



#### JAK NA ÚZKOSTNÉ STAVY V KRIZI

Děni v posledních týdnech má bezesporu velký vliv na naši psychiku. Někteří lidé jsou psychicky odolnější, u některých se naopak nyní projevují úzkostné stavy, které běžně neprožívají. I s touto změnou zdravotního stavu se mohou pacienti s důvěrou obrátit na svého lékárníka. Základem je správná psychohygienu. Se zvládnutím úzkostí pomohou vybrané bylinky či léky, které může lékárník vydat i bez předpisu. Lékárník během pohovoru s pacientem také poradí, kdy je již vhodné vyhledat pomoc specialisty.

[ČTĚTE PODROBNOSTI ►](#)

#### VITAMÍN D PRO POSÍLENÍ IMUNITY

Zjednodušeně bychom mohli říci, že imunita nás činí odolnými vůči nemocem. Nyní v období epidemie koronaviru je skloňována častěji. Jedním z vitamínů, který naše tělo pro svůj imunitní systém potřebuje, je vitamín D. Najdeme ho v řadě potravin, ale nejvíce jej můžeme získat úplně zdarma a snadno. Nejvýznamnějším přirozeným zdrojem je totiž slunce, které zajistí 80 – 90 % denní dávky a není možné se jím předávkovat. Vyrazte tedy do přírody pro vitamín D.

[PODROBNĚ O VITAMÍNU D ►](#)

#### PYLOVÁ SEZÓNA



Jaro v rozpuku nepřináší radost alergikům. Alergie na pyly je jedna z nejčastěji vyskytujících se alergií. Přečtěte si více o tom, co lékárníci doporučují a jaké léky pomáhají. ►

#### ALERGENOVÁ IMUNOTERAPIE



Léčba alergií je možná i tzv. alergenovou terapií, jejíž cíle jsou snížení závažnosti onemocnění, zlepšení kvality života nemocného a omezení podání léků proti alergii. ►

#### HYPOALERGENNÍ DĚTSKÁ VÝŽIVA



Pokud není z nějakého důvodu možné kojení, je pouze pro děti s vysokým rizikem rozvoje alergie doporučeno podávat do 4. měsíce hypoalergenní, tzv. HA mléka. Jaká to jsou a co podávat později? ►

#### OPALOVACÍ PŘÍPRAVKY



Než vyrazíte čerpat vitamín D na sluníčko, přečtěte si, na co si dát pozor. Slunce vyzařuje široké spektrum záření, proti kterému je třeba zvolit ochranu. Ptáte se proč? ►

