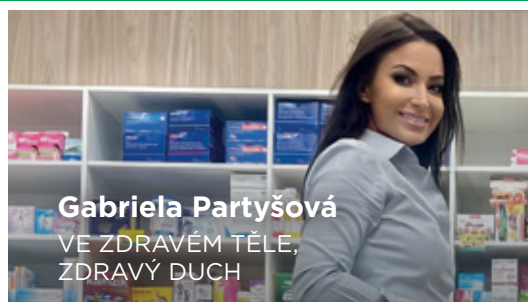
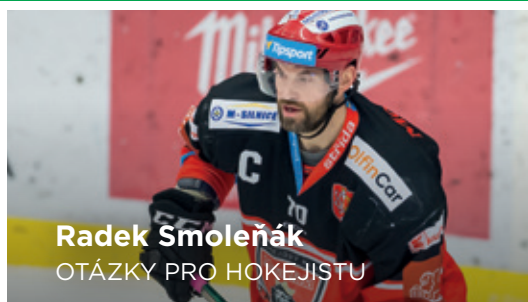




Ivan Vodochodský
BEZ TEPLoměRU
KE GRILU NECHOĎTE



Gabriela Partyšová
VE ZDRAVÉM TĚLE,
ZDRAVÝ DUCH



Radek Smoleňák
OTÁZKY PRO HOKEJISTU



LÉTO s úsměvem



Užijte si léto s dárky IPC

Látková praktická nákupní taška, kterou využijete každý den.



20 bodů

IPC TAŠKA
40 x 36 x 10 cm

45 bodů

LÁHEV
NA PÍTÍ



Zdravotně nezávadná Equa láhev od medvěda Bohouše – ideální společník na celý den.



15 bodů
NAFUKOVACÍ RUKÁVY

Užijte si vodních radovánek bezpečně s nafukovacími rukávky LÉKÁRNĚ ipc.

7 bodů
ZUBNÍ KARTÁČEK



Kvalitní zubní kartáček pro dospělé nebo pro děti od české společnosti Spokar.

15 bodů
NAFUKOVACÍ BALÓN



Nezbytný doplněk na dlouhé letní dny.

Ručník, do kterého se bude chtít zachumlat každý.



35 bodů

IPC RUČNÍK
140 x 70 cm

60 bodů

PLYŠOVÝ BATOŽ
2 V 1

Praktický plyšový batůžek s kapsičkou s vydavacím medvídkem je stylovým doplňkem pro každého kluka a holku.

40 bodů
PLYŠOVÁ MEDVĚDICE - BOHUNKA

Bohoušova nejlepší medvědí kamarádka Bohunka. Spolu tvoří nerozlučnou dvojku.



30 bodů

PLYŠOVÝ PENÁL

Plyšový maskot LÉKÁRNĚ ipc medvěd Bohouš, vaši nejmenší i vy si ho zamilujete.

40 bodů

PLYŠOVÝ MEDVĚD BOHOŠ



Výbava do školky či školy, která v domácí medvědí kolekci nemůže chybět.



PHARMACARD – vaše výhoda

Nízké ceny a doplatky všech přípravků • **Sleva až 100 % z doplatku** za léky • **Body za nákup** volně prodejného sortimentu **a okamžitá sleva 2 %**

Body se načítají na PHARMACARD po zakoupení volně prodejného sortimentu (1 bod = 100 Kč). Bližší informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.

O NÁS LÉKÁRNY ipc	4
ROZHOVOR Ivan Vodochodský	6
O NÁS Tak šel čas v LÉKÁRNÁCH ipc	10
ROZHOVOR Gabriela Partyšová	12
O NÁS Věrnostní program	14
PREVENCE A ZDRAVÍ Pomoc z přírody	15
MUZEUM ČESKÉ LÉKÁRNY a kavárna U Zlatého lva	16
ZÁBAVA S MEDVĚDEM BOHOUŠEM Křížovka a stránka pro děti	18
POHLED ZA TÁRU Mgr. Zuzana Nezvalová	20
PREVENCE A ZDRAVÍ IPC komplexy	22
POHLED ZA TÁRU Mgr. Drahomíra Eibinová	24
PREVENCE A ZDRAVÍ Jak na zdravé opalování	26
PŘEDSTAVENÍ LÉKÁRNY LÉKÁRNA ipc Palladium	27
PŘEDSTAVENÍ LÉKÁRNY LÉKÁRNA ipc U Grandu	28
ROZHOVOR Radek Smoleňák	29
PREVENCE A ZDRAVÍ Alergická rýma	30
PREVENCE A ZDRAVÍ Akční nabídka TOP produktů	32
O NÁS Seznam LÉKÁREN ipc	35

Vážení čtenáři,

opět po čase držíte v ruce magazín LÉKÁREN ipc, náš lékárenský občasník, který pro Vás vydáváme. Poslední neveselé dva roky jsme měli plné ruce práce udržet pro Vás lékárenskou péči v našich lékárnách na vysoké úrovni. Věřím, že se nám to úspěšně dařilo. Lékárny byly v provozu a služby jsme nemuseli nijak omezovat. Za to bych chtěl poděkovat našemu skvělému personálu, který zde byl pro Vás – naše pacienty, každý den.

Jsem hrdý na to, že LÉKÁRNY ipc stále pevně drží svou silnou pozici třetí největší sítě lékáren v ČR a zcela určitě se cítíme být na první pozici v nasazení dělat pro Vás vše, co je v našich silách. V LÉKÁRNÁCH ipc stále najdete zkušené usměvavé odborníky, kteří se těší na Vaši návštěvu. U nás dostanete přesně ty léky, které Vám předepsal lékař a nejvhodnější doplňky stravy. Lékárník je pro Vás vždy individuálně vybere po pečlivé konzultaci. Nadále u nás i v dnešní těžké době naleznete nízké ceny a výhodné akční nabídky. Těšit se můžete na novinky ve věrnostním programu Pharmacard. Ten Vám přináší slevy až 100 % na doplatky za léky, výhodnější ceny volného prodeje, body, dárky za nákupy a dohled nad Vaší medikací.

Na stránkách tohoto svěžího vydání magazínu se dočtete mnoho zajímavostí. Těšit se můžete na rozhovory s lékárníky, grilovací recepty Ivana Vodochodského, rozhovor s Gábinou Partyšovou a královéhradeckým hokejovým kapitánem Radkem Smoleňákem. Připravili jsme pro Vás také článek o jarních bylinkách a MUDr. Irena Krčmová, CSC. Vám poradí, jak vyzrát na alergie.

Určitě na jaře a v létě nezapomínejme pečovat o své zdraví. Měli bychom myslet na bylinky, doplňování vitamínů a minerálů, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, odpočinek a dodržování pitného režimu. To vše Vám posílí imunitu a pomůže bojovat s jarní únavou. V létě se nezapomínejme pečlivě chránit před sluncem a pravidelně zapojovat do jídelníčku čerstvé ovoce a zeleninu, kterých máme po zimě nedostatek. Neváhejte se kdykoliv zastavit na konzultaci ohledně zdravého životního stylu za našimi lékárníky nebo se ptejte na našem Facebooku či Instagramu. Vždy velice rádi poradíme a budeme se Vám věnovat!

Přeji Vám klidné a prosluněné dny!

Mgr. Petr Mašát
Generální ředitel společnosti





Lékárny, kde je pacient vždy na prvním místě. • Lékárny, kde je skloubena odbornost se vstřícností. • Lékárny, kde jsou usměvaví lékárníci, respektující přání a potřeby svých pacientů. • Lékárny, které provozují čeští lékárníci.

NAŠE MISE

Farmacie je krásná věda, jejímž cílem je objevování a správné zacházení s léčivými, díky kterým pacienti žijí spokojenější a plnohodnotný život. Farmacie je jeden z mála oborů, ve kterém můžete být úspěšní pouze tehdy, pokud zvyšujete kvalitu a délku života vašim pacientům. Není to perfektní motivace a následně dokonalá odměna? Pro nás je farmacie a lékárenství životním posláním a každodenní realitou téměř 30 let.

NENÍ LÉKÁRNA JAKO LÉKÁRNA

V LÉKÁRNÁCH ipc se snažíme odlišit kvalitou poskytované péče. Síť LÉKÁREN ipc je provozována bez negativních velkých řetězců. Do značné míry je u nás zachována nezávislost jednotlivých lékáren, což umožňuje poskytovat individuální lékárenskou péči dle potřeb a přání každého našeho pacienta. Dbáme na prevenci a efektivní terapii, kdy léky předepsané lékařem nezaměňujeme a jejich účinnost se snažíme zlepšit dalšími doporučeními, které se týkají správného dávkování, doplňkové léčby, navazujících režimových opatření či upozornění na možné kontraindikace.

BUĎTE SVÉ LÉKÁRNĚ BLÍŽ

Díky věrnostní kartě Pharmacard* mohou čerpat naši klienti řadu výhod a benefitů. Každý váš nákup se u nás počítá, díky Pharmacard získáváte okamžitou slevu 2 %, sbíráte body, které můžete následně vyměnit za lákavé dárky pro nejmenší členy vaší rodiny, ale i pro vás. S kartou

Pharmacard získáváte slevu na doplatky za vaše léky na předpis, a to dokonce až 100 % - tedy celá řada léků je v LÉKÁRNÁCH ipc zcela bez doplatku. Lékárník má tak přesný přehled o vaší léčbě a může dohlížet na správnost předepsaných léků včetně případných interakcí jak mezi předepsanými léčivými, tak mezi volně prodejnými léky, které užíváte.

VÁŽÍME SI SVÝCH KOLEGŮ, BEZ NICH BYCHOM NEBYLI

Jsme si vědomi, že skvělou lékárnou dělají lidé, proto si zakládáme na tom, aby v každé lékárně byl tým lidí, který vytváří příjemnou atmosféru na pracovišti. Ta se pak odráží v atmosféře celé lékárny. Díky tomu se u nás naši pacienti cítí jako doma a rádi se k nám vrací. Kontinuální vzdělávání a zvyšování odbornosti je pro nás hlavní prioritou. Kolektiv každé lékárny se pravidelně vzdělává díky internímu metodickému týmu a prostřednictvím celofiremních akcí a seminářů.

NEJSME POUZE LÉKÁRNY, JSME IPC

LÉKÁRNY ipc, kterých je aktuálně 47 po celé České republice, jsou součástí českého rodinného holdingu bez zahraničního kapitálu International Pharmaceutical Corporation, a.s., který je řízen výhradně lékárníky. Kromě LÉKÁREN ipc, které patří do tzv. Pharma divize, jsou součástí holdingu IPC další divize a softwarová společnost vyvíjející vlastní lékárenský software. Hospital divize - zajišťuje komplexní služby pro sociální a zdravotnická zařízení

v oblasti zdravotnického materiálu a léčiv. Divize distribuce - věnuje se distribuci léčiv v ČR a zahraničí. Divize marketingu - zabývá se specifickým marketingem pro zdravotnictví a farmacii. Divize ZP - zaměřuje se na servis, dodávky a poradenství v oblasti zdravotnického materiálu - inkontinenční pomůcky, dezinfekce, terapie „vlhkého hojení ran“, stomické pomůcky, kompenzační pomůcky, nutriční výživa a další...

JDEME S DOBOU

Pryč je doba, kdy se farmacie, lékárenství a komunikace s pacienty odehrávala pouze v kamenných lékárnách. Dnešní doba vyžaduje fungování také ve světě internetu, proto LÉKÁRNY ipc mají svůj e-shop a své sociální sítě Facebook, Instagram a YouTube kanál. Komunikace s pacienty probíhá také formou cílených newsletterových kampaní, kterými je informujeme o důležitých událostech z dění lékáren a akčních nabídkách. Moderní pojetí farmacie si také žádá kvalitní lékárenský SW - u nás v IPC toto bereme opravdu vážně, a proto jsme přesně pro naše potřeby vyvinuli vlastní lékárenský SW, který umožňuje efektivní dispensaci a maximálně ulehčuje veškerou lékárenskou administrativu.

ZÁVĚREM MALÝ EXKURZ DO HISTORIE

Historie LÉKÁREN ipc se začala psát v roce 1993, kdy zakladatel naší sítě PharmDr. Martin Mašát otevřel svou první lékárnou U Zlatého lva v Hradci Králové na Velkém náměstí. Pro svou lékárnou si vybral impozantní prostor, ve kterém byla v roce 1540 otevřena první lékárna ve městě, a aby zachoval ducha staré apatyky, vybavil svou lékárnou historickým nábytkem z lékárenského muzea. Dnes je na místě původní lékárny vybudované Muzeum české lékárny spojené se stylovou tématickou kavárnou, které mapuje historii lékárenství. Po prohlídce exponátů můžete posedět u šálku vynikající kávy v dortem a prodloužit si tak zážitek z návštěvy.

Těšíme se na vás, tým LÉKÁREN ipc

* Více informací na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard

Text: Redakce



Ladival®

INZERCE

DERMATOLOGICKÁ OCHRANA POKOŽKY



Nová generace sluneční ochrany

Trojnásobná ochrana
kožních buněk



- ☀ Unikátní ochranný komplex UVA + UVB + IR-A (ochrana před infračerveným zářením).
- ☀ Speciální řada pro alergickou kůži a pro citlivou dětskou pokožku.
- ☀ Dermatologicky testovaná snášenlivost bez dráždivých přísad.

Ladival je komplexní řada kosmetických přípravků. Ladival Beta Karoten je doplněk stravy.

Výhradní zastoupení STADA PHARMA CZ s.r.o. | Siemensova 2717/4 | 155 00 Praha 5 – Stodůlky | Česká republika
www.ladival.cz





Bez teploměru ke grilu nechodíte

Ivan Vodochodský nás pozval k sobě domů v Hradci Králové. Narodil se v Praze a jak o sobě říká, byť je hradeckou náplavou, tak si to tu zamiloval a žije zde spokojeně již 36 let. Ivan Vodochodský je velmi činorodý a podnikavý člověk, mimo jiné je i vynikajícím kuchařem. A právě proto jsme ho navštívili i my. Protože jaro a léto láká k nejoblíbenější aktivitě nás Čechů, kterou je grilování, tak si s Ivanem ugrilujeme několik skvělých pokrmů na jeho grilu Vulcanus. Tělo grilů Vulcanus je vyrobeno ze speciální „reznoucí“ vysoce jakostní oceli COR-TEN s patinou rubínové barvy. Topí se v něm dřevem, které grilovaným pokrmům dodává nenahraditelné aroma ohně a kouře. Maso a zelenina pak chutná nezaměnitelně. Ivan rozpaluje gril třeshňovým dřevem – dřeviny ovocných stromů patří k těm nejvhodnějším ke grilování. Kulinářský koncert může začít.

Všechny recepty, které si Ivan připravil, mají kouzlo v tom, že jsou velmi jednoduché na přípravu, a přitom skvěle chutnají. Doporučujeme vám některý z nich zařadit do vašeho grilovacího menu.

U grilování byla spousta času si povídat, proto jsme Vodoucha (jak se mu mezi přáteli říká) vyzpovídali a ptali se ho na to, která kuchyň mu nejvíce chutná, co rád vaří, kam by nám doporučil zajít si na vynikající jídlo, kde nakupuje potraviny a na co si dát při grilování pozor.

Ivane, kam chodíte nakupovat ingredience pro vaše recepty?

