzkoušely si přelít vodu do širokohrdlé lékovky.

A pak se začalo míchat. Děti si navázily masťový základ Ambiderman, přidaly jsme pár kapek silice a děti si umíchaly svoji vlastní voňavou mastičku. Paní učitelky dostaly ten nejtěžší úkol, přeplnit dětem mastičky do malých kelímků.

Poté jsme dětem ukázaly, jako se připravují prášky předepsané lékařem či

veterinární prášky pro jejich zvířátka. Dětem jsme představily i chloubu naší lékárny – lékárenský robot Unguator, který umí namíchat masti ve vysoké kvalitě do speciálních kelímků s delší použitelností.

Po práci jsme vyzkoušely statečnost malých lékárníků. Protože naše lékárna



V Alphega Lékárně U Zlatého orla probíhala exkurze mateřské školy

byla založena počátkem 18. století, má nádherné sklepní prostory, které byly ještě donedávna využívány ke skladování surovin a v nichž se stále nachází řada historických přístrojů, vah a nádobí. Děti tak mohly vidět, jak se pracovalo dříve.

Jsem moc ráda, že se dětem v lékárně líbilo a my jim mohly ukázat, jak zajímavá a pestrá je zde práce a že lékárenství není pouze o slevách a reklamě v televizi na nejlevnější léky, ale především o službách a péči.

Alphega Lékárna U Zlatého orla

nám. Přemysla Otakara II. 19/1, Vysoké Mýto
Tel.: 465 420 209, e-mail: zlatyorel@email.cz

Otevírací doba: PO, ÚT, ST, PÁ 07:00 - 17:30

ČT 07:00 - 18:00, SO 08:00 - 11:30

■ Tipy Alphega lékárníků

ZDRAVÉ LETNÍ mlsání



AVOKÁDOVÉ GUACAMOLE Mgr. Leony Štěpkové

Alphega Lékárna Medea, Hostomice nad Bílinou

Guacamole je výborná studená omáčka, kterou připravíte během pár minut a kterou si zamilujete. Je výborná k masu i k zelenině (kedlubna, mrkev, okurka nakrájené na tyčinky), k pečivu či bramborovým lupínkům.

Variant receptů je spousta, ale já ho dělám z 1 menší **cibule** (nebo dvou šalotek), 1 oloupaného **avokáda**, šťávy z jedné **limetky**, **pepře** a **solí**. Nakrájené vše dáte do vyšší nádoby a tyčovým mixérem rozmixujete. A je hotovo. S kořením můžete experimentovat – zkuste **chilli**, **koriandr** nebo třeba i **mátu**.

ZELENINOVÝ SALÁT PharmDr. Marcely Steinfeldové



Alphega Lékárna U Zlatého orla, Vysoké Mýto

Jakmile začne rtuť teploměru stoupat nad 25 °C, žádá si naše tělo nejen více tekutin, ale mění se i naše chutě. Mnohem častěji se tak na talíři místo svičkové či guláše objevují nejrůznější saláty. Vyzkoušejte můj oblíbený z čerstvého špenátu a rajčat. Zaručeně vám zachutná.

Do mísy nakrájejte 400 g čerstvého **špenátu**, 200 g cherry **rajčátek**, svazek **jarní cibulky** a svazek čerstvé **bazalky**. Vše promíchejte. Na salát položte 4 nakrájená uvařená **vejce**. Vše přelijte zálivkou, kterou připravíte z 1 lžice **olivového oleje**, 1 stroužku **česneku**, 1 lžice **balsamika** a 5 lžic **jablečného džusu**. Salát posypte 4 lžicemi opražených **piniových semínek** a přidejte trochu **parmezánu**.



LETNÍ SMOOTHIE PharmDr. Lenky Zemanové

Alphega Lékárna U Sv. Mikuláše, Louny

Vyrážíte-li s rodinou na dlouhý letní výlet, pak recept na toto energetické smoothie určitě uvítáte. Ideální je připravit si ho ráno, dodá vašemu tělu spoustu energie a vitaminů. Chuť tohoto osvěžujícího nápoje vás určitě nadchne a mile překvapí.

V mixéru rozmixujte 1 **banán**, 1 **jablko**, 9 **datlí**, 3 **fíky**, 1 lžici **chia semínek**, 1 vaničku **polníčku**, 3 lžičky **kakaa**, špetku **skořice** a 100 ml čerstvé **pomerančové šťávy**. Nechte vychladit v ledničce, protože studené smoothie je nejlepší.

■ Lékárník radí

Cestovní lékárnička aneb Bez čeho neodjízďet

Lékárnička by měla být naší povinnou cestovní výbavou. Její obsah musíme přizpůsobit místu, které hodláme navštívit, i osobám, se kterými cestujeme. Tak vzhůru do toho!

V žádném případě bychom neměli zapomenout na:

1. Léky proti bolesti: Každého někdy něco zabolí. Pokud bolest nepolevuje, je třeba s ní bojovat, abyste neměli zkaženou dovolenou. Velice nepříjemná umí být bolest zubů, migréna či například bolest svalů a kloubů. Kromě tablet si přibalte i nějaký krém nebo gel na tlumení bolesti a otoku pro lokální použití.

2. Léky proti horečce: Horečka (teplota vyšší než 38 °C) zvyšuje rychlost a sílu imunitní odpovědi a omezuje množení některých patogenů. Může ale představovat zátěž pro starší pacienty a pacienty s nemocí srdce.

3. Léky proti kašli a nachlazení: Takové nachlazení umí pořádně znepříjemnit dovolenou, proto bych nezapomínala na léky proti bolesti v krku, proti rýmě a kašli.

4. Léky proti průjmům: Průjmová onemocnění jsou strašákem většiny cestovatelů. Někdy jim stačí předejít dodržováním hygienických zásad. Ale pokud problém nastane, je třeba jej co nejdříve řešit. Hrozí totiž dehydratace, ztráta minerálů a oslabení organismu. V této



skupině bychom kromě tradičních léků neměli opomenout ani probiotika pro zachování správné střevní mikroflóry.

5. Léky proti zácpě: Může se projevit při změně prostředí a často ji doprovází nadýmání a bolest hlavy. Pro rychlou úlevu a uvolnění zácpy můžeme použít glycerinové čípky, nebo přípravky ve formě kapek či tablet.

6. Léky proti cestovní nevolnosti: Pokud při cestování trpíte nevolnostmi, je dobré s sebou přibalit vhodné tablety, nebo přírodní přípravky s obsahem zázvoru.

7. Antibiotika: Jedete-li do míst, kde je špatná dostupnost lékařské péče, měli byste do své lékárničky zařadit i antibiotika. Je třeba mít na paměti, že antibiotika zabírají pouze na bakteriální infekce, nikoli na infekce virové. Nejvhodnější je mít s sebou antibiotika širokospektrá, která pokryjí největší škálu bakteriálních infekcí. Předpis na antibiotika vždy zkonzultujte se svým lékařem. Dejte si pozor na nežádoucí účinky jednotlivých antibiotik a na možnost alergické reakce.

8. Léky proti alergii: Pokud na alergii trpíte, nebo víte, že vám nedělá dobře bodnutí hmyzu, je dobré se vybavit potřebnými léky. Nezapomeňte na gely, které pomohou při svědění a kopřivce.

9. Dezinfekční prostředky: Dezinfekční prostředky vždy uvítáme, pokud se odřeme, nebo se nám například strhne puchýř. Proto nesmíme zapomenout na peroxid vodíku, nebo na přípravky s obsahem jodu, pokud na ně nejsme alergičtí.

10. Oční kapky: V oblastech s vysokým obsahem prachu a jemných částic, případně v suchém prostředí si můžeme přivodit zánět spojivek. V tomto případě by nebylo na škodu mít s sebou kapky k dezinfekci očí.

11. Léky proti kvasinkám a plísním: Jsou to onemocnění, která se projevují svěděním, začervánáním, popraskáním či olupováním kůže. Zpravidla se objevují po čase stráveném na koupalištích, v ba-

zének, ve společných sprchách, nebo při zvýšeném pocení, zapaření v uzavřené a neprodyšné obuvi a při nošení oděvů z nevhodného materiálu.

12. Opalovací kosmetika: Pokud cestujete za sluníčkem, nezapomínejte přibalit kvalitní opalovací přípravky s vysokým ochranným faktorem a přípravky vhodné pro léčbu popálenin.

13. Prostředky na zakrytí rány: Určitě nezapomeňte přibalit obvazy, gázy a náplasti s polštářkem i bez polštářku, případně obinadlo.

14. Repelentní přípravky

Další vybavení: Podle typu dovolené můžeme zařadit ještě přípravky k dezinfekci vody, antimalaria, léky

proti křečím, rehydratační a iontové roztoky, léky na nespavost, případně na horskou nemoc. Dále se nám může hodit teploměr, spínací špendlík, nůžky, jehla, škrtildo, sluneční brýle, moskýtiera a jiné.

Na své cesty si přibalte v dostatečném množství také léky, které pravidelně užíváte. Před odjezdem zkontrolujte expirační lhůty. Pokud je to možné, nechte všechny léky v originálním balení, kde najdete i příbalovou informaci. Během cestování nezapomeňte chránit léky proti slunci, vlhku a mrazu.

Zdraví máme jen jedno, proto si nezapomeňte před cestou lékárníčku zkontrolovat, ať vás na cestách nic nezaskočí.

*Mgr. Martina Urbánková
Alphega lékárnice,
Frýdlant nad Ostravicí*

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

inzerce



Panadol Nedovolte bolesti vstoupit mezi vás

BOJUJE PROTI 3 TYPŮM OBŤIŽNÉ BOLESTI

- MIGRÉNA
- MENSTRUAČNÍ BOLESTI
- BOLEST ZUBŮ

A NAVÍC NEDRÁŽDÍ ŽALUDEK

KDYŽ KONČÍ BOLEST, ZÁČÍNÁ ŽIVOT

Panadol Extra

Hledáte účinný a šetrný lék proti bolesti?

Bolest znepríjemňuje náš život a nedovolí nám ho prožívat naplno. Když taková bolest udeří, určitě sáhnete po tabletě, která Vás od ní vysvobodí. Často bude obsahovat látku zvanou paracetamol.

Paracetamol je velmi dobře tolerované analgetikum- antipyretikum. Příkladem léku obsahujícího paracetamol je Panadol Extra, který je kombinací dvou léčivých látek: 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 migréně, menstruačním bolestem, bolestem zubů. Po poradě s lékařem ho můžete užívat i k potlačení bolesti při revmatických onemocněních, jako je artróza, a při neuralgiích. Je to tedy účinný lék proti bolesti, který **navíc nedráždí žaludek a můžete ho užít i nalačno.**

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



Smecta®

Jeden z pilířů optimální léčby průjmovitého onemocnění

Léto je pro nás vždy synonymem cestování, pohody, modré oblohy a koupání. Příjemnou letní atmosféru doplňuje grilování, zmrzlina, osvěžující saláty a exotické drinky. Pohodu naší rodiny a našich ratolestí může lehce narušit nepříjemné střevní onemocnění – průjem.

Naprostou většinu průjmových onemocnění nás a naší rodiny léčíme sami, bez lékaře. Návštěva lékaře není většinou nutná. Léčíme na základě zkušeností, praxe a zvyku. Správná léčba, dietní opatření, dostatečná hydratace. Ve většině případů dochází ke spontánnímu vyléčení a jen asi 25% nemocných konzultuje své problémy s lékařem.

Víme ale jistě, že naše léčba je správná, nebo se jedná pouze o zvyk?

Jedním z hlavních pilířů léčby průjmového onemocnění pro vás a vaši rodinu je tzv. absorpce – vysoce účinná terapie na většinu infekčních a neinfekčních průjmů. Její účinek je založen na velké absorpční ploše léčiva, které dokonale naváže a eliminuje toxiny, viry a bakterie.

Původním představitelem této skupiny je živočišné uhlí. Nevýhodou této starší generace je nutnost rozkousat tablety pro správný účinek,



jejich nepříjemná chuť a velikost tablet, nemožnost hodnotit stolici a její případné příměsi. Pro děti vhodné obvykle až od 3 let.

U nové generace této skupiny – přípravku Smecta (účinná látka diosmectitum) byla nepříjemná chuť a forma výrazně vylepšena. Lék je dokonce schválen i pro kojence. Není známá žádná kontraindikace (kromě případné přecitlivělosti na některou ze složek přípravku, která je však uváděna u všech léků). Vysoká absorpční plocha léku plně naváže bakterie, toxiny a viry. Lék se nevstřebává do organismu a je plně vyloučen z těla ven, takže ho mohou užívat i těhotné ženy a kojící maminky.

Doporučení pro praxi

Vzhledem k tomu, že náhlý akutní průjem může postihnout každého člena rodiny a v naprosté většině ho léčíme samoléčitelstvím, měli bychom mít doma účinný, bezpečný lék pro každého člena rodiny, od novorozence až po babičku.

V mé praxi a rodině vždy doporučuji diosmectit. Lék nemá žádný problém s kontraindikacemi, má široký dávkovací interval od novorozence až po dospělé jedince, nemá žádné věkové ani váhové omezení, mohou jej užívat skutečně všichni včetně těhotných a kojících žen. A na závěr malá třešnička, diosmectit dáváme i našemu psovi Samovi. Smecta je opravdu pro celou rodinu.

MUDr. Dagmar Nováková



ZASTAVÍ PRŮJEM



PŘÍRODNÍ ČISTĚNÝ JÍL
Na více typů průjmu u dětí
už od kojeneckého věku
i u dospělých.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci!
Smecta je lék k vnitřnímu užití.
Obsahuje léčivou látku diosmectitum.
Více informací najdete na
www.smecta.cz; www.ipсен.cz.



■ Speciální projekt

JAK NEMÍT VRÁSKY ze sluníčka

Už se nemůžete dočkat léta a hřejivých slunečních paprsků? Nenechte se jimi ale obalamutit.

