

01/2015

lekáreň a lieky



časopis o prevencii a liečbe,
zdraví a chorobe,
o liečivách a výživových doplnkoch

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOŠŤ

ROZHOVOR
S REUMATOLÓGOM
**MUDr. ROMANOM
JANČOVIČOM**

LAHKÁ POMOC NAŠEJ
IMUNITE

**KEDY NÁM
POMÔŽU ENZÝMY**

JARNÉ INŠPIRÁCIE **V LEKÁRNI**

**VÝSLEDKY PRIESKUMU
LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ 2014**



Praxou overená účinnosť liečby kašľa a zápalu dýchacích ciest



Stoptussin

Dvojzložkový liek - antitusikum s expektoračným účinkom ako jedinečná kombinácia na trhu



Calcium chloratum - TEVA

Lieči zápalový proces a zabraňuje jeho rozšíreniu v dolných dýchacích cestách

STOPTUSSIN & CALCIUM CHLORATUM

Liek na vnútorné použitie. Pred použitím si prečítajte príbalový leták. O správnom použití lieku a prípadných nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom



lekáreň a lieky

Lekáreň a lieky 1/2015

Cielová skupina: široká verejnosť
Náklad: 65 000 ks
Periodicita vydávania: štvrťročník
Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ

Edukafarm, spol. s r. o. – organizačná zložka
Trnavská cesta 82/A, 821 01 Bratislava, SR
tel: 02/44 630 400, fax: 02/44 630 401
IČO: 360 703 01

Riaditeľ spoločnosti

PharmDr. Zdeněk Procházka
Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská
Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka
Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,
e-mail: osuska@edukafarm.sk

Redakčná rada SR

Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,
Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava
Doc. MUDr. Marián Bátorový, CSc.,
FNsP, Bratislava
MUDr. Peter Blažko,
Poliklinika, Malacky
Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,
Katedra ORF FaF UK, Bratislava
Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,
Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava
Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,
Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice
Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,
Farmakologický ústav LF UK, Bratislava
MUDr. Ján Lietava, CSc.,
II. interná klinika LF UK, Bratislava

MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,
Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany
h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,
Urologická klinika FNsP J. A. Reimana, Prešov
Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,
I. Interná klinika LF UK, Bratislava
Prof. MUDr. Juraj Pěč, CSc.,
Kožná klinika JLF, Martin
MUDr. Andrej Švec, PhD.,
Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia

PharmDr. Vladimír Végh
MUDr. Pavel Kostíuk, CSc.
MUDr. Jiří Slíva, PhD.
PharmDr. Lucie Kotlářová

Marketing a inzercia

Mgr. Janka Osuská,
+421 915 430 166,
e-mail: osuska@edukafarm.sk
Miroslav Krajčír,
+421 917 864 280,
e-mail: krajcir@edukafarm.sk

Grafická úprava, tlač

Jana Kanasová
Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin, www.alfaprint.sk
Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková
Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.

Číslo 1, ročník 9, 1/2015
Dátum vydania: marec 2015
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09
ISSN 1337-0065
Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.

Rozhovor

Rozhovor

Zmiernenie bolesti pri reumatických ochoreniach kĺbov.....2



Z klinickej praxe

Lahká pomoc našej imunity.....4
Kedy nám pomôžu enzýmy?.....7
Kyselina hyalurónová – pomocník pri mnohých neduhoch.....8
Skúsenosti s prevenciou a liečbou infekcií dýchacích ciest.....10



Z lekárenskej praxe

Základom je dobré srdce3
Trávenie – imunitná brána nášho tela22



Zaujalo nás

Výsledky prieskumu „Lekárnici odporúčajú 2014“11
Komentáre k ankete15
Jarné inšpirácie v lekárni20



ZMIERNENIE BOLESTI PRI REUMATICKÝCH OCHORENIACH KLBOV

Rozprávame sa s MUDr. Romanom Jančovičom z reumatologickej ambulancie ROMJAN v Bratislave

Pán doktor, vo svojej praxi sa venujete aj rôznym reumatickým ochoreniam. Medzi najznámejšie a najčastejšie patrí reumatoidná artritída. Aké sú jej typické prejavy?

Reumatoidná artritída patrí medzi zápalové reumatické ochorenia, keď veľmi zjednodušene môžeme povedať, že dochádza ku chybné reakcii obranyschopnosti organizmu. Imunitný systém namiesto toho, aby bojoval napríklad proti baktériám, namieri svoju silu na vlastné bunky a vzniká zápal. Hovoríme, že ide o autoimunitné ochorenie. Typickým prejavom reumatoidnej artritídy je zápal kĺbov, ktorý sa prejavuje opuchom, bolesťou, stuhnutosťou, oslabením sily a funkčnosti kĺbov, ako aj nešpecifickými príznakmi – únavou a celkovou slabosťou. Postihnutý môže byť ktorýkoľvek kĺb, avšak najčastejšie bývajú postihnuté drobné kĺby rúk, zápästia, často symetricky na oboch polovicách tela. Nakoľko ide o systémové ochorenie, môže autoimunitný zápal najmä pri rozvinutej forme alebo v neskorších štádiách postihnúť aj iné orgánové systémy (kožu, pľúca, osrdcovník...).

V dnešnej dobe hovoríme veľa o prevencii ochorení, je možné tomuto ochoreniu predchádzať?

Doteraz sa nepodarilo jednoznačne stanoviť príčinu vzniku reumatoidnej artritídy ani

autoimunitných ochorení. Je dokázaná určitá genetická predispozícia. Odporúčanie, ako sa správať, aby sa „autoimunitný“ gén neprejavil, je: hýbať sa, hýbať sa, hýbať sa. Vyhýbať sa dlhodobému stresu, doliečiť každé infekčné ochorenie, nezanedbávať liečbu chronických ochorení, do jedálnička zaviesť dostatok rastlinných potravín, vhodné sú ovocné a zeleninové šťavy, neprejsať sa a strážiť si hmotnosť, jednoduchoch praktizovať zdravý životný štýl.

Aké sú dnes možnosti liečby, ktoré môžete ponúknuť pacientovi?

Najstaršou a dodnes používanou liečbou je liečba symptomatická, odstraňujúca príznaky ochorenia – opuch a bolesť. Do tejto skupiny zaraďujeme fyzikálnu liečbu (liečba chladom – kryoterapia, ultrazvuk, polarizované svetlo), protizápalovú a liečbu bolesti (nesteroidové antireumatiká a analgetiká). Skupina liekov, ktorej hovoríme „chorobu upravujúce lieky“, okrem potlačania vonkajších príznakov ochorenia dokážu zabrániť nežiaducej deštrukcii kĺbov (glukokortikoidy, antimalariká, soli zlata, cytostatiká v minimálnom dávkovaní). Ak sa ani týmito liekmi nepodarí utlmiť aktivitu ochorenia, do liečby pridávame „biologické choroby upravujúce lieky“, ktoré zasahujú priamo do procesov imunitného systému vyvolávajúcich zápal. Ako každá liečba aj liečba reumatoidnej artritídy môže vyvolať

rozvoj nežiaducich účinkov. Nesteroidové antireumatiká môžu spôsobiť žalúdočné ťažkosti až s rozvojom vredovej choroby, zvyšujú tlak krvi, môžu zhoršovať existujúce ochorenie srdca, či poškodiť pečeň. Rovnako aj ostatné liečivá pri nekontrolovanom užívaní môžu poškodzovať pečeň, či obličky. Glukokortikoidy pri dlhodobom užívaní zvyšujú riziko vzniku osteoporózy. Nežiaduce účinky biologickej liečby sú zase spojené so zvýšeným rizikom infekcií (napr. tuberkulózy) či ochorení lymfatického systému (napr. lymfóm). Preto je nevyhnutné upraviť a hlavne kontrolovať liečbu tak, aby nedošlo k poškodeniu zdravia.

Hovorili ste o farmakologickej liečbe. Používate vo svojej praxi aj nefarmakologickú liečbu?

Spomínal som už liečbu fyzikálnu, ale vo svojej praxi používam aj liečbu kolagénovými MD injekciami. Pre jej aplikáciu je vhodný pacient, u ktorého je akútny zápal potlačený, a pacient je v tzv. remisii. Choroba však len spí a pacient nie je vyliečený. Pretrvávajú u neho chronické bolesti kĺbov, kĺbová stuhnutosť, svalová slabosť a zhoršená funkcia kĺbov. Aplikácia kolagénových MD injekcií do okolia kĺbov prináša úľavu od bolesti a zlepšuje pohyblivosť kĺbov. MD injekcie obsahujú okrem kolagénu aj fytofarmaká, ktoré majú určitý protizá-

inzercia

GUNA MD – injekcie

ŠETRná LIEČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

Prípravky:

MD-Neck
MD-Neural
MD-Thoracic
MD-Lumbar
MD-Ischial

MD-Shoulder
MD-Small Joints
MD-Hip
MD-Poly
MD-Muscle

MD-Matrix
MD-Tissue
MD-Knee

Benefity:

- ✓ Zmiernenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti svalov, kĺbov a chrbtice
- ✓ Spomalenie degenerácie kĺbov a pridružených tkanív
- ✓ Nežiaduce účinky neboli pozorované
- ✓ Bez liekových interakcií



zdravotnícky prostriedok

Zloženie: kolagén, ktorý pôsobí proti ochabnutosti spojivového tkaniva. Látky rastlinného a minerálneho pôvodu, ktoré napomáhajú transportu kolagénu do cieľového tkaniva.

Dostupnosť: vo všetkých lekárňach bez lekárskeho predpisu, alebo u lekára aplikujúceho MD injekcie. Zoznam lekárov nájdete na www.inpharm.sk.

Informačný servis: spoločnosť inPHARM, tel.: +421 2 44 630 402, inpharm@inpharm.sk.



Základom je „DOBŘÉ SRDCE“



Odborná redakcia Edukafarm

Príslovie „mať dobré srdce“ už nevytvorí výhradne len o potrebe byť dobrým človekom. Mať dobré srdce, znamená aj byť zdravým, čo vzhľadom na množstvo ochorení srdcovo-cievneho systému je čím ďalej častejším práním mnohých z nás.

Z celosvetového hľadiska sú kardiovaskulárne ochorenia dokonca hlavnou príčinou úmrtí. Choroby kardiovaskulárneho systému sú v Európe príčinou asi polovice všetkých úmrtí (najmenej 4 milióny každý rok). Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) však v celosvetovom rozsahu ochorenie srdca alebo cievna mozgová príhoda zabijú ročne viac ako 12 miliónov obyvateľov, pričom u nemalého časti chorých sa zisťuje vyššia hladina cholesterolu. Žiaľ, nenarastá len počet chorých, ale aj počet osôb, ktoré v dôsledku týchto chorôb aj zomrú. Je pritom úplne zrejmé, že sa na tieto choroby vynakladajú i nemalé prostriedky zo zdravotného alebo sociálneho systému.

Liečba kardiovaskulárnych ochorení je nesporne v rukách lekára. Nefarmakologické opatrenia, ktoré sa neuplatňujú len v prevencii, ale v nemaléj miere aj v ich liečbe, sú však plne v rukách každého chorého. Z preventívneho hľadiska majú nezastupiteľnú úlohu aj preventívne prehliadky u všeobecných praktických lekárov. Za všeobecne užitočné možno označiť dnes moderné meranie hodnôt krvného tlaku (napr. značky Omron a i.), prípadne i jeho náhodnú kontrolu v lekárnach.

Zásadné je nefajčiť (pozn.: významný je aj pobyt v nezafajčenom a čistom prostredí, lebo aj pasívne fajčenie zvyšuje výskyt srdcovo-cievnych, respiračných a iných ochorení), avšak nie menej dôležitý je takisto dostatočný pohyb a zdravá strava. Ide predovšetkým o dostatočný príjem omega-3 polynenasýtených mastných kyselín dostupných jednak v telách morských živočíchov alebo i v najrôznejších výživových doplnkoch. Ich priaznivý účinok na ľudské zdravie je dostatočne dokumentovaný klinickými štúdiami, a to nielen na úrovni srdcovo-cievneho systému. Preukázaný je ich účinok na zdravý vývoj sietnice a centálneho nervového systému – odporúča sa tak ich podávanie u tehotných žien alebo v detskom veku. Priaznivý je aj vplyv týchto látok na hladinu krvných tukov. Z hľadiska samoliečby možno zvoliť z množstva účinných prípravkov, predovšetkým zo skupiny statínov, ktorých užívanie je viazané na lekárske predpis (pozn.: v niektorých krajinách sú však v nižších dávkach voľne predajné). U nás možno voľne získať predovšetkým podporné pôsobiace výživové doplnky – okrem omega-3 mastných kyselín ide o prípravky s obsahom fytoosterolov, prípadne o tzv. polykosanol.

