

lekárneň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

PRIATEĽSKÉ BAKTÉRIE

**ŠETRNÁ A EFEKTÍVNA
LIEČBA ŠPORTOVCOV**

**IBUPROFÉN - POMOCNÍK NIELEN
PRI BOLESTIACH HLAVY**

**NEZABUDNITE
SO SEBOU
NA CESTY...**

ALEBO PORAĎTE SA V LEKÁRNI

**AKTÍVNA DOVOLENKA - AKO
SI NEZNIČIŤ TELO**

NEZHUBNÉ ZVÄČŠENIE PROSTATY

**PORUCHY TRÁVENIA
A AKO ICH ZVLÁDNUŤ**

**VITAMÍNY VO VÝŽIVE GRAVIDNÝCH
A DOJČIACICH ŽIEN**



Všetchny voda



FLOCETA vhodná pre deti,
tehotné a dojčiace ženy



Vďaka prírodným extraktom
z harmančeka a nechtíka lekárskeho,
FLOCETA regeneruje rýchlo a efektívne
problémy poškodenej kože.

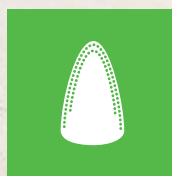
Vyrieši 4 problémy jedným ťahom:



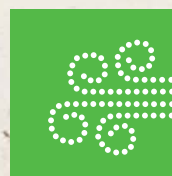
Ochladí
a upokojí kožu
po nadmernom
slnení



Ochladí
a upokojí
po bodnutí
hmyzom



Regeneruje
drobné
poranenia
pokožky



Upokojí
pokožku
po nadmernom
potení



lekáreň a lieky

Lekáreň a lieky 2/2014

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 Bátorvský, 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 2, ročník 8, 2/2014
Dátum vydania: jún 2014
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09
ISSN 1337-0065
Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.



Z klinickej praxe

Priateľské baktérie dobré nielen pre naše zažívanie	2
Infúzna terapia vitamínom C vhodná aj pre športovcov	6
Zdravie srdca máte vo svojich rukách	7
Aktívna dovolenka – ako si nezničiť telo	17
Nezhubné zväčšenie prostaty	20
Rakovina prizmatom ženy	22
Vitamíny vo výžive gravidných a dojčiacich žien	25
Chorá chrupka a liečivý hyaluronát	26



Rozhovor

Rozhovor

Liečba športovcov musí byť šetrná a efektívna

Hovoríme s MUDr. Monikou Bartošovou 4



Z lekárenskej praxe

Ibuprofén: pomocník nielen pri bolestiach hlavy	8
Nezabudnite so sebou na cesty alebo poraďte sa v lekárni	9
Ochrana zraku pred vplyvmi vonkajšieho prostredia	21
Poruchy trávenia a ako ich zvládnuť	23
Naproxén sodný: rýchly nástup a dlhodobý účinok	24



PRIATEĽSKÉ BAKTÉRIE dobré nielen pre naše zažívanie

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

Telo každého z nás obsahuje veľké množstvo baktérií. Hoci ich voľným okom nemôžeme spozorovať, ich množstvo v našom organizme zodpovedá asi pol až jednému kilogramu našej hmotnosti. V najväčšom množstve sú prítomné v čreve, u žien sú súčasne veľmi dôležitým strážcom pred pošvovými infekciami.



Prirodzene všetky tieto baktérie nie sú nášmu zdraviu naklonené, ale našťastie tie, ktoré sú pre naše telo priateľské, zabraňujú rastu a množeniu tých nepriateľských. Medzi tými dobrými najčastejšie počujeme o laktobaciloch alebo bifidobaktériách, avšak je ich oveľa viac. Neovplyvňujú však len životnú perspektívu ostatných baktérií vo svojom okolí. Aktívne sa podieľajú na ovplyvnení našej prirodzenej obranyschopnosti, čo sa deje priamou komunikáciou s bielymi krvinkami prítomnými v stene čreva. Vychádza sa z toho, že môžu týmto spôsobom napr. ovplyvniť priebeh alergických reakcií, avšak o jednoznačnom preukázaní tohto účinku na klinickej úrovni doteraz ešte nemáme presvedčivé dôkazy.

Napriek tomu však podpora prirodzenej obranyschopnosti je všeobecne významná pri stavoch so zníženou imunitou, t.j. pri strese, opakovaných infekciách (najmä spojených s užívaním širokospektrálnych antibiotík) a pod. Baktérie mliečneho kvasenia sú navyše zdrojom antioxidantov, t.j. látok pôsobiacich proti nežiaducim kyslíkovým radikálom. Až nedávno sa začalo viac hovoriť aj o tom, že tieto baktérie sú okrem iného schopné vytvárať niektoré vitamíny – predovšetkým ide o vitamíny skupiny B (B₂, B₉, alebo B₁₂), ktoré sú pre naše telo nepostrádateľné. Ich dostatočný príjem je nevyhnutný pre optimálnu činnosť imunitného systému, zachovanie zdravých a funkčných slizníc alebo pokožky, metabolizmus, normálny počet červených krviniek a môže pri-

spievať aj k menšiemu pocitu únavy a vyčerpania.

Dnes možno dostať veľké množstvo prípravkov, predovšetkým výživových doplnkov, pri ktorých výrobca udáva prítomnosť priateľských baktérií. Pri výbere kvalitného prípravku by sme sa preto mali riadiť predovšetkým obalom prípravku, na ktorom by mali byť uvedené presné názvy kmeňov použitých probiotík a ich množstvo. Ak sú v ňom navyše prebiotiká, t.j. potrava pre baktérie (väčšie alebo menšie sacharidy), je to rozhodne plus. Mnoho odborníkov tiež uprednostňuje probiotiká, ktoré boli klinicky testované.