Sluníčko totiž dokáže být velice zrádné. V posledních letech čím dál více lidí pociťuje na vlastní kůži projevy sluneční alergie.

Slunce je mnohem agresivnější než dříve. Zvyšuje se totiž jeho aktivita a výrazně se oslabuje ozónová vrstva. Týká se to i našich končin. Měli bychom se proto chránit nejen při cestách do exotických a přímořských krajů, ale i cestou do práce nebo během pobytu na oblíbené letní zahrádce. Na začátku léta mohou být sluneční paprsky velice zrádné. Naše pokožka totiž není na intenzivní působení letních paprsků vůbec připravená, a to jí může způsobit šok.

Jak poznám sluneční alergii

Objeví se například svědivé zarudnutí, tzv. krupička či kopřivka, nebo dokonce mokvající puchýřky, a to na místech, která nebyla kryta oděvem. Tyto reakce jsou způsobeny zvýšenou citlivostí kůže vůči UV záření. Vyvolavatelé jsou například i místně používané protizánětlivé gely a krémy, ale mohou to být také rostlinné šťávy, či dokonce parfémy.

TIP

Daylong i letos přináší řadu produktů sluneční ochrany s vysoce účinnou UVA a UVB ochranou pro malé i velké. V nabídce jsou lipozomální locia na tělo a obličej pro dospělé i s ochranou 50+. Novinkou je speciální gelová řada Daylong™ sensitive pro kůži citlivou na sluneční záření se sklonem k sluneční alergii. Daylong nezapomíná ani na ošetření pokožky po pobytu na sluníčku, které poskytuje řada After Sun. Produkty jsou k dostání v každé dobré lékárně.

Více na www.daylong.cz

inzerce



Daylong™  

Kůže je jen jedna

Chraňte ji před sluncem s Daylongem

Vybrané lékárny SLEVA až 20%



GALDERMA
spirig

www.daylong.cz

■ Prevence v Alphega lékárnách

Dovolená! Jak se připravit?

Věnujte
MINUTU
svému zdraví

CO nesmí chybět v cestovní lékárníčce? **JAKÉ** mohou být alergické reakce? **ROZEZNÁTE** úpal a úžeh?



Slunce se o nás již opírá svými paprsky a my si je chceme užít naplno. Svlékáme svršky, abychom se mohli opálit a zchladit v nejbližším bazénu či jezeře, sportujeme a jezdíme do zahraničí, abychom utekli od našich všedních starostí a poznali kulturu jiných států.

A jedna z hlavních věcí, která nám dovede letní dny či dovolenou pokazit, jsou zdravotní komplikace. Od některých nás může zachránit prevence, jindy je ovlivnit nedokážeme. Vliv ale rozhodně máme na naši připravenost. Nenechme se tedy zaskočit a připravme si cestovní lékárníčku, která nám ušetří strach a obavy o naše zdraví.

Lékárničku je však nutné přizpůsobit místu, které chceme navštívit. Jinak bude určitě vypadat lékárníčka hor-

ského průzkumníka a jinak návštěvníka francouzské riviéry. Nezapomínejte také na to, s kým cestujete a jak dlouho budete pryč, aby byly vaše zásoby dostatečné.

Dalším důležitým opatřením je nastudovat si nejčastější letní onemocnění či úrazy a jak při jejich výskytu postupovat před příjezdem lékaře. Než se tedy vydáte za svým letním dobrodružstvím, navštivte svého lékárníka či lékaře, který vám základní informace o možných komplikacích rád předá.

6 nejčastějších zdravotních komplikací, které mohou naše cesty za poznáním a odpočinkem doprovázet:

- úžeh
- úpal
- kinetóza (neboli cestovní nevolnost)
- cestovatelský průjem
- zácpa
- alergická reakce

Přijďte se v termínu **od 13. 7. do 2. 8. 2015** poradit do Alphega lékáren a získejte tolik potřebné informace přímo od odborníků.
Vaše zdraví je naší prioritou

■ Lékař radí

Úpal a úžeh.

Rozeznáte je od sebe?

Úpal a úžeh bývají často zaměňovány, protože jejich příznaky si jsou velmi podobné. Každý z nich vzniká sice z rozdílných příčin, ale důsledkem obou je porucha termoregulace.

ÚPAL

Úpal vzniká následkem přehřátí organismu v důsledku selhání jeho vlastní termoregulace. Nemusí být způsoben jen sluncem. Příčiny mohou být vnější i vnitřní, obvykle se ale jedná o kombinaci obojího.

Jako vnější příčina je nejčastěji označován pobyt v prostředí se zvýšenou teplotou (zhruba kolem 35 °C a více), často též v kombinaci s vyšší vlhkostí vzduchu. K úpalu může dojít i při masových akcích v prostředí, kde je vydýchaný vzduch, v dopravních prostředcích bez klimatizace, ale rovněž v důsledku nadměrného nebo neprodyšného ošacení, které brání odvodu tepla z těla.

Vnitřní příčinou bývá obvykle nedostatečný příjem tekutin, solí nutných pro tvorbu potu nebo zvýšená tvorba tepla (např. při onemocnění štítné žlázy). Organismus pak není schopen pomoci vlastní termoregulace odvést nahromaděné teplo, které se v těle

vytváří. To se šíří všemi orgánovými systémy, které může vážně poškodit.

Úpalem jsou ohroženi hlavně lidé se zhoršenou termoregulací: kojenci a malé děti, senioři, osoby s onemocněním srdce a cév, diabetici a lidé s nadváhou až obezitou (tuková vrstva zabraňuje ztrátám tepla z organismu).

Jako mnoha nepříznivým stavům lze i úpalu předcházet. Dopřejte tělu dostatek vhodných tekutin (vyhýbejte se přeslazeným nápojům a alkoholu), pijte častěji a po malých dávkách. Pro pobyt v horku se vhodně oblečte. Vaše oblečení by mělo být volné, světlé, vzdušné a vyrobené z prodyšných materiálů dobře absorbujících pot (např. bavlna). Prvním příznakem toho, že tělo nemůže pod oblečením správně dýchat, bývají tzv. potničky, drobné puchýřky na kůži.

V případě vysokých teplot ve vašem okolí omezte fyzickou aktivitu (o to



víc, je-li současně ještě vysoká vlhkost vzduchu). Jste-li v dopravním prostředku bez klimatizace, otevřete okna pro lepší cirkulaci vzduchu. Přizpůsobte teplu i stravu, volte lehká jídla: hodně ovoce a zeleniny, těstoviny, rýži, bílé maso a ryby. Jezte menší porce, ale častěji. Dávejte si pozor na léky, některé mohou též narušovat termoregulaci. Užíváte-li dlouhodobě nějaký lék, poraďte se o jeho účincích s lékárníkem, nebo s lékařem.

Příznaky úpalu

- vysoká teplota (až 40 °C)
- bolest hlavy
- nevolnost až zvracení
- zrychlené dýchání
- suchá kůže a žádný pot
- závrať, ztráta smyslu pro rovnováhu a orientaci
- zmatenost
- svalové křeče
- stav se může zhoršovat až do bezvědomí s šokovým stavem

MDLOBA Z HORKA

Působením kombinace vysoké teploty a dlouhodobého stání může u některých jedinců dojít ke mdlobě neboli synkopě z horka. Vyznačuje se malátností, závratí až ztrátou vědomí. Tomuto stavu lze předcházet opět dostatkem tekutin, správným oblečením, ochlazováním a procházením se. První pomoc je stejná jako v případě úpalu.

navíc zpravidla objevuje poškození kůže slunečním zářením a ztuhnutí šíje jako u zánětu mozkových blan, postižený má obtíže zdvihnout z polohy vleže hlavu.

Prevencí je opět dostatečný příjem tekutin. Nečekejte na pocit žízně, pijte častěji a po menších dávkách. Dále se doporučuje střídavé ochlazování (koupání, sprchování, zvlhčování kůže a vlasů). Dobu pobytu na pří-



mém slunci omezte a nevystavujte se mu v době nejsilnějšího slunečního záření. Nezapomínejte na pokrývku hlavy.

MUDr. Kateřina Uxová

ÚŽEH

Zatímco úpal je reakce organismu na jakoukoliv tepelnou expozici, úžeh vzniká při dlouhodobém pobytu na přímém slunci. Přímým slunečním zářením dochází k podráždění mozku a mozkových blan.

Příznaky typické pro úžeh se mohou objevit až s časovým zpožděním po sluneční expozici (například v noci po opalování). Často bývá též přítomen úpal, takže příznaky si jsou velmi podobné. Na rozdíl od úpalu se

První pomoc při úpalu i úžehu

1. Postiženého dopravíme do chladné a stinné místnosti. Podložíme mu, nebo zvedneme končetiny, v případě úžehu i hlavu. Pozor na prudké změny teploty, místnost by neměla být příliš chladná, též pozor na průvan!
2. Uvolníme oděv.
3. Ochlazujeme obklady, především hlavu.
4. Náhrada tekutin po malých douškách. Voda není příliš vhodná, ideální jsou iontové nápoje, případně trochu oslazený čaj. Tekutiny podáváme vlažné, ne příliš studené.
5. V případě bezvědomí uložíme pacienta do stabilizované polohy a zajistíme transport k lékaři. Kontrolujeme dýchání a činnost srdce, při zástavě je nutná okamžitá první pomoc pro obnovení základních životních funkcí (nepřímá masáž srdce, umělé dýchání).

inzerce

alteredmed
PANTHENOL

Tělové mléko s rakytníkem

Dokonalá regenerace a hydratace pokožky vystavené slunci.

DÁREK*

* Získejte ZDARMA regenerační šampón nebo sprchový krém s D-Panthenolem k nákupu libovolného produktu z řady Alteredmed Panthenol nebo SUN.

OMEGA PHARMA

■ Lékárník radí

Opary

Jak na ně?

Opar je projev infekčního onemocnění vyvolaného herpetickým virem. Současná medicína zná šest typů těchto lidských virů. Jeden z nich vyvolává opar postihující rty a jejich blízké okolí, oblast kolem nosních dírek a někdy částečně ústní dutinu. Trápíte se s ním často? Možná byste nemuseli...

Přestože se nejedná o vážnou nemoc, je její průběh bolestivý, nepříjemný a psychicky špatně snášený. Neléčený opar se snadno rozšiřuje do okolí, a tak může úplně zhojení trvat i tři až čtyři týdny. Zvyšuje se riziko přenosu infekce nejen na další ložiska na těle (např. do oka), ale i na jiné osoby, se kterými je nemocný v úzkém kontaktu.

Dnes je možné opary velmi úspěšně léčit. V lékárnách jsou i bez lékařského předpisu běžně dostupné krémy s účinnou látkou zabírající množení viru způsobujícího opar. Jedná se o přípravky s obsahem pencicloviru a acycloviru. Druhý jmenovaný může být používán i u dětí. Aplikace těchto léků výrazně zkrátí bolestivou fázi rozvoje puchýřků a celkovou dobu léčení.

Je-li krém nanášen ihned při pocitu prvních příznaků oparu (svědění, pálení) v tzv. prodromálním stadiu, může zabránit jeho vzniku nebo alespoň zmírnit průběh onemocnění a zkrátit dobu léčby. Přípravky jsou běžně k dostání pod několika různými názvy ve více

Základní pravidla pro pacienty trpící oparem:

- nepoužívat společně s dalšími osobami, předměty, jako jsou skleničky, ručníky, balzámy na rty a jiná kosmetika
- vyvarovat se dotyku ložiska oparu s ostatními lidmi, např. líbání
- nepropichovat, ani nestrhávat puchýřky (a pokud ano, tak za velmi přísných hygienických podmínek s následnou dezinfekcí)
- pečlivě si mýt ruce před i po ošetření oparu a samozřejmě i po každém dotyku rukou s místem infekce

variantách – menší nebo větší balení, „klasický“ nebo zbarvený krém, který pomůže opar zamaskovat, nebo varianta s přidavkem protizánětlivé látky, která zmírňuje svědění.

Jako u každé protiinfekční léčby je třeba respektovat pokyny pro používání, zejména týkající se dávkového intervalu a doby použití. Většinou se doporučuje aplikace každé čtyři hodiny ve slabší vrstvě, mimo noci, respektive doby, kdy pacient spí. Svě opodstatnění má i nutnost pečlivého umytí rukou po aplikaci přípravku.

Další možností je aplikace náplasti či gelu přímo na ložisko oparu. Nejsou to sice přípravky s léčebným efektem, ale místo infekce zakryjí, a tím omezí možnosti jejího šíření a vytvoří podmínky pro lepší hojení.

Lokální léčbu je vždy vhodné doplnit užíváním tabletek s obsahem vitaminů řady B. Užívat by se měly v nejvyšším doporučeném dávkování po celou dobu léčby až do úplného vyhojení v místě oparu. Ti, kteří mají opary často, mohou přípravky s vitaminy B užívat dlouhodobě.

Každý, komu se udělá opar, musí počítat s tím, že se jeho výskyt bude opakovat i v budoucnu. Spouštěčem může být stres, oslabení imunity, nadměrné slunění, nachlazení nebo třeba použití špatně umyté sklenice.

Onemocnění oparem se neomezuje pouze na rty a jejich okolí. Další typy herpetických virů mohou způsobit infekce, které zasahují i oko nebo pohlavní orgány, popřípadě

V období těhotenství a kojení je nutné léčbu aciclovirem a penciclovirem konzultovat s lékařem ještě před jejím zahájením.



Jaká je prevence vzniku oparu?