Ako sme už uviedli, veľmi dôležitý je pohyb, pričom najjednoduchším a súčasne najprirodzenejším je chôdza (odporúča sa preto každý deň prejsť najmenej 10 tisíc krokov). Podľa možnosti je žiaduce zaviesť pohyb aj do pracovného procesu – uprednostniť schody pred výťahom, vykonávať aspoň 5 minútové prestávky na uvoľnenie, kratšiu prechádzku cez poľudňajúšu prestávku a pod.

Samotným dôsledkom týchto opatrení je zlepšenie fyzickej kondície a zvyčajne aj optimalizácia telesnej hmotnosti, k čomu môžu dopomôcť i niektoré voľne predajné antiobezitické na čele s orlistatom, ktorý obmedzuje vstrebávanie tukov prijatých stravou, prípadne najrôznejších výživových doplnkov (účinok je vždy len podporný a nikdy dlhodobou neschudneme bez pohybu a zmeny stravovacích návykov!). Alkohol je vhodné konzumovať najvyššie na úrovni ekvivalentu 1 veľkého piva/deň pre muža a malého piva pre ženu.

Odporúča sa aj obmedziť solenie, a to na 5–6 g/deň. Keďže sa soľ často využíva ako konzervačná látka, udáva sa, že náš súčasný priemerný denný príjem soli je až 12 gramov. Určitou náhradou za sodík obsiahnutý v kuchynskej soli, môže byť draslík.

palový, antioxidačný a hojivý účinok a tiež obsahujú vybrané minerálne látky, ktoré zlepšujú mineralizáciu daného tkaniva. Transport kolagénu na miesto určenia je daný tzv. „collagen injectable delivery systémom“, ktorý je chránený patentom. Tento umožňuje nahradiť vnútrokľbovú aplikáciu injekcií za aplikáciu podkožnú, ktorá je pre pacienta menej invazívna a menej bolestivá. Táto liečba pri dodržaní aplikačných postupov prináša často dlhodobé pozitívne výsledky.

Spomínali ste liečbu MD injekciami, môžete uviesť nejaký konkrétny príklad z Vašej praxe, keď sa Vám táto liečba osvedčila?

Ako príklad by som uviedol pacientku, u ktorej po zavedení základnej liečby došlo k remisii reumatoidnej artritídy, ale pretrvávala bolesť menšej intenzity a stuhnutosť prstov na ruke. Sama si zistila údaje o liečbe MD injekciami a požiadala ma o ich aplikáciu do okolia drobných kĺbov oboch rúk. Aj keď som liečbu aplikoval najtenšou ihlou do okolia 8 kĺbov rúk, vždy to bolo 16 pichnutí do citlivých lokalít, celkovo 10-krát, čiže celá liečba predstavovala 160 pichnutí. Ale stálo to za to, lebo stav sa výrazne zlepšil a pacientka je spokojná, môže sa venovať svojim záľubám, ktoré vyžadujú jemnú motoriku rúk.

L'AHKÁ POMOC NAŠEJ IMUNITE

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

Pomaly sa končí zima a jar pomaly klope na dvere. Pri letmom obzretí sa je zrejme, že ani tento rok sa predpovedané treskúce mrazy nedostavili, čo hrá do karát rôznym vírusom a baktériám, ktoré práve teraz majú sviatky hojnosti. Aktuálne je totiž celoročne najvyšší výskyt akútnych ochorení dýchacích ciest a zďaleka nejde len o chrípku. Mierna zima nám v boji s týmito chorobami rozhodne neľahčuje situáciu a naša imunita dostáva zabráť, čo vidno najmä v detských kolektívoch v škôlkach a na školách.

Proti chrípke máme možnosť sa očkovať, ale zďaleka nie každý sa očkovať dá. Jednak je to strach z injekcie alebo z vakcíny, jednak podcenenie samotného ochorenia. Však je to „len“ chrípka. Ide však o ochorenie, ktoré si každý rok u nás vyžiada asi rovnaký počet obetí, ako autonehody - rozhodne nechceme strašiť vtáčou alebo mexickou chrípkou, ktorá sa v našich končinách našťastie neudomácnila, len sa snažíme pravdivo informovať o tej „bežnej“ chrípke. Účinnosť vakcíny je pritom veľmi vysoká a dosahuje takmer 100 %. Veľa tých, ktorí sa nechali očkovať, však tvrdí, že očkovanie bolo zbytočné, lebo aj tak ochoreli na chrípku. S najväčšou pravdepodobnosťou však nešlo o chrípku, ale o inú infekciu dýchacích ciest, ktorej pôvodcom sú zväčša vírusy - bežne hovorí-

me o prechladnutí.

Kým možnosť očkovať sa proti chrípke na túto sezónu je už za nami, máme v rukách veľa možností, ako svojmu imunitnému systému aspoň trochu pomôcť, ako ho posilniť v boji proti týmto dotieravým mikróboch. Zvyčajne sa ako prvé spomína otužovanie (to si nechajme až na koniec leta a na jeseň), zdravé stravovanie (zdravé zloženie jedálneho lístka je kľúčové nielen na zlepšenie imunity, ale aj ako prevencia civilizačných ochorení, ako je cukrovka, kŕnatenie ciev a pod.), dostatok pohybu a čistý vzduch (samozrejmosťou je nefajčiť, ani pasívne). I keď tieto odporúčania počúvame denne, nemožno ich brať na ľahkú váhu, lebo skutočne prinášajú výsledky, hoci nemusia byť zrejme na prvý pohľad.

Okrem toho môžeme podporiť svoju imunitu najrôznejšími výživovými doplnkami. Tie okrem vitamínov neobsahujú len rôzne výťažky z rastlín, ale aj húb. Ak zostaneme pri vitamínoch, možno každý už počul o význame vitamínu C, označovaného aj ako kyselina askorbová. To preto, že v minulosti zabraňovala výskytu skorbutu, čo sa prejavovalo krvácaním ďasien a vypadávaním zubov. Dnes už týmto ochorením netrpia ani námorníci na zaoceánskych lodiach. Veľmi dobre však poznáme jeho význam v mnohých biochemických reakciách a pri podpore imunity. Zároveň pribúdajú správy, ktoré poukazujú na jeho znížené zásoby v tele pri rôznych ochoreniach, vrátane civilizačných. Vitamín C preto má význam

inzercia



LIETAJÚCE VITAMÍNY

9x LEPŠÍ ÚČINOK AKO TABLETY

humamedix



lietajucevitaminy.sk

- Novinka na vitamínovom trhu • Rýchly účinok
- Nezaťažujú žalúdok • Obsahujú extrakt z plodov acai



Vitamín D pre celú rodinu

Prijemná chuť na zlepšenie nálady

**Žuvacie tablety
s jahodovo malinovou
príchuťou
s obsahom vitamínu
D3 a xylitolu**



NOVINKA

Vitamín D prispieva:

- k správnejmu vstrebávaniu vápnika a fosforu
- k udržaniu zdravých kostí a zubov
- k správnejmu fungovaniu imunitného systému
- k ochrane buniek pred oxidačným stresom

Vitalabans oy

Výrobca:
Vitalabans Oy, Hämeenlinna, Finland
Zastúpenie pre SK:
Vitalabans SK s. r. o.,
Mýtna 42, 811 05 Bratislava,
Tel.: +421 2 4569 0566,
e-mail: info-sk@vitalabans.com,
www.vitalabans.com

konzumuvať. Z pohľadu respiračných infekcií dokáže do istej miery znížiť riziko ochorenia a aj intenzitu jeho prejavov. Vitamín C je bohato zastúpený v mnohých potravinách – v ovocí a zelenine (najmä v paprike), ale aj vo vnútornostiach (týmus...) a samozrejme sa nachádza v mnohých rastlinách, ktoré sa pomaly dostávajú do širšieho povedomia v súvislosti so znovuobjavovaním zabudnutých rád našich starých mám. Ide napríklad o rakytník, jara-biny, šípky a pod.

Veľmi zaujímavá je echinacea, ktorá má okrem antimikrobiálneho účinku aj protizápalový/analgetický účinok. Z účinných látok sa spomínajú najmä deriváty kyseliny kávovej a polysacharidy, ktorým sa pripisuje imunostimulačný účinok. Výťažky z koreňov (v menšom množstve aj z kvetu či listov) echinacey vykazujú okrem toho aj tzv. desenzitizujúci účinok v procese vnímania bolestivého stimulu.

Veľkej obľube sa aktuálne tešia aj tzv. glukány, t.j. látky, ktoré sú prirodzenou súčasťou bunkovej steny stopkovýtrusných húb. Okrem hľivy ušticovej (*Pleurotus ostreatus*) ide napríklad o lešklókórku lešklú

(*Ganoderma lucidum*) známu ako reishi, alebo húževnatec jedlý (*Lentinula edodes*) známy ako shiitake. Glukány sú schopné podporiť našu nešpecifickú obranyschopnosť stimuláciou imunitného systému prítomného v našom čreve. Veľmi zjednodušene tak môžeme povedať, že naša imunita „sa nabudí“ a je tak v lepšej kondícii.

Priaznivé ovplyvnenie imunity sa v poslednom čase uvádza aj vo výťažku z pelargónie (*Pelargonium sidodes*), čo vychádza z tradičného liečiteľstva v oblasti južnej Afriky. Okrem imunostimulačných účinkov sa uvádzajú aj antimikrobiálne vlastnosti.

Nepochybne možno využiť aj prípravky s obsahom kolostra, nukleotidov, bakteriálnych lyzátov, Chlorelly či múmia a pod., a to s rešpektovaním nie vždy dostatočne klinicky overenej klinickej účinnosti.

Okrem vyššie uvedených odporúčaní nemožno nespomenúť aj dostatočný a kvalitný spánok, netreba zabúdať na smiech a tešiť sa aj z maličkostí, snažiť sa vyhýbať negatívnejmu stresu a pozeráť sa na život aspoň trochu optimisticky - minimálne už len preto, že dobrá nálada je nákazlivá...

KOLOSTRUM VYTVORENÉ PRÍRODOU

Jediný, kto profituje z toho, že ste zdravý, ste vy a vaši najbližší



Kolostrum (mledzivo)

- vytvorila príroda ako unikátnu látku, ktorá dodáva mláďatám cicavcov prirodzenú imunitu a túto taktiež aj posilňuje;
- je bohatým zdrojom imunoglobulínov, molekúl stimulujúcich imunitu a rastových faktorov, živín, nukleotidov, vitamínov a minerálov.

Barny's®
PREMIUM QUALITY

Kolostrum forte



Výživový doplnok

- kolostrum s vitamínom C a zinkom, ktoré **prispievajú k správne fungovaniu imunitného systému**
- ocenené pečatou kvality Synermune™, ktorá zaručuje výnimočne vysokú kvalitu a účinnosť
- obsah **500 mg** kolostra
- garantovaných **30 % IgG (imunoglobulínov skupiny G)**
- v kapsulách rastlinného pôvodu K-Caps
- certifikát Kosher, GMO free

Žiadajte v lekárnach



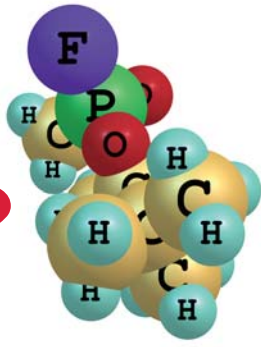
0800 125 139



barnys.sk

www.barnys.sk
www.kanadske-kolostrum.sk

KEDY NÁM POMÔŽU enzýmy?



MUDr. Pavel Chrbolka
Ušni-nosní-krční oddělení
Fakultní Thomayerova nemocnice s poliklinikou, Praha

V dnešnom pretechnizovanom a uponáhľanom svete je niekedy až bezhlavo kladený dôraz na zdravie, primeranú kondíciu, pracovné úspechy a výkonnosť. Snahe neochorieť, dobre vyzerat', čo najdlhšie si udržať mladistvý vzhľad a spoločensky obstať za všetkých okolností odpovedá aj objem prostriedkov vynaložených v lekárňach na kúpu podporných prostriedkov a najrôznejších výživových doplnkov.

Takmer každého z nás niekedy potrápi nádcha či zápal hlasiviek, príhodi sa drobný úraz, alebo nie sme práve „pozitívne“ naladení. Nároky kladené na nás však zostávajú rovnaké, s narastajúcou únavou je potrebné niečo robiť, avšak síl sa nedostáva... Že by obávaná jarná únava? Pri pestovaní zdravého životného štýlu, v rekonvalescencii (napr. po operácii) a v prevencii častého výskytu alebo opakovaní sezónnych ochorení dýchacích ciest (hrtan, priedušnica, priedušky, pľúca), sa záujem stále viac sústreďuje na fytoterapiu a ďalšie doplnkové a alternatívne postupy. Obzvlášť u nezávažných respiračných infekcií, ako je prechladnutie, čo sa prejavuje upchaným nosom, pálením a bolesťami hrdla, chraptom a suchým kašľom, stále viac ľudí upína pozornosť k tzv. proteolytickým enzýmom. Pretože ide o zaujímavú skupinu prírodných látok, poďme sa na ne pozrieť bližšie.

