

LETNÍ KŘÍŽOVKOVÝ SPECIÁL

alphega magazín

ČERVENEC / SRPEN
2021

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

Pozor
na mateřská
znaménka

Méně stresu,
více zdraví

NOVÉ
SLEVOVÉ
KUPÓNY
do lékárny!



alphega
lékárna

vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz

Pro léky na eRecept jděte s jistotou



1.



Na **www.erecept-alphega.cz** zadejte
12místný kód vašeho eReceptu.

2.



Vyberte si nejbližší Alphega
lékárnu, kde vám léky připraví.

3.



Vyplňte vaše kontaktní údaje.

4.



Odešlete rezervaci.

5.



Až budou vaše léky připravené,
obdržíte e-mail a SMS zprávu.

www.erecept-alphega.cz

Milý čtenáři,

v rukou právě držíte letní vydání Alphega magazínu, ve kterém jsme pro vás připravili dvojnásobnou dávku radosti. Slevové kupóny na vybrané produkty, které můžete uplatit ve všech našich lékárnách, a nesmím zapomenout ani na rozsáhlé letní křížovky. Čeká vás celkem 12 křížovek a soutěžit tak můžete o neuvěřitelných 58 výher.

Začíst se můžete do detailního článku o mateřských znaménkách, inspirovat se recepty, nebo si rozšířit obzory ohledně Bachových esencí.

Přeji vám hezké léto a dostatek odpočinku.

Magdaléna Valíková



Mgr. Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

06 ► Bachovy esence

Využití v praxi

10 ► Nestresujte se

Jak nám škodí stres?

14 ► Mateřská znaménka

Na co dávat pozor

17 ► Trpíte na pálení žáhy?

Najděte své spouštěče

20 ► Letní křížovky

12 zajímavých soutěží

VAŠE NEJBLIŽŠÍ ALPHEGA LÉKÁRNA



červenec / srpen 2021

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

Vydání: Číslo 4/2021, vychází 1. 7. 2021 v Praze, 59. 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. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob. Uvítáme vaše náměty, dotazy a připomínky. Zasilat je můžete na: alphega.magazin@alliance-healthcare.cz.

Hypofunkce štítné žlázy a její vliv na hmotnost

Diagnostikovali vám sníženou funkci štítné žlázy a máte kvůli tomu kila navíc? Rozhodně se s tím nesmiřujte a nepodléhejte častému mýtu, že se s tím nedá nic dělat. I při snížené funkci štítné žlázy je hubnutí možné. Stačí upravit jídelníček a zrychlit metabolismus.



Snížená funkce štítné žlázy (nebo-li hypotyreóza) vzniká při sníženém uvolňování hormonů štítné žlázy. Tyto hormony regulují metabolismus a energetickou spotřebu buněk, a proto tato porucha může negativně ovlivnit naši hmotnost. Při podstatném snížení hormonů štítné žlázy může docházet i k nárůstu hmotnosti bez výraznější změny stravování.

Kromě zvýšené hmotnosti je toto onemocnění doprovázeno dalšími příznaky, jako je zvýšená únava, zimomřivost, padání vlasů, suchá pokožka, zadržováním vody v těle, zácpa i deprese. Pozitivní je, že jakmile nasadíte správnou léčbu, se kterou vám pomůže váš endokrinolog, tak se váha může opět dostat do normálu a ostatní nepříjemné příznaky také postupně vymizí. Jen je nutné váhu aktivně snižovat, nečekat, že se

to upraví samo od sebe a vyzbrojit se větší trpělivostí, protože hubnutí je zpočátku pomalejší.

Jídelníček

Speciální dieta pro hypofunkci štítné žlázy neexistuje, ale existuje několik zásad, které byste měli dodržovat, pokud chcete správnou funkci štítné žlázy podpořit a shodit nadbytečná kila.

Do jídelníčku určitě zařazujte potraviny obsahující jód. Nedostatek jódu je totiž častou příčinou hypotyreózy, proto do jídelníčku přidejte co nejvíce přirozených zdrojů jódu, jako jsou mořské plody, mořské ryby a mořské řasy. Důležitý je také selen, který je obsažen v para oříškách, mořských rybách, mase, vejcích a játrech.



i Ve 100 g mořské řasy je obsaženo až kolem 40 g bílkovin a 30 g vlákniny. Řasa také obsahuje vysoké množství jódu a dalších minerálních látek.

Omezte některé druhy košťálové zeleniny, jako je květák, brokolice, kapusta, kedlubna, ředkvičky a zelí, které obsahují strumigeny. To jsou látky bránící štítné žláze využívat a hromadit jód. Neznačená to ale, že si tento typ zeleniny už nikdy nemůžete dát, jen si hlídejte množství a četnost. Zaměřte se spíše na listovou a kořenovou zeleninu.

Vybírejte více potravin s nízkým glykemickým indexem, které uvolňují glukózu postupně do krve a zabráníte tak výkyvům glykemie a prudkým návalům chutí na sladké. Jde o celozrnné obiloviny a pečivo a luštěniny.

Dodržujte **pravidelnost**. Pravidelná strava je totiž základem zrychlování metabolismu. Nikdy nenechte tělo hladovět, nepřeskakujte hlavní jídla dne, nedržte žádné diety a radikální půsty, které metabolismus zpomalují. Je důležité metabolismus zrychlovat tím, že pravidelně jíte 3 hlavní jídla a v případě potřeby mezitím menší svačiny.

Dalším neméně důležitým aspektem jídelníčku je **pitný režim**, který také pomáhá ke zrychlení metabolismu. Pijte vodu s citronem nejlépe po ránu a během dne, nebo zelené a bílé čaje, které lehce urychlují spalování tuků. Snažte se vynechat slazené nápoje, limonády a alkohol. Ten zpomaluje odbourávání tuků ze všeho nejvíce.

Pro hubnutí při snížené funkci štítné žlázy je nutné **omezit tučné produkty a navýšit příjem libovým bílkovin**. Proto vybírejte mléčné výrobky raději polotučné do 3 % tuku a sýry spíše nízkotučné do 30 % tuku v sušině. Místo tučného masa a uzenin si dejte libové maso, ryby nebo kvalitní šunku a zařaďte do jídelníčku

i rostlinné oleje, ořechy a semínka a vegetariánské zdroje bílkovin (vejce, tempeh či tofu).

Metabolismus a pohyb

Pravidelná a vyvážená strava je polovina úspěchu. Tou druhou je pravidelný pohyb. Svalová hmota totiž zrychluje metabolismus a pomáhá

lépe spalovat tukové zásoby. Kombinujte kardio aerobní cvičení minimálně 30 minut doplněné komplexními posilovacími cviky s vahou vlastního těla, a to vše ideálně 3x-4x do týdne.

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



OMELETA S MOŘSKOU ŘASOU NORI

Mořskou řasu nori nejspíš znáte z japonského sushi, ale dá se využít i do jiných pokrmů. Tento sušený plátek mořské řasy vyniká svou chutí a nejvyšším obsahem bílkovin mezi řasami a celou řadou zdraví prospěšných látek. Jednotlivé plátky se buď na sucho opečou na pánvi a pak rozdrtí jako koření, nebo nůžkami nastříhají na jednotlivé plátky. Nori řasu lze koupit i v podobě vloček, které se již nemusí předem namáčet ani vařit a můžeme je rovnou přisypat do jakéhokoli jídla.

SUROVINY NA 2 PORCE:

Máslo 1 lžice, vejce 4 ks, nori řasa 1 plátek, sůl a pepř na dochucení

POSTUP:

Plátek řasy nori si na sucho opražíme na pánvi z obou stran, stačí jen pár sekund. Vejce v misce důkladně rozšleháme, osolíme a opepříme. Na pánev dáme rozehřát máslo a vlijeme rozšlehaná vejce. Stáhneme plamen a necháme zátuhnout. Poté na vrch omelety položíme plátek mořské řasy, opatrně zarolujeme a dáme na talíř. Necháme chvíli odležet a pak pokrájíme na kolečka. Podáváme se sójovou, chilli nebo rajčatovou omáčkou.

Bachovy esence 2. díl

Pomoc z přírody pro všechny

Jedná se o soubor 38 esencí z květů, keřů a stromů, které ovlivňují naši psychiku. Bachovy esence pracují s našimi emocemi. Pomohou nám emoce zvládnout, než se projeví na fyzickém těle.

Emoce jsou motivující pocity, které nás připravují na akci. Jsou spontánní, sami je neovládáme. Projevují se u každého stejně, i u zvířat. Emocemi je ovlivněn zažívací trakt, žaludek reaguje na stres překyselením, slinivka je zrcadlem radosti ze života, hněv ovlivňuje naše játra, smutek, beznaděj a zklamání ovládají plíce a tlusté střevo. Doktor Bach rozdělil 38 přírodních esencí do 7 negativních emočních stavů.

1. Strach

Strach je nejstarší emoce, která nás v nebezpečných situacích uvádí do bdělého stavu, abychom mohli rychle jednat - bojovat nebo utéci. V těle se vytváří adrenalin, který zvyšuje naši připravenost jednat a zaměřit naši pozornost na současnou nepříjemnou situaci. Strach ale ztrácí svůj smysl, když nehrozí akutní nebezpečí. Strach z výšek, nemoci, smrti, pavouků, zvířat, z toho, že selžou, to jsou obavy, které vycházejí z minulých negativních zkušeností. Ty můžou být tak hluboce ukryté, že se zcela vymaní z našich vzpomínek. Mohou vést až k negativním tělesným pocitům, jako je bušení

srdce, úzkost, pocity pálení a svírání v žaludku, návaly horkosti, dýchací potíže a tíseň na prsou.

Jak překonat strach? Jsou dvě cesty:

- 1. Konfrontační cesta:** postupně si zvykáme na situaci, které se bojíme. Například při strachu ze psů pomoci cvičení ochočeného psa.
- 2. Hlubinná terapie:** je-li strach uložen hlouběji, že si jeho příčinu neuvědomujeme, pak musíme pátrat pomocí různých metod, jako je například hypnóza.

Bachovy esence na zvládnutí strachu

- Strach neznámého původu - Osika
- Strach ze známých věcí - Kejklířka
- Strach ze ztráty kontroly - Slivoň třešňová
- Hluboký, velmi silný strach - Devaterník penízkovitý
- Strach a obavy o druhé - Červený kaštan

2. Nejistota

Nejistota, to je nepříjemný stav myslí, který nás trápí v této covidové době. Nevíme, kdy pandemie skončí, jestli nepřijdeme o práci, jestli neonemocníme. Nemůžeme plánovat, musíme žít tady a teď, a to moc neumíme. Byli jsme zvyklí plánovat a myslet na budoucnost. Proto býváme bez nálady, jsme pesimističtí a neumíme se dobře rozhodnout.

Bachovy esence na nejistotu

- Hledání rady a potvrzení u druhých - Rožec
- Nerozhodnost, nejistota - Chmerek roční
- Sklíčenost a poraženectví - Hořec
- Beznaděj, zoufalství - Hlodaš evropský
- Pocit pondělního rána - Habr obecný
- Nejistota ohledně životního úkolu - Sveřep větevnatý



3. Nezájem o své okolí

Často se stává, že lidé, kteří jsou vyčerpaní, trpí velkým stresem, se přestanou zajímat o své okolí. Nechce se jim chodit mezi lidi, přestávají komunikovat. Jsou bez energie, apatičtí a nemají chuť do života.

Bachovy esence na nezájem o své okolí

- Zasněnost - Bílá lesní réva
- Uvěznění v minulosti, stesk po domově - Zimolez
- Rezignace, apatie - Planá šípková růže
- Nedostatek energie, pocit vyčerpání - Oliva
- Nechtěné myšlenky, samomluva - Bílý kaštan
- Hluboká zádumčivost - Hořčice
- Neschopnost poučit se z chyb - Poupě jívovce

4. Osamělost

Existují lidé, kteří jsou rádi sami, uzavírají se před ostatními, takže ztrácí sociální kontakty. Druhým opačným extrémem jsou osoby, upovídané, hlučné, hlasité, které neustále musí být středem pozornosti a doslova vysávají okolí.