- ochrana rtů a jejich okolí před slunečním zářením
- konzumace nápojů výhradně ze své sklenice či láhve
- posilování imunity vhodnými doplňky stravy, např. s obsahem betaglukanů z hlívy ústříčné a vitamínu C
- používání jednorázových, velmi jemných kapesníků při rýmě
- vyhýbání se nanášení balzámu na rty či rtěnky přímo na opar (a pokud to uděláme, nepoužívejme již tuto kosmetiku na ošetření zdravých částí rtů)

kterékoliv místo lidského těla, pokud se jedná o tzv. pásový opar. I v těchto případech se některé výše zmiňované léčivé látky používají, ale ne jen lokálně, a vždy je potřeba co nejdříve navštívit lékaře. Jedná se o vážnější formy herpetického

onemocnění s možným rizikem komplikací, jimž můžeme předejít včasným zahájením léčby.

*Mgr. Leona Štěpková
Alphega lékárnice,
Hostomice nad Bílinou*

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

■ Zdraví v rodině

Vyhnete se DEHYDRATACI a užívejte si léto naplno

Voda tvoří v dospělosti 60 až 70 % hmotnosti lidského těla. Pokud dojde k výraznému poklesu obsahu vody v těle, dochází k narušení vnitřní rovnováhy, které může vést k závažným zdravotním komplikacím.

Kdehydrataci dochází v důsledku ztráty vody a iontů z organismu. Její příčiny mohou být různé. Vždy se jedná o následek nevyváženosti příjmu a výdeje vody, častou příčinou jsou i různá onemocnění.

Dětský organismus obsahuje relativně větší množství vody a je náchylnější ke ztrátám při odpařování kůží i dýchání. Proto mají děti vyšší nároky na příjem tekutin. Kojenci a batolata mívají častěji horečnatá onemocnění nebo průjmy, při kterých se ztráty vody zvyšují. Starší děti zase zapomínají v zápalu hry pít, takže u nich dochází snáze k dehydrataci i k přehřátí organismu.

U stárnoucího organismu je snížena řada tělesných funkcí, snižuje se koncentrační schop-

nost ledvin, zhoršuje se regulace množství vyloučené moči, je jí více, takže ztráty vody jsou větší. Současně dochází k pocitu vymizení žízně jako obranného mechanismu, který má dehydrataci zabránit. Proto je třeba starší lidi k pití aktivně povzbuzovat. Spolupráce může být též obtížná v důsledku různých forem demence.

Příznaky dehydratace jsou závislé na ztrátách vody z organismu

Při mírnějších ztrátách (do 2 litrů) pocítujeme žížeň, sliznice jsou suché a snižuje se množství moči, která je tmavá a koncentrovaná.

Při ztrátách kolem 4 litrů dochází navíc k poklesu tlaku při náhlém vzpřímení, objevuje se zrychlený puls, bolesti hlavy, poruchy soustředění, ospalost, závratě, hrozí riziko pádu. Při dalších ztrátách vody je puls trvale zrychlený, dochází k poruchám vědomí, zástavě močení a stav může vést až k úmrtí.

K dehydrataci dochází při:

- nedostatečném příjmu tekutin (zvýšená tělesná nebo venkovní teplota, fyzická námaha)
- zvýšeném výdeji tekutin (průjmy, zvracení, silné pocení)
- častém močení (polyurie) v důsledku onemocnění ledvin nebo u neléčené cukrovky
- užívání některých léků (diuretika, která se používají při léčbě vysokého krevního tlaku a selhání srdce)



8 důvodů, proč pít vodu s citronem

1. Vlažná voda s citronem po ránu nalačno dokáže příznivě nastartovat metabolismus (díky pektinové vláknině obsažené v citronu) a je ideálním začátkem nového dne.
2. Čerstvá citronová šťáva napomáhá svěžímú dechu, pomáhá zastavit krvácení dásní a mírní bolest zubů. Působí jako prevence proti paradentóze.
3. Citron je výborný na zažívací obtíže, zklidňuje žaludek, zácpu, pálení žáhy, podporuje činnost jater při produkci žluči.
4. Citron působí močopudně a zvyšuje frekvenci močení. Tím pomáhá pročišťovat organismus.
5. Ulevuje od problémů s dýchacími cestami. Obsahuje přírodní antibiotikum, a tím chrání sliznice před infekcí.
6. Vitamin C a antioxidanty, které citron obsahuje, posilují imunitní systém.
7. Kyselina askorbová zlepšuje hojení a udržuje v kondici pojivové tkáně, chrupavky a kosti.
8. Navzdory tomu, že citron chutná kyselé, je alkalický a pomáhá upravovat pH organismu (zabraňovat jeho překyselení).



Výše popsané příznaky jsou následkem spíše akutní dehydratace, ale často můžeme pozorovat i dehydrataci chronickou v důsledku mírnějšího, ale dlouhodobého nedostatku tekutin.

V tomto případě jsou hlavními příznaky často se opakující bolesti hlavy, přetrvávající zácpa, tvorba ledvinových a močových kamenů, v jejichž důsledku dochází k častějším infekcím močových cest. Chronická dehydratace též vede k srdečním a cévním onemocněním, vzrůstá riziko trombózy. Bývá snížené napětí kůže – na kůži se mohou vytvořit řasy, které se jen velmi pomalu narovnávají. Sliznice jsou suché, jazyk je oschlý a povleklý.

Jak dehydrataci léčit?

Nejedná-li se o velké ztráty vody a závažnou formu dehydratace, stačí obvykle zvýšit příjem tekutin. Nelze však očekávat, že příznaky ustoupí s jedním napitím. Příliš velké množství tekutin najednou může vyvolat i zvracení. Proto by se tekutiny měly

podávat delší dobu po malých dávkách. V případě intenzivní ztráty tekutin průjmy a zvracením voda nestačí, vhodné jsou rehydratační roztoky, bujón a ovocné džusy. U těžkých forem dehydratace je třeba doplnit tekutiny intravenózně.

Důležité je snažit se dehydrataci zabránit.

- Při zvýšených teplotách omezte tělesnou zátěž a nepobývejte na přímém slunci v poledních i odpoledních hodinách.
- Subjektivní pocit žízně často neodpovídá naší skutečné potřebě tekutin! Doplnujte tekutiny průběžně po menších dávkách vhodnými nenaslazenými nápoji.
- Vyvarujte se alkoholu a kávy, které mají samy o sobě dehydratační účinek.
- Věnujte zvýšenou pozornost dětem a starším osobám.

Jaké nápoje jsou nejvhodnější?

Denně bychom měli vypít aspoň 1,5 až 2 litry tekutin, ale vše je individuální a závisí na teplotě, tělesné zátěži, metabolismu, věku a jiných faktorech. Hlavním zdrojem doplňování tekutin v organismu je čistá voda. Vhodné jsou též ovocné džusy ředěné v poměru 1:2, nenaslazený, vlažný a ne příliš silný čaj nebo ovocné čaje.

Důležitá je i teplota nápoje. Vyvarujte se pití příliš studených nápojů. Na sníženou teplotu reaguje organismus zvýšeným prokrvením rtů a nosohltanu, což ještě umocní pocit žízně. Ideální teplota nápojů je kolem 16 °C v létě, v zimě by měly být o 5 až 10 °C chladnější.

MUDr. Kateřina Uxová

Tipy z Alphega lékárny

MICELÁRNÍ VODA PRO CITLIVOU PLEŤ

S TERMÁLNÍ VODOU
Z LA ROCHE-POSAY

Za pomoci nejšetrnějších aktivních látek dokonale odličuje make-up a čistí obličej, oči a rty. Zklidňuje podrážděnou pleť a citlivé pleti dodává pocit svěžesti a čistoty. Respektuje fyziologickou rovnováhu pleti. Díky výborné toleranci je vhodná pro všechny typy citlivé pleti. Neobsahuje mýdlo, parabeny, alkohol, ani barviva.



AQUALIA THERMAL DENNÍ PÉČE DYNAMICKÁ HYDRATACE OD VICHY

Denní péče Aqualia Thermal spojuje dynamickou svěžest vysoce hydratačních péčí s jemností textur. Pleť je po aplikaci jako znovuzrozená, svěží a oživená. Péče se nachází v luxusních broušených dózách se zrcadlovým víčkem pro okamžité pozorování blahodárných účinků krému na svěží vzhled pleti. Každá žena si může vybrat denní péči ve dvou sensorických texturách podle typu pleti: osvěžující lehká péče nebo komfortní hutná.



DAYLONG

SLUNEČNÍ OCHRANA PRO CITLIVOU KŮŽI

Daylong Sensitive SPF 30 Gel-Spray neobsahuje tuky, ani emulgátory, a poskytuje tak vynikající ochranu pro lidi trpící Mallorca akné nebo jinou alergií na slunce. Gel se snadno roztírá a zanechává na kůži příjemný pocit. Ideální pro těžko dosažitelné nebo vlasy pokryté částí těla, pro muže a sportovce.



ŘADA SENSODYNE TRUE WHITE

NOVINKA - REVOLUČNÍ ŘEŠENÍ
V BĚLENÍ CITLIVÝCH ZUBŮ!

Zubní pasta True White ve dvou mátových příchutích (Extra Fresh Mint, Mint) ulevuje od bolesti citlivých zubů a navíc je desetkrát méně abrazivní než běžné bělicí pasty ke každodennímu použití. Speciální zubní kartáček True White zuby jemně leští. Používejte řadu True White dvakrát denně pro přirozeně bílé zuby bez obav z bolesti citlivých zubů.



NOVINKA!

Dostupné pouze v lékárnách.

Zdravotnický prostředek.

WORTIE

SPREJ NA ZMRAZOVÁNÍ BRADAVIC

Wortie byl speciálně vyvinutý tak, aby zaručoval co největší účinek a aby byla zároveň zachována jednoduchost a přesnost jeho použití. Zmrazuje během několika sekund až ke kořenům. Wortie nevyžaduje opakovanou aplikaci, nepoškozuje okolní zdravou pokožku. Vhodný i pro děti od 4 let věku.



Zdravotnická pomůcka.

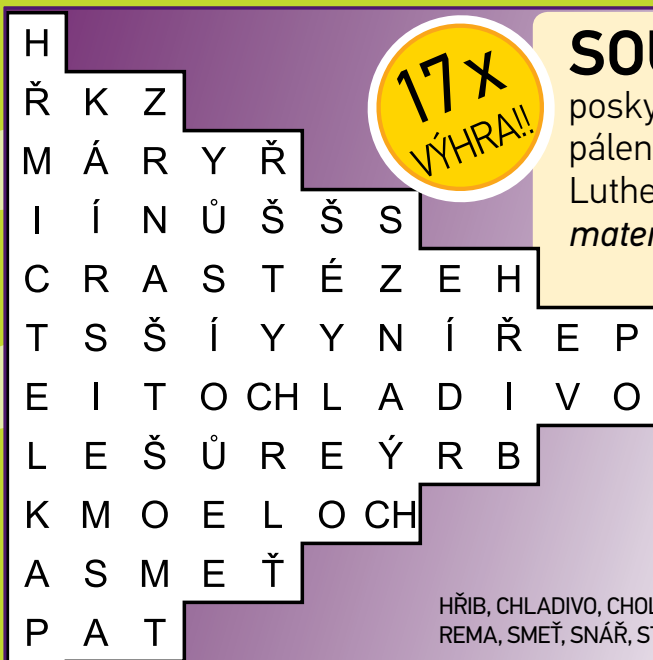
■ Zábava

Křížovkový SPECIÁL

Léto je ideálním časem pro zábavu. Pojdte se bavit i s Alphega magazínem a zasoutěžte si o 100 báječných cen!

Soutěžte
a
**VYHRAJTE
DÁREK!**

Zašlete znění tajenky soutěžních rébusů nejpozději do **15. srpna** na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ.



17x
VÝHRA!!

SOUTĚŽTE s námi o **Pantoloc**, který poskytuje účinnou a dlouhotrvající úlevu od pálení žáhy. Doplňte znění citátu Martina Luthera: „*Medicína dělá lidi nemocnými, matematika smutnými a teologie...*“



Lék k vnitřnímu užití.

HŘIB, CHLADIVO, CHOLE, CHOTI, CHRIE, KRŮTY, LETCI, MÁRY, MOŠT, PAKL, PEŘÍ, REMA, SMEŤ, SNÁŘ, STŮL, ŠTÍTEK, ŠTYCH, TELE, TÉZE, TRNY, VŘES, ZRNA

SOUTĚŽTE s námi

o dárkový balíček od La Roche-Posay a užijete si slunečných dnů naplno s **Anthelios tělovým mlékem 300 ml SPF 30** a **Termální vodou 50 ml**. Doplňte citát Johna Lennona: „*Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny...*“

	SLOVEN. NÁRODNÍ POVSTÁNÍ	NEVYHNUTELNOST SOUVISLOSTI JEVŮ	MATEMATICKÁ ZKRATKA	SEVEROITÁL. SÍDLO	INICIÁLY PREZIDENTA BENEŠE		POMLUVY	RUSKÉ SÍDLO	PŘÍSTAV POBŘEŽÍ SLONOVINY		NAUKA O METODĚ	AROMATICKÝ PLOD RŮŽOVÉ DŘEVINY	VĚNOVANÝ PŘEDMĚT
ANGL. BRUSLIT						SPZ Kladna				MEZINÁRODNÍ KAMIONOVÁ DOPRAVA (ZKRATKA)			
RUBEM NAVRCH						TENKÉ ŠTÍPANÉ DŘEVO VYRÝVANÁ				DOMÁCKY EDUARD JÍST SNIDANI			
SLUHA					ODPORNÍK VERNEŮV KAPITAN NAUTILA								
	1. část tajenky AMER. VOJENSKÁ DRUŽICE												ODBORNÉ UČLIŠTĚ
MATERIÁLY PŘITÁHLJÍCÍ ŽELEZO								BAŠTA					
ŘÍMSKÝ 49			SOUPER	MOJE KÓD KAMERUNU			TUŠENÍ	POZDRAV NA ROZLOUČENÍ OTÁZKA 6. PADU					
TANEČNÍ ZÁBAVA PRO MLADÉ						VÝROBCE KLOBOUKŮ JUROR						NESEKAT	AUTOŘI DÉL TRVALE HODNOTY
ČÁST MOLEKULY					HOKEJOVÝ KOTOUČ				OBRNĚNÉ VOZIDLO 2. část tajenky				
ZAKLENÍ					ŠANCE MUŽSKÉ JMÉNO (9.4.)					UKAZOVACÍ ZÁJMENO	NÁZEV HLÁSKY EVROPAN		
					DRAMATIC- NOST								
					ZN. UNIVER- SÁLNÍHO ORCHESTRU		LATIN. UMĚNÍ	VÝZTUŽNÁ TYČOVKA BETONÁŘSKÁ OCEL JUGOSLAVSKÉ SÍDLO					
					ČESKÝ FILM (1994)						INGIÁLY FOTBALISTY PANENKY	SOLMIZAČNÍ SLABIKA ZN. TITANU	
					ANGLICKY AKROBATICKY								
					NESPOJITI LEPIDLEM								

10x
VÝHRA!