Čo sú proteolytické enzýmy

Proteolytické enzýmy (peptidáza, papaín, bromelaín, serrapeptidáza a iné) sú látky, ktoré disponujú schopnosťou rozrušovať bielkovinové štruktúry (glykoproteíny) obsiahnuté napr. v hlienoch. Rozkladom týchto bielkovín v hlienoch je možné čiastočne znížiť viskozitu hlienov, čím sa uľahčuje jeho transport z dýchacích ciest (to je dôležité napr. u mnoho-ročných fajčiarov) a znižuje sa riziko premnoženia mikroorganizmov (vírusov a baktérií) spôsobujúcich respiračné infekcie u detí a dospelých. K ďalším priaznivým účinkom proteolytických enzýmov možno zaradiť zmiernenie opuchu slizníc dýchacích ciest, obnovenie pohyblivosti riasinkatého epitelu, zlepšenie výživy slizníc a ovplyvnenie obranyschopnosti v zmysle obnovenia rovnováhy medzi nedostatočnou a nadmernou reaktivitou imunitného systému. Proteolytické enzýmy dokážu rozkladať patologické komplexy protilátok a antigénov alebo krvné zrazeniny, čím urýchľujú hojenie a prispievajú k ústupu zápalovej reakcie. Ako tzv. enzymoterapia zo zmesi enzýmov rastlinného a živočíšneho pôvodu vo forme liečivých prípravkov (spolu s flavonoidom rutínom) používajú v celom rade indikácií, ako napr. poúrazové opuchy, zápalové a pooperačné stavy v chirurgii, poruchy lymfatických žíl alebo chronické a recidivujúce zápaly v rôznych častiach tela.

Komu prospieva užívanie enzýmov

Z preventívneho hľadiska môžu mať prínos z užívania enzýmov všetci, ktorí sa aktívne zaujímajú o svoje zdravie a nie je im ľahostajný počet dní preležaných v posteli. Podávanie enzýmov môže viesť k zlepšeniu obranyschopnosti, k skráteniu doby potrebnej na zotavenie sa z vyčerpacej choroby, preventívne pôsobiť proti komplikáciám po úrazoch alebo prispievať k regenerácii u športovcov. Všeobecne je preto možné užívanie enzýmov považovať za racionálne v oblasti podpory rovnovážneho a zdravého stavu organizmu.

Zdravie má korene v prírode

ProfiZYM plus

ProfiZYM plus je výživový doplnok
a neslúži ako náhrada pestrej
a rozmanitej stravy.



Výživový doplnok s jedinečne vyváženým komplexom synergicky pôsobiacich enzýmov rastlinného pôvodu

- prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- prispieva k redukcii únavy a vyčerpania
- prispieva k normálnej tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu chrupaviek

STADA



KYSELINA HYALURÓNOVÁ – pomocník pri mnohých neduhoch

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

Kyselina hyalurónová, alebo tiež hyaluronát, je jednou z najvýznamnejších zložiek medzibunkovej hmoty spojivového tkaniva, t.j. chrupky, väziva, a kostí. Telo dospelého človeka vážiace 70 kg obsahuje asi 15 g tejto látky, ktorá sa neustále obnovuje. Pre okoliťé bunky vytvára akési stavebné lešenie. Veľmi často sa takisto spomína v kontexte svojej schopnosti viazať na seba vodu, a prispievať tak k optimálnej hydratácii tkaniva. Až pomerne nedávno sa preukázalo, že ako tzv. signálna molekula je táto látka schopná ovplyvňovať pohyb a príľnavosť buniek v rámci ich rastu, delenia a diferenciácie.

Aj keď o prítomnosti hyaluronátu počujeme najviac v súvislosti s telami stavovcov (prvýkrát bola izolovaná z kohútich hrebienkov), prirodzene sa nachádza tiež u niektorých baktérií (napr. streptokoky), kde je súčasťou ich bunkovej steny. V ľudskom tele je okrem medzibunkovej hmoty hojne zastúpený aj v pupočníku, kĺbovej tekutine, koži alebo sklovci. Veľmi vzácné ochorenie, pre ktoré je charakteristické zhoršené odbúravanie hyaluronátu, a teda jeho vyššie zastúpenie v tele, sa označuje hyaluronóza, v literatúre najčastejšie opisovaná pri psoch plemena shar-pei. Kyselina hyalurónová sa však v medicíne spomína predovšetkým v súvislosti s nedostatkom. Ako prirodzená látka nášho tela tak nachádza uplatnenie v mnohých medicínskych odboroch a využíva sa ako liek, zdravotnícky prostriedok, výživový doplnok a aj v kozmetike.

Ochorenie pohybového aparátu

Zväčša sa s kyselinou hyalurónovou stretávame v liečbe osteoartrózy, t.j. degeneratívneho ochorenia kĺbovej chrupky sprevádzaného i nedostatkom kĺbového maziva.

V tejto indikácii sa zaraďuje medzi tzv. chondroprotektíva, t.j. látky podporujúce štruktúru a funkciu chrupky (z gréckeho chondros = chrupka). Jej aplikácia v konečnom dôsledku napomáha lepšej pohyblivosti kĺbov, predovšetkým zvýšením viskozity kĺbovej tekutiny. Práve jej väčší objem a vyššia viskozita znižujú intenzitu, trenie kĺbových hlavíc vzájomne, čo následne vedie aj ku zníženiu bo-

lestivosti postihnutého kĺbu. Kvalitná kĺbová tekutina je takisto nevyhnutným predpokladom pre zdravú a optimálne fungujúcu kĺbovú chrupku, pri ktorej sa následne spomína jej vyššia pružnosť.

Dnes máme možnosť aplikovať hyaluronát jednak vo forme kapsúl/tabletiiek podávaných ústami, avšak k dispozícii je aj vo forme injekčného roztoku s možnosťou aplikácie priamo do kĺbovej štrbiny, príp. i v kombinácii s kolagénom, hlavnou bielkovinovou zložkou medzibunkovej hmoty spojiva.

Podpora hojenia pokožky a slizníc

Okrem uvedenej reumatologickej indikácie sa stále častejšie využívajú proregeneračné vlastnosti, tzn., že podporuje proces hojenia.



Nachádza tak svoje uplatnenie pri najrôznejších kožných defektoch, vrátane chronicky sa nehojajúcich rán, pri zapareninách, pri podpore hojenia operačných rán za účelom zmenšenia jazvy a pod.

Podobný účinok možno očakávať aj na slizniciach. V gynekológii tak lokálna aplikácia prispieva k hojeniu vonkajších rodidiel a pošvy, napr. pri komplikovaných pôrodoch, po nastreihnutí hrádze, pri pošvovom diskomfor-

te, vyplývajúcom z poklesu tvorby ženských pohlavných hormónov v období peria a postmenopauzy, prípadne po tzv. konizácii maternicového čapíka.

Na neposlednom mieste sa možno s hyaluronátom stretnúť tiež v stomatológii, kde jeho lokálne podávanie vo forme gélu zmiernuje bolesť a podporuje hojenie áft, pôsobí na upokojenie ďasien u detí s prerezávajúcimi sa zubkami a takisto podporuje hojenie najrôznejších otlakov a narušení slizničnej integrity v dôsledku užívania ortodontických a protetických pomôcok.

Kyselina hyalurónová sa využíva aj v kozmetike za účelom zlepšenia hydratácie, a teda vláčnosti a jemnosti pokožky; v esteticknej chirurgii slúži na odstraňovanie vrások.

Ochorenie dýchacích ciest

Kyselina hyalurónová síce sama osebe nádchu nepotláča, avšak je schopná podporiť hojenie sliznice narušenej vírusovou infekciou. Preto sa s ňou stretávame stále častejšie pri najrôznejších nosových roztokoch. Okrem roztokov morskej soli sa pridáva i k látkam sťahujúcim cievnú stenu (tzv. dekongestíva), a to s cieľom vylúčiť alebo aspoň obmedziť výskyt nežiaducich účinkov, pri ktorých dominuje pocit suchej sliznice. Keďže táto látka je schopná na seba naviazať väčší počet molekúl vody ako sama váži, zostáva sliznica následne príjemne zvlhčená.

Svoje uplatnenie kyselina hyalurónová jednak nachádza aj v dolných cestách dýchacích. Tu sa podáva za účelom obnovy a zachovania fyziologického stavu medzibunkových priestorov a sliznice ako celku pri chronickom zápale priedušiek, astme alebo chronickej obštrukčnej chorobe pľúc. Vďaka svojim fyzikálno-chemickým vlastnostiam však podporuje hydratáciu celého dýchacieho systému, čím napomáha aj odstraňovaniu splođín metabolizmu, alergénov i najrôznejších nečistôt.

Ostatné využitie

S kyselinou hyalurónovou sa stretávame aj v očnom lekárstve, kde je jej aplikácia jednou z možností ako zmierniť príznaky tzv. suchého oka pri nedostatku alebo zlej kvalite prirodzene sa tvoriacich slz. Bez zaujímavosti zaiste nie je ani možnosť jej aplikácie priamo do močového mechúra spoločne s chondroitín sulfátom za účelom liečby opakujúcich sa zápalov.



Vyskúšajte našu dvojicu



Pre kĺby fit a v kondícii

HYALFIT a HYALFIT gél

HYALFIT

Čistý kryštalický kolagén s kyselinou hyalurónovou a vitamínom C je vhodný pre strednú a staršiu generáciu, pre športovcov a pre ľudí v záťaži.

Účinné zložky: Kyselina hyaluronová, Kolagén, Chondroitín sulfát, Vitamín C a Bosellie Serrata

Poznámka: Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení, kyselina askorbová (vitamín C) uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č.1924/2006

HYALFIT GÉL

je nový, moderný kozmetický prostriedok, určený na svaly a kĺby, vyvinutý podľa najnovších poznatkov kozmetológie a prírodných vied. Jedná sa o masážny a upokojujúci prípravok na svaly, väzivá a kĺby, určený na rýchlu a zároveň dlhotrvajúcu úľavu.

výživový doplnok



SKÚSEŇOSTI S PREVENCIOU A LIEČBOU INFEKCIÍ DÝCHACÍCH CIEST

MUDr. Mária Záhová, detská a dorastová
ambulancia, Dolný Kubín

Každý rok sa lekári v čase od jesene do jari stretávajú vo svojej ambulatnej praxi s respiračnými ochoreniami. Infekcie horných dýchacích ciest patria k najčastejším chorobám vo všetkých vekových skupinách. Pôvodcami ochorení sú najmä vírusy a baktérie.

Vírusová infekcia môže tiež sekundárne vyvolať bakteriálnu infekciu (angínu, zápal stredného ucha, zápal priedušiek, zápal pľúc). Je to zdravotnícky, sociálny a ekonomický problém. Celoročne sú za respiračné infekcie zodpovedné prevažne vírusy – RS vírus, koronavírus, adenovírus, vírus parainfluenzy, atď. Vtedy hovoríme o chrípke podobných ochoreniach (flu-like syndróm). Každý rok sa však v určitom období aktivizujú aj vírusy klasickej chrípky (vírusy orthomyxoviridae), ktoré sú vysoko infekčné, a preto vznikajú epidémie. V ojedinelých prípadoch môžu vzniknúť aj pandémie.

Aký je rozdiel medzi chrípkou a prechladnutím

Najčastejším príznakom infekcie dýchacích ciest býva teplota, bolesť hrdla, nádcha, kašeľ. Pri bežnom prechladnutí telesná teplota nebýva veľmi zvýšená, naopak pri klasickej chrípke je typickým príznakom vysoká teplota spojená s bolesťou kĺbov a svalstva. Lekár sa aj na základe týchto príznakov rozhoduje, akú medikamentóznú liečbu zvolí.

Dokázať bakteriálny agens v ambulatnej praxi sa dá urobiť pomocou kultivácie z výterov nosohltanu, ale výsledky bývajú zvyčajne až do troch dní. Na rýchle zhodnotenie situácie môžeme použiť vyšetrenie CRP (C-reaktívny proteín). Ak sú jeho hodnoty nízke, ide o vírusovú



infekciu, ak sú jeho hodnoty vysoké, poukazujú na bakteriálnu infekciu, a vtedy je namieste podať antibiotickú liečbu.

Prevenca a liečba

Najlepšou ochranou pred vírusovými ochoreniami dýchacích ciest je dobrá kondícia imunitného systému, ktorý v našom organizme zabezpečuje ochranu pred infekciami. Preventívne proti chrípke je možné sa zaočkovať už od konca septembra. Avšak nie vždy sa očkovacia látka musí zhodovať s aktuálnym vírusom, a teda nemusí dostatočne chrániť zaočkovaného jedinca. Preto je vhodné doplniť očkovanie liečivými prípravkami s imunomodulačným a sliznicu stabilizujúcim účinkom.