Bachovy esence na osamělost

- Hrdost, pocit nadřazenosti - Žebratka bahenní
- Netrpělivost - Netýkavka
- Sebestřednost, upovídanost - Vřes

5. Přecitlivělost na vlivy a myšlenky druhých

Je jasné, že konflikty zrovna nevyhledáváme, snažíme se jim vyhnout, volit cestu nejmenšího odporu. Ignorovat konflikty však není žádné

řešení. Nevyřešené konflikty totiž škodí našemu zdraví, a jsou příčinou mnoha chronických onemocnění. Řešení je postavit se konfliktní situaci čelem, přijmout za ni zodpovědnost a vyvodit z ní závěry, které nás poučí na příště.

Často se také stává, že nezvládáme životní změny, jako je nástup do školky, školy, nového zaměstnání, rozvod. V těchto situacích nám mohou Bachovy esence také pomoci.

Přecitlivělost na vlivy a myšlenky ostatních

- Ukrývání problémů za usměvavou tvář - Řepík
- Slabá vůle a ovlivnitelnost - Zeměžluč
- Ochrana před změnami a vnějšími vlivy - Vlašský ořech
- Závist, žárlivost a pocity nenávisi - Cesmína



6. Zoufalství a skleslost

Mnoho lidí trpí často pocitem méněcennosti, nevěří si, a tak se ani nepokusí své myšlenky uskutečnit. Ze strachu z neúspěchu zůstávají v zóně vlastní uzavřenosti. Může jim tak uniknout životní příležitost, i když ve skutečnosti se jedná o schopné a vzdělané jedince.

Bachovy esence na zoufalství a skleslost

- **Nedostatek sebedůvěry**
- Modřín
- **Výčitky, pocity viny**
- Borovice lesní
- **Přetíženost odpovědností**
- Jilm
- **Duševní útrapy** - Kaštan jedlý
- **Následky šoku** - Snědek
- **Sebelítost, hněv na druhé**
- Vrba žlutá
- **Boj setrvalý i přes vyčerpanost** - Dub letní
- **Pocity nečistoty, méněcennosti** - Plané jablko

7. Přílišná péče o druhé

Láska vzniká dobrovolně ze setkání, přátelství, kamarádství a porozumění. Lásku si ale nelze vynutit, nelze si nikoho přivlastňovat. Bachovy esence řeší i přílišnou starostlivost o druhé, jejich přivlastňování, ale také tvrdohlavost, tyranství.

Bachovy esence na přílišnou péči o druhé

- **Přivlastňování, přehnaná ochrana** - Čekanka
- **Přílišné nadšení** - Sporýš lékařský
- **Silná dominance, nepružnost** - Vinná réva
- **Kritika a netolerance vůči ostatním** - Buk lesní
- **Nepružnost, sebezapření**
- voda z léčivých pramenů

Krizová esence - rescue remedy

Jedná se o speciální kombinovanou esenci složenou z pěti originálních Bachových květů (netýkavka, snědek okoličnatý, slíva třešňová, devaterník penízkovitý a bílá lesní réva).

Tato esence pomáhá ustát zátěžovou a stresovou situaci jako jsou dopravní nehody, pohřeb, rozvod, zkoušky, návštěva zubaře, strach z bouřky atd. Lze ji také použít preventivně před zátěžovou situací. V Anglii mají tuto esenci policisté v povinné výbavě. Krizovou esenci proto doporučuji nosit v kabelce, mít ji v autě a domácí lékárnice.

*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

Užijte si léto naplno



V průběhu léta máme tendence vyzkoušet nové chutě a mnohem častěji konzumujeme jídlo jen tak neumytýma rukama. To může mít za následek nemilé zdravotní komplikace v podobě střevních problémů. Průjem může celkově rozhodit rytmus našeho organismu a nemůžeme si užívat života naplno.

Existují dva základní typy průjmu: **Infekční:** Existuje mnoho infekcí, které mohou způsobit průjem. Jednou z nejobvyklejších je norovirus, vyvolávající formu gastroenteritidy (lidově střevní virózy). Ta se může vyskytnout, když jíme kontaminované jídlo nebo pijeme kontaminovanou vodu. Proto je důležité dbát na hygienu, zejména na cestách. Příznaky obvykle odezní za několik málo dní. **Neinfekční průjem:** Tato forma průjmu je častější, protože bývá způsobena mnoha faktory, jimž čelíme každý den, jako jsou určité potraviny či stres. Někteří lidé mají průjem jen čas od času, avšak jiní jím mohou trpět mnohem častěji a trvaleji.

Jak se vyhnout střevním obtížím?

Konzumace kontaminované stravy a pití kontaminované vody jsou dvě nejpravděpodobnější příčiny letního průjmu. Ve vyšších teplotách se da-

leko rychleji množí bakterie, plísň, jídlo se snadněji kazí. Zde je několik tipů, jak zůstat zdravý:

- Kontrolujte, zda je strava řádně uvařená či propečená.
- Nenechávejte jídlo dlouho ležet na stole nebo na kuchyňské lince.
- Co nespotřebujete po vychladnutí uložte do lednice.
- Před jídlem si umyjte ruce vodou a mýdlem, případně s sebou noste antibakteriální gel či ubrousky, kterými si můžete otřít ruce před konzumací jakéhokoli jídla.
- Nejezte syrové maso.
- Při cestování používejte balenou vodu.

Jak léčit průjem

I při nejvyšší opatrnosti nás ale může průjem potkat. Mějte ve své domácí lékárně i SOS lék, který rychle vyřeší případné potíže. Neléčený průjem může vést ke ztrátě tekutin a solí a způsobit dehydrataci. Abyste předešli nežádoucím důsledkům dehydratace, je třeba okamžitě jednat

a zastavit příznaky průjmu pomocí léků proti průjmu, jako jsou např. léčivé přípravky Imodium® a zajistit dostatečnou hydrataci organismu.

Léčivé přípravky Imodium® obsahují účinnou látku loperamid, která reguluje pohyb střev a tím prodlužuje průchod potravy střevem. Svým účinkem pomáhají obnovit přirozený rytmus střev a tělo může začít vstřebávat tekutiny, soli a živiny, jako to dělá za normálního stavu. Imodium® Rapid se okamžitě rozpouští na jazyku a není třeba jej zapíjet vodou. Účinek se dostaví do 1 hodiny*. Je vhodný i k léčbě akutního průjmu souvisejícího se syndromem dráždivého střeva. Má příjemné mátové aroma, je vhodný pro dospělé i děti od 6 let.

Při průjmu platí zásada rychle jej zastavit, aby nedošlo k dehydrataci. Buďte na takové situace vždy připravení a užijte si léto bez zdravotních problémů.

*Pri užití jednorázové dávky 4 mg.
Reklama na léčivý přípravek. Tvrdé tobolky Imodium® a tablety dispergovatelné v ústech Imodium® Rapid 2mg obsahují loperamid-hydrochlorid a jsou k perorálnímu podání. Před užitím si pečlivě přečtěte celou příbalovou informaci. Držitel registrace McNeil Healthcare (Ireland) Limited, Irsko.
Místní zástupce: Johnson & Johnson, s.r.o.,
Walterovo náměstí 329/1, 158 00 Praha 5-Jinonice.
CZ-IM-2100034

Méně se stresovat? Ano!

V dnešním zrychleném světě nás může stresovat celá řada věcí. Ať už je to práce, zprávy či povinnosti, stres si umí najít cestu do našich životů poměrně snadno. Věděli jste, že právě stres může být jedním z hlavních faktorů přispívajících ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění?



alphega lékárna
Pečujte o své srdce a cévy



Stres k srdečním chorobám a dalším onemocněním přispívá, a to i přesto, že není považován za jejich přímou příčinu. Je však hlavní příčinou dalších faktorů, které vedou ke vzniku nebo rozvoji srdečních onemocnění. Mezi tyto faktory patří:



Vysoký krevní tlak a vysoká srdeční frekvence: Stres dokáže zvyšovat srdeční frekvenci na nečekaně dlouhou dobu, i když odpočíváte. Tím se zvyšuje krevní tlak a v průběhu času je zatěžováno srdce.



Kouření: Kuřáci, kteří jsou pravidelně ve stresu, mají tendenci kouřit častěji. Kouření je celosvětově hlavní příčinou kardiovaskulárních onemocnění a nejčastější příčinou úmrtí, které lze předcházet.



Nezdravá strava: Stres zvyšuje pravděpodobnost nezdravého stravování. Právě stres často vede k emočnímu přejídání a konzumaci potravin s vysokým obsahem tuku, cukru a soli. Pravidelné emoční přejídání vás vystavuje riziku vysokého cholesterolu, vysokého krevního tlaku nebo cukrovky II. typu, což jsou hlavní rizikové faktory srdečních chorob.



Fibrilace síní: Vysoká intenzita stresu významně souvisí také s fibrilací síní, tedy poruchou srdečního rytmu.

Co můžu udělat?

Stres je reakce těla na pocit ohrožení nebo tlaku. Jedná se o přirozenou reakci na náročné situace, nicméně

existují způsoby, jak intenzitu stresu v každodenním životě snížit. Až se přistě budete cítit ve stresu, zkuste si položit otázku proč. **Pojmenováním problému** můžete předcházet spouštěčům, plánovat dopředu anebo získat na problém jiný pohled, což vám může pomoci hladinu stresu snižovat.

Stresu se nelze vždy vyhnout. Pokud se však cítíte ve stresu, **zkuste si zacvičit**. Zajděte si na procházku, běžte si zaběhat nebo zvolte jakoukoli jinou formu cvičení. Dojde totiž k uvolnění endorfinů, které proti stresu bojují. Zaměřte se na vlastní vědomí, meditujte nebo zkoušejte jógu. Kombinace cvičení a meditace je fantastickým způsobem, jak potlačit stres.

Rovněž byste se měli snažit **jíst co nejzdravěji**. Vyhýbání se jídlům s vysokým obsahem tuku a cukru nejenže sníží riziko kardiovaskulárních onemocnění, ale pomůže vám bojovat proti stresu a zlepší vám náladu. I zdravé jídlo dokáže nabídnout širokou škálu chutí, nových vjemů a zážitků.

Od stresu vám může skvěle pomoci také **rozhovor s blízkým člověkem nebo členem rodiny**. Promluvit si můžete také s našimi vyškolenými lékaři, kteří vám mohou poskytnout ty nejlepší možné rady, jak se cítit lépe.

Dopad stresu na vaše srdce

V dnešním rychlém světě se stresovým situacím nevyhne snad nikdo z nás. Proto je tak důležité si uvědomit, kdy toho na vás začíná být příliš, a kdy je načase něco s tím udělat.

Vzhledem k tomu, že se kvůli onemocnění COVID-19 řada běžných rutinních kontrol odkládá, je nyní podstatně důležitější než kdy dříve, abychom my všichni při podezření, že s naším zdravím je něco v nepořádku, neodkládali vyhledání odborné konzultace a pomoci. Rádi se vám budeme v Alphega lékárnách věnovat.

Proč stres škodí srdci

Stres může vést k široké paletě chování, které mohou přispívat ke vzniku a rozvoji kardiovaskulárních onemocnění, například ke konzumaci sladkých potravin, zvýšení krevního tlaku, častějšímu kouření a nedostatku pohybu.

Zajímají vás další články
o kardiovaskulárních nemocech?
Najdete je na
[www.alphega-lekarna.cz/
civilizacni-choroby](http://www.alphega-lekarna.cz/civilizacni-choroby)





Fibrilace síní je charakterizována rychlým a nepravidelným srdečním rytmem, a jestliže touto poruchou trpíte, jistě víte, že se vaše srdce v některých chvílích nepravidelně chvěje, buší nebo bije.

V některých případech však nemusí být fibrilace síní doprovázena žádnými zjevnými příznaky a ani si nemusíte být vědomi toho, že jí trpíte. Máte-li pochybnosti, promluvte si se zdravotnickým pracovníkem nebo se svým ošetřujícím lékařem.

Na jaké příznaky dávat pozor?

Příznaky fibrilace síní je obtížné identifikovat. Je-li přispívajícím faktorem stres, lidé si často ani neuvědomí, že fibrilaci síní trpí, a bývají diagnostikováni pouze v rámci vyšetření jiných poruch, např. mozkové mrtvice, nebo příprav na plánované operace. U lidí, kteří jsou ve velkém stresu z práce nebo osobního života, také mnohem častěji hrozí, že na vyšetření zapomenou.

Včasné odhalení a snížení intenzity stresu a dalších faktorů životního stylu může být klíčem k prevenci vzniku srdečních chorob.

