



alphega

magazín

LISTOPAD / PROSINEC
2021

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

**Proč jsou střeva
důležitá**

**Co je syndrom
suchého oka?**



alphega
lékárna

vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz

Správná volba proti kašli díky 2 účinným látkám



- Tlumí suchý dráždivý kašel
- Usnadňuje vykašlávání

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Stoptussin, perorální kapky, roztok je léčivý přípravek k vnitřnímu užití, je určen k léčbě suchého dráždivého kašle.

Stoptussin za akční cenu 139 Kč od 1. 12. do 31. 12.*

*Uvedená cena je nezávazná doporučená spotřebitelská cena.

Milý čtenáři,

dovolte mi být lehce sentimentální. Magazín, který právě držíte v rukou, je na světě již 8. rokem. Tvoříme jej společně s odborníky-autory pro vás, kteří se o zdraví aktivně zajímáte. Vám, kteří jste stálými čtenáři, patří velké poděkování. Vaše věrnost je vyjádřením díky všem lékárníkům a lékárniciím, kteří věnují svůj čas přípravě zajímavých článků do každého vydání časopisu.

Vybíráme témata ze široké škály, a že je z čeho čerpat. Fyzické i duševní zdraví, pohyb a strava, stejně jako například stres nebo vyčerpání tvoří ucelený prvek, který se vzájemně významně ovlivňuje.

Rádi vám i nadále prostřednictvím Alphega magazínu budeme nabízet cenné informace z oblasti zdraví. Nezapomeňte, že v informacích je síla, mít přístup k vědomostem a poznatkům znamená být dobře informován a mít tak možnost dělat uvědomělá rozhodnutí, které s ohledem na zdraví mohou mít dalekosáhlé dopady.

Přeji vám krásnou zimu, poklidné vánoční svátky
a v novém roce se těším na společné setkání
u stránek Alphega magazínu.

Magdaléna Valíková



Mgr. Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

**05 ▶ Mrkvová miso
polévka**
Snadný recept

16 ▶ Krevní srážlivost
2. díl

26 ▶ Jmelí bílé
Jedovaté nebo léčivé?

06 ▶ Proč jsou střeva důležitá?
Poznejte souvislosti

08 ▶ Oční prevence
Novinka v lékárnách

14 ▶ Jak řešit depresi
Rady a tipy

VAŠE NEJBLIŽŠÍ ALPHEGA LÉKÁRNA

alphega
magazín

listopad/prosinec 2021

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

Vydání: Číslo 6/2021, vychází 1. 11. 2021 v Praze, 61. 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. Doporučení v autorských článcích není pobídkou k nákupu, zvýšení spotřeby výdeje nebo předepisování léčivých přípravků ani zdravotnických prostředků. Nenabádáme k nevhodnému, nepřiměřenému nebo neopodstatněnému užívání léků, léčivých přípravků a zdravotnických prostředků. Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták a návod, účinky a použití léků, léčivých přípravků a zdravotnických prostředků konzultujte s lékařem a lékárníkem. 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. Úplná pravidla pro soutěže zveřejněné v Alphega magazínu naleznete na www.alphega-lekarna.cz/pravidla-soutezi. 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 v období menopauzy

Úbytek estrogenů během menopauzy je příčinou řady klimakterických potíží, jako jsou návaly horka, noční pocení, zvýšené riziko osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění, změny nálad. Dochází také k přirozenému zpomalení metabolismu vlivem úbytku svalové hmoty a zvýšení tukové tkáně, a proto se můžeme setkat s přibýváním na váze. Všechny tyto příznaky lze zmírnit či jim předejít vhodnou úpravou jídelníčku a fyzickou aktivitou.



Základem jídelníčku pro ženy v období menopauzy by měly být především kvalitní potraviny s vysokým obsahem základních živin – vlákniny, bílkovin, komplexních sacharidů a zdravých tuků. Nemusíte však jíst jen bio potraviny a už vůbec ne držet speciální dietu. Stačí vybírat co nejvíce přirozené potraviny (libové maso, čerstvé ryby, neochucené mléčné výrobky, zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné obiloviny, rostlinné oleje) a omezit ty, které jsou vysoce průmyslově upravované a chemicky dochucované.

Nevynechávejte

Nepřeskakujte žádná hlavní jídla dne, a zvláště pokud vás trápí nadváha či výše zmíněné příznaky. Často se totiž příznaky zhoršují vlivem nevhodné stravy, kdy ženy ve snaze hubnout či nepřibrat jedí příliš málo, nedostatečně nebo naopak vybírají potraviny, které tělo nadměrně zatěžují. Jídelníček si poskládejte podle sebe, protože

Jezte zdravě, ne dietně.

jen to, co vám chutná a dělá dobře po psychické i fyzické stránce, vám může být ku prospěchu. Neomezujte

se v ničem, ale zároveň poslouchejte své tělo a dopřávejte mu tu nejlepší možnou stravu a péči.

Co přidat a co omezit

Pravidelná konzumace potravin s vysokým obsahem fytoestrogenů může pomoci zmírňovat klimakterické

Co do jídelníčku přidat?

- Konzumujte alespoň 500 g zeleniny a 300 g ovoce denně pro dostatečný příjem vlákniny a vitaminů.
- Nebojte se ani sacharidů s nízkým glykemickým indexem (celozrnné pečivo, obiloviny a luštěniny).
- Z tuků se zaměřte na kvalitní rostlinné oleje, ořechy, semínka a tučné ryby, které obsahují esenciální mastné kyseliny.
- Ryby jsou navíc zdrojem vitaminu D a bílkovin, potřebných pro udržení svalové a kostní hmoty.
- Stejně tak je důležitá pravidelná konzumace mléčných polotučných výrobků pro obsah vápníku a bílkovin.





Hubnutí v menopauze

Pokud cítíte, že vám váha začala stoupat, nepanikařte a přidejte více aktivního pohybu v rámci svých možností. Zaměřte se především na kvalitu stravy, tím přirozeně docílíte kalorického deficitu a nastartujete hubnutí.

potíže. Tyto látky rostlinného původu účinkují podobně jako estrogen, navíc působí i jako přírodní antioxidanty, snižují cholesterol a jsou zdrojem kvalitních bílkovin. Nejvíce fytoestrogenů obsahují sójové boby a lněné semínko. Zkuste do jídelníčku pravidelně zařazovat tofu, sójové produkty, a hlavně fermentovaný tempeh či miso pastu, které obsahují i probiotika podporující střevní mikroflóru. Lněná semínka přidávejte do snídaní nebo sáhněte po lněném oleji.

Omezte nadměrný příjem jednoduchých sacharidů (sladkosti, sladké bílé pečivo, slazené nápoje) a nasycených mastných kyselin (tučné maso, uzeniny, tučné sýry a plnotučné mléčné produkty) a zcela byste se

měly vyhnout potravinám s obsahem trans mastných kyselin. Nadměrná konzumace alkoholu rovněž negativně ovlivňuje klimakterické projevy. Vaše tělo ocení, když si tyto potraviny dáte jednou za čas, ale ne každý den a ve velkém množství.

Vyzkoušejte nový recept

Miso je fermentovaný produkt, který se vyrábí ze sójových bobů (nebo ječmene, rýže), soli a fermentačního činidla. Chuťově je podobně kvalitní sójové omáčky, ale je nutričně výživnější. Miso je plné proteinů, vitamínů

skupiny B, minerálů a hlavně probiotik, které podporují zažívání a přirozenou obranyschopnost organismu.

Miso je přirozeně slané, proto to nepřehánějte s jeho množstvím, stačí necelá lžička na porci a pokrm. Miso nejčastěji používám do polévek, ale můžete ho použít i do omáček, zálievek, zeleninových pokrmů, pomazánek či různých marinád. Aby si zachovalo své pozitivní účinky, nevaří se, ale přidává na konci vaření nebo až na talíři.