Žiaľ, dnes nie je možné spoliehať sa na tvrdenia uvedené na jogurtoch, o prítomnosti životaschopných baktérií. Dlhodobé užívanie priateľských baktérií nášmu organizmu rozhodne neublíži, ba skôr naopak. Možno ich tak odporúčať najmä v obdobiach chrípkových epidémií, v období častých respiračných nákaz, pri črevných hnačkách a v niektorých prípadoch môžu pomôcť i napr. pred dovolenkou v exotických krajinách. Ako sme už vyššie uviedli, plusom môže byť kombinácia týchto baktérií nielen s prebiotickou vlákninou, ale napr. i s vitamínmi alebo glukánmi, ktoré jednak slúžia ako potrava pre baktérie, jednak sú taktiež schopné priaznivo ovplyvniť našu obranyschopnosť. Výsledná kombinácia potom nielen ochraňuje sliznicu zažívacieho traktu, ale priaznivo pôsobí na celý organizmus.

NOVINKA

floraliv®

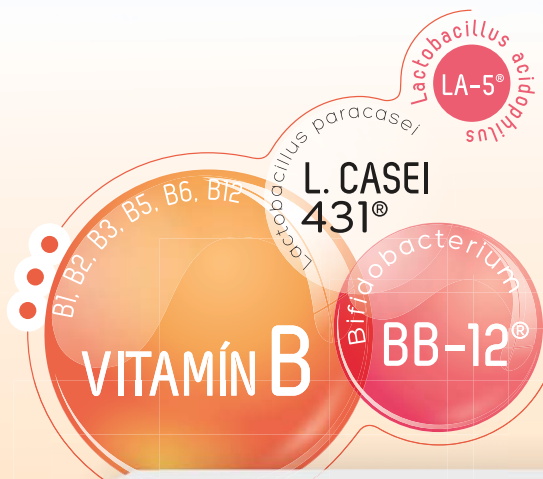
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



**prispieva k správne
fungovaniu imunitného systému***



*gastro-protečný
systém zabezpečí,
že veľké množstvo
živých baktérií sa
dostane do čreva*



**6 vitamínov
skupiny B
a 3 kmene živých
črevných baktérií**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Pozorne si prečítajte návod na použitie. floraliv® je zaregistrovaný ako výživový doplnok. **Dátum výroby materiálu:** máj 2014.

Obchodné zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724, e-mail: bratislava@bcsk.sk

*vitamíny B₆, B₁₂

LIEČBA ŠPORTOVCOV MUSÍ BYŤ ŠETRNÁ A EFEKTÍVNA

Hovoríme s telovýchovnou lekárkou MUDr. Monikou Bartošovou

Pani doktorka, ste telovýchovnou lekárkou v Bratislave na Klinike telovýchovného lekárstva LF UK a UNB. Od Vás sa očakáva, že dokážete športovcov udržať v dobrom zdraví a kondícii, a v prípade zranenia, či choroby im budete vedieť rýchlo a efektívne pomôcť. Čo všetko robíte pre športovcov v prevencii?

Na Klinike telovýchovného lekárstva poskytujeme preventívnu starostlivosť, diagnostiku a liečbu chorobných stavov vzniknutých ako následok nevhodnej, či neprimeranej pohybovej aktivity. V rámci prevencie realizujeme preventívne prehliadky športovcov so zameraním na kardiovaskulárny, respiračný a pohybový systém. Patologické nálezy zistené počas vyšetrenia (skoliózy, arytmie...) riešime v spolupráci s odborníkmi UNB (ortopédi, kardiológovia, traumatológovia...), aby sme predišli poškodeniu zdravia športovca.

Ako telovýchovný lekár máte na starosti rôznych športovcov, ale venujete sa hlavne basketbalistkám, ktoré teraz dokonca pripravujete na majstrovstvá sveta. Ako ich pripravujete na toto vrcholové podujatie a aké zranenia u nich najčastejšie liečite?

So Slovenskou basketbalovou asociáciou spolupracujem od r. 1997, kde pôsobím ako lekárka reprezentačných tímov. V r. 2014 budú v Bratislave MS basketbalistiek do 17 rokov. V príprave mám na starosti 16-členný tím dievčat, ktoré



okrem tréningov a zápasov v klube absolvujú raz mesačne aj reprezentačné sústreďenia s viac fázovým zaťažením. To predstavuje zvýšenú záťaž na ich organizmus. Medzi najčastejšie zranenia patria úrazy svalov, šliach, kolien, členkov a ramien.

Ošetrovanie úrazov šliach, svalov a kĺbov sa venujete každodenne. Čo všetko používate na vyliečenie týchto stavov? Stretli ste sa v po-

slednej dobe s nejakou liečebnou novinkou, ktorá by túto liečbu urýchlila?

Starostlivosť o športovca po úraze, ktorý nevyžaduje operačné riešenie, začína rýchlym a správnym stanovením diagnózy, následnou konzervatívnou lokálnou a medikamentóznou liečbou, rehabilitáciou (RHB), až po podpornú liečbu – enzymoterapiu, kineziotejping a v poslednom období sa osvedčila aj lokálna aplikácia kolagénových GUNA MD injekcií. Len

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



zdravotnícky prostriedok

Benefity:

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

www.inpharm.sk

GUNA

inPHARM
...the way we walk

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.

komplexná liečba a spolupráca športovca umožní jeho vyliečenie a rýchly návrat do plnej záťaže.

Spomenuli ste aplikáciu Guna MD injekcií. Mohli by ste nám bližšie priblížiť túto metódu a jej výhody?