Jednou z nejčastějších poruch souvisejících se stresem je fibrilace síní.

Mezi příznaky fibrilace síní patří:



- Pocit únavy nebo letargie
- Dušnost
- Bušení srdce
- Závratě nebo mdloby
- Angina pectoris (bolesti na hrudi) nebo zvláštní pocit na hrudi



Porad'te se s našimi odborníky v Alphega lékárnách

Naši lékárníci vám se zvládáním stresu pomohou. Jsou to odborníci na zdravý životní styl a pomohou vám snížit riziko vzniku srdečních onemocnění. Předběžnou diagnostiku fibrilace síní a prevence závažných kardiovaskulárních příhod lze provést pomocí tzv. screeningových vyšetření a manuálních kontrol tepu, s nimiž vám mohou pomoci v nejbližší Alphega lékárně.

www.alphega-lekarna.cz/store-locator

URGO ELEKTROTERAPIE

Proti bolesti

Cítíte náhlou bolest zad, svalů a kloubů? Nechcete ale utrácet peníze za léčivé přípravky a upřednostnili byste raději alternativní cestu elektroterapie? URGO má řešení šité na míru právě pro vás, novinku, která je určena pro ty, kteří trpí akutní i chronickou bolestí pohybového aparátu, ale chtějí svoje trápení řešit bez léků cestou fyzikální terapie.



Již 2 000 let př. n. l. znalo lidstvo účinky elektrického impulsu na lidský organismus, lidé ve starém Egyptě využívali elektrických výbojů. V této době se nový způsob tlumení bolesti nemohl dále rozvíjet, jelikož chybělo technické vybavení. V současnosti se používá mnoho různých druhů elektroléčebných procedur, ale ty jsou převážně vázány na zdravotnická zařízení. Což je dáno složitostí jejich aplikace a nutností odborných znalostí.

URGO proto představuje novinku, Elektroterapeutickou náplast proti bolesti, která poskytuje úlevu od bolesti pomocí elektrického proudu mírné intenzity. Náplast působí okamžitě a dlouhodobě a vy ji můžete bezpečně použít v pohodlí vašeho domova.

V případě, kdy máme k dispozici kvalitní produkt URGO

ELEKTROTERAPII Proti bolesti, který je kompaktní a snadno ovladatelný, je tento typ elektroléčby pro domácí použití jednoduchý a bezpečný. Důležitá je kvalitní fixace, kde se jako ideální jeví možnost opakovaně použitelných gelových podložek.

Jak funguje?

Elektroterapeutická náplast působí na principu elektroterapie. Po zapnutí začne náplast generovat elektrický proud, který přechází přes elektrody, které jsou umístěné na povrchu kůže a způsobí elektrické dráždění okolních nervů. Vlivem toho nervy snižují přenos informace o bolesti do míchy a mozku. Dochází také ke zvyšování hladiny endorfinů, což jsou hormony, které přirozeně zmírňují bolest.

V určitém nastavení je možné využít náplast i pro svalovou relaxaci, např.

jako první pomoc při akutně vzniklém svalovém přetížení.

Využívají ho sportovci, ale je možné jej využít i v kanceláři. K dispozici je 5 programů, kdy každý má 15 stupňů intenzity. Sami si tak můžete navolit, který program vám bude nejlépe vyhovovat a v jaké intenzitě.

Nespornou výhodou je také bezdrátové použití. Elektroterapeutická náplast se dobíjí pomocí přiloženého USB kabelu. Výdrž baterie závisí na volbě programu a stupně jeho intenzity, na jedno nabití může vydržet až 6 hodin.

Náplast je malých rozměrů a je dodávána v praktickém úložném balení, které se vám vejde do tašky a zamezí tak opotřebení nebo poškození náplasti.

URGO ELEKTROTERAPIE Proti bolesti je zdravotnický prostředek. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Mateřská znaménka:

Co byste o nich měli vědět?

Mateřská znaménka (névy) jsou nezhoubné útvary na kůži. Některá mohou být již vrozená, ale další se vytvářejí během celého života. Většina z nich není nebezpečná a představují pouze kosmetický problém, ale asi 20-30 % se časem může zvrhnout v některý z typů rakoviny kůže.

Ztěchto důvodů je třeba věnovat mateřským znaménkům pozornost. Odborné vyšetření pomáhá odhalit včas jejich eventuální přeměnu ve zhoubný nádor a zvyšuje úspěšnost léčby.

Druhy znamének

MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA DĚLÍME DO 3 ZÁKLADNÍCH TYPŮ:

1. Vaskulární mateřské znaménka: Tzv. „oheň“ je přítomný již při narození jako fialové, ostře ohraničené a lehce vyvýšené ložisko různé velikosti. Velice často bývá v obličeji. Vzniká v důsledku zmnožení krevních vlásečnic v kůži. Lze ho odstranit laserem. Dalším typem je pavoučkový névus, drobná červená skvrnka, od níž vybíhají paprčité do okolí drobné cévy. Dá se odstranit laserem nebo sklerotizací. Jejich zvýšený výskyt může být příznakem jaterní choroby.

2. Adnexální mateřské znaménko se vyskytuje hlavně ve kštici. Je to žlutohnědý, měkký útvar, může být až

0,5 cm velký a doporučuje se odstranit, protože se může přeměnit v nádor bazaliom.

3. Pigmentová mateřská znaménka (névy) jsou tvořena shlukem pigmentových buněk melanocytů, které obsahují tmavé barvivo melanin. Na jejich vzniku se podílí genetické faktory a vystavování kůže UV záření, které podporuje tvorbu melaninu. Pigmentové skvrny mohou vzniknout i jako následek zánětu, hormonálních změn včetně užívání hormonální antikoncepce a přibývají ve stáří. Tato znaménka je třeba pravidelně kontrolovat, protože se někdy obtížně odlišují od melanomu.

Potencionální nebezpečí?

Pigmentové névy se vyskytují všude po těle. Ty neškodné bývají rovnoměrně pigmentované (tj. mají jednotnou barvu), jsou dobře ohraničené a na jejich povrchu je zachován kožní reliéf.

Vyšetření

Nejmodernějším a nejspolehlivějším způsobem, jak posoudit, zda je mateřské znaménko nebezpečné, je pomocí počítačové dermatoskopie. Dermatoskop je opatřen videokamerou se speciálním světlem, které umožňuje vyšetřit i hlubší vrstvy kožních útvarů. Počítač útvar se všemi jeho parametry uloží do paměti a při dalším vyšetření posoudí, zda znaménko prodělalo v čase nějaký vývoj.



Kožního lékaře byste měli vyhledat, pokud znaménka vykazují alespoň dva z následujících rysů:

- Nepravidelný tvar
- Neostře ohraničení
- Nejednotná barva
- Velikost je větší jak 5 mm
- Znaménko je vyvýšené

Velmi podezřelé jsou také jakékoliv změny v oblasti znaménka: svědění, krvácení, červený lem, přítomnost stroupku nebo zánětu v jeho bezprostředním okolí nebo jedná-li se o vřídek, který se dlouho nehojí.



Prevence kožních nádorů

- Nevystavovat se nadměrně UV záření.
- Neopalovat se na přímém slunci mezi 11. a 15. hodinou.
- Chránit se spolehlivými přípravky s dostatečnými ochrannými UV filtry v závislosti na fototypu jedince.
- Pravidelně sledovat mateřská znaménka a ta podezřelá si nechat odborně vyšetřit u kožního lékaře (dermatologa).

Tato metoda je naprosto neinvazivní a nepředstavuje pro pacienta žádnou zátěž. Vyšetření se doporučuje provádět opakovaně každý rok, protože tak lze lépe zjistit, která znaménka rostou, případně mění svůj tvar nebo strukturu podezřelým směrem.

Zhoubné kožní nádory

Základní tři typy zhoubných kožních nádorů jsou bazaliom, spinaliom a melanom. Bazaliom je nejčastější, ale nejméně zhoubný, protože téměř nikdy nemetastazuje. Naproti tomu melanom zakládá metastázy již v časném stadiu, rychle progreduje a způsobuje 75 % úmrtí všech kožních nádorů. Výskyt všech tří typů rakoviny kůže se spojuje s nadměrnou expozicí UV záření. Význam má i fototyp jedince (čím světlejší, tím vyšší riziko) a geneticky podmíněné faktory. Dalším z rizikových faktorů

je opakované spálení kůže a větší výskyt jiných mateřských znamének.

BAZALIOM se vyskytuje zejména u starších lidí. Nejčastěji postihuje obličej, krk, dekolt a odhalené části končetin. Příznaky bývají různorodé: načervenalá skvrna, která může svědit a bolet, útvar připomínající jizvu, otevřená, mokvající rána, lesklá bulka, či pupen nebo růžový výrůstek se ztvrdlým středem, případně s cévkami na povrchu. Proto je nutné, aby diagnózu vždy stanovil kožní lékař.

SPINALIOM je nebezpečnější, protože rychleji roste a může i metastázovat, ale vyskytuje se méně často. Nejprve vypadá jako žlutavá šupinka,

po jejímž odloučení zůstává červená nebolestivá eroze, která se nehojí (laicky nazvaná „živé maso“.) Metastázy vznikají až později a častěji u větších spinaliomů (2 cm a více).

MELANOM vzniká nekontrolovatelným růstem pigmentových buněk. Jedná se o jeden z nejzhoubnějších nádorů vůbec. Rychle progreduje a tvoří vzdálené metastázy. Výskyt melanomu v posledních letech narůstá, bohužel většina pacientů přichází k odbornému vyšetření až když už je nádor ve vyšším stadiu (například začne-li krváčet), kdy je prognóza už méně příznivá.

MUDr. Kateřina Uxová

HERBADENT ORIGINAL:

Bylinná péče o vaše ústa

Česká značka HERBADENT, jejíž počátky sahají až do roku 1897, se specializuje na bylinné produkty, především na ty, pečující o ústní dutinu. Dentální přípravky HERBADENT v sobě kombinují léty prověřenou léčivou sílu přírody a moderní technologie současné stomatologie a dentální hygieny.



Obvyklé chemické přísady přípravků na ústní hygienu jsou v maximální možné míře nahrazeny přírodními látkami, a proto jsou výrobky vhodné i pro děti, pro kojící matky či osoby s citlivým organismem. Rodinným stříbrem společnosti je klinicky ověřená receptura, složená z extraktů a silic 7 léčivých bylin. Extrakt řepíku, heřmánku, šalvěje a nátržníku dodává produktům jejich léčivé účinky. Mátová, hřebíčková a fenyklová silice tyto účinky zesilují, a navíc jim propůjčují jedinečnou vůni a svěžest.

Řada **HERBADENT ORIGINAL** je vhodná pro každodenní péči a pro prevenci zubního kazu a zánětů v ústní dutině. Nejznámějším produktem je Bylinný roztok HERBADENT, který se využívá pro hojení zánětů dásní či aftů. Mezizubní bylinný gel pomáhá se snadším čištěním mezizubních prostor. Pro osvěžení dechu a odstranění nechtěných bakterií z úst či ošetření počínajících zánětů slouží bylinná ústní voda. Ústní voda HERBADENT se dá, díky bylinnému složení, používat dlouhodobě. Celou řadu pak doplňují bylinné zubní pasty ORIGINAL bez

chemických pěnidel a barviv. Verze HOMEO neobsahuje mentol a fluor a je vhodná při léčbě homeopatickými přípravky.

Dentální řadu doplňují **Správné zubní kartáčky**, které byly vyvinuty ve spolupráci s českými zubaři a dentálními hygienistkami. Kartáčky **HERBADENT ORIGINAL ECO** jsou k dispozici v pěti různých variantách dle stupňů tvrdosti vláken. Madla těchto kartáčků jsou ekologicky šetrná, jsou vyrobená z rýžové slámy. Kartáček **PROFESSIONAL FLOSS** má speciální konická vlákna pro optimální a šetrný přístup do mezizubních prostor.

Herbadent pro děti

Péče o dětské zuby je velmi důležitá již od proříznutí prvního zoubku. Mléčné zuby dítěte vyčistí rodiče za pomoci kartáčku JUNIOR s menší hlavou a dětské pasty HERBADENT KIDS se Zoubkovou vílou. Tato pasta obsahuje optimální množství fluoridů, má minimální abrazivitu a neobsahuje chemická pěnidla či barviva. Pro děti od 6 let věku, které mají smíšený chrup, je vhodná „**KOSMICKÁ**“ pasta HERBADENT, která je také vyrobená na základě klinicky ověřené receptury ze 7 léčivých bylin. Obsah fluoridu je opět uzpůsoben věku dítěte tak, aby pomáhal posilovat zubní sklovinu.