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



MRKVOVÁ MISO POLÉVKA

SUROVINY:

mrkev 600 g, brambory 100 g, olej řepkový 2 lžíce, cibule 1 větší ks, česnek 2 stroužky, vývar zeleninový 500 ml, zázvor kořen čerstvý nastrohaný 1 lžička, citrónová šťáva 1 lžíce, semínka slunečnicová 20 g, miso pasta 30 g, sůl, pepř na dochucení dle chuti

POSTUP:

Mrkev, brambory, cibuli, zázvor a česnek pokrájíme na drobné kousky. V hrnci rozpálíme olej a přisypeme zeleninu a krátce orestujeme. Pak přilijeme vývar a vaříme na mírném plamenu do změknutí brambor a mrkve cca 20 minut. Tyčovým mixérem pak zeleninu rozmixujeme na jemný krém a těsně před podáváním vmícháme miso pastu a důkladně promícháme. Polévku dochutíme dle potřeby solí, pepřem a citrónovou šťávou. Slunečnicová semínka si předem na sucho na pánvi opražíme a posypeme jimi polévku.

Zdraví začíná ve střevech

Víte, že máme na našem těle „nájemníky“ - mikroby, kterých je dokonce desetkrát více než našich vlastních buněk? Zhruba sto milionů těchto neviditelných tvorečků žije v našich útrokách i na povrchu těla na kůži. Největší část jich žije ve střevě.

Jaké je role mikrobů? Ve střevě plní důležité úkoly: podporují trávení a vstřebávání živin, vytváří ochrannou bariéru, která brání před vniknutím patogenních bakterií a parazitů, mají detoxikační funkci, zneškodňují cizorodé látky, které se dostanou do střeva, ne nadarmo se jim říká druhá játra. Střevo je největším orgánem imunitního systému, vyrábí důležité enzymy, vitaminy B a K a nervové přenašeče. 80 až 90 % hormonu štěstí serotoninu se tvoří právě ve střevě za pomoci střevních bakterií.

Náš mikrobion je v současné době velmi ohrožen, jednak nevhodnou stravou, která obsahuje fruktózu, další rafinované cukry a lepek. Tyto látky ovlivňují propustnost střev a narušují přirozenou střevní mikroflóru.

Jak podpořit správnou střevní mikroflóru?

1. Volte potraviny bohaté na přátelské mléčné bakterie (laktobacily) -

zakysané mléčné výrobky, jogurty, kvašené zelí a kvašenou zeleninu, kombuchu, tempeh, kimči, kyselé okurky.

2. Jezte co nejméně sacharidů a do potravy přidejte kvalitní oleje a tuky - panenský olivový olej, kokosový olej, přepuštěné máslo ghí.
3. Dávejte si kávu, čokoládu a čaj, obsahují užitečné látky polyfenoly s antioxidačním účinkem.
4. Vybírejte si potraviny bohaté na prebiotika, jako je vláknina v ovoci a zelenině, pampeliškové listy, čekankový sirup na slazení, chřest, pórek a česnek. Vláknina zpomaluje postup potravy z našeho střeva do krevního oběhu, a tak zvyšuje možnost zužitkovat co nejvíce živin a působí také na zlepšení vstřebávání vitaminů a minerálů.
5. Používejte kvalitní a stabilní přípravky z lékárny s obsahem prebiotik a probiotik.

Laktobacily

Laktobacily by měly užívat také malé děti, hlavně ty, které nebyly kojeny a narodily se císařským řezem. Velmi vhodné jsou i u dětí, které prodělaly častou antibiotickou léčbu v raném věku. Pro dětské pacienty jsou vhodné zejména ty, které obsahují *Bifidobacterium longum*. Velmi důležitým laktobacilem je i unikátní *Lactobacillus reuteri*.

Kmen bakterie *Lactobacillus reuteri protectis* má lidský původ, byl izolován z mateřského mléka peruánských žen. Bez látek obsažených v mateřském mléce, které jsou potřebné k nastartování imunity, bychom v prvních dnech života nebyli schopni přežít.



Věděli jste, že ...

Vzhledem k tomu, že existuje přímé propojení našeho střeva a mozku pomocí bloudivého nervu (*nervus vagus*), střevní mikroflóra dokáže také ovlivnit činnost mozku a duševní pohodu. Ve střevě se totiž tvoří látky, které regulují mozkovou činnost.



Prebiotika a probiotika



Lactobacillus plantarum

- je přirozeně obsažen ve kvašené zelenině a kimči
- dokáže dlouho přežít v kyselém prostředí našeho žaludku
- přispívá k správnému fungování imunity, tlumí zánět ve střevě
- chrání sliznici našeho střeva
- velice účinný při prevenci a léčbě potravinových intolerancí

Lactobacillus acidophilus

- obsažen v kysaných mléčných výrobcích, jako je kefír a jogurt
- pomáhá u žen proti infekcím obávanou *Candidou albicans*
- má příznivý vliv na hladinu cholesterolu
- produkuje bakteriociny, které hubí škodlivé bakterie
- vyrábí enzym laktázu, potřebný k trávení laktózy
- vyrábí vitamin K, který je důležitý při srážení krve

Lactobacillus brevis

- vyskytuje se v kysaném zelí a kvašené zelenině
- posiluje buněčnou imunitu
- používá se při léčbě bakteriálních vaginóz
- zvyšuje hladinu mozkového neurotrofického faktoru, který ochraňuje mozkové buňky

Bifidobacterium lactis

- v zakysaných mléčných produktech
- zlepšuje trávení
- brzdí rozmnožování patogenních kmenů, jako je například salmonela
- může výrazně posílit imunitu

Bifidobacterium longum

- jedna z prvních bakterií, která osidluje střevo novorozenců
- snižuje nesnášenlivost laktózy
- působí preventivně proti průjům
- preventivně může působit proti rakovině tlustého střeva a konečníku

Bakterie *Lactobacillus reuteri* Protectis jako jediná z mléčných bakterií rodu *Lactobacillus* produkuje a vylučuje reuterin – látku s antimikrobiálním působením, která brání rozvoji škodlivých mikroorganismů v zažívacím traktu, na běžnou střevní mikroflóru ovšem nepůsobí.

Bylinná podpora

O naše střevo tedy musíme pečovat hlavně správnou stravou, ale pomoci si můžeme i léčivými bylinami. Pro správnou funkci střev používejte při vaření bylinné koření jako je tymián, oregano, majoránka, anýz, fenykl. Tyto bylinky podporují trávení tučnějších pokrmů, působí antibakteriálně a uvolňují křeče. Nezapomínejme také na polévkové koření libeček, které používaly už naše babičky. Zabraňuje plynatosti a podporuje tvorbu trávicích enzymů.

Na podporu normální funkce střev je vhodná šťáva z aloe. V lékárnách je k dispozici již zbavená antracenných látek, které působí projímavě.

*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

Alphega lékárny iniciovaly diagnostiku syndromu suchého oka v kamenných lékárnách

Ve vybraných Alphega lékárnách proběhla během minulého roku exkluzivní akce zaměřená na diagnostiku syndromu suchého oka, jejímž cílem bylo přiblížit pacientům toto onemocnění, diagnostikovat konkrétní formu syndromu suchého oka a doporučit vhodnou terapii.

