



alphega

magazín

KVĚTEN / ČERVEN
2021

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

O autoimunitních
onemocnění

Přehledný pylový
kalendář

**UVNITŘ
NOVINKA!**
Slevové
kupóny do
lékární!



alphega
lékárna

vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz

V Alphega lékárnách jste na správném místě

Poskytujeme
individuální
poradenství

On-line
rezervace léků
na předpis

Nabízíme
nadstandardní
služby

Přinášíme
oblíbené
produkty za
akční ceny



Více než
300
Alphega
lékáren

Přijďte se k nám poradit.
Pomůžeme vám s péčí o zdraví.

 **alphega**
lékárna
vždy na dosah

Jsme tady pro vás již od roku 2008.

www.alphega-lekarna.cz | www.erecept-alphega.cz

Milý čtenáři,

těšila jsem se, až se rok přehoupne ze zimy do teplejších měsíců. Dostatek slunečních paprsků, čerstvého vzduchu, který studeně nebičuje tváře, a příroda v rozkvětu jsou důvod k dobré náladě.

Jak jste již poznali z titulní strany, přichystali jsme pro vás novinku - slevové kupóny, které můžete uplatnit v Alphega lékárnách. Stačí si je vytrhnout z magazínu nebo stáhnout z našich stránek www.alphega-lekarna.cz. Kupóny při nákupu v lékárně předložíte lékárníkovi, je to jednoduché, a věřím, že vám slevy udělají radost.

Vedle novinky v podobě slev pro vás naši autoři připravili nové články. Začíst se můžete například do tématu Bachových esencí z pera zkušené lékárnice. Jistě uvítáte také přehledný pylový kalendář, který se v období pylových alergií může hodit. Za celou redakci vám přeji příjemné čtení.

Magdaléna Valíková



Mgr. Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

04 ▶ Pro krásu pleti
Recept nejen k jídlu

08 ▶ Pylové alergie
Kapesní atlas alergenů

11 ▶ Intimní hygiena
Proč ji neignorovat

14 ▶ Bachovy esence
1. díl o květových esencích

16 ▶ SOS imunitního systému
Nejčastější problémy

26 ▶ Jitrocel kopinatý
O jeho využití

VAŠE NEJBLIŽŠÍ ALPHEGA LÉKÁRNA



květen / červen 2021

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • redakce: Mgr. Magdaléna Valíková, PharmDr. Petra Juppová, MUDr. Kateřina Uxová, Mgr. Zuzana Douchová, PharmDr. Lenka Zemanová • Grafické práce a sazba: Katka Perglerová • Obchodní oddělení a inzerce: Eva Beranová, eva.beranova@alliance-healthcare.cz • Foto zdroj: Istockphoto.com

Vydání: Číslo 3/2021, vychází 1. 5. 2021 v Praze, 58. vydání, ročník 9. Alphega magazín je registrován Ministerstvem kultury ČR.

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. Zasilat je můžete na: alphega.magazin@alliance-healthcare.cz.

Co jíst pro zdravou a krásnou plet'

Naše plet' si zaslouží maximální péči nejen v podobě kvalitní kosmetiky, správně zvolených krémů a důkladného odličování, ale také je velmi důležitá strava a pitný režim. Výživa je jedním z důležitých faktorů ovlivňující zdraví a kvalitu pleti.



Dostatek správných tekutin podporuje samočistící a detoxikační funkci kůže, která tak může přirozeně vylučovat nečistoty a toxiny z těla ven. U dehydrované pleti dochází daleko častěji k ucpávání pórů, zánětům a kožním potížím. Suchá, vráščitá plet', oteklá a opuchlá víčka jsou také často signálem, že pijeme málo vody nebo pijeme příliš mnoho alkoholu či kávy, které plet' vysušují.

Pijte denně alespoň 2-3 litry neslazených a nealkoholických nápojů v podobě vody, bylinných nebo zelených čajů. A nezapomeňte ani na pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu, protože tím podpoříte cirkulaci krve a okysličení pleti, která je pak krásnější a vyživenější.

Jídlo pod lupou

Vzhledem k různým typům pleti a individuálním kožním potížím neexistuje

Co dělá dobře našemu zdraví a postavě, dělá dobře i naší pokožce.

tuje konkrétní a univerzální dieta. Jsou však živiny, které podporují kvalitu, čistotu a hojení kůže. Jde především o vitamin A, C, vitaminy skupiny B, antioxidanty, esenciální mastné kyseliny a z minerálů zinek a selen.

Zdroje těchto živin jsou celozrnné obiloviny, ovesné vločky, luštěniny, tučné ryby a rybí tuk, rostlinné panenské oleje, ořechy, semena, vejce, čerstvé ovoce a zelenina vše-

ho druhu. Jde tedy vlastně o zdravou výživu, která nám přirozeně doplňuje všechny potřebné živiny podporující kvalitu pleti.

Pleti naopak ve větší míře neprospívá bílý rafinovaný cukr, který obsahuje sladkosti, slazené nápoje a další, bílá pšeničná mouka a výrobky z ní, trans mastné kyseliny (např. ztužené tuky, instantní potraviny, fast food, chipsy) a nasycené mastné kyseliny (např. uzeniny, tučné maso).

Pozor na potravinové alergie

Některé potraviny nám mohou pravidelně způsobovat i kožní nepříjemnosti. Při léčbě problematické pleti je důležité nejdříve vyloučit potravinou intoleranci či alergii na konkrétní potraviny, které způ-

sobují zánětlivé či alergické reakce v pokožce.

Po zjištění potravinové alergie či intolerance je nutné tyto potraviny nejdříve ze stravy zcela vyřadit a po odeznění potíží postupně v menším a individuálním množství zpět do jídelníčku zařazovat. Mezi nejčastější potravinové alergenů patří kravské mléko, lepek, sója, vejce, mořské plody a ořechy. Časté jsou také alergie na potravinářská barviva.

Tvarohový recept

Tento recept je skvělý jak ke snídani pro doplnění všech potřebných živin, které dělají dobře naší pokožce, tak i jako plet'ová maska.

Chia semínka jsou vynikajícím zdrojem zinku, vitaminů skupiny B, A a omega 3 mastných kyselin. Borůvky mají zase antibakteriální účinky a jsou bohaté na antioxidanty, které pomáhají v boji proti předčasnému stárnutí pokožky. Ovesné vločky a tvaroh se v přírodní kosmetice také používají jako pomocníci pro krásnou plet'.

Jídelníček podle typu pleti

Suchá plet' potřebuje hlavně tuky a vodu. Pokud vás trápí příliš suchá plet' s přecitlivělostí na chladné a větrné počasí, dopřejte si více výživných potravin zahrnující zdravé tuky - ořechy, semena, rostlinné panenské oleje, avokádo a tučné ryby. Hodně pijte, i zelenina a polévky obsahují tekutiny, které vaše plet' potřebuje. Raději se vyhněte alkoholu a nikotinu, které pokožku výrazně vysušují. Citlivá plet' naopak potřebuje ochla-

dit. Máte-li potíže s citlivou pletí se sklonem k mateřským znaménkům, různým ekzémům, přecitlivělostí na slunce a teplo, dopřejte si co nejvíce ochlazujících potravin, jako je čerstvé ovoce, zelenina, mléčné produkty, zmrzliny (nejlépe tvarohové), vyhněte se příliš pálivým a horkým pokrmům, nepřehánějte to se solí.

Mastná plet' uvítá čistotu a odlehčení. Dalším problematickým typem je mastná pokožka se sklonem k akné

a přecitlivělostí na vlhké prostředí. Mastná pokožka má největší tendenci k zadržování nečistot. Čistěte svou plet' důkladně nejen zvenku ale i vnitřně tím, že budete jíst co nejvíce přirozeně upravená a lehká jídla. Omezte příliš mastné, tučné, smažené a příliš sladké pokrmy.

Mgr. Zuzana Doučková,
nutriční poradce
www.zuzanadouchova.cz



BORŮVKOVÝ CHIA TVAROH

SUROVINY NA 1 PORCI:

Polotučný (bezlaktózový) tvaroh 150 g, banán zralý 1 ks, borůvky 100 g, chia semínka 2 lžice, ovesné vločky (bezlepkové) 60 g

POSTUP:

Tvaroh, ovesné vločky, banán a větší hrst borůvek rozmixujeme na hladký krém a rozředíme trochou vody. Můžeme dosladit ještě lžičkou medu. Přimícháme chia semínka a necháme chvíli nabobtnat. Pak nalijeme tvaroh do misky a posypeme zbylými borůvkami.

V případě, že si dáte tvaroh i jako plet'ovou masku, tak přidejte na množství všech surovin a dvě až tři lžice rozetřete na obličej, vyhněte se oblasti očí. Masku nechte 15 minut působit a pak opláchněte vodou.

Celiakie:

Proč je nutná dieta?

Celiakie je onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. Lepek je směs bílkovin obsažená v některých obilninách. Po jeho požití se u predisponovaných jedinců rozvíjí autoimunitní zánět sliznice tenkého střeva, který ji poškozuje, čímž se snižuje schopnost trávení a vstřebávání živin.