Více na
www.herbament.cz

Jak bojovat s pálením žáhy



Téměř každý má s tímto zdravotním problémem zkušenost - rodinné oslavy, grilování, večerní popíjení alkoholu... Dokonce až desetina dospělé populace se s těmito potížemi setkává denně. Těhotné ženy se s příznaky pálení žáhy setkávají zcela běžně, naštěstí často tyto potíže s porodem odezní.

Pálení žáhy, nebo-li pyróza, je nepříjemným pocitem pálení na hrudi, které se pohybuje směrem nahoru k hrdlu a je doprovázeno kyselou nebo hořkou chutí a zápachem z úst. Důvodem je reflux, tedy zpětný návrat žaludečních šťáv do jícnu, způsobeného nesprávně fungujícím dolním jícnovým svěračem a dochází tak k podráždění sliznice jícnu. Pokud se tyto potíže stanou chronickou záležitostí, pak může dojít ke vzniku vředů, anebo dokonce až k prekancerózním stavům. Proto v případě častějších potíží byste neměli tyto příznaky zanedbávat a podceňovat. Samostatnou kapitolou je i dlouhodobé užívání léků, které často vede k pálením žáhy.

Najděte své osobní spouštěče

Jedním z klíčů, jak zmírnit pálení žáhy, je poznání svých osobních spouštěčů, protože je velmi individuální, jaké potraviny a návyky mohou právě u vás končit pálením žáhy. Zde jsou tři způsoby, jak identifikovat spouštěče.

1) POZNEJTE BĚŽNÉ PŘÍČINY

Potraviny a jídelní návyky, které nejčastěji vedoucí k pálení žáhy, mohou být:

- Tučná, smažená a jiná těžko stravitelná jídla

- Silně kořeněná jídla
- Rajčata - větší problém způsobují vařená než syrová
- Česnek, cibule
- Káva a kofeinové nápoje
- Citrusové výrobky - např. pomeranče a vysoce koncentrované džusy (oproti kofeinu, který ve skutečnosti indikuje reflux, citrus jen napodobuje tento pocit díky své kyselosti)
- Čokoláda
- Všechny druhy alkoholu, mezi nejproblematictější patří víno
- Kouření
- Konzumace jídla ve velkém množství, nejčastěji ve večerních hodinách

2) ZKUSTE SI VÉST DENÍK O JÍDLĚ

Jedním ze způsobů, jak identifikovat své spouštěče, je vedení si potravinového deníku. Zapisujte si veškeré



Co dělat, když už se pálení žáhy dostaví

Ačkoliv člověk často bere pálení žáhy pouze jako nepříjemnou potíže, tak je nutné si uvědomit, že sliznice jícnu není stavěna na časté kontakty s kyselým obsahem žaludku. Může tedy dojít k trvalejšímu poškození, a proto je vhodné se proti tomu bránit.

POMOC Z LÉKÁRNY

- **Antacida:** Snižují aciditu (kyselost) obsahu žaludku a mohou poskytnout velice rychlou úlevu.
- **Inhibitory protonové pumpy:** Uvádějí se jako nejúčinnější, zabraňují nadměrnému vzniku žaludečních kyselin. Nástup účinku je pomalejší, ale mohou poskytnout delší úlevu. Pod dohledem lékaře se mohou užívat i dlouhodobě.
- **Antagonisté H2-receptorů:** Také snižují nadměrnou kyselost žaludečního obsahu. Nástup účinku opět pomalejší, ale déle trvajících.

PŘÍRODNÍ LÉČIVA:

- Například zázvor, heřmánek, lékořice, zelná šťáva, fenykl

potravin, po kterých se vyskytly komplikace. Je vhodné si u zápisu svého spouštěče zapsat i to, co jste předtím dělali a také načasování příznaků. U refluxu začnete pociťovat příznaky pálení do hodiny poté, co jste snědli jídlo, které to vyvolalo. V případě pozdější reakce se může jednat o jiné zdravotní komplikace.

3) ZAČNĚTE S ČISTÝM ŠTÍTEM

V případě, že si dáte dobré italské jídlo s poctivou rajčatovou omáčkou a k tomu červené víno, nebudete mít šanci zjistit, co je spouštěčem. Začněte s čistým štítem tak, že vyloučíte všechny potraviny, které mohou pálení žáhy způsobit a postupně je zařazujete zpět. Tak zjistíte, které vám způsobují potíže a které nikoliv.

Správné návyky a co z lékárny pomůže

Jak tedy minimalizovat účinky jídla vyvolávající potíže:

1. Jíst v malém množství.
2. Nejíst příliš pozdě.
3. Omezit tučná a těžko stravitelná jídla.

4. Pít dostatečné množství vody, preference vody neperlivé.
5. Po jídle si nelehat alespoň 3 hodiny.
6. Není vhodné absolvovat po jídle náročná cvičení.
7. Ideální je jít na klidnou procházku, která pomůže vašemu žaludku se s potravou vypořádat.
8. Praktikovat zdravý životní styl.
9. Omezit stres.
10. Vyvarovat se těsnému oblečení, které vyvíjí tlak na břicho a dolní jícnový svěrač.

Lékař vám může kromě výše zmíněného předepsat léky podporující peristaltiku (trávicí pohyby) správným směrem, což by mělo zamezit refluxu.

Řešení existuje

Kombinace nesprávného stravování, skladba jídelníčku a nadměrný stres často vedou k potížím jako pálení žáhy. Věnujte se tomu, co jíte a upravte svůj životní styl. To je cesta, jak se s pálením žáhy vypořádat. Pamatujte, nemusíte tiše trpět. Pokud máte nadále potíže, přijďte do vaší oblíbené lékárny a lékárníci vám rádi poradí.

Mgr. Milan Vantuch
Alphega lékárník Praha

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna Slunce, Pirnerova 1395, Praha 5 - Zbraslav
Tel.: 257 920 961

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

LETNÍ KŘÍŽOVKOVÝ SPECIÁL JE TADY!

Pojďte si s námi
ZASOUTĚŽIT
o báječné ceny!

12 soutěží
o celkem
58 VÝHER!

ZAŠLETE ZNĚNÍ TAJENKY SOUTĚŽNÍCH
RÉBUSŮ NEJPOZDĚJI DO 15. SRPNA NA E-MAIL
krizovky@alliance-healthcare.cz
DO PŘEDMĚTU NAPIŠTE HESLO SOUTĚŽ.

Jména výherců budou zveřejněna v následujícím
čísle Alphega magazínu.

PRAVIDLA SOUTĚŽÍ:

Strana 21, 22-23, 24-25, 32, 33: Počet odpovědí se násobí jednou až pěti šestinami.

Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto pěti výsledných čísel.

Strana 26, 28-29, 30, 34: Počet odpovědí se násobí jednou až třemi čtvrtinami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto třech výsledných čísel.

Strana 27: Počet odpovědí se násobí jednou až sedmi osminami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto sedmi výsledných čísel.

Strana 37: Počet odpovědí se násobí jednou až deseti jedenáctinami. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto deseti výsledných čísel.

Strana 36: Počet odpovědí se násobí jednou až čtyřmi pětina. Vyhrávají soutěžící, jejichž odpověď přijde v pořadí shodném s jedním z těchto čtyř výsledných čísel.

Nenabádáme vás 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 nebo s lékárníkem.

SOUTĚŽTE

s námi o URGO Filmogel po bodnutí hmyzem

Doplňte znění tajenky: „URGO Filmogel po bodnutí hmyzem je tekuté krytí, které po nanesení vytváří na místě štípnutí pružný, průhledný a voděodolný film. Film chrání, zabraňuje škrábání a (tajenka).“



◆	SUMÉRSKÉ MĚSTO	ČLEN ŽIDOVSKÉHO KMENE LEVI	BÝVALÁ ČESKÁ POLITICKÁ STRANA	◆	DOKTOR SOCIÁLNĚ POLITICKÝCH VĚD	AMATÉRSKÝ ATLET, ASOCIACE	1. část tajenky	OSLÍ HÝKÁNÍ	KLUS KONĚ	◆	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	ŠLECHTIC
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				FORMOVAT						ŘÍMSKÝCH 1500		
ANGL. ČERVENÝ				POHOŘÍ V BULHARSKU DROBNÝ OZDOBNÝ PŘEDMĚT						CITOSLOVCE BOLESTI HODIT		
◆	BARBAR VÝZVA K TICHU							POHLED LETMÝ LÁTKA VYMEŠOVANÁ ŽLÁZAMI				
SPZ PÍSKU			EVROPAN ASFALT			CHORVATSKÝ POLOOSTROV OZNAČENÍ LETADEL JIHOAFR. REP.						
STEH					MODEL FORDU				ČÍNSKÝ PÍSEK RYBÍ POCHOUTKA			◆
VYSTOUPLA ČÁST KARTOTÉČ- NIHO LISTKU				ŽABÍ SKŘEK 2. část tajenky							ANGLICKÝ PRST NA NOZE	HORA PRAŽSKÉ PLOŠINY
◆	DRBNA	TEPLEM SE ROZEHRÁT				ROZHODNE TRAMVAJ						
SLOVEN. BASNIK					PROUDOVÝ PŘÍSTROJ K DOPRAVĚ PLYNŮ A KAPALIN							
POHLED (ANGL.)					ROKY DOMÁCKÝ LEOŠ						NÁZEV HLÁSKY Š	
INIC. ZÁTOPKA			ŘEKA V DAHOME									
			PANÍ									
PŘEDSTIHÝ												
ATOL COOKOVÝCH OSTROVŮ					PLOŠNÁ MÍRA							



Kosmetika.

SOUTĚŽTE

s námi o balíček s produkty HemaGel a HemaGel První pomoc

Doplňte znění tajenky: „HemaGel je chytřejší než náplast- s unikátním složením hojí povrchová poranění kůže, jako jsou odřeniny, popáleniny, řezné rány a drobná poranění. Urychluje (tajenka). Pohodlně a (tajenka).“

✦	VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.)	POTRAT	NÁSILNÉ VNÍKNUTÍ	✦	ANGL. NEBO	SPORTOVNÍ OBLEČENÍ	ŽENSKÉ JMÉNO (5.5.)	POPĚVEK	POZDRAV NA ROZLOUČE- NOU	STRANA ÚČETNÍ KNIHY	✦	DOBYTČÍ NÁPOJ S OTRUBAMI	POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA
VELMI KRÁTKÉ VLNY				ZÁBAL							ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY		
DRUH				POKRM							STŘEDOVĚKÝ VOJÁK		
				ANGL. HLEMÝŽD							NĚM. JÁ		
✦	VRCHOLEK HORY				TU MÁŠ			HOMÉROVA BÁSEŇ					
	SPLAV				MEZINÁRODNÍ KÓD OMÁNU			ČÁST DNA OCEÁNU					
3. část tajenky										KÓD CHILE			ZN. AMERICA
										ANGL. LÁZNĚ			MRÁVNÍ ČISTOTY
LATINSKÁ SPOJKA A			MOZARTOVO JMÉNO								DRUH VÍNA	ZN. CHROMU	
			ZN. VOLTAMPÉRU									NÁZEV PÍSMENE L (HOV.)	
ZÁBAL						ŘÍMSKY 49			BÁSNÍK				
✦	BOL				✦	NÁZEV PÍSMENE F			5. část tajenky				



INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE			KÓD ÁZERBA- JDŽANU
			ŠTĚKAT
LETNÍ OLYMPUSKÉ HRY (ZKRATKA)			
✦	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ARABSKÝ OTEC	
		ITAL. PROZAIK	
FAUSTŮV SVUDCE			
MEZINÁR. ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN			
✦	ČESKÝ PRÁVNÍK 19. STOL		