Pri úraze dochádza k poškodeniu spojivového tkaniva a v ňom sa nachádzajúcich kolagénových vlákien, ktoré sú súčasťou šliach, svalov, kĺbových puzdier, chrupiek. Kolagén dodaný lokálne spolu s vybranými rastlinnými a minerálnymi pomocnými látkami vo forme injekcií má štruktúrny a ochranný účinok, zlepšuje mikroštruktúru a integritu kĺbového a spojivového tkaniva, čo následne vedie aj k analgetickému, protizápalovému a regeneračnému účinku, za súčasného zlepšenia pohyblivosti kĺbov. Výhodou tejto metódy liečby je, že môže byť podávaná zároveň s inou medikamentóznou liečbou, alebo rehabilitačnou liečbou bez kontraindikácií.

určenia. V prípade potreby sa však môžu injekcie podávať aj priamo do kĺbu.

Ako skoro môže pacient profitovať z účinku týchto injekcií?

Podľa mojich skúseností je nástup účinku liečby pozvoľný cca od 4 – 5 aplikácie. Najčastejšie podávam 10 injekcií, z toho 4 injekcie v prvých dvoch týždňoch s následnou aplikáciou 1 injekcia 1-krát týždenne.

Táto otázka súvisí s tou predchádzajúcou. Mohli by ste nám uviesť nejaké prípady, pri akých stavoch ste aplikovali spomínané injekcie a s akým efektom?

Z mojej praxe môžem uviesť ako príklad 35-ročného maratónskeho bežca, ktorý udával bolesti v lýtku cca od 20 km behu, pričom bolesti pretrvávali aj 2 dni po výkone, čo mu nedovoľovalo pokračovať v tré-

zervatívnej liečbe (v trvaní 1 týždeň) mal aplikované inj. MD Shoulder, prvé 2 týždne 2-krát týždenne, potom 1-krát týždenne. Po 3 týždňoch bez tréningov, t.j. po 5. aplikácii injekčnej liečby začal s postupnou záťažou, pričom pokračoval v injekčnej liečbe MD Shoulder raz týždenne, spolu 10 aplikácií. Toho času podáva plný výkon, rameno je bez bolesti a obmedzenia pohyblivosti. Oproti klasickej liečbe bolo podávanie NSA (nesteroidové antireumatiká) kratšie, a rýchlejší návrat do plnej tréningovej a zápasovej aktivity.

Pani doktorka, čo by ste na záver odkázali lekárom a športovcom?

Pohybový aparát športovca je vystavený extrémnej záťaži, ktorá spôsobuje vznik mikrotraum, ktoré pri reparačných pochodoch organizmus denne odstraňuje. Pri narušení tejto krehkej homeostázy (choroba, nedostatočná regenerácia, ne-



Pani doktorka, mohli by ste našim čitateľom povedať, ako sa tieto injekcie aplikujú?

Injekcie môžu byť aplikované – subkutánne, periartikulárne, intramuskulárne, intradermálne alebo intraartikulárne. Vďaka patentu – „colagen delivery system“ stačí MD injekcie podávať v maličkých vpichoch podkožne, tenkou ihlou (okrem intraartikulárnej aplikácie), takže je to prakticky bezbolestivá aplikácia. Kolagén v mieste vpichu vytvára tzv. depo, z ktorého sa vďaka rastlinným a minerálnym pomocným látkam postupne dostáva na miesto

ningovom procese. Bol vyšetrený ortopédom (RTG vyš., USG vyš. lýtka), cievnym lekárom aj neurológom s negatívnym nálezom. Po zhodnotení výsledkov bolo vyslovené podozrenie na mikrotraumy v lýtkovom svale. Pacientovi som aplikovala MD Muscle. Po šiestej aplikácii športovec začal s postupnou tréningovou aktivitou a cca mesiac po ukončení liečby absolvoval Košický maratón bez ťažkostí.

Ďalej som liečila 25-ročného basketbalistu s natiahnutou dlhou hlavou dvojhľavého svalu ramena, s bolesťou a obmedzenou pohyblivosťou v ramennom kĺbe. Popri kon-

dostatočná výživa) je športovec ohrozený vznikom zranenia, ktoré ak vznikne, potrebuje rýchlo a efektívne vyriešiť, aby mohol pokračovať v tréningovom procese. Odbor telovýchovné lekárstvo patrí medzi jeden z mála odborov, kde sa stretávame skôr s disimuláciou (zatajovanie choroby, zranenia), čo treba mať na pamäti pri vyšetrení športovca.

Touto cestou by som sa chcela poďakovať kolegovi z iných odborov za spoluprácu, ústretovosť a rýchlosť pri riešení zdravotných problémov športovcov.

Infúzna terapia vitamínom C VHODNÁ AJ PRE ŠPORTOVCOV



Odborná redakcia Edukafarm

Fyzická záťaž, bez ktorej je výkonnosť súčasných športovcov nemysliteľná, a z nej vyplývajúce zvýšené metabolické nároky prirodzene vyvolávajú snahy hľadať prostriedky, ktoré by podporili fyziologické procesy súvisiace s touto záťažou a následnou regeneráciou. Najnovšie sa ukazuje, že veľmi významný potenciál tu predstavujú vysoké dávky jednej z najzákladnejších fyziologických látok – vitamínu C. Potenciál vitamínu C je dôležitý nielen pri vrcholových športovcoch, ale aj pri bežne aktívnych ľuďoch, ktorí sa venujú akémukoľvek športu, či aktívnemu spôsobu trávenia voľného času.

Vitamín C alebo chemicky kyselina askorbová má nezastupiteľnú úlohu v mnohých metabolických reakciách. Pôsobí ako kofaktor pri syntéze kolagénu, pri detoxikačných procesoch v pečeni, zlepšuje vstrebávanie železa z tráviaceho traktu. Ako antioxidant má dôležitú úlohu v bunkovom metabolizme. Neutralizuje nebezpečné voľné radikály, ktoré poškodzujú bunky.

