



LEDEN / ÚNOR
2022

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

alphega

magazín

**Chybujete
při léčbě nemocí
z nachlazení?**

**Lékárnička pro
miminko**



alphega
lékárna

vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz



Odvykej, vytrvej.

Po týdnu s Nicorette® je tvá šance přestat kouřit 9x vyšší.*

Reklama na léčivý přípravek. 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. Lisovaná pastilka Nicorette® Mint 4 mg, obsahuje nikotin a jsou k orálnímu podání. Orální sprej, roztok Nicorette® Spray s příchutí lesního ovoce 1 mg/táblíčka 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.
*Tonnesen P et al. Higher dosage nicotine patches increase one year smoking cessation rates: results from the European CEASE trial. Eur Respir J 1999; 13: 238-246.

Milý čtenáři,

co se vám dnes povedlo? Neptám se na heroické výkony, ale na běžné, chtělo by se ne zcela přesně říci až nenápadné, kroky, které jste dnes udělali. Šli jste část cesty pěšky namísto použití autobusu? Usmáli jste se na podkladní v obchodě? Promluvili jste si s někým, kdo chtěl být slyšen? Jsem přesvědčená, že alespoň jeden takový krok byl dnes součástí vašeho dne.

Často se nám ale něco nepovede, je to přirozené, něco se pokazí nebo nefunguje dle našich představ. Změna drobného detailu, který ovlivní výsledek. Ne všichni z nás mají tento luxus k dispozici - koho mám na mysli? Lékárnice a lékárníky. Jsou tady pro nás, s odbornou radou a lidským přístupem, snahou porozumět a s plným odhodláním poradit každému, kdo vstoupí do prostoru lékárny.

Právě personál lékáren se každodenně snaží udělat maximum v péči o naše zdraví. Ráda bych všem lékárníkům věnovala tento úvodní text prvního letošního Alphega magazínu, protože si zaslouží ocenění jejich značně zodpovědné práce.

Vám všem přeji úspěšný a zdravý nový rok.

Magdaléna Valíková



Mgr. Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

04 ▶ Nový seriál

O superpotravinách

18 ▶ Trápí vás nadýmání?

Příčiny a řešení

22 ▶ Výherci křížovek

Vyhlášení

06 ▶ Zimní neduhy

Samoléčba a časté chybování

09 ▶ Čajový speciál

1. díl

14 ▶ Lékárnička pro miminko

Doporučení lékárníka

VAŠE NEJBLIŽŠÍ ALPHEGA LÉKÁRNA

alphega
magazín

leden/únor 2022

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 1/2022, vychází 1. 1. 2022 v Praze, 62. vydání, ročník 10. 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.

Nový seriál Alphega magazínu: *Superpotraviny*

Superpotraviny je označení pro potraviny, které stojí za to jíst pravidelně, protože jsou vysoce nutričně kvalitní, léčivé a zdraví prospěšné. Nemusíme však hledat mezi exotickými, drahými potravinami ani výživovými doplňky. Vystačíme si s českými potravinami, které seženete v běžném obchodě, na zahrádce nebo v lese. Superpotravinou totiž může být i takový obyčejný český česnek, borůvky nebo kysané zelí.

Název "superpotravina" je spíše marketingové označení potravin, které obsahují vysoké množství určitých živin, jako jsou například esenciální mastné kyseliny, aminokyseliny, vitaminy, minerály, vláknina, antioxidanty, enzymy apod. Obecně se jedná o potraviny, které jsou základem zdravé výživy a jejich pravidelnou konzumaci podporujeme celkově naše zdraví, fyzické i psychické.

Superpotraviny mohou být výbornou prevencí řady chronických a civilizačních onemocnění a mohou pomáhat v jejich léčbě. Neznamená to však, že by nás jedna konkrétní superpotravina mohla ze všeho uzdravit! Důležitá je pestrost a celková životospráva.

Od cibule, semínek až po mořské řasy

Mezi superpotraviny, které najdeme v běžném obchodě či na zahrádce, řadíme například:

- luštěniny
- ořechy, semínka a klíčky
- jedlé rostlinné panenské oleje
- česnek a cibule
- čerstvé ovoce (např. jablka, banány, borůvky, ostružiny, brusinky, třešně, meruňky)
- listovou a zelenou zeleninu (např. růžičková kapusta, špenát, brokolice, polníček)

- fermentované produkty (např. kefíry, kysané zelí, kvašená zelenina)
- bylinky a koření (např. rozmarýn, rakytník, kurkuma, skořice, medvědí česnek)

V obchodě se zdravou výživou můžeme pokračovat různými zelenými potravinami, jako je zelený ječmen, chlorella, mořské řasy, nebo kustovníci čínskou, fermentovaným kimchi či miso pastou, až po různé čínské houby. Superpotravinou však může být i hlíva ústřičná a stejně tak antioxidantní účinky má například i zelený čaj nebo kvalitní hořká čokoláda.

Kysané zelí na imunitu a zdravá střeva

Kysané zelí se oprávněně často nazývá českou superpotravinou. Obsahuje

Lokální zdroje? Rozhodně ano.

Předponou "super" lze označit jakoukoli potravinu, která spadá do kategorie zdravé a léčivé výživy. České superpotraviny jsou z hlediska nutričního složení stejně hodnotné jako ty exotické, a navíc jsou pro náš organismus i peněženku lokální zdroje daleko vhodnější.





bakterie mléčného kvašení (Lactobacillus, Pediococcus), které chrání a obnovují střevní mikroflóru, zvláště po dobrání antibiotik. Jako všechny ostatní fermentované (kvašené) potraviny je tak zelí zdrojem přirozených probiotik, které podporují správnou funkci imunitního systému.

Kysané zelí je navíc cenným zdrojem vlákniny, vitamínu C a K, z minerálů je zastoupen hlavně draslík, hořčík a vápník. Kysané zelí je ideální konzumovat v syrovém stavu jako zeleninovou přílohu, do salátu nebo jako šťávu k popíjení.

Výhodou kysaného zelí je jeho celoroční dostupnost, a hlavně v zimním období je úžasným zdrojem cenných živin. Kvašené zelí je nejlepší doma vyrobené, ale pokud preferujete kupované, volte vždy nepasterizované kysané zelí jen se solí a kmínem, které má zachované živé kultury.

