



alphega

magazín

BŘEZEN / DUBEN
2021

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

**Speciální série
článků:
Zdravé srdce**

**Senioři
a jejich léky**



alphega
lékárna

vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz

V Alphega lékárnách jste na správném místě

Poskytujeme
individuální
poradenství

On-line
rezervace léků
na předpis

Nabízíme
nadstandardní
služby

Přinášíme
oblíbené
produkty za
akční ceny



Více než
300
Alphega
lékáren

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

 **alphega**
lékárna
vždy na dosah

Jsme tady pro vás již od roku 2008.

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

Milý čtenáři,

jak se cítíte? Kdy jste si naposledy položili tuto otázku? Věřím, že je nadmíru podstatné si právě tento dotaz pokládat, pokládat jej sám sobě. Na malý moment se zastavit a zamyslet se, kde se právě nyní nacházíme, jaké pocity nás doprovázejí a zpravidla nevědomky si v krátké chvíli vyhodnotit, jak s těmito pocity naložit.

Známost pravdu, že zdraví máme jen jedno, je vhodné vztáhnout na celou naši osobnost, tedy nejen na zdraví fyzické, ale nezapomenout ani na to psychické. Je zcela na místě, a navíc výsostně lidské, si uvědomit, že se můžeme cítit unaveně, vyčerpaně nebo smutně, a že je to v pořádku. Ne zcela pozitivní pocity a jejich uvědomění nám vždy mohou pomoci takzvaně se odrazit od současného stavu a vyburcovat se ke krokům, které povedou k lepší náladě a celkově větší spokojenosti.

Doufám, že čas strávený nad stránkami Alphega magazínu pro vás bude odpočinkový. Alespoň chvíli relaxovat si bezesporu zasloužíme všichni. Připravili jsme pro vás nová témata, praktické informace a pro vášnivě luštitelé také křížovky.

Magdaléna Valíková



Mgr. Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

06 ► Zadržuje vaše tělo vodu?

Rozpoznejte příčiny

08 ► Senioři a léky

Elementární pravidla

10 ► Problémy s vlasy?

Co vlasy ocení

12 ► Speciál: nemoci srdce a cév

18 ► 0 omega 3 MK

Jsou doplňky stravy nutné?

26 ► Hlíva ústříčná

Královna imunity

VAŠE NEJBLIŽŠÍ ALPHEGA LÉKÁRNA

alphega
magazín

březen / duben 2021

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

Vydání: Číslo 2/2021, vychází 1. 3. 2021 v Praze, 57. vydání, ročník 9. Alphega magazín je registrován Ministerstvem kultury ČR.

Vydavatel nezodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě a v inzerci. Účelem tohoto materiálu není zvýšení spotřeby, výdeje nebo předepisování léčivých přípravků. Nenabádáme k nevhodnému, nepřiměřenému nebo neopodstatněnému užívání léků. Tento časopis nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků.

V rámci témat se snaží poskytovat objektivní, pravdivé a vyvážené informace edukační formou. Za obsah uveřejněných autorských článků jsou odpovědní jejich autoři, nikoliv vydavatel, který za jejich obsah nenese žádnou odpovědnost. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob.

Uvítáme vaše náměty, dotazy a připomínky. Zasílat je můžete na: alphega.magazin@alliance-healthcare.cz.

Co jíst při laktóзовé intoleranci?

Laktózová intolerance dokáže pořádně znepríjemnit život a zažívání. Je třeba vyloučit či výrazně omezit konzumaci potravin obsahujících laktózu a dbát na dostatečný příjem probiotik, vitaminů a minerálů z jiných zdrojů. Někdy však není nutné vyloučit všechny mléčné produkty, jako je tomu u alergie na kravské mléko. Jak se tato intolerance projevuje, jaké potraviny do jídelníčku zařadit a jakým se vyhnout?

Laktózová intolerance je nesnášenlivost mléka a některých mléčných produktů. Projevuje se zažívacími potížemi, zvýšenou plynatostí, bolestmi či kručením břicha, průjmy a nevolností. Příčinou je nedostatečná tvorba trávicího enzymu laktázy, který štěpí mléčný cukr (laktózu) na monosacharidy glukózu a galaktózu. Dochází tak k nedostatečnému rozštěpení laktózy, což způsobuje zažívací potíže. Léčba spočívá v dietě s omezenou konzumací mléka, mléčných produktů a potravin obsahujících laktózu. Při výrazných potížích je třeba laktózu z jídelníčku vyloučit zcela.

Alergie na kravskou bílkovinu není laktózovou intolerancí. Alergie je reakce imunitního systému na alergen, což způsobuje celou řadu symptomů a potíží. U laktózové intolerance jde o trávicí potíže, nikoli o alergickou

Laktózová intolerance není alergie.

reakci. Léčba nemusí být také tak striktní jako u alergie, kde je třeba zcela vyloučit mléčné produkty. U laktózové intolerance mohou být dobře snášeny některé fermentované mléčné výrobky a sýry, které mají snížené množství laktózy.

Co bývá lépe snášeno?

Není nutné vyhýbat se úplně všem mléčným produktům, protože některé z nich obsahují cenná probiotika, kvalitní bílkoviny a celou řadu vitaminů a minerálů. Někdo snáší dobře



Jaké potraviny obsahují laktózu?

Laktóza se vyskytuje nejen **v mléce a mléčných produktech**, ale najdeme ji i **v sušenkách, čokoládě, uzeninách, pečivu a instantních výrobcích**. Je proto vhodné číst vždy složení produktu, i přestože se nejedná o mléčný výrobek. Na etiketě nehledáme jen obsah laktózy, ale i **mléka, sušeného mléka či syrovátky**. U laktózové intolerance je nutné vyřadit či výrazně omezit hlavně mléko, syrovátku, smetanu, šlehačku, zmrzlinu, smetanové jogurty a mléčné dezerty.

fermentované výrobky, ve kterých je laktóza už částečně natrávená. Jedná se o zakysané mléčné výrobky, jako jsou kefíry a jogurty. Tvrdé sýry a máslo jsou také dobře tolerovány, protože obsahují minimum laktózy. Množství a četnost konzumace těchto produktů je však zcela individuální. Lepší je zkoušet to po malých dávkách a častěji, než si dát jednu velkou porci jednou za čas.

Možné alternativy

Klasické mléko a mléčné produkty jsou dnes k sehnání i ve variantách bez laktózy nebo se sníženým obsahem laktózy. Další alternativou bývají rostlinné produkty, které neobsahují žádnou laktózu. Rostlinná mléka, jogurty, smetany a dezerty se vyrábí ze sóji, kokosového mléka, mandlí či obilovin. Každý produkt má jinou a svou specifickou příchuť, proto je vhodné zkoušet a najít si takové produkty, které vám zachutnají.

Není vhodné vyřadit zcela mléčné produkty a nenahradit chybějící bílkoviny, probiotika a vitamíny z jiných, například rostlinných zdrojů. Probiotika podporují zažívání a imunitu, a kromě zakysaných mléčných výrobků je najdeme ve fermentované zelenině a fermentované sóje (tempeh, miso).

Chuť Itálie

Panna cotta je tradiční italský dezert, vyrábí se svařením smetany, cukru a želatiny. Klasickou smetanu můžete nahradit bezlaktózovou, sójovou, ovesnou, mandlovou či rýžovou nebo kokosovým mlékem, které dodá dezertu výraznější chuť. Cukr lze vyměnit za med, stéviu nebo čekankový sirup. Na dochucení si vystačíte pouze



SÓJOVÁ PANNA COTTA

SUROVINY:

smetana sójová (ovesná, kokosové mléko) 400 g, med 6 lžic, agar (prášek) 1 lžice, citrónová šťáva 1 lžička, třešně nebo maliny 200 g, vanilkový lusk nebo extrakt 1 lžička

POSTUP:

Lžící agaru rozmícháme v cca 50 ml studené vody a necháme alespoň 10 min nabobtnat. Poté do hrnce vlijeme smetanu, agar i s vodou a vyškrábnutý vanilkový lusk (nebo lžičkou vanilkového extraktu). Přivedeme za stálého míchání k varu a necháme provařit cca 5 minut. Pak hrnec odstavíme a necháme vychladnout.