Rád nakupuji na farmářských trzích a v obchodech, ale upřímně řečeno, když mě tlačí čas, tak navštívím Makro. Jejich nabídka je mezi ostatními obchody pořád nejlepší, jak co do výběru, tak do kvality. Ale pro ingredience na asijskou kuchyni vždy jedu

do pražské tržnice SAPA, tam je to bezkonkurenční. To, co nakoupíte tam, nikde jinde neseženete.

Kteří z vašich kuchařských kolegů vás baví?

Je to v první řadě můj velký učitel a kamarád Pavel Pospíšil, první český kuchař, který ve své restauraci Mercurius v Německu držel kuchařské ocenění jedné hvězdy Michelin. Kamarád Jan Punčochář a jeho originální kreace a fantazie, co se surovinou a jídlem dokáže udělat. Zdeněk Pohreich, další můj letitý kamarád, který má pořád „tah na branku“ a spousta mladých se od něj může učit. Václav Košnář, můj kuchařský guru z Alcronu, který i ve svých 77 letech stále skvěle vaří na Farmě Košík.

A samozřejmě u nás v Hradci Králové velmi fandím kamarádovi Jirkovi Syrovému a jeho týmu v restauraci Duran. Jirka je jeden z mála osvětlených restaurátérů, který neustále gastronomicky vzdělává sebe i svůj personál a se kterým jsme udělali hodně úspěšných gastronomických akcí.

Nesmím zapomenout na Michala Vnuka, nadšence, který po letech v gastronomii změnil svoje myšlení a na vesnici začal dělat fantastické věci, má vlastní bourárnu a zránu masa, chovatelé mu vyrábí maso dle jeho přísných kritérií, a on z něj dělá famózní pokrmy.

Když neumíme vařit jako vy a chtěli bychom se dobře najíst, kam máme v Praze vyrazit za dobrým jídlem?

Když budete mít chuť na asijskou kuchyni, navštivte tržnici SAPA, nebo restaurace Taro, Ďiňan, anebo třeba SaSaZu. Nejlepší sečuánskou kuchyni najdete v pasáži Metro. Nelekejte se, restaurace vypadá jako zaplivaný bufet, ale vaří v něm sečuánští kuchaři a svou práci opravdu umí. Jedině tam si pochutnáte na pravém s'-čchuanu. Za španělskou kuchyní se vyplatí vyrazit do El Camino Davida Böhma, který je nejen skvělý člověk, ale také výborný kuchař. Skvělé je to ve Výčepu na Korunní ulici, kde kombinují klasickou českou kuchyni s moderní gastronomií.

A mimo Prahu? Kam stojí za to udělat si výlet?

Naprostým zjevením a gastronomickým objevem je pro mě Hotel Horní Dvůr v Novém Městě

na Moravě, kde famózně vaří Libor Buřval, kuchař, kamarád, farmář a milovník života v jedné osobě. Pak David Motl a jeho parta v Hotelu Bonato v Náchodě – nadšenci do italské kuchyně, kterou dělají skvěle! Baví mě restaurace Entree v Olomouci s šéfkuchařem Přemkem

holandský řízek, který podle mě začalo vařit několik špičkových kuchařů.

Kromě české kuchyně, jakou zahraniční máte rád?

Miluju španělskou kuchyni, skvěle pracují se surovinami, jídlo podávají

Ivan Vodochodský (58)

Herec, moderátor, podnikatel, producent, kuchař a sympaták, se kterým chcete trávit čas. Žije v Hradci Králové, je ženatý a má 2 děti.

Forejtem, šéfkuchař Martin Svatek z restaurace Illusion v hotelu Palcát v Táboře, Petr Hajný v Zas a Znova nebo Michal Göth z Miury v Čeladné.

A když už cestujeme, tak jaký gurmánský zážitek za hranicemi ČR vás bavil nejvíce v poslední době?

Díky covidu jsem za poslední dobu neměl moc cestovatelských gastro zážitků, ale byl jsem se Zdeňkem Pohlreichem v Dénii ve Španělsku, v restauraci El Baret de Miquel, kam se v běžné době jen tak nedostanete. Ale v době covidu začal šéfkuchař dělat obědové 10 chodové menu v tapas podobě, a to bylo skvělé.

Jaká jsou vaše nejoblíbenější jídla?

Moje nejoblíbenější jídla jsou hovězí na houbách, španělský ptáček a zelňačka. Kromě toho, že mi chutnají, tak je umím i skvěle uvařit. Mezi moje „majstrštyky“ patří

formou tapas porcí, takže můžete ochutnat hodně pokrmů v malých dávkách. Zbožňuji šunku Jamón iberico de Bellota, která je podle mě nejlepší šunkou na světě a která u mě nikdy nesmí chybět. A to jejich víno! Když zaměřím hodně na východ, tak mám rád asijskou kuchyni, hlavně čínskou, thajskou a vietnamskou.

Máte spoustu zkušeností, zdravý náhled na to, jak by gastronomie měla vypadat. Neuvažujete o otevření vlastní restaurace?

Už ne...nemám na to ani chuť, ani sílu. Jsem obyčejný český kluk, sice vyučen v Alcronu, ale neumím věci, co umí Honza Punčochář a další. Na otevření restaurace musíte být mladý a mít „tah na branku“, ambice a odvalu, a ty já už nemám. Rád uvařím přátelům a rodině, strávím s nimi příjemný čas, ale restauraci, to ne... Mimochodem – v současném

sídle vaší firmy v Hradci Králové jsem po revoluci dělal kuchaře v prvním soukromém hotelu! Tehdy se to jmenovalo Villa Cristina!

Jakou nejčastější chybu při grilování děláme my amatéři?

Češi mají největší problém s výběrem kvalitních surovin, dodržováním časů a teplot. Při grilování je potřeba si dopředu rozvrhnout, co kdy budeme grilovat. Když je na začátku oheň nejsilnější, tak tam dáváme věci, co potřebují vyšší teplotu, ke konci pak věci, které se pouze temperují a zauzují. Základní rada zní - bez vpichovacího teploměru ke grilu nelez. Málo či hodně ugrilované maso je nepoživatelné, utrápené, a jak my kuchaři říkáme - to zvíře pak zemřelo zbytečně.

O jídle jsme si povídali hodně, co vaše zdraví, jak se o něj staráte a slouží?

Zdraví našťestí slouží, klasické léky zatím užívat nemusím, za což jsem rád. Jsem ale pravidelným konzumentem různých multivitaminů, vitamínu D a C, přeci jen brzy mi bude 60 a je potřeba se o své tělo trochu starat.



Další recepty – tipy na grilování naleznete na další straně časopisu.



Zauzený losos



Co budeme potřebovat:

Množství	Ingredience
600 g	Losos fileť s kůží
2 lžičce	Cukr
4 lžičce	Sůl

Kvalitní kus lososa marinujeme v cukru a soli několik hodin. Poté opláchneme, osušíme a dáme na 15–20 min na kraj grilu, kde je menší žár. Necháme spíše zaudit. Takhle krátký čas bohatě stačí, chceme, aby uvnitř zůstal syrový.

Kuřecí stehýnka s domácí kari pastou



Co budeme potřebovat:

Množství	Ingredience
4 ks	Kuřecí vykostěná stehna ze žlutého farmářského kuřete
	Kari pasta
2 stvoly	Citrónová tráva
50 g	Zázvor
50 g	Galgánový kořen (nemusí být)
2 ks	Chilli paprička - dle chuti
2 lžice	Rybí omáčka
6 stroužků	Česnek
2 ks	Šalotka
1 lžice	Med

Kari pasta - citrónová tráva, zázvor, galgánový kořen, chilli papričky, rybí omáčka, česnek, šalotka, med; vše rozdrťme v hmoždíři nebo rozmixujeme. • Kuřecí stehna vykostíme a marinujeme v domácí kari pastě alespoň půl dne a poté marinádu otřeme a grilujeme. Nejprve kůží dolů, poté obrátíme. • U kuřete si musí dát člověk pozor, aby bylo dostatečně propečené, ale zároveň, aby nebylo moc vysušené. Kuře je zrádné, proto raději dělám se stehny, která jsou méně náchylná k vysušení než prsa. Prsa by měla mít vnitřní teplotu 65 stupňů, aby byla bezpečná a zároveň šťavnatá - když se udělají víc, tak jsou vysušená, když málo, tak riskujete salmonelu nebo jiné věci. • Kuřata vybírám z domácích chovů, mám rád francouzská kuřata, skvělá jsou tzv. žlutomasá kuřata, která jsou krmena obilovinami a mají zdravou stravu.

Mangovo-fenyklový salát na thajský způsob (k lososu nebo ke kuřeti)

Co budeme potřebovat:

Množství	Ingredience
1 ks	Mango
2 ks	Fenykl
1/2 svazku	Koriandr
	Pepř
	Zálivka na salát
2 ks	Štáva z limetky
1 ks	Štáva z pomeranče
1 lžice	Cukr
1 lžice	Olivový olej

+ Vodouchova speciální přísada: domácí kari pasta z předchozího receptu.

Zálivka na salát - limetková a pomerančová šťáva, cukr, olivový olej a moje speciální kari pasta, která obsahuje rybí omáčku, kari, chilli papričky, zázvor, česnek, šalotku. Mango a fenykl nastrouháme na mandolíně nebo kráječi a zalijeme připravenou zálivkou. Přidáme namletý pepř a čerstvý koriandr.

Žampiony plněné masovou směsí se sýrem



Co budeme potřebovat:

Množství	Ingredience
200 g	Bůček se 75% libovostí
100 ml	Mléko
50 g	Ementál
50 g	Raclette
4 ks	Žampiony portobello - větší
	Sůl, pepř

Bůček se 75% libovostí nameleme, osolíme, opepříme a vymícháme s hodně studeným mlékem. Aby byla

směs skvělá, musíme si ji připravit den dopředu. Máme dvě možnosti, buď nakrájíme bůček na kostičky, nasolíme a necháme do druhého dne odležet v lednici, aby do sebe bůček natáhl sůl, pak nameleme, opepříme a prošleháme s hodně studeným mlékem. Nebo nameleme, osolíme, opepříme, prošleháme s hodně studeným mlékem a necháme přes noc odležet v ledničce.

Do odležené směsi vmícháme sýr. Nejlepší je ementál nebo raclette. Naplníme hlavy žampionů masovou směsí a navrch poklademe aromatickým švýcarským sýrem raclettem. Je to sice král smradochů, ale na vaření je vynikající. Nejprve na grilu grilujeme zprudka, cca 10 min. Poté necháme dojít na okraji grilu nebo na víku po dobu zhruba 10 min.

Jarní zelenina na grilu



Co budeme potřebovat:

Množství	Ingredience
500 g	Zelený chřest
500 g	Mladá brokolice
1 svazek	Jarní cibulka
1 ks	Fenykl
50 g	Máslo
	Sůl, pepř, miso*

Mladý zelený chřest není potřeba loupát celý, stačí jen spodní třetinu. Ostatní zeleninu nakrájíme na větší kusy. Nejprve všechnu zeleninu nasucho zprudka jakoby opálíme na grilu, pak přendáme do nádoby, přidáme máslo, sůl a pepř, případně miso. Necháme vše spolu prohřát do změknutí, nesmíme rozvařit - zeleninu chceme připravenou do křupava. Pro dochucení přidáme čerstvý medvědí česnek.

*Miso je pasta ze sóji, používaná v japonské kuchyni jako ochucovadlo.

Brambory



Co budeme potřebovat:

Množství	Ingredience
1 kg	Brambory Grenaille
500 ml	Kuřecí vývar
100 g	Máslo
1 snítka	Medvědí česnek, šalvěj, tymián, rozmarýn, estragon
	Sůl, pepř

Malé syrové brambůrky Grenaille zalijeme domácím kuřecím vývarem s rozpuštěným máslem. Obsah nádoby osolíme a opepříme. Necháme je péct na grilu pod pokličkou s malou mezerou, aby se nám brambory zároveň zauzovaly. Když jsou brambory poloměkché a tekutina odvařená přidáme koření - medvědí česnek, šalvěj, tymián, rozmarýn a estragon na ovonění a opět trochu másla. Vše samozřejmě čerstvě. Necháme dopéct a podáváme.

Jak zvládnout jarní alergie? S pomocí vitamínu C

Některé věci se opakují každý rok. Patří k nim i pravidelné zimní virózy, po nichž následuje vlna jarních alergií, které se u citlivých lidí objevují už s prvními rozkvetlými stromy a květinami. Úlevu od nepříjemných alergických příznaků dokáže přinést vitamin C. Chytrou volbou je přípravek Lipo C Askor obsahující vysokou dávku vitamínu C s lipozomálním vstřebáváním, výtažek ze šípku a bioflavonoidy z citrusových plodů. Každé balení je doplněno proužky Uro C Kontrol, které slouží k určení správného dávkování.



Proč zrovna vitamin C? Protože v těle působí jako velmi významný antioxidant, který účinně potlačuje oxidativní stres. Ten vzniká zejména v důsledku vysoké psychické a fyzické zátěže, znečištěného životního prostředí a dalších faktorů souvisejících se současným hektickým životním stylem. Jak nedávno objevili vědci, právě oxidativní stres působí při vzniku i rozvoji alergických onemocnění.

„Užívání dostatečných dávek vitamínu C u alergických onemocnění je výhodné i vzhledem k jeho schopnosti působit

prospěšně na imunitní systém a snižovat hladinu histaminu, který je příčinou řady alergických příznaků,“ uvádí ze své praxe ředitelka imunologické kliniky inPHARM CLINIC Lucie Kotlářová s tím, že vliv podávání vitamínu C na snížení hladiny histaminu bylo ověřeno v klinických studiích.

A platí to i obráceně. Dlouhodobě působící oxidativní stres vede k postupnému vyčerpání antioxidační kapacity buněk, což má za následek pokles hladiny vitamínu C v těle. „Suplementace vyšších dávek vitamínu C je proto logickým opatřením k vyrovnání tohoto deficitu,“ vysvětluje Lucie Kotlářová.

Hlídat si dostatečnou hladinu „céčka“ se tedy vyplatí jak v rámci prevence alergií, tak úlevy od jejich příznaků. Skvělým prostředkem jsou již zmíněné diagnostické proužky Uro C Kontrol (součást každého balení přípravků z řady Lipo C Askor), které měří hladinu vitamínu C v moči. Jejich použití je velmi jednoduché a rychlé – test netrvá déle než půl minuty. Výsledky je ovšem vhodné konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

inzerce

LIPO C ASKOR



VYSOKÁ BIOLOGICKÁ DOSTUPNOST

Dávkování nastavte pomocí testovacích proužků

Doplňek stravy s obsahem vitamínu C s lipozomálním vstřebáváním (RosaCelip LD®)

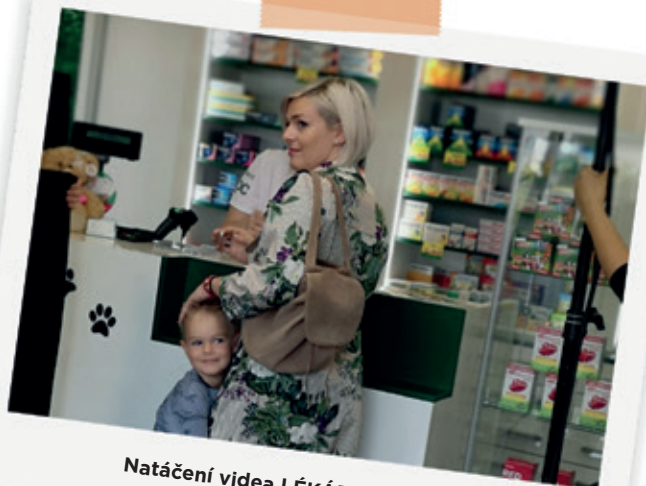


Více informací: www.lipocaskor.cz

Tak šel čas v LÉKÁRNÁCH ipc



Veletrh Bioanalytiky a Farmacie 2022



Natáčení videa LÉKÁREN ipc 2018



Dětské dny v Křížanově 2018 a 2019



Podporujeme hokej v Litoměřicích a Hradci Králové



Dětské dny v Křížanově 2018 a 2019



Sportovní kurz FaF 2021



Otevření LÉKÁRNY ipc Palladium 2019



Shopping Weeks v NC Palladium 2020 a 2021



Podporujeme Adámka od 2020



Braník sobě 2019



Léto s Blaníkem 2019



Braník sobě 2019

Můj dědeček mi vždy říkal:

Ve zdravém těle, zdravý duch



Gabriela Partyšová (44)

moderátorka, zpěvačka,
maminka a vášnivá sportovkyně.