Probiotická zelňačka s uzeným tempehem

Vyzkoušejte můj oblíbený recept na odlehčenou verzi zelňačky. Místo klasické tučné uzeniny používám uzený tempeh, který je skvělým zdro-

Vyhňte se kysanému zelí ve slaném nálevu, s konzervanty či sterilizovanému zelí, které jsou o cenné živiny ochuzeny.

jem rostlinných bílkovin, vitamínu B, a navíc i probiotik. Tempeh doporučuji před konzumací opéct na pánvi, aby byl křupavější a lépe vynikla jeho chuť. Můžete také vyzkoušet tempeh

neuzený a neochucený, ale pak jej na trošce oleje osmažte a zakápněte kvalitní sójovou omáčkou.

Klasickou smetanu nahrazuji sójovou, která má podobnou konzistenci jako kravská smetana a neobsahuje laktózu. Na zahuštění používám bezlepkovou kukuřičnou mouku, která je dobře stravitelná a chuťově neutrální.

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



ZDRAVĚJŠÍ VERZE ZELŇAČKY

SUROVINY NA 2 PORCE:

tempeh uzený 200 g, cibule 1 střední kus, nakrájená najemno, rostlinný olej 2 lžíce, sladká paprika 2 lžičky, uzená paprika 1 lžička, bobkový list 3 kusy, kmín celý 1 lžička, nové koření 3 kuličky, mouka bezlepková kukuřičná 2 lžíce, kysané zelí 2 hrnky (nechte si stranou šťávu z kysaného zelí na dochucování), mrkev 2 větší kusy, pokrájené na kolečka, brambory 300 g, voda nebo zeleninový vývar cca 700 ml, smetana sójová 100 ml, sůl, pepř špetka

POSTUP:

Na pánvi rozežřejeme 1 lžici oleje a opečeme na kostky pokrájený tempeh do křupava. Pak v hrnci na druhý lžici oleje orestujeme cibuli do zlatova, přidáme koření, mouku a důkladně vše promícháme. Do téhož hrnce vložíme pokrájenou mrkev, brambory a hrnek kysaného zelí, zalijeme vodou nebo vývarem. Vaříme 15-20 minut do změknutí zeleniny. Na závěr vmícháme smetanu a tempeh, krátce provaříme. Odstavíme hrnek a přidáme druhý hrnek kysaného zelí. Kdo má rád zelňačku kyselejší, přidá ještě zelnou šťávu.

Chybujete při léčbě nemocí z nachlazení?

Chladné zimní období má často tendenci ovlivnit naše zdraví. Venkovní nízké teploty v kombinaci s pobytem v mnohdy přetopených místnostech či propuknutím nachlazení v kolektivech, ve kterých trávíme čas, mohou vést k nemoci z nachlazení, jak jim lidově říkáme. O postupu doporučené domácí léčby, ale také o častém chybování v samoléčbě se dočtete v článku psaném pohledem lékaře.

Nachlazení je běžně užívaný termín pro záněty horních dýchacích cest. Primárně bývá postižen zejména nosohltan a onemocnění mívá v naprosté většině případů lehký průběh. Projevuje se výtokem z nosu nebo naopak jeho ucpaním, škrábáním v krku a kašlem. Bývá přítomna únava, bolest hlavy a někdy i zvýšená teplota (zvláště u dětí). V naprosté většině případů je průběh lehký a nekomplikovaný a odezní spontánně po 7-10 dnech.

Na začátek fakta

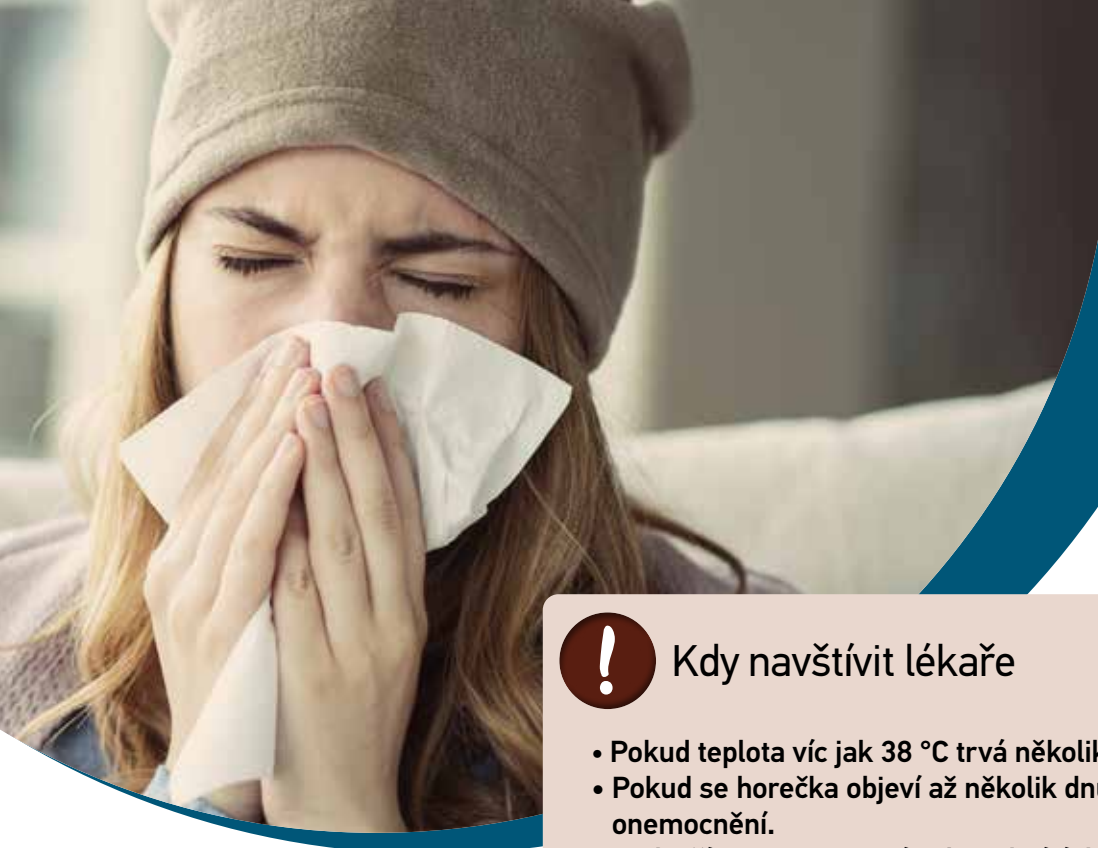
Přestože je tendence užívat termíny jako „jsem nachlazen“, nebo „na-

stydneš a budeš nemocný“, jsou tato onemocnění virového původu a spojitost s tím, že při ochlazení organismu propukne virová infekce, není spolehlivě prokázána. Pravdou je, že tato onemocnění vykazují sezónnost s maximem na podzim a v zimě.