Do vychladlé hmoty přidáme 4 lžice medu. Ochutnáme a v případě potřeby dosladíme.

Směs vylijeme do formiček, které zlehka vymažeme olejem, aby šel dezert dobře vyklopit, a dáme zatuhnout do lednice alespoň na 4 hodiny. Třešně vypeckujeme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme krátce povařit. Na závěr dochutíme zbylým medem, ochutnáme a v případě kyselosti ještě dosladíme. Pak třešně rozmixujeme najemno a dáme je také vychladit. Vychlazemou panna cottu vyklopíme, polijeme třešňovou omáčkou a ozdobíme lístky máty.

s vanilkovým luskem nebo můžete do dezertu rozpustit vysokoprocentní hořkou čokoládu. Místo živočišné želatiny jsem použila rostlinnou želatinu agar. Vyrábí se z mořských řas a je cenným zdrojem minerálních látek a kyseliny listové. Používá se všude

tam, kde klasická želatina, na dortové polevy, pudinky, aspiky a džemy.

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

Zavodňování a zadržování vody v těle

Bez vody nelze žít, to vědí všichni. Bez jídla vydržíme až 40 dní, bez vody jen 3 až 5 dní. Voda totiž tvoří přibližně 60 % naší tělesné hmotnosti. Ve vodním prostředí se odehrávají všechny fyziologické a chemické procesy našeho těla.

Voda plní funkci rozpouštědla, dopravuje výživné látky k buňkám, odvádí toxiny a zplodiny z těla ven. Slouží také jako teplotní regulátor, umožňuje činnost svalů a nervového systému. Proto je velmi důležité přijímat pitnou vodu v dostatečném množství i kvalitě.

Největší část našeho pitného režimu by měla tvořit právě pitná voda. Pravda je, že naše obchody jsou plné balených pramenitých vod a minerálek. Ale zde je třeba dávat pozor na složení minerálních vod a na běžné pití používat jen ty slabě mineralizované.

Pozor na balené vody v plastových lahvích

Oblíbené PET lahve bychom vlastně vůbec používat neměli, a už vůbec ne opakovaně a při vyšších letních teplotách. Malér je totiž v tom, že nebezpečné chemikálie (hlavně bisfenol a acetaldehyd) se do balené vody mohou dostat, a podle mnoha měření se tak i děje, už při plnění

lahví. Vyhnout bychom se měli i skladování či přenášení vody v baleních obsahujících PVC, polystyren či polykarbonát. Ostatní plasty jsou relativně bezpečné, nejlepší je však obyčejné sklo.

Po všech zjištěních si dovoluji tvrdit, že na pití je nejlepší obyčejná voda z kohoutku. Samozřejmě je vhodné se informovat na hygienické stanici o složení a rozboru vody v dané lokalitě.

Příjem a výdej tekutin by měl být v rovnováze, ale vlivem našeho hektického způsobu života začíná náš organismus vodu v těle zadržovat. Zadržování vody pak přináší spoustu nepříjemných zdravotních problémů. Podle průzkumů trápí až 71 % žen a 47 % mužů.

Příčiny zadržování vody

1. Nedostatečný pitný režim:

Na první pohled se zdá tento důvod paradoxní, ale je zcela logický. Tělo začne na nedostatečný příjem vody reagovat jejím zadržováním.

2. Hormonální nerovnováha před menstruací, v těhotenství a v klimakteriu.



Zadržování vody vyvolává celou řadu potíží:

- **Nadváha.**
- Pokud naše tělo zadržuje příliš vody, pak se **komplikuje spalování a hubnutí.**
- **Nadměrné pocení.**
- **Otoky končetin a pocit těžkých nohou.**
- **Celulitida** je častý problém mnoha žen, včetně mladých a štíhlých. Na vině obvykle bývá velké množství zadržené vody.



food jídla. Omezte rafinovaný bílý cukr, sladíte medem, javorovým nebo datlovým sirupem, přidejte sušené ovoce. Bílé pečivo nahradíte celozrnným.

Dodržujte pitný režim. Největší podíl by měla tvořit kvalitní pitná voda doplněná o bylinkové čaje, v létě je vhodný i čaj zelený, který ochlazuje organismus. Do vody je možno přidat citron nebo pomeranč a pro chuť mátu, meduňku nebo mateřídoušku.

Jezte potraviny bohaté na draslík, jako jsou meruňky, švestky, avokádo, brokolice, banány, batáty, grapefruity a sardinky. Zvyšte příjem hořčičku. Je možné také popíjet minerální vody s obsahem hořčičku anebo doplnit hořčičk přípravky z lékárny. Pravidelně se hýbejte, nejlepší jsou procházky a přiměřené sportovní aktivity.

Pomoci mohou i odvodňovací bylinky, mezi které patří bříza, přeslička, kopřiva, svízel, petržel, jehlice, rdesno, řebříček a jalovec. Pohodlné je užívání extraktů z bylin v tabletách jako je Forfemina, obsahuje prášek z brusinek, jablečný ocet a extrakt z kopřivy. Dalším přípravkem, který mohou doporučit, je Kneipp 3 bylinky na odvodnění s obsahem jalovce, kopřivy a petržele.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*

3. Strava s vysokým obsahem soli, bílého cukru, bílé mouky, umělých barviv a konzervantů, glukózovo-fruktózového sirupu z geneticky modifikované kukuřice.

4. Léky jako například antidepresiva, kortikosteroidy a některá antihypertenziva (léky na snížení tlaku) mohou způsobit zadržování vody v těle.

5. Hormonální antikoncepce: Je pravdou, že kombinovaná hormonální antikoncepce může způsobit mírné zadržování tělesné vody. Příčina je dosti komplikovaná, mohou za to estrogeny (ženské pohlavní hormony), které zvyšují produkci hormonu nadledvin aldosteronu, ten odpovídá za regulaci vodního metabolismu.

6. Nedostatečný pohyb: Sedavé zaměstnání v kanceláři nebo naopak celodenní stání prodávačů v obchodech může také vyvolat zadržení vody. Proto se doporučuje pravidelná chůze alespoň 30 minut denně.

7. Nadměrný příjem sodíku: Při nadměrném solení a používání

koření s vysokým obsahem soli se naše buňky snaží vodou zředit vysokou koncentraci sodíku.

8. Nedostatek draslíku:

Draslík spolu se sodíkem regulují množství tekutin v těle. Navzájem se ovlivňují, zvýšený příjem draslíku vyvolá vylučování sodíku prostřednictvím moči. Nedostatek draslíku hrozí vrcholovým sportovcům, při nízkokalorické dietě, při zvracení a průjmech, alkoholikům, při dlouhodobém užívání laxativ.

Jak se zbavit nadbytečné vody v těle?

Upravte vaši stravu, omezte příjem soli, používejte na ochucení potravin koření a bylinky. Sledujte obsah skryté soli v potravinách, jako jsou uzeniny, konzervy, polotovary a fast

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

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

Tel.: 415 653 469

Senioři a jejich léky: *O úskalí a chybování*

Důležitost tohoto tématu si uvědomuje většina zdravotnických pracovníků, ale pro nedostatek časového prostoru a velké množství pacientů, ať už v ordinacích praktických lékařů či například v domovech pro seniory, bývá problém často opomíjen.

Faktorů, které tvoří situaci složitou, je celá řada. Vyšší věk zpravidla přináší více nemocí, to znamená více léků, a na to se dále řetězí vyšší riziko lékových interakcí a nežádoucích účinků. Navíc se geriatrický pacient díky změnám ve fyziologii daných stářím stává tzv. křehčím a zranitelnějším.

Jako příklady lze uvést pokles svalové hmoty, snížení pevnosti kostí, menší kloubní pohyblivost, nižší obsah vody v těle, poruchy centrálního nervového či kardiovaskulárního systému. Toto vše vede u staršího organismu oproti mladému jedinci k odlišnému chování léků, ke změnám v absorpci, distribuci, přeměně či vyloučení léčivé látky. Z důvodu vyššího počtu léků, neřešených nežádoucích účinků, někdy také díky omezené soběstačnosti, osamělosti či poruše paměti klesá i ochota nemocného spolupracovat.

