

Magazín PharmaPoint

ČTVRTLETNÍK • ČÍSLO 3 • 2020

**POHYB
JE PRO
KAŽDÉHO**

**PROTI
VŠÍM
S EXTRA
SILOU**

**EUCERIN
SLUNEČNÍ
OCHRANA**

**CHMEL
OTÁČIVÝ**



Editorial

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

prožili jsme si všichni pěkně zvláštní jaro, co říkáte? Pokud se podaří vrátit život zcela do starých kolejí (což se v tento okamžik ještě úplně nepodařilo), budeme vzpomínat na toto období asi jako na pořádně bláznivý sen. Kvůli omezení pohybu, kvůli zavřeným obchodům a restauracím, kvůli nemožnosti stýkat se se svými blízkými se nejednomu zdálo, že člověk čas v karanténě jen zabíjí, místo aby jej naplno prožíval.

Dosedlo to i na mě. Rychle jsem si uvědomil, že práce na home office má svoje rizika. Najednou mi začalo být mezi čtyřmi stěnami mého bytu těsno. Co dělat? Televizi nemám a na internetu zase všichni řešili jen koronavirus. Knihy jsou sice dobrým způsobem úniku z reality, ale ani můj oblíbenec Ludvík Souček mě nedokázal zachránit.

Nakonec jsem zjistil, že v divadle blízko mého domu vznikla improvizovaná dílna, kde se sešla skupina dobrovolníků, kteří začali šít roušky. Ne pro sebe, ale pro všechny potřebné. Byl začátek března, tedy doba, kdy jednoduché látkové roušky zdaleka nebyly k dostání v obchodech. Vyrobené roušky si odebírali sociální pracovníci, zdravotní sestry a například i bezdomovci.

Bylo to nesmírně zajímavé. Nemáje s takovou prací žádné zkušenosti, vyráběli jsme zpočátku roušky docela legrační. Postup se ale rychle zdokonaloval. Časem se z naší dílny stal dobře šlapající stroj, kde látky dodávané mnoha štedrými jednotlivci a podniky byly rychle přeměněny do podoby krásných roušek.

Motivace dobrovolníků byla různorodá. Byli mezi námi studenti, kteří jednoduše cítili potřebu pomáhat druhým. Dále herci, kteří na půdě zmí-

něného divadla nemohli zkoušet ani hrát, tak si alespoň při střihání látek cvičili svoje repliky. Byly mezi námi také dámy staršího věku, které byly ze všech přítomných zdaleka nejzručnější při obsluze šicích strojů. A pak také byli přítomní lidé jako já, které k této práci přivedla pohnutka docela sobecká: nuda.

Zatímco někteří (jako třeba já) se dostavovali jen nárazově, byli zde i takoví nadšenci, kteří pracovali každý den. Včetně víkendů.

Docházet do dílny ale bylo myslím nádherné pro všechny z nás, protože jsme se mohli potkávat se zajímavými lidmi, a hlavně dělat něco smysluplného, díky čemuž jsme i v tomto divném bezčasí mohli naplno žít.

Touto cestou chci poděkovat lidem, kteří tomuto projektu věnovali nesmírné množství energie: Páje, Marice, Vojtovi, Martinovi, Agnes, Jitce a mnoha dalším, a to nejen v celé České Republice, ale i kdekoli jinde na světě.

Lukáš Karas
šéfredaktor

Obsah

strana 6 KÁŽDÝ DEN PRODĚLÁVÁME VNITŘNÍ BOJ, A TO DOSLOVA	strana 10 PROBLÉMY S TRÁVENÍM? VÍME, JAK JIM LZE PŘEDEJÍT	strana 14 PROTI VŠÍM S EXTRA SILOU	strana 18 LÉTO PLNÉ NÁSTRAH
--	---	--	---

Magazín PharmaPoint

Magazín PharmaPoint vydává PHOENIX lékárenský velkoobchod s.r.o., se sídlem K pérovně 945/7, 102 00 Praha 10, IČO: 453 59 326

Číslo 3/2020, vydáno dne 1. 7. 2020 v Praze, ročník 6.

Redakce: redakční rada PharmaPoint

Foto zdroj: Samphotostock.cz

Registrace: MK ČR E 22307, vychází 4x ročně

Vydavatel neodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě a v inzerci. Cílem tohoto magazínu není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků či doplňků stravy. Magazín PharmaPoint nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. Při výběru produktu si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Cílem magazínu je dodat čtenáři zajímavá témata zpracovaná objektivně a srozumitelnou formou. Chyby v tisku vyhrazeny.

Náměty, připomínky můžete zasílat na: pharmapoint@phoenix.cz

Vaše lékárna



**Rychlá úleva
od svědění
a podráždění***



RYCHLE ULEVÍ



ZMÍRŇUJE SVĚDĚNÍ



CHLADÍ**



ZKLIDŇUJE PODRÁŽDĚNÍ

*Fenistil se používá ke zmírnění svědění při svědivých onemocněních kůže, kopřivce, poštipání nebo pokousání hmyzem, při poškození kůže sluncem a u mírných povrchových popálenin.

**Forma gelu přispívá k chladivému účinku Fenistilu.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Fenistil gel 1 mg/g je lék k zevnímu použití. Obsahuje dimetinden maleas. V případě otázek kontaktujte prosím: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, e-mail: cz.info@gsk.com. Případné nežádoucí účinky prosím hlase na: cz.safety@gsk.com. Ochranné známky jsou vlastněné nebo licencované skupinou společností GSK. ©2020 skupina společností GSK nebo poskytovatel příslušné licence. Datum vypracování materiálu: 05/2020 CHCSK/CHFENI/0001/20

NEPODCEŇUJTE SLUNEČNÍ OCHRANU:

BRONZ LZE NACHYTAT I NA DOVOLENÉ V ČESKU

Události začátku roku 2020 asi mnohým z nás zkřížily plány. Koronavirus nekompromisně zavřel hranice a nikdo nedokáže přesně říct, kdy se nám vrátí svoboda cestování v míře, na kterou jsme byli zvyklí. To, co pro mnohé z nás neodmyslitelně patří k létu: vynikající chorvatská zmrzlina, řecké tzatziki, pravá italská pizza a především nekonečné modré moře v kterékoli z těchto zemí; to vše letos možná nebudeme moci zažít na vlastní kůži, ať už se tak rozhodneme z preventivních důvodů sami nebo tak za nás rozhodnou politici.

Ovšem nevěste hlavu. Dovolená ve střední Evropě také nabízí mnoho skvělých zážitků. A i z takové dovolené klidně můžete přijet domů s kůží opálenou do bronzova. Anebo také s kůží úplně rudou, která bude bolet při sebemenším doteku - to pokud situaci podceníte a zanedbáte ochranu před slunečními paprsky.

V rámci ochrany před UV zářením je **nejpodstatnější zjistit, jaký jste fototyp, tj. to, jak velkou schopnost odolávat slunci má Vaše pokožka**. Snědší typy tvoří v kůži ochranné barvivo melanin obecně mnohem rychleji než typy světlejší, a to bez ohledu na to, zda se opalují u moře nebo u rybníka. Intenzita UV záření stoupá s nadmořskou výškou, takže pokud chystáte výšlap na Praděd nebo na nějaký z krkonošských hřebenů, určitě nezapomeňte na pořádný krém s UV filtrem.

Nedovolte, aby spálení pokožky zkazilo Vaši dovolenou. Říďte se následujícími radami:

- **Snažte se nesetrvávat na přímém slunci mezi 11. a 13. hodinou.** Obecně se totiž soudí, že na toto období totiž připadá až 50 % denní dávky UV energie.
- **Noste pokrývku hlavy:** klobouk, čepici nebo kšiltovku. **Na oči patří sluneční brýle,** a to takové, které mají certifikaci CE a UV filtr 400.
- Pokud je to možné, **noste oděv s dlouhými rukávy a lehké kalhoty.** Důležitá je i barva. Oblečení tmavé barvy je sice na přímém slunci pocitově více nepříjemné, zajišťuje ale vyšší ochranu proti UV záření než oblečení světlé.

- **Pravidelně pijte dostatečné množství nealkoholických tekutin.**
- **Samozřejmou součástí výbavy** ve Vašem batohu, kufru nebo v plážové tašce by se měl stát **opalovací krém**. Snažte se vybrat kvalitní přípravek, který chrání před UVA i UVB zářením (tento údaj najdete vždy na etiketě) a sledujte také SPF, neboli „sun protection factor“. Jste-li fototyp III nebo IV, čili máte-li velmi tmavou kůži a tmavé vlasy, postačí vám SPF 20 až 30. Pokud patříte k zástupcům fototypu I nebo II, tedy ke světlejším typům, volte spíše SPF 40 až 50. Opalovací krém nanášejte v průběhu dne pravidelně, po dvou nebo třech hodinách – vždy dle údajů na obalu.
- Pro jistotu **příbalte i regenerační přípravek s obsahem panthenolu**, který pomůže při spáleninách.
- **Důkladně chraňte před spálením děti**, které mají mnohem citlivější pokožku než dospělí!

TIPY z lékárny PharmaPoint



Slunečné dny umí být zdrojem dobré nálady. A nejen to, kromě pozitivního vlivu, který můžeme pozorovat na naší duši, má slunění i další zdravotní benefity: napomáhá k vytváření vitamínu D, který je obecně považován za potřebný pro zabudovávání vápníku do kostí a zubů. Vitamin D také přispívá k udržování normálního stavu našeho imunitního systému – naší přirozené obranyschopnosti. Nezbytnou podmínkou bezpečného opalování je ale cit a dobrý odhad pro tu míru slunění, která je přiměřená individuálnímu stavu naší pokožky. Někomu stačí i pár minut k vyvolání spálení a jej provázejícího nepříjemného svědění a pálení na kůži.