Jak pečujete o své zdraví?

Jsem typ člověka, kterému je dobře, když má hodně pohybu, již můj dědeček říkával „ve zdravém těle, zdravý duch“. Sportuji velmi často a ráda. Mojí velkou vášní je golf, který hraji také se svým synem, ráda plavu, navštěvuji fitko, doma si zacvičím pilates nebo balanční cviky, zbožňuji jógu, které jsem také lektorkou. Každý den jsem neustále v pohybu, jak při sportu, tak při mých pracovních aktivitách, je to už můj životní styl. Snažím se chodit spát ve stejnou dobu a usnout vždy do půlnoci. Ze zdravého spánku získávám hodně energie.

Jak se vám dařilo dodržovat pravidelný režim, když jste 7 let vstávala do ranního vysílání ve 3:45? Dalo se to vůbec přežít?

Ano, Snídaně s Novou, kterou jsem moderovala 7 let, byla opravdu velmi

náročná. Nebylo to ranní vstávání, ale vstávání do noci. Dny po vysílání jsem byla jako omráčená. Tento stav pochopí jen ten, kdo takto brzy vstává do práce. Jsem ráda, že už je to za mnou. Profesně to byla úžasná televizní škola, ale fyzicky i psychicky se jednalo o velmi náročné období. Člověk není stavěn na tak brzké vstávání a okamžité fungování. V současné době moderuji společenský pořad „Život ve hvězdách“, a to mi vyhovuje více.

Jak vnímáte sílu sociálních sítí?

Sociální sítě musí člověk brát jako hru, nikoli jako realitu. Nemám nic proti filtrům ani úpravám. Také fotografie, které fotím na titulní stránky časopisů, jsou mnohdy upravované, a tak mi to nijak nevadí. Ale platí, že by se nic nemělo přehánět. Je pravdou, že hra sociálních sítí, ve které se všichni máme pořádkem „skvěle“ a vypadáme „báječně“, může být mnohdy velmi stresující.

Je to ale jednoduché, když vás někdo na sociálních sítích svým chováním stresuje nebo vám dělá „vrásky“, že vy takto nevypadáte a že se nemáte tak krásně a denně nezažíváte tolik vzrušení, nesledujte toho dotyčného. Kdo potřebuje neustále sdílet své „štěstí“, povětšinou moc šťastný není.

Na sociálních sítích motivujete lidi k pohybu „Výzvou 100 dnů v pohybu“, povíte nám o ní více?

Výzvu 100 dnů v pohybu (už druhou řadu) jsem spustila 21. 2. 2022 a potrvá do 31. 5. 2022. Principem je motivovat lidi na sociálních sítích, aby se denně hýbali alespoň půl hodiny. Stačí jen procházka se psem. Přidaly se ke mně desítky mých sledujících i z řad známých osobností. Současná výzva je fyzicky méně náročná než ta předešlá a není jen o nás samotných. Mohu prozradit, že principem výzvy

je dělat radost jiným. Třeba těm, které máme rádi. Více se postupně dozvíte na mých sociálních sítích.

Svým věkem se netajíte, vypadáte báječně. Máte nějaký fišl, jak si udržet stále mladistvý vzhled?

Spánek, jóga, kardio cvičení, pravidelná kosmetika, dechová cvičení, tzv. meditace odpouštění, pohyb na čerstvém vzduchu a laskavost vůči lidem. Dost často fyzicky stárneme, když se na někoho zlobíme nebo na někom neustále hledáme chyby. Naučila jsem se pracovat se svými chybami a u druhých je již nehledám. Často jsou totiž druzí naším zrcadlem. A platí, že když jsme spokojeni se sebou, nemusíme se přít s ostatními. To ovšem neznamená, že se občas nenaštvu. To ani nejde. Jen ten pocit mnou projde a je pryč, nedržím si ho v sobě. Meditace odpouštění, o které se zmiňuji výše, je velmi důležitá... odpouštět sobě i druhým. Vždy přichází velká úleva a klid na duši.

Řešíte svou váhu jako většina žen? Držela jste někdy drastické diety?

Problémy s váhou naštěstí nemám, ale to jen proto, že velmi často cvičím. Bohužel nepatřím mezi ženy, které mají to štěstí, že mohou sníst, co chtějí a kdy chtějí. Musím se hlídat také kvůli televizním kamerám, které přidávají 5–7 kg. To, jak vypadám, mám vyloženě vydrženo... Nedržím diety, nemám to ráda. Raději si dám dvouřadový trénink, cvičím ráno a večer, jen abych se mohla v klidu a bez výčitek najíst. Jídlo je pro mě vašeň.

Co byste doporučila ženám, které by chtěly začít žít zdravěji?

Začala jsem cvičit pravidelně už ve 14 letech, kdy jsem si uvědomila, že je potřeba o sebe a své tělo pečovat. V těhotenství jsem hodně plavala. Začít se dá kdykoli a v jakémkoli věku, ze začátku to bolí, dlouho nevidíte výsledky, ale časem se dostaví, chce to jen vytrvat a nepolevit. Snadněji se přibírá, než hubne, ale výsledek a pocit stojí za to. Je důležité se hýbat, a to platí pro všechny. Vedu k pohybu také svého 14letého syna Kristiána, se kterým trávíme hodně času při sportu.



Objevila jste u prcka bradavici? Odstraňte ji bezpečně doma!

Víte, kde se děti nejčastěji nakazí s bradavicemi? Jak se bradavice mezi nimi přenáší, a hlavně jak si s nimi poradit bezpečně i z pohodlí domova? Máme pro vás pár tipů, jak tyto nepěkné a bolestivé výrůstky jednoduše odstranit.



Objevila se na nožce vašeho dítěte bradavice? Pravděpodobně nezjistíte, kdy se jí dítě nakazilo, protože inkubační doba se pohybuje mezi 2 a 6 měsíci. Nicméně existují místa, kde si děti předávají bradavice častěji. A tím je samozřejmě škola a školka. Výjimkou nejsou ani bazény, společné sprchy, tělocvična a také společné šatny.

Bradavice způsobuje virová infekce, kterou můžete znát jako lidský papilomavirus nebo ve zkratce HPV. Šíří se drobnými rankami, poraněními na kůži, kterou poté virus infikuje. Děti si často přinášejí bradavice například



z plavání, kde stále pobíhají bosé. Pokud mají jiné děti bradavičky na rukách, mohou si je snadno předávat i přes ručník, pomůcky na kroužcích, při hodině tělocviku nebo v družině.

Na rozdíl od dospělých nemají děti zcela vyvinutý imunitní systém. A znáte to sama, různé oděry i škrábance jsou doslova na denním pořádku. Proto jsou i náchylnější k nákaze HPV. Odhaduje

se, že bradavice má jedno ze tří dětí ve věku od 4 do 12 let.



Účinné odstranění bradavic nabízí **EndWarts Original** s kyselinou mravenčí, který díky dehydratačnímu účinku vysušuje bradavici zevnitř a tělo ji následně vyloučí. Zdravotnický prostředek je vhodný pro děti. U dětí

do 4 let je nutné se poradit s lékařem. EndWarts ORIGINAL se do bradavice absorbuje a na kůži nezanechá stopy. Vaše dítě s ním může tedy plavat nebo navléknout ponožky.

Velice šetrný prostředek je i **Endwarts Pen**. Jeho výhodou je přesná aplikace kyseliny mravenčí prostřednictvím úzkého hrotu



pera. Vysušíte a odstraníte tak i ty nejmenší bradavice na ruce, chodidlech, loktech i kolenu.

Pro účinné odstranění výrůstku stačí EndWarts Original i EndWarts Pen aplikovat **pouze 1x týdně**.

Poslední metodou je moderní domácí kryoterapie – ošetření bradavic mrazem. Zdravotnický prostředek **EndWarts Freeze** zmrazí bradavici až do nehlubších vrstev speciální technologií Ultra Freeze na -80 °C. Zmrazíte ji pomocí jednoduchého aplikátoru. Bradavice většinou zmizí již po první aplikaci.



Bradavice je potřeba odstranit, jakmile se objeví. Vyberte si produkt, který vám nejvíce vyhovuje.

Zdravotnické prostředky EndWarts pořídíte v lékárně. Před použitím prostředků EndWarts® **si pečlivě přečtěte návod k použití**. Číslo notifikované osoby: 37708 (EndWarts FREEZE), 0546 (EndWarts PEN, EndWarts Original). END-2022-0139.

www.endwarts.cz

Chcete vidět, jak se snadno zbavit bradavic? Podívejte se na video ▶





Do LÉKÁREN ipc za medvědem Bohoušem

Medvěd Bohouš je maskotem LÉKÁREN ipc již řadu let, potkáváte se s ním na každém kroku. Ať už na všech plakátech, propagačních materiálech, výlohách a internetu, ale také na vás dohlíží při odborných radách našeho personálu. Aby vám mohl dělat společnost také doma můžete ho získat za nasbírané body na vaší kartě Pharmacard*.

KARTA PHARMACARD A JEJÍ VÝHODY PRO VÁS

Pharmacard není jen o sbírání bodů, které můžete vyměnit za dárky z medvědí kolekce či další slevy na nákup volně prodejného sortimentu, ale plyne z ní mnoho dalších výhod. Pouze držitelé karty Pharmacard získávají slevu až 100 % z doplatků na léky na recept. Díky tomu máte mnoho léků u nás v lékárnách zcela bez DOPLATKU.

Při nákupu volně prodejného sortimentu získáváte okamžitou slevu 2 %.

Za každých utracených 100 Kč získáváte 1 bod na vaši Pharmacard. Díky Pharmacard má lékárník přesný přehled o vaší léčbě a může dohlížet na správnost předepsaných léků včetně případných interakcí jak mezi předepsanými léčivy, tak mezi volně prodejnými léky, které užíváte. Věrnostní program nám umožňuje lépe pečovat o vaše zdraví a posky-

tovat přesné informace, rady a doporučení k vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu. Vaše zdraví je přeci to nejdůležitější! Právě zdraví našich pacientů je pro nás naprostou prioritou.



Dárky ve věrnostním programu jsou jak pro děti, tak i pro dospělé!



Nejoblíbenějším dárkem v naší kolekci je **plyšový medvěd Bohouš a medvědice Bohunka**. Těší se oblíbenosti po celou dobu našeho věrnostního programu.

Děti si velmi oblíbily také **plyšový batoh**, který má v sobě malého medvěda Bohouše.



Plyšový penál mohou děti použít na psací potřeby do školy nebo jako

malou taštičku na své poklady.



Na letní měsíce jsou ideální nafukovací **dětské rukávky** do vody nebo **nafukovací míč****.

O ústní hygienu a zdravé zuby se postarají **zubní kartáčky**, které máme jak pro dospělé, tak nově i pro děti.

Osuška z měkkého froté materiálu se stala hitem loňského roku a oblíbenosti se těší také letos.



Nákupní **látková taška** je užitečným



a praktickým dárkem na každodenní drobné nákupy.



Lahve na pití pro děti s medvědem a pro dospělé s logem jsou neocenitelným pomocníkem na výlety, na svačiny do školy či na sport.

Svou Pharmacard si můžete založit v každé naší lékárně. Jejich založení je otázkou maximálně 2 minut. Výhody s Pharmacard poté čerpáte okamžitě.

Medvěd Bohouš, medvědice Bohunka	40 bodů
Plyšový batoh	60 bodů
Plyšový penál	30 bodů
Nafukovací rukávky a míč	15 bodů
Zubní kartáček pro děti/pro dospělé	7 bodů
Osuška	35 bodů
Látková nákupní taška	20 bodů
Lahve s medvědem/s logem	45 bodů

* kompletní informace o kartě Pharmacard a věrnostním programu naleznete na <https://www.ipcgroup.cz/vernostni-program>
**míč již v kolekci končí, a proto je k dispozici jen na vybraných lékárnách

Pomoc z přírody

Chladné měsíce máme již za sebou, dny se prodlužují a noci zkracují. Opět si můžeme užívat proslulé a voňavé jarní i letní dny. Někdy se ale může stát, že nás z letní pohody vyruší pár nepříjemností jako jsou unavené nohy z dlouhých procházek, podrážděná pokožka od slunce, bolesti břicha při objevování nových jídel a spoustu dalšího. Ale nemusíte mít strach, že by takový problém neměl řešení, protože v přírodě roste mnoho bylin a plodů, které pomohou s těmito neduhy bojovat a ulevit tělu. Dnes si některé z nich představíme blíže.

KRÁSNA A LÉČIVÁ CHRPA

Na našich polích, loukách a také na horách přirozeně roste bylina, která nejen pomáhá, ale je také krásná. Je jí chrpa. Tato jednoletá až dvouletá bylina roste ve slunných oblastech a můžeme ji spatřit ve třech barevných variacích: modré, purpurové a růžové. Nejrozšířenější je chrpa modrá. Chrpa slouží k léčbě zánětů sliznic a kůže, snižuje lokální bolesti a pomáhá při léčbě zánětu spojivek, je součástí očních kapek a krémů na oční okolí. Z chrpy se vyrábí tinktury nebo se přidává do čajových směsí, protože při vnitřním užití funguje jako stimulant trávicího traktu. Má posilující účinek pro celkovou činnost jater a jejich odolnost proti infekcím. Odvar se může použít jako kloktadlo při onemocnění hrdla nebo chrapotu.



BETAKAROTEN V NAŠEM JÍDELNÍČKU

Škodlivost slunečních paprsků zmírňuje betakaroten, který se nejvíce vyskytuje v oranžovém až červeném ovoci a zelenině, např. v mrkvi a meruňkách a také v sytější zelených druzích zeleniny, jako je špenát či kapusta. Do svého jídelníčku zařadte 3x – 5x týdně ovocně-zeleninovou porci, ideálně v množství, které se vám vejde do dlaně v syrovém stavu potravin. Betakaroten se v trávicím traktu rozpustí a vstřebá jen v doprovodu tuků. Pokud ale budou mít vaše dlaně oranžovou barvu, máte ho v těle příliš a je potřeba konzumaci potravin bohatých na betakaroten omezit.