Existuje několik skupin virů, které je způsobují, z nichž nejvíce zastoupeny (až 80 %) jsou rinoviry, jejichž výskyt kulminuje obvykle v listopadu. Dalším faktorem výskytu je věk. Zatímco dospělí onemocní v průměru 2x-4x ročně, u dětí je běžný výskyt až 8x do roka. Příčinou je pobyt v dětských kolektivech, kde se nemoc lehce šíří a rovněž ne zcela

Na tom, zda onemocnění propukne a v jaké míře, se podílí i individuální predispozice, stav imunitního systému, výživa, celková kondice, dostatek spánku i stresová zátěž.

vyzrálý imunitní systém dětského organismu. U některých jedinců může proběhnout i bezpříznakově.



K přenosu infekce dochází buď kapénkovou nákazou nebo dotykem nakažených osob nebo kontaminovaných předmětů. Inkubační doba (tedy doba od nakažení do vypuknutí příznaků) je obvykle 10-12 hodin. Příznaky vrcholí mezi 2. a 3. dnem, pak dochází k jejich ústupu a během 7-10 dnů dochází k uzdravení.

Postup domácí léčby

Léčbu nekomplikovaných virových zánětů horních cest dýchacích zpravidla podpoří klidový režim nemocného, dostatek tekutin (čaj s medem a citrónem, bylinné čaje: například z lipového květu, heřmánku, rakytníku). Případnou bolest hlavy lze tlumit analgetiky na bázi paracetamolu nebo ibuprofenu, která zároveň i snižují teplotu. Doporučují se zvýšené dávky vitamínu C (až 500 mg denně), dále vitamin D a zinek.

Nos můžeme vyplachovat vlažným roztokem soli, při ucpaném nosu lze



Kdy navštívit lékaře

- Pokud teplota víc jak 38 °C trvá několik dnů a neklesá.
- Pokud se horečka objeví až několik dnů od začátku onemocnění.
- Je-li přítomno zvracení nebo odmítá-li nemocný přijímat tekutiny.
- Pokud je pacient dušný, a to i v období mezi kašlem.
- V případě bolesti ucha nebo bolestivosti obličejových dutin.
- U chronicky nemocných pacientů, kde hrozí komplikace (astmatici, pacienti s těžkým zánětem průdušek nebo obstrukční plicní chorobou, pacienti s oslabenou funkcí imunitního systému).

použít dekongestiva ve formě kapek nebo spreje. V místnosti se doporučuje zvlhčovat vzduch, stačí položit na topení mokrý ručník, který můžeme pokapat silicemi z eukalyptu, máty nebo heřmánku.

Důležitý je celkový klidový, a především domácí režim a izolace nemocného, a to zejména s ohledem na to, aby se infekce nešířila dál.

Komplikace, nebo chřipka?

V některých případech se zánět rozšíří dál: do nosních dutin, středouší

nebo i na průdušky a plíce. Na poškozené sliznice mohou nasednout bakterie. Virový zánět pak přechází v bakteriální. V tom případě se stav nemocného obvykle zhorší, může dojít k nárůstu tělesné teploty a zhoršení příznaků podle toho, který orgán je postižený.

Nemoci „z nachlazení“, které také často nazýváme „chřipkou“, je nutné odlišit od pravé chřipky způsobené chřipkovými viry. Nástup chřipky je náhlý, dochází k velmi rychlému zhoršení stavu, obvyklá je horečka (tělesná teplota vyšší jak 38 °C), a to i u dospělých. Bývá přítomna zimnice, třesavka, krom bolesti hlavy bolí



Chyby při léčbě „nemocí z nachlazení“

i svaly a klouby a celkově se jedná o mnohem závažnější onemocnění, které může být spojeno s komplikacemi. Léčba i rekonvalescence trvá déle. Chřipka obvykle kulminuje v zimních měsících.

Tipy pro prevenci

Jedinou účinnou prevencí těchto virových onemocnění je zabránit šíření nákazy, které spočívá v častém a důkladném mytí rukou. Samozřejmě by měla být ohleduplnost k ostatním - nakažení by měli zůstat doma v klidovém režimu, aby nemoc nešířili dál. Nejnebezpečnější jsou v prvních 3 dnech od propuknutí nákazy.

Důležité je i posilování obranyschopnosti organismu: racionální strava s dostatečným přísunem ovoce a zeleniny, pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu, otužování, dostatek spánku. Z přípravků posilujících imunitu může pomoci zejména vitamin C, D, zinek, přípravky s obsahem echinacey nebo hlívy ústříčné, případně další volně prodejné léčiva nebo doplňky stravy.

MUDr. Kateřina Uxová



1. Zbytečné návštěvy lékaře: Při nekomplikovaném průběhu není zpravidla návštěva lékaře nutná, nemoc jako takovou léčíme klidovým režimem a snažíme se zmírnit v případě potřeby její příznaky. Průběh onemocnění nelze žádným léčivem zkrátit, a navíc vystavujeme riziku infekce okolí i sebe.



2. Zbytečná léčba antibiotiky: Nechtejte po svém ošetřujícím lékaři předepsat antibiotika, která na virová onemocnění nejsou účinná. Ta by přicházela na řadu až při prokázané následné infekci bakteriemi. Poměrně spolehlivou metodou k rozlišení bakteriálních infekcí od virových je CRP test, který si můžete udělat i doma.



3. Nepoužívat dekongestiva, tj. kapky a spreje snižující ucpání nosu, déle jak týden. Při delším používání totiž dochází k poškození nosní sliznice.



4. Netlumit produktivní kašel: Častou chybou při samoléčbě je tlumení kašle. Kašel je v prvních dnech suchý a dráždivý, ale zhruba třetí den se v dýchacích cestách začne tvořit hlen a kašel přechází do tzv. produktivního stadia. Tento vlhký, produktivní kašel je žádoucí, protože hlen je potřeba vykašlat. V opačném případě může ucpávat průdušky a při jeho zadržování se v něm mohou následně pomnožit bakterie.



Telefonickou konzultací u svého praktického lékaře nebo dětského pediatra můžete ušetřit čas sobě i lékařům. V případě nejistoty **ohledně správného postupu domácí samoléčby využijte možnosti poradit se s odborníkem.**



Rozmanitý svět čajů

U nás v českých zemích je čaj označení nejen pro čaj připravený louhováním lístků rostliny čajovníku v horké vodě, ale i pro nápoje připravené spařením sušeného ovoce, bylin, nebo jiných částí rostlin.

V první části našeho čajového seriálu se zaměříme na čaje pravé, získané z rostliny čajovníku čínského. Další díly seriálů můžete očekávat v nových vydání Alphega magazínu.