Pro většinu střeoevropské populace, která má spíše světlejší kůži, platí, že nejlepší je **pokožku postupně na slunce zvykat**. Podle citlivosti konkrétní pokožky lze začít třeba jen s pár minutami slunění denně, a v důsledku takového slunění postupně tmavnoucí pokožka nás potom dokáže ochránit čím dál tím lépe a i déle (tj. i při delším a intenzivnějším slunění). Trpělivost se vyplatí, protože k regeneraci spálené kůže je potřeba poměrně dost času. I proto se ani po popsaném postupném „zvyknutí“ pokožky na sluneční svit rozhodně nevyplatí pobyt na slunci přehánět.

I přes to, že používání krémů a jiných přípravků s UV-filtrem se v poslední době, kdy se v atmosféře prokazatelně neustále snižuje ochranná vrstva ozónu, stává samozřejmostí, je potřeba uvážit riziko spálení. Zejména lidé se světlou pletí, kteří se tzv. špatně opalují, by měli s sebou na cesty raději přibalit i nějaký přípravek k ošetření spálenin, například s obsahem panthenolu.

Co se děje s naší kůží, když se spálíme a co s tím dělat?

Ačkoli se to může zdát divné, tak spálení je obrannou reakcí organismu před nadměrným působením, nejen slunečního, UV záření. Pokud jste se někdy spálili, tak víte, že pokožka obvykle začne růžovět až červenat, může svědit a otékat. Je to tím, že se naše tělo snaží krevním oběhem na postižené místo dostat co nejvíce látek, které by ho pomohly ochránit. Jinak řečeno: v ohrožené oblasti se rozšíří cévy, a proto se mohou objevit otoky a další popsané příznaky spálení.

Pokud dopustíte opakované spálení Vaší kůže, ta pak může začít ztrácet přirozenou pružnost a mohou se objevit i další negativní

projevy, jako jsou pigmentové skvrny, fotosenzitivita (přecitlivělost na sluneční záření), vrásky či další projevy poškození kůže, dokonce až zhoubný nádor. Proto se vyplatí dodržovat několik důležitých zásad:

- pokud zjistíte, že Vaše kůže začíná růžovět, tak na nic nečekejte a schovejte se do stínu nebo se oblečte (tkanina, kterou oblečete, by měla být co nejméně průsvitná);
- postižená místa chlaďte, stačí i studený obklad (pokud máte možnost, obklad vychlaďte v lednici nebo jej namočte do vody, kterou máte z lednice vychlazenou);
- můžete použít vhodné tělové přípravky, například ty s obsahem panthenolu (nebo jiných zklidňujících látek), i tyto přípravky lze mít „preventivně“ v lednici – jejich aplikace pak může být o to příjemnější;
- nepamínejte na pitný režim, vhodné jsou nealkoholické nápoje - samozřejmě voda, chlazený bylinkový čaj nebo různé ředěné čerstvé šťávy;
- pokud je to potřeba, můžete si vzít lék proti bolesti;
- pokud je popálení Vaší pokožky rozsáhlé a/nebo se dokonce tvoří puchýře, je třeba vždy vyhledat lékaře;
- vždy je důležité se až do úplného zklidnění pokožky co nejvíce vyhýbat slunci, případně postižená místa důkladně zakrývat oblečením.

Eucerin® Sun krém na opalování na obličej SPF30

50 ml

- vysoce ochranný krém na opalování na obličej
- chrání pleť obličeje před stárnutím vlivem působení slunečního záření
- pro normální a suchou pleť
- voděodolný

Kosmetický přípravek.



Panthenol Omega Chladivá pěna ve spreji 10%

150 ml

- přináší úlevu sluncem podrážděné pokožce
- účinně zklidňuje a napomáhá regeneraci a hydrataci pokožky
- s vysokým obsahem D-panthenolu

Kosmetický přípravek.



KAŽDÝ DEN PRODĚLÁVÁME VNITŘNÍ BOJ, A TO DOSLOVA

„Prodělával nějaký vnitřní boj“ - kolikrát jen jsme už tuto frázi mohli číst nebo slyšet. Většinou tím míníme, že konkrétní jedinec stál před obtížným rozhodováním. Možná ale netušíme, že cosi jako vnitřní boj skutečně existuje: v té pravé, fyzické podobě. V našem těle probíhá každý den doslova zuřivá bitva, kde na jedné straně stojí viry, bakterie, paraziti či různé cizorodé látky a na druhé straně makrofágy, granulocyty nebo dendritické buňky. Že jste o nich nikdy neslyšeli? Pak je na čase se s nimi seznámit. Právě tyto malé buňky jsou skutečnými hrdiny vedoucími boj za naše zdraví, správně fungující obranyschopnost je totiž důležitá pro naši tělesnou i duševní pohodu.

Náročná práce „hrdinných buněk“

Že se v prostředí kolem nás nachází mnoho zákeřných mikroorganismů, to je jasné snad každému. Naše lidské tělo je však proti nim vybavené ochrannými barikádami, které většinu z nich spolehlivě zastaví: jsou to například kůže a sliznice. Jenže i tak někteří vetřelci proniknou do našeho těla. Naši Achillovou patou je totiž dýchání a příjem potravy. Těmito procesy lidské tělo sice přijímá životně důležité látky, spolu s nimi však zároveň i některé nebezpečné bakterie a viry. Některé z nich jsou zničeny v žaludku, kde je extrémně kyselé prostředí. S jinými se ale musí utkat výše uvedené hrdinné imunitní buňky.

Tyto buňky nemají vůbec lehký úkol. Nebojují jen proti cizorodým látkám a mikroorganismům, ale kolikrát i proti „zrádcům“ z řad vlastních buněk. Ty se někdy začnou chovat abnormálně a tím také představují pro lidský organismus nebezpečí. Imunitní systém tak musí být schopen rozeznat normální složky organismu od složek abnormálních – vlastních nebo cizorodých.

Nepřítele pozřít, posléze vytvořit strategii pro budoucí boj s ním

Jak makrofágy, granulocyty nebo dendritické buňky postupují? Nebezpečné cizorodé částice doslova pohltní. Tomu se říká fagocytóza. Imunitní buňky jsou schopné zachytit svými citlivými čidly látky, které například bakterie vylučují. Okamžitě pozřou cizorodé částice a zároveň předloží imunitním buňkám lidského organismu antigen. Buňky s jeho pomocí tvoří obrannou strategii při příštím napadení.

Stává se proto, že nemoc, kterou jsme jednou úspěšně překonali, se již neopakuje. To je například případ neštovic: tělo si po nakažení vytvoří protilátky, které pak chrání je-

dince po celý život. U nemoci typu chřipka tento rámec ale bohužel nefunguje. Tato choroba se vrací sezónně, pokaždé v jiné podobě, protože ji způsobuje virus, který se neustále mění – různě „mutuje“. Stejně ovšem platí, že silná armáda v podobě mnoha a mnoha imunitních buněk schopných fagocytózy si poradí skoro s každým nepřítelem.

Udržet si imunitu v dobré kondici je čím dál obtížnější

Silný a připravený imunitní systém je cílem, o který by měl usilovat každý z nás. Dosáhnout tohoto cíle ale není v dnešní době jednoduché. Už to zdaleka nejsou jen bakterie a viry, s nimiž se musí naše tělo potýkat. Životní prostředí zamořené různými jedovatými látkami, stres, různé druhy záření, ba dokonce i některá léčiva (např. cytostatika, kortikoidy), všechny tyto faktory mohou vést k přetížení imunitního systému.

Musíme se tedy snažit udržet si imunitní systém v co nejlepší kondici. Největší šance přitom dávají zdravý životní styl a správná strava.

Správná strava je však široký pojem. V první řadě je nutné jej opírat o dostatečný příjem vitamínů a minerálů. Kromě nich ale existují další látky, jež se starají o to, aby uvnitř nás všechno správně fungovalo. Rovněž tyto živiny je proto třeba zařazovat do našeho jídelníčku.

Co všechno má náš jídelníček obsahovat?

To by asi nedokázala vyjmenovat žádná vědecká kapacita na výživu, je toho totiž opravdu hodně. Uvádíme proto několik příkladů látek, které se dostaly do popředí zájmu v posledních letech.

Nenasycené mastné kyseliny. Těmto kyselinám, známým pod názvy omega, DHA či EPA, se přisuzuje pozitivní vliv například pro zachování správné činnosti mozku, očí anebo srdce. Zdrojem nenasycených mastných kyselin mohou být mořské ryby, rostlinné oleje a olejnatá semena (např. mák, slunečnice, sezam).

Antioxidanty pomáhají s neutralizací volných radikálů, které se podílí na stárnutí buněk. Antioxidační účinky jsou přiznávány například čajovníku (a to jak australskému tea tree tak čajovníku čínskému), oreganu, skořici (resp. kůře skořicovníku ceylonského), kurkumě (především oddenku kurkumy dlouhé), rakytníku, borůvkám a vitamínu C.

Betaglukany v tradiční medicíně

Zvláštní prostor věnujeme betaglukanům, přestože jejich účinky zatím nebyly výslovně schváleny Evropským vědeckým poradním orgánem (EFSA), který se zabývá hodnocením vlivu potravin na naše zdraví.

Aniž by o jejich existenci věděli, využívali je již například staří Číňané a Japonci. Konzumaci hub, které považovali za

prospěšné, přispívali ke své kondici.