NENÁPADNÉ BYLINKY S VELKÝM ÚČINKEM

KOPŘIVA – jemnou a svěží vůni kopřiv mají lidé rádi. Po celodenním výletu, kdy cítíte, že vaše nohy trpí,

je představa ulevit jim v ledové lázni velmi lákavá, ale to bohužel nefunguje. Koupel musí být horká. Kopřiva nepůsobí přímo na pot a zápach, ale detoxikuje a regeneruje pokožku. Očištěná a posílená pokožka nemá důvod se nadměrně potit. Utrhněte dvě hrsti kopřiv, vložte je do hrnce, zalijte 5 litry vody a nechte odstát přes noc. Následující den nechte nálev projít varem, poté vše nalijte do nádoby pro koupel. Až bude nálev snesitelně horký, ponořte do koupele nohy na 20 minut. Vodu s kopřivami vraťte do hrnce, nálev můžete použít 3x za sebou. Po týdnu koupelí se efekt účinků kopřivy zpravidla dostaví.



ECHINACEA – také během léta je dobré posilovat imunitu, která sice není tak zaměstnaná jako v zimě, ale stačí, když změníte prostředí, více se namáháte nebo se ocitnete v situaci, na které tělo není zvyklé a můžete onemocnět. Echinacea je vhodnou bylinkou pro posílení imunity.



KDYŽ SLUNCE PÁLÍ, AŽ TO BOLÍ

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ – měsíčková mast okamžitě uleví podrážděné pokožce a díky silnému regeneračnímu účinku se pokožka rychleji zahojí a zhnědne. Vyplatí se mast používat nejen akutně, ale také po další dny. Měsíček se nezalekne ani rozpraskaných rtů od větru, odřených



pat z bot, zapařenin a opruzenin. Na ochranu pokožky před mechanickým poškozením lze měsíčkovou mast používat také preventivně.

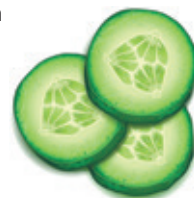
ALOE VERA – zklidňující a hojivou královnou rostlin byla vyhlášena aloe vera. Nejrychleji působí produkty s rostlinnými výtažky z lékárny. Čím více aloe přípravky obsahují, tím větší úlevu vám přinesou. Sprej se používá bez dotyku rukou, ale gel zase nabízí dlouhodobější ochlazení, zvláště když mu pár minut před použitím dopřejete pobyt v lednici.



OKURKA A JEJÍ UŽITÍ NEJEN K JÍDLU

Velmi ceněnou zeleninou v letních dnech je okurka. Má vysoký podíl vody, čímž je ideální pro letní osvěžení dětí i dospělých. Navíc přispívá ke krásné pleti. Okurka je známou potravinou již 3 000 let. Okurka představuje skvělý zdroj vitamínu K, ale najdete v ní i vitamíny C, B9 (kyselina listová), draslík, sodík, fosfor a mangan. Slupka okurky obsahuje pepsin, trávicí enzym, který se tvoří v žaludku a umožňuje trávení bílkovin.

Okurka také přispívá k dobré hydrataci těla a podporuje detoxikační proces. Má pozitivní vliv na činnost trávicího systému a představuje výborný zdroj antioxidantů, které chrání buňky lidského těla před poškozením způsobeným volnými radikály.



Text: Aneta Čejdová





MUZEUM ČESKÉ LÉKÁRNY A KAVÁRNA U ZLATÉHO LVA



Lékárna U Zlatého lva byla vybudována v roce 1992 a otevřena 1. 3. 1993 jako první soukromá lékárna v Hradci Králové a 12. soukromá lékárna v České republice v domě z 12. století na Velkém náměstí.

Po dobu 26 let poskytovala kvalitní lékárenské služby se specializací na homeopatii a další alternativní směry. Své příznivce a pacienty měla po celé České republice, a dokonce i v zahraničí. Historický interiér a kouzlo původního charakteru lékárny byly cílem mnohých návštěvníků, a to i těch, kteří se chtěli jen potěšit pohledem.

HISTORIE VZNIKU MUZEA ČESKÉ LÉKÁRNY

Bohužel v posledních letech z ekonomických důvodů nebylo možné lékárnu dále provozovat. Z výše uvedených historických aspektů, tradice a sentimentality jsme hledali možnost, jak neopustit tento prostor a neochudit další návštěvníky o možnost poznat, jak vypadaly lékárny v minulosti. Rozhodli jsme se zachovat interiér v původním stavu a lékárenskou činnost vyměnit za pokus o přiblížení povědomí a znalosti o lékárenské profesi široké veřejnosti. Myslíme, že lékárenství je

vybrané oblasti z činnosti lékárny. Cílem této expozice by mělo být upoutat veřejnost a v případě zaujetí tímto krásným oborem pobídnout k návštěvě Českého farmaceutického muzea na Kuksu, jehož expozice jsou významně obsáhlejší.



krásná profese a bohužel v posledních letech se vývoj ubírá směrem komerčním a obchodním. A to je podle našeho názoru škoda. Proto jsme v těchto prostorách vybudovali Muzeum české lékárny, jednoduchou expozici, která ukáže vývoj lékáren v čase a rovněž některé

LÉKÁRENSKÁ KAVÁRNA

Pro návštěvníky muzea jsme připravili tematicky zaměřenou kavárnu. Jednoduchý sortiment by měl korespondovat s prvky lékárenství, a to jak názvoslovně, tak i částečně obsahově.

PROHLÍDKOVÁ TRASA

Prohlídková trasa začíná expozicí velkých lékárenských přístrojů vlevo od vstupu do muzeální sekce. Mezi tyto přístroje patří sterilizátory, destilační přístroje a velké váhy. Budete-li postupovat dále, můžete se v naší dlouhé expoziční chodbě seznámit s historií lékáren od prvopočátku až po současnost. Na konci chodby vlevo se můžete podívat na přehlídku krabiček, skleniček a lahvíček do kterých byly baleny léky. V naší sbírce můžete vidět obaly od počátku minulého století až po ty, na které si mnozí ještě pamatujete.

V další expozici můžete vidět původní nábytek z kanceláře vedoucího lékárníka a zde se snažíme nashromáždit co nejvíc odborné literatury, dobových časopisů



a rozličných materiálů, které byly v minulosti nezbytné pro provozování lékárny. V případě zájmu jsme připraveni umožnit v klidu se s těmito materiály seznámit.

Následující expozice ukazuje, jaké přístroje, nástroje a pomůcky byly nezbytné k individuální přípravě léčiv. Jedná se především o váhy, a to jak běžně používané v lékárně, tak váhy analytické s vysokou přesností vážení.

Na konci naší trasy se dostáváte do expozice lékárenské výdejny neboli oficíny. Nábytek je původní a nechal ho na míru vyrobit PhMr. Antonín Dvořáček v roce 1934 pro svoji lékárnu v Hradci Králové U Grandu. Zde přežil znárodnění, éru socialismu a vydržel až do privatizace, kdy byl vrácen vnukovi původního majitele PharmDr. Milanovi Dvořáčkovi. Poté spolu se svým majitelem plnohodnotně sloužil v lékárně v Hradci Králové Věkoších až do roku 2019.



„V našem muzeu nehodláme vybírat vstupné, vše bude zdarma, rádi bychom se věnovali mládeži a pokusili se o popularizaci farmacie na školách. V naší muzeální laboratoři si může kdokoliv vyzkoušet přípravu čipků, mastí a pilulek. Chceme rovněž spolupracovat s Farmaceutickou fakultou při výchově nových kolegů.“

Náše muzeum je živý organizmus, který budeme neustále doplňovat a rozvíjet. Věříme, že postupně získáme další zajímavé předměty, které vám rádi představíme.

Budeme nesmírně vděční za veškeré připomínky, doplnění a nápady. Věříme, že se vám bude u nás líbit.“

PharmDr. Martin Mašát

POMŮCKA: ALMA, ANAA, CORI, KITA, KOPALI, LUB, MASTABA, NER, TUŠ	TVRDÁ PRYSKY- ŘICE	JINÉ (NÁREČNĚ)		MOŘSKÝ RAČEK	DÍLO- VEDOUČÍ		ČÁST SLONÍ HLAVY	INIC. HERCE ONDŘEJE	ODKOPNUTÍ (MN. Č.)	PROTĚJŠEK PRINCEZNY		ŽABÍ CITO- SLOVCE	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	OHLODÁVAT	VIETNAM- SKÁ DYNASTIE	ZŘÍCENINA HRADU V OKRESE KLATOVY
KREVNÍ OBRAZ (ZKR.)			INIC. HEREČKY MÍČOVÉ			CITO- SLOVCE TUKÁNÍ					ZÁSTUPCE DÍTĚTE U KRŤU					
TLAČÍTKO NA OVLADAČI			INDONÉSKÝ OSTROV EXPERI- MENT			ČESKÝ ARCHITEKT OBRYSOVÁ ČARA					VÍTEZSTVÍ TISKOVÁ KONFE- RENCE (ZKR.)					
PRUHY SVĚTLA							JAPONSKÝ LITERÁT CHLEBA VE TVARU PLACKY						ČLOVĚK BEZ PŘÁVA ŠTORCHUV HRDINA			
NA ÚČET						ŘEMESL- NICKÝ STŮL MODEL VOZU ŠKODA						TEĎ VÁM PATŘÍCI				
1. DÍL TAJENKY											HLE ČÁST HOUSLÍ				ALKALOID OBSAŽENÝ V TABÁKU	SLOVENSKÝ IROVĚ
	LÉKÁ- RENSKÉ OZNACENÍ SOLI	STARŠÍ SOLMIZAČNÍ SLABIKA KÓD ŠVÝCARSKA			SESTRY MOJÍ MATKY SYMBOL PRO OZNA- ČENÍ TÓNU					VÁBENÍ STŘEDO- MOŘSKÁ RYBAŘSKÁ LOĎ						
ZASYČENÍ				MAZACÍ DRAŽKA (SLANGOVĚ) KOMPLETNÍ					SLAV- NOSTNÍ FANFÁRA ANGL. ÚSTŘEDNÍ				INFEKČNÍ ČINITEL KÓD LETIŠTĚ ST. TROPEZ			
DVOJ- HLÁSKA			ITALSKÉ SÍDLO OPAK DUR					KOČÁR NOSIK				SOPKA NA ISLANDU SMYČKY				
CITRUSOVÝ PLOD							ABNERŮV OTEC MRZOUT				MUŽSKÉ JMÉNO SPOJKA					KŘESTNÍ JMÉNO SKLADA- TELE KREJČÍHO
	TEN I ONEN	RUSKÉ SÍDLO HLAVNÍ MĚSTO SRBSKA				STYK MOJE								TIHLE DRUH TOPIVA		
ZAKULA- CENA					STARO- EGYPTSKÁ HROBKA PŘÍKLONKA								SLŮVKO VYSMECHU MĚSTO V NĚMECKU			
VRSTVA DŘEVA				2. DÍL TAJENKY MÍŽ SAŮDSKÉ ARABIE								CHAPLI- NOVA ŽENA NĚMECKÝ TÁTA				
CHEM. ZN. HLIŇIKU			MEZINÁRODNÍ SOUSTAVA JEDNOTEK ZVRATNÉ ZAJMENO			POLYNESKÝ ATOL VESNICE V IZRAELI					LESNÍ ZVÍŘE TMELY				NEMLUVIT PRAVDU	MALÁ EVA
	VYSOKÉ KARTY LÉKÁREN- SKÝ STŮL				NĚMECKÝ BAKTE- RIOLOG NĚMOHRA					LÉKOVÁ FORMA MĚSTO V GAMBII						
ANGLICKÝ URČITÝ ČLEN				VOJENSKÁ JEDNOTKA VÁNOČNÍ RYBA					8 BITŮ INDÁNSKÝ ČLUN						INIC. ZPĚVAČKY VONDRÁČ- KOVĚ PLANETKA	
SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			NĚKAM (BÁSNICKY) VOZOVNY					POPRAVČÍ (MN. Č.) JMÉNO ITAL. REŽISERKY CAVANI					NÁPLŇ DO BUCHET HŘBET			
LETNÍ ODRŮDA HRUŠNÍ = HRUŠEN							OZDOBNÉ NÁTĚRY KRÁM					ŽENSKÉ JMÉNO FILM USA (1991)				
UCHAZEČ						HILBER- TOVO DRAMA ŠPÁNSKÝ TEPLO					OSAMOCEN KÓD RÉUNIONU				PŘENÁŠETI	USTANOVIT
	NĚMECKÁ ŘEKA	3. DÍL TAJENKY OVIDIOVO JMÉNO														
OSOBNÍ ZAJMENO				MATKA KRISTOVA OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ						ITALSKÁ ŘEKA OZVĚNY					JUDŮV SYN DOMÁCKÝ PAMELA	
ANČERLOVY INICIÁLY			HONOSNĚJŠÍ RODINNÝ DOMEK ZNAČKA KILOJOULU						ZKRATKA EVROPSKÉ MĚNY ZNÁMKOVÝ PŘETISK				POŠTOVNÍ SMĚROVACÍ ČÍSLO (ZKR.) ZACHŘCENÍ			
MRAŽENÝ KŘEM							NĚMECKÝ JEŠTĚ					NAŘÍKATI (ZAST.)				
SHLUK VČEL				INTERNE- TOVÁ DOMÉNA ARGENTINY			TURECKÉ POJMENO- VÁNÍ OTCE					PODÁVAT POTRAVU				

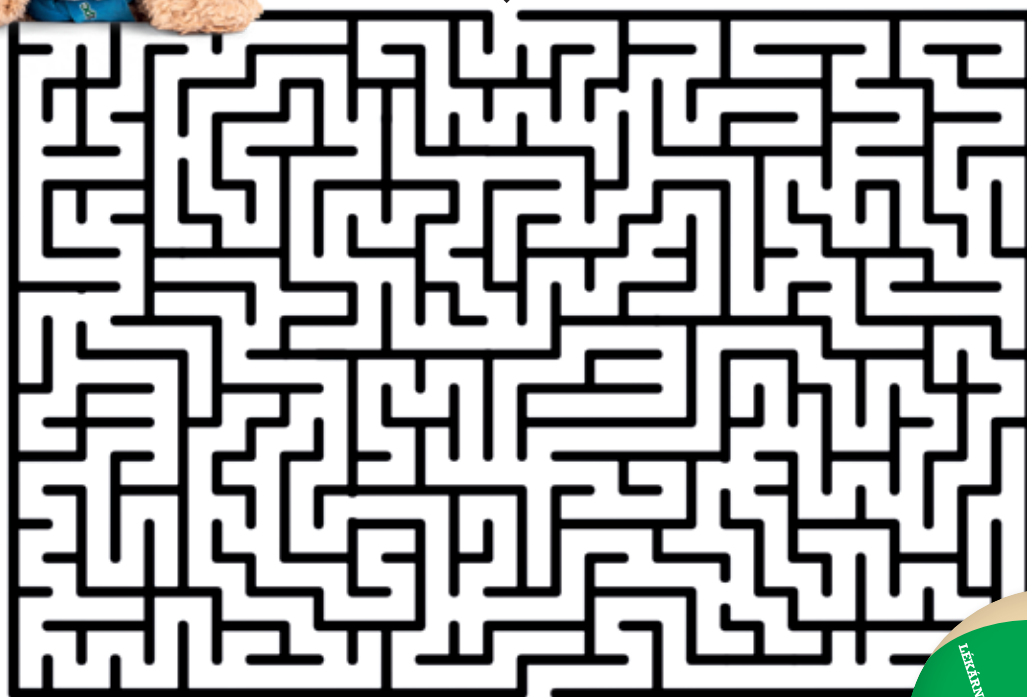
Spoj si mě...