Nemoc ovšem nepostihuje pouze sliznici tenkého střeva, ale může se projevit i jinými příznaky, anebo, což je časté, probíhá bezpříznakově a propuká až po výraznější zátěži. Právě pro rozmanitost příznaků a obtížnou diagnostiku se celiakii přezdívá též nemoc-chameleon. Celiakie bývá občas sdružená s jinými autoimunitními chorobami, např. s diabetem I. typu, autoimunitním zánětem štítné žlázy nebo jater.

K rozvoji onemocnění dochází na podkladě tří faktorů: existující genetické predispozice, přítomnosti lepku v potravě a spouštěcího mechanismu. Tím může být virová infekce, dlouhodobý stres nebo například těhotenství. Udává se, že zhruba jedna třetina populace nosí mutaci genu, která nesnášenlivost na lepek způsobuje.

Jaké jsou příznaky

Příznaky v zásadě dělíme na střevní a mimostřevní. Střevní příznaky, to je klasická forma celiakie, která se

Postihuje každého
4.-5. člověka
z tisíce, ale jen
10-15 % lidí o své
nemoci ví a léčí
se s ní.

také vyskytuje u dětí, obvykle krátce po zavedení lepku do stravy. Pro dětskou formu celiakie jsou typické průjemy s objemnou a zapáchající stolicí, bolesti břicha, ztráta chuti k jídlu, mrzutost, plačtivost a celkové neprosívání.

Střevní forma u dospělých se vyznačuje též průjemy a křečemi v břiše, plynatostí, váhovým úbytkem a ztrátou energie. Obecně je snížena chuť k jídlu a kromě průjmu může být jiným příznakem i zácpa. U dospě-

lých propuká celiakie většinou až po spouštěcím mechanismu.

Mimostřevní příznaky jsou velmi pestré, udává se až 200 různých projevů. Patří k nim anémie, osteoporóza, zvýšená kazivost zubů, afty v ústech, bolesti kloubů, únava, deprese, úzkost, ale i poruchy menstruace a plodnosti, spontánní potraty aj. Celiakie může být přítomna i bez příznaků a objevena náhodně.

Řešení?

Onemocnění je celoživotní, bohužel se nedá vyléčit. Jedinou cestou, jak se obtíží zbavit, je bezlepková dieta. U dlouhodobě probíhajících nediagnostikovaných případů nemoci může dojít k těžkému poškození střevní stěny a pak je třeba podpořit léčbu kortikoidy.

Diagnóza celiakie se provádí buď krevním testem nebo biopsií. Diagnostická vyšetření je nutné dělat před zahájením bezlepkové diety, jinak mohou být výsledky zkresle-



né. Výsledky krevních testů nemusí být 100% spolehlivé, takže pokud je krevní test negativní a příznaky přetrvávají, rozhodně se doporučuje gastroscopické vyšetření, při kterém se odebere malé množství střevní sliznice k posouzení.

Odhalit onemocnění tak složité není, problémem je velká řada příznaků, kterými se celiakie může manifestovat, a které jsou zároveň příznaky řady jiných chorob, takže lékař často na diagnózu celiakie nepomyslí.

Nový jídelníček

Ačkoliv se v poslední době stává nejíst lepek téměř módní záležitostí, pro celiaka je bezlepková dieta jediným lékem. Zakázané jsou všechny obiloviny, které obsahují lepek – pšenice, žito, ječmen, oves a produkty z nich.

Dieta je plnohodnotná a většinou obsahuje dostatečné množství všech potřebných živin, vitaminů i vlákniny, nicméně je potřeba, aby pacienti s bezlepkovou dietou byli sledováni kvůli možnému deficitu železa, zinku, vitaminu B12, vitaminu D a kyseliny listové. Pokud je dieta

ZAKÁZANÉ potraviny:

- Výrobky z mouky: chléb, pečivo, strouhanka, těstoviny, knedlíky, cukrářské výrobky
- Vločky, kroupy, krupky, krupice
- Pivo

Pozor na různé detaily jako je zahušťování polévek nebo omáček jíškou z mouky, vysypávání pekáčů strouhankou apod. Lepek je obsažen i v řadě uzenin a dochucovadel.

VHODNÉ potraviny:

Brambory, rýže, kukuřice, luštěniny, sója, pohanka, jáhly, quinoa, ovoce, zelenina, houby, maso, drůbež a ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky, cukr, med, kakao, ořechy, oleje.

řádně dodržována, zabraňuje dalším projevům nemoci.

Pacienti s těžkou akutní formou celiakie by měli zpočátku vynechat i mléko a mléčné produkty, tučná jídla a dráždivé potraviny, protože pokud je sliznice tenkého střeva velmi poškozená, nedokáže tyto potraviny zpracovat. Po zahojení střevní sliznice lze bez omezení konzumovat všechny potraviny, které neobsahují lepek.

Čtěte obaly

Kromě přirozeně bezlepkových potravin jsou v obchodech k dostání

i speciálně upravené potraviny bez lepku. Jako „bezlepkové“ mohou být označené pouze potraviny, které obsahují maximálně 2 mg lepku ve 100 g. Jako potraviny s velmi nízkým obsahem lepku se označují takové, kde je obsah lepku maximálně 10 mg ve 100 g dané potraviny.

Běžná strava obsahuje 7-13 gramů lepku denně. K vyvolání příznaků celiakie stačí pouze 100 mg denně, takže za ještě bezpečnou dávku lepku při celiakii se považuje 20-50 mg denně.

MUDr. Kateřina Uxová

Pylová alergie a senná rýma

Pylová alergie, odborně polinóza, trápí v Česku největší skupinu alergiků. Její nepříjemné projevy nás často mohou obtěžovat v každodenním životě.*

Alergická rýma, lidově senná, je onemocnění horních cest dýchacích. Nejčastěji ho vyvolává přítomnost alergenu ve vdechnutém vzduchu. Projevuje se zejména kýcháním, ucpaným nosem, vodnatou rýmou, svěděním a slzením očí či otokem očních víček.

Príznaky mohou být různě silné, někdy může být společně s rýmou přítomen i zánět spojivek. Alergická rýma se většinou nevyskytuje u velmi malých dětí, nejčastěji propuká v pubertě nebo v rané dospělosti. Rýmu je vhodné nepodceňovat, protože neléčená alergická rýma může způsobit vznik astmatu.

Pojem senná rýma bývá často spojován s jarním a letním obdobím, kdy je vegetace obecně v plné síle. Pylová sezóna u nás běžně propuká začátkem jara a končí až s pozdním podzimem. Na jaře ohrožují alergiky nejčastěji pyly dřevin, v létě pyly travin, na podzim pak pyly bylin. Pylová alergie může vzniknout kdykoliv v průběhu života, v dětství je ale pravděpodobnost výskytu prvních reakcí vyšší.

Alergie se může výrazně zhoršit nebo vyvinout v období velkých hormo-

Pyl způsobuje paradoxně větší problémy ve městech než na venkově.**

nálních změn – puberta, těhotenství, klimakterium. Naopak ale může během života dojít k oslabení alergické reaktivity nebo k úplnému vymizení alergie.

Léčba

Diagnostika a léčba alergií patří výhradně do rukou odborníka - alergologa. Diagnóza se provádí na základě rozhovoru s pacientem o jeho obtížích a výskytu alergií v rodině, kožními testy (aplikací alergenů na kůži a určení vyvolávajícího alergenu podle velikosti vytvořeného pupence) a vyšetření krve na IgE protilátky



Tipy, jak zvládnout pylovou sezónu:

- Snižte kontakt s alergeny na minimum
- Pořídte si okenní síť proti pylu, či čističku vzduchu
- Vyplachujte si nos mořskou vodou
- Po návratu z venku si umývejte ruce a obličej, častěji si myjte vlasy
- Dodržujte předepsanou medikaci

(obvykle zvýšená hladina).

Kapesní atlas pylových alergenů

Chcete-li v přírodě anebo i ve městě snadno odhalit pylové alergy, vystříhnete si naše kartičky s jejich přehledem. Vejdou se třeba do peněženky nebo do kapsy. Kartičky jsou rozděleny dle skupin alergenů, tj. na byliny, dřeviny a trávy. Na každé najdete rostlinu, která může produkovat alergen a období květu.

* 1. Průzkum „Consumers insights of allergy sufferers – study for Poland and Czech Republic“, Grupa IQS for GSK, January 2015. Doc. MUDr. Jaromír Bystroň, CSc., Pylové alergie patří v Česku mezi ty nejčastější. Často vyvolávají astma, 2016.



Přijďte se poradit
se svým Alphega lékárníkem

BYLINY

AMBRÓZIE (VII. – X.)



DRNAVEC (IV. – IX.)



HEŘMÁNEK (VI. – IX.)



JITROCEL (V. – IX.)



KOPŘIVA (V. – IX.)



MERLÍK (VI. – IX.)



PAMPELIŠKA (IV. – VIII.)



PELYNĚK (VII. – IX.)



ŘEPKA (IV. – V.)



ŠŤOVÍK (V. – IX.)



TRÁVY

KOSTŘAVA (VI. – VIII.)



BOJÍNEK (V. – VIII.)



KUKUŘICE (VII. – IX.)



JÍLEK (VI. – VIII.)



RÁKOS (VIII. – IX.)



PSÁRKA (V. – VII.)