Betaglukany neznali ani naši evropští prapředci, přesto i oni je nevědomky konzumovali. Pokud jste si někdy položili otázku, jak naše babičky a dědové dokázali zvládat práci na poli v mnohdy nehostinných podmínkách, tak vězte, že svou roli v tom mohl sehrát i jejich jídelníček. Kvasnice, ječné kroupy, ovesná kaše nebo hrách, to jsou příklady potravin, které naši předci jedli i několikrát týdně, a které přitom obsahují, kromě řady jiných látek, i betaglukany.

Změnila se doba. Dnes se stravujeme úplně jinak a hodně látek, jež lidé dříve přijímali v dostatečném množství, nám často chybí. Naštěstí je stále možnost je doplnit: kromě tradičních evropských pokrmů z kvasnic, ječmene či ovsa patří ke zdrojům betaglukanů i houby – například hlíva ústříčná, reishi nebo shiitake.

Zdroje:

<https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/1994/cislo-11/od-bunek-k-molekulam.html>
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Fagocyt>
https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Tablety-na-posileni-imunity-Radeji-betaglukany-v-potravinach__s10012x10568.html

inzerce



Betaglukan
doplňky stravy

Aurovitas

Přírodní kvasničné betaglukany s vitaminy na podporu imunity

Vitaminy C a D přispívají k normální funkci imunitního systému.

DĚKY ZPŮSOBU ZPRACOVÁNÍ: **+** přesně definované množství betaglukanu
+ certifikovaná garance čistoty min. 80 % přírodního kvasničného betaglukanu

PRO DĚTI



Glukánek sirup



Betaglukan JUNIOR

PRO DospělÉ



Betaglukan IMU 200 mg



Betaglukan FORTE 250 mg

POHYB JE PRO KAŽDÉHO

Sportovní aktivity nejsou vyhrazeny pouze mladým lidem a dětem. Pokud i senior pravidelně cvičí, má větší šanci rychleji se zotavit po operaci nebo úrazu, a zůstat tak déle samostatný.

Po padesátce svalová hmota a fyzická síla ubývá, a může přitom jít o úbytek poměrně rasaní. Přidají-li se k tomu nějaké kilogramy navíc, zvyšují se rizika pádu a případné předčasné ztráty samostatnosti. Sport přizpůsobený věku a fyzickému stavu představuje skvělou terapii. Cvičení zlepšuje kondici, působí blahodárně na srdce, svaly, klouby, ale také pomáhá vytvářet sociální vazby a nejen proto může být nápomocný při snižování rizika vzniku deprese. Lidé vyššího věku by se určitě neměli pouštět do rizikových sportů, které v mládí nikdy neprovozovali. Jako je třeba lyžování nebo tenis. Skvělá a vhodná je chůze nebo jóga, která za pomoci správného bráničního dechu přispívá k posilování vnitřních orgánů a zaměřuje se na zpevnění středu těla. Lze provozovat i dynamickou chůzi s holemi – tzv. „nordic walking“, jež příznivě působí na posílení paží, ramen, hýžďových svalů a obecně se považuje za o něco méně zatěžující kolena než chůze klasická. Stále oblíbenějším se stává také tai-chi, které díky jemným a plynulým pohybům pomáhá uvolnit svalstvo, zlepšit rovnováhu a navíc i zklidnit mysl.

POTŘEBUJETE SE RÁNO JEMNĚ ROZHÝBAT?

Stačí jen skloubit masáž, strečinkové cviky a nácvik správného dýchání. Přinášíme inspiraci z programu Praktický Voltaren ve 12 krocích.



Masáž kolene

1. Sedněte si na židli. 2. Obejměte oběma rukama kolena a krouživými pohyby palců jemně masírujte. 3. Více přitlačte a koleno pusťte. Pokračujte 5 minut.



Strečink

1. Lehněte si na bok, podepřete hlavu, spodní nohu mírně pokrčte a druhou natáhněte. 2. Nataženou nohu vychyľte mírně dopředu jako kyvadlo, vraťte zpátky. 3. Opakujte stejný pohyb na opačnou stranu, cvik opakujte 10x.



Dýchání

1. Sedněte si na kraj židle. 2. Položte si levou ruku na hrudník a pravou na břicho. 3. Pomalu se nadechněte nosem a vydechněte ústy. Soustředěně dýchejte alespoň minutu.



Strečink

1. Lehněte si na záda a podepřete hlavu. 2. Levou rukou uchopíte koleno a překlote do strany. 3. Pomalu otočte hlavu a celé tělo na opačnou stranu. 4. Tlačte ramena k podložce. Opakujte krok 3-4x. Postupujte stejně u druhé nohy a ruky.

Dýchání

1. Sedněte si na židli, rukama se držte okraje židle. 2. Pomalu se nadechněte do břicha, vydechněte nosem. 3. Co nejvíce se soustředěte na nádech a výdech, vydržte alespoň minutu.

DOPORUČENÍ

- Netrhejte hned rekordy – fyzickou zátěž zvyšujte postupně.
- Snažte se cvičit nebo alespoň chodit každý den.
- Vyberte si skupinu s podobnou kondicí a cílem jako máte Vy.
- Dobře se oblečte a obujte – nemělo by vám být ani teplo, ani zima.
- Pravidelně pijte a dávejte pozor, abyste se při fyzické aktivitě nepřehřáli.

Nejzdravější je chůze

Nedostatek pohybu se často nepříznivě odráží na stavu kloubů a svalů, které právě v důsledku nedostatku pohybu mohou ochabovat a bolet. Léto je ideální příležitostí, kdy s pohybem začít. Každý si dnes může najít aktivitu, která mu vyhovuje, odpovídá jeho věku a fyzické zdatnosti.

Nejpřirozenějším pohybem, vhodným téměř pro všechny, je chůze. Obecně nepůsobí opotřebování kloubů a vazů nad míru obvyklou, nebo snad dokonce až jejich poškozování, stejně tak při běžné chůzi nehrozí přílišné riziko zranění. Pravidelné chůzi se obecně přisuzuje příznivý vliv na hubnutí, snížení rizika rozvoje onemocnění srdce a cév, vzniku křečových žil a zlepšení spánku. Často je pocítován i pozitivní vliv chůze na psychiku – chůze může zlepšovat náladu, tvůrčí schopnosti a odbourávat stres. Výhodou jsou také relativně zanedbatelné náklady. Jedinou investicí, se kterou v případě pravidelné chůze musíme počítat, je koupě kvalitních sportovních bot. Pokud nejsme zvyklí se příliš hýbat, může se tělo na začátku trochu vzpouzet. Klouby i svaly mohou zabolet, což však nutně nemusí znamenat, že jim pohyb nedělá dobře. Pokud však bolest přetrvává nebo zesiluje, jde o varovný signál, který by nás měl nasměrovat do ordinace lékaře. I když se chůze řadí mezi nejbezpečnější

fyzické aktivity, může tu a tam, ač výjimečně, i při ní dojít k nějakému úrazu. Při nadměrné zátěži nebo nevhodně zvoleném terénu (například příliš tvrdý povrch) se totiž může přihodit i při chůzi, že si poraníme třeba Achillovu patu nebo způsobíme tzv. únavovou zlomeninu.

Pomocníkem, kterého se vyplatí mít po ruce při sportovním úrazu, je například volně prodejný lék Voltaren Forte. Jde o gel určený k aplikaci na kůži, který napomáhá ke zmírnění příznaků zánětu a otoku při poranění svalů nebo kloubů. Ulevuje také od pouhazové bolesti při vymknutí kotníku. A můžete ho použít i při bolestivých stavech zad. Jakoukoliv přetrvávající bolest však vždy neodkladně konzultujte s lékařem. Drobná a krátkodobá (!) bolest by nás naopak od další chůze neměla odradit. Jakmile naše tělo totiž přesvědčíme, že mu pohyb prospívá, brzy se můžeme dočkat příjemné odměny.

Pozorně si přečtěte příbalovou informaci. O správném použití léčivých přípravků se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Voltaren Forte 20 mg/g gel je lék k vnějšímu použití. Obsahuje diclofenacum diethylaminum. V případě otázek kontaktujte prosím: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, e-mail: cz.info@gsk.com. Případné nežádoucí účinky prosím hláste na: cz.safety@gsk.com. Ochranné známky jsou vlastněné nebo licencované skupinou společností GSK. ©2020 skupina společností GSK nebo poskytovatel příslušné licence. Datum výroby materiálu: 5/2020

Komerční sdělení

inzerce

Zapomeňte na bolest kloubů během celého dne a noci*



* při používání 2x denně

Pozorně si přečtěte příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Voltaren Forte 20 mg/g gel je lék na vnější použití. Obsahuje diclofenacum diethylaminum. V případě otázek kontaktujte prosím: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, e-mail: cz.info@gsk.com. Případné nežádoucí účinky prosím hláste na: cz.safety@gsk.com. Ochranné známky jsou vlastněné nebo licencované skupinou společností GSK. ©2020 skupina společností GSK nebo poskytovatel příslušné licence. Datum vypracování materiálu: 05/2020.

PM-CZ-VOLT-20-00031

PROBLÉMY S TRÁVENÍM? VÍME, JAK JIM LZE PŘEDEJÍT

K velmi častým zdravotním komplikacím v průběhu léta patří různé potíže se zažíváním. Krušné chvíle nejsou přitom to jediné, co vám mohou přivodit. Například průjem může celkově rozhodit rytmus Vašeho organismu. Existuje ale snadné řešení.