Z nutričného pohľadu štandardne odporúčaná dávka vitamínu C v ústne podanej výžive predstavuje 200 mg/deň, výrazne vyššie požiadavky na prísun vitamínu C sa objavujú v špecifických situáciách, napr. u pacientov po väčších operáciách, úrazoch, popáleninách alebo v kritickom stave. I pre bežné krytie nutričných potrieb športovca sa uvádza ako dostatočná dávka 200 mg/deň. Nové poznatky však ukazujú, že je veľmi dôležité rozlišovať medzi štandardnými požiadavkami výživy a tzv. preventívnym a liečebným využitím antioxidantného potenciálu vitamínu C. Vitamín C nachádza uplatnenie nielen pri mnohých chronických ochoreniach, ale tiež pri všetkých situáciách, keď vďaka zvýšenému výkonu organizmu existuje zvýšený dopyt po vitamíne C kvôli zachovaniu spomenutých fyziologických funkcií.

Intravenózne podanie vitamínu C otvára nové možnosti

Fyziologické a farmakologické funkcie vitamínu C

Imunitný systém

(protizápalový, protinfekčný, protialergický efekt)

Kardiovaskulárny systém

(kontrola krvného tlaku, obrana proti ateroskleróze)

Neuroendokrinný systém

(tolerancia stresu, obrana proti demencii a depresii)

Podpora tkanív a hojenie

(hojenie rán, podpora tvorby kolagénu, obrana proti osteoporóze)

Pečeňový metabolizmus

(detoxikačné procesy)

Bunkový metabolizmus

(ochrana buniek, selektívny chemoterapeutický potenciál)

Metabolizmus železa

(krvotvorba, zlepšenie vstrebávania železa)

Aktuálne vedecké poznatky však ukazujú, že pri výrazne vyšších plazmatických koncentráciách (10- až 100-násobok bežnej plazmatickej koncentrácie), ktoré možno dosiahnuť len intravenóznou infúziou, sa začnú prejavovať nové účinky vitamínu C pri mnohých patologických stavoch, súvisiacich s imunitou, chronickým oxidatívnym stresom a pri veľmi vysokých koncentráciách i s nádorovým bujnením. Pre športovú medicínu sú dôležité predovšetkým prvé dve spomenuté oblasti.

Imunita a oxidatívny stres pri vysokej záťaži

Kým bežná fyzická aktivita má v dlhodobého hľadiska priaznivý vplyv na imunitný systém, dlhodobá extrémna záťaž je pre imunitný systém značne vysilujúca. Už po krátkodobej intenzívnej záťaži dochádza i u tréningových jedincov k otvoreniu niekoľkohodinového obdobia spojeného s dočasným znížením imunitných funkcií (tzv. imunosupresívneho okna), kedy sa zvyšuje náchylnosť k infekciám.

Oxidatívny stres, spojený so zvýšením tvorby reaktívnych kyslíkových radikálov (ROS), je podľa posledných poznatkov príčinou mno-

hých závažných chronických a degeneratívnych ochorení súvisiacich s chronickým zápalom.

Pri bežnej záťaži slúžia na odstraňovanie ROS vnútorné bunkové antioxidantné mechanizmy. Extrémna fyzická záťaž však významne znižuje antioxidantnú kapacitu organizmu. Pri silnom oxidatívnom strese alebo pri nedostatku antioxidantov tak prebytok ROS spôsobuje chronickú zápalovú reakciu, ktorá vedie ku vzniku mnohých chronických ochorení spojených s chronickým únavovým syndrómom, autoimunitnými ochoreniami. Oxidatívny stres tiež významne ovplyvňuje funkciu krvných ciev a kapilár a vedie k zhoršeniu prekrvovania, vyšším nárokom na činnosť srdca a prispieva k rozvoju kardiovaskulárnych ochorení.

Dlhodobé fyzické preťažovanie organizmu a následný chronický oxidatívny stres sa tak môžu významne podieľať i na rozvoji kardiovaskulárnych ochorení športovcov.

Vitamín C a oxidatívny stres

K vyčerpaniu zásob vitamínu C tak môže vzhľadom na veľký metabolický obrat dôjsť vo svalových bunkách oveľa rýchlejšie ako v iných tkanivách. Krátko po intenzívnej fyzickej aktivite (v hodinách) sa koncentrácia plazmatického vitamínu C zvyšuje, avšak pri dlhotrvajúcej opakovanej záťaži klesá na úroveň hladín významne nižších, ako tomu bolo pred záťažou.

Vysoké intravenózne infúzie podanej látky vitamínu C dokážu tieto efekty zvrátiť.

Vo všetkých uvedených prípadoch je evidentné, že športovci sú pri dlhodobej záťaži indikovaní k prevencii týchto stavov, ktoré však pri veľkom deficite vitamínu C nemožno dosiahnuť perorálnou cestou.

Dôležitá je prevencia...

Vysoké dávky vitamínu C sa odporúčajú podávať v najrizikovejších obdobiach (jar/jeseň), resp. v rámci väčšej záťaže. Uvedené dávkovanie pozitívne ovplyvňuje nielen imunitný, ale tiež nervový a kardiovaskulárny systém, podporuje pečenej elimináciu reakcie, pozitívne pôsobí na regeneráciu svalového tkaniva a vďaka zvýšenej tvorbe kolagénu urýchľuje hojenie a spevnenie stabilizačných systémov pohybového aparátu.

www.vitamin-c-infuzia.sk

ZDRAVIE SRDCA MÁTE VO SVOJICH RUKÁCH



Odborná redakcia Edukafarm

Ochorenia srdca a ciev sú veľmi časté, a to nielen u nás, ale aj v rámci celosvetového porovnania. Len v Európe sú príčinou asi polovice všetkých úmrtí, čo je najmenej 4 milióny osôb každý rok. Z údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) však vyplýva, že ochorenia srdca alebo cievna mozgová príhoda si každý rok vyžadujú viac ako 12 miliónov životov.