LIPNICE (V. – VIII.)



SRHA (V. – IX.)



PÝR (VI. – VIII.)



MEDYNĚK (VI. – VIII.)



DŘEVINY

BŘÍZA BĚLOKORÁ (III. – V.)



DUB LETNÍ (III. – V.)



HABR OBECNÝ (V. – VI.)



JASAN ZTEPILÝ (V. – VI.)



LÍPA MALOLISTÁ (V. – VII.)



LÍSKA OBECNÁ (I. – IV.)



OLŠE LEPKAVÁ (II. – IV.)



BOROVICE LESNÍ (IV. – V.)



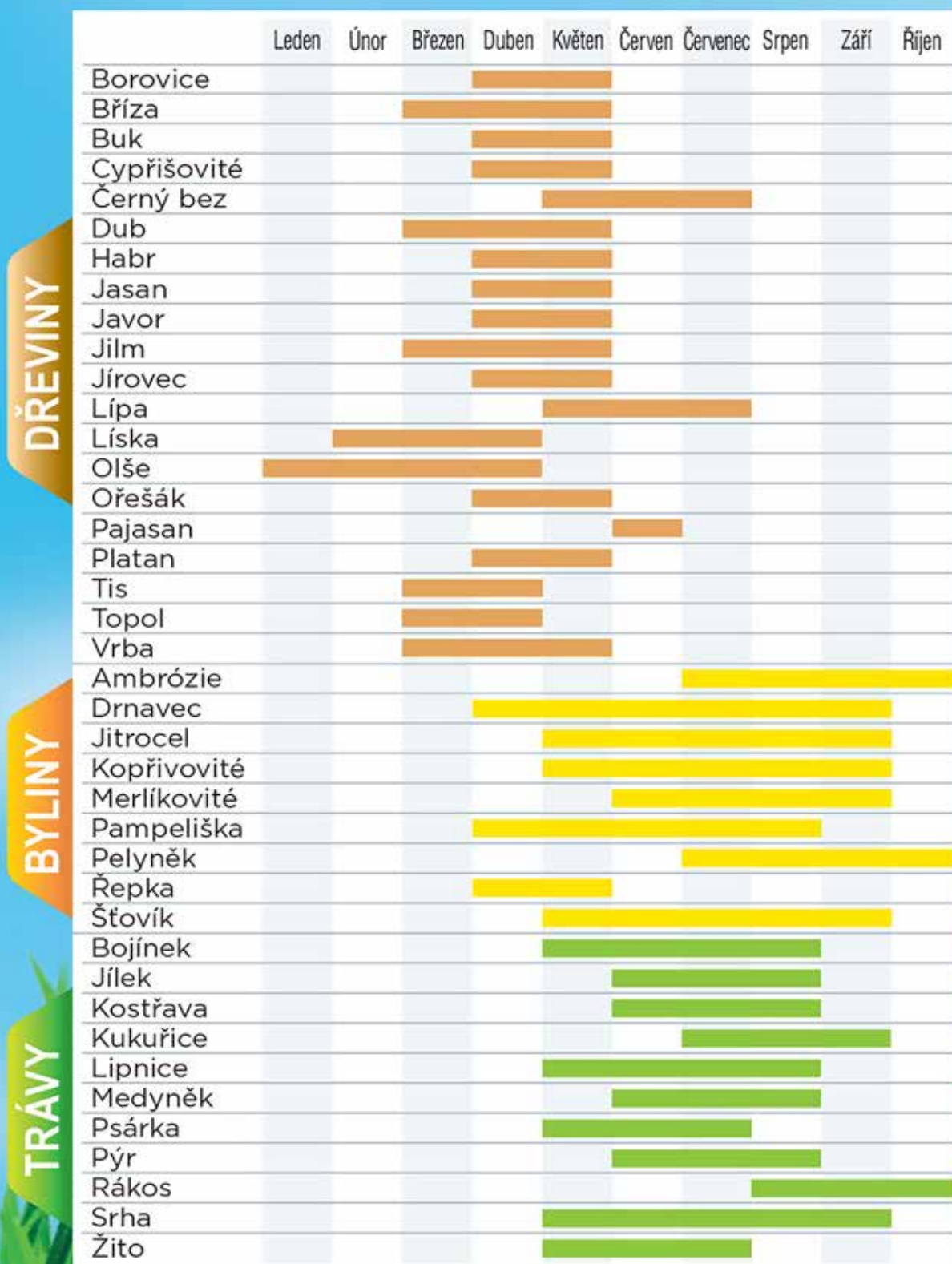
PLATAN JAVOROLISTÝ (IV. – V.)



TOPOL OSIKA (III. – IV.)



Pylový kalendář



Intimní hygiena ženy

Myjeme si ruce, automaticky, zcela přirozeně. Možná v této době ještě více, než tomu bývalo dříve. Sprchujeme tělo. Každý den, po sportu, někdo i po práci. Považujeme to za normální, máme to naučené. Jak ale vnímáme hygienu intimních partií? Známe specifika oblasti intimní zóny? Víme, jak se správně o tato místa našeho těla starat?

Ze své lékařské praxe mohu říci, že se často setkávám s tím, že řada žen netuší, jak se správně o intimní partie starat. Genitálie omývají běžnými mýdly, a dokonce, i když naštěstí zřídka, mají pocit, že mýdlem mohou zasahovat i do hlubších míst. Hlavní rozdíl, kterým se liší ženské pohlavní orgány od jiných

částí těla, je ten, že kromě specifické přirozené mikroflóry genitálií, kterou se snažíme udržovat, narazíme také na nižší pH oproti pH pokožky.

Právě přirozeně kyslejší pH může negativně měnit řada podnětů, od léčivých přípravků, antibiotik, přes nevhodné mycí prostředky, až

po hormonální jevy jako je například menstruace. Cílem by mělo být, abychom se zde snažili pH udržovat v optimálních hodnotách, a v období při menstruaci nebo pak menopauze ještě s větším důrazem. Mějme proto na paměti, že běžná mýdla určená pro pokožku těla, je vhodné nahradit mýdly, která jsou přímo určená k hygieně intimních partií.

Široký výběr

V lékárně si vybere každá žena z velké řady produktů, a to od těch základních, až po mýdla nebo gely obohacené o další prospěšné složky. Bohatou škálu přípravků poskytuje řada Lactacyd. Některé z nich obsahují rostlinné výtažky (například ze sedmikrásky nebo tymiánu) se zklid-

inzerce



Antibakteriální

Hydratační

Sensitivní

Zklidňující

Antimykotický

LACTACYD
Pharma

**Intimní hygiena
pro každou ženu
pro každý den**

- Obohaceny o přírodní kyselinu mléčnou, šetrné a jemné složení
- Klinicky prokázané účinky

- Nízké pH pro uchování rovnováhy intimních partií
- Gynekologicky testované



www.lactacyd.cz

Udržování přirozené vaginální flóry je tak výbornou prevencí kvasinkových infekcí.



ňujícím efektem. U jiných nalezneme hydratační nebo přímo antimykotickou složku či jsou určené převážně dívkám díky svému ultra jemnému složení. K dostání jsou také ve formě hygienických ubrousků.

Přípravek Saforelle gel pro intimní hygienu pak obsahuje rostlinný extrakt z lopuchu většího, jenž se vyznačuje zklidňujícími a protisvědivými účinky. Dlouho se na trhu těší oblibě také Australian Bodycare Femigel, který svojí složkou Tea Tree taktéž pomáhá udržovat komfort vnějších ženských pohlavních orgánů, zmír-

ňuje suchost, podráždění a nežádoucí zápach. Výrobce jej doporučuje užívat před a po návštěvě veřejných bazénů.

Pečujte o svou mikroflóru

Druhým významným faktorem, mimo pH, k udržování zdravého prostředí intimních partií je mikroflóra. Není již dnes velkou neznámou, že laktobacily nejsou žádným strašákem, ale součástí organismu každého z nás. Ve vzájemné symbióze s námi, v našem těle i na něm žije řada drob-

ných, okem neviditelných organismů, kterých se však nemusíme obávat. Ba naopak! Jsme jim vděční například za správné trávení nebo obranyschopnost. Mimo to jsou to ale také právě ony, díky kterým je udržováno již zmíněné optimální pH v oblasti pohlavních orgánů. Proto bychom je měli chránit a udržovat v jejich co nejpřirozenější formě.

Je známo, že přirozený porod, kdy přicházející dítě na svět prochází skrze rodidla ženy, je pro první imunitu miminka tím optimálním startem. Ne vždy je to samozřejmě možné, ale právě u přirozeného porodu dochází u novorozence k prvnímu kontaktu s mikroflórou v pohlavním ústrojí jeho matky. To je jeden z prvních pozitivních vlivů na dětskou imunitu.

A právě oblast ženské vagíny má vysokou koncentraci bakterií. Druh a množství laktobacilů má vliv na zdraví ženy a intimní komfort. Tyto bakterie jsou prospěšné také tím, že produkují kyselinu mléčnou. A ta zase udržuje kyselé prostředí pochvy, čímž zpětně podporuje růst této bakteriální mikroflóry.