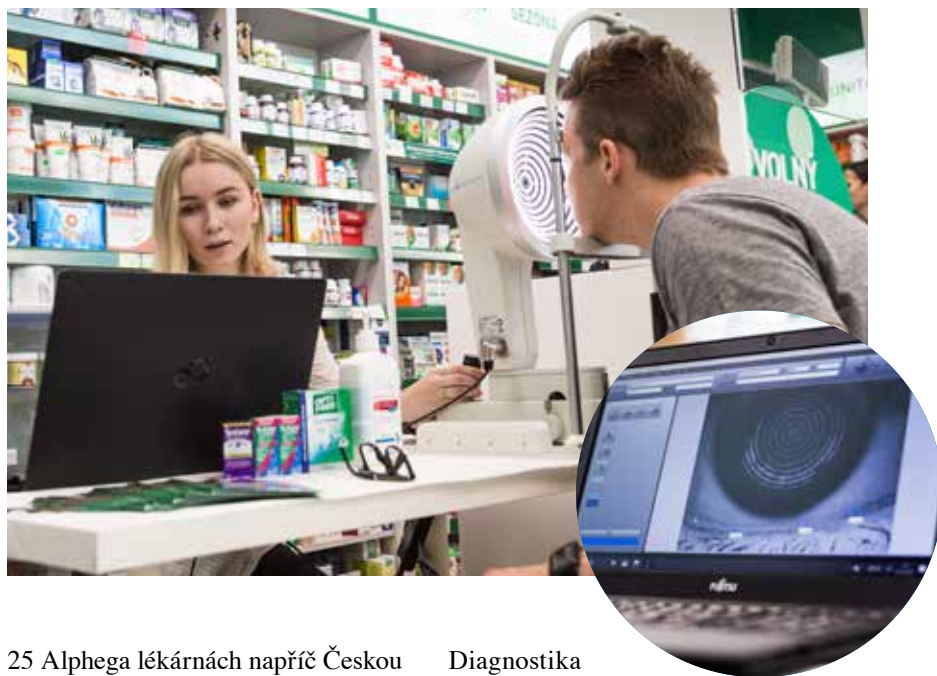
Jednalo se o vůbec první preventivní kampaň v českých lékárnách, v rámci které Alphega lékárny upozornily na tento zdravotní problém.

Syndrom suchého oka je tzv. multifaktoriální onemocnění očního povrchu, které je doprovázeno řadou příznaků, jako je pálení a řezání očí, pocit cizího tělíska v oku, suchost a unavenost očí či nadměrné slzení. Toto onemocnění se vyskytuje u žen i mužů různého věku a výrazně ovlivňuje kvalitu zraku i života pacienta.

Syndrom suchého oka souvisí s kvalitou a kvantitou slzného filmu. Stabilita slzného filmu má výrazný vliv na oční zdraví. Slzný film chrání, zvlhčuje povrch oka a tvoří primární refrakční povrch vizuálního systému, kterým vstupuje světlo do oka. Slzný film se skládá ze dvou vrstev: vodně-mucinové a lipidové.

Průběh diagnostické metody

Preventivní měření syndromu suchého oka probíhalo ve vybraných



25 Alphega lékárnách napříč Českou republikou, ve kterých bylo vyhrazeno speciální místo pro pohodlnou komunikaci s pacienty. Aby bylo měření plynulé a probíhalo příjemně pro pacienta, účastnily se ho vždy dvě optometristky.

Diagnostika probíhala pomocí keratografu značky OCULUS 5M. Jedná se o přístroj, který zachycuje povrch rohovky na bázi Placido-vých kruhů. Tato metoda měření slzného filmu má několik výhod

oproti klasickým testům na zjištění stavu slzného filmu. Výhodou je především rychlost diagnostiky, neinvazivnost a široký výběr typů testů.

Zapojení pacienti vyplnili dotazník DEQ-5, který se zabývá subjektivními příznaky vyšetřovaného a jejich intenzitou. Vyplnění tohoto dotazníku dává vyšetřujícímu obraz o očních obtížích pacienta. Samotné měření se skládá ze tří testů, které poskytují celkové zhodnocení stavu slzného filmu.

Vyhodnocením jednotlivých testů a příznaků pacienta pak mohly optometristky vyšetřovanému poradit, jestli je v jeho případě kapání očních kapek opravdu potřebné, a doporučit vhodné kapky, které uleví pacientům od příznaků na delší dobu.

Nadpoloviční většina testovaných pociťuje problémy

Z celkového počtu 373 zúčastněných pacientů, mezi kterými dominovaly ženy, téměř 70 % uvedlo, že poci-

Alarmující je, že pouze u 18 pacientů z měřeného vzorku lze slzný film označit jako zdravý

tíje subjektivní příznaky vedoucí k diskomfortu syndromu suchého oka, nejčastěji se jednalo o pálení, suchost a unavenost očí.

Součástí vyšetření bylo také zjistit, zda pacienti již používají nějaké oční kapky – 65 dotazovaných uvedlo, že ano, nicméně z vyšetření v Alphega lékárnách vyplývá, že polovina z nich nepoužívá správný typ očních kapek vzhledem k jejich diagnóze. Nevhodná volba očních kapek při syndromu suchého oka přitom může vést při dlouhodobém používání

k poškození očního povrchu a nedostatečnému živinám tkání.

O vhodném výběru očních kapek

Syndrom suchého oka se vyskytuje ve třech formách: vodně-deficitní formě, ve formě, kdy je suché oko způsobené nadměrným odpařováním slzného filmu a formě kombinované.

Vodně-deficitní forma se vyskytuje u pacientů, kde není tvořen dostatek slzné tekutiny. U takových pacientů je potřeba volit oční kapky, které doplňují vodnou složku slzného filmu. Suché oko způsobené nadměrným odpařováním se vyskytuje u pacientů, kteří nemají dostatečně stabilní slzný film, způsobený nedostatkem lipidové složky slzného filmu. V tomto případě by mělo být doporučeno kapání očních kapek, které doplňují složku lipidovou.

Při kombinované formě mají pacienti nejen nedostatek slzné tekutiny, ale také porušenou stabilitu slzného filmu. Takoví pacienti by měli formou očních kapek doplňovat obě složky, vodnou i lipidovou.

Jak probíhá měření syndromu suchého oka?

*Pro větší dostupnost screeningu syndromu suchého oka** jsme pro vás letos v Alphega lékárnách spustili novou patientskou službu. Jak si rezervujete svůj termín a co vás během návštěvy v lékárně čeká?*

Nejběžnější symptomy



zarudnutí očí



řezání a pálení



rozmazané vidění



pocit cizího tělíska



zvýšené slzení



pocit svědění v očích



citlivost na světlo

Pálení a řezání očí, pocit cizího tělíska v oku, suchost a unavenost očí či nadměrné slzení – to jsou nejčastější příznaky, které mohou být spojeny s onemocněním očního povrchu tzv. syndromem suchého oka.

Syndrom suchého oka souvisí s kvalitou a kvantitou slzného filmu. Stabilita slzného filmu má výrazný vliv na oční zdraví. Slzný film ochraňuje oční povrch, poskytuje mu výživu a přispívá k lepšímu vidění.

Tato screeningová metoda má za cíl zjistit kvalitu slzného filmu vašich očí. Zhoršená kvalita slzného filmu vede k diskomfortu při každodenních činnostech.

Jak se objednat?

Ze seznamu vybraných Alphega lékáren, který je dostupný na www.sucheoci-alphega.cz/kde-merime, si vyberete preferovanou lékárnu.

Na službu je nutné se předem objednat, ať už telefonicky nebo e-mailem.

Jak probíhá měření?

Po vašem příchodu do vybrané Alphega lékárny s vámi lékárník projde krátký diagnostický test, který trvá přibližně 10 až 15 minut. Pohodlně se usadíte a za použití tabletu či jiné obrazovky vám lékárník promítne sérii cvičení, kterými

bude zjišťovat reakce vašich očí. Jedná se o jednoduché úkoly, jako je čtení textu se zakrytím jednoho oka.