Najdôležitejšia je prevencia

Prevencia je na prvom mieste a jednoznačne sa vyplatí. Jej priaznivé dopady však nepocítujeme hneď, ale dostavujú sa až s pribúdajúcimi rokmi. Preto sa na ňu často zabúda a podceňuje sa. Ak si dáme na raňajky jogurt s vložkami, na obed lososa, na večeru celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou a počas dňa dva olovranty s ovocím a zeleninou, môžeme mať síce dobrý pocit z toho, ako sa zdravo stravujeme, ale z dlhodobého hľadiska sme svojmu srdcu zaiste nijako nepomohli. Rovnako to platí i naopak.

Existujúce odporúčania týkajúce sa stravovania vychádzajú z dlhodobých pozorovaní zdravotného stavu v rôznych oblastiach sveta (krajiny v oblasti Stredomoria, Japonsko, Škandinávia a i.). Ľudia, ktorí tu žijú, majú výrazne nižší výskyt chorôb srdca a ciev, čo sa vysvetľuje jednak menším životným stresom, jednak zdravšou stravou. Tá okrem väčšieho množstva vlákniny v ovocí a zelenine obsahuje predovšetkým veľké množstvo tzv. omega-3 nenasýtených mastných kyselín, ktoré sú hodne zastúpené nielen v rybách, ale prakticky v celej morskej faune (v menšej miere sú prítomné tiež v sladkovodných rybách). Na ich pozitívny vplyv na naše zdravie bolo prvýkrát poukázané už v 70. rokoch v populácii Inuitov, ktorí prakticky netrpeli ochorením srdca a ciev, cukrovkou či napr. astmou. Od vyslovenia hypotézy, podľa ktorej za toto môžu práve uvedené kyseliny, sa ich využitie skúma prakticky vo všetkých oblastiach medicíny. Omega-3 nenasýtené mastné kyseliny sa rovnako vyskytujú v rastlinách (repkový olej, vlašské orechy, tekvica, listová zelenina), avšak z pohľadu nášho zdravia sú za najdôležitejšie považované kyseliny živočíšneho pôvodu, ktorými sú kyselina eikozapentaénová (EPA) a kyselina dokozahexaénová (DHA) – obe sú prirodzenou súčasťou rybieho tuku. Vďaka svojim vlastnostiam prispievajú k zníženiu rizika stále obávaného infarktu myokardu, náhleho úmrtia a pravdepodobnosti

kardiovaskulárneho úmrtia, t.j. úmrtia, ktorého bezprostrednou príčinou je akútne postihnutie ciev, srdca alebo obidvoch.

Najnovšie sa preukázal ich významný vplyv na znižovanie hodnôt krvného tlaku. Hoci sa o tomto účinku hovorilo už v minulosti, iba teraz bol potvrdený v rámci rozsiahlej štúdie. Najvýraznejší účinok užívania kombinácie EPA a DHA sa dosiahol pri doteraz neliečených hypertonikoch, a to ako pri hodnotení systolickej, tak aj diastolickej hodnoty tlaku krvi (pri užívaní dennej dávky 2 g a viac). Toto pozorovanie je vzhľadom k veľkému výskytu vysokého krvného tlaku (hypertenzie) v populácii veľmi dôležité. Pripomeňme, že mnohí z nás vôbec netušia, že majú vysoký krvný tlak a ani v prípade, že je diagnóza stanovená, nie je optimálna kontrola tlaku dosiahnutá u všetkých chorých. Nielen pre uvedené účinky je dôležité, aby omega-3 kyseliny boli pravidelnou súčasťou nášho jedálnička. Podľa výživových odporúčaní by preto naša strava mala obsahovať najmenej 3-krát týždenne rybu. Keďže realita u väčšiny z nás veľmi zaostáva, je vhodné pristúpiť k užívaniu výživových doplnkov s obsahom uvedených omega-3 kyselín, ktoré okrem iného aj priaznivo ovplyvňujú hladinu tukov v krvi.

Priaznivý vplyv na srdce a cievny možno očakávať aj od látok s antioxidantným účinkom, ktoré spomaľujú alebo odďaľujú proces kôrnatenia ciev. Ide jednak o niektoré vitamíny (C, E), jednak o tzv. bioflavonoidy, ktoré sú okrem iného bohato zastúpené v čokoláde (čím vyšší je obsah kakaových bôbov, tým je vyššie množstvo týchto látok), v čaji, ovocí a zelenine, vo víne a pod.

Uvedené látky a zásady sú užitočné nielen vtedy, keď zatiaľ žiadnym ochorením srdca a ciev netrpíme, ale i vtedy, ak už nimi trpíme. Sú teda užitočné nielen v primárnej prevencii, ale aj v prevencii sekundárnej, lebo pomáhajú zabrániť vzniku možných komplikácií. V prevencii je nemenej dôležité aj včasné odhalenie ochorenia – napr. včasné zistenie vysokého krvného tlaku. K tomu nám okrem preventívnych prehliadok u praktického lekára pomôžu niektoré lekáreň vybavené automatickými meračmi krvného tlaku. Veľmi užitočné a v poslednej dobe čím ďalej častejšie používané sú domáce merače poskytujúce rýchlu a spoľahlivú kontrolu krvného tlaku v bežnom živote, lebo v ordinácii môže byť nameraná hodnota trochu vyššia z dôvodu možného strachu a pod. Prevenciu máme tak plne vo svojich rukách...