Kruh se uzavírá, vaginální prostředí je v rovnováze. Prospěšné bakterie pomáhají ničit patogenní mikroorganismy, jež mají za následek vaginální obtíže, jako jsou nejrůznější infekce, mykózy, výtoky, zápach, svědění, pálení, zkrátka nepříjemnosti způsobující nejen dyskomfort, ale také určitá omezení v sexuální oblasti života ženy.

Další tipy

Jak takovým výkyvům předcházet a jak se správně o naši přirozenou vaginální flóru můžeme starat? To nejmenší, co můžeme udělat, již bylo zmíněno. Správné hygienické návyky, a především volba vhodných přípravků pro mytí intimních partií je základ, který by se měl stát přirozenou součástí našeho života.

Významným preventivním opatřením je užívání probiotik při léčbě antibiotiky, která mohou způsobovat nerovnováhu vaginální mikroflóry. Léčbu antibiotiky nebo snahu o obnovení přirozeného vaginálního prostředí nemusí doplňovat vždy jen polykací přípravky s obsahem probiotik. V lékárně si můžete vybrat některou ze zaváděcích forem přípravků, které se přirozeně nejlépe dostanou k místu jejich žádaného působení. K dostání jsou například vaginální tobolky Gynocaps s obsahem *Lactobacillus casei*. Tato bakterie pomůže udržet přirozeně kyselé pH vaginálního prostředí a obnovit rovnováhu vaginální mikroflóry. Tobolky je vhodné zavádět již současně při podávání antibiotik.

Jiným pomocníkem pro udržování přirozené kyselosti a zabránění množení patogenních bakterií může být

produkt *Feminella Vagi C* vaginální tablety nebo přípravek *Lactofeel* s aplikátorem pro snadné zavedení obsahu tuby. Ten obsahuje kyselinu mléčnou k obnově pH a glykogen pro podporu množení žádoucích laktobacilů.

Poradíme vám

Ráda bych připomněla obecná doporučení při aplikaci vaginálních přípravků, a to, že zavádění je nejlepší provádět v poloze vleže, co nejloužeji a během jejich užívání používat slipové vložky. Veškeré informace o dostupných léčivých přípravcích a doplňcích stravy, ať už se jedná o jejich účinek, vhodnost či způsob použití nebo kontraindikaci, můžete konzultovat s lékárníkem.

PharmDr. Petra Juppová
Alphega lékárnice, Jílové u Prahy

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna U sv. Václava, Rudných dolů 291, Jílové u Prahy
Tel.: 241 430 940

inzerce

australian
bodycare®
healing ground



Trápí vás

svědění a pálení intimních partií?

Většina žen se potýká s diskomfortem v intimních partiích. Kosmetika *australian bodycare* obsahuje přírodní Tea Tree olej, který účinně bojuje s nežádoucími bakteriemi a udržuje pokožku zdravou.

Pro každodenní péči o intimní partii použijte *australian bodycare intim wash*, mycí gel snižující začervenání a podráždění.

Pro prevenci intimního diskomfortu použijte *australian bodycare femi daily* gel, který zklidňuje podráždění a dodává pocit svěžesti po celý den. Pomáhá chránit přirozenou flóru v intimní oblasti a respektuje její pH.

Při akutním intimním diskomfortu použijte *australian bodycare femigel*, který okamžitě ulevuje od pocitu svědění, pálení, suchosti a nepříjemného zápachu.

Bachovy esence

1. díl

Přírodní cesta ke zdraví

Každodenní uspěchaný život na nás klade stále větší nároky, a tak hledáme cesty, jak se s nimi vyrovnat a udržet si pevné zdraví, životní vitalitu a dobrou náladu. Jednou z možností jsou Bachovy květové esence.

Jedná se o přírodní výtažky z květů, keřů a stromů, které svou přírodní silou mohou pomoci podpořit duševní vyrovnanost a zvládnání nepříjemných emocí. Emoce bývají odrazem našich prožitků. Ty mohou být radostné, anebo negativní, jako je vztek, strach. A právě Bachovy esence dokážou pracovat s našimi emocemi. Pomohou nám emoce zvládnout, než se projeví ve fyzickém těle.

Je již vědecky prokázáno, že při prožívání emocí v našem těle vznikají látky takzvané neuropeptidy. Tyto látky vytvářejí dynamickou informační síť, kterou propojují nervový, imunitní a hormonální systém. Tento biomolekulární základ emocí potvrdila svými pracemi bioložka Candace Pert Ph.D.

Podle čínské medicíny se emoce projevují na fyzické úrovni: strach - ovlivňuje ledviny a močový měchýř, hněv a zlost - ovládají játra a žlučník, nervozita a pocit viny - přináležejí srdci a tenkému střevu, opakující se myšlenky, utkvělé představy ovlivňují slezinu, slinivku a žaludek, smutek, beznaděj a zklamání - ovládají plíce a tlusté střevo.

Objevitelem Bachových esencí je anglický doktor Edward Bach (1186-1936). Edward Bach pracoval jako lékař v nemocnici, nikdy se však nesmířil s konvenčním způsobem přístupu k pacientovi. Pevně věřil, že nemoc je důsledkem nerovnováhy v člověku samotném a že důležité je léčit především příčinu nemoci, tj. duševní potíže pacienta. Věnoval se homeopatii, která výsledků jeho práce využívá dodnes.

Nakonec se ale vydal vlastní cestou a po letech výzkumů předal světu jednoduchý, unikátní a ucelený systém léčení přírodními esencemi.

Podle Edwarda Bacha „Nemoc není ani krutost, ani trest, ale pouze a jenom oprava, nástroj, kterým si naše vlastní duše posloužila, aby poukázala na naše chyby, aby nás zadržela před většími omyly, které by nadělaly větší škody, a aby nás zavedla zpět na cestu pravdy a světla, ze které bychom nikdy neměli sejít.“

Jak se Bachovy esence vyrábí?

Všechny esence se vyrábí v Anglii z volně rostoucích květů stromů, keřů a květů rostlin. Nejprve se vyrobí tzv. matečná tinktura. Ta se vyrábí buď sluneční metodou, kdy se rostlinné části macerují v skleněné nádobě v pramenité vodě na slunci 3 až 4 hodiny. Pak se přefiltrovaná esence zakonzervuje. Druhá metoda je vaření, které se používá u rostlin kvetoucích brzy zjara, které ještě nemohly absorbovat dostatek slunce. Větvičky stromů, květy a listy se vaří

Na jaké negativní emoční stavy lze Bachovky použít?

- Strach neznámého původu, ze smrti, chudoby, nemoci atd.
- Nejistota, nerozhodnost, beznaděj, zoufalství a skleslost
- Nezáměr o své okolí, nechtěné myšlenky, nespavost
- Osamělost, netrpělivost
- Žárlivost, podrážděnost
- Malomyslnost a vyčerpání



Bachova terapie je vhodná i pro zvířata

Bachovy esence nakapejte do nádoby, ze které zvířata pijí. Pro malá zvířata postačí 2 kapky ze zásobní lahvičky do misky s vodou, pro velká zvířata dáváme 5 až 6 kapek. Kapkami lze také potírat uši nebo srst.

Pozor! Zvířatům se nesmí podávat Rescue Remedy pastilky!



30 minut. Pak se tekutina zfiltruje a opět se zakonzervuje.

Užívání

Bachovy esence připravíte velmi jednoduše. Potřebujete kapací lahvičku o obsahu asi 30 ml, čistou vodu bez bublinek (kojenecká voda, ne z vodovodu) a zvolenou Bachovu květovou esenci (až 7 druhů podle potřeby). Do čisté lahvičky nakapejte 2 kapky od každé zvolené esence, u Krizové esence (Rescue Remedy) dáte 4 kapky. Potom dolijte lahvičku vodou. Protřepejte. Můžete zakonzervovat několika kapkami kvalitního čistého alkoholu podle vlastního uvážení.

Užívejte tak často, jak je třeba. Obvyklá dávka jsou 4 kapky napané přímo na jazyk užívané v pravidelných intervalech během dne. Nejméně však 4x denně, pamatujte

si pravidlo 4x4. Vhodné je lahvičku protřepat. Pro plný účinek ponechte před polknutím dávku chvíli v ústech. Kapky můžete brát přímo do úst, jak je výše uvedeno, nebo přimíchat do nápoje. Ideální je, pokud užití kapek bude vaší první věcí po probuzení a poslední věcí před usnutím.

Jsou vhodné pro děti?

Nemějte obavy, Bachovy květové esence mohou užívat i děti, včetně kojenců. Těm nejmenším můžete vetřít esence do zápěstí, dále na tzv. třetí oko (bod nad středem linky mezi obočím) a za ouška, případně potřít při kojení bradavky. Batolata mohou esence

vstřebat stejným způsobem nebo kapky můžete podat v nápoji v lahvičce. Nebojte se také kápnout několik kapek do koupele ve vaničce. Starší děti většinou přijímají esence velmi dobře. Jsou to "jen jejich kapičky" pro dobrou náladu a zdraví a leckdy si dokážou podávání i pohlídat. Starší děti mohou přijímat i pastilky, žvýkačky či sprej s ohledem na věk a odpovídající možnosti dítěte.