...a vybarvi



Bohouš ztratil balón,
pomůžеш mu najít cestu?





Od bylinek a lektvarů vedla cesta za táru

Proč jste si vybrala studium farmacie?

Jako malou mě bavilo sbírat bylinky a dělat z nich lektvary. Navíc jsem chodívala s babičkou do lékárny, paní magistry tam byly příjemné a hezky to tam vonělo.

Jak dlouho pracujete za tárou?

Už to bude dvacet let.

Co vás na práci lékárníka baví nejvíce a co naopak nejméně?

Nejvíce mě baví komunikace s našimi pacienty. Mnozí z nich se k nám pravidelně vracejí a jsou spokojeni, o to je pak komunikace při expedici příjemnější. Nejméně mě asi baví hromada papírování, které ale bohužel neodbytně patří k pozici vedoucího lékárníka.

Kdybyste měla kouzelný proutek, co byste v českém lékárenství okamžitě změnila?

Zavedla bych stejné doplatky za léky ve všech lékárnách. Lékárenství by mělo být primárně zdravotnictvím a v první řadě o pacientech, nikoli jen o slevách.

Čím je charakteristická lékárna, v níž působíte? Jak hodnotíte její lokalitu?

Jsem takzvaná streetová lékárna uprostřed ostravské porubské Hlavní třídy. Chodí k nám hodně místních starousedlíků a maminky s dětmi. Velká část našich klientů se vrací, takže funguje i příjemná zpětná vazba. Kromě nákupu si přijdou pro odbornou radu, názor a informace. Máme široké portfolio léčivých přípravků, volně prodejných přípravků a zaměřujeme se také na výdej zdravotnických prostředků. Pokud pacient přijde s konkrétním požadavkem na přípravek, který

nemáme na skladě, není problém jej objednat. Léčivé přípravky předepsané lékařem nikdy samovolně nezaměňujeme. Snahou je, aby od nás pacient odcházel vždy s lékem, který měl předepsán na receptu.

O jaké přípravky nebo doplňky stravy je ve vaší lékárně největší zájem v jarních a letních měsících?

S nástupem jarních měsíců vedou antihistaminika (léčivé přípravky proti alergiím). V létě to budou jednoznačně přípravky spojené s cestováním, tedy přípravky na

tak školicí workshopy pro expedienty celé sítě. Pravidelně se jich účastníme.

Jak vidíte budoucnost lékárenství u nás?

Trochu se obávám, jestli přílišná elektronizace neodvede zákazníky z kamenných lékáren jen do světa e-shopu. Snad osobní kontakt zůstane pořád pro naše klienty jedním z důležitých základů výdeje léčiv. Ostatně na přidanou lidskou hodnotu klademe v LÉKÁRNÁCH ipc velký důraz.

Mgr. Zuzana Nezvalová o sobě:

Po studii na Farmaceutické fakultě UK v Hradci Králové jsem se nakonec usadila v Ostravě, kde pracuji jako vedoucí lékárnice LÉKÁRNY ipc Poruba. Pocházím z vesničky v těšínských Beskydech, kam ráda odjíždím relaxovat po rušném týdnu ve městě. Miluji chvíle s rodinou a přáteli, výlety do hor, jízdu na kole, v zimě lyžování. Vždy mě potěší dobrý film a kvalitní hudba.

průjmy, probiotika, opalovací krémy, spreje proti klíšťatům a náplasti.

Jak v lékárně pracujete s marketingem?

Patříme do sítě LÉKÁREN ipc. Máme marketingové oddělení, které udává ucelenou podobu lékárnám napříč celou sítí. Pravidelné letákové akce, sezonní výhodné nabídky, klientské věrnostní karty a označení „lékárna s medvědem Bohoušem“ jsou její nedílnou součástí.

Navštěvujete nějaká školení v prodejních dovednostech?

Ano. V rámci naší sítě máme vlastní školicí tým, který pravidelně pořádá jak školení přímo u nás v lékárně,

Jakou nejhumornější příhodu jste za tárou zažila?

Když se kolega snažil názorně ukázat pacientovi, jak se dávají nohy nahoru, protože to pacient neuměl. Setkalo se to s velkým ohlasem.

Jak si od práce nejlépe odpočinete?

Určitě někde venku v přírodě. Nejvíce mě však každý den nabíjejí moje děti.

Na který léčivý přípravek nedáte dopustit?

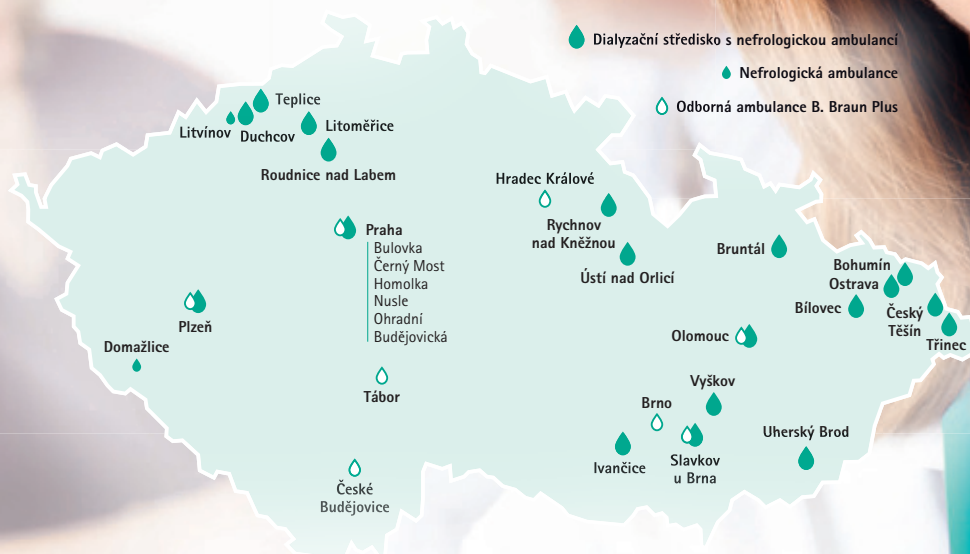
Mám velmi ráda homeopatické preparáty, Kalobu a Prospan.

Zdroj: PharmaProfit



HLEDÁTE SVÉHO LÉKAŘE?

Přijďte do ambulancí
B. Braun Plus



CHIRURGIE | STOMICKÁ PORADNA
PORADNA HOJENÍ RAN
UROLOGIE | ORTOPEDIE | FYZIOTERAPIE
NUTRIČNÍ PORADNA | NEFROLOGIE

ZAVOLEJTE NÁM A OBJEDNEJTE SE



www.bbraun-avitum.cz



Pečujme o své tělo i duši

Náš organismus zaujímá v živočišné říši poměrně výjimečné postavení, a to především díky délce života, kterého si na naší planetě užíváme.

My v LÉKÁRNÁCH ipc víme, že je naším posláním, naší povinností i naší radostí se o naše pacienty starat, a to v souladu s naším nejlepším vědomím, ale i svědomím. Etický kodex lékárníka (např.

Abul-Muná Ibn Abí Nasr již z roku 1259) obsahuje i jeden ze základních principů naší práce – nezneužívat bolesti a nevědomosti pacientů ve vlastní prospěch. A to je základním stavebním kamenem pro přípravky, které pro vás vyrábíme – kvalita bez kompromisů.

Kvalitou chápeme nejen vhodné chemické složení našich přípravků, ale samozřejmě též maximální biologickou dostupnost pro organismus. Volbou vhodných technologických

výrobních procesů, pomocných látek i primárních obalů jsou naše přípravky vyráběny tak, aby biologická dostupnost byla optimalizována a dostavil se kýžený účinek.

V LÉKÁRNÁCH ipc máme ve svém výrobním sortimentu ucelenou řadu doplňků stravy, které vám pomohou nastartovat a udržovat organismus v dobré kondici. Poradíme vám, jaké přípravky užívat, abychom vám pomohli řešit vaše specifické problémy.

PROBIO-KOMPLEX a IMUNO-KOMPLEX jsou dva přípravky, jejichž užívání vidíme obecně prospěšné pro naše zdraví z dlouhodobého pohledu.

IMUNO-KOMPLEX 30 kapslí



Doplňěk stravy

Nedílnou součástí našeho organismu jsou mikroorganismy, které s námi symbioticky žijí po celý náš život. Zcela vážně se hovoří o dalším orgánu našeho těla.

Dlouhověkost má svá pozitiva, ale i nemálo negativ, mezi něž patří významnou měrou i vysoká četnost devastujících ataků okolního prostředí na naše těla, ale i duše. Je tedy důležité, a je to odpovědnost každého z nás, se o svůj organismus stále starat a chránit jej.

Všichni víme, že prevence je tou nejlepší cestou, jak se vyhnout zdravotním nepříjemnostem. Připomeňme si pár základních principů, které k naší dobré kondici přispívají:

- 1. Aktivní pohyb a posilování fyzické kondice** přispívají ke správnému fungování organismu a imunitního systému.
- 2. Kvalitní a pravidelná strava** dodává našemu tělu dostatek vitamínů a stopových prvků.
- 3. Pravidelné otužování a saunování** zvyšují obranyschopnost organismu.
- 4. Vydatný spánek** posiluje náš imunitní systém.
- 5. Dodržování pitného režimu** detoxikuje náš organismus.
- 6. Péče o zažívací trakt** dostatečným příjmem vlákniny a omezováním příjmu cukrů, živočišných tuků a červeného masa chrání naši střevní mikroflóru.
- 7. Vyvarování se stresu a depresím**, které významně nabourávají schopnost organismu startovat imunitní reakce.



Doplněk stravy

Mikroorganismy, pokud jsou přítomny ve správném druhovém složení, likvidují škodliviny, které se k nám dostávají, přispívají k dobrému trávení (sacharidy včetně glukózy, lipidy, žlučové kyseliny, cholesterol), produkují velmi potřebné a prospěšné sloučeniny (vitamíny, enzymy), které si bez nich neumíme „vyrobit“, ovlivňují naši správnou chuť k jídlu i jeho kvalitativní i kvantitativní příjem, spolupracují s naším nervovým systémem, dokonce i s centrálním nervovým systémem (dráha mozek-střevo).

Špatné složení naší mikroflóry je prokazatelným spouštěčem mnoha nepříjemných a vážných zdravotních problémů. Všichni víme, že je vhodné při a po antibiotické léčbě doplňovat poničenou mikroflóru. O naši mikroflóru je třeba se starat nepřetržitě a ona nám naši péči vrátí mnohonásobně.

Víme, že složení mikroflóry je zcela závislé na našem jídelníčku a víme, které mikroorganismy jsou našemu tělu prospěšné a které naopak v našem organismu musíme potlačovat, protože nám škodí. V jednoduchosti můžeme mikroorganismy dělit na „hodné“ a „zlé“. „Hodné“ mikroorganismy jako např. *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* potřebují ke svému životu převážně vlákninu a živiny, které získávají ze zeleniny a ovoce. Těm „zlým“ mikroorganismům např. *Clostridium* vyhovuje životní prostředí se spoustou tuků, cukrů a červeného masa. Zajímavé je i zjištění, že složení mikroflóry nepříznivě ovlivňuje dlouhodobý stres.

Vytváření mikroflóry (mikrobiota, mikrobiom) je dlouhodobá záležitost a začíná již prenatalním vývojem. Avšak není nikdy pozdě začít mikroflóru usměrňovat i měnit a určitě se to vyplatí. Chceme-li si

tedy upravit složení naší mikroflóry k lepšímu, máme před sebou dva základní úkoly. Upravit náš jídelníček a doplňovat průběžně mikroorganismy tělu prospěšné. Z našich přípravků doporučujeme pravidelně a dlouhodobě užívat PROBIO-KOMPLEX, který obsahuje významné množství druhově rozmanitých „hodných mikroorganismů“, které jsou baleny do nealergických kapslí. Pro dlouhodobé užívání doporučujeme dávkování 1 kapsle denně před jídlem.

PROBIO-KOMPLEX 30 kapslí



Doplněk stravy

Každou vteřinu na nás útočí velké množství mikroorganismů (bakterie, viry, plísňe a další parazité) i mnoho škodlivin z okolí, a to různými cestami. Náš imunitní systém nás před nepříznivými vlivy nepřetržitě chrání. Naše tělo je stále se vyvíjející systém, který se v průběhu života regeneruje a obnovuje. A i toto je důležitou funkcí imunitního systému – dohlížet nad správnou regenerací a obnovou tak, aby probíhaly bez chyb.

Hlavní součástí našeho IMUNO-KOMPLEXU jsou látky zvané beta-glukany. Přirozeně se tyto sloučeniny, chemicky jsou to polysacharidy, vyskytují v některých druzích hub (hlíva, reishi, shiitake), kvasinkách, mořských řasách, ale i obilninách jako je oves nebo ječmen. Hlavním účinkem těchto

přírodních látek je tzv. imunomodulační aktivita. Tato aktivita podporuje činnosti hlavních buněčných součástí našeho imunitního systému, především makrofágů a NK buněk. Beta-glukany mnohonásobně zvyšují efektivitu jejich práce, což je velkým přínosem nejen při válkách s různými mikroorganismy, ale i při detoxikaci a obnově buněk.

Beta-glukany mají podpůrný vliv na udržování správné hladiny cholesterolu, potažmo výskyt kardiovaskulárních onemocnění (potvrzeno americkým lékovým ústavem již v 80. letech minulého století), urychlené hojení ran, lepší zvládnání pooperačních stavů, regeneraci buněk postižených radiací, podporu krevetvorby, napomáhají udržování optimální hladiny cukru v krvi, přispívají i k léčbě nádorových onemocnění, revmatoidní artritidy, dermatitidy, ekzémů a dalších chorob. Navíc nebyly prokázány žádné nežádoucí účinky užívání beta-glukanů, a to ani při vyšších dávkách. Shrnutí a potvrzení – dlouhodobé užívání beta-glukanů, jež jsou součástí našeho přípravku v přírodní formě a vysoké čistotě, je velmi doporučeno!

Součástí přípravku IMUNO-KOMPLEX jsou i zinek a selen v biologicky dobře dostupných komplexech. Tyto mikronutrienty jsou potřebné pro tvorbu důležitých látek v organismu a jsou v našich geografických poměrech značně nedostatkové v přijímané potravě. Oba prvky jsou důležité pro podporu normální funkce imunitního systému, přispívají k ochraně tělesných bílkovin včetně nukleových kyselin, jsou součástí stovek enzymů včetně důležité superoxid dismutázy.

Takže: „Na zdraví!“

Text: PharmDr. Marcel Cech





Stepující lékárnice



Kdybyste měla kouzelný proutek, co byste v českém lékárenství okamžitě změnila?
Nevěřím na kouzelné proutky. Každý musí začít u sebe, pak teprve můžeme čekat, že se pohne celý systém.

Čím je charakteristická lékárna, v níž působíte? Jak hodnotíte její lokalitu?

Působím v LÉKÁRNĚ ipc Janského na Praze 5. Jedná se o lékárnu sídlící v budově polikliniky, kde ordinují

pediatři a praktičtí lékaři. Lékárna je velmi dobře dostupná pacientům polikliniky a obyvatelům přilehlého sídliště. Sortiment léčiv a doplňků

a C, přípravky na podporu imunity a sortiment přípravků pro děti.

Jak v lékárně pracujete s marketingem?