Jak funguje naše trávení

Když trávicí trakt funguje v normálním rytmu, strava a tekutiny normálně přechází ze žaludku do tenkého střeva. Strava se pak rozkládá a živiny jsou vstřebávány společně s větší částí tekutin. Zbývající nestrávená část a určité množství vody přechází do tlustého střeva, kde je absorbována další voda a zbytek nakonec vyjde z těla ve formě stolice.

Když jsou buňky v tenkém nebo tlustém střevě podrážděné, přirozený a pravidelný pohyb střev se může příliš zintenzivnit a důležité soli, tekutiny a živiny ze stravy, kterou sníte, mohou do tlustého střeva začít procházet příliš rychle. Tělo tak absorbuje méně vody a produkuje spíše řídkou nebo vodnatou stolicí, která je obecně známá jako průjem.

Typy průjmu

Existují dva základní typy průjmu:

Infekční průjem

Existuje mnoho infekcí, které mohou způsobit průjem. Jednou z nejobvyklejších je norovirus, jemuž se přisuzuje vliv vyvolávající formu gastroenteritidy, která často bývá také označovaná jako tzv. zimní střevní viróza. Tato forma gastroenteritidy (lidově řečeno „střevní virózy“) se může také vyskytnout tehdy, sníte-li kontaminované jídlo nebo vypijete-li kontaminovanou vodu. Je proto důležité dbát na hygienu, zejména, nikoliv však výlučně, když jste na cestách. Především děti bývají citlivější na virus podobný - rotavirus. Dalšími příznaky infekčního průjmu mohou být žaludeční nevolnost, zvracení, bolest hlavy a slabá horečka. Tyto a další příznaky infekčního průjmu obvykle odezní za několik málo dní.

Neinfekční průjem

Tato forma průjmu se vyskytuje o něco častěji než průjem

infekční, neboť často bývá způsobena mnoha z těch faktorů, kterým čelíme každý den, jako je konzumace určitých potravin či dokonce stres. Někteří lidé se setkají s průjmem pouze výjimečně, avšak jiní jím mohou trpět mnohem častěji a trvaleji. V takových případech je třeba nalézt léčbu, která rychle funguje. Je také dobré zjistit, které tipy pro stravovací návyky a životní styl u Vás fungují, abyste dokázali spíše napomoci celkovému posílení zdraví svého trávicího traktu.

Nejčastější příčiny gastroenteritidy jsou:

- **Otrava potravinami.** Když dostanete gastroenteritidu, můžete ji připisovat mj. i otravě potravinami. Vždy dávejte pozor, aby bylo jídlo například řádně tepelně upravené, aby jeho nespotebávané zbytky byly co nejdříve po vychladnutí uloženy do lednice a před jídlem si také nezapomínejte umýt ruce.
- **„Cestovatelský“ průjem.** Když dostanete gastroenteritidu v zahraničí, můžete ji považovat za takzvaný cestovatelský průjem, který může být způsoben konzumací kontaminované stravy nebo pitím kontaminované vody. Může být také způsoben konzumací našemu tělu dosud neznámé těžké nebo kořeněné stravy nebo v důsledku expozice novým typům bakterií.
- **Norovirus.** Norovirus, jehož projevy jsou známy také jako takzvaná zimní střevní viróza, je označován jednou z největších příčin gastroenteritidy a obvyklou příčinou průjmu a zvracení.

Je velmi důležité, snažit se průjem zastavit co nejdříve a předejít případné dehydrataci organismu!

DŮLEŽITÉ INFORMACE

- Neléčený průjem může vést ke ztrátě tekutin a solí, což může způsobit dehydrataci organismu.
- Dehydratace zapříčiněná ztrátou vody řídkou stolicí může mít totiž až vážné důsledky – zejména u dětí, dlouhodobě nemocných lidí a seniorů.
- Abyste předešli nežádoucím důsledkům dehydratace Vašeho organismu, je třeba v případě výskytu průjmu jednat co nejrychleji a jeho příznaky se pokusit zastavit pomocí vhodné léčby, stejně jako se snažit zajistit dostatečné hydratování Vašeho organismu.

Šťěstí přeje připraveným

Bud'te tedy připraveni i Vy. Neustále se snažte s sebou nosit antibakteriální gel nebo ubrousky, kterými si můžete otřít ruce před i po konzumaci jakéhokoli jídla. Pro všechny případy mějte ve své domácí lékárničce i lék, který při zvládnutí případných potíží umí pomoci. Na trhu jsou dostupné léky obsahující účinnou látku loperamid, některé ve formě tvrdých tablet, některé ve formě tobolek a některé ve formě tablet, které se okamžitě rozpouští na jazyku. Loperamid napomáhá ovlivňovat pohyb střev a tím prodloužit průchod potravy střevem, obecně se mu přitom nepřisuzuje negativní vliv na přirozenou střevní mikroflóru, kdy navíc rovněž pomáhá obnovit přirozený rytmus střev. Díky prodloužení průchodu potravy střevem může tělo začít lépe vstřebávat

tekutiny, soli a živiny, tak, jako to dělá za normálního stavu. Dále se k léčbě příznaků průjmu používají léky obsahující aktivní uhlí nebo léky s desinfekčním účinkem, případně je možné užít i probiotika. Při léčbě průjmu se však obecně doporučuje jej co nejrychleji zastavit, aby nedošlo k dehydrataci organismu. Bud'te na takové situace co nejlépe připraveni a užijte si léto, pokud možno, bez zdravotních problémů.

inzerce

Na vodu bez průjmu

- Okamžitě se rozpouští na jazyku a přináší rychlou úlevu.



Imodium
Žijte naplno

Reklama na léčivý přípravek. Tablety dispergovatelné v ústech Imodium® Rapid 2mg obsahují loperamid-hydrochlorid a jsou k perorálnímu podání. Před užitím si pečlivě přečtěte celou příbalovou informaci. Držitel registrace: McNeil Healthcare (Ireland) Limited, Irsko. Místní zástupce: Johnson & Johnson, s.r.o., Walterovo náměstí 329/1, 158 00 Praha 5 – Jinonice CZ-IM-2000028

ZAJÍMAVOSTI

► **Kurděje nejsou vymýceny. Stále se s nimi můžeme setkat i ve vyspělých zemích**

Kurděje jsou nemoc, která bývá způsobena zejména nedostatkem vitamínu C a kterou máme především spojenou s námořníky raného novověku. Bylo by ale chybou myslet si, že kurděje už ve 21. století neexistují. Lékaři v USA za posledních 6 let diagnostikovali desítky nových případů kurdějí. Vysvětlení? Lékaři se domnívají, že lidé s nízkými příjmy si raději místo ovoce a zeleniny kupují potraviny, které je spíše zasytí: vysoce kalorické potraviny s velkým obsahem tuků.

<https://eurozpravy.cz/veda-a-technika/veda/232796-lidstvo-strasila-tisice-let-vraci-se-choroba-kterou-lide-meli-za-mrtvou/>

► **Dětská traumata mohou vést k srdečním chorobám v pozdějším věku**

Jedinci, kteří neprožili zrovna harmonické dětství, mají vyšší tendenci onemocnět kardiovaskulárními chorobami ve středním věku. Alespoň to tvrdí studie Jacoba B. Pierce z lékařské fakulty Feinberg School of Medicine chicagské Northwestern University. Traumatické zážitky v dětství dle zmíněné studie mají totiž zhoršovat schopnost čelit stresovým situacím v pozdějším věku. Coby dospělí pak takoví jedinci více inklinují k nešvarům, jako je kouření nebo přejídání, což jsou aktivity, které bývají často spojené s psychickou nestabilitou. Studie také dodává, že lidé s nelehkým dětstvím mohou v dospělosti rovněž být ohroženi cukrovkou nebo vysokým krevním tlakem.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/childhood-adversity-linked-to-heart-disease-in-middle-age>

► **Až 70 % umělců trpí depresemi. Málokdy přitom vyhledávají pomoc**

V červenci by oslavil své 80. narozeniny Ota Pavel. O slavném spisovateli je přitom jen málo známé, že trpěl vážnou bipolární poruchou a depresemi. Zemřel v pouhých 42 letech na infarkt. Podobné psychické problémy pronásledovaly a pronásledují řadu umělců. Mnozí si nakonec bohužel sami sáhnou na život, například Robin Williams, Chester Bennington, Kurt Cobain, Karel Svoboda a další. Deprese jsou v umělecké branži relativně běžným jevem.

Podle výzkumu britské charity Help Musicians UK (HMUK) z roku 2016 trpělo ze zkoumaných 2 200 umělců depresemi více než 70 % z nich a 57 % z postižených nikdy nevyhledalo odbornou pomoc.

<http://www.monstermusic.cz/tema/kurt-cobain-syd-barret-i-chester-bennington-kdyz-hudebnici-trpi-depresemi/>

► **„Koupání v lese“: tradiční léčebná terapie se stává světovým hitem**

Slyšeli jste někdy termín „šinin-joku“? Tento pojem v doslovném překladu znamená „koupání v lese“ a označuje léčebnou terapii původem z Japonska. Prakticky přitom nejde o nic většího ani menšího, než o časté procházky v lese a vnímání jeho atmosféry všemi smysly. Výzkumy totiž obecně ukazují, že psychice čas v přírodě skutečně prospívá. Často je zjišťováno, že čas v přírodě nám může dodat hlubší klid a zlepšit naši koncentraci. Ba co více, může dokonce i mít pozitivní vliv na krevní tlak a pomoci k jeho snížení, eliminovat stres a pozitivně působit i na problémy se spánkem. Sami proto vyzkoušejte blahodárny vliv lesa! Třeba už tento víkend.

