



alphega

magazín

ZÁŘÍ / ŘÍJEN
2021

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

**SLEVOVÉ
KUPÓNY**
do lékárny
ZÁŘÍ - ŘÍJEN

Podzimní vlna dobré nálady



alphega
lékárna

vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz



NOVINKA!

Pálí vás oči?

Přijďte se k nám poradit.

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

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

www.sucheoci-alphega.cz

 **alphega**
lékárna
vždy na dosah

Milý čtenáři,

jak se říká, čas běží. Musím souhlasit, vydáváme podzimní magazín, což znamená, že přišlo září. Úbytek slunečních paprsků a mnohdy pošmourné počasí může znamenat, že se budeme cítit bez energie, podráždění a naše tělo i mysl bude potřebovat nějaký čas, než si zvykne na nový rytmus přicházející s tímto ročním obdobím.

Proto jsme pro vás s našimi autory připravili tipy, jak podpořit psychickou pohodu. Navíc letní Alphega magazín s hromadou křížovek u vás sklídil velký ohlas a zaslali jste nám enormní množství odpovědí s výherními tajenkami. A také v tomto čísle najdete luštění.

Na závěr vám s radostí oznamuji, že nově ve vybraných Alphega lékárnách nabízíme preventivní screeningovou službu měření syndromu suchého oka. Více informací naleznete na www.sucheoci-alphega.cz, kde je také možnost najít Alphega lékárnu ve vašem okolí, kde službu poskytují.

Magdaléna Valíková



Mgr. Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

04 ► Jídlo a dobrá nálada

Vhodný výběr potravin

16 ► Krevní srážlivost

O lécích

26 ► Růže šípková

Užití okvětních plátků

08 ► Podpora psychiky

Tipy a rady

12 ► Opruzeniny

Nejen ty dětské

14 ► Bradavice

Léčba a prevence

VAŠE NEJBLIŽŠÍ ALPHEGA LÉKÁRNA

alphega magazín září / říjen 2021

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • redakce: Mgr. Magdaléna Valíková, Mgr. Zuzana Douchová, MUDr. Kateřina Uxová, PharmDr. Lenka Zemanová, PharmDr. Petra Juppová, 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 5/2021, vychází 1. 9. 2021 v Praze, 60. vydání, ročník 9. Alphega magazín je registrován Ministerstvem kultury ČR.

Vydavatel nezodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě a v inzerci. Účelem tohoto materiálu není zvýšení spotřeby, výdeje nebo předepisování léčivých přípravků. Doporučení v autorských článcích není pobídkou k nákupu, zvýšení spotřeby výdeje nebo předepisování léčivých přípravků ani zdravotnických prostředků. Nenabádáme k nevhodnému, nepřiměřenému nebo neopodstatněnému užívání léků, léčivých přípravků a zdravotnických prostředků. Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták a návod, účinky a použití léků, léčivých přípravků a zdravotnických prostředků konzultujte s lékařem a lékárníkem. Tento časopis nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. V rámci témat se snaží poskytovat objektivní, pravdivé a vyvážené informace edukační formou. Za obsah uveřejněných autorských článků jsou odpovědní jejich autoři, nikoliv vydavatel, který za jejich obsah nenese žádnou odpovědnost. Úplná pravidla pro soutěže zveřejněné v Alphega magazínu naleznete na www.alphega-lekarna.cz/pravidla-soutezi. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob. Uvítáme vaše náměty, dotazy a připomínky. Zasilat je můžete na: alphega.magazin@alliance-healthcare.cz.

Jídelníček pro lepší psychiku

To, co jíme a pijeme, má vliv jak na naše fyzické zdraví a hmotnost, tak i na naši psychiku. Nevhodná a nedostatečná výživa může podporovat depresivní a úzkostné stavy, podrážděnost, výkyvy nálad, zhoršenou koncentraci, paměť i mentální únavu. Co tedy jíst, abychom se cítili psychicky fit?

Stejně jako srdce, oči nebo svaly potřebují ke správnému fungování určité živiny a kvalitní stravu, je i mozek orgán, který je citlivý na to, co jíme a pijeme. Naš mozek potřebuje ke svému správnému fungování všechny základní živiny a existují dokonce i konkrétní potraviny, které podporují produkci hormonů ovlivňující naše emoce, kognitivní funkce, spánek, chuť i paměť.

Sacharidy vs. sladkosti

Výhradním palivem mozku je sice cukr glukóza, ale to neznamená, že náš mozek potřebuje ke svému fungování sladkosti. Naopak vystačí si s cukrem, který je obsažený v přirozeně sladkých potravinách mající nižší glykemický index. Protože pro správné fungování psychiky potřebuje náš mozek hlavně stabilní hladinu glukózy v krvi, kterou zajišťují právě komplexní sacharidy.

Zdroje komplexních sacharidů jsou celozrnné pečivo, obiloviny, luštěniny, brambory a zelenina. Naopak

méně vhodné jsou potraviny s vyšším glykemickým indexem a převahou jednoduchých cukrů (sladkosti a slazené nápoje, produkty z bílé mouky a potraviny s přidaným cukrem), které způsobí prudké zvýšení hladiny glukózy v krvi, což má za následek zvýšení hladiny inzulínu, jehož účinkem dojde k opětovnému poklesu glykémie. A naši psychici nedělá dobře, když máme nízkou hladinu cukru v krvi.

Nízkou hladinu glykémie můžeme pocítovat jako náhlý útlum energie, snížení mentální výkonnosti a koncentrace, nervozitu, chuť na sladké, podrážděnost a zhoršení nálady.

Nevynechávejte přílohy, nepřeslazujte se a nehladovte.

Tuky?

Něco na rčení, že nervy potřebujeme obalit tukem bude, protože hlavními stavebními prvky mozku a nervových buněk jsou esenciální mastné kyseliny. Proto do jídelníčku zařazujte pravidelně tučné ryby, ořechy, semena, kvalitní rostlinné oleje či avokádo, které jsou jejich zdrojem.



Proč je pitný režim důležitý?

Voda tvoří asi 80 % mozku a je tak základním prvkem pro jeho správné fungování. Už jen mírná dehydratace má negativní dopad na naši psychiku. Projevu se podrážděností, neklidem, slabostí a psychickou nepohodou. Proto je velmi důležité dodržovat dostatečný pitný režim během dne.





Naopak přemíra nasycených mastných kyselin, které jsou obsažené například v tučném mase, uzeninách, sladkostech a smažených jídlech, poškozují mozkové buňky, snižuje psychickou aktivitu a tlumí reflexy. Stejně tak nebezpečná je i strava s příliš nízkým obsahem tuku. Tukům se proto nevyhýbejte, jen si vybírejte jejich zdravější zdroje.

Hormony dobré nálady

Nezapomínejte ani na další důležitou složku vyváženého jídelníčku - bílkoviny. Ty mají přímý vliv na tvorbu neurotransmiterů, hormonů regulujících naši psychiku. Mezi nejdůležitější neurotransmitery ovlivňující psychiku patří serotonin, dopamin a acetylcholin.

Serotonin podporuje dobrou náladu, spánek a pocity štěstí. Potraviny podporující jeho produkci jsou například vejce, tofu, luštěniny, ovesné vločky a mléčné výrobky. Dopamin ovlivňuje také naši náladu a paměť. Produkci dopaminu podporují ořechy, semena, luštěniny a hořká čokoláda. Acetylcholin se podílí na regulaci paměti, pozornosti a verbálních schopností. Z jídel, které podporují jeho produkci, jsou tučné mořské ryby, arašidy, sója a košťálová zelenina.

Pozor na...

Alkohol, nikotin, cukr a kofein jsou nejvyhledávanějšími látkami, když se necítíme psychicky dobře. Zvyšují totiž rapidně uvolnění neurotransmiterů a na chvíli se tak po nich cítíme lépe. Ale z dlouhodobého hlediska nám zvýšená konzumace těchto látek neprospívá, protože narušují přiroze-

nou regulaci neurotransmiterů a jejich potřeba se opakovanou konzumací zvyšuje. Vzniká tak snadno závislost. A zvýšené dávky těchto látek mají celkově negativní vliv na zdraví.

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



BANÁNOVO ČOKOLÁDOVÉ OVESNÉ SUŠENKY

Připravila jsem pro nás tip na velmi jednoduchý recept, který obsahuje ovesné vločky, ovoce a zdravé tuky, tedy suroviny, které váš mozek ocení.

SUROVINY NA 2 PLECHY:

ovesné vločky 120 g, špaldová mouka 160 g, banány zralé 4 ks, med 120 g, citrónová šťáva 1 lžíce, arašídové máslo 70 g, kokosový olej 50 g, jedlá soda 1 čajová lžička 5 g, vanilkový extrakt 5 g, čokoláda hořká s vyšším obsahem kakaa 100 g

POSTUP:

Troubu předehřejeme na 160 °C. Nejdříve si vidličkou umačkáme banány na hladkou kaši a pokapeme citrónovou šťávou. Přidáme med, vanilkový extrakt, arašídové máslo i kokosový olej a důkladně vše promícháme. Přisypeme mouku, jedlou sodu, ovesné vločky a na malé kousky nasekanou čokoládu. Vše spojíme dohromady. Na plech vyložený pečicím papírem nandáme vrchovatou lžici těsta a vytvoříme z něj placku. Dáme péct na 15-20 minut dozlatova. Teplé sušenky dáme na mřížku vychladnout a skladujeme v uzavřené nádobě několik dní v lednici.