Následně vám lékárník vysvětlí, jak můžete eliminovat nepříjemné pocity spojené se syndromem suchého oka a jaký typ očních kapek je pro vás vhodný. Nevhodná volba očních kapek nemusí zajistit požadovanou úlevu a ochranu očního povrchu.



Kde právě měříme?

Seznam zapojených lékáren, kde můžete absolvovat screeningové měření syndromu suchého oka, naleznete na www.sucheoci-alphega.cz/kde-merime.*

*Seznam zapojených Alphega lékáren je průběžně aktualizován a rozšiřován.

**Měření syndromu suchého oka je screeningovou metodou, která nestanovuje diagnózu ani nenahrazuje lékařské vyšetření.



NOVINKA!

Pálí vás oči?

Přijďte se k nám poradit.

Syndrom suchého oka se může týkat i vás.
Náš specialista vám poradí, jak správně pečovat o své oči.

Preventivní screeningové měření syndromu suchého oka probíhá ve vybraných Alphega lékárnách.
Na měření je nutné se předem objednat. Měření syndromu suchého oka je screeningovou metodou,
která nestanovuje diagnózu ani nenahrazuje lékařské vyšetření.

www.sucheoci-alphega.cz

 **alphega**
lékárna
vždy na dosah

Imunita na prvním místě

Imunita je největší dar, který jsme dostali od přírody a měli bychom se o ni náležitě starat!



Náš imunitní systém jsou vlastně takové dvě armády - specifická (získaná) a nespecifická (vrozená). Představme si je jako bojovníky. Od zevního světa nás dělí sliznice, kůže a spojivkový vak. O tyto bariéry je potřeba důkladně pečovat. Na sliznici v dutině ústní máme úžasné bojovníky - sekreční imunoglobulin A (Iga), což je nespecifický imunoglobulin, který má významnou roli ve slizniční imunitě. Je důležité, aby

si každý jedinec udržoval tuto svou armádu v dobrém stavu. Imunita je synonymem odolnosti a obranyschopnosti.

Pečovat o imunitu bychom měli po celý rok tím, že se snažíme o vyváženou, pestrou stravu, častý pohyb, kvalitní spánek, ale také dostatečný odpočinek. To platí pro děti i dospělé. Zvláštní péči bychom ji měli určitě věnovat u dětí před návratem do

školních kolektivů a před obdobími, které budou na imunitu klást vyšší nároky. U dospělých pak navíc v době, kdy jsou vystaveni vyššímu stresu nebo náročným životním situacím.*

Na základě těchto informací byla vyvinuta originální značka Preventan®

Preventan® je řada doplňků stravy s unikátním složením. Obsahuje patentovanou směs biologicky aktivních látek ProteQuine® (aminokyseliny, oligopeptidy, nukleotidy), vitamin C, který přispívá k normální funkci imunitního systému a řadu dalších aktivních látek. Preventan® je komplexní řada určená pro děti, dospělé, seniory i sportovce a nabízí se ve speciální formě cucavých tablet, které se nechávají rozpustit v ústech. Specificky je pak rozdělena na produkty určené pro dlouhodobé i nárazové užívání. Preventan® je bez cukru, bez lepků, bez laktózy (kromě doplňku stravy Preventan® Quattro). Preventan® je ověřen více než 23 lety zkušeností. V letošním roce byl vyvinut doplněk stravy Preventan® Komplex D3. Jde o extra silnou variantu s dvojnásobnou aktivní látkou ProteQuine®, vysokou dávkou vitaminu D3, C a zinku a navíc je doplněn o thiamin, který přispívá k normálnímu energetickému metabolismu. A protože Preventan® přináší medvědí sílu celé rodině, je k dispozici verze této novinky i pro děti od 3 let.**

*Zdroj: obecně známé a dostupné informace
**Řada Preventan jsou doplňky stravy

Preventan®

ČESKÝ ORIGINÁL S UNIKÁTNÍM SLOŽENÍM

Pro podporu imunity!



NOVINKA
Preventan® Komplex D3
pro děti i dospělé



Doplňky stravy.

* Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Deprese není tabu

V této době mezi často skloňované téma patří, například stejně jako stres, problematika deprese. Co vyvolává depresivní stav a jak se z něj co nejrychleji dostat, není lehké vysvětlit zjednodušeným způsobem. Onemocnění může mít mnoho důvodů.

Onemocnět depresí může každý, i když platí, že častěji tímto problémem trpí ženy. Nikdy není dobré brát ji na lehkou váhu, jedná se o nemoc celého organismu. Velmi důležité je říci, že nejde o nějakou slabost, nedostatek síly překonat špatnou náladu, ale zpravidla o duševní poruchu vůlí neovlivnitelnou. Je silnější a trvá déle než běžný smutek. Snižuje výkonnost postiženého a zasahuje tak do běžného života.

Možné souvislosti

Deprese může být způsobena dysbalancí látek ovlivňujících náladu, může být sezonní, spjatá s jiným onemocněním (např. onkologickým či neurologickým onemocněním), daná nějakou negativní životní událostí, spojená s určitým obdobím našeho života (se stářím, u žen po porodu, v klimakteriu) nebo i vyvolána jinými léčivy. Z léků lze zmínit například kortikosteroidy užívané k léčbě různých zánětů, některá cytostatika, hormonální antikoncepci či návykové látky.

Směr léčby

K terapii deprese lze přistoupit jednak podáváním farmak ovlivňujících naši náladu, látek vyrovňujících nerovnováhu chemických substancí v těle či nefarmakologickým způsobem.

Samozřejmě záleží na pacientovi a na jeho lékaři, jaký přístup zvolí, podle typu a míry potíží, podle preferencí pacienta. V ideálním případě by bylo skvělé, pokud by pacient měl chuť a možnost využít maximálním způsobem léčbu nefarmakologickou a dostatečně ji vyzkoušet. Podle efektu buď u ní samotné zůstat či ji využívat kombinovaně s terapií farmakologickou.

Těžištěm terapie bez léků je psychotherapie, pohybová aktivita nebo tzv. chronoterapie u určitých depresivních poruch. Z chronoterapie lze zmínit fototerapii, léčbu jasným světlem u pacientů se sezonní poruchou zhoršující se na podzim a v zimě, dále naopak terapii tmou u nemocných

trpících střídavými obdobími mánie a deprese či terapii bděním neboli spánkovou deprivací.

Specifická psychotherapie by měla být prováděna vždy odborníkem s platným vzděláním (například psychologem, psychiatrem či klinickým psychologem). Jak již bylo zmíněno, jedná se přístup, který může mít u některých pacientů srovnatelný efekt jako farmakoterapie, zvláště u lehčích forem. U těžších problémů se považuje za standardní kombinace psychotherapie a léčby farmaky. Doporučuje se vyzkoušet alespoň na dobu 8-12 týdnů a podle výsledků a stavu pacienta se dále přistupuje k terapii léky.

Pohyb a zase pohyb

Dále se v současné době v léčbě deprese, čím dál tím víc vyzdvihuje pozitivní efekt tělesného cvičení. Je dokázáno, že pokud se nehýbeme, tělo strádá jak fyzicky, tak psychicky. V případě nedostatku tělesné aktivity tělo přechází do zvláštního režimu, kdy začne i v klidovém stavu převlá-



Jak poznat depresi? Jaké jsou příznaky?

- Přetrvávající pokleslá, smutná nálada, beznaděj
- Ztráta radosti z koníčků, které dotyčného jinak bavily
- Únava, vyčerpání a málo energie
- Malé sebevědomí, podceňování se
- Pesimistické myšlenky, pocity viny
- Neschopnost se soustředit

Jak se může deprese projevit v oblasti tělesné?