**Současné
užívání různých
léků může
měnit jejich
sílu i účinek.
Tomuto jevu
říkáme léková
interakce.**

Ovlivňující faktory

Mezi problémy, na které se často ve vztahu k léčbě a lékům zapomíná, jsou špatné návyky pacienta jako

nevhodná strava, nedostatek tekutin, málo spánku nebo horší zdatnost při manipulaci s lékovou formou, jako je půlení tablet, otevírání sirupů s bezpečnostním uzávěrem či zavádění čípků. Někdy také může být problémem, že všechny informace jsou podány ústně a rychle místo písemné poznámky. V některých případech, třeba u podpůrných léků, může hrát roli i finanční stránka, to že pacient na léky doplácí.

Užitečná pravidla

Nesporně patří mezi základní obecná pravidla „start low, go slow“, což znamená „začni nižší dávkou a tu pak zvyšuj pomalu“. Dále je velmi důležité vyhnout se nerozumnému užívání velkého množství léčiv. Tím se rozumí zpravidla 6 léčiv a více. Pro zajímavost většina pacientů užívá 4 až 6 léků, hospitalizovaní průměrně dokonce 6 až 8 léků. V praxi se někdy může stát, že na každou nemoc či obtíž bývá předepsán lék a ten pak nehledě na potřebnost pacientovi zůstává dlouhodobě. Často ze strachu vyřadit ho, když je na něj nemocný zvyklý.

Můžu potvrdit i z vlastní zkušenosti lékárníka na malém městě, že jsme



Právě kvůli všemu zmíněnému existuje v medicíně obor **geriatrie**, obor soustředící se přímo na zdravotní stav a funkce u starších pacientů. V rámci podávání léků by se měl ošetřující lékař, lékárník a ideálně i klinický farmaceut na oddělení v nemocnici vždy zamýšlet nad danou farmakoterapií a snažit se ji kontrolovat. Na obhajobu zdravotníků by jim k tomuto měl náš zdravotní systém a pacienti poskytnout patřičný čas.

se v některých případech s pacientem a jeho léky nevešli na táru. Pacient se pak dostává do začarovaného kruhu: více nemocí, hodně léků, vyšší riziko nežádoucích účinků a interakcí mezi léky. To celé pak může být dokonce chybně vyřešeno předepsáním dalšího medikamentu, místo aby bylo problematické léčivo ubráno. Také samozřejmě čím má pacient více léků, tím je náročnější dodržovat celý léčebný režim správně.

Na pomoc zdravotníkům, jak se lépe orientovat v oblasti léků u geriatrických pacientů, jsou vytvořeny odbornými společnostmi seznamy léčiv potenciálně nevhodných ve stáří. U těchto skupin léků při užívání staršími lidmi je riziko nežádoucích účinků považováno za vyšší než prospěch z léčby či může snáze dojít k interakci léku a různých nemocí provázejících stáří. U některých léčiv existují také doporučení podávat nižší dávku, která

ve stáří zajistí stejný účinek a snižuje tak riziko komplikací s tím spojených.

Další úskalí

Mezi chyby v praxi patří na jedné straně nadužívání léků, například analgetik, léků s tlumivým účinkem nebo léčiv snažících se zlepšit mozkovou činnost. Stejným problémem ale také může být nepředepsání přínosného léku. Častou chybou bývá například nepředepsání v případě potřeby antidepresiv, léků snižujících hladinu cholesterolu, látek chránících žaludek před nadměrnou kyselostí či u osteoporózy nepodání vitaminu D a vápníku.

Problémem, se kterým se lze setkat, je také špatná nebo nedostatečná kompenzace u Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby. Zde je důležité podávat správné léky ve správném čase, vzhledem k vývoji nemoci. U starších

pacientů také může být zanedbávána nutriční podpora.

Jak již bylo zmíněno, je velmi důležité zabývat se tímto tématem, a to nejen kvůli stárnutí naší společnosti a ekonomickým dopadům, ale hlavně proto, že do této skupiny patří lidé, které máme rádi a kteří mohou být díky věku zranitelnější, nebo se někdy mohou hůře orientovat v množství informací. Lékař, lékárník a člen rodiny, pokud je to třeba, by se měli vždy zajímat a věnovat dostatek času léčbě pacienta.

PharmDr Eliška Kouřilová

Pro krásu vlasů

Vlasy bezpochyby jsou, nebo by aspoň měly být, ozdobou každé ženy. Jejich množství, barva i kvalita jsou do značné míry dány geneticky, ale na jejich stav má velký vliv také výživa, způsob života, hormonální vlivy, věk a v neposlední řadě i péče, kterou jim věnujeme.

Vlasy vyrůstají z vlasových váčků, jejichž počet je dán už od narození. V průměru mají nejvíce vlasů světlolasí lidé a nejméně zrzaví (asi 80 000). Vlas roste zhruba 2-6 let a potom odumře a vypadne.

Kvalitní a zdravé vlasy jsou lesklé, pevné a upravené. Zhoršenou kvalitu vlasů (lámavost, třepivost, lupy, suchou nebo naopak mastnou konzistenci), zpomalení jejich růstu a zvýšené vypadávání způsobují nejčastěji tyto faktory: nevyvážená strava, stres, hormonální nerovnováha, některé léky a některá onemocnění. Ve většině případů po odstranění příčiny a úpravě životosprávy dochází ke zlepšení.

Nevratné vypadávání vlasů je způsobeno účinkem mužského pohlavního hormonu testosteronu a dihydrotestosteronu (častá příčina plešatosti u mužů). Existuje i ložiskové vypadávání vlasů (Alopecia Areata), kdy se vytváří malé lysinky zhruba o velikosti mince. Jedná se o autoimunitní onemocnění, jehož spouštěčem může být silný stres, infekce nebo traumatický zážitek.

Vlasům škodí vysoký poměr soli, bílé mouky a bílého cukru.

Co vlasům prospívá

1. SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Vyvážená strava s dostatečným množstvím bílkovin a těch vitaminů a minerálů, které jsou pro zdraví a kvalitu vlasů zásadní.

Bílkoviny: přísun kvalitních bílkovin je důležitý, protože vlasy jsou z 90 % tvořeny keratinem, jehož prvky jsou aminokyseliny, stavební složky bílkovin. Proto vlasy trpí při redukčních dietách, hladovění a podvýživě.

Skupina vitaminu B je pro správnou funkci vlasů naprosto nezbytná. Podporují růst vlasů, brání vypadávání a šedivění, případně podporují krevní oběh ve vlasové pokožce a tvorbu

vlasových pigmentů. Patří mezi ně vitamin B7 (biotin), B5 (kyselina pantothenová), B6 (pyridoxin), B3 (niacin) a B12.

Vitamin A má význam pro hydrataci vlasů i pokožky, je-li ho nedostatek, vlasy jsou lámavé a pokožka je suchá a šupinatá. **Vitamin C** ovlivňuje tvorbu kolagenu a působí jako antioxidant, hraje roli při zpomalení procesů stárnutí v organismu stejně jako **vitamin E**. Nedostatek vitaminu C vede ke třepení, lámání a šedivění vlasů.

Vitamin D stimuluje růst vlasových váčků a snižuje vypadávání vlasů.

Železo pomáhá okysličovat buňky tkání na koncových částech těla a posiluje vlasy i nehty, chrání je proti lámavosti a třepení. **Zinek** zamezuje vypadávání vlasů a udržuje funkci mazových žláz kolem vlasových váčků. Při jeho nedostatku se tvoří lupy. **Měď** je důležitá pro tvorbu vlasových pigmentů.

Z dalších látek, které vlasům prospívají, je třeba jmenovat ještě **kolagen**, který jako součást pojivových tkání





Jaké potraviny pro vlasy lze doporučit?