Pozor: Zvracení jako příznak nemoci

Zvracení není nemoc, ale příznak, který signalizuje, že něco není v pořádku. Může mít mnoho příčin, od banální dietní chyby až po závažná onemocnění. Proto je vždy nutné odhalit jeho příčinu.

Zvracení je způsobeno souběžnými stahy svalů bránice, břišní stěny a žaludku. Následně dochází k vypuzení obsahu žaludku ústy. Centrum zvracení se nachází v prodloužené míše a k jeho podráždění dochází přenosem informací z receptorů v různých částech těla: v trávicím ústrojí, mozku, vnitřním uchu anebo na základě toxických látek, které kolují v krvi. Celý proces se nedá ovládnout vůlí.

Možné příčiny zvracení

• ONEMOCNĚNÍ TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ: Nejčastěji se jedná o dietní chybu, případně akutní infekční zánět žaludku a často i střeva virového původu, při kterém bývá zvracení doprovázeno průjmem. Akutní bakteriální zánět mívá obvykle těžší průběh a je doprovázen horečkou. Zvracení je též příznakem akutního zánětu slinivky, žlučníku, jater a slepého střeva. K chronickému zvracení dochází u vředové choroby žaludku nebo dvanáctníku, při refluxní cho-

robě jícnu, u nádorových onemocnění nebo při zúžení trávicí trubice.

• NEUROLOGICKÉ PŘÍČINY: Zvracení způsobují všechny stavy, které vedou ke zvýšenému tlaku uvnitř lebky - úrazy hlavy, nádory, cévní mozková příhoda, infekce. V těchto případech dochází k prudkému zvracení bez předchozí nevolnosti. Rovněž migréna bývá doprovázena zvracením.

• HORMONÁLNÍ PŘÍČINY: Ke zvracení dochází u nemocí štítné žlázy, jako komplikace u diabetu, nebo u Addisonovy choroby. Zvláštním případem hormonální nerovnováhy je těhotenské zvracení u některých žen během prvních 3 měsíců těhotenství. Je způsobené zvýšenou produkcí ženských pohlavních hormonů.

• PSYCHIATRICKÁ ONEMOCNĚNÍ: Např. bulimie, úzkostné stavy, deprese.

• ZVRACENÍ VYVOLANÉ TOXICKÝMI LÁTKAMI, jako je alkohol, drogy, ale i řada léků: protinádorová chemoterapie, některá antibiotika, léky na poruchu srdečního rytmu, na léčbu Parkinsonovy nemoci a další.

• PODRÁŽDĚNÍ ROVNOVÁŽNÉHO ÚSTROJÍ VE VNITŘNÍM UCHU: Při jízdě dopravními prostředky, na kolotoči, při potápění nebo jízdě na lyžích v husté mlze se u někoho může objevit nevolnost až zvracení. To je způsobeno tím, že smyslový orgán v uchu zodpovědný za prostorovou orientaci a rovnováhu dostává informace v rozporu s tím, co člověk vidí. Tento stav se nazývá kinetóza.



Komplikace hrozí zejména při chronickém, dlouhodobém zvracení, kdy následkem ztráty vody a minerálů dochází k iontové nerovnováze, která může vést k metabolickému rozvratu. Dalším důsledkem dlouhodobého zvracení může být podvýživa.



Kdy je potřeba kontaktovat lékaře:

- Je-li zvracení doprovázené bolestí břicha, horečkou nebo těžkým průjmem.
- Trvá-li zvracení víc jak 3 dny nebo vyskytuje-li se opakovaně.
- Pokud po zvracení nenastane úleva (může znamenat onemocnění žlučníku nebo slinivky). Naopak po zvracení z žaludečních příčin (zánět, vředová choroba) obvykle úleva nastává.
- Jedná-li se o zvracení po úrazu hlavy.
- Obsahují-li zvratky stopy krve. Jasně červená krev může znamenat krvácení z jícnových varixů nebo perforaci žaludečního vředu, natrávená krev barvy a konzistence kávové sedliny napovídá na krvácení z horní části trávicího ústrojí. Velmi vážným příznakem je zvracení střevního obsahu, které značí závažné onemocnění střeva.
- Pokud je zároveň žlutá barva očního bělma, tmavá moč a světlá stolice (může signalizovat onemocnění žlučníku nebo jater).
- Je-li zvracení vázáno na požívání léků.



Co dělat?

Léčba zvracení záleží na jeho příčině. V prvé řadě je nutné posoudit jeho závislost na jídle a nápojích konzumovaných během posledních 24 hodin. Pokud je zvracení způsobené dietní chybou, obvykle po něm nastává úleva a do 48 hodin by se měl stav pacienta znormalizovat.

Je-li zvracení provázeno průjmem a zvýšenou teplotou (do 38 °C), netrvá-li déle jak 2 dny a není-li doprovázeno některým z dalších uvedených příznaků, jedná se pravděpodobně o infekční zánět virového původu, který po několika dnech samovolně odezní. V obou případech není nutná zvláštní léčba, ale je potřeba podávat dostatečné množství tekutin (mátový, heřmánkový nebo slabý černý čaj, minerální voda) a nasadit na 2-3 dny

šetřící dietu (suché pečivo, nemastná kaše, vařená drůbež).

Při kinetóze v dopravním prostředku se doporučuje otevřít okno, přesednout si na přední sedadlo, případně zavřít oči. V lékárně lze pořídit léky proti nevolnosti, osvědčeným přírodním prostředkem je zázvor (zázvorové pilulky, čaj s čerstvým zázvorem).

Nejdůležitější je odhalit příčinu zvracení a podle toho potom probíhá léčba onemocnění nebo stavu, který zvracení způsobuje. K základním vyšetřovacím metodám patří rozbor krve pacienta, endoskopické vyšetření trávicího traktu, případně CT. Zvracení lze potlačit speciálními léky (antiemetika), ale o jejich užití rozhoduje vždy lékař.

MUDr. Kateřina Uxová

Jak pečovat o nervy a psychiku

Trpíte neustálými obavami z budoucnosti, o vaše zdraví? Večer nemůžete usnout a honí se vám hlavou negativní myšlenky? Buší vám srdce, máte svíravý pocit na hrudi a vyšetření u kardiologa bylo v pořádku? Ruší vás vnitřní neklid? Máte svalovou tenzi?

I když to tak možná nevypadá, jedná o krátký výčet možných symptomů počínajícího psychického onemocnění. Tyto stavy nemůžete přehlížet, je třeba je řešit. V lékárně existuje spousta přípravků na úzkost, stres a psychické napětí, rádi vám pomůžeme s vhodným výběrem.

Vitaminy a minerály

Kyselina listová, vitaminy B6 a B12 jsou zapotřebí na obnovu nervových buněk. Deprese a výkyvy nálad jsou často příznakem nedostatečného zásobení vitaminů ze skupiny B. Produkce hormonu štěstí serotoninu je totiž závislá na správné hladině těchto vitaminů.

Prekurzorem serotoninu je **tryptofan**. V krevním oběhu se mění na serotonin za účasti vitaminu B6. Serotonin se podílí na přenosu nervových vzruchů, při jeho nedostatku dochází ke změnám nálad, poruchám spánku a podrážděnosti. Nedostatek serotoninu může být zapříčiněn právě nedostatečným příjmem tryptofanu z potravy nebo jeho špatným vstře-

báváním. Podle WHO potřebujeme 4 mg tryptofanu na kilogram naší váhy. Tryptofan buď můžete zakoupit v lékárně anebo doplnit jeho zdroje v potravě.

Při stresu se také spotřebovává velké množství **vitaminu C**, a tak i ten je třeba doplňovat. Používejte přírodní vitamin C ze šípků s prodlouženým vstřebáváním navázaný na liposómy. Tuto formu naše tělo nejlépe využije.

Hořčík je nejdůležitější minerál pro naši psychiku. Podporuje normální činnost nervové soustavy a snižuje únavu a vyčerpání. Plní úlohu v buňkách pro nervosvalovou činnost a svalovou relaxaci. Můžete ho

doplnit jednak ve stravě, bohatým zdrojem je kakao, dýňová semínka, mandle, quinoa, z minerálních vod můžu doporučit vodu Magnesia.

V lékárně nabízíme mnoho přípravků s obsahem hořčíku a vitaminů B buď v šumivých tabletách anebo, klasické polykací tablety. Výbornou alternativou je tkáňová sůl Mag phos, kterou v akutním případě můžete podat i jako horký nápoj, kdy rozpustíte v 250 ml horké vody 10 tablet a postupně upijíte.