Tieto vlastnosti majú mnohé prírodné látky rastlinného, živočíšneho a minerálneho pôvodu. Niektoré látky je vhodné užívať vo väčších koncentráciách (echinacea purpurová, cesnak kuchynský, dŕmbier lekársky – známejší pod českým názvom zázvor, výťažky z hlavy ustricovej (betaglukány), kolostrum, zinok, špecifické enzýmy, nukleotidy, aminokyseliny. Sú však látky, ktoré stačí užívať v nízkych fyziologických koncentráciách (*Annas barbariae*, *Asclepias vincetoxicum*, ľuľkovec zlomocný, prílbica modrá, *Haemophilus influenzae*, med'), čo zabezpečuje vhodnosť ich použitia aj u malých detí. Netreba zabúdať ani na

inzercia

*Chcete si užít zimné radovánky?
Myslite na prevenciu!*



inPHARM
...the way we walk
www.inpharm.sk

Voľnopredajný liek na vnútorné použitie.
Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu,
prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

zvýšený príjem vitamínu C v strave (ovocie, zelenina), ktorý je tiež dôležitý pre správnu funkciu imunitného systému.

Vo svojej praxi som mala možnosť vyskúšať kombinovaný prírodný prípravok, obsahujúci fyziologické koncentrácie účinných látok, vhodný aj u malých detí. Prípravok je zameraný na stimuláciu všetkých zložiek imunity (protivírusovú, protibakteriálnu), čím zabezpečuje zvýšenú odolnosť slizníc voči infekcii. Obsahuje tiež zložky, ktoré potláčajú symptómy prechladnutia a chrípky, ako je horúčka, zápal a bolesť.

Skúsenosti z mojej praxe

Účinok kombinovaného prírodného lieku môžem ilustrovať na príklade 4-ročného pacienta, ktorý je sledovaný v imunoalergologickej ambulancii pre časté infekcie dýchacích ciest. V období šiestich mesiacov (október – apríl) bol každý mesiac vyšetrený v ambulancii pre ochorenie dýchacích ciest minimálne dvakrát. Vybral celkovo štyrikrát ATB, ktoré mal ordinované počas návštevy pohotovosti. Od októbra nasledujúceho roka som mu odporučila preventívne užívať už spomínaný liek v nízkych koncentráciách jedenkrát týždenne. V ambulancii sa ocitol až po štyroch mesiacoch vo februári v dôsledku predčasného ukončenia užívania lieku, čo viedlo k novému ochoreniu. Pacientovi som naordinovala ten istý kombinovaný prírodný liek, ale v liečebnej schéme, jednu dávku každých osem hodín po dobu troch dní, čo stačilo na jeho vyliečenie.

Ďalším prípadom bol 19-ročný pacient sledovaný v imunoalergologickej ambulancii od 3 rokov veku pre časte respiračné infekcie, so zníženým protilátkami IgA. Od 13 rokov je sledovaný reumatológom pre reaktívnu artritídu po yersíniovej infekcii.

V januári minulého roka ochorel na akútne respiračné ochorenie, pričom mal zvýšenú teplotu do 38,5 °C, bolesti hlavy, hrdla a celého tela. Po vyšetrení a odobratí výteru hrdla bol nastavený na liečbu kombinovaným prírodným liekom, jedna dávka každých 8 hodín po dobu 3 dní. Pri teplote nad 38 °C som odporučila pridať liek na zníženie teploty a celú liečbu som doplnila vitamínom C a zinkom. Na štvrtý deň na kontrole bol bez teploty, výter z hrdla bol negatívny, mal ojedinele vlhký kašeľ a stav sa do týždňa upravil.

Záver

Na záver môžem konštatovať, že možnosť ako stimulovať imunitný systém v jesenných a zimných mesiacoch je veľa. Mne sa osvedčil kombinovaný prírodný liek určený na rôzne vírusové respiračné ochorenia. Má výborné preventívne aj liečebné účinky. Oceňujem jeho vysokú bezpečnosť a možnosť podávať ho aj malým deťom.

Pripravila odborná redakcia Edukafarm.

VÝSLEDKY PRIESKUMU LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ 2014



Lekárska starostlivosť je dnes významnou súčasťou zdravotného systému a hrá nezanedbateľnú úlohu vo verejnom zdraví. Lekári je stále miestom, kde sa bežný človek najrýchlejšie dočká rady ohľadom svojho zdravotného problému, ale jej postavenie sa v priebehu času mení.

Dnes už nie je až takou samozrejmosťou mať „svoju“ lekára a „svojho“ lekárnika, ktorý nám najlepšie poradí. Často podliehame reklame, zbierame informácie na internete. Pokrok však tiež prináša obrovské množstvo nových prípravkov, a predovšetkým prepracované marketingové stratégie, ktorých hlavným cieľom je predať, nie pomôcť. Ako sa týmto „útokom“ brániť a voľiť optimálnu stratégiu starostlivosti o zdravie?

Kým pri liekoch sa možno aspoň v účinnosti spoľahnúť na schválenú indikáciu (priame porovnanie účinnosti liekov v jednotlivých skupinách však obvykle chýba) a z hľadiska kvality na kontrolné pôsobenie štátnych autorít (ŠUKL, EMA), u ďalších prípravkov určených na starostlivosť o zdravie, ako sú napr. výživové doplnky, bylinné čaje či liečebná kozmetika, je relevantných (a hlavne nezávislých) informácií ako šafranu. Často sme odkázaní práve len na vlastné tvrdenia výrobcov a pritom je nad slnko jasnejšie, že so zodpovednými výrobcami sa často zvezú takí, ktorí si s kvalitou a pravdivosťou voči chorľavej verejnosti hlavu príliš nelámu.

V takýchto situáciách majú praktické skúsenosti cenu zlata. Vzhľadom na množstvo prípravkov na trhu však často ani roky praxe nezaručia, že budeme pripravení na všetko. Projekt *Lekárnici odporúčajú* si preto kladie za cieľ zhrnúť široké empirické skúsenosti zo slovenských lekární a podeliť sa o ne medzi lekárnikmi navzájom, ako aj širokou verejnosťou. Prieskum sa zakladá na osobnom prístupe každého odborníka v lekárni k riešeniu daného zdravotného problému čo najefektívnejším spôsobom. Anketa je unikátna svojou koncepciou: zisťuje, ktorému z prípravkov odborný personál lekární dôveruje bez ohľadu na pôsobenie reklamy a želanie pacientov, a preto poskytujú iné informácie ako čisto predajné čísla. Lekárskymi experti sú oslovení na seminároch a webových stránkach spoločnosti Edukafarm ako aj prostredníctvom časopisu *farmiNews*.

V roku 2014 sa prieskumu zúčastnilo celkovo takmer 243 lekárenských odborníkov. Všetkým do jedného patrí veľké poďakovanie, že si napriek množstvu iných dôležitých úloh našli čas a podelili sa s nami (a teda aj s vami) o svoje vlastné skúsenosti z oblasti voľno predajných liekov, výživových doplnkov, zdravotných prostriedkov a liečebnej kozmetiky. Poskytli nám tak dôležité informácie o svojich odborných a praktických preferenciách, ako aj možnosť zamyslieť sa, prečo je daný produkt preferovanou voľbou.



ANTITUSIKÁ – SUCHÝ, DRAŽDIVÝ KAŠEĽ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
DITUSTAT	LP	22,4
SINECOD	LP	17,6
STOPEX	LP	14,8
STOPTUSSIN	LP	10,0
ROBITUSSIN Antitussicum	LP	9,4

EXPEKTORANCIA – VLHKÝ KAŠEĽ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
SOLMUCOL	LP	28,0
MUCOSOLVAN	LP	27,4
FLAVAMED	LP	5,1
bromhexin (bližšie nespecifikované)	-	5,1
ACC long	LP	5,1

PRECHLADNUTIE – KOMBINOVANÉ PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
COLDREX/COLDREX Max/Grip	LP	31,8
THERAFLU	LP	29,6
PARALEN / PARALEN Grip	LP	15,0
NUROFEN / NUROFEN Stopgrip	LP	8,0
ASPIRIN	LP	2,9

BOLEŠŤ HRDLA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
STREPSILS	LP	17,5
TANTUM VERDE	LP	17,2
STREPFEN	LP	16,9
DORITRICIN	LP	10,4
NEO-ANGIN	LP	5,9

NEALERGICKÁ NÁDCHA – LOKÁLNE PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
MUCONASAL	LP	31,6
OLYNTH / OLYNTH HA	LP	25,2
NASIVIN	LP	12,3
OTRIVIN	LP	9,5
MAR RHINO / MAR PLUS	ZP	3,4

ALERGICKÁ NÁDCHA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
VIBROCIL	LP	32,2
LIVOSTIN	LP	20,8
ZODAC	LP	5,5
CLARITINE	LP	4,8
STERIMAR	ZP	4,8

HORÚČKA U DETÍ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
NUROFEN	LP	45,3
PANADOL	LP	25,7
PARALEN	LP	19,6
BRUFEN	LP	9,4
MIG Junior	LP	4,5

IMUNOSTIMULÁCIA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
IMUNOGLUKÁN	VD	41,2
Echinacea sp. (bližšie nespecifikované)	-	6,6
hliva ústřicová (bližšie nespecifikované)	-	6,6
kolostrum	-	6,0
PREVENTAN	VD	4,0

BOLEŠŤ HLAVY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
PANADOL / PANADOL EXTRA	LP	20,3
IBALGIN	LP	18,2
ATARALGIN	LP	15,9
NALGESIN	LP	10,9
MIGRALGIN	LP	7,1

BOLEŠŤ ZUBOV

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
NALGESIN S	LP	30,9
VALETOL	LP	26,3
IBALGIN	LP	13,8
PANADOL / PANADOL Extra/Ultra	LP	7,2
BRUFEN 400	LP	4,6

OSTEOARTRÓZA – SYSTÉMOVÉ PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
WALMARK / PROENZI Arthrostop	VD	18,9
CONDROSULF	LP	17,2
COLAIFT	VD	13,5
CEMIO KAMZÍK	VD	7,4
VERSAN	VD	6,8

BOLEŠŤ KLBOV – LOKÁLNE PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
VOLTAREN Emulgel	LP	32,6
FLECTOR EP gél / náplast	LP	19,3
IBALGIN krém / gél / IBALGIN DUO EFFECT	LP	8,4
VERAL 1% gél	LP	5,3
ORTHO HELP Emulgel	K	3,1

INTÍMNA HYGIENA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
LACTACYD	K	35,7
SAFORELLE	K	25,6
CHILLY INTIMA	K	12,6
CANESTEN	LP	4,7
FEMIGEL	K	3,2

PARADONTÓZA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
LACALUT	K	38,8
PARODONTAX	K	28,0
CORSODYL	LP	11,5
koenzym Q10 (bližšie nespecifikované)	-	4,5
CURASEPT	K	3,1

PORUCHY TRÁVENIA (BOLESTI BRUCHA/KRČE)

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
NO-SPA	LP	30,9
BUSCOPAN	LP	24,0
PANCREOLAN Forte	LP	18,5
GASTROVAL	VD	7,3
KREON 10 000	LP	2,6

PÁLENIE ZÁHY, PREKYSLENIE ŽALÚDKA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
MAALOX	LP	25,1
TALCID	LP	24,0
TUMS	LP	10,9
GAVICON	LP	9,5
RENNIE	ZP	7,7

AKÚTNA ZÁPCHA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
GUTTALAX	LP	34,3
suppositoria glycerín (bližšie nespecifikované)	LP	13,0
DULCOLAX	LP	10,8
REGULAX	LP	7,9
LACTECON	LP	7,3

HNAČKA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
ENDIEX	LP	39,3
IMODIUM	LP	20,8
SMECTA	LP	11,9
CARBOCIT	LP	6,0
HIDRASEC	LP	4,2

PLYNATOSŤ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
ESPUMISAN	LP/ZP	58,1
DEGASIN	ZP	20,8
REGUMISAN	ZP	6,5
simetikón (bližšie nespecifikované)	-	5,4
GENERICA Simethicon	VD	3,1

PROBIOTIKÁ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
PROBIO-FIX	VD	21,1
VALOSUN BIOPRON	VD	15,1
BIOGAIA	VD	11,4
LINEX	VD	8,7
NUTROLIN B	VD	6,6

Lekárnici odporúčajú – výsledky ankety

PROBIOTIKÁ PRI ANTIBIOTICKEJ LIEČBE

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
NUTROLIN B	VD	18,9
VALOSUN BIOPRON	VD	12,8
LINEX	VD	11,2
BIOGALIA	VD	8,0
PEARLS	VD	7,4

INKONTINENČNÉ POMÔCKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
TENA	ZP	41,8
MOLIMED	ZP	17,8
DEPEND	ZP	9,2
INCOVENAL	ZP	8,6
MOLICARE	ZP	7,2

STAROSTLIVOSŤ O PROSTATU

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
PROSTAMOL UNO	LP	54,9
WALMARK PROSTENAL	VD	26,3
PROSTAKAN Mono/Forte	LP	7,9
PROSTAMAX	VD	3,4
EPILOBIN	VD	1,5