- Zelenina (zejména brokolice, špenát, dýně, paprika, zelí)
- Ovoce bohaté na vitamin C (jahody, černý rybíz, borůvky, maliny, kiwi)
- Ořechy (mandle, vlašské ořechy) a semena (dýňová, slunečnicová, lněná)
- Panenský olivový olej
- Ovesné vločky
- Luštěniny
- Ryby (losos, sardinky, tuňák)
- Vejce - v rozumném množství
- Libové hovězí maso - v rozumném množství

zvyšuje jejich elasticitu a **omega 3 mastné kyseliny**, které jsou důležité pro zdraví a hydrataci pokožky.

2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Základem je minimalizovat stres. Naučit se stres zvládat prostřednictvím pohybu, meditace, vhodných koníčků, odreagováním se s rodinou, přáteli apod. Součástí zdravého životního stylu je i nekouřit.

3. PÉČE O VLASY

Vlasy je třeba ošetřovat kvalitním šamponem a kondicionérem alespoň 2x týdně. Mokré vlasy nerozčesávat kartáčem, který vlasy láme a ničí, ale hřebenem se zuby daleko od sebe. Vlasům škodí trvalá, časté barvení, ale i přesušování fénem a žehlení. Ideální je vlasy nechat po umytí téměř uschnout na vzduchu a pak jen dotvarovat fénem s nepříliš horkým vzduchem.

Konečky by se měly zastříhovat zhruba 1x za 6 týdnů (podle rychlosti růstu vlasů a jejich kvality). Vlasovou

kosmetiku je třeba vybírat podle typu vlasů. Bylinky, které vlasům prospívají, jsou např. kopřiva nebo heřmánek. Dalším jednoduchým přírodním kondicionérem je ocet, pro poškozené vlasy lze doporučit zábal z olivového oleje. Kosmetické přípravky na vlasy často obsahují např. panthenol pro regeneraci, kyselinu hyaluronovou, která vlasy hydratuje a vyhladí, kofein (omezuje vypadávání vlasů) nebo keratin (podporuje jejich růst). Ani sebedražší kosmetika však nenahradí škody způsobené špatnou výživou.

MUDr. Kateřina Uxová
inzerce

PRO PEVNÉ A ZDRAVÉ VLASY A NEHTY

Komplex vitamínů a minerálů pro udržení normálního stavu vlasů, nehtů a pokožky





Zdravé srdce pro spokojený život

Srdce znamená život. Bez něj lidské tělo nedokáže fungovat. Tento cenný orgán je nejvíce ohrožen kardiovaskulárními chorobami. Některá rizika máme doslova ve vlastních rukou, můžeme je totiž ovlivnit a preventivně tak předejít možným zdravotním komplikacím.

Pojem kardiovaskulární onemocnění označuje choroby srdce a cév. Spadají

pod takzvaná civilizační onemocnění, tedy taková, která vznikají v důsledku nezdravého životního stylu.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou kardiovaskulární onemocnění nejčastější příčinou úmrtí v civilizovaném světě. Přitom až čtyřem z pěti z nich můžeme předejít. Jak, ptáte se? Připravili jsme pro vás sérii článků, která se bude této

problematické a její prevenci věnovat. Pokračování tématu se objeví i v dalších vydáních Alphega magazínu.

V Alphega lékárnách nabízíme poradenství a služby, které vám pomohou s péčí o vaše zdraví. Logo **Alphega lékárna - pečujte o své srdce a cévy**, vás bude upozorňovat na tematické články a obsah, které s prevencí kardiovaskulárních nemocí souvisí.

Co jsou to kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění jsou hlavní příčinou úmrtnosti na celém světě a v případě, že pacient trpí srdečním onemocněním a nakazí se onemocněním COVID-19, čelí vyššímu riziku závažných komplikací.

Srdečním onemocněním lze často předcházet a v Alphega lékárnách je naší prioritou vzdělávat, informovat a poskytovat poradenství v oblasti kardiovaskulárních onemocnění. Dlouhodobě usilujeme o skutečné snižování rizika srdečních onemocnění v komunitách, v nichž působíme, a snahy lékárníků a lékárníček nepolevují ani za současné epidemiologické situace.

Srdeční onemocnění je obvykle důsledkem kombinace životního stylu, stravy nebo zděděných rizikových faktorů. Kardiovaskulární choroby se často vyvíjejí pomalu a mohou zůstat bez povšimnutí, dokud se rizika významně nezhorší. Skryté, ale léčitelné zdravotní problémy, jako je vysoký krevní tlak (hypertenze), vysoký cholesterol a inzulinová rezistence, mohou vést k infarktům, mrtvicím nebo cukrovce. Existuje však celá řada způsobů, jak si ke zdravému srdci dopomoci, a naši odborníci v lékárnách vám rádi pomohou.

Vaše nejbližší Alphega lékárna je zdrojem praktických rad a informací o kardiovaskulárních onemocněních. Při příští návštěvě se neváhejte obrátit na naše lékárníky a pobavte se s nimi



o tom, jak nastartovat zdravý životní styl „šitý“ na míru právě vašim potřebám. Krátký rozhovor může vést ke změně, která z dlouhodobého hlediska sníží riziko komplikací a pomůže vám k nejlepšímu možnému zdravotnímu stavu. Je snad něco důležitější, než zdraví?

Čím jsou způsobeny?

Ve většině případů jsou srdeční onemocnění důsledkem kombinace řady faktorů. Musíme si tedy dávat pozor na mnohem více aspektů životního stylu, než si mnozí z nás uvědomují. Také to však znamená, že máme více možností a příležitostí ke změně.



• **Kouření** a tabákové výrobky jsou nejčastější příčinou srdečních onemocnění, jíž lze předcházet. Toxické chemikálie v tabáku a jeho kouří poškozuji kardiovaskulární systém.



• **Nedostatek pohybu** je spojen s vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem a obezitou, což může vést k srdečním onemocněním.



• **Nezdravá strava** s vysokým obsahem nasycených tuků, soli a cukru a nízkým obsahem

zdravých potravin, jako je ovoce, zelenina a celozrnné potraviny, může vést k rozvoji rizikových faktorů srdečních onemocnění.



• **Stres** je pro naše srdce skrytým zdravotním rizikem. Pokud se neustále cítíte ve stresu, může to zvýšit riziko srdečních onemocnění nebo poruch krevního oběhu. Stres může posilovat další nezdravá rozhodnutí v oblasti životního stylu, jako je špatná strava nebo nedostatek pohybu.



• **Nadměrná konzumace alkoholu** může způsobit zvýšení hladiny cholesterolu a krevního tlaku a vést k přibývání na váze a ke zhoršení zdravotního stavu.



• **Nadváha nebo obezita** zvyšují riziko cukrovky, vysokého krevního tlaku a tuku v krvi. Kombinace těchto faktorů riziko srdečního onemocnění zvyšuje mnohem více než každý faktor samostatně.

Jak zvládnout aktuální kardiovaskulární onemocnění

Možná již kardiovaskulárním onemocněním, jako je vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol nebo cukrovka, trpíte. Je důležité mít je pod kontrolou, abyste zabránili riziku jejich zhoršení a riziku dalších komplikací v případě nakažení respiračním onemocněním, např. COVID-19.

Odborníci v nejbližší Alphega lékárně vědí, jak vám pomoci vše úspěšně zvládnout a jak snížit riziko vzniku



závažného onemocnění. Naše služby zahrnují poradenství ohledně lékových interakcí (tedy jak správně užívat léky) a poskytnutí informací a podpory v zájmu pozitivní změny životního stylu.

Lidé, kteří již prodělali mozkovou příhodu, infarkt nebo jinou závažnou kardiovaskulární příhodu, mohou být vystaveni vysokému riziku dalšího výskytu. Naši lékárníci vám mohou s minimalizací tohoto rizika pomoci a nasměrovat vás na cestu zdravějšího a spokojenějšího životního stylu.

Je možné předcházet srdečním chorobám?

Jak vám jistě povědí všichni naši lékárníci, existuje celá řada způso-

bů, jak své kardiovaskulární zdraví zlepšit. To první, co můžeme udělat, je přestat kouřit. Současně je také důležité být aktivní a cvičit alespoň 150 minut týdně. Zásadní je také udržování zdravé hmotnosti, snížení spotřeby alkoholu, zdravá strava a zvládání stresu, který pravidelně pociťujeme.