Léčivé byliny

Z léčivých bylin můžete vyzkoušet levanduli, dobromysl, šíšák bajkalský, třezalku, meduňku, mateřídoušku. Bylinky, které vám pomohou přizpůsobit se stresovým situacím, jsou tzv. adaptogeny. Mohou zvýšit výkonnost organismu, obnovit narušenou rovnováhu v těle. Mezi nejznámější patří eleuterokok ostnitý nazývaný sibiřský žen-šen a klanopraška čínská.



Vždy, když chcete používat léčivé byliny, porad'te se s vaším lékárníkem nebo lékařem. Mohou totiž interagovat s léčivými, která užíváte. Například třezalka má popsané interakce s antidepresivy, některými antibiotiky, statiny na snížení cholesterolu, antikoncepcí, lékem na ředění krve.



Aromaterapie pro lepší náladu

Do aromalampy nebo difuséru nakapejte několik kapek vhodných éterických olejů, jako jsou pomeranč, mandarinka (vhodná zejména pro malé děti), levandule, meduňka, bergamot, grep nebo neroli.

Eleuterokok ostnitý se používá velmi dlouho v Číně a v Rusku na Dálném východě. Může výrazně posílit imunitu i zvýšit výkonnost. Proto je často používán sportovci. Doporučuje se také pro manažery, pracovníky v náročných a směnných provozech, pro studenty před zkouškami. Je také vhodný pro pacienty s chronickým únavovým syndromem.

Druhou, téměř zázračnou bylinkou, je **klanopraška čínská**, která se čínsky nazývá plod pěti chutí. Může posílit imunitní a nervový systém, může zvýšit pracovní výkonnost a zlepšit duševní činnost. Jak uvádí David Winston ve své knize *Adaptogeny*, chrání játra před poškozením chemickými látkami a léky, pomáhá regenerovat jaterní buňky hepatocyty.

Při stresu a nervozitě si můžete uvařit výbornou směs z meduňky, srdečníku, eleuterokoku a dobro-

mysli. Smícháte stejné díly jednotlivých bylin a popijíte 3 x denně šálek nálevu.

Další tipy

Pravidelné sprchování a kartáčování těla: Před večerním sprchováním vyzkoušejte kartáčování těla pomocí přírodního kartáče s měkkými štětinami. Tělo se příjemně prokrví, rozhýbe se lymfatický systém a uvolní se svalové napětí. Podobného účinku dosáhnete také příjemně teplou koupelí s epsenskou solí nebo s éterickými olejčky.

Sportovní aktivity: Zařaďte jógu, běh, procházky, nordic-walking (rychlá chůze s hůlkami). Tělo

a svaly se uvolní a vyčistíte si hlavu od nechtěných myšlenek.

Meditace: Najděte si každý den chvíli jen pro sebe. Zapalte si svíčku, do aromalampy dejte oblíbený éterický olej. Uvolněte celé tělo a jen vnímejte váš dech. Toto je ta nejjednodušší meditace. Můžete také použít vedené nahrané meditace z internetu.

Pokud vám žádná z těchto metod nepomůže, je vhodné ve spolupráci s lékařem rozklíčovat, zda se nejedná o skutečnou depresi nebo jiná závažná psychická onemocnění, která je nutné léčit antidepressivy.

*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

Diabetes

může být doprovázen plísňovým onemocněním

kůže a nehtů

Jak poznám, že se může jednat o plísňové onemocnění kůže a/nebo nehtů?

- Kůže může být zarudlá a svědí, někdy se mohou tvořit puchýřky a kůže se může loupat
- Nehet obvykle mění barvu (většinou je žlutý), tvar (je ztlustělý) a strukturu (je drobný)

Pro úspěšnou léčbu je rozhodující zahájit léčení včas, nejlépe ihned, jakmile zpozorujete první projevy mykotického onemocnění

Jak mohu mykotickému onemocnění předcházet?

- Po každé koupeli řádně osušte kůži chodidel a mezíprstí
- Nesdílejte ručníky a osušky s dalšími členy domácnosti
- Nechod'te ve sportovně-rekreačních zařízeních bosí a používejte vlastní, dobře omyvatelnou obuv
- Nepůjčujte si vzájemně sportovní ani domácí obuv
- Nošením bavlněných ponožek a prodyšné obuvi zajistíme odvádění potu, a tím snáze udržíme nohy v suchu
- Desinfikujte nástroje na pedikúru



Pokud se u vás objeví příznaky mykotického onemocnění, je třeba zahájit léčbu co nejdříve. Vhodným léčivým přípravkem je Exoderil® s trojím účinkem:

1

Proti plísním a kvasinkám

Exoderil® je účinné antimykotikum, které hubí původce plísní a kvasinky.

2

Proti zánětu

Exoderil® proniká do zanícené vrstvy kůže a tlumí příznaky zánětu jako je svědění a zarudnutí.

3

Proti bakteriální infekci

Exoderil® působí také proti některým bakteriím způsobujícím druhotnou infekci.

**1x
DENNĚ***

IMUNOMODULACE

v kontextu respiračních infekcí

Fungující imunitní systém udržuje v organismu rovnováhu a dokáže jej ochránit před různými vnějšími i vnitřními činiteli. Avšak působením různých faktorů může dojít k oslabení naší imunity.

Imunomodulace je vhodná metoda, která dokáže citlivým způsobem regulovat nepřiměřené aktivity imunitního systému vznikající z různých důvodů jakými jsou nedostatek spánku, dlouhodobý psychický a fyzický stres, chronické nemoci apod. V současnosti máme k dispozici různé imunomodulační přípravky přírodního i syntetického původu, přičemž primárně je ideální používat přírodní produkty.

TRÉNOVANÁ IMUNITA

Biologicky aktivní polysacharidy (BAP, např. beta-glukan) představují v současnosti první skupinu přírodních imunomodulancií s prokázanou schopností navodit „trénovanou imunitu“. Tento fenomén byl objeven v posledních letech a týká se buněk vrozené imunity. Při jejich „trénování“ vhodnou imunomodulační látkou dochází k přeprogramování buněk, což vede k rychlejší a intenzivnější obraně organismu při následné infekci způsobené různými patogeny.

Mezi BAP s klinicky prokázaným imunomodulačním účinkem patří

i Imunoglukan (komplex BAP na bázi β -(1,3/1,6)-D-glukanu pleuran) izolovaný patentovanou technologií z *Pleurotus ostreatus*. Imunoglukan je nerozpustná a nestravitelná látka. Po užití prochází v nezměněné formě do tenkého střeva, kde aktivuje imunitní buňky. Přestože se nevstřebává do krve, aktivované buňky migrují přes slizniční lymfoidní tkáň a zajišťují tak komplexní imunomodulaci v celém organismu

PREVENCE RESPIRAČNÍCH INFEKČÍ

Respirační infekce představují nejčastější formu infekcí v každé věkové kategorii. Otevřené a dvojité zaslepené, placebem kontrolované studie u dětí s opakovanými infekcemi dýchacích cest potvrdily preventivní účinek Imunoglukanu na výskyt a intenzitu opakujících se bakteriálních a virových infekcí u dětí od 1 roku. Studie prováděné v různých evropských zemích prokázaly snížení celkového počtu infekcí i nižší frekvenci výskytu různých podtypů infekcí horních a dolních cest dýchacích (např. laryngitida, nachlazení, zánět

středního ucha a plic a jiných). Častou příčinou celkového oslabení imunitního systému s následným rozvojem respiračních infekcí bývá i nadměrný nebo dlouhodobý psychický a fyzický stres, případně nedostatečná rekonvalescence. Užívání Imunoglukanu přispělo k významnému zlepšení imunitních parametrů a ke snížení výskytu infekcí dýchacích cest u vrcholových sportovců. Imunoglukan tak pomohl zachovat kontinuitu jejich tréninkového procesu a přispěl k lepšímu sportovnímu výkonu.

Správný imunomodulační přípravek normalizuje nepřiměřené imunitní funkce a podporuje oslabené a nedostatečně fungující imunitní reakce. Publikované klinické studie i přehledové články potvrdily, že Imunoglukan splňuje kritéria ideálního imunomodulačního přípravku na přírodní bázi.

**RNDr. Renáta Kuniaková,
Mgr. Martin Pinček,
Mgr. Andrea Vrtíková**



Imunoglukan® + a vitamin C

- doplňky stravy pro děti od 3 roků a dospělé
- vhodné na dlouhodobé použití
- v rizikovém období a v období zvýšených nároků na organismus
- vitamin C přispívá ke správnému fungování imunitního systému

Opruženiny:

Rady a tipy

Problematika opruženin bývá často slýchána ve spojitosti s dětmi. Kůže dětí je citlivější než u nás dospělých, a není ještě zdaleka tak dobře vyvinutá, je tenčí. Navíc být celý den v plence tomu určitě neprospívá. S opruženinami se ale můžeme setkat my všichni.