Jedinečný prístav pre vaše srdce



Pomáha udržiavať prirodzenú činnosť srdca



Prispieva k prirodzenej funkcii mozgu



Podporuje činnosť zraku



Prispieva k prirodzenej funkcii imunitného systému



Výživový doplnok



WALMARK®
Zdravie pre celú rodinu

IBUPROFÉN:

POMOCNÍK NIELEN PRI BOLESTIACH HLAVY Odborná redakcia Edukafarm

Ak by sme sa dnes, práve v tomto okamžiku, opýtali dostatočne veľkého počtu ľudí, či ich počas dňa bolela, alebo ešte stále bolí, hlava, asi 22 % žien a 11 % mužov by odpovedalo kladne. Počas roka sa bolesť hlavy objaví u tretiny až polovice z nás. Ide teda o veľmi častú sťažnosť, ktorá je príčinou až 10 % všetkých návštev praktického lekára. Aj keď sa môžeme domnievať, že jej výskyt sa zvyšuje úmerne s pribúdajúcim stresom, ktorému sme vystavení, bolesti hlavy trápili aj našich dávnych predkov. Už napr. v mladšej dobe kamennej bola pravdepodobne urputná bolesť hlavy dôvodom pre trepanáciu lebky, čo napokon v 17. storočí odporúčal pri silnej migréne i objaviteľ krvného obehu, anglický lekár William Harvey (1578-1657). Jednako už 1 200 rokov pred našim letopočtom tzv. Ebersov papyrus odporúča v liečbe silných bolesti hlavy použitie kompresného obväzu.

Bolesť hlavy môže mať veľa príčin a veľa podôb. Ak ju sprevádzajú ďalšie príznaky,

je dlhodobá a zle reaguje na liečbu, mala by byť vždy dôvodom na starostlivé vyšetrenie spočívajúce predovšetkým vo vylúčení závažného ochorenia. Obvykle však vystačíme s prípravkami pôsobiacimi proti bolesti. Veľké uplatnenie tu nachádzajú jednak nesteroidové antiflogistiká (NSA), jednak paracetamol v najrôznejších kombináciách. Základný rozdiel medzi nimi spočíva v tom, že NSA (ibuprofén a i.) na rozdiel od paracetamolu pôsobia navyše protizápalovo. Spoločné je však pôsobenie proti horúčke (antipyretický účinok) a proti bolesti (analgetický účinok).

Oba prístupy môžu uľaviť od miernej až stredne ťažkej bolesti hlavy, jednako ak ide o migrénu, zvyčajne sa dostávajú k slovu lieky viazané na lekársky predpis (tzv. triptány). Avšak i v ich ľahších formách môžu napr. NSA výrazne pomôcť. Migréna je všeobecne veľmi ťažké predchádzať. Jednako jej výskyt možno do istej miery, ak nie úplne eliminovať, tak aspoň obmedziť. Princíp

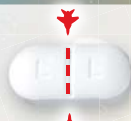
spočíva najmä v sledovaní rizikových spúšťacích faktorov a ich pôsobenia, ak je to možné, treba sa ich vyvarovať. Preventívne však pôsobí i celý rad liečivých prípravkov, ktorých užívanie sa viaže výhradne na lekársky predpis, čo predpokladá presné stanovenie diagnózy.

Ľudia si často zamieňajú migrénu za iné typy bolesti hlavy, ako je napr. bolesť vertebrogénneho pôvodu vznikajúceho v dôsledku zlej pohybovej hygieny krčnej chrbtice a krčného svalstva alebo tzv. tenzná bolesť hlavy. Kým vertebrogénna bolesť sa opisuje ako tupá a vychádza zvyčajne zo šíje (často pomôže jemná masáž svalových úponov v oblasti šíje), bolesť tenzná je tupá, zle ohraničená a postihujúca obvykle celú hlavu. Tu môže byť príčinou únava, dlhá práca s počítačom, nedostatočná hydratácia a pod. Preventívne sa zaiste môže v dobrom uplatniť dodržiavanie pitného režimu a všeobecne známych zásad duševnej hygieny.