<https://www.denik.cz/cestovani/les-lesni-terapie-houby-pobyt-zdravi-lecba-stres-tlak-imunita-infarkt-srdce.html>

► **Lidská psychika a volby: inklinujeme k přeceňování vlivu vnějších událostí na naši psychiku**

Kolikrát jsme před volbami slyšeli své známé hořekovat: „Jestli to vyhraje ten a ten, tak na mou duši emigruji.“ Ve skutečnosti se ale nejspíše do zahraničí nestěhoval žádný z autorů takových prohlášení, ať už byl volební výsledek jakýkoli. Americký psycholog Daniel Gilbert zveřejnil studii o emocionální síle voleb. Jeho výzkum byl prováděn v době amerických prezidentských voleb roku 2000. Většina respondentů nejdříve tvrdila, že po vítězství svého preferovaného kandidáta budou šťastni, při porážce naopak frustrováni. Následně byli titíž respondenti dotázáni na míru jejich štěstí po volbách. Ukázalo se, že vliv prezidentské volby na jejich náladu byl mnohem menší, než sami předpokládali. Ukazuje se totiž, že lidé inklinují k přeceňování dopadu vnějších událostí na své štěstí, přičemž mohou podceňovat míru své psychické odolnosti.

Alena Sedláčková: Průvodce pozitivní psychologií (Grada Publishing, 2012, s. 167)

CHMEL OTÁČIVÝ

Kdyby na každé státní vlajce měla být rostlina typická pro danou zemi, Češi by na tu svoji dosti možná přidali chmel otáčivý (*Humulus lupulus*). Tato vytrvalá dvou- domá liána z čeledi konopovitých si zaslouží pozornost nejen kvůli tomu, že je jednou ze základních surovin pro výrobu jednoho z našich vůbec nejpopulárnějších nápojů: piva.

Chmel otáčivý je původní rostlinou v téměř celém mírném pásmu Eurasie, odkud byl zavezen do obou Amerik a do východní Asie a Austrálie.

Běžně dorůstá 3-5 metrů, někdy dokonce až 10 metrů. Má velké, dlanitě členěné listy se třemi až sedmi laloky s pilovitým okrajem. V období května a června každého roku se objevují nenápadné zelené květy. Samčí rostlina má květy přeměněné do latnatého květenství, samičí do hustých svazečků, ze kterých se poté stávají známé vejčité šišťice zvané strobily.

Jak je známo všem, kteří se někdy účastnili proslavených chmelových brigád, sběr chmelu probíhá zhruba v druhé polovině srpna. **Sklizený chmel je třeba co nejrychleji sušit při teplotách do 40°C a odeslat k dalšímu zpracování, neboť účinek látek obsažených v chmelu se časem rychle snižuje.**

Zatímco k výrobě piva byl chmel využíván už v prvních stoletích po Kristu (pivo vařily sice i starověké civilizace, například Indové, Egypťané či Mezopotámci, ti si ale ještě možnosti využití chmele nebyli vědomi a museli si vystačit s jinými surovinami), na jeho léčebné účinky dlouho nikdo nepomyslel. **Až roku 1813 pařížský lékárník Planche přichází s nápadem používat látku lupulin z chmelových šištic coby sedativum na uklidnění.** Další výzkum prokázal přítomnost flavonoidů ve chmelu otáčivém. Flavonoidům přitom bývá přisuzován blahodárny vliv na lidský organismus. Chmel dnes bývá používán také v kosmetickém průmyslu. Můžeme se s ním setkat v šampónech a dalších čistících nebo hydratačních produktech.

PROČ SE CHMEL DOPORUČUJE:

- říká se, že má uklidňující účinek, může pomáhat při poruchách spánku, protože je mu přisuzován blahodárny vliv na zdravý spánek;
- přispívá k udržení správné činnosti nervové soustavy,
- podporuje zachování normálního trávení;
- flavonoidům obsaženým ve chmelu bývají přiznávány antioxidační účinky;
- přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi;
- dokáže pozitivně ovlivňovat menopauzální komfort u žen.

ŘÍKÁ SE, ŽE:

- prý funguje při obtížích spojených s migrénami;
- může mít i protizánětlivý účinek;
- dokáže tlumit sexuální apetit;
- chmelové lázně mohou pomáhat při padání vlasů.

VÍTE, ŽE...

- chmel patří do čeledi konopovitých rostlin?
- první zmínka o pěstování chmele na našem území pochází již z roku 859?
- mladé výhonky lze používat rovněž jako zeleninu? Například staří Římané chmel konzumovali syrový s trochou oleje, octa, soli a pepře.

Osvědčený recept:

Vynikající „pivní“ limonáda

Zpola nasušíme několik chmelových šištic (tak na 4 hrsti). Připravíme si cukrový sirup tvořený vodou a třtinovým cukrem (poměr: na litr vody 400 g cukru). Přidáme chmel a k němu trochu skořice, citronové kůry a kousky jablek nebo jablečných slupek. Promícháme a vaříme na slabém plameni (na slabý výkon) asi 45 minut. Do vzniklého rozvaru nakapeme čerstvě vymačkanou citronovou šťávu a trochu medu. Přisypeme několik chmelových šištic – tentokrát bez vaření, tak, aby si zachovaly vůni. Studenou limonádu scedíme a necháme na 2 týdny v lednici uležet. Podáváme s ledem a mátou, ředíme sodovkou.

Zdroje:

<https://www.ireceptar.cz/zahrada/chmel-jako-okrasna-popinava-rostlina.html>

<https://botany.cz/cs/humulus-lupulus/>

<http://www.scanzen.cz/kytky/chmel/>

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelné-bylinky/7629-recepty/3026-chmelova-limonada/>

PROTI VŠÍM S EXTRA SILOU

Napadení vešmi je spolu s nachlazením jedním z nejnakažlivějších onemocnění, takže malér může být na světě už kvůli jediné vešce. Základem prevence jsou pravidelné prohlídky pokožky hlavy a v případě zjištění napadení vešmi pak rychlá reakce, která ochrání další členy rodiny. Díky speciálním přípravkům se přitom můžeme vši zbavit rychle a pohodlně.

Přestože vši nejsou přenašeči chorob a svého hostitele v podstatě neohrožují, jejich pobyt na pokožce hlavy je značně nepříjemný. Několikrát za den ji totiž prokousnou a z podkoží sají krev. Do rány zároveň vstříknou protisrážlivou látku, která poté způsobuje nepříjemné svědění. A to velmi. Právě proto si pak člověk napadený vešmi začne

drbat hlavu, čímž si do ran může zanést infekci. Napadení vešmi (pedikulóza) nemá vůbec nic společného s nedostatečnou hygienou a nakazit se může každý bez rozdílu věku – stačí jen přijít do styku s někým, koho tyto parazity již sužují. Zakročit proti nepříjemnému onemocnění je třeba bezodkladně, ideálně pomocí kvalitních odlišivovacích přípravků.

Základem je kvalitní přípravek proti vším

V současnosti nejprodávanějším¹⁾ přípravkem proti vším jsou přípravky značky Paranit. V rámci produktového portfolia této značky je nabízena kompletní řada přípravků na vši a hnidy. Ty bojují proti napadení vešmi fyzikálním způsobem – tak, že zajistí proniknutí obsažených účinných látek do dýchacího ústrojí vši a hnid a tyto se v důsledku jejich působení udusí. Vzhledem k tomu, že v přípravcích značky Paranit nejsou obsaženy insekticidy, tak tyto tolik nezatěžují pokožku hlavy.

Zbavte se vši již do 5 minut a chraňte se jediným přípravkem

Letos Paranit přináší na trh novinku v podobě Paranit Extra Silného spreje. Vši se můžete zbavit rychle a pohodlně už do 5 minut, což je i klinicky prokázáno²⁾. Stačí pouze jedna aplikace spreje, a to včetně následného důkladného vyče-



sání vlasů. Díky faktoru LPF, který vytváří nepříznivé prostředí pro vši ve vlasech, budete dalších 72 hodin chráněni před opakovanou nákazou. Složení extra silného spreje je bez silikonů, takže se z vlasů jednoduše vymývá a vyčesává. Snášenlivost přípravku je dermatologicky testována.

Novinka Paranit Extra Silný sprej bude dostupná v lékárnách PharmaPoint od července 2020.

Zdravotnický prostředek

Komerční sdělení

- 1) Dle interního průzkumu spol. Perrigo (výrobce) založeného na prodejních údajích z databáze IQVIA s platností pro prosinec roku 2019.
- 2) Ochrana faktorem LPF a aktivita proti vším byla prokázána ex vivo v rámci výzkumu výrobce. Paranit sprej dle závěrů výzkumu zabíjí 100% vši a téměř 100% hnid. Pro úspěšné ošetření proti hnidám doporučujeme nechat působit 10 minut. Používejte dostatečné množství produktu a důkladně vyčesávejte všechny hnidy.

inzerce

EXTRA SILNÝ
VŠI - HNIDY

ZABÍJÍ VŠI
5 MIN.

CHRÁNÍ před
OPAKOVANOU
NÁKAZOU až do

72
hodin*

100% ÚČINNÝ*

EVROPSKÁ
1
BOJÍ PROTI VŠÍM

Zdravotnický prostředek.

*1) Dle interního průzkumu spol. Perrigo (výrobce) založeného na prodejních údajích z databáze IQVIA s platností pro prosinec roku 2019.
*2) Ochrana faktorem LPF a aktivita proti vším byly prokázány ex vivo v rámci výzkumu výrobce. Paranit sprej dle závěrů výzkumu zabíjí 100% vši a téměř 100% hnid. Pro úspěšné ošetření proti hnidám se doporučuje nechat působit 10 minut. Používejte dostatečné množství produktu a důkladně vyčesávejte všechny hnidy.