Podle staré legendy jednoho jarního večera roku 2737 před naším letopočtem seděl čínský císař ŠEN NUNG u ohniště a převařoval si vodu na pití. Císař přikládal větvičky stromů, které rostly kolem. Ožehlé listy se vznášely v horkém vzduchu a pozvolna klesaly. Napadaly do vařící vody. Císař je chtěl nejprve vylovit, ale pak ho zaskočila přitažlivá vůně, která z kotle vycházela. Ochutnal a nevycházel z údivu nad osvěžující chutí, kterou tento nápoj měl. Takto prý lidstvo získalo úžasný a nenahraditelný pravý čaj.

Co obsahuje čaj?

Čaj zahání žízeň, v horku ochlazuje, v zimě zahřívá, rozjasňuje a zbystřuje mysl. Léčí tělo i duši. Hlavní účinnou látkou v čaji je thein. Je to v podstatě kofein, který je navázán na další komplex látek a je ho v čaji asi o polovinu méně než v kávě. Toto množství kofeinu může způsobit vylepšení paměti, vyjasnění myšlenek a lehký pocit svěžesti až na 6 hodin.

>>

Jedinečnou vůni a chuť čaje způsobují polyfenoly. Mají výrazné antioxidační vlastnosti, chrání tělo před volnými radikály, a tak mohou mít preventivní účinek proti rakovině a srdečním nemocem. Pravidelná konzumace zeleného čaje může významně snižovat cholesterol. Všechny polyfenoly v čaji

také podporují krevní oběh, jednak svým antioxidačním působením, ale i možným zamezením tvorby krevních sraženin. Uvolněním cévních stěn také čaj může pomáhat snižovat krevní tlak. Polyfenoly v čaji mají antibakteriální a antivirové účinky, tím, že zvyšují aktivitu bílých krvinek.

Sušení, pražení, oxidace

Pokud se čajové lístky po sklizni rychle vysuší, zamezí se oxidaci a získá se čaj zelený. Jestliže se průběh oxidace zastaví pražením, když okraje lístků začínají červenat, vzniknou čaje polozelené – tzv. oolongy. Ty se podle stupně oxidace rozdělují na světlé a tmavé. Nejznámější černý čaj je pak zoxidovaný na 100 %.

Zelené čaje



Zelený čaj se díky zpracování, kdy neprobíhá oxidace, zachovává vysoký obsah polyfenolů. Čínské zelené čaje se zpracovávají převážně ručně. Ty nejlepší se sklízí na jaře v době svátku ČCHING – MING.

Příběh dávných dob

Nejznámějším představitelem čínských čajů je Dračí studna LUNG CHING. Jak tento čaj vznikl, vypráví krásná čínská legenda. Stalo se to asi 250 let po Kristu. V krajině nastala

velká sucha a rolníci se marně modlili za déšť. Taoistickému mnichovi se jich zželelo a šel prosit draka v tůni, aby jim pomohl. Drak je v čínské mytologii pánem vod. Brzy se nebe zatáhlo a spustil se vytožený déšť. Rolníci pojmenovali starý chrám vedle tůně Dračí studna a čaj, který tu pěstovali, dostal stejné jméno. Tento vynikající čaj nefritové barvy a nasládlé chuti popíjel Mao Ce-tung s americkým prezidentem Richardem Nixonem. Bývá nazýván nejlepším čajem Číny.

Zelený čaj vám nechutná? Nevadí, vybrat si můžete i čaj polozelený, který je příjemným kompromisem pro ty, co nemají rádi zelené ani černé čaje.



Polozelené čaje

Podle staré čínské legendy vznikl polozelený čaj nazývaný OOLONG tak, že jeden čajový mistr byl při sběru čajových lístků vyrušen jelenem. Utekl a na čaj zapomněl. Když se vrátil, listy částečně zoxidovaly. Mistr je nechtěl vyhodit, uvařil z nich nápoj, který měl velmi příjemnou chuť. Tak spatřil světlo světa oolong.

Oolongy se rozlišují podle stupně oxidace. Nejnižší stupeň oxidace do 20 % mají oolongy nazývané JADE.

Nejvíce oolongů se řadí do středního stupně oxidace do 40 %. Mají lehce nasládlou chuť s exotickou vůní vzácných dřev. Jsou pojmenovány AMBER. Oolongy oxidované od

40 do 60 % patří k velmi drahým a vyhledávaným sortám. Polozelené čaje mohou mít pozitivní účinky při léčbě srdečních onemocnění a také mohou přispívat ke snížení hmotnosti.

Jsou čajomilové, kteří nepijí jiný čaj než oolong. Takovým příkladem byla francouzská zpěvačka šansonů Edith Piaf, která ho spotřebovala více než kilogram měsíčně.

Čaje černé



Jak vznikl čaj černý? Během jednoho zvlášť dlouhého období dešťů došel čerstvý i nasušený zelený čaj. Lidé spotřebovali všechny své zásoby. Tu napadlo jednu ženu, že má ve vlhkém přístěnku ještě staré neusušené lístky. Nevypadaly sice vábně, ale přesto je zkusili uvařit. Uvařený černý čaj byl tmavý a měl novou, silnější chuť. Svě povzbuzující a osvěžující účinky si ale zachoval.

Černý čaj obnovuje energii organismu. Je vhodný při potížích se soustředěním, nedostatkem chuti něco dělat, prohřívá celé tělo i studené končetiny. Po námaze, sportu, těžké práci se hodí k uhašení žízně.

ni od 3 do 5 minut se uvolní zároveň třísloviny, které tlumí účinek kofeinu. Podporují činnost trávicího ústrojí, uklidňují žaludek a střeva. Mohou vázat a odvádět z organismu zplodiny. Černý čaj je v Evropě známější a používanější než čaj zelený.

Do Evropy přivezla čaj holandská obchodní loď až roku 1610. Ale jeho pití se tenkrát příliš nerozšířilo. Byl velmi drahý, a navíc zelený čaj, který se tehdy dovážel, trpěl dlouhou cestou na moři na kvalitě. Nejdříve pili čaj Holanďané a Portugalci. V Anglii zavedla pití čaje královna Kateřina, manželka krále Karla II. Tradice

klasických čajových dýchánek o páté vznikla o mnohem později, až za panování královny Viktorie. Královně připadalo odpoledne příliš dlouhé, a tak si ho zpestřila ještě před večerí odpoledním popíjením čaje s výbornými sladkými čajovými zákusky.