SOUTĚŽTE s námi

o multivitaminy **Eunova Longterm** (60 kapslí) a **Eunova Activ Complex** (90 tablet).

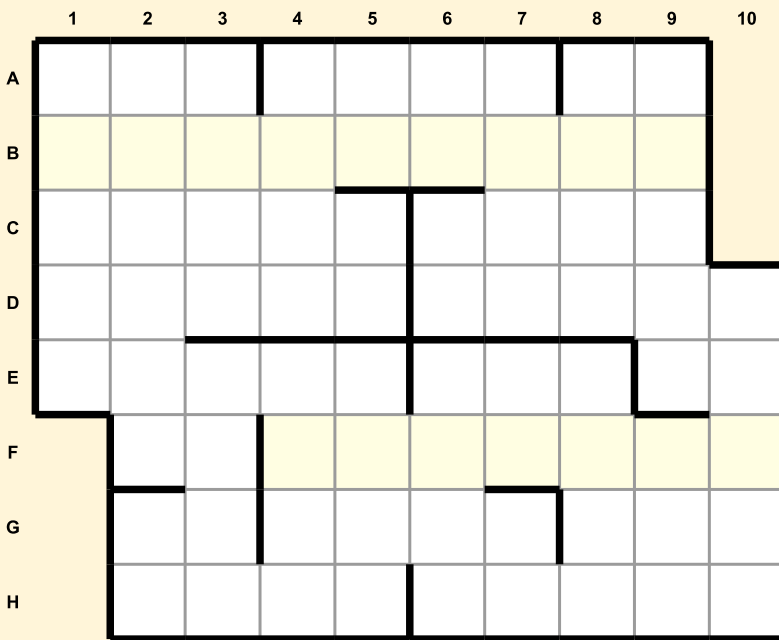
Doplňte znění tajenky: „*Psilo-Balsam poskytuje rychlou úlevu při podráždění kůže...*“



ALEJ, ANOMIE, APSARY, ARAB, ARIE, ATAK, ATEST, ATOL, ATRIBUT, BANDÁŽ, BEAT, BOTÁ, BŘÍDILA, BULY, CYKLÓN, ČINY, ČUBA, DĚDOUS, ĐOUČE, DŮMYSL, DŮVTIP, EFEKT, ETEN, FARAON, GEKON, HRDLO, CHYBY, KAMAŠE, KASAŘ, KAZAJKA, KEŠU, KLIKA, KLOUB, KLYSTÝR, KMÍN, KOLÍSAT, KOZY, KRŮTA, KUKA, KYKLÓP, LETNA, LISY, LUKY, MALPA, MAMLAS, MARS, MASO, MATY, MLČKA, MOLL, MŘÍŽE, NORMA, OBČANKY, ODĚR, OJOJOJ, OKOL, OKOS, OPÁL, OPRÁTKA, ORBA, OTKY, OVES, OVĚS, PAST, PEJŘ, PIZZA, PLAKETA, PLYN, POŽÁR, PŘESYPY, RAMPY, RÁNO, ROURKY, RYSE, RYTMUS, SAVANA, SBÍT, SEKÝRA, SÍTA, SKOBY, SKON, SLĚĎ, SLON, SPĚCH, SPOJE, SRAZ, SRKY, SRNEC, STAV, ŠVÁB, TESAŘ, TUŘI, TYLY, ULIČNÍK, UMÍRÁK, UPÍR, URAN, UŘKNUTÍ, VEGETA, VINÍK, VISA, VOJÍN, VSUN, VÝKON, VZTLAK, YZOP, ZÁKRYT, ZIMA, ZISK, ZJEV, ZLOZVYK, ZRNA, ŽÁBRY, ŽIAR

SOUTĚŽTE s námi

a vyhraje balíček produktů opalovací péče **altermed SUN** a **poopalovací péče altermed Panthenol** v hodnotě 1 455 Kč a dopřejte své pokožce péči, jakou si zaslouží. Balíček obsahuje přípravky na opalování (altermed SUN krém a korektor 2 v 1 SPF 50+, SUN Suchý olej ve spreji SPF 50+, SUN Superbronze SPF 20) a přípravky po opalování a na regeneraci pokožky (altermed Panthenol Pěna Aloe Vera, pleťový krém s kolagenem a Aloe Vera, NOVINKU letošního léta tělové mléko s rakytníkem a extra Chladivý sprej s Ice effectem na spálenou pokožku s 10% obsahem Panthenolu). Doplňte znění tajenky: „*Panthenol s rakytníkem snižuje...*“



Vodorovně

- A. TRKNUTÍ, DÍVČÍ JMÉNO, OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ
- B. 1. část tajenky
- C. ANGL.ZBOŽŇOVAT, KMEN
- D. ASPIK, ŘÍMSKY 1554
- E. ŽIVIČNÝ CEMENT, ZKR. VĚDA A TECHNIKA MLÁDEŽE, NÁZEV HLÁSKY R
- F. TAHLE, 2. část tajenky
- G. ŘÍMSKÝCH 1500, KALUŽ, INIC. ITALSKÉHO ARCHITEKTA PALLIARDIHO
- H. HADRY NA VÝROBU VLNY, ŠUMIVÁ VÍNA

Svisle

1. FR. DADAISTA
2. POCIT DUŠEVNÍHO ŠTĚSTÍ, ZKR.MĚSTKÉ POLICIE
3. TERÉNNÍ BĚH, JEZERO V RUSKU
4. PLATIDLO EVROPSKÉ UNIE, NÁŠ HEREC
5. ŘÍMSKY 495, NÁZEV HLÁSKY, NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL
6. KÓD SVATÝ KRYŠTOF A NEVIS, KILOMETR, ESTETICKÉ CÍTĚNÍ
7. JEZERO V AUSTRÁLII, UKAZOVACÍ ZÁJMENO, SPOJKA PODŘADÍCÍ
8. JIHOEVROPAN, KRÁTKÝ ČASOVÝ ÚSEK
9. ZAHRADNÍ BYLINA S DRSNÝMI LISTY, POPRAVČÍ
10. VYRÝTÉ RÝHY

SOUTĚŽTE s námi

o produkt **SlaDia** (600 + 100 tablet) a vyzkoušejte toto nízkokalorické sladidlo s výbornou sladkou chutí a s unikátním složením, které obsahuje výtažky ze stevie rebudiana. Doplňte citát Jaroslava Seiferta: „...cukr v tom hořkém kafi život.“

◆	ZKR. RUSKÉ AKADEMIE VĚD	EMÍLIE (DOMÁCKY)	MZDA VOJÁKA	◆	1. část tajenky	KÓD LETIŠTĚ ST. TROPEŽ	SLOVENSKÝ SOUHLAS	OSPALÉ PROJEVOVAT NEDOSTÁTEK KYSLÍKU	TRNOVNÍKY			
BARVA ŽÍTA				JÁTRA POLNÍ ROSTLINA								
KUCHYŇSKÁ PÁNEV												
NAŠE HEREČKA												
◆	KABINA	ČÁSTI TÝDNE DRAHOCENNÝ PŘEDMĚT				EGYPTSKÝ PRABŮH (MYTH)	KAZÁŠSKÉ DOSTIHY V OBŤIŽNĚM TERÉNU NÁZEY PISMENE CH					
INIC. ZPĚVÁKA KRYLA			◆	SPORTOVNÍ LOĎE KASÍROVAT					ZEMĚDĚLSKÝ DĚLNÍK	TEMNOTA	LENOHOD TRÍPRSTY	OZNAČENÍ LETADEL ECUADORU
ZN. HLINÍKU			SLOVENSKY JISTA DVOŘÁKOVA OPERA				ANGL. ROZBOR	EGYPT. BŮH SVĚTA NEPODAJNĚ				
NĚKDY							ANGL. ATOMOVÝ					
VZÁCNOST							DLOUHÁ CHVÍLE ŠNŮRY LUKŮ				NEPŘÍMÁ CESTA	ODSTRANĚNÍ DRTIN
ZNAČKA LIMONÁDY				◆	HIMALÁJSKÝ KOPYTNÍK SUMATRÁNEC					INICIÁLY HERCE VETCHEHO ČUMÁK		
MYTOLOGICKÝ KRÁSAVEC					2. část tajenky CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO							
◆	JEHLIČNATÝ LES	RAJČATA TISK. AGENTÚRA RAKOUSKA						ANGL. POMOC NÁZEV ZNAČKY DRASLIKU				
DRUH OBRAZU									EGYPT. ŘEKA TAHLE			
OMAMNÉ LÁTKY					LETECTVÍ							
HLUK					KYRGYZ- STÁNU				ZAVZDYCHÁNÍ			

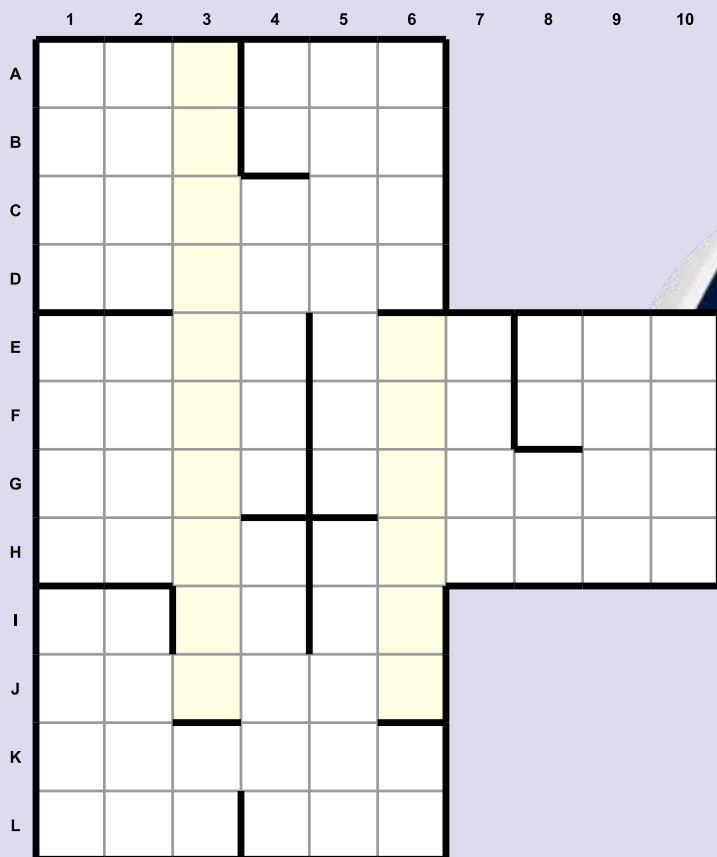


**10x
VÝHRA!!**

Doplňěk stravy.

SOUTĚŽTE s námi

o tlakoměr **Tensoval Comfort Classic** a mějte svůj tlak stále pod kontrolou. Stačí, když doplníte znění tajenky: „*Hartmann, o...*“



Vodorovně

- A. KAZAŽSKÉ JEZERO, LEVÝ PŘÍTOK LABE
- B. PODPŮRNÁ KONSTRUKCE PRO VINNOU RÉVU, KUS TRÁVNÍKU
- C. BÍLE KVETOUČÍ KEŘ
- D. TENISOVÁ PÁLKA
- E. JEZERO V RUSKU, JE MOŽNO, NĚM.OPAT
- F. VERVA, ANGL.PŘIDAT, SPZ KOLÍNA
- G. PŘÍSTAVNÍ HRÁZ, THÉBSKÝ KRÁL
- H. PEVNÝ PODPALOVAČ, SPOLEČENSKÉ TANCE
- I. MPZ SLOVENSKA, RUDNÉ DOLY (ZKR.), AKADEMIE VĚD
- J. MATERIÁL NA KOŠÍKY
- K. PŘESTAT BOLET
- L. ČESKÝ LITERÁT, NOSITEL STÁTNÍ CENY ZA LITERATŮRU, LETADLO

Svisle

1. KOKRŠPANĚL, TÁBOR, DOLE
2. ČESKÝ SPISOVATEL (ZDENĚK), ROSTLINA S DUŽNATÝMI LISTY, OTEVŘENÁ OHNIŠTĚ
3. 1. část tajenky, INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE
4. KONČETINA, AFRICKÝ ATLET, OTEKLÉ
5. PROLISOVANÉ OVOCE, ANGL.VODA
6. DOMÁCKY ANNA, 2. část tajenky, UKAZOVACÍ ZÁJMENO
7. NÁŠ PĚVEC
8. ZKR.ATLETICKÉHO KLUBU, OTEC (KNIŽNĚ)
9. DOMYŠLIVOST
10. PŘÍBUZNÉ

SOUTĚŽTE s námi

o 24hodinový **vitaminový krém Fontaine** značky Le Chaton, který regeneruje, hydratuje a dlouhodobě chrání pleť před vlivem škodlivých látek.