ZÁPÁL MOČOVÝCH CIEST

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
WALMARK URINAL	VD/ZP	37,7
VALOSUN UROVAL	VD	15,6
CYS-CONTROL	VD/ZP	9,3
Dr. MÜLLER UROSEPT	VD	6,0
SWISS MAX/MEGA Brusnice	VD	4,6

MENOPAUA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
GS MERILIN	VD	20,9
FYTOSOJA Forte	VD	20,5
SARAPIS/ SARAPIS Soja	VD	13,3
MINAPENT/MINAPENT Balance	VD	12,9
SWISS NATURAL HRT	VD	6,8

VAGINÁLNE MYKÓZY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
CANESTEN	LP	56,6
MYCOMAX	LP	10,6
ROSALGIN	LP	7,7
CANDIBENE	LP	4,0
FEMIGEL	K	2,2

PREVENIA OSTEOPORÓZY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
BIOMIN H/Calcium Ovovital	LP/VD	15,0
CALTRATE Plus	LP	12,1
PROENZI LADY CALCICUBE	VD	7,7
JAMIESON Mega Cal/Super vápnik	VD	6,2
COLAFIT	VD	3,7

KŔČOVÉ ŽILY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
MOBIVENAL Micro	VD	26,2
VARIVENOL	VD	20,7
LIOTON gel 100 000	LP	12,1
VENALEX	VD	8,4
DETRALEX	LP	8,1

KOŽA, VLASY, NECHTY – NUTRIČNÁ PODPORA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
REVALID	LP	24,7
FORCAPIL	VD	12,5
DONNA HAIR	VD	10,6
BIOSIL	VD	9,0
ZDRAVIT EQUIVITA	VD	5,4

SUCHÁ KOŽA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
EXCIPIAL	LP	46,9
BIODERMA	K	16,1
LIPOBASE	LP	5,1
LECIDERM	K/ZP	3,3
A-DERMA	K	2,9

OCHRANA PRED SLNEČNÝM ŽIARENÍM

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
DAYLONG	K/ZP	43,3
BIODERMA Photoderm	K	29,7
EUCERIN Sun	K	6,1
LADIVAL	K	4,9
EQUILIBRA	K	2,7

OŠETRENIE PLETI PO SLNENÍ A SOLÁRNA ALERGIA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
panthenol (bližšie nešpecifikované)	-	30,9
BIODERMA Photoderm	K	15,1
DAYLONG Aftersun	K	10,8
Dr. MÜLLER Panthenol	K	7,3
FENISTIL Gél	LP	5,8

PLESNE NA KOŽI, NECHTOCH

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
CANESPOR	LP	36,3
CANESTEN	LP	25,1
SCHOLL (bližšie nešpecifikované)	-	8,0
CANDIBENE	LP	6,8
LAMISIL	ZP	5,8

BRADAVICE

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
DUOFILM	LP	26,7
WARTNER BRADAVIČNÍK/Pero na odst. bradavic	ZP	24,7
PHYTENEOL KOLODIUM Forte	ZP	21,2
LAPIS/tyčinka na odstránenie bradavic	ZP	5,9
VERRUMAL	LP	5,1

OPARY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
ZOVIRAX/ZOVIRAX Duo	LP	33,8
HERPESIN	LP	21,7
CANNADENT	K	6,7
VECTAVIR	LP	5,4
COMPEED/náplast na opary	ZP	4,6

ENTERÁLNA VÝŽIVA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
NUTRIDRINK	DPM	73,8
ENSURE	DPM	10,5
FRESUBIN	DPM	8,1
PROSURE	DPM	1,9
DIASIP	DPM	1,0

DOJČENSKÁ A BATOLACIA VÝŽIVA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
NUTRILON	VD	49,3
BEBE	VD	21,0
SUNAR	VD	15,7
HAMI	VD	6,6
FRANCE LAIT	VD	3,5

ČERVENÉ A PODRÁŽDENÉ OKO

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
VISINE	LP	38,4
SENSILUX	LP	25,4
EVERCIL	LP	11,3
OCUFLASH	ZP	10,9
OPHTHALMO-SEPTONEX	LP	8,5

SYNDRÓM SUCHÉHO OKA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
HYPROMELOZA-P	ZP	28,1
HYAL DROP	ZP	10,8
OCUHYL C	ZP	8,8
SYSTANE	ZP	8,5
HYLO-COMOD	ZP	7,5

MULTIVITAMÍNY – DETI

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
WALMARK MARŤANKOVIA	VD	35,3
VIBOVIT	VD	27,7
PIKOVIT	VD	7,6
CEBION	VD	7,3
RAKTYTNÍČEK	VD	5,9

MULTIVITAMÍNY – DOSPELÍ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
CENTRUM	VD	28,0
SPEKTRUM	VD	18,4
PHARMATON Geriavit	LP	16,4
GENERICA QUANTUM	VD	11,5
BION3	VD	5,6

VITAMÍNY V TEHOTENSTVE A LAKTÁCII

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
FEMIBION	VD	49,6
CALBRUM Babyplan/Mami	VD	20,9
LADEEVITA	VD	8,3
JAMIESON Prenatal	VD	5,9
GS MAMAVIT	VD	4,3

PREVENCIA KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
koenzým Q10 (bližšie nespecifikované)	-	18,4
nenasýtené mastné kyseliny (bližšie nespecifikované)	-	7,8
GS KOENZYM Q10	VD	6,0
JAMIESON Lecitín	VD	4,6
FARMAX MAXICOR	VD	4,6

OMEGA3-NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
JAMIESON OMEGA-3	VD	17,0
WALMARK OMEGA-3	VD	15,8
GS OMEGA	VD	15,5
GENERICA OMEGA-3/CoOmega	VD	13,6
FARMAX MAXICOR	VD	7,5

SYSTÉMOVÁ ENZYMOTERAPIA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
WOBENZYM	LP	75,5
PROFIZYM	VD	12,1
PHLOGENZYM	LP	3,3
serapeptáza (bližšie nespecifikované)	-	2,8
PANCREOLAN Forte	LP	2,3

TLAKOMERY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
OMRON	ZP	59,6
MICROLIFE	ZP	20,0
TENSOVAL	ZP	18,4
CEMIO	ZP	2,0

STAVY DEPRESIE, ÚJKOSTI, SKLÚČENEJ NÁLADY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
PERSEN / PERSEN Forte	LP	22,2
DEPRIM	LP	18,6
SEDATIF PC	LP	17,3
GS ANXIOLAN	VD	14,1
SAFRAMYL	VD	11,1

NESPAVOŤ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
PERSEN / PERSEN Forte	LP	21,9
melatonin (bližšie nespecifikované)	-	17,8
WALMARK BENOSEN / BENOSEN Balance	VD	16,2
GS DORMIAN	VD	7,7
BARNY'S HypnoX	VD	6,1

ZAVŠÍVENIE

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
PARANIT	ZP/K	34,8
HEDRIN	ZP	25,7
PARASIDOSE	ZP/K	12,0
DR. MÜLLER VŠÍVEN	K	6,9
PREDATOR Repellent	K	4,7

ZLEPŠENIE EREKcie A PLODNOSTI

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
INOFOLIC	VD	34,6
FEMIBION	VD	10,9
CALBRUM BABYPLAN	VD	5,1
GS MAMAVIT	VD	5,1
kyselina listová (bližšie nespecifikované)	VD	5,1





Problém otehotniet? LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ INOFOLIC

Odborná redakcia Edukafarm

Z hľadiska „materiálneho“ prežívame zrejme historicky najlepšie obdobie, do ktorého privietať deti. Navzdory tomu však štatistiky ukazujú, že problémy s počatím a splodením potomka má stále viac párov.

Podozrivých faktorov je viacero: od posunu doby prvých pokusov o splodenie potomkov, cez vyššiu psychickú záťaž a stres, znečistenie životného prostredia až po množstvo cudzorodých chemikálií v každodennom živote a potravinách. Žiadny z týchto faktorov zrejme nie je pre možnosť otehotniť rozhodujúci, ale tiež o to ťažšie je potom príčinu problémov s počatím rozlúštiť. Moderná lekárska veda prináša našťastie relatívne úspešné postupy v podobe asistovanej reprodukcie, ale často to znamená diskomfort prinášajúci snažiacemu sa páru ďalšie napätie a stres. Pred rozhodnutím sa pre tieto postupy je preto vhodné dopriať si primeraný čas, pripraviť sa psychicky a zabezpečiť čo

najlepšie podmienky pre „zahniezdenie“ oplodneného vajíčka. Existuje mnoho „babských rád“, ale ich spoľahlivosť je často sporná. Kritickému lekárskemu hodnoteniu odolá len malá časť zo skúmaných postupov. Jedným z najperspektívnejších je doplnenie výživy o špecifickú látku - inozitol.

Inozitol a tehotenstvo

Inozitol (alebo tiež myoinozitol) patrí medzi vitamíny skupiny B (označovaný ako B₇) a zasahuje do viacerých aspektov ľudskej reprodukcie. Zvýšené koncentrácie myoinozitolu vo folikulárnej tekutine zrejme hrajú pozitívnu úlohu pri dozrievaní vajíčok a sú určitým ukazovateľom ich kvality. Klinické štúdie ukazujú, že nedostatok inozitolu nepriaznivo ovplyvňuje prirodzene navodenú spontánnu ovuláciu a môže súvisieť s poruchami ovariálneho cyklu a znížením šance otehotniť. Normalizácia hladín inozitolu môže pomôcť predovšetkým ženám s

hormonálnymi poruchami plodnosti, ktoré sú spojené so syndrómom polycystických ovárií. Ukazuje sa tiež, že inozitol môže byť využívaný aj ako doplnková podpora spolu so stimuláciou pri asistovanej reprodukcii.

Lekárnici odporúčajú INOFOLIC

Positívne skúsenosti z klinických štúdií potvrdzuje aj každodenná prax. Lekárne sú často jedným z prvých miest, kde ženy v prvých fázach problémov s otehotnením hľadajú pomoc. A z tohto terénu pochádza najlepšia skúsenosť s výživovým doplnkom INOFOLIC, ktorý obsahuje práve inozitol v kombinácii s kyselinou listovou, čo je druhý veľmi dôležitý vitamín skupiny B pre počatie a tehotenstvo. Spätá väzba od tehotných mamičiek je v tomto prípade najlepšou vizitkou účinnosti a viedla i k presvedčivému víťazstvu v prieskume *Lekárnici odporúčajú 2014*.

ZLEPŠENIE EREKcie A PLODNOSTI

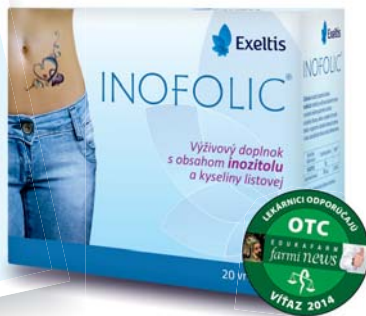
Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
INOFOLIC	VD	34,6
FEMIBION	VD	10,9
CALIBRUM BABYPPLAN	VD	5,1
GS MAMAVIT	VD	5,1
kyselina listová (bližšie nešpecifikované)	VD	5,1

inzercia

INOFOLIC®

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

JEDINEČNÉ SPOJENIE
INOZITOLU
A KYSELINY LISTOVEJ



Miriám Šmahel Kalisová

Keď na tehotenstve záleží...

- Výživový doplnok pri nedostatku alebo zvýšenej potrebe **inozitolu** a kyseliny listovej v organizme.
- Kyselina listová prispieva k **rastu zárodočných tkanív** počas tehotenstva.

FOLANDROL®

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

JEDINEČNÉ SPOJENIE
INOZITOLU
A ANTIOXIDANTOV



Chlpská úloha...

- Je výživový doplnok určený mužom v období, keď sa pár snaží otehotniť.
- Svojim zložením **podporuje správnu tvorbu spermíi** a ich zrenie (selén).

pre ňu
INOFOLIC
FOLANDROL
pre neho

www.akootehotniet.sk

 **Exeltis**



Vlhký kašeľ? SOLMUCOL VÍŤAZÍ...

Odborná redakcia Edukafarm

Aj keď kašeľ sám o sebe nie je chorobou, ale obranným reflexom, nadmerný alebo dlhodobý kašeľ je nielen nepríjemný, ale môže priamo poškodzovať zdravie.

Zmierňovanie kašľa je preto najčastejšou sprievodnou liečbou infekcií dýchacích ciest. Vzhľadom na prevládajúci produktívny charakter kašľa v akútnych štádiách základného ochorenia sú všeobecne liekom voľby tzv. expektoranciá, teda lieky, ktoré uľahčujú odchod hlienu z dýchacích ciest. Toho je možné dosiahnuť dvomi spôsobmi: zriedením produkovaných hlienov, alebo zvýšením jeho množstva a urýchlením jeho odchádzania (urýchlením pohybu riasiniek vo výstelke dýchacích ciest). Vzhľadom na „nezväčšovanie“ objemu produkovaných hlienov sa uprednostňuje skôr prvý prístup, teda látky s tzv. mukolytickým (hlien rozkladajúcim) účinkom. K dispozícii

máme celý rad liekov s podobným účinkom, ako si teda vybrať? V tomto prípade sú najcennejšie praktické skúsenosti. A kde by mali mať lepšie skúsenosti s liečbou bežného kašľa ako v lekárňach. Práve tu hľadajú mnohí prvú pomoc a práve tu sa aj vyrieši najviac problémov s bežným kašľom.