Zdravotnické prostředky. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

**5x
VÝHRA!!**



❖	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	PLEVEL	❖	STATEČNÉ	FRANCOUZ- SKÝ DĚŠT	SPISOVÁ ZNAČKA	ZN. ANTIMONU
AŤ				JEDOVATÝ STROM				
SPOJ PROVEDENÝ ŠITÍM				VYDLABANÝ OTVOR				
4. část tajenky				SPZ ROŽNAVA				
	ŠVÝCARSKÉ MĚSTO						ZN. KŘEMÍKU	KÓD LET. SPOL. KLM- ROYAL DUTCH AIRLINES
	NĚMECKÉ SIDLO							
			VTISKNUTÍ					
			NAPODO- BENINA					
RÝNSKÝ ČLUN				JMÉNO ASTRONAUTA ARMSTRONGA				
LIHOVINA Z MLÉKA				ČISTIČÍ PROSTŘEDEK				
		ZNAČKA KOPIŘEK				❖	JAPONSKÉ VÍNO	ZNAČKA ANGLICKÉHO AUTA
		NÁLEZ						
	PRIMÁTI			LAOSKÁ TISKOVÁ AGENTURA	SPZ STRAKONIC			
	DŘÍČ				PTÁK (ZOOLOG.)			
	KÓD UZBEKISTÁNU				OPAL			
				JÍDLA				
			ŠPINAVÝ PRUH	OSTROV V SOU- OSTROVÍ OKINAWA	SPOJKA PODRADÍCI		ČÁSTI OBLIČEJŮ	
				KÓD ČINY			ČÍSLOVKA RADOVÁ URČITÁ	
10 AMPÉRŮ	HMYZ					1. část tajenky		
	SYN NÁCHORA A MILKY					IKONICKÝ ZNAK		
		PŘEDHISTO- RICKE BALVANY					ZKR. SOUHŘEŽDÍ ERIDÁNUŠ	
		ZKRATKA TELEVIZNÍCH NOVIN					METODA POSUZOVÁNÍ ŽIVOTNÍHO CYKLU (ZKRATKA)	
				SLEPIČÍ SLABIKA	INIC. JANAČKA	RYCHLOST (LID.)		
						DĚTSKÉ CITOSLOVCE		DOVEDNOST
	PROTON							DĚTSKÝ POZDRAV
							BODNUTÍ (V ŠERMU)	
	❖	2. část tajenky					ALPSKÁ HORSKÁ PASTVINA	

SOUTĚŽTE

s námi o balíček kvalitních omega-3 pro dospělé a děti

Doplňte znění tajemky: „Novinky MaxiCor® Omega-3 ve formě malých tobolek a MaxiQ Omega-3 ve formě sirupu jsou bohatým zdrojem kvalitních omega-3 (tajenka), které zajišťují (tajenka) užívání pro dospělé i děti.“



	PLATINA	KŘEMÍK	ODBYT STROJŮ A NÁŘADÍ	POHÁDKOVÁ POSTAVA	OHON	OTVORY		NÁŠ BÁSNÍK (RUDOLF)	STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	ČESTNÝ (ZAST.)			ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE
MUŽ VODÍČÍ PSY							KÓD JAZYKA MAKEDONŠTINY				ZHOLAKDO	PŘES	
ČÍSLOVKA RADOVÁ URČITÁ							STEH PRUŽNÉ ŽELEZO					LESNÍ ZVÍŘE CITOSLOVCE PODIVU	
	BEZVÝ- ZNAMNÁ OSOBA	STAROVĚKÝ ARMÉN OBYVATEL AFRIC. STÁTU							NETEČNÝ PLYN ZKR. NÁRODNÍ LÉKÁRSKÉ KNIHOVNY				
1. část tajemky													DOVEDNOST
ANGL. ONO				VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.)	IND. SÍDLO	NÁŠ HEREC ČÁST MŠE				LIKNAVEC PŘÍTOK DUNAJE			
ŘÍMSKY 101			KOLEM (ZAST.) ČIN. VÁHOVÁ JEDNOTKA (96,7 KG)					CHAPLINŮV FILM (1921)				ANGLICKÁ KRÁLOVNA (1102 - 1167) CESTA (ZAST.)	
OCHUTNÁVAČ								VYDÁVATÍ ZVUK JAKO HOLUB	SEVEŘÁN DRUH TRHAVINY				STOVKA MATURITA
PROGRAMOVÉ ROZHRANÍ APLIKACÍ (ANGL. ZKR)				POPĚVEK			LEHKÉ VANUTÍ				ÚŘAD (ZAST.)		
							MPZ MALGAŠSKÉ REPUBLIKY			ZN. ASTATU	SLOVEN. MUŽSKÉ JMÉNO		
							HAD Z KNIHY DŽUNGLE				ZTLoustnout ZKRATKA AMERICKÉHO DOLARU		
							NEJZÁ- PADNĚJŠÍ OSTROV ALEUT					RESPEKT ZN. TELLURU	
							UKAZOVACÍ ZÁJMENO			ZPŮSOB PORÁŽENÍ V ZÁPASE			
							ŘÍMSKY 49			BOHYNĚ (Z LÁT)			



Doplňek stravy.

◆◆◆◆	ZN. JEDNOTKY KMITOCTU (HÉRTZ)	SEZDATI	VYLÍHLÉ RYBKY	◆◆◆◆	◆◆◆◆	SPZ HRADE KRALOVÉ	BRUSNICO- VITÁ ROSTLINA	DOUPATA	◆◆◆◆	◆◆◆◆	PÍSMO SKLONĚNÉ DOPRAVA	FRANCOUZ- SKY DESETINNÝ	TOLUEN
ANGL. HORKÝ				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	SPZ HRADE KRALOVÉ				MÁLOOST- NATÁ RYBA	BĚLOVESKÁ Kyselka			
DĚS (ZAST)					CITOSLOVCE KLEPÁNÍ ČÁST TENISOVÉHO UTKÁNÍ					DEHET MĚSTO U JIHLAVY			
	ANGL. DROGA TEDY					DRAŽDĚNÍ							
			DĚTSKÉ CITOSLOVCE OZVĚNA			3. část tajenky SPZ OKRESU ČESKÉ BUDĚJOVICE							
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				ŘÍMSKY 1105				BÝVALÝ RUSKÝ KLADIVÁŘ RUSKÁ ŘEKA					◆◆◆◆
2. část tajenky	NĚM. JÁ CHYBA V TENISU			4. část tajenky	DENNÍ MOTYL S PESTRÝMI KŘIDLY OZDOBENÝ RYTÝ DRAHÝ KÁMEN								◆◆◆◆
		TURECKÁ JEDN. OBJEMU DOLINA					KÚŇ (BASŇ) KLYSTÝR			ZN. HLINÍKU			◆◆◆◆
			OBCHODNÍ AKADEMIE			KÓD LET. SPOL. KLM. ROYAL DUTCH AIRLINES INICIÁLY TUČNÉHO							
			ŘÍMSKY 3055 LIST PAPIRU										
	SOUČÁSTI DĚL ČESKÝ PRAVNÍK 19. STOL							KÓD AMERICKÉ SAMOY					
		VČELÍ SPOLEČEN- STVÍ				ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE ANGL. HVĚZDA							
		CITOSLOVCE CHRČENÍ AKR. SOUHVĚZDÍ RAJKA (APUS)			OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU ANGL. INKOUST								
			PRYČ INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY										
	ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU						◆◆◆◆	◆◆◆◆					
◆◆◆◆	HLASATEL						◆◆◆◆	◆◆◆◆					



Doplňěk stravy.

SOUTĚŽTE

s námi o URGO Elektroterapie proti bolesti, dobíjecí náplast

Doplňte znění tajenky: „Elektroterapeutická náplast k opakovanému použití ke zmírnění bolesti svalů a kloubů. Náplast působí díky technologii TENS - transkutání (tajenka) stimulace. K dispozici je 5 programů, každý má 15 stupňů intenzity.“



◆	ZNAČKA KILOTUNY	HLAS SOVY	FILOZOF	NÁZEV HLÁSKY R	◆	◆	INDÁNSKÝ ČLUN	SPZ DOLNÝ KUBÍN	◆	PODNIK V BRANCE U OPAVY	ZASEVÁNÍ	◆
JAPON. OSTROV					ZN. ASTATU	MPZ KEDAHU STÁTU MALAJSIE			CITOSLOVCE BZUČENÍ STRACHOVATÍ			TAKOVÁ (NÁŘEC.)
DÁNSKÝ ARCHITEKT						PŘESNĚ OBKLOPITÍ						
◆	KONČETINA			ANGL. TUNA 1. část tajenky				KONTRABASS SOUČÁST SPOJOVACÍ				
◆	NADZEMNÍ ČÁST ROSTLINY	ZN. RHENIA BERLÍNSKÝ AUTODROM			CHLAPEC							
CHEM. ZNAČKA KUCHYŇSKÉ SOLI					2. část tajenky NAHRÁT							
AKADEMIE VĚD			ŠPAŇ. EXKRALOVNA RAKOUSKÁ ŘEKA				OBCHODNÍ AKADEMIE			SLEPIČÍ SLABIKA	ZN. ARSENU	TAHLE
CUPITAT							ZHOTOVIT TKANÍM CITOSLOVCE BOLESTI					
◆	ČESKÝ DIRIGENT					NEŠCHOPNOST ŽIVOTA LÉK PROTI MALÁRII						
◆	CVOK (LID.)	ČÁSTEČNĚ ASLUSKÁ BAVLNA										
LIDÉ TVOŘÍČÍ MINCE RAŽENÍM							ZKR. KATEDRY ZÁPADO-ČESKÉ UNIVERZITY					
ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			CITOSLOVCE CINKNUTÍ INCIÁLY FOTBALISTY PANENKY									
ČLOVĚK OBRATNÝ V JEDNÁNÍ												
SLIČNÁ					ZÁPOR							



Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

SOUTĚŽTE

s námi o Imunoglukan P4H® ACUTE! cps + multifunkční šátek s logem



Doplňte znění tajenky: „Imunoglukan P4H® ACUTE! je díky zvýšenému množství Imunoglukanu®, vitamínu C a zinku určen ke krátkodobému užívání po zvýšené psychické a fyzické námaze či vyčerpání nebo diskomfortu spojeném s pobytem v klimatizovaném prostředí. Užijte si (tajenka).“

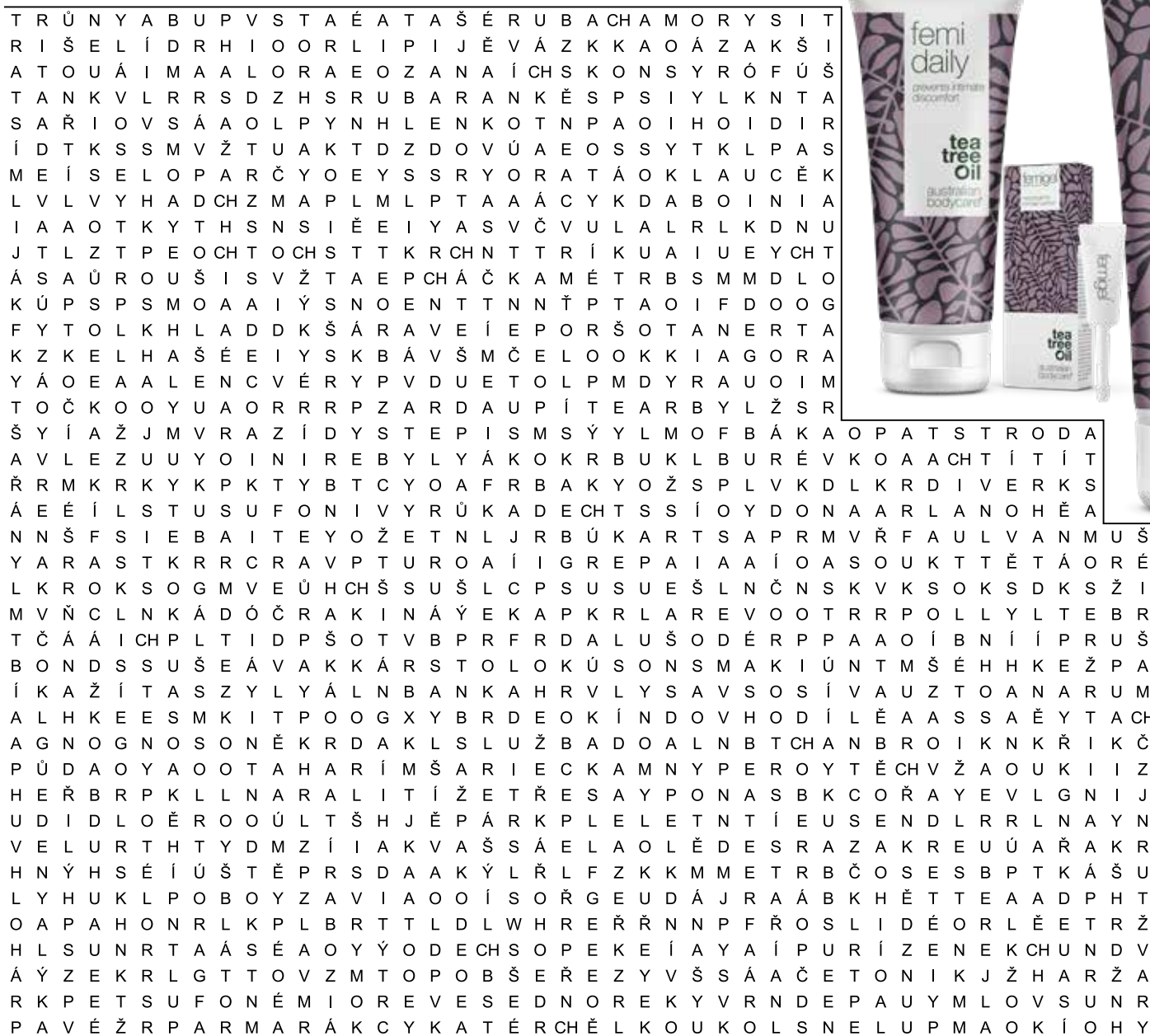
L	O	D	Ě	D	Á	K	Ž	E	L	C	A	L	E	O	I	A	L	I	L	V	D	L	
O	O	L	O	T	Ž	I	A	R	P	B	K	E	I	S	A	V	A	K	Y	E	Y	Č	
B	S	A	O	H	A	Ř	Č	O	A	T	E	Š	U	T	E	A	I	H	K	M	M	Š	
L	U	F	N	U	A	H	E	B	K	M	Ř	A	A	Ř	H	N	T	L	O	S	O	R	
Í	Š	S	É	M	Ě	V	L	Ž	O	Á	Z	Y	N	Í	V	Ú	C	I	E	J	U	O	
K	I	W	I	R	K	P	A	A	E	T	P	Á	N	I	I	N	D	E	X	T	C	H	B
P	T	Ř	Ř	A	Y	Y	R	A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