Doplňte znění tajenky: „*Fontaine má lehkou a dobře roztíratelnou texturu s bohatým obsahem...*“



**10x
VÝHRA!!**

ADAM, ADRESA, ALČA, ASIE, ATOLY, AXAMIT, ČLENY, DAKL, DENS, DORT, DUDO, DŽEZ, ETÁŽ, EXCES, HADÍ, HATIT, CHATY, IDEA, IONY, KASY, KAUA, KLEČ, KOPYTA, LÁKA, LEČA, MOSTY, MZDA, NEON, NEVRLE, ODPAD, OKRES, OSEL, OSLE, OTOK, PEŘÍ, PLECE, PODAVAČ, PONORKA, POSCHODÍ, PSÍK, PSYCHIKA, PTÁK, PYSKY, RADNICE, ROJE, RYBA, SAPO, SAVO, SEKÁČ, SENSÁL, SETI, SMYKY, SOCHOR, SOUČINY, SRNEC, STATI, STRUSKA, TADY, TAMTO, TEXT, TCHOŘ, TOKY, ÚPIS, URAN, VLAK, VOSK, ZAMĚST, ZIMA, ZISK, ZISKY, ŽIVOČICH



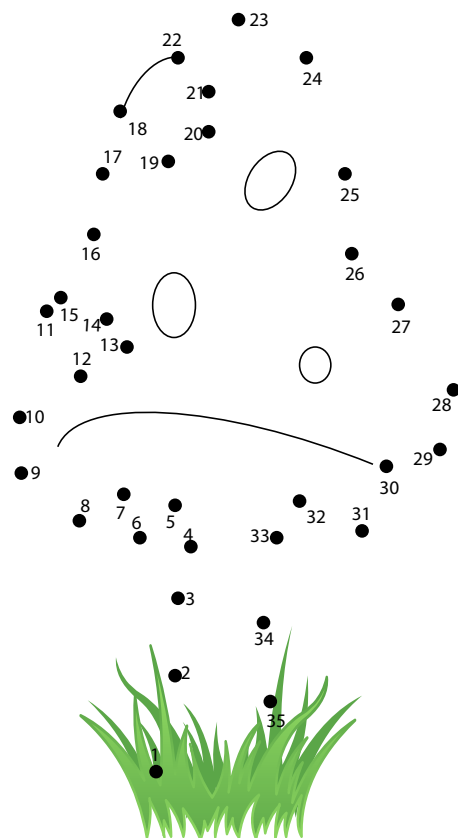
NAJDI 10 ROZDÍLŮ



SUDOKU

3	1	2		9	5		7	6
5		9	1		7		8	2
4		7	2	6	3	5		
9			7			2	4	
	2	8		1			9	3
	3		9	8	2		5	7
	4	5	6				3	1
1	7		3	5	8	9		4
8		3	4	2		7		5

SPOJOVAČKA



Řešení naleznete na straně 29.

SOUTĚŽTE s námi

o dětskou knížku **Nelinka a strom zázraků** od Kristiny Hummelové a vydejte se s hlavní hrdinkou Nelinkou do světa plného létání a splněných přání. Jako dárek je v knize navíc vloženo pexeso a vystřihovánky!

	ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY	TAVENINA	VYGHVALOVANÁ	KOVANÝ		OHLAS	MAĎARSKÉ SÍDLO		PENÍZE	MUČENÉ	SPZ ŽILINY
BOULE					PRIMÁT			PODNIKOVÉ ODDĚLENÍ ZKR. DUTÉ MÍRY (DECILITR)			
POKRM					KŮŽE NATRŽENÁ U NEHTU JIHOZÁPAD						
1. část tajenky											TVŮRCE
	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	APEL PŘEHLED DŇI V ROCE						STAROARMĚN. MĚSTO			
SMYČKY									TEDY VYŠETROVÁNÍ		
STUPEŇ V JUDU								ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA			
POBÍDKA								SLOVENSKÝ SOUHLAS			
ZN. TELLURU				ODCIZENĚ				DEHET ŘÍMSKY 101			
AFRICKÝ NÁRODNÍ KONGRES				BRAZIL. ŘEKA		JAPON. SOUOSTROVÍ	ZN. CHROMU POLOVINA			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	JMÉNO ZPĚVAČKY SUMAC
	DLOUHO (Z LAT.) ZKR. ZÁKLADNÍCH PROSTŘEDKŮ				LÁTKY VYVOLÁVAJÍCÍ TĚLESNOU ZÁVISLOST SPOJKA PŘÍPUSTNÁ						
2. část tajenky								RUSKÁ ŘEKA			
NÁŠ HEREC								POHOŘÍ NA KRĚTĚ, MÍSTO NAROZENÍ DĚA			



SOUTĚŽTE s námi

o balíček společnosti GSK obsahující **Corega antibakteriální tablety** a **XL Corega fixační krém extra silný**. Doplňte znění tajenky: „*Jsou lidé, kteří se smějí, aby ukázali své pěkné zuby, a jsou jiní, kteří pláčou, aby...*“

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

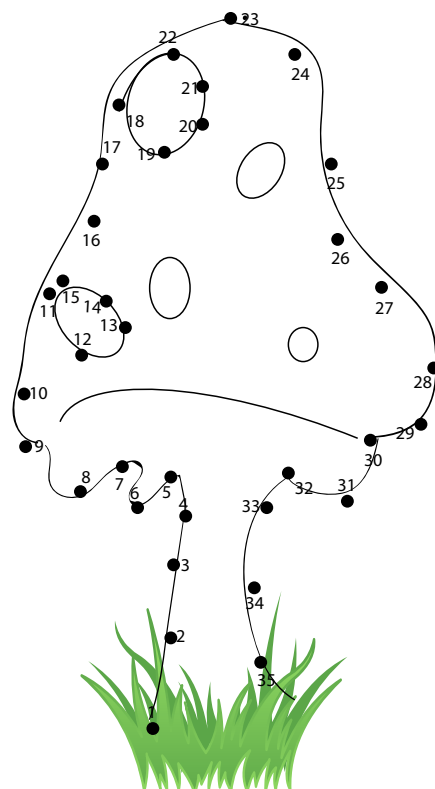
Křížovkový SPECIÁL

Řešení nesoutěžních rébusů

Strana 26



3	1	2	8	9	5	4	7	6
5	6	9	1	4	7	3	8	2
4	8	7	2	6	3	5	1	9
9	5	1	7	3	6	2	4	8
7	2	8	5	1	4	6	9	3
6	3	4	9	8	2	1	5	7
2	4	5	6	7	9	8	3	1
1	7	6	3	5	8	9	2	4
8	9	3	4	2	1	7	6	5



Pravidla soutěže:

Strana 19: Počet odpovědí se násobí jednou až sedmnácti osmnáctinami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto sedmnácti výsledných čísel.

Strana 20, 21, 23, 24, 25, 27: Počet odpovědí se násobí jednou až deseti jedenáctinami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto deseti výsledných čísel.

Strana 22: Počet odpovědí se násobí jednou až pěti šestinami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto pěti výsledných čísel.

Strana 28: Počet odpovědí se násobí jednou až osmnácti devatenáctinami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto osmnácti výsledných čísel

VÝHERCI Z MINULÉHO ČÍSLA:

Tajenka: „*Brusinky, malý zázrak pro naše zdraví.*“

František Z. - Kašperské Hory
Jana Š.

Jarmila S. - Frýdek-Místek

Petr L. - Kobeřice u Brna

Marta P. - Zlín

Josef K.

Šárka J. - Nový Bydžov

Ivana S.

Pavčina M.

Jitka P. - Domažlice

Gratulujeme!

■ Lékárník radí

Horké letní dny? Zchlad'te se!

Zpomalte

V létě omezte namáhavé činnosti včetně náročnějších sportovních aktivit. Pokud cvičíte, dodržujte dostatečné odpočinkové přestávky.

Ochlazujte se

Sedíte v rozpálené kanceláři, nebo celý den běháte ze schůzky na schůzku po rozpálených ulicích? Pokuste se zchladit v klimatizovaných prostorách bank, obchodů, lékáren či v příjemně chladných kostelech. Je-li to možné, osprchujte se chladnou vodou i v průběhu dne.



Zajistěte si dostatečný příjem tekutin

Platí pravidlo, že každou hodinu je třeba vypít čtvrtlitrovou sklenku. Pokud jste někde na cestách, nebo během dne přejíždíte na různá místa, mějte s sebou vždy láhev s pitím. Ideální jsou minerální vody, neperlivá voda a vlažný čaj.

Nejlepší je čaj zelený, který se skvěle hodí jako chladivé letní osvěžení. Čaj navíc podporuje dýchání, při pití čaje plíce nasávají více vzduchu a vydechují větší množství kyslíčnicku uhličitého. Z povrchu našeho těla se uvolní více potu, a tím i škodlivin, čímž je zajištěna i detoxikace našeho těla. Je prokázáno, že teplý čaj dokáže snížit teplotu našeho těla až o 2 °C. Takže je dobré pít teplý zelený čaj v průběhu celého dne. K tomu je nutné pít i čistou vodu, aby nedošlo k dehydrataci těla.

Zpestřením letních nápojů může být také mátová nebo meduňková limonáda, kterou připravíme velmi jednoduše. Mírně rozemnuté čerstvé lístečky máty nebo meduňky zalijeme perlivou vodou, přidáme plátky citronu a můžeme mírně osladit medem. Máta zklidňuje žaludek a meduňka nervy, a to se může (nejen) během letního cestování skutečně hodit.

A co alkoholické nápoje? Když venku pálí slunce, člověk si koleduje, že jeho opilost bude ještě horší. S alkoholem musíme zacházet opatrně, ale sklenka piva nebo vinný střík v podvečer mohou naše tělo ochladit, protože alkohol roztahuje periferní cévy.

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna U Svatého Mikuláše, Beneše z Loun 321, Louny, tel.: 415 653 469

Také patříte mezi osoby, kterým parné léto nevyhovuje? Jste unavení, nervózní a vyčerpaní tím věčným horkem a bodavým sluncem? Pak pro vás mám řešení - několik rad, jak toto období zvládnout v pohodě a užít si letního odpočinku.

Jezte ochlazující potraviny

Tradiční čínská medicína dělí potraviny na ochlazující, zahřívající a neutrální. A právě ty ochlazující jsou na léto nejvhodnější. Pomáhají našemu tělu, aby se uvolnilo, roztáhlo a ochladilo.

V horkých letních dnech doporučujeme jogurty a zakysané mléko. Jogurty jsou ideální bílé, můžete si je dopřát v kombinaci s čerstvým letním ovocem.

Do stravy je také vhodné zařadit hodně ovoce, naše letní ze zahrádek, ale i tropické, ovocné šťávy a džusy. Skvělé jsou melouny, jahody, hrušky, hroznové víno a citrusové plody.

Nezastupitelnou roli v letním stravování má zelenina. Buď samotná, nebo jako součást lehkých letních salátů, které místo kalorických dresinků ochutíme octem balsamico nebo jogurtovou zálivkou s bylinkami. Salát můžeme obohatit krůtím nebo králičím masem, které má také zchlazující účinky. Výborný a silně chladivý je řecký okurkový salát tzatziki s jogurtem, česnekem a octem.

Pro českou kuchyni sice nejsou typické studené polévky, ale jsou příjemnou alternativou zdravého letního oběda. Výborná je třeba řecká okurková polévka nebo španělská polévka gaspacho z rajčat a paprik.

Pro milovníky zdravé výživy je možno do letních jídel, zejména polévek, zařadit mořské řasy, které mají podle tradiční čínské medicíny výrazné zchlazující účinky a navíc jsou zdrojem jodu a minerálů.

Hýčkejte své nohy

Ochlazujte si nohy studenou vodou, sprchujte je. Výborným trikem je dát vlhčené ubrousky do mrazáku a pak si s nimi otírat nohy od kolen dolů a zpět.

Na unavené oteklé nohy použijte Lioton nebo arnikový gel z lékárny. Otok opadne a uleví se křečovým žilám.

Volte vhodné letní oblečení

Vybírejte si oblečení z čisté bavlny, které dobře odvádí pot, saje, ochlazuje. Na hlavu nasadte slušivý slamák. V letošním létě bude velmi moderní používání vějíře, který se k slamáku a pestrým letním šatům opravdu hodí. Princip fungování vějíře spočívá nejen v okamžitém zchlazení proudu vzduchu jako třeba u ventilátorů, ale napomáhá také rychlejšímu odpařování potu.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*

Užijte si letošní krásné léto a na závěr jeden tip na pestrý melounový salát plný vitaminů a minerálů:

mango, banán, třešně, broskve, jahody, meloun, citron, med, bílý jogurt

Mango oloupeme a nakrájíme na kostičky, banán na kolečka. Třešně omyjeme a vypeckujeme, broskve nakrájíme na plátky. Přidáme jahody a nakrájený meloun. Pokapeme citronovou šťávou a můžeme mírně dosladit medem. Na závěr je možno přidat bílý jogurt a letní osvěžující dobrota je na světě.

Antioxidanty.

Ochránci našich buněk, nebo škůdci?



Antioxidanty a volné radikály – to jsou pojmy, o kterých se teď velmi často hovoří a píše. Na jedné straně jsou antioxidanty vyzdvihovány jako všelék při různých civilizačních onemocněních a na straně druhé se objevily v tisku zprávy o jejich nebezpečnosti, až možnosti vyvolání rakovinných onemocnění. Jak je to doopravdy?

Antioxidanty přírodního původu opravdu dokážou snížit riziko civilizačních onemocnění, na jejichž vzniku se podílejí volné radikály. Jedná se o srdeční onemocnění, infarkt, mrtvici, autoimunitní nemoci, artritidu, šedý zákal a onkologická onemocnění.

Účinek antioxidantů zeslabuje i užívání antikoncepce, hormonálních léků a projímadel.

Volné radikály jsou vlastně sloučeniny kyslíku, které vznikají jako vedlejší produkt buněčného metabolismu při spalování potravy na energii. Disponují jedním volným elektronem, mají záporný náboj. Jsou nestálé a reaktivní, stále vyhledávají další elektron, aby vytvořily pár. A tak v našem těle škodí, vytrhávají elektrony z membrán normálních tělesných buněk, a tím buňky ničí.