Z marketingových nástrojů, které využívá celá naše síť, nabízíme našim pacientům věrnostní program s kartou Pharmacard zahrnující okamžitou slevu 2 % z volně prodejného sortimentu, slevu na doplatky až 100 %, sbírání bodů a jejich následnou výměnu za dárky nebo další slevy. S tím souvisí aktivní komunikace o výhodách karty Pharmacard, lokální newslettery, možnosti rezervace eReceptury apod. Z dalších aktivit zmíním centrální kategorizaci, interiérové a exteriérové brandové prvky a e-shop www.lekarny-ipc.cz

Jak vidíte budoucnost nezávislých lékáren?

Budoucnost nezávislých, ale i všech ostatních lékáren, závisí především na odbornosti v nich pracujících farmaceutů. Naším největším úkolem (cílem) je neustálé zvyšování odborného kreditu, prohlubování již dosažených vědomostí, ale hlavně jejich uplatnění v praxi a následně srozumitelné předání informací pacientům.

Jakou nejhumornější příhodu jste za tárou zažila?

Minulý rok mě jedna pacientka „donutila“ na táře přepočítat 120 kostičkové balení Colafitu s tím, že jí 10 kostiček chybí. Přepočítala jsem je. Přebývaly 3.

Jak si od práce nejlépe odpočínáte?

Absolutní mentální relax zažívám na stepařských hodinách. Některé vedu, do jiných si jdu sama zastepovat.

Na který přípravek nedáte dopustit?

Přípravky s „dvoutisícovým děčkem“ (pozn.red. vitamín D s 2000 I.U.*)

Proč jste si vybrala studium farmacie?

Po střední škole jsem 2 roky pracovala jako farmaceutická laborantka v jedné malé východočeské lékárně. Práce mě bavila a nadchla, tak jsem si podala přihlášku na Farmaceutickou fakultu a pokračovala v dalším vzdělávání.

Jak dlouho pracujete za tárou?

Za tárou pracuji celý svůj profesní život, dohromady už to bude 19 let, od roku 2003 jako laborantka a od roku 2010 jako lékárnice.

Co vás na práci lékárníka baví nejvíce a co naopak nejméně?

Moje práce je zajímavá, různorodá a každý den trochu jiná, ráda komunikuji s pacienty i s lékaři. A co mě nebaví? Administrativa a jakékoliv papírování.

Mgr. Drahomíra Eibinová o sobě:

Jsem energická a ráda přijímám nové výzvy. Mojí celoživotní láskou je jazzový step, neodmítnu dobrou kávu a řídím se mottem „carpe diem“.

stravy je široký, uspokojí téměř všechny požadavky našich pacientů. Jako jedna ze 47 dalších lékáren patří do sítě LÉKÁREN ipc, která byla založena již roku 1993 a je řízena výhradně lékárníky. V naší lékárně zajišťujeme komplexní péči a obsáhlou konzultační činnost.

O jaké volně prodejné přípravky nebo doplňky stravy je ve vaší lékárně největší zájem?

V covidové době se požadavky pacientů turbulentně proměňovaly. Všeobecně je velký zájem o vitamíny, především vitamíny D

* I.U. je to měrná jednotka pro množství účinné látky, založená nikoli na hmotnosti, nýbrž na naměřeném biologickém působení nebo účinku. Jednotka I.U. (z anglického International Unit) je mezinárodní jednotka pro vyjádření množství například vitamínů rozpustných v tucích. Pro každý vitamín je jiná (například pro vitamín D 1 I.U. = 0,025 µg.) Zdroj: PharmaProfit

RED³

prostata
potence
vitalita

cemio
switzerland 

INZERCE

PÁNOVÉ, VYBERTE SI DOBŘE!



cemio
switzerland

RED

3

prostata
potence
vitalita

Tři účinky v jedné kapsli

90 kapslí

Doplněk stravy

Pouze 1 kapsle denně

Tři účinky v jedné kapsli

www.red3.cz

Doplněk stravy

Jak na zdravé opalování?



Slunce přináší mnoho benefitů pro zdraví, imunitu a duševní kondici. Pobyt na něm je pro naši celkovou životní pohodu klíčový, ke slunění však musíme přistupovat s rozumem a dodržovat základní pravidla zdravého opalování.

VOLTE INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

Ochrana před slunečními paprsky by měla být co nejkompaktnější a odvíjet se od našeho fototypu. Největší pozor by si měli dávat lidé s fototypem I, pro který je charakteristická nápadně světlá pleť posetá pihami, zrzavé či jemně nazrklé vlasy a světlé oči. Doporučená doba nechráněného slunění u tohoto fototypu se obvykle pohybuje mezi 5 – 10 minutami. Jejich délku můžete prodloužit aplikací vhodného opalovacího krému. Pro lepší představu, pokud se na sluníčku bez ochrany spálíte za 10 minut, SPF 30 vám poskytne ochranu po dobu 300 minut (10 min. x 30 SPF).

VYBÍREJTE PEČLIVĚ A S ROZUMEM

Dalším zcela zásadním kritériem je výběr vhodného opalovacího krému, který nás ochrání před nadměrnou expozicí ultrafialového (UV) záření, primárně před UVB zářením. V posledních letech vědci poukazují i na důležitost ochrany proti záření UVA. Ochranu v opalovacích krémech poskytují dva druhy UV filtrů, syntetické a minerální, přičemž oba fungují na zcela odlišných principech.

Jaké jsou mezi nimi rozdíly a jak se v pestré nabídce na trhu vyznat?

SYNETICKÉ VERSUS MINERÁLNÍ

Syntetické UV filtry jsou chemické látky, které poskytují ochranu na bázi chemické reakce v těle. Zjednodušeně řečeno – pronikají do kůže, kde na molekulární úrovni přeměňují UVB záření na teplo.

Za dobu jejich používání se však objevuje řada studií ukazujících na potenciální rizika většiny syntetických UV filtrů, počínaje slunečními

Naproti tomu minerální UV filtry jsou látky přírodního původu, konkrétně jde o zinek oxide a titanium dioxide. Ty fungují jinak než UV filtry syntetické, chrání na principu fyzické bariéry a zrcadlového efektu. Na povrchu kůže odrážejí a rozptylují škodlivé UV záření. Nezanášejí tak tělo nepřírodními látkami, výše uvedená rizika s těmito UV filtry spojována nejsou. Zinek oxide navíc díky tomuto chrání ve stejné míře proti UVA i UVB.

NEJDE JEN O NAŠE ZDRAVÍ

Opalovací krémy s obsahem minerálních UV filtrů jsou považovány za „bezpečné pro korály“ i pro životní prostředí obecně, a jako takové jsou všude povolené. Pozor je potřeba dávat pouze tehdy, jsou-li minerální UV filtry v nanočásticích. V souvislosti s tímto trendem kosmetického průmyslu se právě u nano formy minerálních UV filtrů objevují studie upozorňující na jejich rizika pro zdraví i životní prostředí.

ABSOLUTNĚ ČISTÁ OCHRANA

Ideální volbou jsou čistě přírodní opalovací krémy s obsahem minerálních UV filtrů bez obsahu nanočástic (NON NANO). Absolutně čisté složení na bázi pečujících rostlinných olejů a másel má poklad pokladů – 100% přírodní opalovací krémy Butterbean Organics. Pokožku nejen chrání před sluncem, ale též před vysušením a dalším poškozením. Šetrné složení je vhodné i pro nejcitlivější pokožku. Butterbean Organics je jeden z mála opalovacích krémů vhodný dokonce pro miminka od 0+. Ocenit ho také lidé s reaktivní, suchou či ekzematickou pleť. Spolehlivou ochranu SPF 30 proti UVA i UVB poskytuje čistý zinek oxide, který samozřejmě není v nanočásticích. Opalovací krém se po použití v přírodě rozloží. Butterbean Original patří k opalovacím krémům, jež vás spolehlivě ochrání, aniž by ničily korály a jinak znečišťovaly životní prostředí.



Kromě opakovaného nanášení opalovacího krému nezapomínejte na pokrývku hlavy, dostatečný pitný režim a dodržování siesty ve stínu v době nejvyšší sluneční aktivity.

alergiemi, narušování hormonálního systému v těle, vlivem na plodnost až po možné karcinogenní působení. U mnoha syntetických UV filtrů se tak i na legislativní úrovni zvažuje přehodnocení jejich dalšího používání. Masové užívání tohoto typu opalovacích krémů má totiž mimo jiné závažné dopady na podmořský život, nejvíce se mluví především o fatálním ničení korálových útesů. Řada zemí proto již aktivně přistupuje k zákazu jejich používání. Za všechny jmenujme například Palau – ostrovní republiku ležící v Tichém oceánu, která zakázala všechny opalovací krémy toxické pro útesy již v lednu 2020.

Text: Andrea Vaničková
Přípravky můžete zakoupit v LÉKÁRNĚ ipc Palladium.



LÉKÁRNA ipc Palladium

Jak byste popsala zaměření lékárny, její specifičnost?

Stručně a jasně... LÉKÁRNA ipc Palladium je dynamická lékárna poskytující komplexní služby v oblasti zdraví, krásy a fit životního stylu. Služby našim klientům poskytujeme 12 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce. Po nedávné rekonstrukci patříme mezi nejmodernější lékárny celé sítě LÉKÁREN ipc a dovolila bych si naši lékárnu označit za „vlajkovou loď“. Zároveň jsou však naši pacienti vždy na prvním místě a ctíme hodnoty tradičního lékárenství.

Cílová skupina klientů?

LÉKÁRNA ipc Palladium nemá jasně vyprofilovanou cílovou skupinu klientů. Vzhledem k umístění v samotném centru Prahy, vysokému počtu turistů, ale i zahraničních obyvatel Prahy, je spektrum našich klientů opravdu velice pestré.

Jak složité je pro vás organizovat služby personálu pro lékárnu, která má otevřeno tolik hodin 7 dní v týdnu?

Služby plánujeme vždy minimálně na 2 měsíce dopředu ve snaze eliminovat riziko nepokrytí služby z jakéhokoli důvodu. Spolupracujeme také s řadou externích odborných spolupracovníků. Vzhledem k tomu, že LÉKÁRNA ipc Palladium je součástí sítě LÉKÁREN ipc, v případě potřeby je možné využít i služby tzv. létajícího lékárníka.

V čem spatřujete největší výhodu tak dlouhé otevírací doby? Vyplatí se to?

Je to služba pro naše klienty. Dlouhá otevírací doba je naší nespornou konkurenční výhodou. Lékárna je otevřena de facto 365 dní v roce 12 hodin denně – naši klienti tedy vědí, že jsme tu pro ně prakticky pořád. Díky tomu je lékárna v permanenci opravdu po celou otevírací dobu.

Jak se vám osvědčuje poradenství zástupkyn kosmetických značek v lékárně?

Je to jednoznačně pozitivní impuls pro naše klienty a určitá dynamická změna na oficiálně. Přeci jen s každou změnou nebo variací se stává lékárna poutavější.

Dermoporadkyně externích firem využíváme pravidelně a jejich znalosti jsou pro nás i naše klienty velkým přínosem. Samozřejmostí je i pravidelné proškolení všech odborných zaměstnanců lékárny v této oblasti.

O jaké přípravky je ve vaší lékárně největší zájem?

Vzhledem k frekvenci provozu se dá říci, že poskytujeme opravdu komplexní spektrum služeb, tj. výdej na lékařský předpis, prodej volně prodejných přípravků, zdravotnických potřeb, veterinárních přípravků, doplňků stravy a dermokosmetiky. Samozřejmostí je také poradenská činnost. Sortiment pravidelně

aktualizujeme, takže jsme připraveni i na veškeré mediální kampaně, které mohou ovlivnit prodeje daného sortimentu. V covidové době byly nejčastěji poptávané přípravky na podporu imunity. Velký zájem je i o dermokosmetiku.

Jak v lékárně udržujete kvalitu lékárenské péče a komunikace?

V LÉKÁRNÁCH ipc máme svůj interní metodický tým, který pro nás připravuje odborné podklady k dispenciaci* a také pravidelně navštěvuje lékárny. Klademe velký důraz na zachování kvalitní lékárenské péče a efektivní terapie. Velmi si zakládáme na tom, že předepsané léky nezaměňujeme a vždy respektujeme přání klientů. Komunikaci s klienty se pak vždy snažíme vést jasně a srozumitelně.

Jak se vám pracuje v lékárně, která nemá úplně typický design pro lékárnu?

Lékárna je díky svému designovému vzhledu opravdu atypickou lékárnou, která vzbuzuje pozornost také u klientů. Pracuje se nám v ní dobře a toto netradiční pojetí se nám moc líbí.

Rozhovor poskytla: PharmDr. Jana Peřinová, vedoucí lékárník. Zdroj: PharmaProfit

* dispence je výdej léků v lékárnách spojený s předáním potřebných informací o správném užívání, dávkování a uchování léků, popř. o jejich vedlejších účincích



LÉKÁRNA ipc Palladium vám nabízí kompletní sortiment léčiv, doplňků stravy a medicínální kosmetiky.

- Profesionální personál
- Kvalitní lékárenská péče
 - Individuální přístup ke každému pacientovi
- Jazykově vybavený personál
- Dlouhá otevírací doba

Kontakt

+420 777 775 127
palladium@ipcnet.cz
po – ne 9.00 – 21.00

LÉKÁRNA ipc U Grandu

Jak byste popsala zaměření lékárny, její specifickou?

Lékárna U Grandu se nachází v centru Hradce Králové nedaleko Velkého náměstí, na tomto místě jsme již zavedenou lékárnou se stálou klientelou. Kromě klasického lékárenského sortimentu jako jsou léky na předpis, volně prodejné přípravky nebo zdravotnické prostředky, máme také velmi širokou nabídku dermokosmetiky předních značek.

Cílová skupina zákazníků?

Chodí k nám hlavně lidé, kteří v okolí pracují nebo bydlí. Mezi nimi převažují lidé středního věku. Vzhledem k tomu, že sídlíme v těsné blízkosti historického centra města, často k nám zavítají i turisté. Hradec Králové je také studentským městem, tedy značnou část klientely tvoří tuzemští a zahraniční studenti. Nedaleko lékárny je i přestupní uzel městské hromadné dopravy, proto máme klienty i z řad cestujících, kteří zde přestupují a při té příležitosti se u nás zastaví.

Ve vašem okolí nejsou blízko ordinace lékařů ani poliklinika, jak se toto odráží na fungování vaší lékárny?

S ohledem na charakteristiku lékárny a její umístění má většinový podíl na obratu (více než 60 %) volný prodej. Zavedení eReceptů přispělo k tomu, že se v lékárně zvyšují i výdeje léků na předpis. Lidé už nemusí kvůli předepsání receptu chodit k lékaři – ten jim ho zašle do mobilního telefonu a oni si přijdou lék vyzvednout. Nejraději si lidé vyzvedávají takto předepsané léky v rámci své polední pauzy nebo odpoledne a večer, když se vrací z práce domů. Vzhledem k tomu, že receptů začalo znatelně přibývat, snažíme se rozšiřovat portfolio léků, které máme skladem, abychom mohli zákazníkům rovnou vyhovět.

Pacienti vás tedy navštěvují ve vlnách, jak tento nápor zvládáte?

Protože si mnoho lidí přichází vyzvednout léky kolem poledne, začaly se v lékárně v té době tvořit

fronty. Abychom klientům vyšli vstříc a výdej probíhal plynule bez dlouhého čekání, otevřeli jsme na podzim 2019 třetí výdejní místo. Naší výhodou je, že jsme v lékárně tři magistry a jedna farmaceutická asistentka, takže podle potřeby můžeme tato tři místa obsadit pro výdej na recepty i volný prodej.