ADEPT, AHOJ, ÁMOS, AMPÉR, ASIE, BABA, BANKÉŘ, BEAT, BIOMAT, BLIKAČ, BORŠČ, CVIKR, DANĚ, DATEL, DĚDIC, DEKL, EPOS, ESENCE, ÉTER, EURO, EVKA, EXIT, FALD, FETY, GÁZA, GRAM, GRYF, HATĚ, HLAD, HRDINA, HUMR, INDEX, IŠKA, JÁDRA, JARA, KÁDĚ, KATI, KEŠU, KIWI, KLAN, KNIŽE, KORZO, KRÁLÍK, KRAS, KRÉDO, LACLE, LEČA, LEMY, LILA, LODĚ, LOŽE, MÁTA, MELY, MOUCHA, MRAV, MUKA, NATÉ, OÁZY, OBLÍ, ODLÍT, OHAŘ, OHAVA, OKAP, OKOV, OMYL, OSTŘÍ, OSUŠIT, PÁKY, PALMA, PÁNI, PIHA, PLATY, PLEN, PLNO, POPRSÍ, RADARY, REMA, RODY, ROSOL, ROŠT, RTÍK, ŘEKA, ŘEŽE, SALÓN, SBOR, SÉMĚ, SFÉRY, SLAD, SLZA, SNÍH, STĚR, ŠPEH, ŠTÍT, ŠUFT, TAJE, TMÁŘ, TRNÍ, TŘEP, TUHO, TUŠE, UJET, ÚNAVA, ÚNOS, VAKY, VÁLCE, VESLAŘ, VÍTR, VNIK, VOLEJ, VZORY, ZVĚŘ, ŽIAR

SOUTĚŽTE

s námi o balíček Intim řady Australian Bodycare, který obsahuje Australian Bodycare Femigel 5x5 ml, Australian Bodycare Intim Wash 200 ml a Australian Bodycare Femi Daily 100 ml

Doplňte znění tajenky: „Výrobky pro intimní hygienu Australian Bodycare přirozeným způsobem, i díky obsahu tea tree oleje, (tajenka) a zároveň ulevují od suché sliznice, (tajenka).“





ACER, AGFA, AGNÁT, AGORA, ACHÁT, ÁCHAT, AKÁT, AKTY, ALADIN, ALDA, ALFA, ALIT, ALPY, ÁMOS, AMPULE, AMUR, ANODY, ANTI, ARAB, ARCHÍV, ARIE, ARKÁDY, ARPA, ASÁK, ASIE, ASTRA, ATAŠÉ, ATOL, AULY, AURA, AUTA, AUTO, AVAR, AVIA, AŽURA, BAGR, BALO-UN, BANKA, BASY, BAZÉN, BEAT, BETLY, BICEPS, BINGO, BIZON, BIŽU, BLÁTO, BLÍN, BOND, BRADLA, BRACH, BREPT, BRKO, BROD, BROK, BRUNET, BŘEH, BUKY, BULY, BURČÁK, BURŠ, BYLÍ, CAEN, CALX, CAMP, CEDR, COPY, CUKR, CYKL, ČÁRA, ČÁST, ČERT, ČIRÝ, ČOKL, ČUBA, DACAN, DAKL, DARY, DEBL, DEGU, DEKL, DEKO, DĚLA, DĚLO, DEPA, DÍTĚ, DIVY, DLAB, DLANĚ, DNES, DOBRA, DOB-RÁK, DOMY, DOPAL, DORT, DRACI, DRAK, DRÁP, DRBNY, DRBY, DROB, DUET, DUETO, DUŠE, DŽEM, EBOLA, EDEN, EFEKT, EFOR, ELSA, EMFÁZE, EMIRÁT, ENZYM, EPOS, ERBY, EREB, EROZE, ESEJ, EŠUS, ÉTER, ETIOP, ETOL, EURO, EVKA, EXIL, FALD, FARA, FAUL, FIAKR, FIAT, FÍGL, FILÉ, FLITR, FLORA, FÓRY, FREE, FYTOL, GINKGO, GLYKOL, GONG, GRAFY, GRIFY, GROŠ, HABR, HADI, HANÁ, HAŠÉ, HERE-SE, HLAD, HLEN, HLOH, HLTY, HLUČNO, HMAT, HONCI, HOŘÁK, HOUSLE, HOVADO, HRABĚ, HRAD, HRANA, HRON, HROT, HŘEB, HUDBA, HUSA, HÝLI, CHALUPA, CHAOS, CHASY, CHATY, CHLOR, CHMÚRA, CHOVY, CHOZENÁ, CHROM, CHRUP, CHTÍČ, CHTÍT, CHY-BY, CHÝŠE, IGLÚ, INAK, INKA, IRÁK, IROVÉ, IRSKO, IŠKA, IZOBAR, JÍDLA, JING, JMÉNO, JUTA, KÁČA, KÁČE, KAČER, KÁDĚ, KAFR,

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

KAMAŠE, KÁPĚ, KÁRA, KAŠE, KATR, KEKS, KINO, KISCH, KLEČ, KLEP, KLEPNA, KLÍH, KLIK, KLÍMAL, KLOT, KLOUB, KMIH, KNAP, KNÍR, KNOT, KOČÍ, KOJNÉ, KOKETY, KO-KOS, KOKS, KOLÍK, KOLNA, KOPA, KOSIT, KOUKOL, KOVY, KRAJÍC, KRÁM, KRÁPĚJ, KRBY, KREV, KROJE, KRŠNA, KRTEK, KRÝT, KRYTY, KŘEZ, KŘIK, KUFR, KUKA, KUPY, KŮRY, KUŘE, KVAŠ, KVĚR, KÝLA, KYTY, LADIT, LAIK, LAKY, LAMA, LAOS, LASICE, LASO, LAŠK, LATA, LÁTKAŘ, LEČO, LEKY, LEPY, LEST, LEŠI, LÉTO, LIBA, LIDÉ, LÍDR, LICHVA, LIJÁK, LÍSKA, LODĚ, LODR, LOMY, LOOK, LOTO, LOTR, LOŽE, LUNA, LÝKA, LYSKA, MAKÝ, MARKY, MARS, MASAKR, MÁSLA, MAST, MATY, MDLO, MEDIK, METE-OR, METR, MÍRA, MÍSTA, MÍSTO, MLOK, MLYNÁŘ, MÓDA, MOLO, MOŠT, MOTOL, MRAK, MRÁV, MUŠLE, MÝTO, NAHÁ, NÁKYP, NÁMĚT, NANDU, NARCIS, NÁRUČE, NAŽKA, NEON, NERV, NERVY, NEUK, NIOB, NOÉMA, NOHA, NOPY, NOREK, NOTA, NOŽE, NUGA, NYMFA, OÁZA, OÁZY, OBAL, OBCE, OBČAN, OBOJEK, OBOR, OČAR, OČKO, ODDÍL, ODÉR, ODĚR, ODLIV, ODTOK, OGAM, OHIO, OKAP, OKAŘ, OKOS, OKOV, OKROČÍ, OKRY, OKYT, OLŠE, OMAKAT, OMAM, OMASTA, OMYL, ONAMO, OPÁL, OPAT, OPIS, OPTIK, ORAT, ORBA, OREL, ORLI, OSKA, OŠKVAR, OTKA, OTKY, OTOV, OTRHAT, OVÁLY, OVAN, OVERAL, OVĚS, OZÓN, OŽERA, PACHT, PALA, PAPÁ, PARK, PARKŮR, PARMA, PAROH, PASIVA, PASY, PAVÉ, PAVEL, PENNY, PEPŘ, PERA, PERDA, PERO, PÉRO, PCHÁČ, PILY, PITA, PLÁN, PLÁT, PLEŠ, PLST, POČASÍ, POET, POETA, POLESÍ, PORŠ, POUŠT, POVAL, PRÁH, PRÁT, PRST, PRVOK, PŘILBA, PSÍK, PŮDA, PUDR, PULT, PUSY, PŮTKA, PYRÉ, RACI, RADA, RAFT, RAIS, RANK, RASY, RAŠIT, RÁŽE, REBEL, RELÉ, REMA, RENA, RÉTA, RISK, RISKUJ, RITO, RODY, ROLE, ROSA, ROŠT, ROTOR, ROUP, ROUPI, ROVY, RUBACHA, RUBL, RUCE, RUKA, RUMEN, RUMUN, RUNY, RUŠNO, RYBA, RYBY, RYNK, ŘADA, ŘASY, ŘEKY, ŘEZBÁŘ, ŘEZY, ŘEŽE, SADA, SÁDRA, SACHR, SAKÉ, SAMOTA, SÁNKY, SBOR, SEKTY, SENO, SÉRA, SETÍ, SETR, SEVER, SFÉRA, SÍLA, SÍNĚ, SINTR, SKAUT, SKICA, SKLEP, SKLO, SKON, SKOT, SKUS, SLÁNKA, SLEDĚ, SLECHA, SLEPEC, SLET, SLÍDA, SLOH, SLUCH, SLUŽBA, SLZA, SMĚS, SMRK, SMRŽ, SMYK, SNÍH, SNOBI, SNOS, SODA, SOCHY, SONG, SOPOUCH, SORBIT, SOSNA, SOULAD, SPANÍ, SPĚCH, SPÍČ, SPIS, SPO-LA, SPOR, SPOT, SPOTY, SPRAŠ, STÁDO, STAN, STAR, STAŘÍ, STAŤ, STĚBLO, STEHNO, STENY, STEP, STEPI, STÍH, STOA, STON, STOPKA, STRK, SUKNĚ, SUPL, SVAL, SVAZ, SVOZ, ŠATY, ŠEKY, ŠIMI, ŠIML, ŠÍŘE, ŠITÁ, ŠITÍ, ŠIZUNK, ŠKOT, ŠKVOR, ŠLÁGR, ŠMÍRA, ŠNEK, ŠOPA, ŠPECH, ŠPRT, ŠTÁBY, ŠTĚP, ŠTÍR, ŠTUK, ŠTYK, ŠUFT, ŠULA, ŠVÁB, TABU, TADY, TALM, TANK, TAVY, TAXA, TEEPEE, TĚLO, TÉMA, TEMPA, TERČ, TESK, TEST, TI-CHO, TISK, TISY, TÍŽE, TKÁNĚ, TLAK, TOFU, TOMA, TRÁM, TREPKY, TRUC, TRŮN, TŘES, TUBA, TUHO, TUHÝ, TUKY, TÚRY, TUŠE, TUŽBA, TVAR, TVÍD, TVRZ, TÝDEN, TYKEV, TYLY, UCTÍT, ÚČIN, ÚDĚS, UDIDLO, UDIVIT, UFON, UFONI, UHLÍ, ÚHOR, ÚHOŘ, ÚKOL, ÚLE-KY, UNIE, ÚNIK, ÚNOS, ÚPAL, UPÍR, UPÍT, ÚPON, URAN, URNA, URNY, ÚSTA, ÚSTAV, UŠÁK, UŠTĚP, ÚTĚK, ÚTOK, ÚVĚR, ÚVOD, UZEL, VÁDÍ, VAKY, VÁŠA, VATY, VDECH, VE-LEK, VELUR, VERŠE, VHOD, VÍKA, VÍNO, VISA, VÍTATI, VKUS, VLČÁK, VLNY, VLYS, VNIK, VODNÍK, VRAH, VRAK, VRAT, VRÁŽ, VRUB, VRUT, VRYP, VSUN, VSYP, VŠEUM, VŮČI, VUŘT, YELLOW, ZÁDRH, ZÁVĚJ, ZBYTEK, ZDAR, ZDĚS, ZERA, ZERAV, ZIMA, ZIPY, ZLUČ, ZMOL, ZNIK, ZOEFA, ZRNA, ZUBR, ZVUK, ŽENA, ŽERT, ŽEZLO, ŽHÁŘ, ŽIAR, ŽIDÉ, ŽVÁST