V příštím vydání Alphega magazínu se zaměříme na základní Bachovy esence a příklady jejich použití v praxi.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna U Sv. Mikuláše, Beneše z Loun 321, Louny

Tel.: 415 653 469

Když má imunitní systém problém



Imunitní systém má za úkol rozpoznávat a ničit látky pro organismus škodlivé, ať už se jedná o vnější škodliviny (viry, bakterie, toxiny) nebo vnitřní (například odumřelé buňky nebo buňky poškozené nádorovým bujením). Další důležitou úlohou imunitního systému je rozpoznávat a tolerovat látky a buňky tělu vlastní, tzv. autotolerance.

Při autoimunitních onemocněních je schopnost rozpoznávat a tolerovat látky a buňky tělu vlastní porušena. Imunitní systém není schopen správně identifikovat škodliviny a ničí buňky vlastního těla.

Příčiny, které k prolomení autotolerance vedou, nejsou plně známé. Předpokládá se určitá vnitřní predispozice (např. genetické mutace), která může být i dědičná. Potom je důležitý vnější spouštěcí faktor, který chybou imunitní odpověď odstartuje. Těchto faktorů je celá řada: infekční onemocnění, psychická nebo fyzická zátěž, hormonální dysbalance (puberta, těhotenství), léky, UV záření.

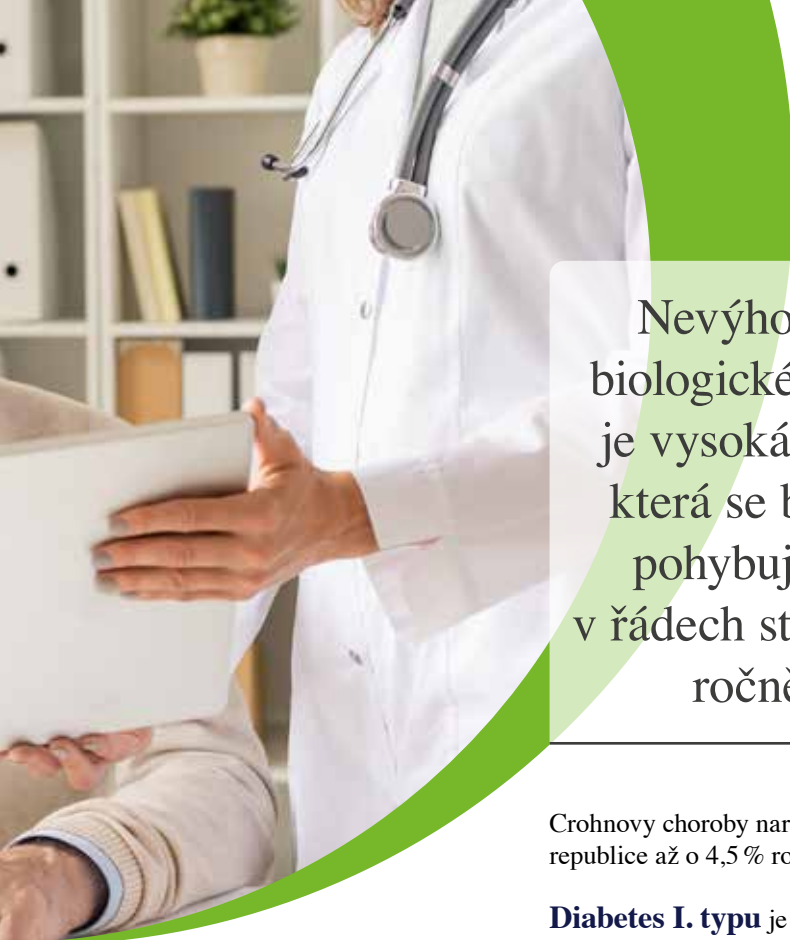
Další z diskutovaných příčin je tzv. hygienická hypotéza, podle které dochází k nerovnováze v imunitním systému nadměrným užíváním dezinfekčních přípravků a antibiotik.

Autoimunitních onemocnění je celá řada, postihují různé orgány a orgánové systémy a jejich úhrnný výskyt v populaci je mezi 5-7 %. Protilátky a imunitní buňky při tom mohou být zaměřené buď specificky na jeden orgán nebo mohou postihovat více orgánů a tkání, a mohou být doprovázeny řadou příznaků.

Může se jednat o

Revmatoidní artritida je zánět kloubů (povětšinou klouby ruky a kolena, většinou symetricky na obou stranách). Projevuje se ranní ztuhlostí, bolestí, otoky, a nakonec i deformací kloubů. Kromě kloubů mohou být poškozeny i plíce, srdce nebo oči.

Lupénka (psoriáza) se projevuje jako ložiska hnědočervené kůže se stříbřitými šupinami na povrchu. Nejčastější výskyt je na loktech



Nevýhodou biologické léčby je vysoká cena, která se běžně pohybuje až v řádech sta tisíců ročně.

Crohnovy choroby narůstá, v České republice až o 4,5 % ročně.

Diabetes I. typu je následek poškození buněk břišní slinivky, které produkují inzulin. Tento typ diabetu vzniká v dětství nebo u mladých dospělých a k nástupu obtíží dochází zpravidla velmi rychle. Celoživotní podávání inzulinu je nezbytné.

Roztroušená skleróza je chronické onemocnění postihující bílou hmotu mozkovou v různých oblastech centrální nervové soustavy. Projevuje se brněním, poruchami citlivosti, hybnosti a stability, záleží na tom, která část mozku je poškozená. Pacienti mohou trpět i poruchami řeči, paměti, zvýšenou únavou, změnami nálad, akutními i chronickými bolestmi, škála příznaků je velmi pestrá.

O léčbě

Autoimunitních onemocnění je však mnohem více, některá se vyskytují vzácně, jiná jsou poměrně častá. Jejich léčba je složitá, nemoc jako takovou současná medicína vyléčit

nedokáže. Včasná diagnóza však může být v mnoha případech prevencí nevratného poškození, proto jsou důležité pravidelné prohlídky a včasná návštěva lékaře v případě potíží. Důležité je i dodržování správné životosprávy. Racionální strava s dostatkem ovoce a zeleniny, vyloučení nebo omezení průmyslově zpracovaných potravin a toxických chemikálií. Zařadit pravidelnou fyzickou aktivitu a dostatečnou relaxaci jako prevenci stresu. Výživové doplňky, které mohou přispívat ke správné funkci imunitního systému, jsou omega 3 mastné kyseliny, vitamin D nebo probiotika, ale jejich užívání i dávkování je třeba konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

Nový trend

Nejnovější pomoc v léčbě autoimunitních onemocnění může představovat biologická léčba, která využívá imunitu organismu a její zesílení nebo zeslabení při léčbě konkrétního onemocnění. Léčba je cíleně zaměřená pouze na ty buňky, molekuly a pochody, které jsou nežádoucí, ale neničí při tom buňky zdravých tkání.

Biologická léčba v případě autoimunitních nemocí účinkuje tak, že omezuje nežádoucí zánět nebo napravuje pomýlenou imunitní reakci. Jako každá jiná léčba je též spojena s nežádoucími účinky, ale výrazně nižšími než při dlouhodobém užívání konvenční léčby. Indikace biologické léčby je proto omezena výhradně na specializovaná centra a bývá předepisována po zvážení všech důležitých faktorů, jako je závažnost onemocnění a jeho prognóza, ale i věk a celkový stav pacienta.

MUDr. Kateřina Uxová

a kolenou nebo ve vlasové části hlavy. U 10-20 % pacientů se může projevit i jako kloubní onemocnění.

Celiakie je nesnášenlivost na lepek, která vyvolává zánět tenkého střeva. Tím se snižuje schopnost trávit a vstřebávat živiny, což může dlouhodobě vést až k metabolickému rozvratu. Vyskytuje se v kterémkoliv věku.

Autoimunitní záněty střeva, Crohnova choroba (postihuje tenké střevo) a **ulcerózní kolitida** (chronický zánět sliznice tlustého střeva) se projevují bolestmi břicha a průjmy. Při Crohnově chorobě navíc dochází k nedostatečnému trávení a vstřebávání živin, takže příznakem je i úbytek hmotnosti a zvýšená únava. Obě onemocnění mohou být doprovázena i zánětem kloubů nebo oční duhovky. Počet případů zejména



alphega lékárna

Pečujte o své srdce a cévy



Proč se zajímat ?

V předchozím Alphega magazínu jsme otevřeli nový seriál, který upozorňuje na kardiovaskulární nemoci. Ve veřejném prostoru opakovaně rezonuje apel na zdravý životní styl, který může výrazným dílem pomoci nejen při prevenci, ale také při léčbě nemocí. Zkusme si tento apel pustit blíže do svých životů, vzít si jej

doslova k tělu a po malých krocích dělat něco pozitivního pro naše zdraví.

Vysoký cholesterol je strašák, avšak lze s ním bojovat. Přesto se ve statistikách stále drží jako jedna z nejčastějších příčin úmrtí v Evropě. Pravidelné preventivní prohlídky jsou velmi důležité, lékaři při nich mohou odhalit problémy,

která vás nebolí, ale přesto vaše tělo sužují. Nejen pro prevenci je nezbytně nutná vaše ochota zajímat se o své tělo.