DOPŘEJTE PÉČI SVÝM RUKÁM

ČASTÉ MYTÍ A DEZINFEKCE JEJICH POKOŽCE PŘÍLIŠ NEPROSPÍVAJÍ

Naše ruce jsou v posledních měsících vystavovány velké zátěži. Pravidelně a několikrát za den je myjeme a používáme dezinfekci, což může kůži vysušit nebo dokonce způsobit ekzémy a popraskání pokožky. Častým mytím a dezinfikováním rukou totiž dochází k narušení lipidové vrstvy jejich pokožky, která tvoří přirozenou bariéru proti škodlivým vlivům zvenčí. V případě porušení této vrstvy ztrácí kůže schopnost zadržovat vlhkost a je náchylnější k poškození. Do kůže pak mohou snáze pronikat dráždivé látky, alergenů a mikroby. Proto je vhodné, je-li pokožka rukou namáhána více než je běžné, zajistit její hydrataci a pečovat o její ochrannou lipidovou vrstvu a obnovovat ji. Správnou volbou je například klasická modrá Indulona, která napomáhá obnovování bariérové funkce kůže.

Pokožce neprospívá ani nošení gumových rukavic, které nyní navlékáme i při běžném nákupu. Ačkoliv jsou častější hygiena rukou, nošení rukavic a další opatření nezbytná a potřebná, měla by být doplněna i regenerací pokožky namáhaných rukou. Rukám a nehtům bychom proto měli dopřát speciální péči, díky které budou hedvábně jemné, hydratované a vyživené.

Krém stále v pohotovosti

Krém na ruce bychom měli mít připravený po celý den a můžeme jej zapojit do péče o pokožku rukou i v době, kdy spíme. Po každém mytí rukou nebo použití dezinfekce by měl následovat další krok, kterým je jejich promazání. Hutné krémy používejte spíše před spaním, pro důkladnou výživu pokožky rukou. Do péče o ni můžete zařadit také pravidelnou celonoční výživu pomocí zábalů a masek. Ruce si namažte silnější vrstvou krému (čím hutnější, tím lepší) a navlékněte si bavlněné rukavice. Vaše pokožka tak dostane přes noc velkou dávku výživy, hydratace a regenerace.

Přes den mějte připravený krém, který se rychle vstřebá a dodá pokožce hydrataci a výživu. Doporučujeme mít víc krémů, které budete mít připravené v koupelně, v kabelce nebo na nočním stolku.

Extra péče o ruce

Pokud chcete rukám dopřát extra péči, pak můžete vyzkoušet i olejovou lázeň. Použijte například mírně nahřátý olivový nebo kokosový olej, do kterého ruce ponoříte a dopřejete tak výživu nejen pokožce rukou, ale také nehtům. Oleje můžete využít také k zábalům.

S peelingem opatrně

Peeling napomáhá pokožku zbavit zrohovatělé a odumřelé kůže a umožní jí přijímat dodávanou výživu. Měli byste s ním ale být opatrní, abyste pokožku případně ještě více nepodráždili anebo dokonce nepoškodili. Proto volte raději peeling jemnější, který je určený speciálně pro ruce. Můžete

vyzkoušet i domácí recepty, například smíchat olivový olej s cukrem a ruce jemně promasírovat. V případě, že máte kůži porušenou, nebo Vás trápí ekzémy, měli byste peeling vynechat a rukám raději dopřát zábal nebo olejovou lázeň.

A jakými přípravky můžete své ruce ošetřit?

Ideálními přípravky jsou již více než 70 let krémy na ruce Indulona, které vyvinul tým uznávaných dermatologů. Jejich jedinečné složení farmaceutické kvality poskytuje pokožce všestrannou intenzivní péči.

Důležitou složkou tradiční receptury, bez konzervačních látek a alergenů, je vysoký podíl vazelíny a deionizovaná, destilovaná voda. Výrobky značky Indulona jsou tak spolehlivou ochranou i pro citlivější pokožku rukou, na kterou se mohou spolehnout již celé generace spotřebitelů.

Krém na ruce Indulona Original pomáhá pokožce dodat pružnost, pevnost, přirozenou vláčnost a posiluje její ochrannou funkci, která ruce chrání před dalším vysoušením a popraskáním, ať už děláte cokoliv. Indulona Original rovněž přispívá k obnově ochranné bariéry kůže.

Receptura krému na ruce Indulona Original se osvědčila natolik, že se stala základem **univerzálních krémů Indulona Original**, které můžete použít na celé tělo. Například i na pleť obličeje, která pod rouškami nyní velmi trpí, což se může projevat až vznikem různých podráždění nebo vysušení.

Krém na ruce Indulona SOS ochranná je určený pro každodenní péči o pokožku rukou. Tento hydratační a regenerační krém účinně chrání pokožku rukou před poškozením vnějšími vlivy a zabraňuje jejímu vysušování. Podporuje regeneraci suché a popraskané pokožky, vyživuje ji a přináší jí úlevu od podráždění. Pomáhá přitom navrátit pokožce pružnost a zanechává ji jemnou.

Regeneračně – hydratační krém na ruce Indulona měsíčková se zvláčňujícím efektem pro normální a citlivou pokožku rukou je obohacena výtažkem z měsíčku lékařského a glycerinem. Je vhodná zejména pro ruce vystavené agresivnímu prostředí nebo namáhavé práci. Jejich pokožku regeneruje, zvláčňuje, zjemňuje a vyhlazuje.

Olivový olej bývá řazen mezi tzv. superpotravinu a je po staletí známý svými hydratačními, hojivými a zjemňujícími účinky. Je zdrojem vitamínů A a E, napomáhá obnově kožních buněk, přispívá ke zvýšení elasticity pokožky a zpomalení procesu jejího stárnutí. Ve spojení s tradiční recepturou krémů Indulona přináší **krém na ruce Indulona olivový** vašim rukám intenzivní hydratační péči s krásnou vůní.

Indulona nezapomíná ani na muže. I jejich prací zhrublé ruce potřebují vydatnou péči. **Krém na ruce Indulona pro muže** s rychlým vstřebáváním a obsahem olivového oleje dodává namáhané pokožce jejich rukou intenzivní hydrataci, regeneraci a ochranu. Dobře se vstřebává a přináší okamžitou úlevu od pocitu suchých rukou, a to s atraktivní pánskou parfemací.

Ať už se rozhodnete pro jakoukoliv variantu, poděkujte svým rukám každý den alespoň malou kapkou péče.

Komerční sdělení

INDULONA
SPOKOJENOST.

70
LET

Ať už se staráte o rodinu, nebo pomáháte druhým v této nelehké době, neměli byste zapomínat ani na své ruce, které jsou nyní extrémně namáhané a také potřebují ochránit. INDULONA již více než 70 let vrací rukám hydrataci a tím obnovuje ochrannou funkci jejich pokožky.



LÉTO PLNÉ NÁSTRAH

Pomalou nastává čas letních dovolených a letošní dovolená se možná u většiny z nás bude lišit od těch předchozích. Vzhledem k nastalé situaci budeme pravděpodobně trávit více času v přírodě i se svými zvířecími mazlíčky. To však s sebou nese i určitá rizika, která bychom neměli podcenit a měli bychom se na ně řádně připravit. Příroda a pohyb v ní nám poskytuje řadu výhod, jako jsou relaxace, čerstvý vzduch, uvolnění od stresu nebo pozitivní naladění, ale zároveň na nás v zákoutích může číhat spousta parazitů, kteří mohou přenášet celou řadu nebezpečných infekčních onemocnění.

Mezi jedny z nejobávanějších parazitů patří **klíšťata**. Ta mohou být přenašeči boreliózy, babeziózy, encefalitidy a dalších více či méně závažných onemocnění, postihujících nejen člověka, ale i zvířata. Člověku jsou nebezpečné zejména borelióza a encefalitida. Uvádí se, že až každé třetí klíště může být v některých oblastech infikováno boreliózou a až každé desáté může přenášet encefalitidu. Pro zvířata je pak nejvíce nebezpečná babezióza a tzv. klíšťová paralýza, která může být způsobena toxinem, který se vylučuje při sání krve klíštětem. Není pravda, že výskyt klíšťat je vázán pouze na jarní období. Naopak právě v létě stoupá jejich aktivita spolu se vzrůstající teplotou. Mírné zimy nahrávají tomu, že se počet klíšťat nesnižuje, ba naopak. I proto bychom se měli chránit.

Další skupinou nepříjemných parazitů je **bodavý hmyz**. Do této skupiny patří zejména komáři, ovádi a muchničky. Je-

jich bodnutí nejen bolí, ale může způsobit i nepříjemné alergické reakce. Zároveň mohou být i tito parazité přenašeči závažných infekčních onemocnění stejně jako klíšťata. Za poměrně častého přenašeče boreliózy je považován právě i komár, který může přenášet také leishmaniózu a srdeční červivost, což jsou nebezpečné nemoci zejména pro psy a kočky. Je pravdou, že tato onemocnění se historicky vyskytovala spíše v jižních částech Evropy, s postupným oteplováním se ale více šíří i do jejich severních oblastí.