SOUTĚŽTE

s námi o balíček pro opálení s hloubkovou buněčnou ochranou, který obsahuje Photoderm Sprej SPF 30 400 ml, Photoderm MAX Aquafluid neutrální SPF 50+ 40 ml a Photoderm KIDSprej SPF 50+ 200 ml

Doplňte znění tajenky: „Produkty řady Photoderm od BIODERMY poskytují maximální míru fotoprotekce pokožky nejen proti UVA a UVB záření. Chrání buňky do hloubky až na úrovni DNA díky (tajenka) a zároveň zpomalují stárnutí (tajenka).“

	KOŘIST	ÚSKALÍ	ZÁPISNÍKY		ŽENSKÉ JMÉNO (26.7.)	PRŮSVITNÁ BAVLNĚNÁ TKANINA	PŘÍJEMNÝ		DOUŠKA V DOPISE	ČÁST PECE	OKRAJ STŘECHY	POZDRAV	
MEZINÁRODNÍ KÓD LIBANONU				ARABSKÝ OTEC				Z JAKÉHO DŮVODU					AFRICKÝ KOPYTNÍK
USPOŘÁDAT				PRÁVO ODPORU				BIKARBONÁT					AMER. FILM D. DEL RIO (1928)
1. část tajenky									ŠKUBÁNÍ				3. část tajenky
	PODROBNOST							HRDINKA KNIH M. TIPPMANNOVÉ				PATŘÍČÍ IVĚ	
	CITOSLOVCE PODIVU							SLOVEN. IR				BUBEN NA LOSOVÁNÍ	
ANGL. TAKÉ					MÍT SNY					SDRUŽENÍ PODNIKŮ			
										ZKR. NAŠÍ TELEVIZE			
ANGL. RADOST					TRÝZNITEL						ANGL. SYN		
											ROZPIS		
									VOLNÝ PROSTOR	ANGL. NÁKLADNÍ AUTO			
									MOTA				
ZKR. AMPÉRHOJINY										ODHADNUTÍ (MN. Č.)			
										CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ			
HORKÝ PRAMEN PERIODICKY VYSTŘÍKJÍCÍ VODU													
OSIVO												EINSTEINOVY INICIÁLY	
												DOVEDNOST	
INIC. LUKAVSKÉHO										GERMÁNSKÝ ZNAK			
SPISOVÁ ZNAČKA										BROUK			



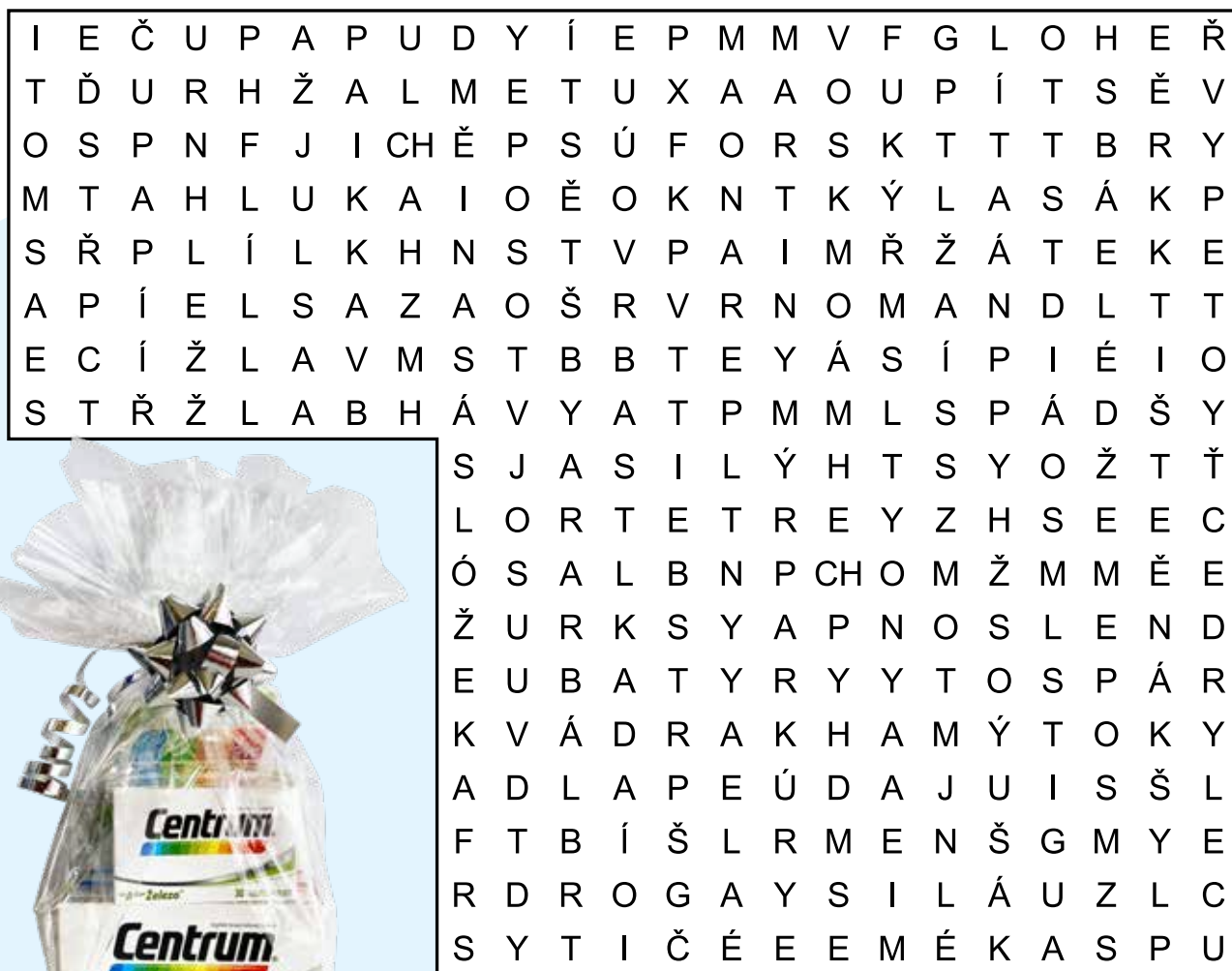


ANGL. NEBO	IND. KOŘENÍ	ATOL V SOU-OSTROVÍ NIZKE OSTROVY	4. část tajenky	UMÍNĚNÝ ZÁPOR									
					AKADEMIE VĚD								
													
TRUHLA							CHEM. ZN. GALLIA	LINKA DŮVĚRY (ZKRATKA)	ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ			NAPLNĚNÉ (TEKUTINOU)	JMÉNO NOVINÁŘE KISČE
MALÁ VLNA													
						NYNÍ (NÁŘEČ.)	KÓD GUADELOUPE			STARÝ TYP PLACHETNICE	ZÁPOR		
							INIC. MUNZARA						
	JIŽ				MUŽSKÉ JMÉNO (9.1.)						ZN. STŘÍBRA		
					STOVKA						MODRÁ BARVA		
		ČESKÁ POLITICKÁ STRANA						OBEČ U SOKOLOVA	OBRAZ SEŠTAVENÝ Z PODOBIZENÝCH HVĚZD V SOUHVĚZDÍ LABUT				
	NAJEZENÍ												
	ZKR. DECIMETRU						MPZ KEDAHU STÁTU MALAJSIE			DOMÁCKÝ OLDŘICH			
										PENÍŽE			
							OBRUBA				ZN. ASTATU		
							LISTNATÝ STROM				ASIJSKÝ STÁT		
MEZINÁRODNÍ KAMIONOVÁ DOPRAVA (ZKRATKA)													
MPZ ZANZIBARU					ČERNÝ PTÁK	2. část tajenky							
	ANGL. DUB					UČEŇ (ZAST.)	ZN. UNIVER-SÁLNÍHO ORCHESTRU					ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU	TU MÁŠ
	TLUKADLO							ANGL. BANYÁN					
		STUPEŇ CITLIVOSTI FILMU									RUSKÉ SÍDLO		

SOUTĚŽTE

s námi o balíčky obsahující multivitaminy Centrum AZ
(balíček obsahuje 100 tbl. a 30 tbl. balení)

Doplňte znění tajenky: „Centrum je kompletní multivitamin s minerály a stopovými prvky pro podporu imunity. Obsahuje vitamin C, který přispívá k normální funkci (tajenka).“



Doplňěk stravy.

ALDA, AZYL, BALLAS, BARY, BONA, CEDRY, CELY, DAKL, DEKY, DÉLE, DĚŠŤ, DROGA, DŽEM, ELSA, EPOS, ESEJ, ETÁŽ, EXOT, FOTO, FUKÝŘ, GUMY, GUSTAV, HANÁ, HÁVY, HODIT, HRUĎ, HÝLI, IGLÚ, JÁMA, KAFR, KANÁL, KÁNĚ, KLIPS, KUFR, KULHAT, KVÁDR, KÝLA, LISY, LÓŽE, LSTI, LŽÍCE, MANDL, MARTIN, METY, MŘÍŽ, MSTA, MÝTÍ, MÝTO, NELSON, NESYTA, OMAM, OTEP, PAPUČ, PA-PUČE, PARK, PARKÚR, PÁŽE, PERA, PITA, PLYŠ, POSED, PRSO, PUDY, RAPÍRY, RÝMY, ŘEHOL, SAKÉ, SBĚŘ, SICHA, SKRUŽ, SLUJ, SMÝT, SPÁD, SPÁR, SPIŽ, SRST, STŘŽ, SVATBY, SYTIČ, ŠEKY, ŠMUK, ŠPRT, ŠTĚSTÍ, TABU, TEPY, TEST, TOMSA, TRIK, TROL, ÚDAJ, UNIE, UPÍT, ÚSPĚCH, UŠÁK, VOSK, VRÁTNÍ, VRBA, VZNOS, YZOP, ŽALM, ŽLAB, ŽMOCH

SOUTĚŽTE

s námi o balíček náplastí, který obsahuje Compeed Náplasti na puchýře malé 6 ks, Compeed Náplasti na kuří oka MOIST 6 ks, Compeed Náplasti na puchýře chodidlo 5 ks a Compeed Náplasti na puchýře sportovní pata 5 ks



Doplňte znění tajenky: „Náplasti Compeed obsahují hydrokoloidní (tajenka) podporující vlastní hojivý mechanismus kůže, ránu chrání, zapouzdřují a tím v ní uchovávají přirozenou (tajenka), díky které dochází ke zhojení bez vzniku strupu.“