Co to vlastně opruženina je? Autorský kolektiv Fakultní nemocnice v Motole ve své vydané učebnici popsal opruženinu jako poškození povrchní vrstvy kůže způsobené třením dvou vlhkých ploch o sebe. Vlhkost může být vyvolána močí, potem, sekretem z nosu, ale i zvracením a stolicí. Výskyt opruženin je lokalizován nejčastěji v podpaží, pod prsy u žen, na vnitřní straně stehen, mezi hýžděmi a v okolí konečníku. U dětí se můžeme s opruženinou setkat v podkolenní oblasti, stejně tak kolem nosu vlivem rýmy.

Pro opruženiny je typické zčervenání pokožky, někdy až naběhnutí. V horších stádiích můžeme pozorovat štiplavé puchýře. Především se jedná o stav pokožky velmi nepříjemný pro svoji bolestivost.

Přebalování a péče

Snad každá maminka má ve své výbavě pro miminko připravený nějaký ten „krém na zadeček“. Po narození dítěte si matka osvojí rituál, kdy

**Připomínám
maminkám,
v případě
opruženin netřít
postižené místo
vlhčenými
ubrousky, ať už
jsou sebejemnější.**

s každým přebalením ošetří pokožku miminka ochranným krémem. Přesto to někdy nestačí. Nabízí se nejlogičtější příčina vzniku opruženin, a to, když dítě setrvá příliš dlouho v jedné pleně a pokožka nedostatečně větrá. Dochází k zapaření, tření ploch, které jsou navíc v kontaktu s močí nebo stolicí. Trápení se dále může prohlubovat, když není použitý při koupání šetrný mycí prostředek, pokožka je nesprávně ošetřena a mi-

minko je ihned zabaleno do další pleny.

V takových případech je nasnadě udělat maximum pro uzdravení pokožky. Především, pokud to situace dovolí, nechat dítě co nejvíce bez pleny, volně, aby se k pokožce dostal vzduch a opruženina se dále nezhoršovala v těsnosti vlhké pleny. Při koupání se doporučuje použít speciální ošetřující prostředky pro oplach opruženého zadečku, nebo mycí prostředky úplně vynechat. V lékárně můžeme zakoupit mycí přípravek Cutosan značky Dr. Konrad, který s obsahem účinné látky triclosan působí antisepticky, zároveň nedráždí a nevysušuje. Použít jej mohou jak děti, tak dospělí na problematickou pokožku.

Optimální je zadeček pouze opláchnout vodou, případně omýt mycím gelem a jemně osušit papírovými utěrkami. Pro takový případ je vhodné mít po ruce například netkanou textilii Perlan. V některých případech se může vyplatit výměna používané značky plen za jinou.

Čím méně, tím lépe

Obecně platí, že na opruženiny se maže tenká, okluzivní vrstva přípravku. V případě opruženin mějme na paměti, čím méně, tím lépe. Některé lékárny ve své laboratoři připravují tzv. rybí mast. Tato bílá,

dobře roztíratelná mast obsahuje rybí olej, po kterém má svoje charakteristické aroma, a dále oxid zinečnatý, který pomáhá vysušit vlhké místo a vytvořit ochrannou vrstvu.

Obdobně můžeme zakoupit hotovou mast Rybilka jako alternativu, která kromě rybího oleje obsahuje také panthenol, jakožto hydratační a regenerační složku, mandlový olej, oxid zinečnatý a vitamin E pro ochranu a schopnost zvýšit obrannou funkci kůže. Často preferované produkty bývají z řady Bepanthen. Jako prevence opruzenin je vhodný Bepanthen Baby s obsahem dexpanthenolu, který nabízí zklidnění pokožky. Využívají jej také maminky k ošetření bradavek namáhaných kojením.

Velké oblibě se těší Sudocrem, ve kterém je hlavní složkou oxid zinečnatý. Díky levandulovému aroma navíc příjemně voní a svým složením v základu pomáhá vytvořit ochranný film pokožky. Z řady Dr. Konrada určitě stojí za zmínku Cutozinc Silver Spray. Stříbro v něm obsažené působí antisepticky, a navíc je jeho účinnost ještě

Pro seniory

Jistě nás nepřekvapí, že senioři, kteří se potýkají s inkontinencí, jsou další ohroženou skupinou se sklony ke kožním problémům. Pro takové klienty je vyvinuta řada přípravků MoliCare, jež nabízí například čistící pěnu nebo ochranný krém se zinkem. Na trhu je již několik let a stále velmi oblíbená.

umocněna přítomností složky zeolit. Díky tomu má sprej antimikrobiální účinky a spolu s obsahem zinku je unikátním pomocníkem. Všechny výše zmíněné kožní prostředky jsou vhodné k použití také u ošetřování opruzenin dospělých.

Ať už se může vyskytnout opruzenina při sportu, jako reakce na dlouhý pobyt na lůžku, nebo například

při dlouhé fixaci horní končetiny k tělu po úrazu, vždy je dobré myslet preventivně na svoji kůži. Doslova dvojnásobě platí, že prevence je základ, a zdravá pokožka začíná tam, kde je správně ošetřená a připravená na očekávanou námahu a zátěž nebo nestandardní situaci.

*PharmDr. Petra Juppová
Alphega lékárnice Jílové u Prahy*

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

inzerce

Bepanthen®

PEČOVAT, CHRÁNIT,

MILOVAT

Trojité péče o miminka i maminky



Chrání před
zarudnutím



Přirozeně
regeneruje



Hydratuje

S panthenolem (provitaminem B5) pro profesionální péči o zadeček a bradavky. Poskytuje účinnou dlouhodobou ochranu před zarudnutím a podrážděním, přirozeně regeneruje a hydratuje namáhanou pokožku.

www.bepanthen.cz

Bepanthen Baby je kosmetický přípravek.



Kde se berou bradavice a kuří oka?

Pojďme se detailně podívat na tyto kožní problémy, které jsou nepříjemné a mohou být bolestivé. Jak poznat kuří oko a jaký je rozdíl mezi bradavicí a kuřím okem?

Kuří oko je kruhovitě, lehce vyvýšené ložisko zrohovatělé kůže nad kloubní nebo kostní vyvýšeninou. Vzniká v místech opakovaného tlaku nebo tření na noze. Soustředný tlak působí proti pevnému podkladu a v kůži vzniká čep. Ten může zasahovat až k vazivovému obalu kosti, kudy se do kosti dostávají cévy a nervy. Jeho porušení vede k ostré bolesti, kterou se kuří oko projevuje.

Kuří oka častěji postihují ženy, což souvisí s výběrem a nošením nevhodné obuvi. Další příčinou bývají různé **ortopedické vady chodidla**, k nimž významnou mírou přispívá opět dlouhodobé nošení nevhodné obuvi:

- **Zborcená příčná klenba** bývá nejčastějším problémem statiky nohou a podílí se na vzniku vbočených palců, kladívkových prstů a tvorbě otlaků.
- **Vbočený palec** je vbočení palce směrem dovnitř k ostatním prstům. Jedná se o poměrně častou deformaci předního chodidla, která vzniká následkem zborcení příčné klenby. Při výraznější deformaci je současně

Nejčastější příčinou kuřích ok je nošení nevhodné obuvi, především vysokých bot s úzkou špičkou.

s vbočeným palcem přítomen i kladívkový prst.

- **Kladívkový prst** postihuje nejčastěji druhý prst nohy. Třetí prstový článek se otáčí směrem nahoru a druhý směrem dolů, prst se jakoby scvrkává a vzniká vyvýšenina ve tvaru V. Ta je ideálním místem pro vznik kuřího oka.

Druhy kuřího oka

Tvrdé kuří oko se tvoří nad zakřivením prstů nebo na plosce nohy pod hlavičkami záprstních kůstek. Příčinou je jak nevhodná obuv, tak ortopedické vady chodidla. Měkké kuří oko se tvoří mezi prsty a vzniká výhradně v důsledku nošení nevhodné obuvi.

Léčba

Je-li přítomna ortopedická vada, je potřeba ji odstranit nebo alespoň korigovat ortopedickými pomůckami a vhodnou obuví. Kuří oko lze seříznout ostrou žiletkou nebo skalpelem po namočení nohy v teplé vodě a následně přelepit speciální náplastí určenou pro kuří oka.

Nechceme-li kůži řezat, mohou pomoci speciální náplasti napuštěné kyselinou salicylovou, která rozpouští zrohovatělou kůži. Náplast je však potřeba kontrolovat, aby se nepohnula a aby účinná látka nepůsobila na jinou část kůže, kterou bude vysušovat a ničit. Existují i náplasti, jež sice kuří oko neléčí, ale zajišťují úlevu od tlaku a tření v postižené oblasti.

Prevence

- Nošení správné a pohodlné obuvi s přiměřenou výškou podpatku.
- Pravidelná pedikúra, při které je odstraněna zrohovatělá kůže.
- Ortopedické vady je třeba podchytit včas a zabránit jejich dalšímu rozvo-



ji nošením korekčních vložek, které zpomalují zborcení příčné klenby.

