



Měsíčník

Lékárnic maminek



TÉMA MĚSÍCE

Děti a nikotin

Lékárnice maminka Dana se v článku podrobně věnuje dětem a jejich vztahu k nikotinu v dnešní době. Vysvětluje, proč mohou být současné formy nikotinu (například nikotinové sáčky nebo e-cigarety) zvláště rizikové – jsou nenápadné, atraktivní a snadno dostupné.

Připomíná také data o vysokém podílu mladých uživatelů nikotinu. V úvodním článku série přehledně vysvětluje základní pojmy, jako je kouření, nikotin nebo závislost a dává je do historického kontextu.

Zároveň upozorňuje, že i "nevinné ochutnávání" může přerůst v návyk.

Z našeho blogu



DĚTI A NIKOTIN - 2. ČÁST

Kouření už přestává být cool. V článku se dozvíte, jaké další formy užívání nikotinu jsou dnes rozšířené a v čem se skrývá jejich riziko.

CELÝ ČLÁNEK



DĚTI A NIKOTIN - 3. ČÁST

Jaký je rozdíl mezi fyzickou a psychickou závislostí a jak se vlastně závislost diagnostikuje?

CELÝ ČLÁNEK

L-theanin

L-theanin je aminokyselina – vzniká v kořenech čajovníku z kyseliny glutamové a ethylaminu a následně je transportován do listů, kde se hromadí. Jeho obsah se liší podle kultivaru i doby sklizně. Podílí se na specifické chuti čaje a zároveň zmírňuje jeho hořkost.

Po požití se L-theanin rychle vstřebává v tenkém střevě a dokáže prostupovat do mozku. Maximálních hladin v krvi dosahuje zhruba do hodiny a v mozkové tkáni je detekovatelný přibližně po jedné hodině; poté postupně mizí.

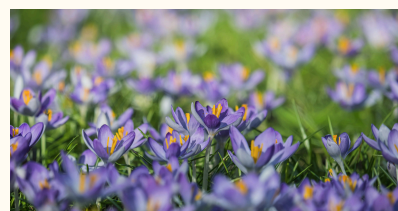
L-theanin je známý především tím, že navozuje stav uvolnění bez pocitu ospalosti. Tento efekt se spojuje se zvýšením aktivity alfa mozkových vln, které souvisejí s uvolněnou bdělostí a soustředěním. Studie dále zkoumají jeho antioxidační, protizánětlivé a neuroprotektivní účinky a pozornost se upírá i k jeho potenciálu zlepšovat kvalitu spánku (nepřímo snížením úzkosti), podporovat imunitu a v kombinaci s kofeinem zvyšovat kognitivní výkon a selektivní pozornost.

Přestože preklinická data vypadají slibně, klinické důkazy u lidí jsou zatím proměnlivé a často chybí robustní, placebem kontrolované studie.



Fytoterapie

ŠAFRÁN

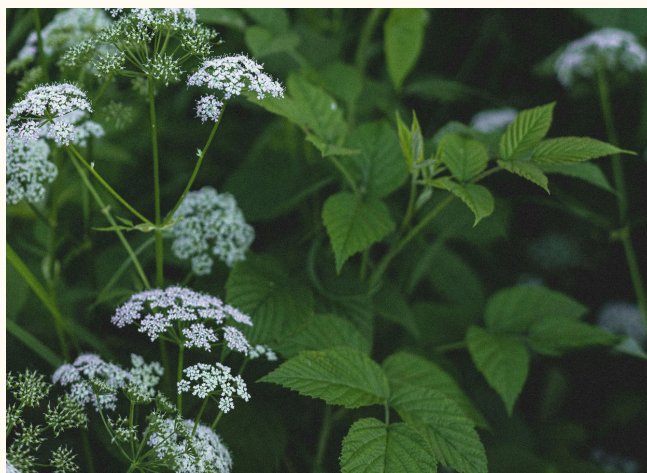


Krokus setý (*Crocus sativus*) je vytrvalá bylina s fialovými květy; nápadné jsou zejména jeho jasně červené blizny, které se po usušení používají jako koření (šafrán). Za hlavní terapeuticky významné látky se považují krocin a safranal a extrakt z blizen byl zkoumán pro možné antidepresivní účinky, pravděpodobně související s ovlivněním zpětného vychytávání některých látek v mozku. Zmiňují se také možné ochranné účinky na nervovou soustavu a schopnost zmírňovat dopady stresu. K potvrzení účinků je potřeba další výzkum.

Bylinky z procházek

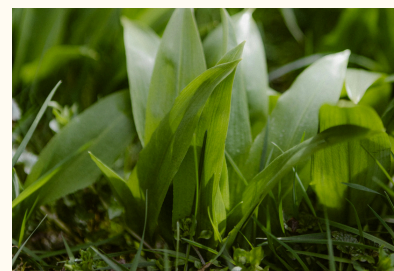
Poznáte bylinku na obrázku?

HLASUJTE V NAŠÍ ANKETĚ!



Bylinkou z minulého měsíčníku je **medvědí česnek (Allium ursinum)**.

Tradičně se využívá v kuchyni i pro své detoxikační účinky. Při sběru je třeba opatrnosti. Hrozí nebezpečí zaměny např. s konvalinkou.



Novinky, zajímavosti, tipy

VZP SPOUŠTÍ
PILOTNÍ PROJEKT
PREVENCE NA
PŘEDPIS



SVĚTOVÝ DEN BEZ
TABÁKU PŘIPADÁ NA
31. KVĚTNA



ACIKLOVIR JE DOSTUPNÝ
VE FORMĚ
MUKOADHEZIVNÍ
BUKÁLNÍ TABLETY
BEZ LÉKAŘSKÉHO
PŘEDPISU

NO SMOKING