- Nespavost, časně ranní probouzení
- Nechuť k jídlu
- Špatná nálada, často hlavně ráno
- Hubnutí

dat „nabuzení organismu“ a stres. Ideální je aerobní cvičení alespoň 20 minut v odpovídajícím tempu bez přestávek. Opět je potřeba vyzkoušet tuto cestu delší dobu, v řádu několika týdnů, a překonat počáteční nechuť, nepříjemné pocity a rozlámání.

Léčba antidepresiv

U terapie antidepresiv je vždy nutné počítat, že se jedná o běh na delší trať, nástup účinku je pomalejší, zhruba 3 až 4 týdny a léčba by měla trvat alespoň 6 až 9 měsíců. Ideální je dávku navyšovat postupně, při nedostatečném počátečním efektu neměnit léčivo hned, ale nějakou dobu vyčkat, a stejně tak při rozhodnutí léčbu ukončit vysazovat postupně.

Z důvodu pomalejšího nástupu efektu bývají v některých případech na počátku nasazena antidepresiva spolu s léky ulevujícími od úzkosti, tzv. anxiolytiky. Jejich výhodou je, že tyto látky působí okamžitě, ale na rozdíl od antidepresiv není dobré je užívat

dlouhodobě, jsou určeny jen k překlenutí kritické chvíle.

Závěrem

U antidepresiv by měl lékař či lékárník dát pozor na možný výskyt nežádoucích účinků či lékových interakcí. Samozřejmě vždy záleží na konkrétním typu léčiva. Z negativ lze zmínit přirůstání na váze, sexuální dysfunkce, nevolnost či zvracení. Mezi látky interagujícími s antidepresivy patří

léčiva ovlivňující stejné chemické neurotransmitery, alkohol, některá analgetika či například ginkgo biloba. Je potřeba říci, že i když se jedná o nemoc a někdy velmi tíživý problém, je s pomocí odborníků a rodiny řešitelný a lze situaci zvládnout a cítit se dobře. Navíc jsou stále vyvíjena nová a nová farmaka snažící se zlepšit náladu nemocného s minimálním nežádoucím efektem.

PharmDr. Eliška Kouřilová

Léky ovlivňující srážlivost krve

2. díl

V dalším díle zabývajícím se léčivy ovlivňujícími krevní srážení je důležité pokračovat v problematice léků snižujících nadměrnou srážlivost krve, konkrétně antikoagulancií, látek zabraňujících tvorbě a narůstání trombu. Místo používání nízkomolekulárních heparinů, kterým jsme se věnovali v minulém vydání Alphega magazínu, se tento článek zaměří na podávání perorálních antikoagulancií, jako je warfarin či nové perorální antikoagulační látky tzv. NOAKY.

vitaminu K z jídelníčku. Oboje je pro pacienta škodlivé.

Radou pro každého uživatele je mít seznam potravin obsahující velké množství vitaminu K. Tyto potraviny pak pojídat v malém množství, ne jako hlavní chod, a střídat jejich zařazení do různých dnů. Zkrátka je důležité vyvarovat se nárazovému příjmu velkého množství tohoto vitaminu.

Monitoring a na co pamatovat

Léčba warfarinem musí být pravidelně monitorována, na začátku častěji cca po 1 týdnu, při stabilizaci zdravotního stavu pak po 1 až 3 měsících. Pacient chodí na tzv. Quickův test, při kterém lékař určí z kapky krve získané z prstu hodnotu INR odrážející krevní srážlivost. Pro většinu léčených by měla být v rozmezí 2-3. Čím je hodnota vyšší, tím je účinek warfarinu větší a naopak. Lékař pak musí podle situace měnit dávku.

Warfarin pacient užívá jednou denně, ideálně ve stejnou dobu. Nástup účinku tohoto léku je pomalý, stejně tak odeznění efektu při vysazení, zhruba okolo 5 dní. Proto se někdy na začátku tyto první dny aplikuje i nízkomolekulární heparin. Nebo po-

Warfarin měl a má významné postavení. Dokud nebyla vyvinuta novější antikoagulancia, byl jediným lékem zpomalujícím krevní srážení a snižujícím riziko vzniku trombu, který mohl pacient polykat jako tabletu. Další výjimečností je, že tato látka je známa svým ovlivňováním se s jinými léky. Má velký interakční potenciál, a proto je potřeba dávat pozor na jiná léčiva a pečlivě volit terapii.

Pacienti užívající warfarin by také určitě zmínili jako omezení nutnost diety týkající se potravin s vitaminem K či nutnost pravidelně navštěvovat svého lékaře kvůli testu na vyšetření koagulace. Ze všech těchto skutečností vyplývá, že se jedná o lék specifický a léčba by měla být sledována.

Vztah s vitaminem K

Mechanismus efektu warfarinu je, že blokuje účinek vitaminu K. Ten je důležitý pro tvorbu koagulačních faktorů podílejících se na srážení krve. Množství přijatého vitaminu K tak ovlivňuje účinek léku. V ideálním případě by měl být přísun tohoto vitaminu stabilní.

Dietní opatření slouží k tomu, aby přijatého vitaminu bylo stále stejně a byl tak stále stejný účinek warfarinu. To znamená, že od začátku lékař nastaví množství léčiva na míru pacientovi podle jeho stravování. Často chybou nemocných léčených warfarinem je, buď nedodržování diety a výkyvy hladiny vitaminu K či úplné vyloučení



Příklady potravin s **vysokým obsahem** vitaminu K

- Zelený a kopřivový čaj
- Bylinky
- Zelená a listová zelenina: zelí, saláty, špenát, kapusta, brokolice, řapíkatý celer, fazolové lusky, pórek
- Některé ovoce: maliny, ostružiny, kiwi, mango, avokádo
- Olivový a sójový olej

Příklady potravin s **nízkým obsahem** vitaminu K

- Kořenová zelenina: mrkev, celer, brambory, petržel, ředkvičky atd.
- Rajčata, papriky, okurky
- Obiloviny: pečivo, těstoviny
- Houby
- Ovoce
- Slunečnicový a řepkový olej
- Máslo, mléko, sýry

Nežádoucím efektem warfarinu může být krvácení. Pacient proto musí ihned u svého lékaře hlásit, pokud by pozoroval výskyt modřin bez příčiny, krev v moči, krvácení z nosu či ženy abnormálně silnou menstruaci.

kud chceme lék vysadit, musíme na to myslet s dostatečným předstihem. Na toto je potřeba vždy pamatovat při plánování operace či jiného zákroku, například u stomatologa, a zařídit se dle doporučení lékaře.

Pozor na kombinace

Pacient užívající warfarin by měl u každého lékaře, stejně tak každému lékárníkovi, hlásit terapii tímto lékem. Pro zajímavost vliv na efekt warfarinu můžou mít vitaminy, bylinky, některá antibiotika, léky na teplotu a bolest a mnoho dalších. Je třeba dávat pozor i na zdánlivě neškodné doplňky stravy, například obsahující ginko, česnek, šalvěj, ženšen, koenzym Q10, brusinky atd. Stejně tak je účinek ovlivněn alko-

holem nebo při průjmu nebo nějakém hořečnatém onemocnění.

O novinkách

V současné době se lze, postupně čím dál tím více, setkat s podáváním tzv. nových perorálních antikoagulancií, které mají také za úkol snížit krevní srážlivost. Blokují působení určitých srážecích faktorů. Mezi jejich výhody patří menší riziko interakcí, odpadnutí monitorování léčby či zrychlení nástupu účinku. Velkým benefitem je tedy zjednodušení léčby.