- Je-li již přítomen vbočený palec nebo kladívkové prsty, existují ortopedické pomůcky, které pomáhají bránit otlakům a dalšímu zhoršování. Výrazně vbočený palec i kladívkové prsty lze korigovat už pouze chirurgickým zákrokem.

Bradavice

Jedná se o nezhoubný kožní útvar, který se na rozdíl od kuřího oka může vyskytovat i na jiných částech těla než na nohách. Příčinou je virová infekce způsobená PAPILOMAVIREM HPV. Virus se přenáší krví (drobná poranění kůže), ale i dotykem (prádlem, ručníky) a způsobuje zmnožení zrohovatělé kůže a vaziva. Inkubační doba je velmi individuální, může trvat několik dnů, ale i let. Člověk tak může být přenašečem, aniž se u něj bradavice vytvoří. Obvyklým místem přenosu jsou veřejné sprchy, koupaliště a místa, kde lidé chodí bosí.

Náchylnost
ke tvorbě bradavic je
individuální, zvýšený
výskyt je u dětí
a jedinců se sníženou
imunitou.

Druhy bradavic

- Právě bradavice jsou ostře ohraničené a někdy až květákovité útvary zrohovatělé kůže nejčastěji na rukou, ale mohou se přenášet i na jiná místa těla, např. kolem úst, na oční víčka.
- Plantární bradavice jsou vlastně právě bradavice, které se vyskytují na ploškách nohou. Vlivem hmotnosti se zanořují do hloubky zrohovatělé kůže a při chůzi mohou být značně bolestivé. V jejich středu mohou být drobné červené nebo černé tečky způsobené krvácením z kapilár.

- Ploché bradavice se vyskytují nejčastěji na obličeji a na spáncích zejména u dětí a mladistvých.
- Existují i genitální bradavice, kondylomata, která se přenášejí výhradně pohlavním stykem.

Léčba

Bradavice se odstraňují tekutým dusíkem (kryoterapií). Léčbu je třeba pravidelně opakovat po 3-4 týdnech. Při větším rozsahu se dají odstranit chirurgicky. Konzervativní léčba spočívá v aplikaci kyseliny salicylové. Léčba bývá zdlouhavá a vyžaduje trpělivost. Zejména plantární bradavice mají tendenci se vracet. V některých případech se imunitní systém dokáže s bradavicemi vypořádat sám a bradavice samy od sebe zmizí. Návštěvu kožního lékaře lze však v každém případě doporučit, protože menší bradavice se odstraňují snáze než velké.

Prevence bradavic

- Nechodit naboso ve veřejných koupalištích, lázních, šatnách apod.
- Dodržovat správnou hygienu. Bradavice mají tendenci tvořit se na místech, kde dochází ke zvýšenému pocení.
- Pravidelná dezinfekce obuvi a punčoch.
- Posilování imunitního systému.

MUDr. Kateřina Uxová

Léky ovlivňující srážlivost krve

1. díl

Jedním z několika úkolů krve je mimo zásobení tkání kyslíkem a živinami zachovat si „tekutost“ a v případě potřeby schopnost se srážet. Přečtěte si první díl článku o srážlivosti krve.



Antikoagulancia jsou léčiva snižující srážlivost krve.

Za normálních podmínek je při nepoškozeném vnitřním povrchu cév díky přítomnosti přirozených protisrážlivých faktorů naše krev v tekutém stavu. Pokud se však krev dostane mimo cévu, je fyziologickou funkcí organismu krvácení zastavit. Dochází ke kaskádě dějů aktivujících srážení krve.

Pomohou, když...

Problémem může být jak nadměrné srážení krve, tak hrozba krvácení při snížené schopnosti srážení. Z tohoto důvodu byla vyvinuta léčiva snažící se snížit krvácivost, například k léčbě hemofilie, kdy chybí některý ze srážecích faktorů a hrozí vykrvácení, nebo například používané při zákrocích ve tkáních s vysokým prokrvením. Naopak látky zabráňující nadměrnému krevnímu srážení se používají kupříkladu při snaze snížit riziko trombózy a následně plicní embolie či mrtvice.

Trocha pojmů

V obvyčejné praxi se více setkáme s podáváním léčiv snižujících krevní srážlivost. Můžeme se setkat s latinskými termíny skupin léčiv jako antikoagulancia, trombolýtika či antiagregancia. Pacienti je nejčastěji souhrnně znají pod ne úplně přesným názvem „léky na ředění krve“.

Je to označení, které má přiblížit, že je krev v přirozeném tekutém stavu, ale dané látky ve skutečnosti nijak krev neředí, ale různými způsoby na různých úrovních potlačují vznik sraženiny (trombu) nebo shlukování krevních destiček, které se také účastní tvorby trombu, nebo podporují rozpouštění již vzniklé sraženiny. Jedná se o širokou skupinu léčiv, cílem tohoto článku bylo zaměřit se na ta nejčastěji používaná.

Mnoho lidí má zkušenost s podáváním nízkomolekulárních heparinů

(v ČR léky Clexane, Fraxiparine). Jedná se o léčiva, která inhibují srážení krve, zabraňují narůstání trombu. Nevýhodou oproti jiným antikoagulanciím, jako je warfarin či nová orální antikoagulancia, je nutnost injekční aplikace pod kůži (popis dále ve článku). Pozitivem je naopak na rozdíl od warfarinu rychlý mechanismus účinku. To znamená, že působí hned a není nutné několik dní čekat na efekt. Další velkou výhodou je možnost podání v těhotenství, protože tyto látky neprocházejí placentou.

V praxi se podávají například k zabránění tvorby sraženin před nebo po operaci či při krátkodobém onemocnění, dále při léčbě hluboké žilní trombózy, plicní embolie, anginy pectoris nebo akutním infarktu myokardu. Dávkování těchto přípravků se odvíjí od tělesné hmotnosti pacienta, a zda se jedná o preventivní podávání či o terapii. Pacienti si běžně v případě domácí léčby aplikují injekce sami



či s pomocí rodinného příslušníka a to 1x až 2x denně, vždy ve stejný čas.

U těchto léků se musí vždy dávat pozor na výskyt jakéhokoli krvácení či náchylnost k tvorbě modřin. V případě aplikace heparinů je třeba sdělit lékaři jakékoli projevy alergie, mezi častější může patřit vyrážka či reakce v místě vpichu. V opravdu výjimečných situacích může dojít k těžší alergické reakci, jako je otok hrdla a problémy s dýcháním, který je potřeba ihned řešit.

Nízkomolekulární hepariny a další antikoagulační látky, kterým se bude věnovat další díl článku, patří mezi velmi důležité léky, díky kterým lze předcházet a řešit závažné a život ohrožující stavy.

PharmDr. Eliška Kouřilová



Popis správné aplikace

- 1) Zvolte správně místo. Tím je pravá/levá strana břicha, kterou je třeba poctivě střídat podle toho, kde byl přípravek podáván naposledy. Injekce by také měly být aplikovány alespoň do vzdálenosti 5 cm od pupku či jizev nebo přítomných modřin.
- 2) Před podáváním je důležité dbát na dobrou hygienu. Umýt si ruce a místo vpichu ošetřit ideálně tampónkem s dezinfekcí. V lékárně lze koupit desinfekci v roztoku či ve spreji nebo jsou oblíbené již desinfekcí napuštěné tampónky.
- 3) Dotyčný by měl zvolit pohodlnou polohu a být uvolněný.
- 4) Z injekční stříkačky sejměte ochranné víčko. Pokud se objeví na špičce jehly kapka, má se jemným poklepáním odstranit. Nedoporučuje se před aplikací nijak tlačit na píst, protože zbytečně dojde ke ztrátě léčiva. V naprosté většině případů pacienti aplikují celý obsah přípravku. Lékař volí typ a velikost léku podle potřeb nemocného.
- 5) Při aplikaci druhou rukou jemně stiskněte požadované místo mezi palcem a ukazováčkem. Vytvoří se tím kožní řasa a injekce bude správně podána pod kůži. Tuto řasu je navíc nutné poctivě držet po celou dobu aplikace.
- 6) Injekční stříkačku směřujte kolmo ke kožní řase, svisle v pravém úhlu. Jehlu zaveďte v celé délce do kožní řasy, palcem zatlačte na píst stříkačky a pomalu v klidu lék aplikujte. Po aplikaci vytáhněte jehlu směrem ven a až poté uvolněte kožní řasu.
- 7) Použitou injekční stříkačku vhod'te do nějaké uzavíratelné nádoby (např. do zavařovačky s víkem či jakékoli plastové láhve s uzávěrem, kterou nelze propíchnout). Tento odpad nepatří do obyčejného kontejneru a měl by být odevzdán na místech k tomu vybavených (řada nemocnic, poliklinik, lékáren či sběrných dvorů).