◆	ZKR. ATMOSFÉRY (JEDNOTKY TLAKU)	MILOSTNÁ DOBRODRUŽSTVÍ	◆	PES	AMER. TV SERIÁL	◆	OSLÍ HÝKÁNÍ	RYCHLOST (LID.)	RUSKÝ VOJEVŮDCE 18.STOL	◆	ČÁST MOSKVY	OSTROV PAPUY-NOVÉ GUINEJI
INCIÁLY FOTBALISTY PANENKY			ZKR. ŠEDOMODRÉ AVŠAK			X				CITOSLOVCE FICENÍ		
ZVÍŘECÍ KONČETINA						VYSOKÁ ŠKOLA UMĚLECKÁ (AKADEMIE VÝTVARNÝCH UMĚNÍ) NEJMENŠÍ BUVOL				ŘÍMSKY 49 ANGL. TRÁPENÍ		
ŽENSKÉ JMÉNO							VRCH NAD BĚLEHRADEM NĚM. VÝCHOD					
◆	1. část tajenky AKADEMIE VĚD											
ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			2. část tajenky	ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO (SLOVENSKY)	SLOVEN. OSTRÉ, BRITCE TUK OVČÍ VLNY						ZN. ASTATU	MOJI
NAVODIT								JINAM				
◆	DOSTIHOVÁ DRAHA U LONDÝNA	KÓD SRÍ LANKY DOMÁCKY ANTONÍN				◆	◆	LÁJ				
ALKEN												
PROGRES												
VZOREC OXIDU CÍNATÉHO				ZN. LUTECIA ŘÍMSKÁ 6								
ODLESK												
ORGANIZOVANÁ CESTA PO RŮZNÝCH MÍSTECH												



SOUTĚŽTE

s námi o balíček Herbadent pro zdravé dásně, který obsahuje gel na dásně, bylinnou zubní pastu, bylinnou ústní vodu a zubní kartáčky Herbadent ECO s jemnými vlákny

Doplňte znění tajenky: „Balíček bylinných přípravků HERBADENT vám pomůže s péčí o zdraví vašich zubů i dásní. Řada HERBADENT ORIGINAL je (tajenka).“



	HROMADA (ZAST.)	RAKOUSKÉ SÍDLO	USAZENÉ	AKVARIJNÍ RYBKA		UMĚLECKÁ DÍLNA	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	TESKNOTA		OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU	NĚM. VEJCE	LÁTKA Z NEPRAVIVELNÝM ZRŮTNÝM POUVRCEM	MYS ANTARKTIDY
MYLNÝ NÁZOR					AMER. TELEFONNÍ SPOLEČNOST				ČÁST SYSTÉMU				
PLEMENO					ANGLICKÝ PRST NA NOZE 3. část tajenky				HVĚZDA V SOUVHĚZDÍ VOZKY ETAPY				
NÁŠ BOTANIK						HLAS HADA A TAK DÁLE (LAT. ZKRATKA)					NÁZEV HLÁSKY R		
		NÁŘEČI STŘEŠNÍ ŠIKMA PLOCHA								4. část tajenky	VĚŠTCI		
	POLOŽIT DOVNITŘ VSTUP							ZÁPADO-ČESKÉ MĚSTO GHANSKÝ KMEN				POPĚVEK	INICIÁLY ČASLAVSKÉ CITOSLOVCE BOLESTI
BĚDA (Z LAT.)				FRANCOUZSKÝ DEKÁDA HOVOROVÝ SOUHLAS							LAOSKÉ SÍDLO ANGL. ŽITO		
KÓD CHILE			MPZ JORDÁNSKA KADĚŘE			ASFALT DÁVKA LÉKU							
MĚSTSKÁ ČÁST					ANGL. DENÍK FR. ŘEKA							ANGL. JEDNOTKA HMOTNOSTI	DRUH SAMICE DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY
STRANA ÚČETNÍ KNIHY				OBLAST MEZI MRTVÝM MOŘEM A AKABSKÝM ZÁLIVEM POHYB VZDUŠNÝM					NEVĚNOVAT INIC. HEREČKY CARDINÁLOVÉ				
	ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU	LOKET ZN. BROMU						TÁZACÍ ZÁJMENO			ČESNEKOVÁ POLEVKA OXID BORNATÝ		
NEPŘÍTOMNOST								ANGL. JEDNOTKA DÉLKY					
ZÁRUKA NA DLUH										JMÉNO PROZAIKA PAVLA			

INIC. SPISOVA- TELKY KRÁSNOHOR- SKÉ		PLATIDLO MEXICA	HITCHCOCKŮV HOROROVÝ FILM	
	HUDEBNÍ ZN. PRO PIANISSIMO			RENEŠANČNÍ ŠTÍT
	ZN. ELEKTROSPO- TŘEBÍČŮ 1. část tajenky			
USRKNOUT				
SPZ OSTRAVY				



		INIC. PROZAÍKA KLIMY			OZNAČENÍ LETADEL NOVÉHO ZELANDU	STROMOVÝ DIKOBRAZ	ANGL. BĚŽET		ŠEDIVÉ	HUSITSKÁ MLÁDEŽ S PRAKY	AČKOLI	ANGL. BOLET	KRAJSKÝ NOHEJBALOVÝ SVAZ
		INIC. PISNICKÁŘE MLÁDKA	BLANKYT DĚTSKÉ CITOSLOVCE					BELGICKÝ POLITIK					
SLOVENSKY NE				AFRICKÝ KMEN				PATŘÍČÍ IRCE ZPĚVOHRA					
STANICE TECHNICKÉ KONTROLY				ZN. CERU									
					NEKUTEČNÁ RUSKÉ LÁZNĚ					INIC. HERCE SOBOTY IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO ORGANIZACE			
	ČASOVÉ ÚDOBI	OSTRAVSKO KARVINSKÉ DOLY	NEJVYŠŠÍ KARTA 2. část tajenky				5. část tajenky SPOTŘEBNÍ DAN					KLAMY	MEZINÁRODNÍ NORMALIZ. INSTITUTE
				NA ONOM MÍSTĚ ZN. OSMIA					SPOJKA OLYMPIJSKÉ HRY				
DRUH KOČÁRU S KOČIM							SPOJKA PODRADICÍ						
NĚKDO						CITOSLOVCE SMÍCHU					OZNAČENÍ DRUHŮ VLAKŮ		

SOUTĚŽTE

s námi o vlhčené ubrousky TENA Wet Wipe Original

Doplňte znění tajenky: „Velké parfemované vlhčené ubrousky TENA Wet Wipes Original jsou ideální pro umývání intimních partií při (tajenka) pomůcek nebo umývání celého těla.“



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



AKTY, ALARM, ÁMOS, ARAT, ARZÉN, BIČE, BŘEH, CENT, ČOKL, DÍRA, DIVY, DLUHY, DŽÍPY, EFOR, ELEMI, ETIK, FELIX, HANÁ, HIJE, HUMR, CHOLE, KÁVY, KLAUN, KLÍNEC, KMIH, KMIT, KOČÍ, KONŠ, KOŠLER, KOTĚ, KRÁL, KREACE, KRUHY, KŘEN, KTERÁ, KULT, KYRYS, LIDÉ, LOSY, LYNČ, MATLAT, MERA, MRVIT, MUKA, MÚZY, OÁZA, OBAL, OCAS, OCÚN, OPAL, OPĚT, ORBA, OŘEZ, OTKY, PAPULA, PAROH, PENZE, PEŘÍ, PIVO, POESIE, PORŠ, PRAGMA, PSTRUH, PUMPA, RÁČE, RAJZ, RÁKOS, RÁMY, RÁNA, RISK, ROSA, RÝGL, RÝMA, ŘADA, ŘEBŘÍK, ŘEVY, SALON, SEMIŠ, SÉRA, SHYB, SKON, SKRÝŠ, SLZA, SNAHA, SRAZ, SRKY, SRPEN, STEP, STON, STRŽ, SVAZY, SVĚTLE, SVRCH, ŠMUK, ŠPUNT, ŠTÍT, ŠVÝCAR, TĚLO, TŘES, VĚREC, VIBEX, VLNY, VOÁLEK, VÝSADA, VZMACH, ZERA, ZEUS, ZMOL, ZOEÁ, ZVON, ŽIAR, ŽÍLY, ŽITNÁ

SOUTĚŽTE

s námi o balíček produktů ALAFASILVER sprej na rány, odřeniny a další druhy ran, který nepálí a neštípe

Doplňte znění tajenky: „Alfasilver je přípravek ve spreji s 3% obsahem (tajenka) k ošetření ran, odřenin, popálenin menšího rozsahu, kožních poranění, proleženin a podobně.“

◆	BĚLOVESKÁ KYSELKA	SRKNUTÍ	◆	1. část tajenky	INIC. HEREČKY LAURINOVÉ	VLASTNÍ LAMAM	◆
MPZ ISLANDU			ANGL. ZKR. OSTROVA MEZINÁRODNÍ KÓD MAYOTTE				◆
BREPTA							JIŽ
BÁSNÍK					MASARYKOVA UNIVERSITA V BRNĚ MEZINÁRODNÍ KÓD TCHAJ-WANU		
◆	KONŽSKÝ OSTROV	TI SAMÍ BODAVÝ HIMYZ					
MEGAVOLT			KÓD ZIMBABWE			AČKOLI	CITOSLOVCE VÝSMĚCHU
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			JINÝM ZPŮSOBEM PODNIK V HRADCI KRÁLOVÉ				
OSIVO					KŘÍK VRABČU STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA		
ŠVÝCARSKÉ MĚSTO					RÝPNUTÍ DO ZAD STUPEŇ CITLIVOSTI FILMU		
◆	ANGL. DÉLKOVÁ MÍRA	PROTI (Z LÁŤ.) TRNOVNÍK				KYT	ISLAND. HORA OKOPANINA
ŘECKÉ SIDLO				2. část tajenky	INIC. HERCE JELÍNKÁ		
INIC. PROZAIKA KLIMY			CITOSL. ÚDIVU ZKRATKA COMPUTERU				
ZAPOJENÍ					INIC. PILAROVÉ		
A TAK DÁLE (LAT. ZKRATKA)				◆	◆	POPĚVEK	
							ESPERANTSKÝ NEČÍ



Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.

VÝHERCI SOUTĚŽÍ Z MINULÉHO ČÍSLA



VÝHERNÍ KŘÍŽOVKA IMUNOGLUKAN P4H® KRÉM + MULTIFUNKČNÍ NÁKRČNÍK

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

Božena B. - Přeštice
Karel U. - Lanškroun
Anna C. - Třinec
Marta P. - Zlín
Jaroslav R. - Hukvaldy
Lucie K. - Chomutov
Hana U. - Přerov

VÝHERNÍ KŘÍŽOVKA BETA GLUKANY PLUS 30 TBL.

Znění tajenky: „Beta Glukany Plus pro optimální funkci imunitního systému, bez GMO, umělých přísad a lepku, vhodná i pro vegetariány.“

Martin B. - Ostrava
Marie P. - Železná Ruda
Jaroslav B. - Zbraslav
Eva B. - Teplice
Naděžda V. - Kroměříž
Blanka R. - Jičín
Miloslava K. - Benešov

Gratulujeme všem výhercům!

Rychlá úleva od průjmu

- Okamžitě se rozpouští na jazyku.
- Vhodné k léčbě akutního průjmu souvisejícího se syndromem dráždivého střeva.



Imodium®
Žijte naplno



**ÚČINKUJE
DO 1 HODINY***



**BEZ
ZAPÍJENÍ**

*Při užití jednorázové dávky 4 mg. Reklama na léčivý přípravek. Tablety dispergovatelné v ústech Imodium® Rapid 2mg obsahují loperamid-hydrochlorid a jsou k perorálnímu podání. Před užitím si pečlivě přečtěte celou příbalovou informaci. Držitel registrace: McNeil Healthcare (Ireland) Limited, Irsko. Místní zástupce: Johnson & Johnson, s.r.o., Walterovo náměstí 329/1, 158 00 Praha 5-Jinonice. CZ-IM-2100033



ALFASILVER
SPREJ NA RÁNY

Aby pády dobře **DOPADLY**

- Chrání před infekcí
- Nepálí a neštípe
- Pomáhá hojení rány

ALFASILVER NA KAŽDÝ PÁD.

Alfasilver je zdravotnický prostředek určený k ošetření ran, odřenin, popálenin menšího rozsahu, kožních poranění. Pečlivě prostudujte návod k použití, účinky a způsob použití konzultujte s lékařem nebo lékárníkem.