Slyšeli jste někdy o familiární hypercholesterolemii? Že ne? Začtete se do přehledného článku, který otevírá téma této dědičné poruchy, o které byste měli vědět.

Genetické predispozice a srdeční choroby

Riziko kardiovaskulárních onemocnění může zvyšovat celá řada faktorů, například nezdravá strava, nedostatek pohybu, kouření nebo stres, u některých je zátěž „ukrytá“ přímo v genetické výbavě.

V Alphega lékárnách chceme zvyšovat povědomí o skryté roli genů při rozvoji srdečních chorob a o tom, jak srdeční choroby zvládat. Familiární hypercholesterolémie (zkráceně FH) je jednou z nejčastějších, snadno diagnostikovaných dědičných poruch, které zvyšují riziko srdečního onemocnění.

Někteří lidé trpící FH mohou mít extrémně vysokou hladinu cholesterolu v krvi, což je opět jeden ze zásadních rizikových faktorů pro vznik srdečního onemocnění. Jedná se o poruchu jednoho nebo více genů, kterou dědíme po svých rodičích. Přestože není FH tolik známá, její výskyt je poměrně častý. Předpokládá se, že se vyskytuje přibližně u jednoho z 200–250 lidí. Pokud si myslíte, že se vás familiární hypercholesterolémie týká, je důležité nechat se vyšetřit u ošetřujícího lékaře.

JAK SE FH LIŠÍ OD OSTATNÍCH PŘÍČIN VYSOKÉ HLADINY CHOLESTEROLU V KRVÍ?

Vzhledem k tomu, že familiární hypercholesterolémie ovlivňuje metabolismus cholesterolu ještě před narozením, je hladina cholesterolu vysoká



již od raného dětství. Vyšší množství lipidů v krvi může způsobit infarkt či jiné kardiovaskulární onemocnění dříve než ostatní rizikové faktory.

Kupříkladu lze očekávat, že vlivem nezdravé stravy plné nasycených tuků a vysokého obsahu cukru dojde postupně k navýšení hladiny cholesterolu a že se negativní účinky obvykle později projeví. U některých pacientů s FH je riziko vlivem extrémně vysoké hladiny cholesterolu vysoké i v dětství.

Jakmile je některému ze členů rodiny diagnostikována FH, provádí se genetické vyšetření, na základě něhož jsou

identifikováni další členové rodiny, kteří poruchu zdědili. Poruchu lze poté léčit tak, aby se snížila hladina cholesterolu v krvi a snížilo se riziko srdečních onemocnění.

VYSOKÉ HLADINY CHOLESTEROLU

Řekli jsme si, že FH zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, ale čím to je? FH neovlivňuje krev přímo, nicméně brání interakci mezi buňkami v játrech a vaší krvi. Hladinu cholesterolu v krvi obvykle řídí játra. Jakmile krev vstoupí do jater, speciální receptory v jaterních buňkách detekují cholesterol (konkrétně typ cholesterolu zvaný



alphega lékárna

Pečujte o své srdce a cévy



LDL), zachytí jej, odstraní z krve a rozloží.

U pacientů, kteří trpí FH, je narušený jeden nebo více genů, které mají na starosti tvorbu receptorů v jaterních buňkách. Játra tak nemohou čistit krev od cholesterolu, čímž se jeho hladina extrémně zvyšuje a narůstá riziko kardiovaskulárního onemocnění.

JAK ZJISTÍM, ZDA MÁM FAMILIÁRNÍ HYPERCHOLESTEROLÉMIU?

Bez lékařského vyšetření je velmi obtížné vysokou hladinu cholesterolu zaznamenat. Obvykle není doprovázena žádnými viditelnými příznaky. U pacientů s FH a vysokou hladinou cholesterolu se však mohou objevit některé z těchto příznaků:

- **otok šlach** na hřbetu ruky nebo otok Achillovy šlachy,
- **tukové depozity kolem očí** ve formě vystouplých, světlých nebo žlutých skvrn na víčkách nebo pod okem,
- **bílý kruh kolem duhovky** způsobený hromaděním tuků. Pakliže se tento příznak objeví u osoby mladší 45 let, jedná se o silný indikátor FH.

Hladina cholesterolu v krvi by měla být v dospělém věku pravidelně vyšetřována, a čím více vyšetření, tím vyšší pravděpodobnost včasného rozpoznání FH.

JAKÁ JE LÉČBA?

Jestliže vám byla diagnostikována vysoká hladina cholesterolu v krvi, a zvláště pokud trpíte také FH, pravděpodobně budete muset brát léky. Cílem léčby je sledovat a snižovat množství cholesterolu v krvi, a tak snižovat riziko hromadění tuků v srdci a tepnách nebo jej úplně zastavit. Způsobuje totiž srdeční onemocnění a vede k významným kardiovaskulárním příhodám, jako je srdeční infarkt nebo mrtvice.

ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU

Přestože jsou léky hlavní formou léčby extrémně vysoké hladiny cholesterolu v krvi, aby byly úspěšné a došlo ke snížení rizika srdečních onemocnění, je nesmírně důležitý také životní styl pacienta.

Pohyb a pravidelné cvičení jsou jednou z nejdůležitějších změn, které musíte ve svém životním stylu udělat.

150 minut cvičení týdně u dospělých nejenže přímo sníží hladinu cholesterolu v krvi, ale také ji pomáhá udržovat skrze zdravou hmotnost, snížení krevního tlaku a zlepšení zdraví vašeho srdce a kardiovaskulárního systému. Vliv cvičení na snižování rizika budoucích srdečních chorob je obrovský.

STRAVA

Zdravá vyvážená strava je při snižování hladiny cholesterolu v krvi také velmi důležitá. To, že musí pacienti s FH a vysokou hladinou cholesterolu držet speciální dietu, je mýtus a není tomu tak. Zdravá strava je vhodná pro všechny dospělé a každý jeden z nás by se měl ujistit, že přijímá vyvážený poměr živin, včetně konzumace některých specifických potravin, které pomáhají hladinu cholesterolu snižovat.

Chcete-li změnit své stravovací návyky nebo životní styl, lékárníci a lékárnice v Alphega lékárnách jsou vybaveni veškerými odbornými znalostmi, aby vám pomohli. Pomohou vám sestavit jídelníček, stanovit cíle a pochopit, co musíte ve své současné rutině změnit.

Co znamená vysoký cholesterol a jaký má dopad na vaše srdce

Vysoký cholesterol je jednou z hlavních příčin kardiovaskulárních onemocnění, které umějí skutečně ovlivnit kvalitu života. Bez patřičné léčby může vést k rozvoji srdečních onemocnění, která jsou jednou z hlavních příčin předčasných úmrtí v Evropě.

Proto v Alphega lékárnách usilujeme o zvyšování povědomí o potřebě včasné detekce a léčby vysokého cholesterolu. Pravidelné lékařské kontroly a změna stravovacích návyků a životního stylu vám mohou pomoci k tomu, aby bylo riziko srdečního onemocnění co nejnižší.

Co se děje s tělem?

Existují dva hlavní typy cholesterolu, jimiž jsou tuky vyrobené v játrech a tuky obsažené v některých potravinách, hovoříme o „dobrém“ a „špatném“ cholesterolu. K tomu, abychom zůstali zdraví, potřebujeme tzv. dobrý cholesterol, protože našemu tělu pomáhá produkovat vitamin D a hormony a udržovat zdravé kosti, svaly a buňky.

Přílišné množství tzv. špatného cholesterolu v krvi však může způsobit hromadění tuků na stěnách tepen, což znemožňuje průtok krve. Vlivem

Vysoký cholesterol je porucha, kterou je bez návštěvy odborníka těžké odhalit.

toho srdce obtížněji čerpá krev a zvyšuje se krevní tlak, což zvyšuje riziko srdečních onemocnění, infarktu nebo cévní mozkové příhody. Tukové usazeniny v tepnách navíc mohou časem tvrdnout a rozpadat se, což může způsobit ucpání a prasknutí tepny.

Vysoký cholesterol je obvykle důsledkem špatné stravy nebo nedostateku pohybu, případně kombinace obojího. V některých případech může být způsoben rovněž genetickými predispozicemi.

Jak snížit hladinu cholesterolu v krvi?

Naši odborníci v Alphega lékárnách nebo váš ošetřující lékař vám mohou pomoci s výběrem vhodného léku, pokud by byl ke snížení hladiny cholesterolu v krvi nutný. Dobrou zprávou ovšem je, že většina z nás může přebytečné množství tuku v krvi snížit změnou chování a stravy.

Prvním krokem ke snížení hladiny cholesterolu je nastavit si aktivnější životní styl a zapojení přiměřené sportovní aktivity do každodenního života. Roli hraje také zdravá a vyvážená strava. Jezte hodně ovoce a zeleniny, celozrnné potraviny a potraviny s vysokým obsahem vlákniny. Pokud jíte maso, doplňte příjem bílkovin ořechy, rybami a čočkou. Omezte také cukr a sůl, jejich nadměrné množství vede k přibírání na váze a zvyšování krevního tlaku. A co je nejdůležitější, udržujte si zdravou váhu bez ohledu na to, co jíte.

Potřebujete-li osobní radu ohledně stravovacích návyků nebo zdravého životního stylu, které vám pomohou snížit hladinu cholesterolu v krvi, zeptejte se našich odborníků v nejbližší Alphega lékárně.