Již zmíněné třetí výdejní místo není typickou lékárenskou tárrou, k čemu ještě slouží?

Benefitem třetího výdejního místa je umístění blízko vitrín s dermokosmetikou. Toto místo není oddělené bezpečnostním sklem, které jsme na ostatní výdejová místa instalovali v důsledku pandemie. Díky tomu disponujeme prostorem, kde máme čas se zákaznicím v této oblasti dostatečně věnovat, poradit jim s výběrem, nechat je vyzkoušet si kosmetiku a zároveň tím neome-

stranu máme od vedení volnou ruku v tom, čemu bychom se nad rámec daného sortimentu chtěli více věnovat, což je velká výhoda řetězce IPC. V naší lékárně to znamená, že se můžeme zaměřit třeba na homeopatii a širší nabídku dermokosmetiky.

Lékárnu dělají lidé, tedy kolektiv, který v lékárně pacienti potkávají, jak je to u vás?

Za nejzásadnější pro dobré fungování lékárny považují to, jak to klapě v jejím kolektivu. Jsem přesvědčena o tom, že když si vyhovuje personál lékárny, klienti to vycítí. S kolegy-němi chodíme do "naší" lékárny rády, vycházíme si vstříc a jsme naladěny na stejnou notu. Radost z práce je na nás vidět. Lidé primárně potřebují dostat lék, odbornou a srozumitelnou informaci o jeho užívání, interakcích a nežádoucích účincích, ale stejně tak potřebují milé slovo, vstřícné gesto



LÉKÁRNA ipc U Grandu vám nabízí široký sortiment léčiv, doplňků stravy a dermokosmetiky předních značek.

- Profesionální a přátelský personál
- Kvalitní lékárenská péče
- Individuální přístup ke každému pacientovi
- Umístění lékárny v srdci Hradce Králové

Kontakt

+420 607 036 323
ugrandu@ipcnet.cz
po - pá 7.30 - 18.00

zujeme ostatní klienty, kteří mohou být mezitím obslouženi na vedlejších výdejních místech.

Lékárna U Grandu je součástí sítě LÉKÁREN ipc. Čím se IPC liší od jiných řetězců?

Lékárna U Grandu je lékárnou řetězovou, takže se v ní musí dodržovat určitá pravidla. Řídíme se jimi, pokud jde o sortiment, jeho vystavení, kategorie produktů, centrální letákové akce a podobně. Na druhou

a laskavost. Důležité je promluvit s nimi o tom, co je trápí, protože pak jim můžeme daleko lépe pomoci. Divy také dělá to, když si pamatujete, jak se zákazník jmenuje, oslovíte ho jménem, zeptáte se ho, zda je mu od minulé návštěvy lépe a jestli mu zabralo to, co jste mu doporučili.

Rozhovor poskytla: Mgr. Veronika Dařbujánová, vedoucí lékárník. Zdroj: PharmaProfit



Otázky pro Radka Smoleňáka

RYCHLOOTÁZKY NA ZAHŘÁTÍ

Pivo nebo víno > pivo

Řízek nebo guláš > řízek

Auto nebo letadlo > auto

Se šípkovou nebo se zelím > se zelím

Seriál nebo film > film

O RODINĚ

Co pro vás bylo největším překvapením, když jste se stal poprvé rodičem? A co, když jste se stal rodičem podruhé?

Nemyslím si, že by mě něco extra překvapilo, protože mám 4 sestry a 2 z nich jsou mladší. Narodily se, když mi bylo 15/16 let, tak jsem dostal slušný základ. Spíše jsem nevěřil tvrzení, že se vám po narození dítěte otočí život, kdy nemáte čas na svoje záliby. A ono je to pravda. Chci trávit

Čeho si nejvíce vážíte na své manželce?

Vážím si na ní toho, že má dobrý vkus na muže. Cení si její trpělivosti a že je partákem do nepohody, protože s dětmi je to občas náročné a ne vždy má možnost se pořádně vyspat. Máme v ní s kluky oporu a máme mamku, kterou by si přál každý.

O HOKEJI

Za svou kariéru jste hrál v různých zemích, kde se vám líbilo nejvíce a proč?

Nejvíce se mi líbilo ve Finsku, když jsem hrál v Lahti. Hokejově mi to tam



v Seattlu a vypráví o svém dětství, jak je v Severní Koreji vše úplně jinak než ve zbytku světa, jak je pro něj těžké žít ve svobodném světě, navazovat citové vztahy a jak se na něm podepsaly hrůzy, které během svého života zažil.

Působíte jako pohodový a vyrovnaný člověk, je něco, co vás vytočí? A teď nemáme na mysli nic, co se týče hokejového zápasu, ale v běžném životě.

Chtěl jsem říci, že mě vždy dokáže vytočit Šalda. Mimo hokej se spolehlivě dokážu vytočit já sám, třeba když něco montuji a nejde mi to nebo se mi něco rozbije nebo nemůžu něco najít. Občas mě vytočí nespravedlnost, ale už jsem si zvykl na to, že ta k životu patří. Dokážu být i hodně vznětlivý na hokeji, ale jak rychle vybuchnu, tak stejně rychle zase vychladnu a jedu dál. Nedusím to v sobě.

KDYŽ SE ŘEKNE...

Co se vám vybaví jako první, když se řekne zdraví.

Nejdražší věc, kterou si za peníze nekoupíte. Lidé se snaží své zdraví zachovat co nejdéle, ale myslím si, že každý z nás má své karty tam někde nahoře rozdány a kolikrát s tím, jak na tom budeme zdravotně, nemůžeme nic dělat. Určitě si ale musíme každý své zdraví opatrovat a doufat, že to naše je hodně pevné.

Co se vám vybaví jako první, kdy se řekne rodina.

Rodina = život. Rodina = to, co jsem si vždycky přál, co jsem vždycky chtěl mít. Rodina je moje přítomnost a budoucnost. Rodina, to jsem já.

Text: Redakce

Radek Smoleňák (35)

Svou hokejovou kariéru začal v Kladně, hrál v NHL, KHL, Finsku, Švédsku a Švýcarsku, nyní je kapitánem Mountfield Hradec Králové. Má ženu a dva syny.

se svými dětmi veškerý čas a dát jim maximum, takže jakýkoli život mimo hokej a rodinu šel stranou, ale jsem za to moc rád. S příchodem druhého syna se už nic moc nezměnilo, vše přirozeně plynulo dál, jen nás bylo o jednoho člena více.

Budete vést kluky k hokeji?

Samík je ještě malý, je mu 2a3/4 roku, ale prakticky od malička doma běhá s hokejkou v ruce a helmou na hlavě. Začali jsme už chodit na zimní stadion do školičky bruslení, protože to sám chtěl. Vídá mě na zápasech nebo při tréninku, tak to chtěl také zkusit. Zahrajeme si spolu i fotbal či děláme jiné sporty, ale hokej ho moc baví a jde mu. Domču, kterému je 10 měsíců, hokej také zajímá, vždy si k nám sedne, když spolu hrajeme hokej, anebo si s námi hází balónem. Určitě ale nebudu táta, který bude kluky nutit hrát hokej, budu je podporovat v jakémkoli sportu, který si vyberou.

sedělo, lidi byli milí, jejich kultura a morálka mi byla hodně blízká a cítil jsem se tam dobře.

Co byste doporučil mladým hokejistům, kteří touží po profesionální kariéře?

Buďte zarputilí, mějte tah na branku, nevymlouvejte se, že něco nejde a mějte sebereflexi. Anebo mějte někoho, kdo vám zrcadlo nastaví.

O VŠEM MOŽNÉM

Rád čtete knihy, jakou byste našim čtenářům doporučil?

Bohužel teď moc času na čtení nezbyvá, vlastně žádný. Ale mohu doporučit knihu, která je velmi silná. Jmenuje se Útěk z tábora 14. Příběh vypráví chlapec, který se narodil v lágru v Severní Koreji a s pomocí staršího muže se mu podařilo uprchnout. Bohužel toho muže při útěku zabil. Hlavní hrdina se přes Čínu a další země dostal až do USA. Žije

Alergická rýma

Banální onemocnění či choroba vedoucí k průduškovému astmatu?

V pylovém období března, dubna a května prožíváme očima alergika poměrně náročné období. Alergici senzibilizovaní na pyl břízy, ale i na pyl dubů, buků, jasanů, cypřišů, černého bezu či pylu topolů již prožívají své alergické obtíže s projevy vodnaté rýmy a salvy kýchnání, trpí otoky víček, mají záněty spojivek. Těžší alergici mohou mít i dráždivý kašel s dušností po pobytu, a zejména po sportu v přírodě.

Ano, my jsme zvyklí chápat alergie jako alergické choroby nosu či očních spojivek dle projevů, ale moderní pojetí alergie je daleko širší. Alergie je onemocnění naší imunity, našeho obranného systému. Běžné vnější podněty (pyly, roztoči, plísňe, alergeny domácích miláčků) náš imunitní systém vnímá jako cizí a reaguje na ně hyperreaktivně nepřiměřenou imunitní reakcí.

Alergie pro svou početnost v populacích celého světa začala být označována jako „civilizační neinfekční epidemie“. Jestliže je dnes obecně přijímána informace o tom, že každý čtvrtý v populaci je alergik, Světová zdravotnická organizace uvádí, že v další generaci to může být každý druhý.

Alergická rýma a alergický zánět spojivek (konjunktivitida) jeví v posledních 4 dekadách výrazně vzestup, v současnosti postihuje 15 až 30 % populace (dle ročního období a lokality).

Z odborného hlediska dělíme alergickou rýmu na nepravidelně se vyskytující (tzv. intermitentní) a na přetrvávající (tzv. perzistující), která trvá více než 4 týdny v roce. Bohužel musím uvést, že podíl déletrvajících forem alergické rýmy se v České republice pohybuje kolem 70 % z celkového počtu pacientů s alergickou rýmou. Alergická rýma je pro alergiky velmi zatěžující z pohledu kvality života. Dle dotazníkových studií bylo prokázáno, že kvalita života jedinců s přetrvávající alergickou rýmou je stejně tak negativně ovlivněna jako kvalita života nemocných se středně těžkým průduškovým astmatem. Alergická rýma připomíná svým průběhem chřipkové projevy, ale s delším průběhem. Alergici si stěžují na celkovou únavu, bolesti hlavy, nosní neprůchodnost, mají poruchy spánku. Při častém smrkání a kýchní jsou omezeni i společensky. V období „kovidové pandemie“ si mně alergici

stěžovali, že se bojí ve společnosti kýchnout, vysmrkat či zakašlat. Ač jsou alergičtí, jsou považováni za infekční.

Alergická rýma bývá taktéž provázena řadou přidružených onemocnění (tzv. komorbidit). V dětském věku je u malých pacientů s alergickou rýmou udáván až 3x vyšší výskyt zánětů středouší, v dětské a dospělé populaci je alergická rýma spojená až ve 35 % se záněty dutin (sinusitidami). Nemocní s alergickou rýmou mají 3x – 4x vyšší riziko v průběhu života dospět k alergickému postižení dolních cest dýchacích – k průduškovému astmatu. Pyloví alergici mohou trpět potravinovou alergií – tzv. ústním (orálním) alergickým syndromem na podkladě zkřížené reaktivity některých druhů pylů s určitými alergeny ovoce, zeleniny či koření. Například alergici s vazbou na pyl břízy mohou mít alergické projevy v dutině ústní – mohou popisovat otoky rtů či pálení v ústech po požití jablka, mrkve, celeru, broskví, třešní, banánů atd.

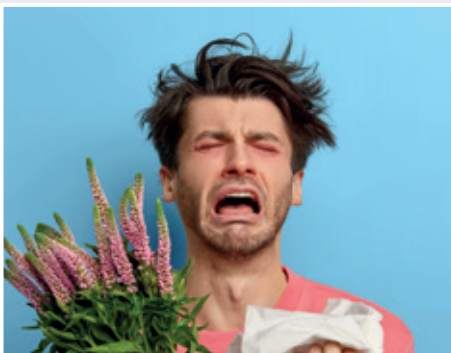
V této fázi si již určitě nemůžeme myslet, že alergická rýma je pouze banální sezónní onemocnění.

Jak léčit alergickou rýmu a alergický zánět spojivek?

Obecně vždy našim alergikům uvádím, že zásadní u alergika je omezení kontaktu se spouštěcím alergenem. Je nutné si přiznat, že u pylových alergiků tento postup uplatnit nelze. Co však lze, je být na pylovou sezónu řádně připraven. Z hlediska léčebného přístupu dělíme léky na úlevové a preventivní.

ÚLEVOVÉ LÉKY

slouží k potlačení akutních příznaků – jen dle potřeby.



Nejznámějším působkem, který se vyplavuje při alergických reakcích v organizmu ze žírných buněk, je histamin. Proto nejvíce užívanou léčebnou skupinou jsou léky působící proti histaminu - antihistaminika.

Jedná se o velmi bezpečnou terapii, a proto některá antihistaminika jsou volně prodejná. Můžeme je užívat ve formě nosních sprejů, očních kapek nebo celkově ve formě tablet či sirupu. Jsou velmi účinná v potlačení svědění nosu, kýchání, vodnaté sekrece. V oční formě brání slzení, svědění, otokům víček.

Při otoku nosních sliznic se někdy neubráníme podávání hojně užívaných nosních kapek - tzv. nosních dekongestiv.

Nosní kapky, které nám přinášejí úlevu při nosní bloádě, se však nesmí na nosní sliznici aplikovat dlouhodobě. Jejich dlouhodobá aplikace vede následně častější aplikaci léku a pro alergiky se tento lék stává návykovým.

PREVENTIVNÍ LÉKY

s protizánětlivým cílem/účinkem – již před očekávaným vznikem příznaků.



Antihistaminika můžeme užívat nejen dle potřeby, ale pravidelně dle doporučení (s převahou 1x denně). Často pacientům uvádím: „začněte užívat pravidelně těsně před nástupem vaší pylové sezóny“. Při pravidelné medikaci nedochází s plným rozvinutím nosního alergického zánětu, léky působí preventivně. Pokud terapie nepostačí (např. v suchých, slunných dnech), alergik si může k léčbě přidávat dle potřeby volně prodejná oční a nosní antihistaminika. Taktéž velmi pomáhá oplach nosní sliznice preparáty s tzv. mořskou vodou či jinými solnými roztoky, při očních obtížích je vhodné aplikovat tzv. umělé slzy.

U pacientů s výraznějšími projevy alergické rýmy doporučujeme v léčbě pravidelnou aplikaci nosních kortikosteroidů. Tyto léky již s převahou doporučuje lékař. Není nutné se této protizánětlivé léčby obávat, podané nosní dávky jsou velmi nízké - v mikrogramech. V posledních letech dosáhla obliby kombinace obou léčebných molekul - kortikosteroidu a antihistaminika. Tento kombinovaný lék je ve formě nosního spreje a spojuje v sobě výhody obou léčiv - rychlý nástup účinku antihistaminika a postupně se rozvíjející protizánětlivý účinek kortikosteroidu.

JARO V POHODĚ
I S ALERGIÍ



A dál..?