Naopak mezi negativa mohou patřit vyšší finanční náklady této terapie, omezení jen na určité indikace či menší zkušenosti s léčbou. Samo-

zřejmě platí, že jelikož se stále jedná o zásah do dějů určujících krvácení či naopak srážení krve, je nutné dodržovat jasná pravidla, jak při výběru optimálního léku, tak volbě správné dávky pro konkrétního člověka.

Léčba jakoukoli látkou ovlivňující srážení krve vyžaduje vždy pečlivý přístup a nutnou spolupráci mezi pacientem, jeho lékařem a dalšími zdravotníky.

PharmDr. Eliška Kouřilová

Kouření:

zbavte se svého zlovyku jednou provždy!

Vzpomínáte na staré české filmy? Těžko si představit prvorepublikové hvězdy bez cigarety v ruce. Kouřit bylo moderní a slušivé a málokdo se zamýšlel nad jeho následky. O téměř sto let později již klasifikujeme závislost na kouření jako chorobu a jsme si plně vědomi jeho negativních účinků na lidský organismus. Přesto podle statistik kouří v České republice stále téměř čtvrtina obyvatel.¹

Jak těžké je přestat kouřit, to ví nejlépe člověk, který to zažil. Věděli jste však, že na trhu existují produkty, které vám s odvykáním pomohou? Tyto přípravky jsou také známy pod pojmem náhradní nikotinová terapie.

Odvykejte pomocí náhradní nikotinové terapie od Nicorette®

Co je vlastně náhradní nikotinová terapie a jak funguje? Náhradní nikotinová terapie funguje tak, že uvolňuje terapeutický nikotin do krevního oběhu v mnohem nižších dávkách než v cigaretě – bez chemikálií tabákového kouře, které mohou být zdraví škodlivé. Tímto způsobem vám pomáhá mírnit chuť na cigaretu. Náhradní nikotinová terapie poskytuje nižší a kontrolovanější dávky nikotinu. Dávka se časem pomalu snižuje, dokud se nikotinu nebudete moci nadobro vzdát. Ukončení však bude stále vyžadovat vaši vůli a úsilí.²

Nicorette® nabízí široký sortiment přípravků na odvykání kouření

Každý pacient je jiný, proto i každému vyhovuje jiný způsob nikotinové léčby. Nicorette® již mnoho let podporuje kuřáky, kteří chtějí skoncovat s kouřením nebo snížit počet vykouřených cigaret, proto vyvinulo sortiment, ze kterého si i vy můžete vybrat přípravek, se kterým se vám bude odvykat nejlépe. Je dokázáno, že přípravky Nicorette® pomáhají aktiv-

ně bojovat proti sedmi abstinčním příznakům odvykání, kterými jsou: chuť na cigaretu, úzkost, podrážděnost, špatná nálada, neklid, špatná koncentrace a zvýšená chuť k jídlu.³

Na výběr máte z několika možností. Léčivé žvýkácké gumy Nicorette® Gum umožňují rychlé vstřebání nikotinu a jsou dostupné ve třech příchutích: jemná neutrální příchut' (Classic Gum), svěží máta (Icemint Gum) a příchut' tropického ovoce (FreshFruit Gum). Pokud rádi žvýkáte, jsou pro vás Nicorette® Gum jasnou volbou.

Pokud hledáte diskrétnější přípravek, zvolte transdermální náplasti Nicorette® invisipatch, které stačí nalepit jen jednou denně a na 16 hodin vám zaručí stálý přísun nikotinu. Náplasti jsou speciálně navrženy tak, aby dodávaly nikotin během dne, kdy jsou abstinční příznaky nejhorší. Během noci není přísunu nikotinu třeba a nebude tak docházet k narušení spánku. Náplast jednoduše ráno nalepíte a večer před spaním opět odstraníte. Během terapie postupně snižujete sílu náplasti, až jste schopni přestat úplně.

Pro kuřáky, kteří potřebují opravdu rychlou úlevu od chuti na cigaretu



bude nejvhodnějším přípravkem orální sprej Nicorette® Spray, který je k dispozici ve dvou příchutích – máta a lesní ovoce. S tímto přípravkem zažijete chuť na cigaretu již po 30 sekundách, při užití dvou dávek. Dávkovač spreje je navíc přibližně stejně velký jako malý mobilní telefon, takže se pohodlně a bez problémů vejde do kapsy či kabelky.

Poslední lékovou formou, po které můžete v případě potřeby sáhnout,

jsou lisované pastilky. Lisované pastilky Nicorette® Mint 4 mg využívají technologie dvojí vrstvy. Při rozpouštění pastilka uvolňuje terapeutický nikotin, ledově mátová chuť se uvolňuje pozvolna, takže poskytuje dlouhotrvající chladivou chuť v ústech.

Pořád vás zmáhá touha zapálit si? Nezoufejte! I v těch nejtěžších chvílích vás Nicorette® podrží. Vyzkoušet můžete kombinovanou terapii od Nicorette®, která je určena všem, kteří

odvykají, ale přesto občas během dne zažívají nezvladatelnou touhu zapálit si. Při kombinované terapii kontrolujte touhu po cigaretě po dobu 16 hodin pomocí náplasti, při náhlé a nezvladatelné touze použijte 2miligramové žvýkačky Nicorette Gum® nebo Nicorette® orální sprej.

Léčivé přípravky Nicorette® jsou k dostání ve vaší lékárně.

1) Ministerstvo zdravotnictví ČR: Výsledky národního výzkumu o užívání tabáku v ČR. 28. 5. 2020

2) <https://www.stop-koureni.cz/nahradni-nikotinova-lecba>

3) Hughes JR, Gust SW, Skoog K, Keenan RM, Fenwick JW. Symptoms of tobacco withdrawal. A replication and extension. Arch Gen Psychiatry. 1991 Jan;48(1):52-9. doi: 10.1001/archpsyc.1991.01810250054007. PMID: 1984762. (cravings, anxiety, poor concentration, increased appetite, irritability and restlessness).

Fagerström KO, Schneider NG, Lunell E. Effectiveness of nicotine patch and nicotine gum as individual versus combined treatments for tobacco withdrawal symptoms. Psychopharmacology (Berl). 1993;111(3):271-7. doi: 10.1007/BF02244941. PMID: 7870963. (cravings, poor concentration, increased appetite, irritability) DSM-5 criteria (anxiety, poor concentration, increased appetite, irritability, low mood, restlessness)

Reklama na léčivý přípravek. Léčivá žvýkáč gumy Nicorette® Classic Gum 2 mg & 4 mg, Nicorette® FreshFruit Gum 2 mg & 4 mg, Nicorette® Icemint Gum 2 mg & 4 mg obsahuje nikotin a je k podání do úst. Transdermální náplast Nicorette® invisipatch 25 mg/16 h, Nicorette® invisipatch 15 mg/16 h, Nicorette® invisipatch 10 mg/16 h obsahuje nikotin a je k transdermálnímu podání. Lisované pastilky Nicorette® Mint 4 mg obsahují nikotin a jsou k orálnímu podání. Orální sprej, roztok Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce 1mg/dávka a Orální sprej, roztok Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce 1mg/dávka obsahuje nikotin a je k podání do úst. 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-2100157.