O všech těchto a mnoha dalších opatřeních si můžete promluvit s našimi lékárníky. Najděte si nejbližší Alphega lékárnou a promluvte si s některým z našich profesionálních lékárníků.



alphega lékárna
Pečujte o své srdce a cévy



Kde nás najdete?

Nejbližší Alphega lékárnou ve vašem okolí si můžete vyhledat na

www.alphega-lekarna.cz/store-locator

Krevní tlak:

Co přesně znamená a jaká jsou s ním spojená rizika

Krevní tlak je síla, kterou krev tlačí na stěny cév při proudění tělem. Pokud je krevní tlak příliš vysoký, zatěžuje srdce a cévy a je hlavní příčinou kardiovaskulárních onemocnění. Co znamená hypertenze a jak ovlivňuje krevní tlak?

Hypertenze (vysoký krevní tlak) je velice častá, trpí jí zhruba každý třetí člověk. Riziko roste s věkem, částečně kvůli fyzickým změnám, k nimž při stárnutí dochází, ale z velké části také vlivem nezdravého životního stylu. Do něj patří zvýšená konzumace zpracovaných potravin s vysokým obsahem soli, nadváha, zvýšená konzumace alkoholu a nedostatek pohybu.

Hodnota krevního tlaku přes den kolísá v závislosti na stresu, fyzické námaze, příjmu kofeinu, stravě a dalších faktorech. Krevní tlak mohou zvyšovat jak modifikovatelné faktory životního stylu, tak rovněž faktory, nad nimiž kontrolu nemáme, například věk a genetika. Dlouhodobé a trvalé změny jsou pro naše zdraví důležité, protože často pomáhají hypertenzi předcházet.

Jaké typy hypertenze známe?

Primární (esenciální) hypertenze je zdaleka nejčastějším typem hypertenze. Bývá diagnostikována v případech,

Hypertenzi obvykle nedoprovází žádné příznaky, takže se možná ani nedozvíte, že jí trpíte, dokud nepodstoupíte vyšetření krevního tlaku.

že nelze identifikovat jedinou příčinu, a hypertenze je pravděpodobně důsledkem působení celé řady faktorů, včetně životního stylu, stravy, věku a etnického původu. Mechanismy zvyšování krevního tlaku se u každého z nás liší, rizikové faktory však platí shodně pro všechny.

Při sekundární hypertenzi dochází ke zvyšování krevního tlaku v důsledku jiného onemocnění. Po vyléčení daného onemocnění by se měl krevní tlak vrátit k normálním hodnotám. Některé z příčin nejsou tak časté a mohou zůstat bez diagnózy. Jiné jsou naopak jasné, například chronické onemocnění ledvin.



Na jaké příznaky si mám dávat pozor?

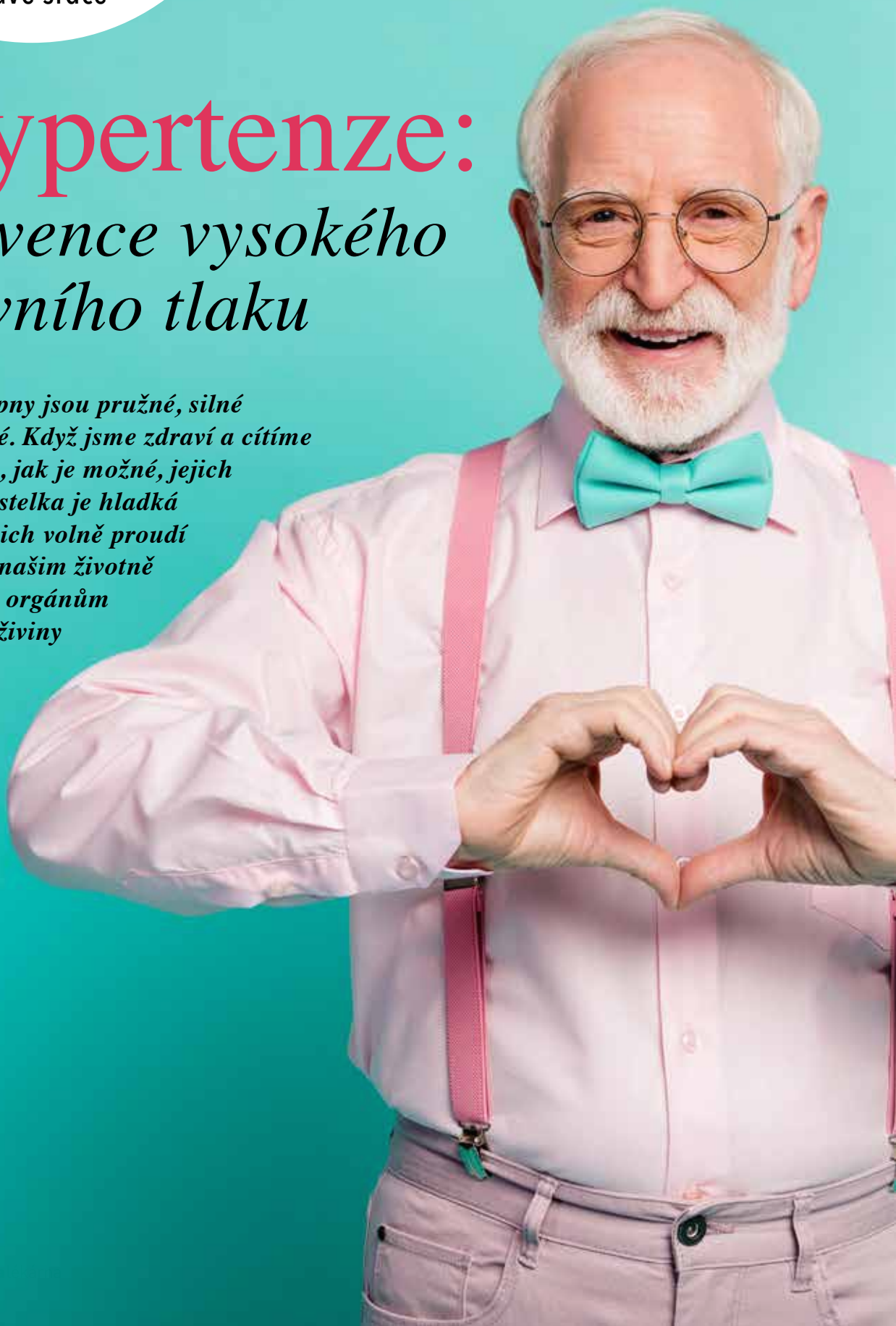
Těžká hypertenze může ojediněle způsobovat například bolesti hlavy, krví podlité oči, poškození sítnice nebo nevolnost. Naši odborníci v Alphega lékárnách rádi pomohou všem, kdo si možná neuvědomují, že hypertenzí trpí nebo mohou trpět, a ochotně jim nabídnou vyšetření krevního tlaku. Máte-li obavy, neváhejte si s nimi popovídat o možnostech vyšetření krevního tlaku.

Hodnoty krevního tlaku lze společně s dalšími vyšetřeními z lékárny, včetně hladiny cholesterolu, indexu tělesné hmotnosti (BMI) a obvodu kolem pasu, využít k vyhodnocení rizika kardiovaskulárního onemocnění.

Hypertenze:

Prevence vysokého krevního tlaku

*Zdravé tepny jsou pružné, silné
a elastické. Když jsme zdraví a cítíme
se nejlépe, jak je možné, jejich
vnitřní výstelka je hladká
a krev v nich volně proudí
a dodává našim životně
důležitým orgánům
a tkáním živiny
a kyslík.*



Hypertenze neboli vysoký krevní tlak postupně způsobuje, že stěny tepen ztrácejí svoji pružnost. V důsledku toho může dojít k poškození nebo zúžení tepen, a tedy omezení průtoku krve v celém těle.

Prevence souvisejících rizik

V kontextu současné koronavirové pandemie nebylo naše zdraví a schopnost snižovat riziko srdečních onemocnění nikdy důležitější. Krevní tlak si můžete nechat zkontrolovat u svého ošetřujícího lékaře, ale také v Alphega lékárnách, kde se vám budou věnovat lékárníci, kteří jsou profesionály v oboru.