A aké sú tu skúsenosti? Podľa prieskumu *Lekárnici odporúčajú 2014* sa najviac lekárníkov prikláňa pri riešení problémov s vlhkým kašľom k radu liečivých prípravkov SOLMUCOL, obsahujúcich N-acetylcysteín.

SOLMUCOL = N-acetylcysteín v rôznych formách

Acetylcysteín je liečivo odvodené od bežnej aminokyseliny cysteínu, ktoré napomáha rozkladať v hlienoch dlhé vláknité molekuly, čím dochádza k zníženiu jeho viskozity. Takto upravený

hlien je oveľa tekutejší, menej sa usádza na stenách dýchacích ciest a dá sa oveľa ľahšie vykašľať. Okrem bežného akútneho kašľa sa používa aj pri niektorých chronických ochoreniach dýchacích ciest, ale aj napr. pri zápale prínosových dutín, pretože dokáže znižovať viskozitu hlienov aj pri nádche. Veľkou výhodou acetylcysteínu je predovšetkým jeho vysoká bezpečnosť a minimálne zaťaženie pečene a obličiek.

Rad liečivých prípravkov SOLMUCOL prináša N-acetylcysteín v rôznych liekových formách. Vo forme sirupu je vhodný už pre deti od narodenia, praktické cmúľacie pastilky sú vhodné pre priebežné denné užívanie a prášok vo vrecúškach na rozpustenie vo vode vhodne dopĺňa tekutiny, čo podporuje rozpúšťanie hlienov. V najvyššej dávke 600 mg pritom vyžaduje podávanie len raz denne.

EXPEKTORANCIÁ - VĽHKÝ KAŠEĽ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
SOLMUCOL	LP	28,0
MUCOSOLVAN	LP	27,4
FLAVAMED	LP	5,1
bromhexin (bližšie nešpecifikovaný)	-	5,1
ACC long	LP	5,1

inzercia

Solmucol®

N-acetylcysteín

Viac ako len liek proti kašľu
Pre deti aj dospelých



- rozpúšťa hlieny a uľahčuje vykašliavanie
- účinne pôsobí proti zápalu
- pomáha pri liečbe bakteriálnych aj vírusových ochorení dýchacích ciest^{1,2}
- zlepšuje liečbu chrípky a príznakov podobných chrípke²

BEZ CUKRU A ALKOHOLU

BEZ FARBÍV, LAKTÓZY A GLUTÉNU

Solmucol obsahuje N-acetylcysteín. Liek na vnútorné použitie. Výdaj lieku nie je viazaný na lekárske predpis. Pred užitím lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte priloženú písomnú informáciu pre používateľa lieku.

1. Riise GC, Qvarfordt I, Larsson S, Eliasson V, Andersson BA. Inhibitory effect of N-acetylcysteine on adherence of Streptococcus pneumoniae and Haemophilus influenzae to human oropharyngeal epithelial cells in vitro. *Respiration* 2000; 67(5):552-8.
2. De Flora S, Grassi C, Carati L. Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment. *Eur Respir J*. 1997;10:1535-1541.





ESPUMISAN

NAJČASTEJŠIE ODPORÚČANÝ LIEK PROTI PLYNATOSTI

Odborná redakcia Edukafarm

Plynatosť, nadúvanie a pocit nafúknutého brucha sa v dnešnej uponáhľanej dobe zdajú byť stále častejšie. Nevyhýbajú sa deťom, ani dospelým. Svoj podiel na tom má stres, nevhodné stravovacie návyky a skladba potravy alebo nedostatok pohybu.

Ku zvýšenému obsahu plynov v črevnom obsahu (plynatosti, meteorizmu) dochádza v zásade dvomi spôsobmi. Môže ísť o tzv. aerofágiu, teda prehltnutie vzduchu pri rýchlom a hltavom jedení, konzumácii nápojov sytených CO₂, alebo pri strese (nevedomé „tíky“). Druhým (a najdôležitejším) zdrojom plynov sú baktérie v našich črevách, ktoré rozkladajú nestrávené zvyšky potravy.

Z medicínskeho hľadiska je táto tvorba črevných plynov celkom normálnym javom a za bežných okolností sa v čreve zdravého

človeka vytvorí za deň 1 – 2 litre plynu, ktoré (akokoľvek sa to mnohí zdráhajú priznať) priebežne odchádzajú. Problémy však vznikajú, keď sa plyny začnú hromadiť. Najčastejšie je to v dôsledku tvorby „peny“ v črevnom obsahu, ktorá bráni prirodzenému odchádzaniu črevných plynov.

Táto „pena“ výrazne zväčšuje objem črevného obsahu a vedie k pocitu nafúknutého brucha a často až bolestivosti. Účinným liekom sú preto v tomto prípade látky, ktoré tvorbe peny bránia a dokážu ju rozložiť. V praxi sa najlepšie osvedčujú špeciálne nestráviteľné a nevstrebateľné medicínske silikónové oleje, ako je napr. simetikón.

Prečo ESPUMISAN?

Prípravkov s týmto olejom je na trhu celý rad, avšak podľa prieskumu

PLYNATOSŤ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
ESPUMISAN	LP/ZP	58,1
DEGASIN	ZP	20,8
REGUMISAN	ZP	6,5
simetikón (bližšie nešpecifikované)	-	5,4
GENERICA Simethicon	VD	3,1

Lekárnici odporúčajú majú v lekárňach najlepšie skúsenosti s radom prípravkov ESPUMISAN. K dispozícii sú v rôznych liekových formách, ktoré uspokojujú nároky rôznych užívateľov – od kvapiek (ESPUMISAN L) umožňujúcich presné dávkovanie už najmenším dojčatám, cez praktické kapsuly (ESPUMISAN) pre dospelých alebo vrecúškový granulát (ESPUMISAN easy), ktorý má vysoký obsah simetikónu až 125 mg. Na rozdiel od mnohým podobných výrobkov – výživových doplnkov – podliehajú lieky a zdravotnícke pomôcky kontrole Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv, a môžu tak garantovať najvyšší kvalitatívny štandard. Vďaka týmto vlastnostiam a dlhodobej tradícii užívania tak predstavuje rad ESPUMISAN stálicu pri liečbe plynatosti a nadúvania. Ostatné to dokazuje aj výhra v prieskume Lekárnici odporúčajú už po šiesty raz za sebou!

inzercia

Espumisan®

simetikón

**Hodte
nafukovanie
za hlavu**



**Veďte si
Espumisan®**

Liek č.1 v úľave od nafukovania¹
Espumisan®* účinne pomáha znižovať množstvo plynu v čreve

Espumisan® obsahuje simetikón.

Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu pre používateľa a poradte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom. Liek na vnútorné použitie. Spôsob výdaja lieku: bez lekárskeho predpisu. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: BERLIN-CHEMIE AG, Berlín, Nemecko. Dátum výroby materiálu: február 2015, Referencie: 1.JMS data Slovensko *Platí pre liečivo simetikón

Zastúpenie v SR: BERLIN – CHEMIE A. G. Palisády 29, 811 06 Bratislava, Slovenská republika, tel.: +421 2 544 30 730, fax: +421 2 544 30 724, e-mail: bratislava@bcsc.sk

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



Suché oko? LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ HYPROMELÓZU-P

Odborná redakcia Edukafarm

Moderná doba kladie na naše oči veľké nároky, pretože stále viac sústredene pozeráme na jedno miesto na monitore, telefóne či tablete, a zároveň ich stále viac zaťažujeme negatívnymi vplyvmi vonkajšieho prostredia (priemyselné exhaláty, klimatizácia, presušený vzduch, nadmerná prašnosť).

Stále častejšie sa preto stretávame s nešpecifickým sťažnosťami na nepríjemné pocity v očiach, označované ako pocit suchého oka. Pri podrobnejšej charakteristike bývajú popisované ako pálenie, svrbenie alebo pocit prítomnosti cudzieho telesa („piesku“) v očiach, ktoré často sprevádza začervenanie alebo aj neprimerané slzenie. Poznatky očných lekárov ukazujú, že vo väčšine prípadov sú tieto ťažkosti spôsobené narušením tvorby a kvality slzného filmu.

Dôležitosť slz

Slzný film na povrchu oka má celý rad dôležitých úloh - zabezpečuje ľahké klzanie viečka po očnej guľi, zmýva nečistoty a pomáha

vytvárať dokonalý optický povrch, podieľa sa na výžive rohovky. Veľmi dôležité sú jeho viskozitné vlastnosti, ktoré mu umožňujú v primeranej vrstve zotrvať na povrchu oka.

Pokiaľ príde k narušeniu tvorby slzného filmu, dostávajú sa vyššie uvedené príznaky. Vzhľadom na to sa len málokedy podarí určiť, prečo došlo k poruche, pri ktorej je hlavným spôsobom liečby umelé dopĺňanie slzného filmu tzv. náhradami slz. Ide zväčša o vodné (fyziologické) viskózne roztoky, ktoré sa snažia napodobniť ochrannú a optickú funkciu slz.

V liečbe menej až stredne závažných prípadov „suchého oka“ sú najčastejšie odporúčané prípravky s nižšou viskozitou a v prieskume Lekári odporúčajú 2014 si najväčšiu dôveru získal prípravok Hypromelóza-P od spoločnosti Unimed Pharma.

Hypromelóza-P

Očné kvapky Hypromelóza-P sú registrovaným zdravotníckym

prostriedkom s ochranným epitelizačným, dezinfekčným a zvlhčujúcim účinkom. Vzhľadom na dlhodobú prítomnosť na trhu sa dá tento prípravok považovať za „tradičný“, vďaka čomu s ním existujú bohaté skúsenosti. Viskóznou zložkou tvorí hydroxypropylmetylcelulóza (hypromelóza), ktorú upokojujúcim a reepitelizačným účinkom doplnia dexpanthenol. Roztok hypromelózy má nižšiu viskozitu a vďaka tomu rýchly nástup účinku. Vytvára na povrchu oka dočasný ochranný film, ktorý zvlhčuje jeho vonkajší povrch, pomáha odplavovať nečistoty a uľahčuje klzanie viečok po povrchu očnej guľi. Ide o prípravok s nižšou viskozitou a rýchlym účinkom.

Poskytuje tak úľavu pri miernych podráždeniach očí neinfekčného pôvodu (prievan, prach, cigaretový dym) a odstraňuje pocit „suchosti“ očí. Roztok je tiež vhodný pre použitie kontaktných šošoviek, alebo na zmiernenie očnej únavy spôsobenej dlhodobým čítaním, šoférom, sledovaním obrazovky televízora alebo monitora počítača.

SYNDRÓM SUCHÉHO OKA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
HYPROMELOZA-P	ZP	28,1
HYAL DROG	ZP	10,8
OCUHYL C	ZP	8,8
SYSTANE	ZP	8,5
HYLO-COMOD	ZP	7,5

inzercia

Až 39 % lekárníkov odporúča naše produkty na syndróm suchého oka



OCUHYL C

hyaluronát sodný 1,2 mg/ml

- umelé slzy s kyselinou hyalurónovou a nechtíkom lekárskeho
- poskytujú dlhodobú úľavu pri pociťovaní suchého oka, pálení
- pôsobia ochranné, protizápalové a regeneračné
- sú vhodné aj pre nositeľov kontaktných šošoviek

Sme špecialisti v starostlivosti o Vaše oči. Vyrábame produkty jedinečného zloženia.

Zdravá pokožka, vlasý a nechty PRÍPRAVKOM VOĽBY JE REVALID

Odborná redakcia Edukafarm

KOŽA, VLASY, NECHTY - NUTRIČNÁ PODPORA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet (%)
REVALID	LP	24,7
FORCAPIL	VD	12,5
DONNA HAIR	VD	10,6
BIOSIL	VD	9,0
ZDRAVIT EQUIVITA	VD	5,4

Koža je jedným z najlepších zrkadiel nášho zdravia. Preto je to tak, je vlastne jednoduché - pokožka, vlasý a nechty sa neustále obnovujú, preto sa každý nedostatok rýchlo odrazí na ich kvalite.

Základom nášho „vonkajšieho obalu“, teda kože, vlasov a nechtov je vždy keratín. Obsahuje veľké množstvo aminokyselín s obsahom síry, ktoré umožňujú jej špecifickú štruktúru, zaručujúcu pružnosť a pevnosť zároveň. Vlasý ich môžu obsahovať až 17 %, preto sú pre stavbu kože, vlasov a nechtov veľmi dôležité. Nevyhnutný dostatok všetkých vitamínov a minerálov, kvalitná nutričná podpora je preto nezanedbateľným faktorom kvality pokožky, vlasov a nechtov.