VÝHERCI SOUTĚŽÍ z *minulého čísla*

KŘÍŽOVKA VEROVAL DOTYKOVÝ INFRAČERVENÝ TEPLOMĚR

Znění tajenky: „Infračervený dotykový teploměr změří teplotu na čele i v uchu. Senzor přístroje detekuje infračervené záření vyzařované z ušního bubínku nebo povrchu čela a během měření v uchu zobrazí výsledek měření již za jednu sekundu.“

Jan B. – Kladno
Miloslava L. – Havířov
Anna C. – Třinec
Michal H. – Bučovice

OSMISMĚRKA ECHINACEOVÉ KAPKY, 100 ML

Znění tajenky: „Echinaceové kapky švýcarské kvality A.Vogel, s tradicí od roku 1923, jsou vyrobené z čerstvě kvetoucí bylinky a čerstvých kořenů echinacea purpurea - Třapatky nachové.“

Věra P. – České Budějovice
Ladislav P. – Kladno
Viera R. – Havířov
Eva H. – Nymburk
Markéta Š.
Karel J. – Aš
Pavel J. – Ostrava



**KŘÍŽOVKA IMUNOGLUKAN P4H® 120 ML
+ MULTIFUNKČNÍ NÁKRČNÍK**

Znění tajenky: „Imunoglukan P4H® je tekutý doplněk stravy určený k dlouhodobé podpoře organismu pro děti od 3 let a dospělé. Doporučujeme před/při nástupu do kolektivu, v období zvýšených nároků na organismus, jako podpora při fyzické a psychické zátěži nebo rekonvalescenci.“

Ludmila Ch. – Uherské Hradiště

Lenka F.

Iva K. – Strakonice

Vlasta K. – Praha

Kateřina Č. – Zlín

Lenka J. – Velká nad Veličkou

Hana S. – Hradec Králové

Jan Č. – Brno

Marie K.

Helena O. – Pelhřimov

*Gratulujeme
všem výhercům!*

Křížovka

3x
VÝHRA!!

Soutěžte s námi o **Imunoglukan P4H® 60 cps + multifunkční šátek s logem**. Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. prosince na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ IMUNOGLUKAN ZIMA.

Doplňte znění tajenky: „Doplňěk stravy Imunoglukan P4H® kapsle je určený k dlouhodobé podpoře imunitního systému v období zvýšených nároků na organismus, při psychickém stresu a vyčerpání, nadměrné fyzické zátěži nebo rekonvalescenci. Je vhodný (tajenka).“

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

	POŠTOVNÍ KOD KENTUCKY	ČESKÁ POLITICKÁ STRANA	FR. TEORETIK UMĚNÍ 19. STOL (HIPPOLYTE)	OBLAKY (BÁSN. PŘENOS)			PROVINĚNÍ (MN. Č.)	OZNAČENÍ LETADEL ISLANDU	SVĚTOZNÁMÁ HOUSLISTKA		ZÁSTUPCE DÍTĚTE U KŘTU	3. část křížovky	NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU
DRUH LODĚ					NEJVYŠŠÍ KARTA	ZKR. VĚDA A TECHNIKA MLÁDEŽE				KDEPAK			
BELGICKÝ HOUSLOVÝ VIRTUOS						ZN. CIZÍCH AUT				PENÍŽE			
						NÁZEV HLÁSKY R				KOLEKTIV AUTORŮ			
	SEZNAM	NORSKÝ DRAMATIK (1828-1906) NESMÍRNÝ						ANTICKÝ BŮH LÁSKY					JEDNOTKA OBJEMU HLAS VRÁNY
7. část křížovky													
UKAZOVACÍ ZÁJMENO					BOLEST		DOKTOR SOCIÁLNĚ POLITICKÝCH VĚD ZN. VÁPNIKU						SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU ZKR. ŠEDOMODRÉ
ZN. UNIVER-SÁLNÍHO ORCHESTRU			ČASOVÁ SPOJKA NEMOC RTU			TRETKA SAMOČINNÝ POČÍTAČ					PRUH LÁTKY NA KRK ŘÍMSKY 2		
1. část křížovky				TRUMFY INDONĚS. OSTROV				GHANSKÝ KMEN LÁKADLO (ZAST.)					TÁTA
SUDOKOPYT-NÍK							VRHNOUTI (ZAST.) LUTEINIZAČNÍ HORMON					OZNAČENÍ LETADEL NOVÉHO ZÉLANDU	MĚSÍC JUPITERA
MOŽNÁ					NESMĚLE						ZIMNÍ KABÁT (HOV.)		
	SLOVEN. IROVÉ				OHYB						ÚČTY		

♦♦♦♦	TŘÍT PRSTY	RYBÁŘSKÁ SÍTKA	SKLADBA PRO 2 NÁSTROJE	♦♦♦♦	UNIKNUTÍ	ČÁST TENISOVÉHO UTKÁNÍ	POBÍDKA	NEBOLI	♦♦♦♦	♦♦♦♦	♦♦♦♦	HOVĚZÍ DOBYTEK	DOSNY
MEZINÁRODNÍ KAMIONOVÁ DOPRAVA (ZKRATKA)				ČÁST KRUHU					4. část křížovky	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	MPZ SLOVENSKA		
NĚM. NOVÝ				KRUTÝ ČLOVĚK							MODEL FORDU		
				ZN. BROMU							NĚM. JÁ		
JEDINEČNÁ									ZNAČKA CUKROVINEK PŘILÉHAVÉ PLETENÉ PRÁDLO S DL. NOHAVICEMI				
INIC. PROZAIKA ECA			SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU			♦♦♦♦	OBLIČEJE (EXPRESIVNĚ)						
			5. část křížovky										
SHLUK ROSTLIN				ZN. ARSENU	CHUCHVALEC	ATOL V SOUSOT-ROVÍ ROTAK	SLOVENSKÝ TATA				DUSÍKATÁ SLOUCENINA	HMYZOŽRA-VEC	♦♦♦♦
BOL													
♦♦♦♦		JIHOAMER. HLODAVEC					ZAMĚŇOVAT						NÁRODNÍ KNIHOVNA
	ANGL. LED	HÝKAVCI					STAROGER-MAN						
		ZN. TITANU					OSLÍ HÝKÁNÍ						
				TISKOVÁ DESKA PRO KNIHTISK							ANGL. INKOUST		
				OSOBNÍ ZAJMÉNO									
LATINSKY RYCHLE						MPZ SPOJENÝCH ARABSKÝCH EMIRÁTŮ							
DOMÁCKY KLOTILDA						SBÍRKA PÍSEMNOSTÍ				♦♦♦♦	TEDY		♦♦♦♦
		JINÝM ZPŮSOBEM											
		TELEVIZE (LIDOVÉ)											
	BYTOST												
	PRACOVAT NA STAVU												
					PŘEZDÍVKA REVOLUCIO-NÁRE GUEVARY	JAPON. MÍRA							
DRŽITEL JEDNOHO ZE TŘÍ STUPNŮ KNĚŽSKÉHO SVĚCENÍ													
ZN. MANGANU													
				MUŽSKÉ JMÉNO (19.5.)									
				♦♦♦♦	♦♦♦♦	♦♦♦♦	♦♦♦♦						



Doplněk stravy.

Křížovka

8x
VÝHRA!!

Soutěžte s námi o **Echinaceové kapky 100 ml značky A. Vogel**. Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. prosince na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ FORTE ECHINACEA.