V Čechách k rozvoji pití čaje došlo po sametové revoluci v roce 1989, kdy se uvolnily hranice a začal se dovážet kvalitní sypaný čaj z Číny, Japonska a Indie. Jako houby po dešti vyrostly čajovny, kde podávají ty nejvyšší kvality čaje většinou ve velmi originálním orientálním zařízení prostředí. V druhém díle našeho čajového seriálu vás do jedné takové originální čajovny pozveme.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*

Kouzlo přípravy

Jeho účinek je dán způsobem přípravy. Louhováním po dobu 2 až 3 minut se uvolní kofein, který povzbuzuje činnost mozku. Při louhová-

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

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

Tel.: 415 653 469

8miSMĚRKA

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

Přinesli jsme vám první díl zajímavého seriálu o čajích.
Po vyluštění osmisměrky zjistíte, jakých 8 druhů čajů patří do nejvíce oblíbených a nejžádanějších.

Tato osmisměrka je nevýherní.

AFTA, AFTY, ÁCHAT, AKTA, AKTIN, ÁMOS, ANDĚL, APAČ, ARAB, ARCHA, ARTUŠ, ATAK, ATOL, AURA, AUTO, AVAR, AVIA, BANKA, BIČE, BIŘIC, BIŽU, BOXER, BRAŠI, BRKO, BŘÍZA, BUŘT, CAEN, CEDR, CENY, CTÍT, CUCHTA, ČÁPI, ČELO, ČESÁČ, DÁMA, DANIO, DAVY, DEBL, DECI, DĚDA, DEPA, DIVY, DÍŽE, DLAHA, DONOR, DRNÍ, DŘÍN, DUET, DŽEZ, EBON, EDÉM, EDEN, EFOR, EKLAN, ELÁN, EREB, EREKCE, ETAPY, EXOT, FLOX, FOUS, FRAK, GAUČ, GRIL, GRYF, HÁVY, HMAT, HMYZ, HNIDY, HOUSKA, HRON, HRUŠNĚ, CHLÉV, CHRPA, IDOL, IDYLA, IGOR, INAK, INKA, IONY, JIKRA, JÍVY, KÁDĚ, KÁNĚ, KÁPO, KAŠNA, KATI, KEMP, KEŠU, KIOSKY, KLÍH, KLUB, KMET, KNAP, KNĚZ, KOPR, KORAL, KORSO, KRAJÁČ, KRAJNÝ, KRÁM, KRTEK, KRUL, KRYT, KUPA, KUTIL, KVAS, KVĚT, LAUR, LÉZT, LIMO, LÍNI, LODĚ, LODI, LOOK, LOUH, LSTI, LUPA, LYRY, MDLO, MINCĚŘ, MÍRA, MNICH, MNOHDY, MOPY, MOŠT, MOŽDÍŘ, MRAK, MRAKY, MSTA, MÚZA, MÚZY, NAHÁ, NAVRCH, NISA, NOÉMA, NOMÁDI, NORY, ŇOUMA, OBČAN, OBLÁ, OBLEK, OBOR, OBUV, OCKO, ODBOR, ODEONY, ODEZVA, ODIV, Odstup, OHBÍ, OHIO, OHYB, OKAPY, OKAŘ, OKOL, OKOLÍ, OKUTÍ, OLŠE, OPAR, OPAT, OPIS, OPISY, OREL, ORFEUS, ORLATA, ORLE, OSÁDKA, OSENÍ, OSIDLO, OSMA, OTKA, OVES, OZEV, OŽEH, PÁDY, PAKT, PÁNI, PANT, PAPÁ, PAVÍ, PÁVI, PITNÝ, PLES, PLOT, PODAT, POROST, PORT, PRACH, PRHA, PRSA, PRSO, PRSTY, PRYŽ, PSÍK, PULS, PUTNA, PYŽAMA, RIKŠA, RING, ROLE, ROMO, RÝČE, RÝGL, RYNK, ŘADY, ŘASY, ŘÍCI, SALÁTY, SBÍT, SCIFI, SENSÁL, SETŘÍT, SETY, SILO, SKIN, SKOKAN, SKOT, SMĚR, SMĚS, SMRK, SNOBI, SNOB, SNOŽMO, SOCHA, SOUŠ, SOVY, SPORTY, STÁTY, STOHY, STOLEC, STON, STOPY, SVODY, ŠARM, ŠERPA, ŠIMI, ŠITÁ, ŠMEJD, ŠPATNĚ, ŠPEK, ŠPIONI, ŠTÍR, ŠTOČEK, ŠVEC, TABU, TAKT, TANK, TEPLA, TEPY, TESK, TETA, TEXT, TÍŽE, TMÁŘ, TOFU, TORBA, TRUC, TUHA, TVÁŘ, TVÍD, TYÁTR, TYČE, TYLY, ÚČTY, ÚDAJE, ÚJMA, ÚLEK, ÚLOHY, ÚNIK, UPÍT, UZDA, VADA, VEKY, VÍKA, VNAD, VOSK, VOSKA, VRYP, VSAKY, VSYP, VŮČI, VZADU, VZORY, YZOP, ZDĚŘ, ZERA, ZKRAT, ZKUSIT, ZOUT, ŽALM, ŽÍZEŇ, ŽÍŽALA, ŽLUČ, ŽOKY

inzerce

ACC®

ZVLÁDNE VÁŠ KAŠEL VY ZVLÁDNETE SVŮJ DEN



ROZPOUŠTÍ HLEN
A USNADŇUJE
VYKAŠLÁVÁNÍ



MÁ NAVÍC
ANTIOXIDAČNÍ
ÚČINEK



ACC® Long 600 mg šumivé tablety. Volně prodejný léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou acetylcystein.
Pečlivě čtěte příbalový leták.

Sandoz s.r.o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, tel.: +420 225 775 111, email: office.cz@sandoz.com

SANDOZ A Novartis
Division

Co pořídit z lékárny do výbavičky pro miminko? *Základní přehled:*

Cílem tohoto článku je snaha usnadnit maminkám výběr, co by se jim mohlo pro jejich narozené miminko hodit, co mít v případě potřeby po ruce a o čem vědět, že lze v lékárně sehnat. V rámci tohoto textu se budu snažit popsat možnosti z pohledu lékárníka, kterým jsem.

Samozřejmě záleží na každé mamince a místě bydliště, zda vytvoří raději nějakou lékárníčku dopředu již před narozením dítěte, či má lékárnu blízko a není tak problém ji kdykoli navštívit.