Gratulujeme výhercům křížovek

Křížovka Urgo Filmogel

„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 zklidňuje pokožku.“

Václav K. – Klatovy
Jaroslava F. – Šumperk
Roman K. – Brno
Jana B. – Znojmo
Alena O. – Cítovice

Křížovka HemaGel

„HemaGel je chytřejší než náplast – s unikátním patentem hojí drobné i rozsáhlé poranění. Pracuje na takzvaném vlhkém hojení ran. Zásadně urychluje proces hojení. Pohodlně a jednoduše se aplikuje.“

Vladimír K. – Hr. Králové
Lenka T. – Prostějov
Petr A. – Jaroměř
Iva Č. – Dobrá Voda
Jiří V. – Praha

Křížovka Maxicor

„Novinky MaxiCor Omega-3 ve formě malých tobolek a MaxiQ Omega-3 ve formě sirupu jsou bohatým zdrojem kvalitních omega-3 nenasycených mastných kyselin, které zajišťují komfortní užívání pro dospělé i děti.“

Leo P. – Doloplazy
Zuzana B. – Hr. Králové
Ivana K. – Teplice
Helena M. – Praha
Ivana M. – Borovany

Křížovka Urgo Elektroterapie

„Elektroterapeutická náplast k opakovanému použití ke zmírnění bolesti svalů a kloubů. Náplast působí díky technologii TENS - transkutánní elektrická nervová stimulace. K dispozici je 5 programů, každý má 15 stupňů intenzity.“

Marie F. – Brno
Pěvuška M. – Dlouhoňovice
Marie M. – Strahovice

Osmisměrka Imunoglukan

„Imunoglukan P4H® ACUTE! Je díky zvýšenému množství Imunoglukanu®, vitamínu C a zinku určen ke krátkodobému užívání po zvýšené psychické a fyzické námaze či vyčerpání, diskomfortu spojeném s pobytem v klimatizovaném prostředí. Užijte si život naplno bez omezení.“

Gabriela J. – Boskovice
Jaroslav Č. – Praha
Benedikt K. – Lanškroun
Jarmila K. – Prachovice
Marie D. – Pardubice
Milena R. – Chomutov
Helena R. – Jihlava

Osmisměrka Australian Bodycare

„Výrobky pro intimní hygienu Australian Bodycare přirozeným způsobem, i díky obsahu tea tree oleje, předchází množení bakterií a zároveň ulevují od suché sliznice, svědění a podráždění.“

Jitka P. – Čachovice
Mahulena H. – Teplice
Naděžda C. – Sokolov



z letního Alphega magazínu

Křížovka Photoderm

„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 patentu buněčné bioochrany a zároveň zpomalují stárnutí pokožky.“

Zlata K. – Slušovice
Marta P. – Zlín
Aneta V. – Znojmo

Osmisměrka multivitaminy Centrum AZ

„Centrum je kompletní multivitamin s minerály a stopovými prvky pro podporu imunity. Obsahuje vitamin C, který přispívá k normální funkci imunitního systému.“

Soňa R.
Hana K. – Třebíč
František M. – Okříšky
Magdalena M.
– Horní Bečva
Lubomír Z. – Brno

Křížovka Compeed náplasti

„Náplasti Compeed obsahují hydrokoloidní technologii podporující vlastní hojivý mechanismus kůže, ránu chrání, zapouzdřují a tím v ní uchovávají přirozenou vlhkost, díky které dochází ke zhojení bez vzniku strupu.“

Alena K. – Ostrava
Helena O. – Praha
Petra Š. – Brno
Hana Š. – Hradec Králové
Miroslava K. – Benešov

Křížovka Herbadent

„Balíček bylinných přípravků HERBADENT vám pomůže s péčí o zdraví vašich zubů i dásní. Řada HERBADENT ORIGINAL je určena pro každodenní šetrnou péči.“

Světla P. – Nosislav
Miroslav L. – Zbýšov
Kateřina P. – Praha

Osmisměrka Tena

„Velké parfemované vlhčené ubrousky TENA Wet Wipes Original jsou ideální pro umývání intimních partií při výměně inkontinenčních pomůcek nebo umývání celého těla.“

Helena N. – Ostrava-Poruba
Jaroslava P. – Pelhřimov
Jan S. – Žďár nad Sázavou
Václav K. – Brno

Křížovka Alfasilver

„Alfasilver je přípravek ve spreji s 3% obsahem ionizovaného stříbra k ošetření ran, odřenin, popálenin menšího rozsahu, kožních poranění, proleženin a podobně.“

Irena T. – Čáslav
Ludmila V. – Chotěboř
Jana L. – Brno
Milan M. – Jílové u Prahy
Tatiana V.
Hana K. – Chrast
Vladimír K.
– Kostelec nad Orlicí
Iveta P. – Ústní nad Labem
Lucie N. – Kadaň
Jiří Tůma – Aš



Křížovka

10x
VÝHRA!!

	AMER. TELEFONNÍ SPOLEČNOST	BEZKMENTÁ DŘEVINA (SLOVEN.)	LEDOVÁ MRAŽENÁ POCHOUTKA			PŘEDLOŽKA	UMĚLECKÁ BESEDA (ZKR.)	POSMĚVÁČEK	STOVKY			ANGL. BRIDLICE	LENOCHOD TRÍPRSTÝ
SPZ PRAHY				FR. MALÍŘ REALISMU (CAMILLE)	SMĚR LETU LETADLA					JUGOSLÁVSKÝ OSTROV	ČÁST ZEMSKÉ KURY		
ZNAČKA ELEKTRONIKY					ZMENŠITI OBJEM						FRANCOUZ- SKÝ BREČTAN		
					DRUH						LEGENDÁRNÍ ČESKÝ FOTBALISTA		
ČÁST ŽIDLE						ŽVANIL (ZAST.)	RUKOVĚŤ PUŠKY						POKLOP
							MODEL FORDU						VAJÍČKO VŠÍ
	SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU	SOTISA								INIC. OLMEROVÉ	PLANETKA		
		PRAŽSKÝ VÝROBCE MODELŮ VLAKŮ									ZN. ANTIMONU		
4. část tajenky													
ZNAČKA KILOTUNY			CITOSLOVCE ZVUKU TRUBKY				HLAVNÍ MĚSTO GHANY	TEN I ONEN				POMOCNÍK HERKULA	
			TEMNOTY					VŘÍŠKOT				ATOL SOUOSTROVÍ TOKELA	
NĚM. VÝCHOD				NORMALI- ZAČNÍ INSTITUTE USA	BYLINNÝ ODVAR					NÁZEV PÍSMENE P	PŘEDLOŽKA		
	MOST	ZKR. MILIMETRU			LÁTKA	HUSITSKÁ ZBRAŇ						TAHLE	
		SVAZEK SLÁMY				MEZINAR. SORUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY						BĚDA	
1. část tajenky													ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE
											OBCHODNÍ AKADEMIE		ODBYT STROJŮ A NÁŘADÍ
OSOBNÍ ZÁJMENO			INDONÉS. SÍDLO					KOPEC	VÝRAZ POCHOPENÍ	MIMOZEMŠTAN			
			NEDOSTATEK										
POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK				DRUHÁ TRÁVA NA LUKÁCH							CÍRKEVNÍ REFORMÁTOR (JAN)		
				ZN. RADONU							LATINSKÁ SPOJKA A		
RIVAL SLÁVIE													KYSLÍČNÍK STŘÍBRNATÝ
		SPZ ZNOJMA					DRUH KOMUNIKACE NA INTERNETU						ZÁPOR

Soutěžte s námi o **Imunoglukan P4H® 120 ml + multifunkční šátek s logem**. Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. října na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ IMUNOGLUKAN PODZIM.

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

COKOLI	◆◆◆◆	ANGL. ARCHA	BOLEST	◆◆◆◆	ZN. KILOPONDU	ALKOHOL. NAPOJ Z VODY A RUMU	SPŘEŽENÍ	◆◆◆◆					
	ČASOVÁ SPOJKA			KÓD KIRGIZIE				ANGL. DÉLKOVÁ MIRA					
	ZN. RHENIA												
				SOUČÁST DVEŘÍ									
				TUŘIMSKÁ TOVÁRNA	SPZ OPAVY								
					OZNAČENÍ LETADEL IRÁKU								
	DÍVČÍ JMÉNO (20.1.)	◆◆◆◆	MLÁDĚ TYGRA										
			ČÁPKOVO DRAMA										
		FR. KRÁL				NÁZEV HLÁSKY R							
		MĚSTO V JV. NIGÉRII				INICIÁLY FILM. REŽISÉRA BARNETA							
					HYDRID BORU			◆◆◆◆					
					2. část tajenky								
KOLOS				SPZ ZVOLENA			STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ŘÍMSKY 53	◆◆◆◆	◆◆◆◆	KÓD LITVY	ITAL. SÍDLO	TROPICKÉ OVOCE
TU MÁŠ			AFGHÁN. METROPOLE						DOJEM		RAKOUSKÉ SÍDLO		
ZN. ČÍNU			BALKÁNSKÝ POKRM										
		KOCOUR (NÁREČNÉ)				ODHAD VÝSLEDKU					HROT		
		POPĚVEK									3. část tajenky		
	NEŠIKOVNĚ					EMILIE (DOMÁCKY)	EL. NABITÁ ČÁSTICE					VÝROBCE POČÍTAČOVÝCH HER	
	CITOSLOVCE PODIVU						ÚDIV (KNIŽ.)						
ŠAT				ČÁST PŘÍBRAMI								CHEM. ZN. ZINKU	
ZN. GERMÁNIA				NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ								EVROPAN	
			DUŠE (FILOZ.)					JEDEN Z BALEÁRSKÝCH OSTROVŮ					
	◆◆◆◆	SPZ BRNA-MĚSTA			ZN. ARSENU			VÝZTUŽNÁ TYČOVÁ BETONÁŘSKÁ OCEL					

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



Doplněk stravy.