REVALID – víťaz prieskumu Lekárnici odporúčajú

Nad radom výživových doplnkov určených na zlepšenie kvality kože, nechtov a vlasov celkom jednoznačne vyčnieva liečivý prípravok REVALID. Obsahuje vyváženú zmes vitamínov, aminokyselín a stopových prvkov (zink, železo a meď), ktoré priaznivo ovplyvňujú tri základné faktory potrebné pre rast vlasov a nechtov: tvorbu nových buniek, syntézu kolagénu, ako aj tvorbu kožného farbiva – melanínu. Pre svoj metabolický význam sú obzvlášť potrebné pre rýchlo sa regenerujúce tkanivá, vrátane podkožia, vlasových folikulov a nechtových lôžok. Rastlinné výťažky z prosa, pšeničných klíčkov a kvasníc sú prírodným zdrojom aminokyselín, vitamínov a stopových prvkov.

Liek nie je výživový doplnok

REVALID je liek s indikáciami schválenými Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv a doloženými príslušnými klinickými štúdiami. Jeho výroba prebieha podľa pravidiel pre výrobu ostatných liekov a rovnakým spôsobom je tiež na trhu aj kontrolovaný. Na rozdiel od výživových doplnkov ide o zásadný rozdiel, pretože množstvo potravinárskych škandálov v poslednej dobe nám ukazuje, že s kvalitatívnym zabezpečením to v potravinárstve – a teda aj u výživových doplnkov – nie je celkom optimálne. Kvalita lieku je preto celkom výnimočná. Ak k tomu pridáme dlhodobú históriu používania a bohaté klinické skúsenosti, je výhra lieku REVALID v prieskume Lekárnici odporúčajú 2014 celkom oprávnená.

Najkrajší účes sú zdravé vlasý



Revalid: Každý vlas sa počíta

KAPSULY REVALID SÚ VOĽNOPREDAJNÝ LIEK NA EFEKTÍVNU LIEČBU VLASOV. OBSAHUJÚ AMINOKYSELINY, STOPOVÉ PRVKY A VITAMÍNY, KTORÉ VYŽIVUJÚ VLASY OD KORIENKOV, PODPORUJÚ ICH RAST, ZLEPŠUJÚ PRUŽNOSŤ A CELKOVÉ ZDRAVIE. ZÁROVEŇ ZLEPŠUJÚ VÝŽIVU NECHTOV, DODÁVAJÚ IM PEVNOSŤ A ZNIŽUJÚ ICH LÁMAVOSŤ. ÚČINNÉ LÁTKY Z KOZMETICKÝCH PRÍPRAVKOV ŠAMPÓN, ŠAMPÓN PROTI LUPINÁM, KONDICIONÉR A NURTI REPAIR TREATMENT POMÁHAJÚ ZASTAVIŤ VYPADÁVANIE VLASOV, PODPORUJÚ ICH RAST A ZLEPŠUJÚ ICH KVALITU.

Revalid kapsulý sú liek registrovaný ŠÚKL a sú dostupné iba v lekárňach. Čítajte pozorne písomnú informáciu pre používateľa. O správnom užívaní sa poraďte s lekárnikom, alebo lekárom.

www.revalid.sk

Ewopharma spol. s r.o., Hlavná 13, 831 01 Bratislava



JARNÉ INŠPIRÁCIE V LEKÁRNI



Pocitujete prejavy **SARAPIS PLUS** klimaktéria?

SARAPIS plus je výživový doplnok a obsahuje včeliu mater-skú kašičku a kvetný a fermentovaný peľ, extrakt zo šalvie, koenzym Q₁₀, Beta-karotén, chróm, železo, selén a vitamíny C, E, K a D₃. Vitamín C a železo prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania. Vitamín C podporuje prirodzenú psychickú činnosť.

www.vegall.sk



Almiral Gel – diklofenak sodný

Zdravý pohyb bez bolesti

- Protizápalový liek s mätvovou silicou
- Chladivo hrejivý a ľahko vstrebateľný gél
- Lokálna liečba bolesti svalov, šliach a kĺbov
- Zlepšenie pohyblivosti pri liečbe porúrazových stavov
- Cielená liečba zápalových a reumatických ochorení
- Pôsobí dlhodobo a nezaťažuje organizmus
- Dostupný v každej lekárni



ENTERINA®

Výživový doplnok s obsahom probiotického kmeňa *Bacillus coagulans*, extraktu z plodov čučoriedok, vitamínu K a vitamínov skupiny B, ktoré prispievajú k:



- udržiavaniu fyziologického stavu slizníc,
- normálnemu energetickému metabolizmu,
- zníženiu miery únavy a vyčerpania



LIETAJÚCE VITAMÍNY **Happy Kids sprej**

Zdravie je nákazlivé...

- S vitamínom D₃ pre zdravé kosti
- S extraktom z ovocia a zeleniny
- Prehĺta sa ľahko a bezpečne
- Nezaťažuje brucho
- Pri aplikácii sa deti dobre zabavia



*súťažte o skvelé ceny na [facebook.com/humamedix](https://www.facebook.com/humamedix)

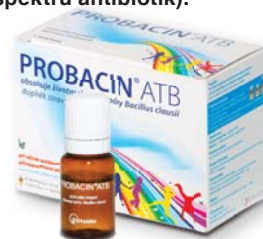
** teraz aj s darčekom „bubliperom“ ZDARMA

Probacin® ATB

Výživový doplnok s obsahom probiotickej spóry *Bacillus clausii*. Probiotikum vhodné pri užívaní antibiotík (vysoká odolnosť voči širokému spektru antibiotík).

Unikátna lieková forma –
– optimálny účinok

Pre deti už od 6 mesiacov!



EXADIPIN

Chcete zredukovať nadváhu alebo obezitu, zlepšiť si postavu a upevniť zdravie? Trápi vás diabetes 2. typu, kolíše vám glykémia a obávate sa diabetických komplikácií?

Využite silu prírody!

Prírodná pomoc pri znižovaní hmotnosti a úprave hladiny krvného cukru po jedle. www.exadipin.sk



Satiereal®

Patentovaná
aktívna zložka

SAFRAMYL

Saframyl je prírodný pomocník v boji so sklúčenou náladou a psychickou únavou na báze šafránu, bez nežiaducich účinkov a liekových interakcií.

...keď sa s Vami život hrá



Stačí
1 tableta
denne



Výživový doplnok



Výživový doplnok s obsahom patentovanej aktívnej zložky Satiereal (prírodná zložka získaná z blizien šafránu), L-tryptofánom a vitamínom B₆, ktorý prispieva k normálnej psychickej činnosti, normálnej činnosti nervovej sústavy a k zníženiu miery únavy a vyčerpania.

Odporúča sa dlhodobé užívanie prípravku Saframyl, ale úľava sa zvyčajne dostaví už po dvoch týždňoch.

Použitie

Prípravok je vhodný pre deti od 12 rokov a dospelých.

Odporúčané dávkovanie

Jedna tableta denne pred obedom.

Balenie

14/28 tabliet po 545 mg

Upozornenie

Uschovávať mimo dosahu detí. Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada pestrej stravy. O užívaní v tehotenstve a pri kojení sa poraďte so svojim lekárom.

TRÁVENIE – IMUNITNÁ BRÁNA NÁŠHO TELA

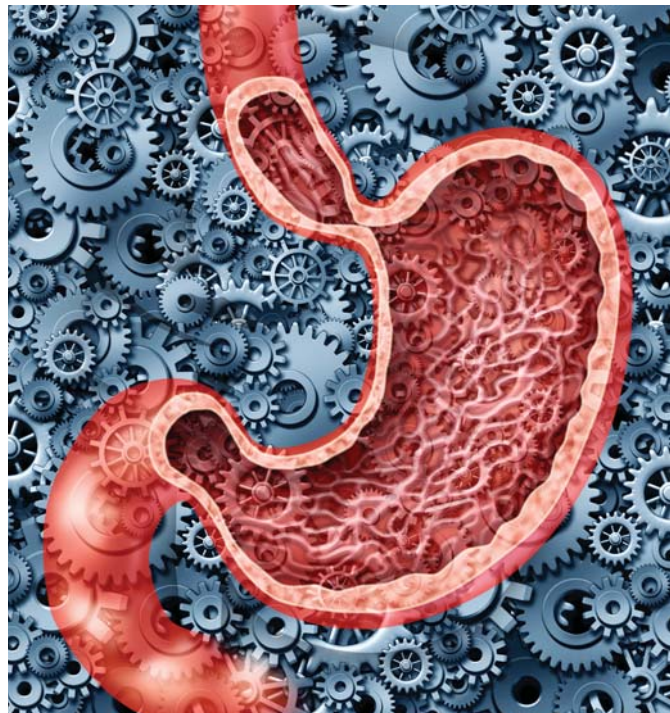
PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, s r. o.

Aj keď základnou funkciou našej tráviacej sústavy je príjem živín a energie, poznatky lekárov ukazujú, že celý tráviaci systém je aj obrovským imunitným orgánom.

Niet sa čomu čudovať - vďaka množstvu drobných klkov a záhybov má plocha črevnej sliznice viac ako 300 m², to znamená viac ako plocha celého tenisového ihriska. Každodenne je v kontakte s touto plochou veľmi pestrá zmes látok pochádzajúcich z potravy, ktoré nemusia mať len nutričný význam. Pretože tráviaci systém predstavoval potenciálnu vstupnú bránu pre mnohé patogény, vyvinula sa tu výborne fungujúca bariéra, ktorá nás pred ich prienikom chráni. Civilizačný pokrok však priniesol obrovské zmeny: odhady uvádzajú, že človek dnes prichádza do kontaktu s 10 000–100 000-krát menším množstvom mikroorganizmov, ako pred sto rokmi. Na takúto zmenu sa ľudský organizmus nedokáže len tak rýchlo prispôsobiť. Veľmi významne sa tiež znížilo množstvo nestráviteľných zvyškov v potrave – vlákniны, poklesol podiel fermentovaných potravín s obsahom kvasiniek, či konzumácia húb. Množstvo konzervantov v súčasnej strave má tiež určite významný vplyv na „živý“ obsah našich čriev – priateľské probiotické baktérie.

Trávenie a civilizačné ochorenia

Kontakt so širokým spektrom antigénov v črevnom obsahu umožňuje vyzrievanie imunitného systému, stimuluje jeho aktivitu voči bežným patogénom, ale aj navodzovanie tolerancie voči potenciálnym patogénom. Z experimentov je napr. známe, že zvieratá, ktoré sa narodia do celkom aseptických / sterilných podmienok – a teda nemajú črevo osídlené normálnou mikrofórou – trpia vážnymi poruchami imunity, ktoré často vedú až k ich úmrtiu. Existuje viacero lekárskeho hypotéz, ktoré spájajú imunitné funkcie čriev a ich mikrobiálne osídlenie s mnohými civilizačnými ochore-



niami, ako sú alergie, potravinové intolerancie, obezita, autizmus, autoimunitné alebo aj onkologické ochorenia. Pre plnohodnotnú funkciu tráviaceho systému je dôležitých aj mnoho faktorov, ktoré nie sú priamo živinami slúžiacimi na stavbu a funkcie nášho tela, ale pomáhajú nám adaptovať sa na vonkajšie prostredie, infekčné výzvy, alebo aj vlastné vnútorné ochorenia. K najdôležitejším „ne-nutričným“ zložkám našej stravy možno zaradiť napr. probiotické baktérie, nestráviteľnú vlákninu alebo hubové beta-glukány.

inzercia

MODERNÉ ZDRAVIE S VÝŤAŽKAMI Z HÚB A PRÍRODNÝMI ZLOŽKAMI



PD MIX

širšie spektrum pomoci pri onkologických a iných civilizačných ochoreniach

NOVINKA



S odporúčaním Prof. Dr. Andora Sebesténya, výskumníka CRUK (Britský ústav na výskum rakoviny) a RGCC-gelabu: „PD-MIX môže vo výraznej väčšine prípadov dokázať vyvolať apoptózu nádorových buniek“

■ **PODKOVIČNÍK (OHŇOVEC) MIX** – 25 000 nových onkologických ochorení ročne

■ **GASTRO MIX** - 40% obyvateľov trpí zažívacími problémami

■ **VITAL MIX** - podpora imunitného systému aj v detskom prevedení

■ **RELAXAN** - 25% obyvateľov trpí príznakmi depresie a úzkosti

■ **HAPPY LADY/MAN** - pomoc na príznaky v postaršom veku

A ešte viac prípravkov - všetky na prírodnej báze!



PROVITEX

Výskumná spoločnosť onkologických a imunitných ochorení s.r.o.

Viac informácií nájdete na: www.PROVITEX.sk

alebo volajte naše infolinky: +421 (0) 903 225 548 +421 (0) 911 997 899 +421 (0) 35 7789 830

Naše prípravky si môžete objednať a zakúpiť v lepších lekárňach a biochodoch!