Cigaretou k nemoci.

Přírodní cesta ke zdraví

Slyšeli jste možná příběhy lidí, kteří kouřili celý život a nikdy nebyli nemocní. Nestala se jim žádná z těch věcí, které jsou psané na krabičkách. Podobně ovšem slyšíte i o výhercích loterie či jiných soutěžích. Pravdou ovšem zůstává, že cigarety vždy mají negativní dopad na duševní i fyzické zdraví. Jen se to nemusí vždy projevit nebo si to daný kuřák nepřipouští jako dopad kouření.

Cigarety prakticky ovlivňují každou část života kuřáka, mají dopad na jeho finance, na jeho sociální život, na jeho rodinu a poté zejména na jeho zdraví. Nekuřák má ve svém životě jiné zvyky či zlozvyky, které ho ovlivňují také. Vždy je ale důležité vědět, co mohou naše volby v životě způsobit.

„Jdu na cigaretu se uklidnit.“ Je to pro vás známá věta? Možná už jste ji někde slyšeli. Doopravdy ovšem cigarety vedou k vyššímu uvolňování stresových hormonů a mozek je vlastně neustále ve stresu. Mozek totiž zhruba každé dvě hodiny či dříve začne zažívat odvykací stav, a začne tak vysílat signály, které člověk většinou rozezná jako stres nebo podrážděnost.

Nejde jen o plíce

Kuřáci jsou často upozorňováni na to, že kouření vede například k rakovině plic. I u celoživotního kuřáka se ale vůbec nemusí objevit tak závažné obtíže. Kouření ovšem tělu nijak činnost neulehčuje.

Jakým oblastem lidského těla kouření škodí?

- **Srdci** - Kouření poškozuje cévy a snižuje množství kyslíku, který je po těle roznášen červenými krvinkami.
- **Plicím** - Nejde jen o rakovinu plic, jde i o kašel, chronickou obstrukční plicní nemoc či časté infekce a záněty průdušek.
- **Plodnost** - U žen ovlivňuje hormony a správnou funkci vaječníků, u mužů může kouření přímo snižovat kvalitu spermií či vést k poruchám erekce.
- **Imunita** - Oslabuje imunitní systém.
- **Průběh jiných nemocí a hojení** - Významně například ovlivňuje cukrovku či hojení po operacích.



Jaké další jsou dopady cigaret na duševní zdraví?

- **Závislost**
- **Úzkost a napětí**
- **Deprese** - dlouhodobě může kouření depresi zhoršovat nebo kvůli změnám v metabolismu vede k vyšším dávkám léků

- **Zuby** - Může vést k zánětu dásní.
- **Trávicí systém** - Zvyšuje výskyt rakoviny hrtanu, jícnu či slinivky břišní.
- **Vlasy, nehty a pleť** - Může docházet k lámavosti nehtů, horší kvalitě vlasů či problematické pleti.

Jak zaručeně přestat?

Neexistuje jen jedna rada, která by z kuřáka udělala nekuřáka mávnutím kouzelného proutku. Máme pro vás ovšem tipy, které vaši šanci na úspěch mnohonásobně zvýší. První je důležité vědět, co vás během odvykání nejvíce trápí, vymyslet si řešení a nové rituály a hledat ve svém životě nové chvíleky pro sebe, nové pauzy a odměny.



Důležité je, abyste si zodpověděli na otázku

Co je pro vás u cigarety nejdůležitější?

- Zažívám akutní chuť na cigaretu, kterou je nutné rychle zahnat - může vám pomoci například **Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce 1 mg/dávka**.
- Potřebuji zahnat chuť na cigaretu a výplň času - pro vás by mohly být řešením například léčivé **žvýkácké gumy Nicorette® Classic Gum 2mg**, žvýkácké gumy vás zaměstnají až na půl hodiny.
- Mám chuť na cigaretu spíše celý den, bez výkyvů - možná by pro vás mohly být užitečné **nikotinové transdermální náplasti Nicorette® invisipatch 25 mg/16 h**, náplast nalepíte a už nic neřešíte po celý den.

Odvykací stav bývá pro spoustu kuřáků největší obavou. Snížit jeho intenzitu či se se mu úplně vyhnout můžete právě díky použití náhradního nikotinu. Tyto léčivé přípravky z lékárn se používají pro odvykání kou-

ření a v každé lékárně vám pomohou sestavit jejich správnou kombinaci.

Udělejte to pro své tělo, ne pro ostatní

Tělo se kvůli cigaretám musí neustále vyrovnávat s řadou cizích škodlivých látek. Jenomže je každé tělo a každý člověk jiný. Stejně tak, jako někdo potřebuje k vyléčení chřipky jen jedno odpoledne a někdo jiný týden.

U některého kuřáka se kouření více projeví na jeho vzhledu, někdo naopak až do vysokého věku bude vypadat dobře. Někdo jiný si kouření zase nemusí spojit s problémy s vysokým tlakem či horším průběhem cukrovky. Jak svému tělu můžete pomoci vy?

Nebojte se udělat první krok a týpnout poslední cigaretu.

Zdroje:

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/smoking-and-mental-health>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324644#quitting>

<https://www.healthline.com/health/smoking/effects-on-body#Takeaway>

Reklama na léčivý přípravek. Léčivá žvýkácká guma Nicorette® Classic Gum a orální sprej, roztok Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce 1 mg/ dávka obsahují nikotin a jsou k podání do úst. Transdermální náplast Nicorette® invisipatch 25 mg/16 h obsahuje nikotin a je k transdermálnímu podání. Před použitím si pečlivě přečtěte celou příbalovou informaci. Držitel registrace: McNeil AB, SE. Místní zástupce: Johnson & Johnson, s.r.o., Walterovo náměstí 329/1, 158 00 Praha 5-Jinonice. CZ-NI-2100027. Tento článek vyšel na portálu ulekare.cz dne 28.1.2021.

Křížovka

7x
VÝHRA!!



Soutěžte s námi o **Imunoglukan P4H® krém + multifunkční nákrčník**. Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. června na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ P4H KRÉM.

Doplňte znění tajenky: „Imunoglukan P4H® krém je kosmetický přípravek, který obsahuje originální patentovanou aktivní látku Imunoglukan®. Je určen k hydrataci, regeneraci a udržování dobrého stavu kůže, též po poranění, (tajenka).“

Počet zaslaných odpovědí se násobí jednou až sedmi osminami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto sedmi výsledných čísel.

PODVOZEK	PODNIK V PRAZE	NÁZEV HLÁSKY R	1. část tajenky	TADY	SLEPIČÍ SLABIKA	LIDÉ PÍŠÍ PRÁVOU RUKOU	ČESTNÉ	ČESKÝ BAROKNÍ SOCHAŘ	VÁNOČNÍ ROSTLINA
STĚH				OZNAČENÍ LETADEL NOVEHO ZÉLANDU		INICIÁLY FILIPOVSKÉ ŠTÁSTNÉ		SPZ BARDEJOV	
PODNIK V ODOLENÉ VODĚ				CHUTNÉ INIC. ZPĚVÁKA MUKA				MPZ MALGAŠSKÉ REPUBLIKY RŮST	
SVĚTOVÝ POHÁŘ		ZKRATKA PRO POLY(PHENYLENE OXIDE) STRUČNÁ ZPRACOVÁNÍ MATERIÁL TUKOVOU DEFORMACÍ			STRAŠIDELNÉ BYTOSTI V ŘÍMSKÉ MYTOLOGII DOSAH				
MUSLIMSKÉ NÁBOŽENSTVÍ				MASA LIDÍ			ČLEN AFRICKÉHO KMENE LUŠTIT (KŘÍŽOVKU)		
OZDOBNÁ DROBNOSTKA	ŘÍMSKY 49 PATŘÍČÍ ÁJE			DĚTSKÝ POZDRAV	2. část tajenky				
VAL				ODEHLÉ MÍSTO POKOLENÍ					KTERÁ (ZASTARALE) ZKR. REZNÁ OCEL
INIC. JANŽUROVÉ		HŘBET CHODIDLA THERMOGRA-VIMETRY				SEMITSKÁ BOHYNĚ PLODNOSTI LUTEINIZACNÍ HORMON			
TRUNK				ÚL (ZAST.)			OCHRÁNKY STARORÍMSKÝCH ŽEN		
KÓD ANGOLY				SPOTŘEBNÍ DAN			SPZ TEPLIC		

VÝHERCI SOUTĚŽE Z MINULÉHO ČÍSLA

o Imunoglukan P4H® 60 cps. jsou:

Marek K. - Liberec, Marcela L. - Frenštát pod Radhoštěm, Martin H. - Vlachovice

Znění tajenky: „pro sportovce při nadměrné fyzické zátěži“

Křížovka



Doplňek stravy.

Soutěžte s námi o **Beta Glukany Plus 30 tbl. od britské firmy Natures Aid**. Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. června na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ BETAGLUKANY JARO.

Doplňte znění tajenky: „Beta Glukany Plus pro optimální funkci imunitního systému, bez GMO, umělých přísad a lepku, (tajenka) i pro (tajenka).“

Počet zaslaných odpovědí se násobí jednou až sedmi osminami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto sedmi výsledných čísel.