inzercia

MIG-400®

IBUPROFÉN



Rýchly proti bolesti a horúčke

MIG-400. Liečivo: Každá filmom obalená tableta obsahuje 400 mg ibuprofenu. **Terapeutické indikácie:** Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti, horúčky. **Dávkovanie:** Celková denná dávka ibuprofenu: deti 6-9 ročné 600 mg, deti 10-12 ročné 800 mg, mladiství starší ako 12 rokov a dospelí 1200 mg. Len pre krátkodobé použitie. Ak ťažkosti pretrvávajú dlhšie ako 4 dni, je potrebné navštíviť lekára. Užíva sa počas jedla alebo po jedle. Nežiaduce účinky sa môžu minimalizovať užívaním najnižšej účinnej dávky počas najkratšej doby potrebnej na zvládnutie príznakov. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na ibuprofén alebo na niektorú z pomocných látok, známe reakcie bronchospazmu, astmy, rinítidy alebo urtikárie spôsobené kyselinou acetylsalicylovou alebo inými nesteroidovými protizápalovými liečivami v minulosti, neobjasnené poruchy krvotvorby, aktívny peptický vred alebo anamnéza rekurentného peptického vredu/hemorágie, anamnéza gastrointestinálneho krvácania alebo perforácie v súvislosti s predchádzajúcou terapiou NSAIDs, cerebrovaskulárne alebo iné aktívne krvácanie, závažná dysfunkcia pečene alebo obličiek, závažné srdcové zlyhanie, posledný trimester gravidity, deti s hmotnosťou nižšou ako 20 kg (mladšie ako 6 rokov). MIG-400 sa nesmie podávať súčasne s inými NSAID vrátane selektívnych inhibítorov cyklooxygenázy-2. **Fertilita, gravidita a laktácia:** V treťom trimestri gravidity je kontraindikovaný. Pri krátkodobej liečbe nie je potrebné prerušiť dojčenie. **Ovplyvnenie schopnosti viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje** Pri vyšších dávkach môže ibuprofén vyvolávať nežiaduce účinky na centrálny nervový systém, ako je únava a závrat, pacienti môžu mať v zriedkavých prípadoch zníženú schopnosť viesť vozidlá a/alebo obsluhovať stroje. Toto vo väčšej miere platí pri kombinácii s alkoholom. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie pozorované nežiaduce účinky sú gastrointestinálne. Vyskytnúť sa môže žalúdočný vred, perforácia alebo gastrointestinálne krvácanie, ktoré môžu byť fatálne, zvlášť sa môžu vyskytnúť u starších pacientov. Po podávaní ibuprofenu boli hlásené nevoľnosť, vracanie, hnačky, plynatosť, zápcha, dyspepsia, bolesť brucha, meľna, hematéméza, ulcerózna stomatitída, exacerbácia kolitídy a Crohnovej choroby. Menej často sa zaznamenala gastritída. Riziko výskytu gastrointestinálneho krvácania je závislé od dávky a dĺžky liečby. Pred použitím sa, prosím, oboznámte s informáciami o lieku v príbalovej informácii pre používateľa. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, D-12489 Berlin, Nemecko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Posledná revízia textu:** 9/2009. **Dátum výroby materiálu:** máj 2014



INZERCIA

MIG-201-4-012

Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG,
Palisády 29, 811 06 Bratislava
tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724,
bratislava@bcsk.sk

 BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Nezabudnite so sebou na cesty – – ALEBO PORAĎTE SA V LEKÁRNI

Odborná redakcia Edukafarm

Internet sprístupnil ohromné množstvo informácií. Kúpiť letenku, požičať si auto, zabezpečiť hotel niekde na druhom konci sveta, je dnes vďaka internetu otázka niekoľkých klikov. Nie vždy sa však môžeme takto „zabezpečiť“ na všetky situácie, a to platí hlavne pre oblasť zdravia. Pretože nie všade je úroveň zdravotníckej starostlivosti nablízku, vyplatí sa na možné zdravotné problémy myslieť dopredu. Aj tu môže byť internet dobrým pomocníkom, avšak môže tu číhať veľa nástrah. Lákavá ponuka účinných a lacných liekov veľmi často skrýva nebezpečenstvo, pretože väčšina falošných liekov je dostupná práve cez internet. Je preto najlepšie vybrať sa do osvedčenej lekárne (či už kamenej alebo internetovej). Práve osobný prístup v klasickej lekárni nám môže najlepšie pomôcť pripraviť sa na možné riziká cestovania. Na aké hlavné oblasti by sme sa mali zamerať?

Pokožka – chráni nás, chráňme aj my ju...

Cez dovolenkové obdobie obvykle opúšťame „bezpečné prístrešie“ a oveľa viac času trávim vonku – na slnku, vo vode, v prašnom a suchom prostredí. Naša pokožka je tak oveľa intenzívnejšie vystavená rôznym nepriaznivým vplyvom, ktoré narúšajú jej fyziologickú funkčnosť.

Jedným z najrizikovejších faktorov je UV žiarenie. Žiadny z európskych fototypov pokožky

nie je voči slnečnému žiareniu „imúnny“. Aj najodolnejšiemu IV. fototypu je vhodné pri dlhodobom pobyte na slnku odporúčať prostriedok s ochranným faktorom 12 – 16, citlivejšie fototypy by mali voliť ochranu podľa predpokladanej dĺžky pobytu na slnku a aktuálneho UV indexu až do „sily“ 50 a viac. Ochranné prípravky sa v zásade delia na dva typy podľa použitého UV filtra. Minerálne UV filtre fungujú na čisto fyzikálnom princípe – drobné minerálne čiastočky vytvárajú kompaktný film, ktorý priamo „tieni“

našu pokožku a odráža nežiaduce slnečné lúče. Ide väčšinou o veľmi jemne mleté minerály (napr. oxid titaničitý), takže tieto látky majú prakticky nulový potenciál. Taktiež chránia okamžite po nanosení a sú preto veľmi vhodné hlavne pre malé deti alebo veľmi citlivú pokožku. Ich nevýhodou naopak môže byť mierne „belavý“ vzhľad a horšia roztierateľnosť, kvôli čomu dospelí obvykle uprednostňujú ochranné prostriedky s absorpčnými filtrami. Vďaka kozmetickej legislatíve sa môžu používať len testované látky

inzercia



Daylong™

Zažiť Daylong. Zažiť ochranu.

Spoľahlivá slnečná ochrana pre kožu extrémne citlivú na slnko a pri Mallorca akne.

Nový gél je bez tukov a emulgátorov. Jeho účinnosť a dobrú znášanlivosť dokázala klinická štúdia.¹ Užívateľia potvrdili jednoduché rozotieranie a príjemný, matný vzhľad kože. Prečítajte si viac o novom géle na našej webstránke www.daylong.sk



**NOVÝ
GÉL**



s minimálnym alergénnym potenciálom, u citlivých osôb však alergiu nie je možné vopred vylúčiť. Taktiež je potrebné ich nanášať približne 20 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, pretože potrebujú určitý čas na plné rozvinutie účinku. Z praktického hľadiska má veľký význam predovšetkým trvanlivosť nanoseného ochranného filmu – voda a pot môžu ochranný filter čiastočne spláchnuť a ochrana sa stáva nedostatočnou. Vyplatí sa preto u konkrétnych prípravkov sledovať vodeodolnosť, ktorá sa stanovuje podľa štandardizovaných postupov a je vhodným odporúčaním pre výber ochranných prípravkov k vode alebo na intenzívne športovanie. Napr. rad ochranných prípravkov Daylong obsahuje patentované lipozómy, ktoré ochranný filter doslova „zakotvia“ na pokožke a poskytujú tak ochranu aj v extrémnych podmienkach.