Doporučení, co mít v lékárníčce, se samozřejmě odvíjí od toho, co novorozenec a malé děti nejčastěji trápí. Jedná se o léčivé přípravky a kosmetiku na dětskou jemnou pokožku, na opruzeniny, péči o pupík novorozence, při nadýmání, popřípadě při zácpě nebo průjmů, při bolestivém růstu prvních zoubků, na teplotu, při rýmě a čištění nosíku, na péči o nehty kojence.

Důležité vitaminy D a K

Při první návštěvě dětského lékaře novorozenec zpravidla dostane recepty na léčivé přípravky s vitamínem K a vitamínem D. Vitamin K je podáván jako ochrana proti nenadálému krvácení u malých dětí. První dávku dostane novorozenec již v nemocnici po porodu, poté 1x týdně 1 kapku přibližně do 3. měsíce jeho

věku. Vitamin D slouží jako prevence křivice a aplikuje se od druhého týdne po narození minimálně do roka nebo déle. Dávka pro zdravého novorozence je 1x denně 1 kapka, ta se pak může zvýšit u starších dětí nebo v zimních měsících.

Opruzeniny

K prevenci a ošetření podrážděné dětské pokožky v oblasti plenek lze doporučit masti s obsahem hojivého panthenolu, rybího oleje či s výtažky z měsíčku lékařského. V případě kvasinkových projevů v místě opruzenin zvolit krém s antimykotickou látkou klotrimazol. Velmi podstatné je nechat postižená místa co nejvíce volně dýchat a zadeček pravidelně větrat.

Péče o pupík

V případě odstraněného pupečního pahýlu se pupík od začátku pravidelně 1x denně desinfikuje, například 60% lihem nebo dezinfekčním roztokem Cutasept F pomocí sterilního gázového čtverečku. V případě cesty

samovolného odpadnutí pupečního pahýlu je vhodné jej nechat nasucho a nedezinfikovat rutinně. Po odpadnutí začít v prvních týdnech zastříkávat opět dezinfekcí. Také se doporučuje neponořovat do koupele pupeční jizvu do úplného zhojení.

Nadýmání

Malá miminka může zvláště v prvních měsících potrápit bolest bříška. Problémy se zpravidla zlepšují s vyšší



Vitaminy D a K patří mezi látky rozpustné v tucích. Je tedy ideální, pro lepší vstřebání, podat kapku na lžičku, například s pár kapkami mateřského mléka. Nedoporučuje se kapky přímo kapat do úst ani do lahvičky s mlékem, aby bylo zajištěno správné množství.



pohyblivostí dítěte. Na úlevu lze použít známé kapičky s obsahem dimetikonu či simetikonu, který váže plyny a bez vstřebání pouze projde trávicím traktem. Od prvního měsíce věku pak i kapky s obsahem fenyklu, anýzu a máty. Pomoci může rovněž pití čajových směsí s obsahem fenyklu, ať už maminkou nebo dítětem. Další volbou mohou být masážní gely na oblast pupíku, homeopatika či podávání probiotických kapek. V některých případech lze přistoupit i k použití rektální rourky. Zde je však nutné pamatovat, že by to nemělo být často, aby střeva fungovala bez pomoci.

Průjem či zácpa

V obou případech je důležitá vhodná dieta a pitný režim, při zácpě pro měkkčí stolicí, při průjmu po malých doučcích kvůli zavodnění organismu. Z přípravků na průjem lze zmínit sáčky obsahující diosmektit, který váže škodliviny či dále rehyd-

ratační roztoky k doplnění tekutin. Na zácpu se pak doporučují ovocné přesnídávky s hruškou, jablkem, švestkou či meruňkou nebo pak stejně jako u dospělých přípravky s laktulózou. K řešení průjmu i zácpy bývá často podáván přípravek Hylak forte, obsahující koncentrát metabolických produktů bakterií, který pomáhá navodit mikrobiální rovnováhu v trávicím traktu, podporuje růst užitečných bakterií, a tak i celkově dobré trávení.

Teplota

Pro všechny případy je dobré být vybaven teploměrem. U miminek je ideální doma měřit teplotu v konečnicku pomocí digitálního teploměru s flexibilním hrotem. V případě rektálního měření se musí odečíst 0,5 °C od dané hodnoty. Součástí počáteční výbavičky je dobré mít čípky s obsahem paracetamolu. Ty nejslabší jsou od 7 kg, u nejmenších dětí se pak čípky podélně půlí.

U starších dětí lze volit mezi čípky a sirupy s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu.

Růst zoubků

Na bolest při růstu zoubků lze použít nejrůznější ústní gely s obsahem lokálních anestetik, dezinfekcí, látek tlumících bolest, látek tvořících ochranný film na povrchu dásně. Z přírodních látek lze doporučit gely s heřmánkem, propolisem či kozlíkem.

Každý, kdo má děti, a zvláště malé děti, ví, jak moc je péče o ně náročná a jak poměrně rychle může nějaký problém vzniknout. Proto je vhodné mít pár přípravků nachystaných doma po příjezdu z porodnice. Přes všechny nesnáze rodičů, i když se jedná o období nové a někdy náročné s potřebou opatrnosti, je dobré se z něj těšit a nebát se, protože se jedná o krásnou a neopakovatelnou část našeho života.

PharmDr. Eliška Kouřilová

Zapojte se do výzvy prvního týdne s Nicorette®!

Zvažujete, že přestanete kouřit? Neváhejte a pojdte do toho hned! Víme, že vydržet nekouřit stojí hodně sil a vůle. Proto stojí Nicorette® stále při vás. Vybrat si můžete ze široké škály možností pro odvykání tu, která vám bude vyhovovat nejvíce. Věděli jste, že pokud vydržíte nekouřit první týden, bude vaše šance přestat navždy až 9x vyšší?¹

To, že je kouření zdraví škodlivé už jistě dávno víte. **S každou další cigaretou vdechujete až 4000 různých chemických látek, z nichž mnohé jsou jedy a karcinogeny.** Kouření může způsobit zdravotní problémy nejen vám, ale i vašim blízkým. Pasivní kouření totiž může zapříčinit vznik stejných onemocnění, kterými trpí kuřáci.

Naše tělo je neuvěřitelný stroj a dokáže se s ledasčím vyrovnat. Jen pár dní po zanechání kouření se již začíná zlepšovat chuť a čich a lépe se vám dýchá. Díky tomu se konečně můžete naplno věnovat aktivitám, které milujete. Kvůli tomu přeci stojí za to odvykat!²

Finanční přínosy

Ano, náhradní nikotinová terapie něco stojí, ale je dražší nežli kouření? To je vysoce nepravděpodobné! Mnoho lidí si ani plně neuvědomuje, kolik je jejich kuřácký zlovyk stojí. Když si tuto částku spočítáte, možná vám vyrazí dech. Balení některých výrobků Nicorette® může být sice dražší než krabička cigaret, **z dlouhodobé perspektivy za ně ale dohromady zaplatíte podstatně méně**, než byste zaplatili za cigarety. Náhradní nikotinová terapie Nicorette® je navržena tak, aby vám pomohla definitivně se vzdát nikotinu, takže náklady s ní spojené jsou pouze krátkodobé.