Pro psy a kočky jsou dalším obtížným parazitem **blechy**. V letních měsících se s nimi můžeme setkat spíše sporadicky, nicméně vyloučit to zcela nelze. Jejich „sezóna“ začíná příchodem podzimu. Jakmile se jednou na našich mazlíčcích objeví, jejich vymýcení nebývá snadné. Je nutné důsledně ošetřit nejen zvíře, ale také prostředí, ve kterém se pohybuje, a to i opakovaně. Vajíčka blech nelepí, proto ze zvířete okamžitě odpadávají a mohou zamořit všechno kolem. Líhnoucí se larvy pak zalézají do nejrůznějších škvír, kde se následně zakuklí a čekají na vhodného hostitele. Neošetřené prostředí je proto neustálým zdrojem blech. Blechy jsou přitom nejen nepříjemné, ale jejich kousnutí mohou také způsobit nejrůznější alergické reakce. Blechy zároveň mohou být i přenašeči tasemnice.

Již Exupéryho Malý princ věděl, že máme zodpovědnost za to, co k sobě připoutáme. Zatím co my lidé se dokážeme celkem účinně chránit použitím repelentů, volbou vhodného oblečení a vyvarováním se nebezpečných míst, zvířata pro-

zkoumávají nejrůznější zákoutí a sami se ochránit nedokáží. Proto nezapomínejme na naše zvířecí kamarády a chraňme je také. V současné době je na trhu dostupná celá řada antiparazitických přípravků s různými účinnými látkami, s různým způsobem aplikace a s různým způsobem účinku. Mezi nejvíce rozšířené patří takzvané **spot-on** přípravky s aplikací přímo na kůži zvířete. Dále pak **obojky, spreje, pudry** a nejnovější hit, **tablety**. Přípravky používané přímo na kůži mají spoustu výhod. Od snadné aplikace přes kontaktní účinek (k eliminaci parazita obvykle stačí pouhý kontakt parazita s ošetřenou kůží) až po minimum nežádoucích účinků. Řada z těchto přípravků funguje zároveň jako repelent. Aplikace vhodné dávky léčivého přípravku závisí vždy na váze zvířete, proto jsou tyto přípravky na trhu i takto rozděleny. Při vnější ochraně bychom neměli zapomínat také na pravidelné **preventivní odčervení** našich mazlíčků. Jak již bylo zmíněno, přenašečem některých druhů vnitřních parazitů mohou být právě paraziti vnější. Proto by ochrana zvířat měla být komplexní a zahrnovat obě tyto kategorie parazitů. Na výběr máme opět z několika forem. Nejrozšířenější jsou **tablety**, nicméně na trhu jsou dostupné i **pasty** nebo



zmiňované **spot-on** přípravky. I zde platí, že dávka léčiva odpovídá aktuální váze zvířete. Dle doporučení ESCCAP (Evropská vědecká rada pro parazitózy společenských zvířat – escap.org) by se měl každý dospělý pes a kočka preventivně odčervovat minimálně každé 3 měsíce. Nebo dokonce každý měsíc v případě zvýšeného kontaktu s jinými zvířaty a v domácnostech s malými dětmi.

Kategorie zvířete	Dávka léčiva odpovídající aktuální živé hmotnosti
Štěňata a koťata (0–3 měsíce)	1 x za 14 dní
Štěňata a koťata (3–6 měsíců)	1 x za měsíc
Jedinci starší 6 měsíců	1 x za 3 měsíce*
Feny a kočky	14 dní před porodem a poté společně s mláďaty

Aplikační schéma preventivního odčervení dle doporučení ESCCAP.
* 1x měsíčně u rizikových skupin.

inzerce

**HLEDÁTE KOMPLEXNÍ OCHRANU
PROTI VNĚJŠÍM I VNITŘNÍM
PARAZITŮM ZA PŘÍZNIVOU CENU?**

FYPRYST
Přípravek pro nakapání na kůži pro psy a kočky.
Účinný proti:
klíšťatům, všenkám, blechám a jejich vývojovým stádiím*

FYPRYST Combo
Přípravek pro nakapání na kůži pro psy, kočky a fretky.
Účinný proti:
hlísticům, tasemnicím

Dehinel
Potahované odčervovací tablety pro kočky.

Dehinel Plus
Odčervovací tablety pro psy.

Fypryst 50 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky, Fypryst 67,134,268,402mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnou látkou **Fipronilum** jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použít dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Fypryst Combo** 50/60 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky a fretky, Fypryst combo 67/60,3,134/120,6,268/241,2,402/361,8mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami **Fipronilum** a **S-Methoprenum** jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použít dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Dehinel** 230 mg/20 mg potahované tablety pro kočky s účinnými látkami **Pyrantel embonas** a **Praziquantelum** je volně prodejný veterinární léčivý přípravek dostupný v balení po 2 tabletách, 1 tableta na 4 kg živé váhy. Nepoužívat během březosti. **Dehinel plus** tablety, 1 tableta na 10 kg živé váhy a Dehinel Plus XL tablety pro psy, 1 tableta na 35 kg živé váhy jsou volně prodejnými veterinárními léčivými přípravky s účinnými látkami **Febantelum**, **Pyrantel embonas** a **Praziquantelum** dostupné v balení po 2 tabletách. Nepoužívat u gravidních fen v průběhu prvních dvou třetin gravidity. **Před použitím všech přípravků si pečlivě přečtěte příbalový leták. Pouze pro zvířata.**
Krka ČR, s.r.o., Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel: +420 221 115 115, www.krka.cz, info.cz@krka.biz
*pouze Fypryst Combo

Nezapomeňte
na nás a chraňte
nás proti běžným
parazitům



EUCERIN SLUNEČNÍ OCHRANA

ŠPIČKOVÁ OCHRANA VAŠÍ POKOŽKY PŘED SLUNCEM

Přípravky Eucerin Sluneční ochrana představují špičkovou ochranu před sluncem, vyvinutou na míru individuálním potřebám různých typů pleti. Všechny přípravky Eucerin Sluneční ochrana přitom poskytují komplexní ochranu před případným poškozením pokožky slunečním zářením.

Inovativní technologie **Advanced Spectral Technology** kombinuje širokospektrální a fotostabilní UVA/UVB filtry¹⁾ pro spolehlivou ochranu před UV zářením s antioxidačním licochalconem A napomáhajícím obraně před vysokoenergetickým viditelným (HEVIS) světlem. Obsažené kyseliny glycyrrhetinové se navíc obecně přisuzuje příznivý vliv na ochranu DNA pleti.

Řada přípravků Eucerin Sluneční ochrana vyvinutá pro špičkovou ochranu před sluncem obsahuje přípravky vyvinuté na míru individuálním potřebám různých typů pleti, když obsahuje účinné látky vhodné pro následující specifické typy pleti:

- pro **mastnou a/nebo aknézní pleť** jsou určené výrobky s technologií Oil Control Technology regulující tvorbu kožního mazu díky pigmentům, které absorbují tuky. Vaše pokožka bude po použití těchto přípravků ihned matnější; tyto přípravky mají rovněž dlouhodobý účinek proti lesku;
- pro pleť se sklony k **předčasnému stárnutí** jsou určené výrobky řady Photoaging Control s obsahem kyseliny hyaluronové s krátkým a dlouhým řetězcem, jejichž působení napomáhá viditelně zmírňovat viditelné známky stárnutí pleti;
- pleti náchylné ke **slunečním alergiím** jako je PLE (polymorfni světelná erupce) mohou pomoci výrobky na opalování a po opalování s obsahem alpha-glukosyl-rutinu.

Řada přípravků Eucerin Sluneční ochrana obsahuje rovněž výrobky určené **pro děti** (speciálně vyvinuté pro zklidnění a ochranu citlivé a jemné dětské pokožky) a také výrobky pro děti i dospělé vhodné pro **atopickou pokožku**.

Přípravky Eucerin Sluneční ochrana jsou k dispozici s SPF od středních po vysoké až velmi vysoké. U všech přípravků řady Eucerin Sluneční ochrana prokázaly studie²⁾ vysokou účinnost a dobrou snášenlivost na citlivé pokožce.

Obličejová emulze na opalování pro prevenci slunečních skvrn **Eucerin obličejová emulze na opalování s depigmentačním účinkem Pigment Control SPF 50+** je přípravek pro ochranu pleti obličeje před nepříznivými účinky slunečního záření určený pro každodenní použití. Je vhodný pro všechny typy pleti a pomáhá předcházet hyperpigmentaci pleti vlivem slunečního záření. Technologie Advanced Spectral Technology kombinuje širokospektrální a fotostabilní UVA/UVB filtry pro velmi vysokou UV ochranu s licochalconem A, který napomáhá neutralizovat volné radikály vyvolané působením UV záření a vysokoenergetického viditelného světla. Výrobek obsahuje také kyselinu glycyrrhetinovou, které se obecně přisuzuje příznivý účinek na posílení vlastního mechanismu pleti na obnovu její DNA.

Složení je dále obohaceno o **thiamidol**, účinnou a patentovanou složku, která zabraňuje vzniku hyperpigmentace. Při pravidelném používání postupně viditelně redukuje tmavé skvrny na pleti a brání jejich opakovanému výskytu.

Obličejová emulze na opalování s depigmentačním účinkem Pigment Control SPF 50+ má příjemně lehkou konzistenci, která se rychle vstřebává, přičemž studie také prokázaly její dobrou snášenlivost i na citlivé pleti.³⁾

NOVINKA

Eucerin krémový gel na opalování Dry Touch Oil Control SPF 50+ / SPF 30

Tento krémový gel na opalování poskytuje velmi vysokou ochranu proti UV záření: UVA a UVB filtry odpovídají přísným standardům asociace Cosmetics Europe a úroveň ochrany před UVA zářením je vyšší než je minimální doporučení dle příslušných norem EU. Technologie Advanced Spectral Technology značky Eucerin kombinuje tyto širokospektrální a fotostabilní UVA/UVB filtry s licochalconem A, který napomáhá neutralizovat volné radikály vyvolané působením UV záření a vysokoenergetického viditelného světla. Výrobek obsahuje také kyselinu glycyrrhetinovou, které se obecně přisuzuje příznivý účinek na posílení vlastního mechanismu pleti na obnovu její DNA, a technologii pro regulaci kožního mazu Oil Control se zmatňujícími pigmenty, které pomáhají zanechat povrch pokožky okamžitě suchý na dotek.