Vysoký krevní tlak může vašemu srdci přivodit celou řadu obtíží, včetně ischemické choroby srdeční, hypertrofie levé komory srdeční nebo srdečního selhání. Hypertenze má vliv také na mozkovou činnost a zásobení mozku, v případě dysfunkce může způsobit mírná kognitivní poškození, demenci a mozkovou mrtvici.

Hypertenze je hlavní příčinou cévních mozkových příhod, dle některých studií způsobuje až 60 % všech cévních mozkových příhod na světě. Je také hlavním rizikovým faktorem srdečních chorob, onemocnění ledvin, vaskulární demence a dalších kardiovaskulárních onemocnění. Dopady těchto onemocnění vás mohou značně omezovat, je proto důležité znát související rizika, porozumět jim a snažit se jim předcházet.

Jaká jsou rizika hypertenze?

Riziko vzniku kardiovaskulárního onemocnění zvyšuje kombinace hypertenze s dalšími onemocněními,

zejména s vysokým cholesterolem a cukrovkou. Hypertenze je také rizikovým faktorem:

- ischemické choroby srdeční a infarktu
- hypertrofie levé komory srdeční
- srdečního selhání
- periferního cévního onemocnění
- chronického onemocnění ledvin a selhání ledvin

- cévní mozkové příhody, ischemické i hemoragické

Potýkáte-li se vy nebo někdo z vašich blízkých s vysokým krevním tlakem, obraťte se na svého ošetřujícího lékaře nebo na Alphega lékárníky, kteří vám poradí vhodný postup v oblasti prevence i samotné léčby.



Co mohu udělat pro to, abych snížil/a riziko hypertenze?

Existuje celá řada rizikových faktorů, které se často překrývají s rizikovými faktory uváděnými u jiných onemocnění souvisejících se srdečními chorobami. Patří mezi ně faktory životního stylu, které lze modifikovat, a rizikové faktory, které ovlivnit nemůžete, například věk a genetické predispozice.

Modifikovatelné rizikové faktory

- **Nezdravá strava:** Nedostatek ovoce a zeleniny a příliš mnoho tuku a cukru mohou vést ke zvýšení tělesné hmotnosti a následně ke zvýšení krevního tlaku a posílení dalších účinků na kardiovaskulární systém.
- **Vysoký příjem soli ve stravě:** Jedná se o hlavní příčinu hypertenze. Příjem soli je podstatně vyšší než denní maximum 5 g doporučené Světovou zdravotnickou organizací, a to především vlivem konzumace hotových nebo zpracovaných potravin.
- **Alkohol:** Zejména jeho nadměrná konzumace.
- **Nedostatek pohybu:** Nedostatečná pohybová aktivita zvyšuje riziko hypertenze a srdečněcévních nemocí.
- **Nadváha nebo obezita**
- **Kouření:** Zhoršuje poškození tepen a urychluje rozvoj aterosklerózy.

Nemodifikovatelné rizikové faktory

- **Věk:** Zvyšování hodnot krevního tlaku v souvislosti s věkem je čím dál častější.
- **Pohlaví:** U mužů se hypertenze obvykle vyskytuje dříve než u žen.
- **Rodinná historie**
- **Genetika:** Geny se podílejí na regulaci krevního tlaku.
- **Sociálně ekonomický status:** Hypertenze je častější v domácnostech s nízkými příjmy a ve znevýhodněných oblastech.

Proč jsou nezbytné omega 3 mastné kyseliny?

Mastné kyseliny obecně jsou základními stavebními jednotkami tuků, tuky spolu se sacharidy a bílkovinami tvoří základní prvky výživy. Jejich příjem je pro správné fungování organismu naprosto nezbytný.

Jsou hlavním zdrojem a zásobárnou energie, stavebními složkami jednotlivých buněk, chrání organismus před únikem tepla, umožňují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích a ve formě cholesterolu jsou základní složkou některých hormonů.

V současné době jsou však tuky většinou přijímány v nadměrné míře, a navíc ve špatném poměru. Ve stravě obvykle převládají tuky živočišné, které se skládají z nasycených mastných kyselin a jejichž zvýšený příjem (více jak 1/3 z celkového množství tuků) významně zvyšuje riziko aterosklerózy a tím i srdečních a cévních chorob.

Tuky nenasycené jsou naopak zdraví prospěšné. Do této skupiny patří i omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, někdy se užívají i zkratky n-3 a n-6. Pojem nenasycené znamená, že mají více jak jednu dvojnou vazbu a číselné označení 3 a 6 vyjadřuje umístění první dvojnásobné vazby v uhlíkovém řetězci.

Omega 3 a některé z omega 6 jsou esenciální, to znamená, že tělo si je nedokáže samo vytvořit a musí být dodávány potravou. Nutričně jsou velmi významné a v souvislosti se zdravím jsou zmiňovány zejména účinky omega 3 mastných kyselin, z nichž nejdůležitější jsou tyto tři:

- 1. EPA** (kyselina eikosapentaenová)
- 2. DHA** (kyselina dokosaheptaenová)
- 3. ALA** (kyselina alfa linolenová)

Přínos pro zdraví

Hlavními zdroji EPA a DHA jsou mořské plody a zejména tučné ryby, a to zvláště ty, které pocházejí z chladnějších vod (tuňák, makrela, losos, pstruh), ale také například sardinky nebo ančovičky. ALA se nachází v rostlinných potravinách s vysokým obsahem tuku (řepkový, sezamový a sójový olej, vlašský ořech, lněné semínko, chia). ALA se v těle přeměňuje na EPA, ale existuje řada limitujících faktorů a nejvýše se z celkového množství ALA může

U zdravých dospělých lidí s normální hmotností by výživový poměr mezi jednotlivými složkami měl být 55-65 % sacharidů, 25-30 % tuků a 12-15 % bílkovin.

na EPA přeměnit jen 10 %. Rovněž u různých osob jsou značné inter-individuální rozdíly, ve vyšší míře dokážou ALA na EPA přeměňovat např. vegetariáni.

Vliv omega 3 mastných kyselin na zdraví je stále předmětem mnoha diskuzí. Nicméně existuje řada odbor-

Omega 3



Nutno podotknout, že **dávku tři gramy omega 3 mastných kyselin denně nelze získat prostřednictvím stravy, ale pouze při suplementaci výživovými doplňky.** Proto je důležité dodržovat dávkovací schéma na příbalovém letáku, případně se o dávkování poradit s lékárníkem či lékařem.

ných studií, které potvrdily následující pozitivní efekty:

- Působí příznivě proti vzniku onemocnění srdce a cév (pomáhají udržovat správné hladiny cholesterolu a triglyceridů, snižují krevní tlak, omezují schopnost krevních destiček vytvářet shluky a tím snižují krevní srážlivost).
- Blokují zánětlivé procesy a posilují imunitu.
- Působí preventivně na vznik šedého zákalu.
- Jsou nezbytné pro správný vývoj mozku a očí plodu.
- Podporují kognitivní funkce.
- Působí preventivně na rakovinu tlustého střeva a snad i rakovinu prsu.

Dávkování

Doporučená denní dávka omega 3 mastných kyselin je 0,25 až 1 gram. Doporučené dávky lze dosáhnout při konzumaci mořských ryb alespoň 2x týdně. V našich středoevropských podmínkách je však příjem omega 3

mastných kyselin obvykle nedostatečný, a proto se doporučuje jejich suplementace výživovými doplňky.

Jejich maximální doporučená dávka je 2 gramy denně. Konzumace víc jak 3 gramů denně již může být zdraví škodlivá. Problémy hrozí zejména u osob s poruchami srážlivosti krve, neboť může docházet ke zvýšenému výskytu krvácení, včetně krvácení do mozku. Opatrnosti je třeba i u diabetiků, vysoké dávky omega 3 u nich mohou zvyšovat glykémii a ovlivňovat nepříznivě i hladinu krevních tuků.