Zdrojem volných radikálů je znečištěné životní prostředí (smog, zplodiny, výfukové plyny s olovem), tabákový kouř, vysokotučné potraviny, žluklé tuky, dusitany z uzenin, chlor z pitné vody či špatně umyté ovoce, které obsahuje zbytky herbicidů a pesticidů, jež jsou také volnými radikály. Volné radikály se tvoří i v našem těle při obraně proti bakteriím a virům, při expozici ultrafialovým a ionizačním zářením. Množství volných radikálů v těle se rovněž s přibývajícím věkem zvyšuje a zároveň se zmenšuje

schopnost jejich eliminace. To vede ke změně vazivové tkáně a k tvorbě vrásek. Častou příčinou snížení hladiny antioxidantů je také stres.

Obrana proti volným radikálům

Ochrannou policií v našem těle proti útokům volných radikálů jsou antioxidanty. Ty vyčytávají volné elektrony, darují jim druhý elektron, a tím je neutralizují. Naše tělo vytváří některé antioxidanty samo, ale ke zvýšení obranyschopnosti, k ochraně před srdečně-cévním onemocněním a rakovinou je nutno přijímat další antioxidanty z potravy a formou potravinových doplňků.

Naše současná potrava totiž nedokáže sama zajistit dostatečný přísun potřebných antioxidantů, jak tomu bylo u našich předků. Denně bychom museli zkonsumovat až 12 kg čerstvé zeleniny a ovoce z domácích zahrádek. Ovoce a zelenina ze supermarketů nejenže neobsahuje potřebné množství vitaminů a antioxidantů, ale navíc v sobě má rezidua hnojiv a chemikálií.

Zelený čaj

Nejbohatším zdrojem antioxidantů je zelený práškový čaj matcha, který se pije rozmíchaný ve vodě. Obsahuje 80x více antioxidantů než pomerančový džus.

Aby se získalo z klasického zeleného čaje co nejvíce antioxidantů, doporučuje se metoda druhého vyluhu. Zelený čaj se přelije horkou vodou o teplotě 70 až 80 °C, hned se slije a zalije se znovu a nechá se vyluhovat 3 minuty. Většina cenných látek polyfenolů se totiž uvolňuje pomaleji než thein – kofein a přechází až do druhého nálevu. Tento způsob vaření čaje doporučoval slepý prorok Edgar Cayce.

Množství antioxidantů klesá i vařením a strouháním na kovovém struhadle.

Antioxidanty v našem těle navzájem spolupracují na principu takzvaného synergismu. To znamená, že jejich účinek se navzájem nesčítá, ale násobí. Navíc si pomáhají při regeneraci, například pyknogenol může obnovovat účinky vitamínu C, a ten zase regeneruje vitamín E.

Naše tělo velmi dobře využívá přírodních antioxidantů při ničení volných

radikálů. Bohužel některé synteticky připravované antioxidanty mohou opravdu v našem těle škodit. Například syntetický vitamin E se může ve vysokých dávkách sám stát volným radikálem a škodit našim buňkám. Zrovna tak beta karoten může u kuřáků vyvolat až rakovinné bujení plicních buněk.

Přírodní antioxidanty tedy opravdu dokážou zredukovat škodlivé volné radikály v našem těle, a tím nás chránit před civilizačními nemocemi. ▶▶

inzerce

Kanadský extrakt CranRichPAC™

- Extrakt o velmi vysoké koncentraci 36:1

Minimálně 40 mg PAC^{Eu.Pharm.} v 1 kapsli

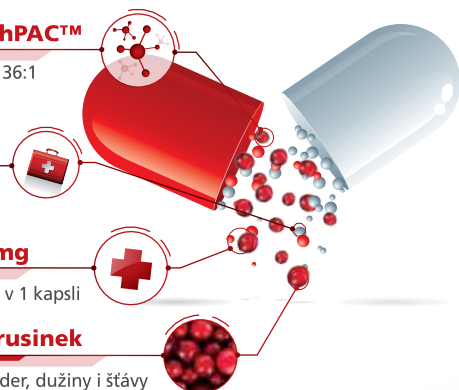
- Extrakt standardizovaný na vysokou minimální hodnotu PAC

Extrakt v množství 500 mg

- Nadstandardní „STRONG“ dávka v 1 kapsli

Extrakt z celých plodů brusinek

- Ze 100 % bobulí včetně slupky, jader, dužiny i šťávy



Apo-Brusinky Strong

doplněk stravy



**Exkluzivně
v Alphega lékárnách**

+ DÁREK
balzám na rty

Doplněk stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl!

APOTEX

Základem našeho stravování by mělo být 5 porcí ovoce a zeleniny denně. K tomu je vhodné vždy přidat:

100 až 400 UI přírodního vitamínu E
250 až 1000 mg přírodního vitamínu C
50 až 100 mg selenu
30 mg koenzymu Q



Antioxidanty jako prevence srdečních onemocnění

V našich cévách je cholesterol přenášen pomocí lipoproteinových nosičů. LDL-lipoprotein o nízké hustotě přenáší cholesterol do našich buněk, kde je využit například jako stavební látka hormonů. HDL-lipoprotein o vysoké hustotě odnáší cholesterol z buněk pryč. Pokud je LDL-nosič poškozen oxidací, znamená to, že je napaden volnými radikály, neplní funkci přenašeče a cholesterol se hromadí a ukládá v cévách.

K oxidaci LDL-nosiče dochází pouze v případech, kdy naše tělo disponuje malým množstvím antioxidantů, jako je vitamin E a koenzym Q. Proto je důležité při vysokém cholesterolu v krvi užívat koenzym Q a vitamin E. Vitamin E má navíc ochranný efekt na krevní destičky, zamezuje jejich shlukování, a napomáhá tak i ředění krve.

Nejdůležitější antioxidanty: selen, vitamin E, vitamin C, beta karoten, lykopen, lutein, pyknogenol, koenzym Q

Ochranný efekt antioxidantů proti rakovině

Volné radikály mohou způsobit mutaci DNA našich buněk, což vede k nekontrolovanému růstu nenormálních buněk. Do těchto buněk se neustále přenáší informace, aby se stále dělily a rostly. Volné radikály také ničí membrány buněk a deaktivují mechanismy, které omezují růst buněk. Růst buněk se pak vymkne jakékoliv kontrole.

Antioxidanty chrání před rakovinou třemi způsoby:

1. ničí volné radikály, které způsobují mutaci buněčné DNA
2. posilují imunitní systém, aby byl schopen zničit zmutované buňky
3. omezují vznik metastáz tak, že snižují aktivitu molekul, na které se vážou rakovinné buňky a pomocí kterých jsou roznášeny lymfatickým systémem do celého těla

*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

■ Lékárník radí

Selen. Antioxidant k nezaplacení

Selen je esenciální stopový prvek, který hraje významnou roli pro lidský organismus. Lidské tělo si ho však není schopno samo vytvořit, proto jej musíme přijímat potravou nebo vhodnými doplňky stravy.

Selen působí jako antioxidant, je součástí enzymu glutathionperoxidázy, která chrání buňky před účinky volných kyslíkových radikálů.

Selen doslova poutá těžké kovy jako kadmium, rtuť, arsen a olovo, čímž snižuje jejich negativní vliv na lidskou tkáň. Z toho důvodu je důležitý zejména pro kuřáky, protože tabákový kouř obsahuje velké množství těžkých kovů. Selen zvyšuje činnost imunitního systému, ovlivňuje jak vývoj virových chorob (chřipky, obrny a HIV), tak bakteriálních infekcí.

Selen má vliv na mužskou plodnost. Vyskytuje se totiž v bičíku spermií. Zlepšuje jejich kvalitu i kvantitu, zvyšuje schopnost pohybu a oplodnění vajíčka. U žen snižuje riziko předčasného potratu a preeklampsie.

Selen podporuje tvorbu hormonů štítné žlázy, přispívá k ochraně před srdečně-cévními onemocněními, může snižovat možnost vzniku rakoviny prostaty a zamezit vzniku očního zákalu. Naopak nedostatek selenu může způsobit únavu, náchylnost



k nemocem, předčasné stárnutí, dispozice k rakovině a nízkou pohlavní aktivitu.

Doporučené množství selenu na den je 50 až 100 µg, pro muže až 200 µg. Maximální denní příjem selenu je 900 µg. Pokud tyto potraviny nejíte pravidelně, můžete selen užívat ve formě doplňku stravy. Na trhu jich existuje celá řada a selen v nich může být vázaný buď organicky, nebo anorganicky. Selen vázaný organicky se v těle vstřebává a využije lépe než anorganicky.

Anorganický selen obsahuje zemědělská půda. Půdními živinami se dostává do rostlin, které požívají zvířata a v nich se pak přemění na organický. Selen, který přijímáme ve stravě, je vázaný na aminokyseliny, jako je methionin nebo cystein.

Česká republika patří mezi země, v nichž jsou půdy i potravinový koš na selen chudé. Proto doporučuji jeho doplnění pomocí přípravků na bázi kvasnic obohacených selenem. Selen totiž vašemu zdraví přináší jen to nejlepší.

*PharmDr. Eliška Mádrová
lékárník, Olomouc*

Nejlepším zdrojem selenu

jsou potraviny jako ryby 250 µg/kg, mořské řasy 590 µg/kg, drůbež 120 µg/kg, vaječný žloutek 300 µg/kg, ořechy 190 µg/kg, sušený česnek 470 µg/kg, zázvor 200 µg/kg.

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna Na Středisku, Jánského 24, Olomouc

Tel.: 585 415 188

■ Lékárník radí

Zápach nohou.

Vaše letní noční můra?

Zápach nohou se může pro některé z nás stát s teplým počasím malou noční můrou. Vzniká usazováním bakterií mezi prsty a může mít mnoho příčin. Vždy je ale nepříjemný a rušivý. Každé chodidlo má až 250 tisíc potních žláz, a produkuje tak přibližně půl litru potu denně. Právě pocení v kombinaci s vysokým počtem bakterií vytváří zápach.

V některých případech může být příčinou pachu nohou, ale také rukou samotná strava, respektive přemíra soleného, smaženého, tučného a kořeněného jídla. Zde je nejjednodušší cestou tuto stravu ze svého jídelníčku vyloučit, či ji minimalizovat.

Někdy ale bývá příčina pocení nohou, rukou a podpaží dána větší dispozicí k pocení nebo také větší tělesnou váhou. Zde je namístě pokusit se snížit svou tělesnou váhu, a předejít tak nejen nadměrnému pocení, ale také mnoha nemocem, jejichž příčinou může být právě nadměrná váha.

Vhodný výběr obuvi

Co se týká obuvi, je nejlepší volbou obuv kožená, protože díky svým přirozeným vlastnostem dovolí lepší prodyšnost.

Nejoblíbenější obuví mnoha mužů i žen jsou však tenisky či jiná neprodyšná obuv. U žen bývá častým hříchem nošení silonových punčoch v neprodyšných balerinách. V těchto případech, kdy ženy mnohdy musí nosit silonové punčochy i v uzavřených prostorech (kancelářích či prodejnách) je dobré silonové punčochy během dne několikrát vyměnit a také se snažit o výměnu obuvi. Možným řešením, které jistě stojí za zkoušku, jsou také „silonky“ či ponožky s přídavkem stříbra, které mají přirozené antibakteriální vlastnosti.

Jakmile přijdou první teplé dny, je vhodné obout slušivé sandály. Prodyšnou obuví lze předejít mykózám kůže a nehtů na nohou, které často přivádí pacienty do naší lékárny a paradoxně bývají důvodem k nenošení sandálů.

Pokud se muži bez tenisek neobejdou ani v letních dnech, zkuste jim v lékárně koupit vložky do obuvi s antibakteriální přísadou, které nejen napomohou eliminovat pach, ale jsou také často vybaveny podporou příčné a podélné klenby.



Homeopatie v boji proti zápachu

Velmi dobrou zkušeností převážně u teenagerů, kteří se zápachem nohou bojují častěji než dospělí, může být homeopatický lék Sulfur AKH. Je to lék, který působí na celkovou očistu organismu. Eliminuje svědění kůže, páchnoucí pot, syndrom nečisté kůže, ekzémy a furunkl.

Spreje, zásypy a krémy

Jako podpůrnou „léčbu“ zápachu nohou je také dobré do svého hygienického rituálu zařadit aplikaci nožních sprejů, ty lze v ideálním případě aplikovat nejen na nohy, ale také jako prevenci mykóz a pachu do obuvi samotné.

Příjemným a účinným řešením v boji proti zápachu jsou krémy, které jsou mnohdy obohaceny o rostlinné výtažky (nejčastěji šalvěj, prhu, sléz, eukalyptus), které nejen velmi hezky nohu provoní, ale mají také díky přirozenému obsahu silic antibakteriální, antiseptické a dezinfekční účinky. Krémy často obsahují složku hydratační a změkčující (urea), která nožky a hlavně paty změkčí a hydratuje. Oblíbenou alternativou bývá i zásyp, protože nohy vysuší a navoní.

Přírodní přístup k péči o nohy

Velmi starým a osvědčeným pomocníkem v péči o potivé části těla jsou rostliny obsahující třísloviny, jež mají mimo jiné svíravé (stahující) vlastnosti.



Hygienický rituál v péči o nohy

Rituál spočívá v důkladném umytí nohou (i několikrát denně) nejlépe použitím jemného mýdla a opravdu pečlivém osušení ručníkem hlavně mezi prsty nohou, kde velmi často vznikají prasklinky kůže a může lehce vzniknout mykóza. Poté je možné aplikovat oblíbený krém, pudr či sprej na nohy.

Rady našich babiček

Citronová koupel na nohy

Citronová šťáva zesvětluje, čistí a hubí choroboplodné zárodky. Tři citrony nakrájíme na plátky a dáme do mísy se studenou vodou. Koupel osvěží potíci se nohy a změkčí zrohovatělou vrstvu pokožky. Kromě toho dokonce odstraňuje zabarvení nehtů.