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.³

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.

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.

1) Tonnesen P et al. Higher dosage nicotine patches increase one year smoking cessation rates : results from the European CEASE trial. Eur Respir J 1999; 13: 238-246
Shiffman S. Effect of nicotine lozenges on affective smoking withdrawal symptoms : secondary analysis of a randomised double-blind placebo-controlled trial. Clinical Therapeutics 2008; 30(8): 1461-1475. Nicotine Addiction in Britain. A report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000

2) <https://www.bez cigaret.cz/neuvazuji-o-odvykani>

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



Pokud hledáte diskretnější přípravek, zvolte transdermální náplastí 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 abstinenci 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 zaženete chuť na cigaretu již po 30 sekundách, při užití dvou dávek. Dávka 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, 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.

Reklama na léčivý přípravek. Léčivá žvýkáci guma 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 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 1 mg/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-2100219

Nepříjemný problém: Nadýmání a plynatost

Nadýmání spojené s odchodem plynů potrápí nejednou každého z nás. Většinou se jedná o krátkodobý problém spojený s dietní chybou nebo stresem, který obtěžuje především z hlediska psychologického a sociálního, a může svého nositele vystavit nepříjemným situacím. V některých případech však může být i doprovodným příznakem závažných onemocnění.

V trávicím ústrojí se za normálních okolností nachází vždy určité množství plynu. Jeho zdroje jsou spolykaný vzduch, krevní plyny vylučované stěvnou, reakce trávicích šťáv se složkami potravy a činnost střevních bakterií, které vytvářejí plyny ze zkonsumovaných cukrů.

Tyto plyny se částečně vstřebávají stěvnou do krve, mohou být spotřebovány bakteriemi anebo opouštějí trávicí trubici říháním či konečníkem. U zdravého člověka dochází k vypuzování plynů konečníkem obvykle 10x-15x za den. Zvýšená tvorba plynů je doprovázena pocitem tlaku a bolestmi břicha, zvětšením jeho obvodu a také zvýšeným únikem plynů do okolí.

Kde jsou příčiny?

Příčinou je špatné trávení, které bývá způsobeno konzumací některých

potravin, nevhodným životním stylem anebo se jedná o doprovodný příznak jiného onemocnění. Zvýšená plynatost může vznikat i v souvislosti s psychickými obtížemi (stres, úzkostné stavy). Ženy bývají postiženy dvakrát častěji než muži, a to následkem kolísání hormonálních hladin.

Plynatost jako následek životního stylu

- Konzumace nadýmavých jídel, jako jsou hrách, čočka, zelí, cibule, česnek, kapusta, květák, brokolice, hroznové víno, čerstvé bílé nebo kynuté pečivo a chléb. Zvýšenou plynatost způsobují i instantní potraviny a tučná jídla.
- Větší množství spolykaného vzduchu, který se nestačí vstřebat ze střeva. Při jídle a pití se do žaludku běžně malé množství vzduchu dostává, ale při uspěchaném polykání potravy, se do žaludku dostává vzduch v mnohem větší množství.



Věděli jste, že...

Příčinou mohou být i psychické poruchy, zejména úzkostné stavy. Zvláštním případem je syndrom dráždivého tračníku, kdy jsou tyto příznaky u některých jedinců v období zvýšeného psychického napětí vyvolány faktory, které jiným obvykle potíže nezpůsobují.

Další příčiny plynatosti

- Nežádoucí reakce při léčbě antibiotiky, která naruší přirozenou střevní mikroflóru.
- Nežádoucí účinek jiných léků.

Obsah spolykaného vzduchu zvyšuje i konzumace sycených nápojů.

- Nedostatečný příjem tekutin.
- Nedostatek pohybu.
- Stres.

Plynatost jako doprovodný příznak jiných onemocnění

Obvykle se jedná o onemocnění orgánů trávicího ústrojí, a kromě plynatosti jsou přítomny i další příznaky. Postižené může být i střevo: záněty, střevní neprůchodnost, výčlipky, ve kterých se hromadí zbytky potravy. Může se jednat i o onemocnění žlučníku nebo slinivky a jater. Patří sem též nesnášenlivost různých složek potravin následkem deficitu některého z trávicích enzymů (např. intolerance laktózy), autoimunitního onemocnění nebo potravinové alergie.

Zvýšenou plynatost můžeme pozorovat i u diabetiků, při onemocnění štítné žlázy, ledvin nebo u gynekologických onemocnění.

Kdy k lékaři?

Pokud se plynatost a nadýmání vyskytují dlouhodobě po každém jídle, je vhodné vyhledat pomoc lékaře. Stejně tak, pokud pozorujete doprovodné příznaky, jako je nevolnost, průjem nebo naopak zácpa, škroukání v břiše, nadměrná bolestivost, přítomnost krve nebo hnisu ve stolici nebo váhový úbytek.

Důležité je mít na paměti, že tvorba plynů, pokud nepřekračuje určitou mez i jejich odchod z těla, je normální. Rozhodně se nedoporučuje odchod plynů zadržovat, ale je-li potřeba, ulevit si v soukromí.

MUDr. Kateřina Uxová



Co můžete dělat?

Pokud není plynatost spojena s jinými a závažnějšími příznaky a vyskytuje-li se zejména po požití určitých jídel, pak postačí režimová opatření spočívající v úpravě jídelníčku, odstranění škodlivých návyků a zvýšení pohybové aktivity:

- **Omezit potraviny s nadýmavým účinkem.** Ty, které jsou zdraví prospěšné, zejména luštěniny a některou zeleninu, není potřeba vyloučit z jídelníčku úplně. Nadýmavý účinek se dá zmírnit přidávkou některých bylinek a koření jako například majoránka, oregano, máta, fenykl, zázvor.
- **Jíst pomalu, v klidu a menší porce, bez dlouhých pauz mezi jednotlivými jídly.** Raději 5–6 menších porcí než 2 velká jídla denně. Každé sousto pořádně rozkousat.
- **Zvýšit příjem tekutiny na 2–2,5 l denně (bez bublinek)** – neperlivá voda, ovocné čaje.
- **Pravidelný pohyb.**
- **Podporovat přirozenou střevní mikroflóru** kysanými mléčnými výrobky s živou kulturou.
- **Proti plynatosti působí dobře i fenyklový, mátový, meduňkový nebo heřmánkový čaj,** případně různé bylinné čajové směsi.