❖	VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.)	SLOHOVÝ UTVAR	BAŽEN PRO PLAVCE NA PLOVÁRNĚ (OBEČNĚ)	❖	INICIÁLY HERCE VETCHEHO	KDO SKLÍŽÍ PLODY	❖	OSTROV V SALAMOU- NOVÝCH OSTROVECH	NEOBUTÁ	❖	OSVOJENÍ DOVEDNOSTI	OSOBNÍ ZÁJMENO	PÍSMENO RECK ABECEDY
PAST NA RYBY				O CO SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU			SPZ NOVÉ ZÁMKY			STAROŘÍMSKÁ BOHYNĚ NOCI HONORACE			
AŽ							TĚŽKÉ NAŠLAPOVÁNÍ ZABÍJÁK						
❖	CIZOKRAJNÝ PLOD ŽAHAVÝ HMYZ				LEVÝ PŘÍTOK OHŘE JIHOAME- RICKÝ PTÁK								❖
2. část tajenky												HÁJOVÁ ROSTLINA	DIVOKÁ
ZKR. OTORNOLA- RYNGOLOGIE				KANTORKA (SLANG.) ETIOPSKÁ ŘEKA			OKR. NÁRODNÍ VÝBOR	LYŽAŘSKÝ POZDRAV STAROČESKÁ DĚLKOVÁ MÍRA					
BRAZILSKÝ SPISOVATEL			INICIÁLY HERCE KORBELAŘE PLOŠNÁ MÍRA			NÁVŠTĚVNÍK ZN. NEODYMU					MOJI RUDNÉ DOLY (ZKR.)		
KOZÁČKÝ NÁČELNÍK							CESTA ZPÁTKY						
❖	❖	TANEC					1. část tajenky						

VÝHERCI SOUTĚŽE Z MINULÉHO ČÍSLA o doplněk stravy Beta Glukan 30 tbl. jsou:
 Dáša R. - Lipník nad Bečvou, Karel P. - Svitavy, Vladimíra B. - Volary, Vlasta K. - Žebrák,
 Martina P. - Valašské Meziříčí, Libuše C. - Praha, Petr Č. - Hradec nad Svitavou
 Znění tajenky: „extraktu bezinek“

Jitrocel kopinatý

Jeho lístky připomínající jazyk vodního ještěra v sobě skrývají zázračné látky, které si ve světě léčitelství a bylinkářství vydobily výsostné postavení.

Jitrocel kopinatý je přibližně 7 až 30 cm vysoká bylina. Díky svým blahodárným účinkům se jitrocel stal králem lidového léčitelství a získal mnoho přezdívek. Právem, protože může pomoci při léčbě kašle, oparů, kožních infekcí anebo škrábání v krku.

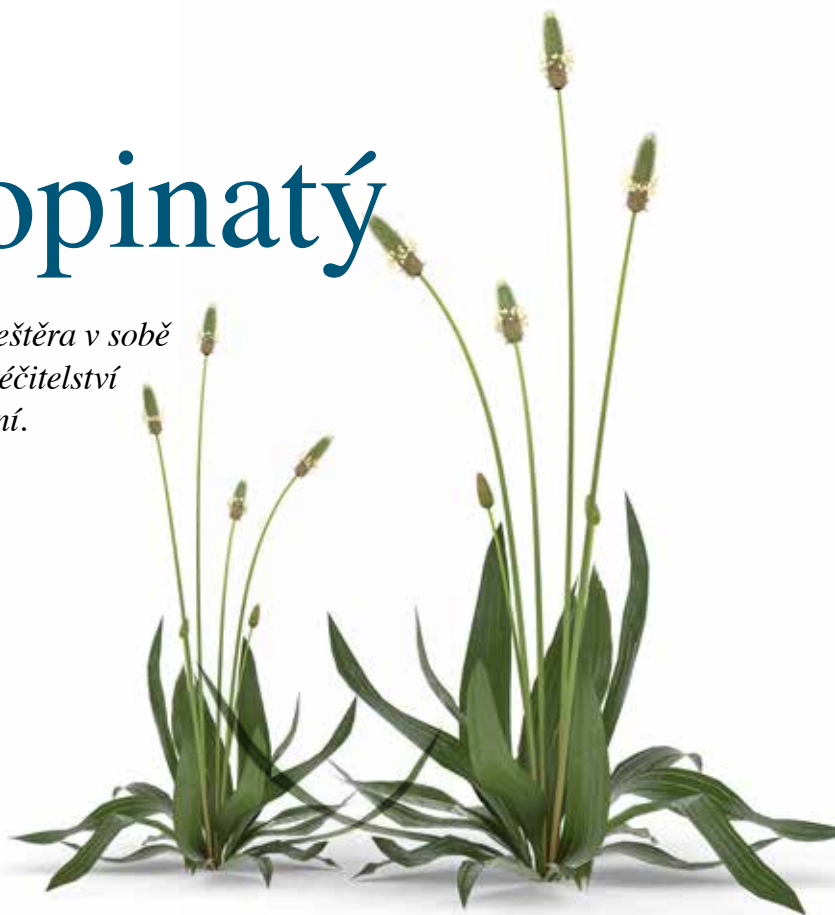
Z jitrocele kopinatého se užívá především list, někdy semeno. Tato bylina obsahuje velké množství slizu, enzymy, třísloviny, vitamin C, hořčin a také kyselinu křemičitou a draselné soli. Z čerstvého či usušeného jitrocele je možné připravit čaj, bylinné směsi, obklady či sladký sirup.

Proč se doporučuje:

- Přispívá k zachování normální funkce dýchacího systému
- Může podporovat funkci střevního traktu a mikrobiální rovnováhy
- Může příznivě působit na stav kloubů
- Může posilovat imunitní systém
- Může podporovat funkci jater
- Působí jako antioxidant

Sběr a sušení

Listy sbíráme od června do srpna, tedy dříve, než se objeví květní stvolky. Suší se rychle na slunci nebo při umělé teplotě do 40 °C. Snadno se zaparuje a listy pak tmavnou. Po ran-



Ve středověku byl jitrocel pro své hojící účinky přikládán na sečné rány rytířů.

ní rose a po dešti jitrocel nesklízíme. Správně usušený jitrocel by měl vždy zůstat přirozeně zelený.

Chvála sirupu

Z jitrocele se dnes vyrábí celá řada sirupů, v nichž se vyskytuje jitrocel

buď samostatně, nebo v kombinaci s jinými bylinami. Například jeho spojení s mateřídouškou nejen zklidní kašel a zmírní škrábání v krku, ale také uleví od nepříjemného chrapotu. U přírodních sirupů je důležitý obsah přírodních extraktů.

-mv



Průkaz totožnosti:

Botanický název: *Plantago lanceolata*

Čeleď: Plantaginaceae

Kde roste: Najdeme jej ve většině Evropy včetně Islandu, také v Asii i v oblasti Středomoří.

Které části se používají: převážně listy

Co obsahuje: například kyselinu křemičitou, kyselinu citronovou a až 2 % glykosidu, aukubinu, dále pak enzymy invertin a emulsin

Rozhodnout se přestat kouřit trvá vteřinu

S NICORETTE® MÁŠ
9x VYŠŠÍ ŠANCI USPĚT*

nicorette®
výzva

**PRVNÍ
TÝDEN**
bez cigarety



*Týká se skupiny pacientů, kteří v placebem kontrolovaném dvojitě zaslepeném klinickém hodnocení dostávali Nicorette® invisipatch v dávkách 15 mg/16h nebo 25 mg/16 h.; Tonnesen P., Paoletti p., Gustavsson G., Russel M A, Saracci R., Gulsvik A., Rijcken B., Sawe U., Higher dosage nicotine patches increase one-year smoking cessation rates: results from European CEASE trial; Eu Respir J 1999; 13: 238-246 E. Reklama na léčivý přípravek. Léčivá žvýkací guma Nicorette® Classic Gum, Nicorette® FreshFruit Gum, Nicorette® IceMint Gum, lisované pastilky Nicorette® Mint 4 mg a orální sprej, roztok Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce 1 mg/ dávka a orální sprej, roztok Nicorette® Spray 1 mg/ dávka obsahují nikotin a jsou k podání do úst. Transdermální náplast Nicorette® invisipatch 15 mg/16 h, Nicorette® invisipatch 10 mg/16 h obsahuje nikotin a je k transdermálnímu podání. Před použitím si pečlivě přečtěte celou příbalovou informaci. CZ-NI-2100024

Hylak[®] forte

**Komplexní péče
o vaše zažívání**

Akční cena*

159 Kč

-20 %



Regeneruje
střevní sliznici



Upravuje pH
ve střevech



Obnovuje
střevní mikroflóru



Podporuje správné fungování imunity



Ideální i během a po léčbě antibiotiky



Vhodný i pro děti a kojence

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Hylak forte je léčivý přípravek k vnitřnímu užití.

Více informací naleznete na www.hylak.cz

*Běžná doporučená cena je 199 Kč. Akční cena platí od 1. 5. do 31. 5. 2021.

Uvedené ceny jsou nezávazné doporučené spotřebitelské ceny.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8
www.teva.cz, HLKF-CZ-00012

teva