Jako lékařka oboru alergologie bych měla ještě do léčebných možností uvést jedinou příčinnou léčbu alergií, kterou je alergenová imunoterapie. Jedná se o léčebný postup, který postupně mění imunitní odpověď alergika a navozuje toleranci pacienta na příčinný alergen.

Ale tento léčebný přístup si necháme do dalšího pokračování o léčbě alergií. Nyní si již uijme jarní měsíce, sledujme pylová zpravodajství a budme léčebně připraveni na „naši sezónu“.



MUDr. Irena Krčmová, CSc.

Ústav klinické imunologie a alergologie,
Fakultní nemocnice, Hradec Králové

Akční nabídka TOP produktů



Sleva -26 %

Cena 129 Kč

Doporučená cena 174 Kč

Brufen® 400 mg, 100 tablet

Úleva od bolesti hlavy, migrény, zubů i zad. Pomáhá při podvrtnutí a natažení svalů. Působí protizánětlivě.

V akci také Brufen 400 mg, 30 tablet za 59 Kč.

Brufen 400 mg potahované tablety je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou ibuprofen. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

ENDITRIL 100MG CPS.DUR.10

Enditril®: rychlá pomoc při akutním průjmu

- působí již během 30 minut
- 8 hodin trvající účinek
- nezpůsobuje zácpu

Enditril® je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje racekadotril. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.



Sleva -15 %

Cena 169 Kč

Doporučená cena 200 Kč



Sleva -17 %

Cena 519 Kč

Doporučená cena 629 Kč

EndWarts ošetření kožních výrůstků

EndWarts® Freeze: zmrazení bradavic oxidem dusným

EndWarts® Original a Pen: vysoušení bradavic kyselinou mravenčí

EndWarts Extra: První zdravotnický prostředek pro domácí odstranění měkkých fibromů

V nabídce také další produkty EndWarts:

EndWarts® Original za 259 Kč. EndWarts® Pen za 349 Kč.

EndWarts Extra za 599 Kč.

EndWarts® ORIGINAL, EndWarts® PEN, EndWarts® FREEZE a EndWarts EXTRA jsou zdravotnické prostředky. Před jejich použitím si pečlivě přečtete návod k použití. Číslo notifikované osoby: 0546 (ORIGINAL, PEN), 37708 (FREEZE), 0459 (Extra)

Salus Floradix tablety 84ks

Doplněk stravy s obsahem železa a dalších tělu prospěšných látek, které přispívají ke snížení pocitu únavy a vyčerpání.

www.floradix-zelezo.cz

- Je dobře vstřebatelný
- Má komplexní složení s obsahem přírodních látek
- Představuje zdroj vitamínů B1, B2, B6, B12 a C
- Bez konzervačních látek a barviv
- Znáte z TV

Doplněk stravy



Sleva -10 %

Cena 360 Kč

Doporučená cena 402 Kč

Cílem tohoto informačního letáku není podpora zvýšeného užívání léků. Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták. Účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Vyobrazení v tomto letáku jsou pouze ilustrativní.



Sleva -18 %
Cena 450 Kč
Doporučená cena 548 Kč

SILYMARIN DUO DaVinci 60+30tob ZDARMA

Přispívá k ochraně a detoxikaci jater a má antioxidační účinky díky ostropestřci mariánskému a šišáku bajkalskému.

V akci také SILYMARIN DUO Da Vinci Academia tob.30+15 ZDARMA za 260 Kč.

Doplňek stravy

URO-KOMPLEX, 30 tablet

Mikronizováno. Extrakt Brusinka 300mg, D-mannosa 100mg, Mannitol 250mg

Extrakt Brusinka: působí dezinfekčně v močových cestách a brání bakteriím jejich udržení v močových cestách

D-mannosa + Mannitol: zabraňují uchycení bakterií v močových cestách a tím usnadňují jejich odplavení

Doplňek stravy



Sleva -20 %
Cena 202 Kč
Doporučená cena 252 Kč

Sleva -11 %
Cena 165 Kč
Doporučená cena 186 Kč



VIGANTOLVIT D3 2000 I.U., 60 tobolek (na 2 měsíce)

- malé snadno polykatelné tobolekky pro imunitu, kosti a svaly
- bez lepku a bez laktózy

Fotoprotekce může ovlivňovat tvorbu vitamínu D

- 90 % vit. D u člověka vzniká ozářením kůže UVB paprsky ze slunce
- průnik UVB paprsků ve velkých městech je prakticky nulový (smog, prach aj.)
- tvorba vit. D v kůži klesá s vyšším věkem
- už UV filter 8 snižuje produkci vit. D v kůži až o 97 %

Doplňek stravy

OLFEN NEO FORTE 20 mg/g gel 150 g

Olfen Neo Forte ulevuje od intenzivní, náhle vzniklé bolesti zad, svalů a kloubů.

V akci také OLFEN GEL 100 g za **155 Kč**

Před použitím si pozorně přečtete příbalovou informaci. Olfen Neo Forte je léčivý přípravek k zevnímu použití. Obsahuje účinnou látku diclofenacum diethylaminum. Olfen, gel je léčivý přípravek k zevnímu použití, obsahuje účinnou látku diclofenacum natrium.

Sleva -18 %
Cena 305 Kč
Doporučená cena 374 Kč



Nabídka platí 1. 5. - 31. 8. 2022 nebo do vyprodání zásob.

*Konečná cena po slevě je vždy vypočtena z uvedené doporučené ceny. Změna vyhrazena, za tiskové chyby neručíme.

LÉKÁRNY **ipc**

KOMPLEXNÍ SLUŽBY PRO VAŠE SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ



**ZÁSBOVÁNÍ LÉKY
A ZDRAVOTNICKÝM
MATERIÁLEM**



**TERAPIE VLHKÉHO
HOJENÍ RAN**



**NUTRIČNÍ VÝŽIVA
A PORADENSTVÍ**



**DEZINFEKCE
A EPIDEMIOLOGIE**

Seznam LÉKÁREN ipc



Na všech vašich

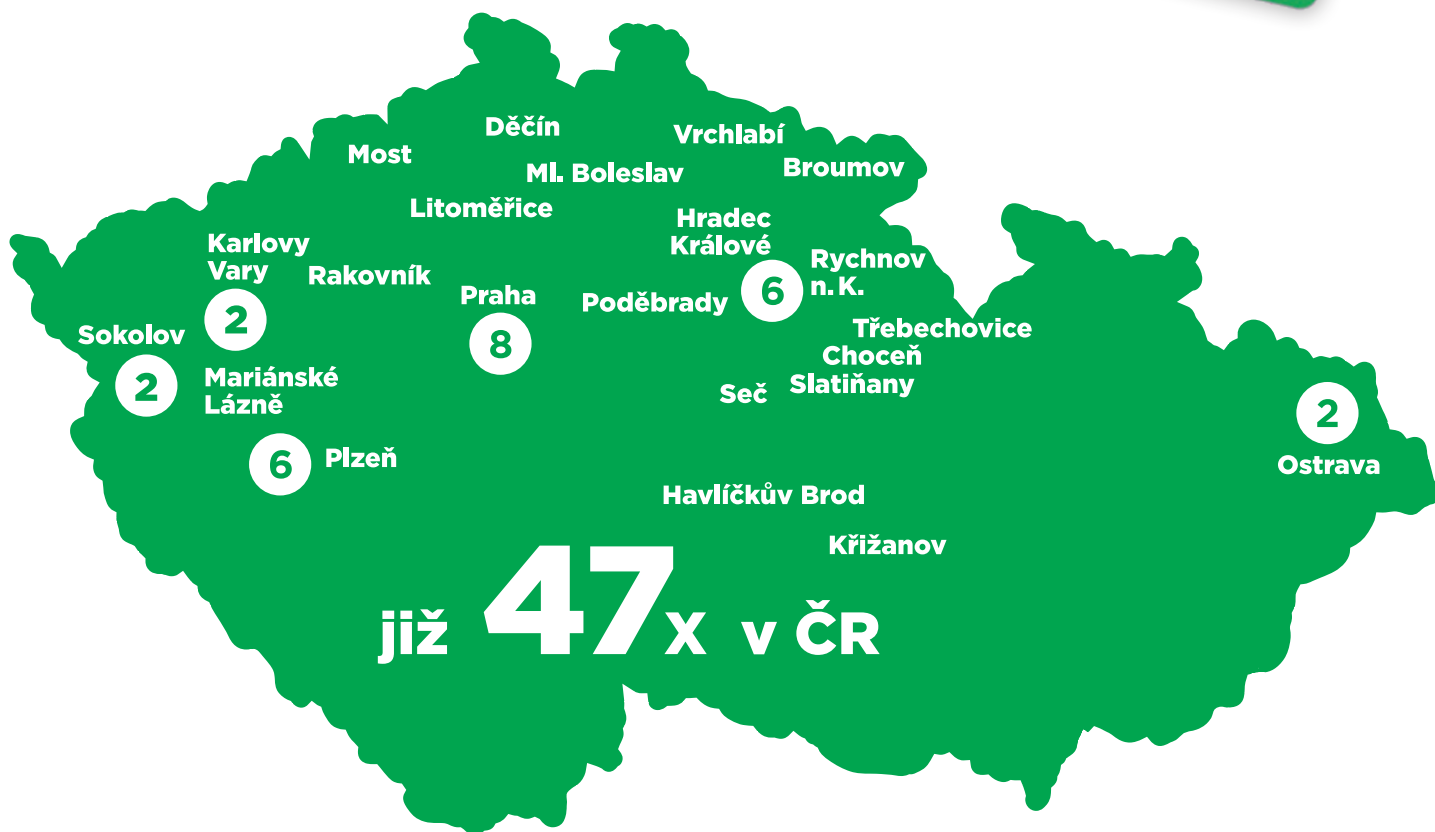
letních cestách jsme s vámi...

LÉKÁRNA ipc Travel Free	Selbská 2889, Aš	as@intec.cz	354 594 078
LÉKÁRNA ipc Broumov	Masarykova 30, Broumov	broumov@ipcnet.cz	607 036 321
LÉKÁRNA ipc Děčín	Sofijská 2/3, Děčín	decin@ipcnet.cz	605 438 824
LÉKÁRNA ipc Niko	E. Beneše 577, Hradec Králové	niko@ipcnet.cz	735 751 447
LÉKÁRNA ipc Svatojánská	Pešinova 153, Hradec Králové	svatojanska@ipcnet.cz	605 480 517
LÉKÁRNA ipc U Grandu	ČSA 287, Hradec Králové	ugrandu@ipcnet.cz	607 036 323
LÉKÁRNA ipc Věkoše	K Sokolovně 309, Hradec Králové	vekose@ipcnet.cz	605 121 405
LÉKÁRNA ipc Na Poliklinice	Smetanova 830, Choceň	chocen@ipcnet.cz	605 487 354
LÉKÁRNA ipc Na Růžovém vrchu	Sedlecká 761/5, Karlovy Vary	vary@ipcnet.cz	607 036 328
LÉKÁRNA ipc U Rolavy	Čankovská 416/7, Karlovy Vary	urolavy@ipcnet.cz	734 573 940
LÉKÁRNA ipc Křížanov	Benešovo náměstí 257, Křížanov	krizanov@ipcnet.cz	605 476 608
LÉKÁRNA ipc U Katovny	U Katovny 2023/1, Litoměřice	katovna@ipcnet.cz	731 464 198
LÉKÁRNA ipc TESCO Mariánské Lázně	Chebská 870/23, Mariánské Lázně	ml@ipcnet.cz	605 178 184
LÉKÁRNA ipc U Soudu	Nám. Republiky 760, Mladá Boleslav	usoudu@ipcnet.cz	607 036 325
LÉKÁRNA ipc TESCO Most	Rudolická 1706/4, Most	most@ipcnet.cz	601 579 227
LÉKÁRNA ipc Opatovice	Ke Hřišti 163, Opatovice nad Labem	opatovice@ipcnet.cz	605 451 782
LÉKÁRNA ipc Horymírova	Horymírova 1, Ostrava - Zábřeh	horymirova@ipcnet.cz	604 580 050
LÉKÁRNA ipc Poruba	Hlavní třída 706, Ostrava-Poruba	poruba@ipcnet.cz	606 039 183
LÉKÁRNA ipc DIA	Karlovarská 298/30, Plzeň	dia@intec.cz	604 254 232
LÉKÁRNA ipc Fontána	Klatovská 1202/123 (Dvořákova 1), Plzeň	fontana@intec.cz	735 172 244
LÉKÁRNA ipc Lipová	Alej Svobody 882/60, Plzeň	lipova@intec.cz	739 099 404
LÉKÁRNA ipc Luna	Skupova 490/24, Plzeň	luna@intec.cz	737 194 827
LÉKÁRNA ipc Modrá	Klostermannova 1219/12, Plzeň	modra@intec.cz	739 049 091
LÉKÁRNA ipc Liliová	Slovanská 1238/69, Východní Předměstí, Plzeň	liliova@intec.cz	739 099 383
LÉKÁRNA ipc TESCO Poděbrady	Bílková 270, Poděbrady	podebrady@ipcnet.cz	602 667 921
LÉKÁRNA ipc Braník	Branická 210/79, Praha 4	branik@ipcnet.cz	721 570 603
LÉKÁRNA ipc Janského	Janského 2254/45, Praha 5 - Stodůlky	janskeho@ipcnet.cz	606 035 864
LÉKÁRNA ipc Modřany	Mezi Vodami 1955, Praha 4	lekarna.modrany@ipcnet.cz	736 771 912
LÉKÁRNA ipc Osadní	Osadní 35, Praha 7	osadni@ipcnet.cz	607 036 327
LÉKÁRNA ipc Palladium	Náměstí Republiky 1, Praha 1	palladium@ipcnet.cz	777 775 127
LÉKÁRNA ipc Pod Motol. nemocnicí	Kudrnova 95/22, Praha 5	motol@intec.cz	737 197 906
LÉKÁRNA ipc Slunečná	Slunečná 2101/2, Praha 10	slunecna@intec.cz	730 132 131
LÉKÁRNA ipc Petrovice	Ohmova 271, Praha 10 - Petrovice	petrovice@ipcnet.cz	739 354 972
LÉKÁRNA ipc Pampeliška	Dukelských hrdinů 2173, Rakovník	pampeliska@ipcnet.cz	605 171 522
LÉKÁRNA ipc U Sv. Havla	Svatohavelská 105, Rychnov nad Kněžnou	havel@ipcnet.cz	725 835 691
LÉKÁRNA ipc Seč	Náměstí Prof. Čeňka Strouhala 25, Seč	sec@ipcnet.cz	605 160 632
LÉKÁRNA ipc Slatiňany	T.G.Masaryka 138, Slatiňany	slatinany@ipcnet.cz	605 459 001
LÉKÁRNA ipc TESCO SOKOLOV	Marie Majerové 2241, Sokolov	tescosokolov@intec.cz	604 271 706
LÉKÁRNA ipc Zelená Hvězda	J.K.Tyla 1568, Sokolov	sokolov@ipcnet.cz	603 265 395
LÉKÁRNA ipc Třebechovice	Pitrova 1319, Třebechovice p. Orebem	trebechovice@ipcnet.cz	605 158 409
LÉKÁRNA ipc Poliklinika Vrchlabí	Jihoslovanská 465, Vrchlabí	vrchlabi@ipcnet.cz	607 036 322

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 100%

**z doplatků na léky pro všechny
držitele PHARMACARD.**



SBÍREJTE BODY
**ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné
odměny!**

Bližší informace naleznete na
www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.