Z běžně dostupných léků lze doporučit simeticon, který působí proti zvýšené tvorbě a hromadění plynů. Další léčiva, jako enzymatické preparáty k podpoře trávení nebo probiotika, by se měla užívat po poradě s lékárníkem nebo lékařem. Je-li nadýmání způsobeno psychickými stavy, mohou pomoci i léky snižující úzkost na základě lékařského předpisu.

Co může pomoci při nachlazení?

Nachlazení jsou většinou infekce horních dýchacích cest, které často vznikají po prochlazení organismu. K prevenci i jejich vyléčení mohou významně přispět rostlinné přípravky.

Nejčastěji doporučované rostliny, resp. jejich používané části, jsou květ černého bezu, květ lípy pro „vypocení“, vrbová kůra při horečce (obsahuje salicin, podle kterého byla připravena kyselina acetylsalicylová, uvedena na trh 1899 jako Aspirin), oddenek zázvoru (pomáhá při prochlazení a proti nevolnosti, na cestách i u těhotných).

Nachlazení často doprovází kašel, může být buď dráždivý („suchý“),

nebo nemocný vykašlává hlen („vlhký“ kašel). Na suchý kašel se nejčastěji používají rostlinné drogy obsahující slizy, které mohou tlumit kašel tvorbou ochranného štítu na sliznici. Patří sem např. proskurníkový kořen, list a květ slézu, islandský lišejník (puklěrka islandská), květ divizny, list jitrocele. Kromě prvních dvou ale tyto rostliny pomáhají i při vlhkém kašli.

Proti vlhkému kašli působí rostlinné drogy a silice, které snižují viskozitu,

nebo ovlivňují tvorbu a transport hlenu. Nejčastěji používané jsou list břečťanu, kořen prvosenky jarní, rosnatka, kořen lékořice. Ze silic potom eukalyptová, mátová, tymiánová, mateřídoušková, anýzová, kajeputová a silice z našich jehličnanů – smrková, jedlová a borová. Přípravky s vysokým obsahem silic ale nesmí být aplikovány na obličej u dětí do 2 let, hrozí riziko spazmu hlasivek a zástavy dechu.

Další častou obtíží po nachlazení je škrábání nebo i bolest v krku. Pomoc v takovém případě nabízí například šalvějová nať a silice kajeputu střídavolistého (Tea Tree Oil). Imunitu podporují pelargonie, třapatka (echinacea), plody šípku s vysokým obsahem vitamínu C a rakytník řešetlákový.

inzerce

Tradiční **Müllerovy pastilky®** jako ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK.

**Dr. Müller
PHARMA**



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

e-shop www.avonizdravim.cz • www.müller-pharma.cz

Peníze vybrané v rámci věrnostního programu Lékáren Nympharm posloužily k nákupu digitálních vah pro nymburskou porodnici

Alphega lékárny Nympharm předaly novorozeneckému oddělení Nemocnice Nymburk třicet tisíc korun, které byly vybrány v průběhu věrnostního programu. Nemocnice za získané finance nakoupila nové digitální certifikované novorozenecké váhy. Občané Nymburska se tak zapojili svými nákupy kvalitních lékárenských produktů či nákupem originální figurky IGRÁČKA lékárníka do podpory neonatologického oddělení. Starost a péče Lékáren Nympharm o své spoluobčany tím ale nekončí. Na tento program navazuje série akcí věnovaných prevenci, jako například kontroly odhalující syndrom suchého oka (preventivní screeningové měření syndromu suchého oka), měření mateřských znamének a podobně.



Alphega lékárny Nympharm se rozhodly podpořit novorozenecké oddělení Nemocnice Nymburk. Věrnostní program spuštěný v adventním čase minulého roku přispěl k nákupu digitálních certifikovaných novorozeneckých vah. Celková částka 30.000 Kč nám pomohla zakoupit celkem 3 tyto váhy. Maminky tak při přebalování budou moci vážit miminka přímo na přebalovací podložce. Děkujeme Lékárnám Nympharm za podporu, společně s Vámi tak vylepšujeme prostředí na našem oddělení,“ uvádí Jana Helebrantová, staniční sestra novorozeneckého oddělení nymburské porodnice.

„Protože se do věrnostního programu zapojovali někteří spoluobčané opakovaně, nechávali nám již nasbí-

rané Igráčky v lékárnách, abychom je věnovali někomu potřebnému,“ uvádí Mgr. Jan Sahula z Lékáren Nympharm. „Domluvili jsme se s Mateřskou školou Sluníčko v Nymburce a figurky jim předáme,“ dodává Jan Sahula.

„V rámci věrnostního programu jsme si ověřili, že i v době posledního půl-roku, kdy byl na všechny z nás kladen větší tlak díky omezujícím opatřením, se našlo mnoho těch, kteří chtěli pomoci,“ uvádí PharmDr. Helena Kutilová z Lékáren Nympharm. „Aktivní komunikací s našimi pacienty můžeme společně včas předcházet případným onemocněním. Proto plánujeme další programy na podporu zdraví a prevence nejrozumnějších onemocnění,“ dodává Helena Kutilová. Více o všech akcích lékáren na www.nympharm.cz

VÝHERCI SOUTĚŽÍ *z minulého čísla*

KŘÍŽOVKA ECHINACEOVÉ KAPKY 100 ML

Znění tajenky: „Echinaceové kapky Echinaforce švýcarské kvality jsou vyrobené z čerstvé kvetoucí bylinky a kořene Třapatky nachové, která napomáhá normální funkci dýchacího systému.“

Martina K. - Brno
Marie S. - Strahovice
Ladislav P. - Chotěboř
Ludmila K. - Kojetín
Eva W. - Benešov
Helena Š. - Velké Přítočno
Pavel T. - Nový Bydžov
Jaroslava K. - Desná v Jizerských horách

KŘÍŽOVKA IMUNOGLUKAN P4H® 60 CPS + MULTIFUNKČNÍ ŠÁTEK S LOGEM

Znění tajenky: „Doplněk 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 pro starší děti, dospělé, sportovce i seniory.“

Alois M. - Přerov
Renata H. - Rostoky
Lenka H. - Čáslav

Gratulujeme!

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

eRecept: On-line rezervace léků na předpis

www.erecept-alphega.cz

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

V Alphega lékárnách šetříme váš čas.