Doplňte znění tajenky: „Echinaceové kapky Echinaforce švýcarské kvality jsou vyrobené z čerstvé kvetoucí bylinky a kořene Třapatky nachové, která (tajenka).“

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

	LESKLÝ NÁTĚR	AUTRALSÝ PÍSTOS	POVODNĚ	SPORTOVNÍ ÚBOR		INIC. KOPERNÍKA	THAJSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA	KONZERVOVANÁ KOUŘEM	KROMĚ		2. část tajenky	INIC. SPISOVATELKÝ KRÁŠNOHORSKÉ	KUS VELKÝ (ZAST.)
VÝTVARNÁ TECHNIKA					KAMERUNSKÉ ÚZEMÍ					SPOJKA (KNIŽNĚ)			
BŮŽEK LÁSKY					KROKOVÁ DCERA DOMÁCKÝ TOMAŠ					ORGÁN ZRAKU HROMADA (ZAST.)			
MRVIT						ZABARVENÍ HLASU DÁVAT DO DVOJIC						MAROD MYS INDONÉSIE (O. CELEBES)	
	BAHAMSKÉ MĚSTO	ŠANCE USAZENÁ HORNINA					PŘEDPIS OBEC U NÁCHODA						KÓD ŘECKA SPZ OLOMOUCE
1. část tajenky										BOHATÁ KŠTICE (EXPR.)			
PLOŠNÉ MÍRY					ZKR. REZNÁ OCEL			BABYLŇSKÝ BŮH BOŮRE A DEŠTĚ		PLANETKA (1292) ANGL. UNIVERITNÍ MĚSTO			
MPZ SLOVENSKA			HLE (NÁREČNĚ)	KÓD ANGOLY	OSOBNÍ ZÁJMENO				ENTITA STARÁ ŠVĚD. VÁHOVÁ JEDNOTKA				CITOSLOVCE PADU MEZINÁRODNÍ KÓD SVATÉ HELENY
HRY JEDNOTLIVCŮ					VYPOUKLINA ZDE							NATRIUM	
ODVOD							SPODEK NÁDOBY					PĚVECKÉ SDRUŽENÍ	
CELNÍ KÓD UKRAJINY			ČESKÝ HOKEJISTA				ZKR. VÁLČNÝCH LODÍ USA					TU MÁŠ	

◆◆◆◆	ÚZKÉ PŘÍČNÉ PRKNO STAVEBNÍHO BEDNĚNÍ	DRUHY VÝŠÍVEK	◆◆◆◆	5. část tajenky	KÓD SVATÉ LUCIE	◆◆◆◆	◆◆◆◆	◆◆◆◆
ZKR. STATNÍ ARBITRÁŽE			INIC. HEREČKY LAURINOVÉ ANGL. DENÍK			MĚLNÍČÍ STROJ	MOTOCYKL	◆◆◆◆
VŽDY								INIC. PILAROVÉ
ŠPAŇ. MUŽSKÉ JMÉNO (LUDVIK)					MPZ SPOJENÝCH ARABSKÝCH EMIRÁTŮ			
MONGOL. ROLNÍK					MEZINÁRODNÍ KÓD VÝCHODNÍHO TIMORU			
USMRČENÍ JELENA					EGYPT. BŮH SLUNCE ANGL. PŘÍDĚLIT			SLOVEN. JINAK
◆◆◆◆	CITOSLOVCE ZAVRČENÍ	JMÉNO ZPĚVAČKY SUMAC 4. část tajenky			CITOSLOVCE HÍHNÁNÍ ZAVÁŘENINA			
ŘÍMSKY 495			OSTROV V JUGOSLÁVIÍ					3. část tajenky
BAŠÁNSKÝ MYTH. KRÁL								RUSKÝ REVOLUCIONÁŘ
			◆◆◆◆	POPĚVEK		ČLOVĚK NESCHOPNÝ MLUVIT		VÝBUŠNINA
			ZN. ASTATU	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.) HLUBOKÝ VÝMOL (NÁREČNÉ)		ROZDĚLENÁ NA KUSY		PATŘÍČÍ IVANOVI
AFRICKÝ SMRTELNÝ VIR	NÁŠ REŽISÉR				◆◆◆◆	◆◆◆◆	JMÉNO HEREČKY BOUDOVÉ ATOL V SOUSOT-ROVI ROTAK	NÁZEV HLÁSKY K
	ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTÚRA DOMÁCKÝ ADOLF				ŘÍMSKY 4	ODHALENÉ		SPZ NOVÉ ZÁMKY
			SKUTEK					ÚLOMKOVITÁ HORNINA
			ČIN (BÁSN.)			OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ		SEVERSKÉ ZVÍŘE
				ZN. VOLTAMPÉRU ŘÍMSKY 51		ATRAKTIVNÍ INIC. LUKAVSKÉHO		MEZINÁRODNÍ KÓD BERMUD
					SPZ ŽDÁRU NAD SÁZAVOU			PODLAHA STODOLY
	OSOBNÍ ZAJÍMENO				USEŇ Z HOVĚZINY			STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA
								◆◆◆◆
								◆◆◆◆



Doplňěk stravy.

Respektu hodné *jmelí bílé*

Jistě víte, že polibek pod jmelím je tradicí spojenou se zimním obdobím. Věděli jste také, že po celém světě můžeme nalézt více než sto druhů jmelí? V našich končinách je však jeden jediný druh – jmelí bílé.

Jmelí je stálezelená poloparazitická keříkovitá bylinka, která roste v korunách stromů. Z hostitelského stromu čerpá vodu a minerály. Obsah látek obsažených ve jmelí se liší dle hostitelského stromu.

Ačkoliv tato rostlina může být skloňována jako všelék, mějte se na pozoru. Konzumaci větvíček a bílých plodů se vyhněte, jsou jedovaté, ani samotné zpracování čerstvě utrženého jmelí není pro každého. Nejvíce jedovaté je jmelí rostoucí na topolech, proto se z těchto stromů nesbírá k léčebným účinkům. V listech je jedovatých látek méně než v plodech.

Kde najde uplatnění?

Při zpracování jmelí se používají jen koncové větvičky se zelenými listy. Čerstvé jmelí lehce zapáchá, avšak během prvních dnů sušení se zápach vytratí. Ze suchých větviček se připravují čaje či tinktury. Obsahuje řadu účinných látek, jako jsou například

Je vhodné, aby
jakémukoliv
používání
jmelí za léčivými
účinky předcházela
konzultace s lékařem.

glykoproteidy, peptidické toxiny, alkaloidy, triterpeny, organické kyseliny, cholin či histamin.

Výtažky ze jmelí se využívají v kosmetice pro masti a emulze ke zklidnění kůže, pokožky hlavy a k omezení tvorby lupů. Sušené může být v malém množství přidáváno do čajů. Setkat se můžete s kapkami či tinkturou, které lze zakoupit v lékárně.

Při domácím zpracování jmelí buďte opatrní a zbytečně neexperimentujte. O jeho užívání se vždy poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

-mv

Průkaz totožnosti:

Botanický název: Viscum album

Čeleď: santálovité

Kde roste: Vyskytuje se ve velké části Evropy včetně ČR, místy i v mírném pásmu Asie

Které části se používají: větvičky s listy

Co obsahuje: například ve vodě rozpustné polysacharidy, alkaloidy, triterpeny, organické kyseliny, fenylové sloučeniny a cholin



eRecept: On-line rezervace léků na předpis

www.erecept-alphega.cz

- ▶ Rychlé vyřízení
- ▶ Bezpečné předání
- ▶ Platba v lékárně

V Alphega lékárnách šetříme váš čas.





Reklama na léčivý přípravek. Orální sprej, roztok Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce: 1mg/ dávka obsahuje nikotin a je k podání do úst. Léčivá žvýkací guma Nicorette® FreshFruit Gum 4 mg obsahuje nikotin a je k podání do úst. Transdermální náplast Nicorette® Invisipatch 25 mg/ 16 h obsahuje nikotin a je k transdermálnímu podání. Lisované pastilky Nicorette® Mint 4 mg obsahují nikotin a jsou k orálnímu podání. Před použitím si pečlivě přečtěte celou příbalovou informaci. Držitel registrace: McNeil AB. SE. Mistři zástupce: Johnson & Johnson, s.r.o., Watterova náměstí 329/1, 158 00 Praha 5 – Jinonice.