Léčba kožní plísně

200 g vlaštovičníku, 1 l alpy, ocet

Vlaštovičník necháme tři týdny louhovat ve francovce a potom smícháme 1 díl tohoto výtažku se 3 díly 8% octa. Touto směsí ošetřujeme nohy několikrát denně a občas promastíme lanolínovou masťou.

Mezi tyto rostliny patří osvědčená dubová kůra (Dub letní – *Quercus robur*), z níž se s velkou oblibou připravuje koupel nohou, která pomáhá s pocením.

Dalším přírodním pomocníkem jsou ořechové listy (Ořešák královský – *Juglans regia*), který je velmi dobrou a často používanou přísadou do bylinkových koupelí. Silný odvar odstraňuje nadměrné pocení nohou.

Velmi známou a osvědčenou je také rostlinka fialového květu – šalvěj. Ta v malých dávkách snižuje vylučování potu, působí protizánětlivě, svíravě a antibakteriálně. Lze ji často najít jako součást krémů na nohy, ale také jako součást doplňků stravy, které jsou určeny k regulaci pocení.

*Michaela Carbolová
Frýdlant nad Ostravicí*

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí

Tel.: 558 431 631

■ Lékárník radí

Puchýř. Propíchnout, či nepropíchnout?



Je tu léto a s ním přicházejí kromě paprsků do našich životů také puchýře. Ne že bychom s nimi v jiném ročním období neměli problém, ale v létě je jejich výskyt častější. Mohou je způsobit nové boty, sandálky, či je můžete mít na ruku od tvrdé práce. Puchýře také mohou vznikat při spáleninách (i od sluníčka), odřeninách a dalších poraněních.

Jsou nepříjemné, bolestivé, každý máme na jejich hojení svou metodu, ne všechny jsou bezpečné. Ale co vlastně onen puchýř je? Jedná se o krytou kožní ránu, dutinu vyplněnou tekutinou, tkáňovým mokem nebo zánětlivým výpotkem a dochází k němu při opakovaném tlaku na pokožku.

Velké a hodně naplněné puchýře mají snahu samy prasknout, pokud k tomu nedojde, je možné je velmi opatrně propíchnout, nejlépe sterilní jehlou, a tekutinu z nich vypustit, dále jemně vytlačit sterilní gázou, dezinfikovat a potřít antibiotickou masťou, nebo zmiňovaným přípravkem určeným pro vlhké hojení.

Mgr. Marcela Pitřiková, Alphega lékárnice, Frýdlant nad Ostravicí

Objevil se puchýř. Co teď?

1. Před ošetřením si důkladně umyjte ruce, do puchýře bychom mohli poměrně snadno занést infekci.
2. Puchýř nechte odkrytý, jen pokud je v místě, kde se o nic neodírá. Pokud se tření nevyhneme, je lepší ho překrýt sterilní náplastí (nejvhodnější je náplast přímo určená na hojení puchýře - vytvoří „druhou“ kůži, urychlí hojení a zmírní bolest).
3. Než se místo zahojí, nenoste boty, které tyto potíže způsobily.
4. Hojení puchýře můžeme urychlit pomocí tzv. principu vlhkého hojení. Přípravky fungující na bázi vlhkého hojení puchýř desinfikují. Puchýř jimi stačí potřít, překrýt sterilním krytím a již druhý den budou vaše potíže o 50 % menší.

Tipy z lékárny:

- 1. Přípravek pro vlhké hojení:** Podporuje hojení drobných poranění, řezných ran, odřenin, popálenin I. i II. stupně, puchýřů, oparů, proleženin i bércových vředů.
- 2. Hydrokoloidní náplasti na puchýře:** Urychlují hojení a především snižují bolestivost a vytvářejí „druhou“ kůži. Slouží také jako prevence vzniku puchýřů.
- 3. Tyčinka proti vzniku puchýřů:** Omezí tření a vznik puchýřů, je neviditelná, ideální pro otevřenou obuv, snadno se aplikuje a nezanechává stopy.
- 4. Homeopatika:** K urychlení léčby a hojení puchýřů lze použít kombinaci homeopatických léků Arnica montana 9 CH a Cantharis 9 CH, v dávkování 3x denně 5 kuliček od každého. Dále mazat masťou Cicaderma 2x denně v tenké vrstvě a puchýře budou pryč během jednoho dne.

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

APOTEX

PROBIOTIKA PRO DOVOLENOU V POHODĚ

APO·LAKTÍK®

- KOMPLEX PROBIOTICKÝCH BAKTERIÍ S XYLITOLEM
- PASTILKY S JAHODOVOU PŘÍCHUTÍ

DĚTI
od 3 do 12
LET



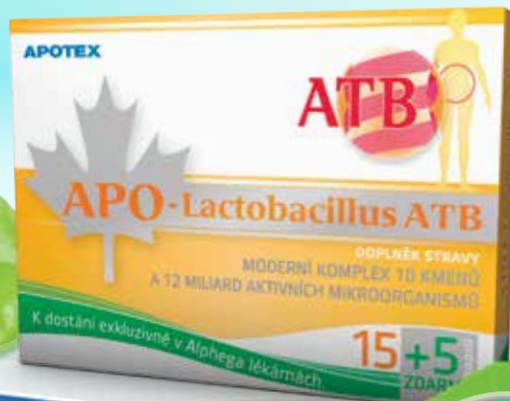
Doplněk stravy.



APO-Lactobacillus ATB

- MODERNÍ PROBIOTIKUM
- DĚTI OD 12 LET A DOSPĚLÍ

LIMITOVANÁ
EDICE
15+5 kapslí
ZDARMA



Doplněk stravy.



Nabídka platí od 1. 6. do vyprodání zásob.

Proti bradavicím mrazem, cibulí či vlašovičnickem

Malé i větší. Bezbarvé i tmavé. Ať už jsou jakékoli, dokážou nám znepříjemnit život a navíc mohou být nevzhledné. Ne nadarmo jejich výskyt na obličeji odedávna spojujeme s čarodějnictvím (alespoň v pohádkách). Jak si s nimi poradit?

Bradavice jsou malé nezhoubné nádory (novotvary) způsobené lidským kožním papilomavirem HPV. Papilomaviry se v lidské populaci běžně vyskytují a většina z nich nevyvolává u člověka žádné onemocnění. Virus je přenosný dotekem a může proniknout do podkoží například malým poraněním.

Bradavice se nejčastěji vyskytují na ruce, na nohou nebo v obličeji, přičemž hlavním důvodem je, že se v těchto partiích nachází vysoké množství potních žláz, kterými může HPV virus proniknout do pokožky. Pokud je s již vytvořenými novotvary neodborně manipulováno, může infikovaná krev snadno nakazit své okolí, a vytvořit tak další bradavice.

Bradavice mají individuální inkubační dobu od několika týdnů, přes měsíce nebo dokonce roky. Člověk tedy může přenášet bradavice, aniž by sám nějaké měl. Infekce se šíří buď přímým kontaktem s člověkem, který bradavice má, nebo společně užívanými předměty a prostory (ručníky, podlahy, sedátka).

Nejčastěji se tak děje našlápnutím infekčních šupinek kůže oddrolených z nohou jedinců, kteří jsou bradavicemi postiženi. Tyto odpadlé infekční šupinky kůže obsahují původce bradavic, papilomaviry. Šupinky kůže ulpívají zejména na dřevěných podložkách, na dlaždicích v okolí bazény a na podlahách v šatnách a sprchách. Přenesení infekce usnadňuje poranění nohou, zejména ragády (prasklinky kůže mezi prsty u nohou), ploché nohy nebo nohy otačené nevhodnou obuví.

Odstranění a léčba bradavic

Bradavice se léčí nejprve lokálně. Používají se k tomu keratolytické masti, imunomodulační léky, léčba chladem, chirurgická léčba seškrábnutím ostrou lžičkou nebo vyříznutím. Systémová léčba se využívá



Jiné bradavičnaté útvary

Bradavicím jsou podobná moluska. Jedná se o polokulovité papuly velikosti špendlíkové hlavičky až hrachu, bělavé, žlutavé i narůžovělé barvy. Je pro ně typická centrální vkleslina. Projevy jsou jednotlivé nebo mnohočetné. Moluska způsobují viry skupiny poxvirů, šíří se stejným způsobem jako bradavice. Při zmáčknutí z nich lze vytlačit bělavou hmotu obsahující virové částice. Postihuje hlavně děti, více chlapce v okolí genitálu nebo na očních víčkách. Odstraňují se ostrou lžičkou nebo zmrazeným tekutým dusíkem.

S bradavicemi má zkušenost každý desátý člověk.



Prevence na prvním místě

Prevenčí klasických bradavic je zabránění vniknutí viru do organismu. Musíte pečovat o svoji kůži. V místech, kde je přesušená a praská, je žádoucí pravidelné promazávání a změkčování kůže. A naopak v místech s výrazným pocením a tendencí k maceraci udržujte suchu. Při pobytu v bazénech, saunách a posilovnách používejte vlastní ručník a nechodte naboso. V případě, že trpíte bradavicemi, neměli byste do vyléčení tato místa navštěvovat.

pouze v úporných případech. Keratolytika se používají k odstranění šupin kůže a zmohutnělé rohové vrstvy. Nejčastěji se užívá kyselina salicylová v 5 až 10% koncentraci ve vazelině nebo močovina (urea) v 5 až 10% krému.

plastí. Druhého dne se odstraní změkklá kůže bradavice. To se opakuje tolikrát, než se bradavice zcela odstraní i s kořenem.

Vlaštovičnický větš se podává nejčastěji ve formě tinktury, kterou lze poměrně dobře dávkovat, což je vzhledem k jeho jedovatosti velmi důležité. V žádném případě by se však vlaštovičnicku nemělo užívat bez dozoru odborníka, jako bezpečná se jeví snad jen aplikace mléka na bradavice (pokud jste si ale jisti, že jde skutečně o bradavice a ne například o mateřské znaménko).

Léčba chladem tzv. kryoterapie využívající nízkých teplot zahrnuje aplikaci tekutého dusíku nebo sněhu CO₂. Tekutý dusík je tekutina s bodem varu -196,5 °C v tepelně izolované nádobě. Aplikuje se pomocí vatové štětičky po dobu alespoň 60 sekund, aby byla způsobena kryodestrukce. Účinnost CO₂ je nižší než účinnost tekutého dusíku. Prudce vypuštěný CO₂ z tlakové bomby se zachycuje v koženém váčku nebo dřevěné trubici, na jehož stěnách krystalizuje sníh, ze kterého se uhněte váleček o teplotě -78,5 °C. Před seškrábnutím bradavice se někdy pomáhá zmrazením projevu.

Nesmí chybět ani trocha „babských“ rad

Plátky cibule naložené v octu se přes noc přiloží na bradavici a přelepí ná-



Petra Lichnovská
Frýdlant nad Ostravicí

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí

Tel.: 558 431 631

Jedinečná, úžasná a česká kosmetika pro všechny generace



Těmito třemi slovy by se velmi výstižně dala charakterizovat kosmetika, která v letošním roce slaví 20 let na českém trhu. Už jste také vyzkoušeli přípravky značek La Chevre a Le Chaton?

Za zmíněnými kosmetickými přípravky by s ohledem na jejich název kde kdo možná hledal francouzského výrobce. Tyto produkty však vyrábí ryze česká společnost Kosmetika Capri, a to dle vlastních originálních receptur, které jsou v současné době světovým unikátem. Základem těchto receptur jsou totiž vzácné složky kozího mléka, vhodně doplněné surovinami mořského původu a rostlinnými extrakty.

Náročné klinické testování navíc potvrdilo vhodnost jejich použití i pro všechny typy pleti, pro alergiky, psoriaticky i atopiky. Pro přípravky obou značek je charakteristické, že obsahují jak procento účinných přírodních látek, tak minimální množství látek chemických (konzervačních). Obsahují komplex, který tvoří syrovátka, tuk nebo tvaroh z kozího mléka, jedinečný biologický systém bohatý na přírodní

antioxidanty, který hydratuje pokožku, chrání ji před škodlivými vlivy životního prostředí a zpomaluje stárnutí.

Značky La Chevre i Le Chaton již 20 let nalézají svou cestu k vám, zákazníkům

Před 20 lety spatřilo světlo světa prvních pět přípravků, z nichž se čtyři stále prodávají. Letos se nabízí v osmi řadách 63 výrobků pro domácí použití.

Každý rok pracovníci společnosti obohacují značky novými přípravky a téměř vždy bývají unikátem, jak z pohledu obsahu účinných látek, tak i použitými obaly. Jako první v České republice společnost použila tzv. airless kelímky. Jako první ve svých výrobcích využila čerstvé ovocné buňky, které při aplikaci na pokožku uvolní svůj blahodárný obsah a prvenství nese i ve výrobě přípravků s obsahem kozího mleziva. Sérum Platine S je první kosmetický přípravek na světě, který obsahuje biologické přírodní růstové faktory z kozího kolostra. Lehká emulze účinně zpomaluje stárnutí pleti a urychluje obnovu pokožky.

Společnost vyrábí a prodává kosmetiku, na jejímž počátku stála potřeba zpracovat kozí syrovátku z kozího velkochovu. Původním záměrem zakladatelů společnosti totiž byl chov koz a výroba sýrů.

Společnost Kosmetika Capri je nadšeným propagátorem a podporovatelem chovu koz v České republice, snaží se spojit chovatele a zpracovatele kozích produktů, organizuje setkání kozích příznivců (Den kozy v Praze) a zapojuje se do charitativních akcí. Jejím hlavním posláním však stále zůstává výroba jedinečné, účinné a české kosmetiky a jejím hlavním cílem je co nejvíce spokojených zákazníků.



*le chaton
est arrivé*!*

Značkovou kosmetiku Le Chaton
nyní zakoupíte v lékárnách Alphega.