Křížovka

5x
VÝHRA!!

Soutěžte s námi o **Veroval® infračervený dotykový teploměr 2v1**. Vyluštěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. října na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ VEROVAL.

Doplňte znění tajenky: „Infračervený dotykový teploměr změří teplotu na čele i v uchu. Senzor přístroje detekuje infračervené záření vyzařované z ušního bubínku nebo povrchu čela a během měření v uchu zobrazí výsledek (tajenka).“

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

	FILIPÍNSKÁ SOPKA	ČÁST TENISOVÉHO UTKÁNÍ		ITAL. SÍDLO	LUDOLFOVO ČÍSLO			ÁZERBÁJDŽÁNSKÝ SKLADATEL	EMILIE (DOMÁCKY)	3. část tajenky	ZDRHOVADLO	DĚDIČNÝ ZÁKLAD ZNAKU	
ZN. STŘÍBRA			INCIÁLY FOTBALISTY PANENKY MUŽSKÝ POHLAVNÍ ÚD			NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ	POLOVIČNÍ (HUD.)						NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU
ENZYM V ŽALUDEČNÍ ŠTÁVE							GLAZURA KYRGYZSTÁNU						HLAS KUKAČKY 4. část tajenky
OČIŠTĚN (VODOU)					BRÝLE ŽVANIL (ZAST.)					CHMYŘÍ			
	PLOŠNÁ MÍRA	2. část tajenky KUS LEDU				OZNAČENÍ LETADEL IRÁKU ZRAKOVÉ ORGÁNY				JAS	FILIPIN. OSTROV AMER. TELEVIZNÍ SPOLEČNOST		
ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			ZKR. AMPÉRZÁVITU	VČELÍ PRODUKT SPZ JIHLAVY					ODTUD (NÁŘ.) MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ				
HRNEC NA MLÉKO							ARABSKÝ SULTÁNÁT					POLÉVKOVÉ KNEDLÍČKY	
LIDÉ TVOŘÍCÍ MINCE RAŽENÍM							UZENINA					USRKNOUIT	

	PIŠEČNÁ SMRŠT V SEV. AFRICE	IDOLY			MYSLIVEČ- KOVA OPERA	POPĚVEK	INU (NĀŘEČ.)	1. část tajenky	ROVNĚŽ (Z LAT.)		MPZ RUANDY	POSLEDNÍ DEN V MĚSÍCI	NÁZEV PÍSMENE F
CHEM. ZN. SAMARIA			KÓD NIZOZEMÍ	ELEMOVÁ PRYSKYŘICE						OSTROV NOVÝCH HEBRID			
STAROŘEK				OBEČNÝ OBRANNÝ PROJEV ORGANIZMU NA POŠKOZENÍ POSTIŽENÍ JÁDRA PROBLÉMU						MEZINÁRODNÍ KÓD WALLIS A FUTUNY ŠIKOVATEL (ZAST.)			
ŘÍMSKY 1556						ZKRÁTIT PILOU CHEM. ZN. BISMUTU							ZKR. MĚSTKÉ POLICIE
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM			PODNIK V PARDUBI- CÍCH 5. část tajenky				AUTRALSKÝ PŠTROS NĚM. TY				INIC. PÍSNÍČKÁŘE MLÁDKA UMĚLECKÁ BESEDA (ZKR.)		
VĚDOMÍ					KÓD INDONÉSIE					TANEČNÍ GBUV			
BARVA PŘÍRODNÍHO HEDVÁBÍ	TEDY	DĚTSKÉ CITOSLOVCE			NADĚJNÁ	ZAKVÍČENÍ VEPŘE					OXID BORNATY		
		PODNIK V SEDLČA- NECH SLEPIČÍ SLABIKA				KRUHOVÁ MISKA							
					KÓD LITVY								
	OSOBNÍ ZÁJIMENO TAKOVÁ (NĀŘEČ.)			OSLÍ HÝKÁNÍ ČAS (MEZIN. ZKR.)									
		DVOJNÍK HERCE PŘI NATÁČENÍ NEBEŽ- PEČNÝCH SCÉN TMEL											
NÁHLE VZNIKLY ZN. OSMIA													
			CAR (ZAST.)										



Zdravotnický prostředek.
Čtěte pozorně návod k použití.

8miSMĚRKA

7x
VÝHRA!!

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



Doplněk stravy.

V H Y B Y
I C E N Š
L C E J N
A L V E K
Č C H K T D
K R Á O I
Y V V V L
T S Á T K
Š P A E P
T N R T G
Ě Á A V Y
P L S R A
A P E T U
R V Á Č A
O T E R O
H R O P N
T M Á S A
L L L J E

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

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

Doplňte znění tajenky: „Echinaceové kapky švýcarské kvality A.Vogel, s tradicí od roku 1923, jsou vyrobené z čerstvé kvetoucí (tajenka) - Třapatky nachové.“