Mezi mastné kyseliny omega 6 patří kyselina linolová, gama linolenová a arachidonová. Z nich je esenciální pouze kyselina linolová, ostatní kyseliny si tělo dokáže syntetizovat. Omega 6 mastné kyseliny mají význam při tvorbě buněčných membrán, některých tkáňových hormonů, ovlivňují vývoj buněk a jejich dělení a podílejí se též na tvorbě zánětu. Hlavními zdroji jsou zejména rost-

linné oleje, maso, mléčné výrobky, ořechy a kukuřice.

Pro příjem omega mastných kyselin je také velmi důležitý poměr mezi omega 6 a omega3, který by měl být v rozmezí 5-8:1.

V současné době je tento poměr spíš 10-20:1. To znamená, že zatímco omega 6 kyseliny jsou přijímány ve vyšším množství, příjem omega 3 je stále nedostatečný. Při narušeném poměru dochází v organismu ke zvýšené míře zánětlivých procesů, protože zatímco omega 3 mastné kyseliny zánět tlumí, omega 6 jej podporují. Přítomnost chronického zánětu v těle může působit jako spouštěč celé řady civilizačních onemocnění, např. rakoviny nebo nemocí srdce a cév.

Aby mohlo být na potravinovém výrobku označení „zdroj omega 3 mastných kyselin“, musí daná potrava obsahovat alespoň 0,3 g/100 g ALA nebo alespoň 40 mg/100 g EPA a DHA dohromady. Pro označení „S vysokým zdrojem omega 3 mastných kyselin“ musí být tyto hodnoty dvojnásobné.

MUDr. Kateřina Uxová

Lékárníci Alphega lékáren Nympharm připravili nový věrnostní program s dobročinným záměrem:

Pomáháme společně

Lékárny Nympharm dbají na zdravotní programy zaměřující se na prevenci jednotlivých onemocnění. Včasným upozorněním na počínající problém se lze vyvarovat i závažným zdravotním komplikacím. Pro své klienty připravují řadu akcí, jako je prevence melanomu nebo měření cévního věku či bezplatné měření krevního tlaku.



Dalším z celé řady důležitých benefitů lékáren Nympharm je fakt, že tamní lékárníci hlídají i kombinaci léků, které daný člověk užívá. Nyní se lékárny Nympharm v rámci svých širších společenských aktivit rozhodly podpořit všechny zákaznicky novým věrnostním programem s dobročinným záměrem. Tím, že se zájemci zapojí do projektu, udělají něco dobrého pro sebe a automaticky pomohou i druhým.

Princip je velice jednoduchý. Zákazníci svými nákupy získají kvalitní lékárenské produkty s odborným doporučením

a vysvětlením od lékárníků Nympharm a k tomu jedinečný dárek pro své děti či vnoučata v podobě originální figurky IGRÁČKA lékárníka. Ten byl vyroben speciálně na míru pro tento věrnostní program. Jde tedy o sběratelsky ceněný kousek. Ze zaplacených peněz automaticky odejde částka potřebným. Tak se společně zapojí klienti s lékárnami Nympharm do podpory nejmenších nymburských spoluobčanů. Vybraná částka poputuje na novorozenecké oddělení Nemocnice Nymburk. Podpora zdraví a jeho prevence začíná již od narození. Jak zdraví budou ti menší, tak zdravá bude celá společnost.

„Při nákupu každého originálního IGRÁČKA lékárníka – české hračky, vyrobené v této podobě v limitované edici pouze pro náš věrnostní program, odejde ze zaplacené částky našich zákazníků 15 Kč na novorozenecké oddělení Nemocnice Nymburk. IGRÁČKA mohou zájemci získat za zvýhodněných 10 Kč po zapojení se do věrnostního programu v jedné z našich tří lékáren,“ uvádí PharmDr. Helena Kutilová, spolumajitelka Nympharm s.r.o.



„Protože celorepublikových projektů existuje celá řada, je pro nás coby lokální nymburské lékárny podstatné podpořit region, ve kterém působíme a můžeme ho tedy ovlivnit,“ uvádí Mgr. Jan Sahula, spolumajitel Nympharm s.r.o. „Sympatické na celé akci nám je i spojení s českým výrobem společenských her a IGRÁČKA - společností EFKO. Dárek pro naše zákazníky je tedy kvalitní a skutečně originální,“ dodává Jan Sahula.

Voucher s dobrým účelem

„V lékárnách nabízíme možnost zakoupit si dárkový voucher, na jehož základě si obdarovaný vybere z široké nabídky od kosmetických balíčků, zdravotní obuvi až po léčivé přípravky či doplňky stravy, a tak se přitom rovněž začlenit do nového věrnostního programu. To znamená, že také za nákup dárkového voucheru obdrží naši zákazníci věrnostní body a my i z těchto peněz část odvedeme na novorozenecké oddělení nymburské nemocnice,“ uvádí PharmDr. Jaromír Vlach, spolumajitel Nympharm s.r.o. „Navíc se budou všem i nadále načítat body za nákupy na stávající věrnostní kartu,“ dodává Jaromír Vlach.

*Jsme tu s Vámi a pro Vás,
Vaše lékárny Nympharm
- Vaši nymburští lékárníci*

RODINU LÉKÁREN NYMPHARM s.r.o. TVOŘÍ:

LÉKÁRNA PHARMEA na Poliklinice AGEL
(býv. železniční), Boleslavská 1854, Nymburk

LÉKÁRNA 2. KVĚTNA - 2. května 757/1, Nymburk

LÉKÁRNA NA SÍDLIŠTI - Poliklinika Okružní,
Okružní 2160, Nymburk

Princip věrnostního programu Alphega lékáren Nympharm:

Zákazníci si vyzvednou v některé z lékáren Nympharm věrnostní kartičku. Kartičku získají již s prvním bodem jako dárkem od lékáren při jakémkoliv nákupu (i do 300 Kč).

Sbírají body za nákupy v lékárnách Nympharm:
300 Kč nákup = 1 bod (1 samolepka).

Body postupně nalepují do vyznačených polí na této kartičce. Po nasbírání všech 5 bodů – 5 nákupů v hodnotě 300 Kč za jeden (částky lze sčítat, tedy pokud nákup přesáhne částku 1.500 Kč, dostanou body za jednu návštěvu najednou) a odevzdání kartičky získají IGRÁČKA lékárníka za 10 Kč.

Původní cena postavičky IGRÁČKA je 125 Kč. IGRÁČKA lékárníka si mohou zakoupit i za plnou cenu s tím, že i z této sumy automaticky odejde 15 Kč na podporu novorozeneckého oddělení i bez toho, aby se zapojili do věrnostního programu.

Akce platí do 30. 06. 2021 nebo do vyprodání zásob.

Antibiotika ano či ne?

Pomůže domácí CRP test

Antibiotika jsou bohužel často předepisována (či přímo vyžadována pacienty, jak ze své praxe uvádí i praktická lékařka MUDr. Milada Klimešová) i tam, kde to není nutné. Často tak dochází k nadužívání antibiotik, které není pro lidský organismus dobré – stává se na antibiotika imunním.

Nasazení antibiotik závisí na tom, zda se jedná o virovou nebo bakteriální infekci. Ty mají mnohdy stejné příznaky – kašel, rýma, horečka. Jak zjistit druh infekce bez návštěvy lékaře? Pomoci může **domácí CRP test Veroval®**, který spolehlivě určí druh infekce **za 5 minut**.

Stanovení správné léčby se odvíjí od druhu infekce v těle. Antibiotická

léčba je účinná výhradně pro infekci bakteriální (např. angína). Na základě určení druhu bakterie pak lékař doporučí vhodná antibiotika a další léčbu. Naopak na onemocnění virového původu (viróza, chřipka i aktuální Covid-19) jsou antibiotika naprosto zbytečná a nemocnému nijak neuleví. Běžná virová onemocnění se většinou léčí pomocí léků, které dokážou zmírnit bolest a horečku.

Jediným spolehlivým ukazatelem, o jaký druh infekce se jedná, je provedení testu CRP. CRP neboli C-Reaktivní Protein je sloučenina, která se tvoří v játrech a má značný význam v diagnostice mnoha nemocí. Zvýšená hladina CRP v krvi dokáže rychle prokázat přítomnost bakteriální infekce v těle a vyloučit tu virovou, u které jsou hodnoty nižší.