* Le Chaton je tady

■ Lékárník radí

Homeopatie a cestování

Nastává nejkrásnější období v roce - léto, doba cestování po Čechách i exotických krajích a také čas nejrůznějších sportovních aktivit. Homeopatie nabízí na léto vítanou pomoc - řešení letních zdravotních problémů bez vedlejších účinků pro všechny: kojence, děti, těhotné i kojící ženy.

Abychom si dovolenou a letní prázdniny užili bez nachlazení, angín a respiračních onemocnění, je vhodné před dovolenou posílit imunitu. Osvědčilo se podávání léku Oscillococcinum, 1 tuba globulek týden před odjezdem, po celou dobu dovolené 1x týdně a pak ještě týden po příjezdu.

Příjemná cesta bez nevolnosti

Ať už cestujeme jakýmkoliv dopravním prostředkem - autem, lodí či letadlem, často nás přepadne nepříjemná cestovní nevolnost, tzv. kinetóza. Pak si naši cestu vůbec neužijeme, buď ji v lepším případě prospíme, nebo v tom horším prozvrácíme. Homeopatie však

má řešení - večer před cestou a pak na začátku cesty a eventuálně ještě v průběhu delší cesty užijeme přípravek Cocculine, 2 tablety vycucáme večer, 1 na začátku cesty a pak popřípadě další 1 tabletu během cesty. Cestujeme-li velmi daleko a překonáváme tři a více časových pásem, můžeme pak trpět takzvanou pásmovou nemocí. Ta se projevuje podrážděností, únavou a nespavostí. Příčinou je narušení pravidelného denního rytmu střídání dne a noci. Po příjezdu na místo podáváme lék Phosphoricum acidum 9 CH* po tři dny 3x denně 5 granulí a pak po návratu z cesty opět po tři dny 3x denně 5 granulí.

Máme-li strach z cesty, například bojíme-li se létat letadlem, i tady má homeopatie řešení: při neklidu a bušení srdce užíváme Aconitum napellus 30 CH, 5 granulí před odjezdem. Při třesu, pocení a svalové slabosti užijeme Gelsemium sempervirens 15 CH, 5 granulí.

Prevence hluboké žilní trombózy

Při dlouhých letech hrozí otoky dolních končetin a také hluboká žilní trombóza. Proto je třeba v letadle hodně pít, procházet se v uličce a procvičovat svaly lýtek i vsedě. Vhodné jsou také kompresivní cestovní punčochy. Homeopatie doporučuje preventivně užívat lék Pulsatilla 5 CH a Hamamelis virginiana 5 CH, 5 granulí od každého léku 2x denně den před cestou, po dobu letu a jeden den po přiletu.

Spálení slunečními paprsky

Nejen na dovolené je třeba se chránit před škodlivým UVB a UVA zářením kvalitními opalovacími krémy, slunečními brýlemi, vhodným bavlněným oblečením a pokrývkou hlavy. Pokud nás přesto sluníčko spálí, podáváme tato homeopatika:

- Belladonna 9 CH, 3x denně 5 granulí - je-li kůže červená a horká
- Cantharis 9 CH, 3x denně 5 granulí - objeví-li se puchýře naplněné čirou tekutinou, hodně bolestivé

- Apis mellifica 15 CH, 1x denně
5 granulí - pokud kůže oteče, svědí a pálí
- výbornou prevencí před solární alergií a spálením od sluníčka je podávání léku Hypericum perforatum 15 CH, 1x denně

Průjem

Nepříjemnou komplikací, která nám znepríjemní dovolenou, bývá průjem. Před cestou do exotických krajín doporučujeme týden před, po celou dobu pobytu a ještě týden po dovolené užívat preventivně laktobacily, které posílí střevní imunitu.

Na průjem způsobený zkaženou potravou podáváme Arsenicum album 15 CH, 5 granulí po 3 hodinách. Na bolestivý průjem se stolicí plnou hlenů podáváme Phosphorus 9 CH, 5 granulí 5x denně. Je-li stolice páchnoucí a vodová, pak uijeme Podophyllum 9 CH, 5 granulí 3x denně. Jedná-li se o agresivní průjem, který vás přepadne nečekaně, pak podáváme Sulfur 9 CH, 5 granulí 5x denně.

Co si zabalit do cestovní lékárničky?

Oscillococcinum - prevence a léčba virových onemocnění

Arnica 9 CH - při poranění a úrazech

Cocculine - na cestovní nevolnosti

Ledum palustre 9 CH - prevence proti poštipání komáry a přisátí klíštěte

Hypericum perforatum 15 CH - prevence solárních alergií a spálení od sluníčka

Letní úrazy

Zvýšená sportovní aktivita s sebou přináší také nebezpečí úrazů. Základním lékem při poranění, úrazech a zhmožděninách je Arnica montana 9 CH. Urychluje hojení, snižuje otok

a zmenšuje bolest. Dá se použít také preventivně před namáhavými sportovními výkony.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*

** CH (cé-há) znamená, že jde o centezimální ředění podle zakladatele homeopatie Hahnemanna. Např. 5 CH znamená, že přípravek byl vyroben z výchozí látky pěti po sobě jdoucími ředěními, vždy v poměru 1:100.*

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna U Svatého Mikuláše, Beneše z Loun 321, Louny

Tel.: 415 653 469

inzerce

HOMEOPATICKÉ LÉKY BOIRON

Společnost BOIRON

- je největším světovým výrobcem homeopatických léčivých přípravků
- díky zkušenostem z klinické praxe a nejnovějším vědeckým poznatkům pro vás vyrábí spolehlivé a vysoce kvalitní léky
- homeopatické léčivé přípravky používá 400 milionů pacientů na celém světě

Homeopatie

- je léčebná metoda velmi šetrná k lidskému organismu
- může být použita také u nejmenších dětí, těhotných a kojících žen
- léčí akutní stavy, jako je např. chřipka, nachlazení
- dokáže pomoci u chronických problémů, jako jsou např. alergie, ekzémy

BOIRON®

■ Zdraví v rodině

Akné nejčastěji způsobují hormony

Akné je nejčastější poruchou kůže. Vzniká v důsledku nadměrné tvorby mazu, který ucpává vývody mazových žlázek. Hromadění mazu spolu s nárůstem bakterií vytváří místní zánět, který se projeví jako zánětlivá reakce na pokožce: růžové nebo zarudlé skvrny s bílými puchýřky a černými tečkami.

Příčiny jsou různé. Jistou roli hraje dědičnost, ale nejčastější příčinou je hormonální nerovnováha. Dále spolupůsobí bakteriální infekce, podávání některých léků nebo užívání nevhodných kosmetických přípravků. Stres akné rovněž zhoršuje.

Právě v důsledku hormonální nerovnováhy dochází ke vzniku akné nejčastěji v období puberty, ale ani akné v dospělosti není žádnou výjimkou. U žen mezi 25 a 40 lety se vyskytuje většinou jako předmenstruační reakce pleti na změnu hormonů. Akné v dospělém věku reaguje obvykle hůře na zevní léčbu.

Léčba mírnějších forem akné spočívá v lokální aplikaci volně prodejných přípravků s obsahem triklosanu, klotrimazolu, kyseliny salicylové, mléčné nebo glykolové. Jedná se ve smyslu o antibakteriálně působící látky, které potlačují množení bakterií a některé též pomáhají odstraňovat odumřelé kožní buňky z povrchu pleti.

Z potravinových doplňků lze doporučit zinek, který stimuluje hojení a má prokázaný účinek na regeneraci pokožky.

Pokud se stav nelepší, je potřeba navštívit dermatologa, který doporučí i vhodná antibiotika

k lokálnímu používání. Místně se používá též kyselina azaleová, retinoidy nebo benzyl peroxid.

U žen, u nichž akné souvisí s hormonálními změnami, lze po konzultaci s dermatologem a gynekologem též nasadit vhodnou hormonální antikoncepci. Po jejím vysazení se však příznaky obvykle vracejí.

Nezapomínejme na čištění pleti

Neméně důležitá je péče o pleť a používání vhodných kosmetických přípravků. Důležité je pravidelné, šetrné čištění pleti, které vede k odstranění přebytečné rohoviny a kožního mazu. Špatně prováděné čištění nebo naopak přílišná péče mohou stav dlouhodobě zhoršovat. Vymačkávání a škrábání projevů akné je absolutně nevhodné a napomáhá dalšímu šíření bakteriální infekce.

Kosmetické přípravky by neměly být příliš mastné a neměly by obsahovat alkohol, který pleť vysušuje. Používejte vhodné krémy, které chrání pleť před UV zářením. Make-up pokožce neškodí, není-li příliš mastný. Důležitá jsou i režimová opatření: nekouřit, dostatek spánku, a pokud možno se vyhýbat stresu.

Léčba akné je dlouhodobou záležitostí a spočívá v pravidelné aplikaci lokálních přípravků, péči o pleť a úpravě životního stylu. V každém případě je potřeba obrnit se trpělivostí, neboť pouze pravidelná a soustavná léčba přináší kýžené výsledky.

MUDr. Kateřina Uxová

■ Rostlina, která pomáhá

Třezalka tečkovaná

nás ochrání nejen před zlými silami

Léčba křečových žil, stres, spáleniny, nespavost, noční pomočování, zranění po úderech či bolest hlavy. Zdá se vám, že na takto různorodý výčet zdravotních obtíží nemůže existovat jeden recept? A co třeba třezalka tečkovaná?

Třezalka tečková se na první pohled zdá být naprosto obyčejnou rostlinkou našich strání, mezí, pastvin či houštin. Její výjimečnost, která je opředená mnoha legendami, je však známá již po staletí.

Latinský název třezalky je *Hypericum perforatum*. *Hypericum* v překladu znamená „převyšující jiné“ a vypovídá prý o její neobyčejné léčivé síle. *Perforatum* je zase podle pověsti odvozeno od podoby listů, které jsou při pohledu proti světlu opředené lesklými žlázami. Pokud list promneme a rozdrtíme mezi prsty, vyteče z něj červená tekutina, která byla odjakživa považována za krev svatého Jana. Ptáte se proč právě krev svatého Jana? Třezalka se totiž v minulosti sbírala právě o svatojanské noci a lidé ji považovali za ochránkyni před zlými silami.

V dnešní době oceníme především antistresové účinky třezalky. Vnitřní neklid, nervozita, napětí, deprese či úzkost nás provázejí stále častěji. Ne-

Třezalka tečkovaná má velmi silné účinky, proto buďte při jejím používání opatrní!

můžeme spát, jsme podráždění, někdy možná hysteričtí. Podobné stavy mohou signalizovat i premenstruační syndrom. Od zmíněných potíží nám pomůže třezalkový čaj. Ženy ho mohou vyzkoušet pít asi týden před začátkem menstruace.

Třezalkový čaj je rovněž vhodný pro naše nejmenší. Pokud se dítě v noci pomočuje ještě po dosažení věku 3 let, neumí plně ovládat svěrač močového měchýře, a můžeme tak hovořit o organické vadě, která mívá psychické příčiny.

Macerát z třezalky tečkované (tedy roztok vzniklý naložením třezalky do oleje), je nenahraditelný v boji proti křečovým žilám, při urychlování ho-

jení ran a jejich stahování. Macerát pomáhá zabránit zánětům a tvorbě velkých jizev. Dále je možné ho použít při léčbě popálenin, omrzlin, ekzémů i hemeroidů. *-au*

PRŮKAZ TOTOŽNOSTI:

Botanický název:

Hypericum perforatum

Čeleď: třezalkovité

Kde roste: Třezalka tečkovaná se poměrně hojně vyskytuje v Evropě, Asii a Severní Americe.

Nalézt ji můžeme na slunných stráních, mezích, pastvinách, v houštinách i rašeliništích.

Které části se používají: nať, květ
Co obsahuje: třísloviny, hyperosid, rutin, kvercetin, silice, pryskyřice, hypericin, organické kyseliny, provitamin A, vitamin C a mnoho dalších látek; udává se, že jich může být až více než sto





**Víme,
jak se rodí
opravdová
přátelství**

Dopřejte svému psovi prémiovou porci zdraví od Pet Health Care

Pečlivě vybrané přírodní látky a ingredience, zpracování v nejvyšší kvalitě, veškeré konání s láskou a péčí, kterou může ocenit především milovník zvířat. To vše se skrývá za novými veterinárními produkty PET HEALTH CARE.

Podrobné informace o přípravcích naleznete na:

www.pethealthcare.cz

FARMACIA CARE s.r.o. | Míšovická 458/3, Zličín, 155 21 Praha 5

FYTO OBOJEK

- Biocidní repelentní obojek proti blechám a klíšťatům
- Vhodný pro psy i kočky
- Účinnost 3 měsíce



obojek 65 cm

Složení: 3,5 g/kg Geraniol. Používejte biocidní přípravky bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku.



PÉČE O ZUBY A DÁSNĚ

- K šetrnému čištění zubů a dásní
- Odstraňuje bakteriální plak
- Obsahuje chlorhexidin i mátový a meduňkový extrakt



roztok 100 ml



PÉČE O SRST - JEMNÝ ŠAMPON

- Pro péči o srst všech odstínů
- Dodává lesk, srst se dobře rozčesává a neobarvuje
- Bez parfému



roztok 200 ml



PÉČE O ZAŽÍVÁNÍ

- Dodává široké spektrum živin psům krmných komerční stravou
- Příznivě působí na imunitu i v době začervení i po přeléčení
- Obsahuje Spirulinu a Enterococcus faecium



90 tablet



PÉČE O KLOUBY

- Komplexní péče o pohybový aparát psů
- 5 aktivních látek
- Příznivě ovlivňuje kloubní chrupavku



90 tablet



PÉČE O SRDCE A CÉVY

- Pro starší psy a psy s nadváhou
- Pozitivně ovlivňuje hmotnost psa, zvyšuje výkonnost a napomáhá revitalizaci
- L-Carnitin přispívá k ochraně srdečního svalu



90 tablet