Eucerin krémový gel na opalování Dry Touch Oil Control SPF 50+ se rychle vstřebává a nezanechává na pokožce žádné stopy. Je extra voděodolný, odolný proti potu a odpuzuje písek (brání lepení písku na pokožku). Stejně jako všechny výrobky řady Eucerin Sluneční ochrana neobsahuje oktinoxát a oxybenzon - UV filtry, o kterých se obecně tvrdí, že mají škodlivý vliv na korálové útesy - a i proto splňuje havajský předpis zakazující použití některých opalovacích přípravků, tzv. Hawaii Reef Bill.⁴⁾

- 1) Odpovídají nej přísnějším standardům kladeným na ochranu před UVA a UVB zářením asociací Cosmetics Europe. Úroveň ochrany před UVA zářením je vyšší, než je požadováno dle příslušných norem EU.
- 2) Např. interní studie Beiersdorf (výrobce) realizované v listopadu 2017 a dubnu-květnu 2019.
- 3) Tvzení o účincích přípravku byly prokázány v rámci interní studie Beiersdorf (výrobce) realizované v listopadu 2017.
- 4) Tvzení o účincích přípravku byly prokázány v rámci interní studie Beiersdorf (výrobce) realizované v dubnu-květnu 2019.

inzerce

Eucerin

ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY

PĚT NEOŠETŘOVANÁ PŘÍPRAVKEM PĚT OŠETŘOVANÁ PŘÍPRAVKEM

PATENTOVANÁ ÚČINNÁ LÁTKA THIAMIDOL

PIGMENTOVÉ SKVRNY ZE SLUNCE? PŘEDCHÁZÍ VZNIKU NOVÝCH & REDUKUJE STÁVAJÍCÍ*

Advanced Spectral Technology: ochrana před UVA/UVB plus vysokoenergetickým viditelným světlem.
* Při pravidelném používání; tato ukázka je pouze příklad, individuální výsledky se mohou lišit.

www.eucerin.cz

Kosmetický přípravek

KŘÍŽOVKA

Zkuste s námi své štěstí o zajímavé ceny. Vyluštěte křížovku a správné znění tajenky včetně jména, příjmení a Vaší doručovací adresy nám zašlete na e-mail krizovky@phoenix.cz. Do předmětu e-mailu napište „PharmaPoint“. Bez uvedení těchto údajů nebudete zařazeni do soutěže.

Vyhrajte jeden z 10 balíčků od firmy Aurovitas (balíček obsahuje tašku, plnicí lahev, rozkládací piknikovou deku, 1 ks Tantum® Natura citrón a 1 ks Tantum® Natura pomeranč).

Výhru získá každé dvacáté páté doručené a správně vyluštěné znění tajenky. Počet výherců je celkem 10.

Přípravky z rodiny Tantum® Family nejvíce oceníte v období zvýšeného..... (viz tajenka).

Pomůcky: Blon, stat, color, oro, kran, EPO	Primát	Tohle	Škrabka u pluhu	Vlastnit	Dokonce	Nezbavovat vousů		Naše čokoládovna	Dareba	Španělsky "zlato"	1. díl tajenky	Zánět kostí
Pohovka							Těžký kov					
Trable							Pták letec					
	Vápencové území	Značka kilotuny			Mrštnost							
		2. díl tajenky			Mužské jméno (5. 7.)							
Kus ledovce				Latinský "barva"						SPZ Karviné		
				Žádným způsobem						Zánět sliznice		
Solmizační slabika			Umělé vlákno						Tmel			
			Příze navinutá na vřetenu						Sladké pečivo			
Lék století							Popravčí (mn. č.)					
							Honit (zvěř)					
Připevnit k sobě							Značka vozů F1					
							V mládí					
	Jihoevropan										3. díl tajenky	Orientální pohádková postava
	Vybírání peněžních pohledávek						Francouz. prozaik					
							Německy "jeřáb"					
Arabský stát					Hostinský podnik							
					Milhoty							
Proč				Ten, kdo krmí						Náz. říms. padesátky		
				Jednotka aktivity						Pohádková postava		
Zkratka naší měny			Smaltované věci							SPZ Kroměříže		
			Evr. patent. úřad (angl.)							Index těles. hmotnosti		
Vlastní Anetě								Mléké místo v řece				
								Osobní zájmeno				
Vydávat chraplavý zvuk									Majitel domu			
Úslužnosti								Základ umělých barviv (-/-)				



Výherci z čísla 2/2020:
Věra Kolouchová - Valašské Meziříčí
Lubomír Zoubek - Brno
Zdeněk Baranec - Olomouc
Jitka Vlachová - Horní Štěpánov
Eva Rezková - Nišovice
Zdeněk Maniš - Praha
Eva Chalupová - Vimperk
Bohumil Dub - Strakonice
Hana Rožnovská - Výprachtice
Jana Laňová - Plzeň

Soutěžní křížovka probíhá od 1. 7. 2020 do 30. 9. 2020. Výherci budou informováni e-mailem a výhra bude výhercům zaslána poštou na jimi uvedenou adresu. (Zasláním tajenky dáváte souhlas společnosti PHOENIX lékárenský velkoobchod s.r.o. k využití Vaší e-mailové adresy k odeslání obchodních sdělení. Souhlas můžete kdykoliv odvolat oznámením na e-mail krizovky@phoenix.cz). Vyloučeny budou soutěžní e-maily zasláné vícekrát ze stejné e-mailové adresy.

Cílem inzerce uvedené v tomto magazínu není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků. Inzerce nenahrazuje poradenství lékaře ani lékárníků. U léčivých přípravků si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani zdravý životní styl.

Autor křížovky: Pavel Šoba



Pro zdraví celé rodiny

Rodina léků a doplňků stravy Tantum Family pomáhá chránit celou rodinu nejen v době nachlazení a chřipky, ale i jiných situacích, které Vás mohou během cestování potrápit...



CO JE DOBRÉ VĚDĚT

TANTUM VERDE Pastilky - bez cukru vhodné pro diabetiky Roztok - nebarví zuby ani výplně, vhodný po chirurgických a stomatologických zákrocích nebo dentální hygieně Spray - praktické balení se sklopnou tryskou, má antimikrobiální účinek na široké spektrum bakterií i na kvasinky	TANTUM NATURA Gumové pastilky - pro děti od 3 let, přírodní složení na bázi propolisu, který vytváří ochranný štít proti bakteriím - vhodné pro vegetariány (neobsahují želatinu)	TANTOGRIP Prášek - rozpustný v teplé i ve studené vodě, ulevuje do 20 min, moderní léková forma podporuje pitný režim, který je při výše uvedených onemocněních důležitý
--	---	---

Tantum Verde, Tantum Verde Mint, Tantum Verde Eucalyptus, Tantum Verde Orange and Honey, Tantum Verde Lemon, Tantum Verde Spray a Tantum Verde Spray Forte obsahují benzydaminí hydrochloridum a jsou léky k místnímu užití v ústech a krku. Tantogrip citrón, Tantogrip pomeranč obsahují paracetamol a phenylephriní hydrochloridum a jsou léky k vnitřnímu užití. **Vždy pečlivě čtěte příbalový leták.** Tantum Natura Lemon & Honey a Orange & Honey jsou doplňky stravy.

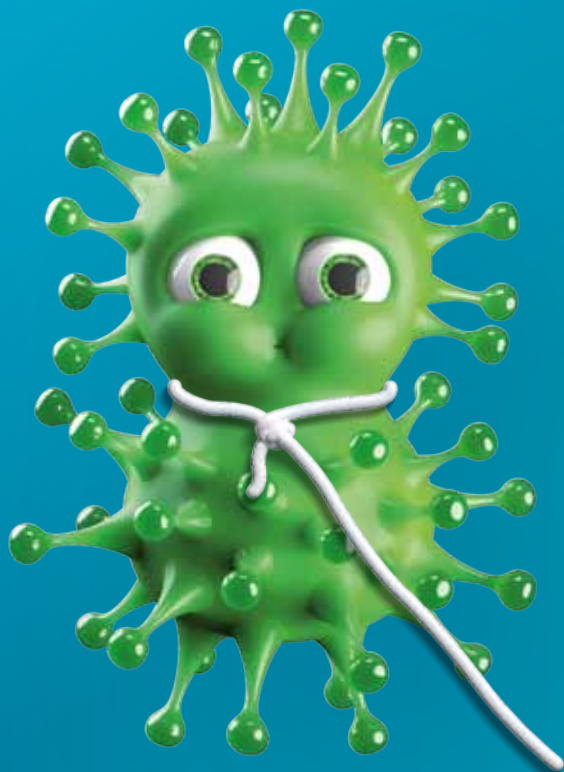


Tantum Family



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno, www.angelini.cz

Pro léčbu oparů rtů a obličeje



Zabraňuje
množení
herpetického
viru



HERPESIN® KRÉM

Pro dospělé a děti.

Před použitím si pozorně přečtete příbalovou informaci.

Herpesin, krém je léčivý přípravek k zevnímu použití. Obsahuje účinnou látku aciklovir.