



Měsíčník

Lékárnic maminek



TÉMA MĚSÍCE

AKNĚ

Lékárnice maminka Dana zpracovala na blogu téma akné a přehledně vysvětluje, proč nejde jen o „kosmetický problém“, ale o chronické zánětlivé onemocnění spojené se zvýšenou tvorbou mazu, ucpáváním pórů a zánětlivou reakcí. V článku shrnuje nejčastější projevy a spouštěče, nabízí praktické tipy k šetrné rutině a volbě vhodných přípravků v samoléčbě a zároveň upozorňuje, kdy už je na místě odeslat pacienta k dermatologovi (např. při výrazném zánětu, jizvení nebo dlouhodobém zhoršování).

Z našeho blogu



OČKOVÁNÍ V TEHOTENSTVÍ

Která očkování jsou v těhotenství vhodná a kdy je podávat?

CELÝ ČLÁNEK



NOVÉ BESEDY

Žena v klimakteriu, Léčivé byliny, Plody podzimu...

VŠECHNA TÉMATA

Perorální ceramidy

Ceramidy dobře známe z tradiční topické péče o pokožku. V poslední době se však do popředí zájmu dostává i mnoho doplňků stravy slibujících zlepšení stavu pleti, ať už se jedná o kolagen, kyselinu hyaluronovou nebo právě ceramidy. Ceramidy, lipidové molekuly složené ze sfingoidní báze a mastné kyseliny, tvoří nezbytnou součást naší pokožky. Představují přibližně 50 % lipidů v rohové vrstvě pokožky (stratum corneum), podílejí se tak na její ochranné funkci a zabraňují nadměrné transepidermální ztrátě vody (TEWL). Jejich nedostatek může vést k suchosti pokožky, ztrátě pružnosti a bývá spojován i s kožními onemocněními. Možností perorální suplementace ceramidů se již zabývají některé studie^{1),2),3),4),5)}. Ty naznačují, že se ceramidy v trávicím traktu rozkládají na jednotlivé metabolity, které následně v těle plní úlohu stavebních kamenů pro nově vznikající molekuly a zároveň aktivují vlastní de novo syntézu ceramidů přímo v pokožce.

První výsledky, týkající se především hydratace pokožky, byly ve studiích pozorovány již po 15 až 21 dnech. Pro dosažení optimálních výsledků se doporučuje 2-3 měsíční užívání. Během této doby bylo rovněž pozorováno zlepšení textury pleti, zvýšení elasticity a redukce vrásek kolem očí. Ve studiích byly zkoumány zejména mléčné ceramidy či rostlinné fytoceramidy, jejichž zdrojem bývá nejčastěji pšenice, rýže nebo konjac.



Fytoterapie

PUPALKA



Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*)¹⁾ je rostlina z čeledi pupalkovitých. Využití nachází v tradiční i moderní medicíně. Jako hlavní zdroj aktivních látek slouží její semena, ze kterých se získává olej. Obsahuje mastné kyseliny – zastoupená je především kyselina linolová a kyselina gama-linolenová.

Hlavní přínos pupalky spočívá v jejích protizánětlivých vlastnostech²⁾ a v podpoře bariérové funkce kůže. Proto se často používá jako doplněk při léčbě různých kožních onemocnění. Pozitivní efekt podávání pupalkového oleje na hydrataci pleti byl pozorován u pacientů, kteří v rámci léčby akné užívali isotretinoin³⁾. Ve spojení s dalšími rostlinnými extrakty byl rovněž prokázán vliv na zlepšení elasticity a textury pleti u menopauzálních žen⁴⁾.

Novinky, zajímavosti, tipy



ZACHÁZENÍ
S **PSILOCYBINEM**
PRO LÉČEBNÉ
POUŽITÍ JE
LEGISLATIVNĚ
UPRAVENO



SÚKL REAGOVAL NA
ŠÍŘENÍ POPLAŠNÉ
ZPRÁVY
O ŠKODLIVOSTI
IMUNIZACE PROTI
INFEKČÍM RSV

PROBĚHLA
AKTUALIZACE
NĚKTERÝCH
POKYNŮ SÚKL



OD NOVÉHO ROKU
SE MĚNÍ TAKÉ
PREVENTIVNÍ
PROHLÍDKY



MÁTE TIP PRO LÉKÁRNICE MAMINKY NEBO JAKÝKOLIV
DOTAZ?

NAPIŠTE NÁM!