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

AHOJ, ÁCHAT, AKÁCIE, AKAŠU, AKCEPT, AKLÉ, AKTA, AKTY, ALČA, ALEJ, ALIT, AMANT, ANOA, ANTI, AORTA, APELY, ARAT, ARTUŠ, ASÁK, ASIE, AULY, AURA, AUTA, AUTO, AVAŘI, AVIA, AZYL, AŽURA, BALET, BASE, BATÁT, BEDRA, BĚHY, BĚTA, BĚŽEC, BIŽU, BLIK, BLOK, BLUDY, BOBR, BRAŇ, BREPT, BRKO, BROK, BUGL, BULA, BULY, BUSOLA, BYCI, CEDR, CEJN, CENT, CIRY, COUL, CTÍT, CVOK, CYKL, ČAJE, ČERT, ČERVI, ČÍŠNÍK, ČLENY, DCEŘ, DEBL, DEKL, DĚLA, DĚŠT, DIÁŘE, DÍRY, DODO, DORT, DOST, DOVOZ, DRHLÍK, DRNY, DŘÍN, DŘÍT, DUET, DŽÍP, EBON, EDEN, EGYPT, ELSA, EMISE, EPOCHA, EPOPEJ, EPOS, ESEJ, ETIK, ETOL, EXIT, FARA, FARAO, FÁZE, FIRMY, FLUITA, FREE, FŮRA, FÚZE, GAUČ, GRAF, GRYF, GYPS, HÁBIT, HABR, HÁBY, HADI, HANÁ, HATĚ, HEJKAL, HENA, HLAD, HLADIT, HLAVEŇ, HLOH, HLTY, HLUČNO, HMAT, HNĚV, HNUS, HOSTĚ, HOUBA, HROB, HROM, HROT, HUSY, HUTĚ, CHABR, CHARTA, CHLAD, CHLÉV, CHOLE, CHTIČ, CHŮDA, CHÝŠE, IDEA, IGLÚ, INKA, IONT, IRÁK, JARA, JARO, JASAN, JÁTRA, JEDNOU, JEŘÁB, JING, JÍST, JIVE, JÍVY, JUNÁK, JUPA, JUST, KÁDR, KAKADU, KÁNĚ, KANY, KAPOTA, KASY, KAŠE, KEKS, KELT, KEŠU, KLAVÍR, KLEC, KLEČ, KLÍČ, KMÁN, KMET, KMÍN, KNAK, KNAP, KNOT, KŇOUR, KOLT, KONĚ, KONŠ, KOPA, KOPR, KORD, KORÝŠI, KOSICE, KOTÁR, KOUT, KRAJ, KRÁM, KRAVÍN, KREV, KRMĚ, KRYT, KRÝT, KŘÍŽ, KŠÍR, KTERÁ, KUČTA, KULE, KUNA, KŮRY, KUŘE, KVIZ, KÝBL, KÝLA, KYPR, KYSLÍK, LADO, LANA, LAOS, LASO, LAŠK, LAVOR, LEČO, LEDEN, LEGO, LEICH, LELEK, LEMY, LEPTY, LESK, LEVÁK, LÉZT, LHŮTA, LIDA, LIMO, LÍNI, LIŠAJ, LOKTY, LOOK, LOPOTA, LOUKA, LSTI, LŮNA, LUSK, LVOUNI, LYNČ, LYŽAŘ, MAKÝ, MÁZY, MECHY, MELOUCH, MELY, MENU, MĚNY, MERINO, META, MÍCHA, MILUŠE, MINA, MLHA, MLOK, MNICH, MOLI, MOLL, MOROUS, MOŘIČ, MOTTO, MOULA, MRAK, MSTA, MULUC, MŮRY, MÚZY, MYSL, NÁDRŽE, NAIVA, NATĚ, NAUKA, NEREZ, NERV, NEUK, NIKDO, NOTACE, OÁZY, OBAVA, OBĚT, OBŘI, OBUV, OBVAZY, OCEL, OCKO, OČAŘI, OČKO, ODĚR, ODĚV, ODIV, ODKLAD, OFIS, OHAŘ, OHIO, OHON, OKAP, OKAŘ, OKNO, OKOL, OKOŘ, OKOS, OKOUN, OKOV, OKTÁV, OKUS, OLEJ, OPÁL, OPRAŤ, ORAT, ORLATA, ORLE, ORLI, OSADA, OSEL, OSENÍ, OSKA, OSLE, OSMA, OSTAT, OTAVA, OTAVY, OVARY, OVCE, OVIN, OVIS, OZEV, OZIMY, PANCÍŘ, PANEL, PANT, PAPÁ, PÁREK, PAROH, PÁVI, PAŽE, PECE, PEJŘ, PEJZ, PÉRA, PĚST, PIHA, PIHY, PÍKY, PÍLE, PILKA, PIVO, PLÁN, PLAŽI, PLEC, PLNO, PLOT, PLTĚ, PLUK, PLURÁL, PLYŠ, PLYŠE, PODAT, POROTY, POSLI, POUK, PÓZY, POŽÁR, PROVAZ, PRUH, PTÁK, PŮDY, PUNČ, PŮST, RADAN, RADIM, RADNÍ, RADY, RAFT, RAKEV, RÁMCE, RANTL, RAROH, RASA, RATAN, RAUBÍŘ, RÉVA, ROBA, RÓBA, ROJE, ROPA, RORÝS, ROSA, ROŠT, ROURA, RUBL, RŮDL, RUINA, RUKA, RUMBA, RŮST, RVÁČ, RYBY, RÝHA, RYNK, RÝŽE, ŘASY, ŘEKY, ŘEZY, ŘÍJE, ŘÍMAN, ŘÍZA, SÁČEK, SÁGA, SAKA, SÁLY, SÁMKY, SÁNĚ, SAPO, SAVO, SAZE, SAZKA, SBĚŘ, SBOR, SBORY, SEM, SETY, SEVA, SHNÍT, SHOZ, SHYB, SÍLA, SILO, SÍTA, SÍTKA, SKAUTI, SKETY, SKIN, SKÓRE, SKOT, SLAD, SLÁVA, SLET, SLIB, SLÍDA, SLINY, SLOJ, SLON, SMALT, SMĚS, SMRAD, SMRT, SNÁŘ, SNÍH, SNOBI, SNOS, SOCHA, SOCHY, SOULAD, SOUŠ, SPÁCHAT, SPÁR, SPÍČ, SPÍŽ, SPOR, SPRAŠ, SRKY, STAH, STACH, STÁLEC, STAŘÍK, STÁT, STAV, STEHY, STENY, STOA, STOH, STRIE, STŘEDA, STŮL, STUP, SULC, SUMO, SUNY, SVAH, SVĚTEC, SVÍCEN, SVOD, SVOLIT, SVOZ, SVRCH, ŠACHY, ŠÁJÍD, ŠÁLA, ŠATY, ŠÍJE, ŠÍNA, ŠITÁ, ŠKUB, ŠKUMPA, ŠLOH, ŠMELC, ŠMUK, ŠNECI, ŠTEML, ŠTĚP, ŠTUS, ŠTYK, ŠUMA, ŠUNT, ŠUPA, TADY, TÁGO, TALÍŘ, TANEK, TAXI, TĚLA, TĚLO, TCHYNĚ, TKÁNĚ, TOFU, TOKÁNĚ, TRET, TRKOT, TRKY, TRNY, TROKAR, TROL, TRSY, TRÁSEŇ, TŘES, TŘEŠEŇ, TUHO, TUKY, TŮNĚ, TÚRA, TUŠE, TVAR, TVÁŘ, TVÍD, TVRZ, TÝNY, UCTÍT, UČEŇ, ÚDAJ, UFON, ÚHEL, UHLÁK, ÚJEĎ, UJET, UJÍT, ULICE, UNIE, ÚNOR, ÚPAL, ÚPEL, URAN, URNA, ÚSTA, UŠÁK, ÚTĚCHA, ÚTĚK, ÚTRATA, ÚVAL, ÚVRAŤ, UZÁVĚR, UZDY, UZEL, UZLY, ÚŽLAB, VÁLY, VÁPŇÍK, VAŘÁK, VELEBA, VÍKO, VILA, VILY, VIŠEŇ, VÍTR, VÍZA, VIZE, VJEM, VLAK, VLÁT, VLEK, VLYS, VNAD, VNIK, VOSK, VOZY, VŘED, VSUN, VSYP, VULKÁN, VÝBOR, VÝHŘEV, VÝHYB, VÝSTUP, VZOR, YSATY, YZOP, ZÁŘE, ZÁZNAM, ZDAR, ZDĚŘ, ZEUS, ZHATIT, ZJEV, ZLOM, ZMOL, ZNAK, ZOE, ZPĚV, ZRAK, ZRNO, ZVYK, ŽALÝ, ŽENA, ŽERT, ŽHÁŘI, ŽLAB, ŽLEB

Růže šípková nebo-li psí růže

*Kdo by neznal plody tohoto trnitého keře,
které jsou nedílnou součástí lidového léčitelství.
Víte ale, jak je správně zpracovat a uchovat?
A jaké užití nacházejí okvětní plátky?*

Růže šípková a její zpracování má hluboké kořeny. Ve staré Persii z okvětních lístků připravovali ceněný růžový olej. Ve starověkém Římě dokonce zpracovávali i její kořeny. V Evropě se těší popularitě od středověku.

Především pro obsah blahodárných vitaminů a minerálních látek z této rostliny sbíráme šípkky. Můžete je sbírat prakticky od všech druhů planě rostoucích růží, a to během září až října, několik dní před jejich plnou zralostí, když se zbarví do světle červená a jsou ještě tvrdé. V té době mají šípkky největší obsah vitaminů. Pozor dejte na mrazíky, jakmile šípkky přemrznou, začne se v nich snižovat obsah vitamínu C.

Nejlepší postup

Plody růže šípkové je vhodné sušit při teplotě do 60 stupňů. Bývá doporučováno je před sušením překrájet či podrtit. Celé plody mají totiž tendenci při sušení chytat plíseň. Sušené šípkky se skladují na suchém tmavém místě v dobře uzavřených nádobách.



Označení „psí růže“ proto, že ji údajně staří Římané používali proti vzteklině.

Pro pleť

Okvětní lístky nejen z tohoto typu růže jsou uplatňovány v kosmetice. Růžová voda, ať už domácí nebo již připravená od kosmetických firem,

zpravidla vzniká destilováním růžových okvětních plátků parou. Dodá pleti hydrataci, osvěžení a můžete ji použít jako tonikum. Navíc příjemně voní.

-mv

Průkaz totožnosti:

Botanický název: Rosa canina

Čeleď: růžovité

Kde roste: Daří se jí na mezích polí a u cest, a to jak v nížinách, tak i v horských oblastech. Najdeme ji kdekoli v Evropě, v Asii i v severozápadní Africe.

Které části se používají: plody a květy

Co obsahuje: vitaminy C, A, K, PP, B1, B2, vápník, rutin



Iberogast®

Expert na zažívací potíže



1 lék na 6 problémů

- ulevuje od **jednotlivých** zažívacích potíží jako je:
 - pocit plnosti
 - nadýmání
 - bolest břicha
 - bolest žaludku
 - křeče v břiše
 - nevolnost
- **léčí i více** zažívacích potíží **najednou**
- je vhodný na léčbu **akutních** i **opakovaných*** zažívacích potíží

**Vyhledejte lékaře v případě, že příznaky i po léčbě přetrvávají déle než 7 dní nebo nejsou dosaženy očekávané známky zlepšení během 7 dní od zahájení léčby.*

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI. Iberogast je léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Je složený z tekutých extraktů různých částí bylin. LMR-CH-20210701-52



NOVINKA!

Síla 2X vyšší koncentrace účinné látky*

**Ulevuje od intenzivní, náhle vzniklé
bolesti zad, svalů a kloubů.**



Olfen Neo Forte.
Pro vaši radost ze života.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Olfen Neo Forte, gel je léčivý přípravek ke kožnímu podání, obsahuje účinnou látku diclofenacum diethylaminum.

Olfen, gel je léčivý přípravek ke kožnímu podání, obsahuje účinnou látku diclofenacum natricum.

* V porovnání s gelem proti bolesti na lokální použití obsahujícím 1% diklofenak – Olfen, gel.

** Uvedená cena je nezávazná doporučená spotřebitelská cena. Akce platí 1. – 31. 10. 2021.

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

OLF-CZ-00044

teva