Ještě donedávna bylo možné provádět testy CRP pouze v ordinaci lékaře, takže jeho návštěva byla nevyhnutelná. V současnosti jsou v lékárnách k dostání i CRP testy, které lze provést z pohodlí domova. Domácí CRP test Veroval od Hartmannu zvládne s přesností více než 95 % určit původ infekce. Více informací najdete na **www.veroval.cz**.

inzerce



Zjistěte rychle a snadno, zda Vás trápí virová nebo bakteriální infekce a neužívejte antibiotika zbytečně.

Otestujte se doma



HARTMANN

www.veroval.cz

Křížovka

7x
VÝHRA!!

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

Doplňte znění tajenky: „Beta Glukany Plus s obsahem antioxidantů, vitaminů A, C, D, zinku, selenu, a (tajenka) na optimální funkci imunitního systému během zimního období.“

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

❖	INCIÁLY FOTBALISTY PANENKY	HODNĚ	DĚLOHA (LAT.)	❖	VÝSKNUTÍ	KYTY	VYSAVAČ	❖	ANGL. ČÍHAT	NEDOPALEK	TYP MEZINÁR. OZNAČENÍ NAKLADNÍCH VAGONŮ	ANGL. NÁVRAT	❖
DIVADELNÍ AKADEMIE				POLOVODI- ČOVÝ OBYVOD (OZN.) LÉKÁRNY				DAREBÁK					❖
POKRADMU								ČESKÝ DRAMATIK OBRNĚNÉ VOZIDLO					SUKY
❖	HUSITSKÁ ZBRÁNĚ				1. část tajenky ÚTVAR NA SLIZNICI								
❖	RUSKÝ FILM. REŽISÉR (NIKOLAJ, 1902-1976)	CVOK (LID.) BÝVALÝ ŠACHOVÝ MISTR SVĚTA						PLOŠNÁ MÍRA ZKRATKA EVROPSKÉ UNIE			KÓD UZBEKISTÁNU SPISOVÁ ZNAČKA		
LATINSKÁ SPOJKA A			NAŠE MALÍŘKA (1902-1980) DOCELA						ANGL. HRABĚ				
STEPNÍ TRÁVA							ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE		DOSNY				
SEDY NA KOLENOU							NĚM. ČLEN NEURČITÝ	ZVUK ŽÁBY					
❖	ANGL. DAV	POVLAK NA PEŘINU DOMÁCKY ABRAHAM											
SLOVEN. MÁK				LENOCHOD TRÍPRSTÝ	ŘÍMSKY 4 ZKRATKA TELEVIZNÍCH NOVIN								
ZRUČNÁ													
2. část tajenky													



Doplnek stravy.

	DUMASŮV MUŠKETÝR	KOŘEN MOŘENÝ BARVÍŘSKÉ	TEDY			5. část tajenky	HLE (NÁŘEČNÉ)	ZN. BICYKLŮ	DRÍVĚJŠÍ ZKR. POLSKA		ZMĚNA SMĚRU SJEZDU NA LYŽÍCH	UHLOVODÍK	POPELÁRSKÉ AUTO
SPZ PRAHY				PALÁC KULTURY (ZKR.)	SKOK DO VÝŠKY VYNALEZENÝ D. FOSBURYM					ANGL. DUB			
TĚLO BEZ KONČETIN					ANGL. JEČET ZN. GADOLINEA					FRANCOUZSKÝ ČILÝ NOHA (ZAST)			
ZN. PLOŠNÉ JEDNOTKY			KÓD KIRGIZIE OSTROV V SOU-OSTROVÍ OKINAWA				PŘEVOZNIK Z KNIHY OTY PAVLA BARVIVO NA VEJCE						
PRIMÁTI				FR. NÁVRHÁŘ ODEVŮ PAST NA RYBY					LOKET BÝVALÉ HLAVNÍ MĚSTO NIGÉRIE				
SLOVENSKÝ ZPĚV					SILNÉ DÍTĚ STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO							TOKY	SLOVEN. JINAK
ZN. ASTATU		1. část tajenky	BÝVALÝ PODNIK V RAKOVNÍKU DRUH MODERNÍHO TANCE							3. část tajenky CITOSLOVCE PODIVU			
	HRDÉ BÝVALÁ ZN. GRAMODESEK						ANGL. SKULINA NÁŠ GRAFIK		CHEM. ZN. GALLIA NÁŠ GRAFIK		NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU SLOVEN. ČÍSLOVKA		
				ZN. ARSENU		FOTBALISTA FK JABLONEC (2003) POBÍDKA							
TĚLO (Z ŘEČ.) SLUČOVAT					ŘECKÁ POLITICKÁ STRANA ŠPANĚL. ÚZEMÍ VE ŠPANĚLSKÉ SAHÁŘE					KŘÍK ANGL. VZDUCH			
		TÍM SPÍŠE	UMĚLÁ TKANINA JUDŮV SYN						LENOCHOD TŘÍPRSTÝ SPOJKA PODRADÍČÍ			TIP	ITAL. ŘEKA
				6. část tajenky REVOLVER							ZN. RHENIA PŘÍTOK DRINY		
	ŘECKÝ OSTROV DÍVADELNÍ AKADEMIE					NÁZEV PÍSMENE F DÍVADELNÍ AKADEMIE	DIVOKÝ KUH RAKOUSKÉ SÍDLO						
			PRUŽNÉ ŽELEZO ŘÍMSKY 51					CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA	ZKR. FIRMY	ADELA DOMÁCKY SLOVEN. POLNÍ MIRA			
					KRATŠÍ SLAVNOSTNÍ SKLÁDEBA PRO ŽESTĚ								
						DRUH PAPOUŠKA							

Hlíva ústříčná

nejen na talíři

Podle staršího biologického řazení houby patřily do říše rostlin. Až později pro ně byla vyčleněna říše vlastní. Podívejme se na detailně na hlívu ústříčnou.

Tato houba je ceněná především pro svou schopnost podpořit imunitní systém. Je bohatá na beta-glukany, vitaminy, proteiny, steroly, některé mastné kyseliny a stopové prvky. A také obsahuje vlákninu. Rozpustná vláknina může fungovat jako prebiotikum.

Užívat ji můžete jako doplněk stravy například při kloubních a revmatických onemocněních. Hlíva ústříčná se také může pozitivně podílet na snižování hladiny cukru v krvi. Je užitečná nejen jako prevence, ale vyzkoušet ji můžete rovněž pro podporu odbourání stresu. Hlíva je bohatá na vitamin B3, který může přispět i k udržení normálního stavu pleti. Do výčtu patří také to, že je známým antioxidantem, který mírní působení volných radikálů, právě volné radikály jsou spojené s procesem stárnutí.

Pochutnejte si

Další možností, jak benefitovat z hlívy ústříčné, je její konzumace. Skvěle se hodí do omáček, polévek nebo jako obměna klasického řízku. Hlívu jde také naložit do octa nebo sušit. Jestliže na hlívu nenarazíte při procházce v lese, v našich podmín-



K nežádoucím účinkům mohou patřit střevní potíže, které může způsobit malé množství látky arabitolu.

kách se vyskytuje poměrně hojně, lze ji zakoupit ve většině supermarketů.

Tuto houbu si můžete zkusit vypěstovat na balkoně nebo na zahrádce. Aby se jí dařilo, potřebuje světlé místo pokojové teploty, menší chlad jí nevádí. Ve venkovních podmínkách se hlívě bude dařit i na kusu dřeva.

-mv



Průkaz totožnosti:

Botanický název: *Pleurotus ostreatus*

Čeleď: hlívovité

Kde roste: Nejvíce se jí daří na kmenech listnatých stromů. Nalézt ji můžeme ve všech vegetačních pásmech.

Které části se používají: všechny

Co obsahuje: například vitaminy řady B, C, D a K, železo, draslík, fosfor, sodík, zinek, beta 1, 3 – D glukany, enzymy a aminokyseliny

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

A průjem vás nezastaví!

- Okamžitě se rozpouští na jazyku a přináší rychlou úlevu.
- Neovlivňuje přirozenou střevní mikroflóru.



Imodium®
Žijte naplno



**BEZ
ZAPÍJENÍ**