Z TELEVÍZIE
ZNÁME



Gabriella Kovács Thurzo

LACTO SEVEN®

Laktobacily pre malých aj veľkých

Vhodné použitie:

- počas a po antibiotickej liečbe
- pri poruchách trávenia
- pri cestovateľských hnačkách

Zloženie:

- **7 kmeňov dvojito obalených baktérií mliečného kvasenia** (laktobacily sú chránené pred pôsobením žalúdočnej kyseliny)
- **inulínová vláknina**
- **laktoferín** (len Chew)

Lacto Seven neobsahuje laktózu, mliečne bielkoviny, lepek ani kvasnice. Je vhodný pre celiatikov, diabetikov, tehotnú a kojace ženy.

Lacto Seven **Chew**

neobsahuje cukor, laktózu, lepek ani kvasnice. Je sladený xylytolom a má jahodovo malinový príchuť.



Skladovanie pri izbovej teplote.
Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada pestrej stravy.

Vitabalans oy

Február 2015

Výrobca:
Vitabalans Oy, Hämeenlinna, Finland
Zastúpenie pre SK:
Vitabalans SK s. r. o.,
Mýtna 42, 811 05 Bratislava,
Tel.: +421 2 4569 0566,
e-mail: info-sk@vitabalans.com,
www.vitabalans.com

Probiotické baktérie

V našom čreve normálne nosíme až jeden kilogram rôznych baktérií. Ich počet sa udáva v biliónoch a ich hlavnou úlohou je jednak pomáhať nám s trávením inak nestráviteľných zvyškov potravy, ale hlavne zároveň chrániť črevo pred inváziou iných – nepriateľsky naladených baktérií. Najčastejšie počuť o laktobaciloch alebo o bifidobaktériách, ale črevnú mikroflóru vytvárajú tisíce kmeňov. Keďže organizmus stále považuje tieto baktérie do istej miery za cudzorodé, a zároveň si ich potrebuje udržať, vytvára sa zvláštna rovnováha imunitného systému, ktorá je na jednej strane charakteristická zvýšenou bdelosťou, ale zároveň aj vyššou toleranciou. A to je práve výsledok, ktorý potrebujeme dosiahnuť - vysokú efektívnosť v boji proti patogénom a zároveň toleranciu alergénnych látok. Preto o probiotikách často hovoríme ako o tzv. imunonormalizátoroch - môžu zlepšiť slabú imunitu, ale tiež oslabiť prehnane alergické reakcie imunity.

Vláknina

Vláknina je predstavovaná nestráviteľnými zvyškami potravy, ktoré priaznivo ovplyvňujú konzistenciu stolice, viažu v nej vodu, zmäkčujú ju a mechanicky podporujú črevnú peristaltiku. Okrem toho viažu niektoré toxíny a karcinogény alebo slúžia ako substrát a zdroj potravy pre existujúce probiotické baktérie. Aj keď z čisto „výnosového“ hľadiska je pre nás teda vláknina vlastne zbytočná - nepredstavuje žiadny zdroj energie ani stavebných látok, jej význam pre normálnu funkciu tráviacej sústavy je nespochybniteľný.

Beta-glukány

Beta-glukány boli dlho prehliadanou súčasťou našej stravy. Jedná sa podobne ako u celulózy o nestráviteľné polysacharidy, ktoré sú charakteristické hlavne pre bunkové steny húb. Takmer u všetkých živočíchov ich vývojovo najstaršie zložky imunitného systému vnímajú ako výstražný signál – pozor – napadla ťa huba! Organizmus však nerozlišuje, či je hrozba skutočná, a z toho dôvodu beta-glukány, látky inak úplne bezpečné, dokážu nabudiť imunitný systém a aktivovať ho k väčšej výkonnosti. Nie všetky beta-glukány však majú rovnakú „výstražnú“ účinnosť. Za najúčinnnejšie sú obvykle považované beta-glukány pochádzajú z tzv. medicínálnych húb, ako sú napr. ázijské huby shi-take, mai-take, reishi či mashimakobu alebo európska hlíva ústříčná. Obsiahnuté beta-glukány dokážu povzbudiť oslabenú imunitu, navyše huby obsahujú celý rad ďalších biologicky účinných látok, ktoré môžu priaznivo ovplyvňovať celkový stav organizmu.



DETOXIKAČNÝ POBYT

Naštartujte svoje telo aktívnym relaxom, špeciálnou stravou a vyhnite sa tak jarnej únave!

4-dňové pobyty
od štvrtka do nedele v termínoch:

od 12. 03. do 15. 03. 2015
od 19. 03. do 22. 03. 2015
od 26. 03. do 29. 03. 2015

LEN ZA **169€**

/ dospelá osoba / 3 noci



WELLNESS HOTEL PATINCE

SPA & MARINA

www.wellnesspatince.sk

[f /WellnessHotelPatince](https://www.facebook.com/WellnessHotelPatince)

Znenie tajničky: MOTTO pre jar 2015(znenie tajničky)

Správnu odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte do 15. 4. 2015 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A, Bratislava 821 01**

Ceny do súťaže:

1. cena darčekový poukaz v hodnote 279,- eur

darčekový poukaz obsahuje:

- 2 noci v **** hoteli v komfortnej dvojložkovej izbe Standard pre 2 osoby,
- polpenzia – raňajky a večera formou bufetových stolov alebo výberom z 3 chodového menu,
- neobmedzený vstup do bazénového a saunového sveta. Volný 3 hodinový vstup do bazénového sveta platí aj v deň odchodu po ukončení pobytu,
- neobmedzený vstup do fitness centra,
- cvičenia aqua aerobic a Pilates a relaxačný program vo vyhradených dňoch
- 2 x 30 minútová masáž

2. cena darčekový poukaz v hodnote 150,- eur

darčekový poukaz obsahuje:

- 1 noc v **** hoteli v komfortnej dvojložkovej izbe Standard pre 2 osoby,
- polpenzia – raňajky a večera formou bufetových stolov alebo výberom z 3 chodového menu,
- neobmedzený vstup do bazénového a saunového sveta. Volný 3 hodinový vstup do bazénového sveta platí aj v deň odchodu po ukončení pobytu,
- neobmedzený vstup do fitness centra,
- cvičenia aqua aerobic a Pilates a relaxačný program vo vyhradených dňoch

3. cena Wellness day - celodenný voľný vstup do bazénového a saunového sveta vrátane 2 x 20 minútovej masáže a wellness koktailu

hodnota 80,- eur pre 2 osoby

	ORGANIZÁCIA SPOJENÝCH NÁRODOV	STALAGMIT (OPAK)	PRIMITÍVNA ZBRAŇ	ORANGE PUBLIC TRANSPORTATION	POMIČKY: ŠODÓ, TALE, BAISE, KIAR, KUŠA, FIXIR, STUPKALA	ŠPANIELSKÉ ŽEN. MENO	ŽENSKÝ HLAS	NEDOVOLENÝ ZÁKROK V ŠPORTE		SAMOVLÁDCA, DIKTATOR	ANGLICKÝ URČITÝ ČLEN	AMER. NATIONAL STAND. INSTITUTE	ZÁKRUTA (NÁR.)
MENO OSKÁRA					KVINNIGA AKADEMIKERS FORENSING SÖFEROVA (EXPR.)					ÚTOK (KNIŽ.)			
BEŽKALA										UVOLNI CESTU ROČNÉ OBDOBIE			
1. ČASŤ TAJNIČKY													
	POPEVOK			RESEARCH MACHINES			MPZ LAOSU				IRIDIUM (ZN.)		
	RIEKA VO FRANCOUZSKU			REZAL PILOU			DESPOTA				FIXATÍV (HOV.)		
EČV OKRESU BRATISLAVA			BÁSNIK (KNIŽ.) HISTORKA (ANGL.)					RIMSKO KAT. FARNOSŤ (SKR.) MERICA (NÁR.)				NÁPOJ Z VÍNA A VAJEJ	HALUCINÁCIA
2. ČASŤ TAJNIČKY										MENO RICHARDA LEGITIMARDE KIRKPRIAL RIKSORIGANSAT			
PRVÝ PREKLAD BIBLIE							3. ČASŤ TAJNIČKY						
NÚTIL							SVETADIEL NA SEV. PÓLE						
ŽENSKÉ MENO (ZZ.)							TAVÍ KRÍŽENEC				CIGÁN		

Riešenie tajničky z minulého čísla:

Najväčšia chyba je – nebyť si vedomý žiadnej chyby.

Výherca tajničky z minulého čísla 3/2014:

Borovská Antónia, Ostrov

Blahoželáme!

Zdroj: Marian Nagy,

Yvdatelstvo Nairam

www.krizovsky.sk

Kupón 1/2015

ENTERINA®

Výživový doplnok s obsahom probiotického kmeňa *Bacillus coagulans*, extraktu z plodov čučoriedok, vitamínu K a vitamínov skupiny B, ktoré prispievajú k:

- udržaniu fyziologického stavu slizníc,
- normálnemu energetickému metabolizmu,
- zníženiu miery únavy a vyčerpania.

MÁTE VY ALEBO VAŠE
DIEŤA TRÁVIACE
ŤAŽKOSTI?

TRÁPI VÁS ALEBO VAŠE
DIEŤA HNAČKA?

PRECHÁDZATE VY ALEBO
VAŠE DIEŤA OBDOBÍM
REKONVALESCENCIE?

CHYSTÁTE SA CESTOVAŤ?

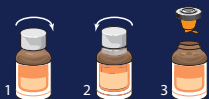


výživový doplnok

- Vo forme praktických jednorazových flaštičiek
- Pohodlné a praktické pre rodičov, deťmi obľúbené, veľmi chutné.

Charakteristika: Enterina obsahuje špecificky vybraný probiotický bakteriálny kmeň *Bacillus coagulans*, doplnený prebiotikom arabinogalaktánom (látka podporujúca rast a aktivitu probiotík v čreve), vitamíny skupiny B, K a extrakt z plodov čučoriedky. Spóry probiotických baktérií sú odolné voči žalúdočnej šťave i žlčovým kyselinám. Probiotické baktérie vykazujú zvýšenú príľnavosť k bunkám čreva. Prípravok ENTERINA má jedinečnú liekovú formu, určenú špeciálne pre deti: obsahuje 8 flaštičiek určených na prípravu perorálneho roztoku v čase potreby. Probiotiká, čučoriedkový extrakt a vitamíny sa nachádzajú oddelene v uzávere flaštičky, roztok fruktózy, inulínu a koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok tvorí obsah samotnej flaštičky. K premiešaniu dochádza až tesne pred podaním dieťaťu. Táto jednorazová lieková forma je komfortná pre rodičov aj deti. Zaisťuje potrebnú dlhodobú stabilitu probiotík, tiež bezpečnosť pre pacienta, pretože je eliminovaná možnosť kontaminácie roztoku pri opakovanom používaní. **ENTERINA TAK PRINÁŠA NOVOU LIEKOVÚ APLIKAČNÚ FORMU PROBIOTÍK A ŠPECIFICKÝ PROBIOTICKÝ KMEŇ, ZAMERANÝ PRÁVE NA POTREBY NAJMENŠÍCH PACIENTOV.**

Informačný servis: inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk



1. Otáčajte uzáverom v smere hodinových ručičiek až do maximálnej možnej pozície. V tejto pozícii dôjde k prepadu prášku z uzáveru do tekutiny pod uzáverom.
2. Potrepte dobre flaštičkou (so stále priskrutkovaným uzáverom) kvôli dobrému rozpusteniu.
3. Odskrutkujte uzáver a vypite obsah flaštičky.

PARTNER

ZĽAVY

MEDIPIRIN 500, 30 tbl.*

Obsahuje paracetamol.



Uvádzacia
cena
~~1,75 €~~

Liek na vnútorné použitie - Bolesť a horúčka

RAKYTNÍČEK multivitaminové želatíny s rakytníkom,

70 ks



~~10,14 €~~
8,15 €

Výživový doplnok - vitamíny pre deti

DORITHRICIN tvrdé pastilky, 20 ks*



~~6,96 €~~
5,60 €

Liek na vnútorné použitie - Zápal a bolesť hrdla

LACTACYD Pharma ANTIBAKTERIÁLNA intímna hygiena, 250 ml HYDRATUJÚCA intímna hygiena, 250 ml SENZITÍVNA intímna hygiena, 250 ml UPOKOJUJÚCA intímna hygiena, 250 ml



~~6,68 €~~
5,35 €

Intímna hygiena

MASTU rektálna masť s aplikátorom, 1 x 30 g* MASTU čapíky pri hemoroidoch, 1 x 10 ks*



~~4,68 €~~
3,60 €

Hemoroidy

* Vždy si pozorne prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v priloženej písomnej informácii pre užívateľov liekov.

Uvedené ceny sú odporúčané.

**Akcia platí
do 31. 3. 2015**

BIOPRON® 9 30 + 10 kapsúl ZADARMO



~~8,63 €~~
6,95 €

Výživový doplnok - laktobacily