Po vystavení pokožky slnečnému žiareniu, je vhodné upokojiť pokožku vhodnými prostriedkami po opaľovaní. Obsahujú obvykle zvláčňujúce, vyživujúce a hydratačné prírodné látky, ktoré napomáhajú regenerácii namáhanej pokožke. Vhodným doplnkom sú tiež antioxidanty, ako napr. vitamín E a C, minerálne či výťažky zo zeleného čaju či aloe, ktoré pomáhajú opravovať škody spôsobené UV žiarením. Medzi najzaujímavejšie látky patrí napr. enzým endonukleáza, ktorý priam pomáha opravovať škody spôsobené UV žiarením na DNA našich kožných buniek. Pokiaľ na slnečnú ochranu zabudneme a slnko nás „spáli“, prakticky zlatým štandardom sú prípravky s obsahom pantenolu. Táto látka sa radí do skupiny vitamínov B a veľmi dobre pomáha upokojiť pokožku podráždenú slnkom alebo iným tepelným zdrojom (t.j. napr. aj pri popáleninách od horúcich predmetov). K dispozícii býva najčastejšie vo forme telových mliek, pri veľmi citlivých popáleninách sa však veľmi dobre osvedčuje chladivý sprej s pantenolom,

ktorý poskytuje citlivej pokožke maximálnu jemnosť a šetrnosť – nie je potrebné ho rozotierať, a predchádza sa tak často bolestivým dotykom a podráždeniu.

Letnú záťaž tiež horšie znáša suchá alebo atopická pokožka. Treba venovať zvýšenú pozornosť hydratácii. Pre letné obdobie sú najvhodnejšie ľahšie textúry obsahujúce viac vody ako lipidov, a predovšetkým látky, ktoré viažu vodu a pokožke, ako je napr. močovina.

Pobyt v prírode tiež zvyšuje riziko poranenia pokožky, ako napr. odretie, poštipanie hmyzom, popálenie medúzami, žihľavou. V týchto prípadoch sa veľmi dobre osvedčujú extrakty z nechtíka lekárskeho, harmančeka alebo repíka. Na drobné zápalové prejavy sa veľmi dobre uplatňuje sérum z konope siateho, ľubovníkový olej či olej z austrálskeho čajovníka (tea tree oil).

Slnko, voda a prach predstavujú tiež záťaž pre naše vlasy. Pre zachovanie kvalitného vzhľadu vlasov sa preto pri častejšom kúpaní odporúčajú regeneračné olejové zábaly, ktoré obnovujú štruktúru vlasov, uhladzujú ich povrch a zabezpečujú ich výživu. Vhodné je tiež „podporiť“ zdravie vlasov zvnútra – buď kvalitnou stravou bohatou na vitamíny, minerály, esenciálne aminokyseliny a nenasýtené mastné kyseliny, alebo vhodne zostavené výživové doplnky, ktoré dopĺňajú najdôležitejšie živiny potrebné pre rast a udržanie krásy vlasov.

Nohy, nohy, kam nás len zanesú...

Suché letné počasie, nosenie otvorenej obuvi, chodenie naboso a všadeprítomný prach vedú v lete často k zvýšenému praskaniu pokožky nôh, a to hlavne na päťkách. Základnou prevenciou je dôkladné premasťovanie zrohovatej pokožky nôh a použitie zmäkčujúcich prírodných masťov alebo špeciálnych tyčinkách, ako je napr. kyselina salicylová, močovina alebo

lanolín. Nadmerne zhrubnutú a zrohovatenú pokožku je potom potrebné odstrániť, a to buď doma použitím vhodného pilníka alebo tzv. hoblíka SCHOLL (bezpečný orezávač zrohovatej kože), alebo na pedikúre.



inzercia

SCHOLL KÚRA NA NECHTOVÚ MYKÓZU

Vysoko účinná!

- **Vhodné pre diabetikov***
- **Pomáha chrániť pred rozšírením infekcie** na iné nechty a pred opätovným výskytom infekcie
- **Viditeľné zlepšenie****, účinne pôsobí proti nechtovej mykóze
- **Všetko čo potrebujete je v jednom balení**



VYSKÚŠAJTE TIEŽ ĎALŠIE PRODUKTY SCHOLL



SCHOLL FREEZE SPREJ NA BRADAVICE



SCHOLL FRESH STEP DEZODORANT SPREJ



SCHOLL KRÉM NA POPRASKANÉ PÄTY S KERATÍNOM K+



SCHOLL SOS KRÉM NA NOHY



Návštevy verejných kúpalísk môžu zvýšiť riziko prenosných kožných ochorení, ako sú napr. bradavice. Jediným možným preventívnym opatrením je dôkladná hygiena, avšak ochrana nie je vždy zaručená. V lekárňach preto nájdete niekoľko prípravkov na odstránenie vzniknutých bradavíc. Veľmi dobrú účinnosť poskytujú prípravky, založené na rovnakom princípe, ako je ošetrovanie v lekárskejších ambulanciách – zmrazovaní. Príkladom môže byť prípravok Wartner Bradavičník.

S nevhodnou hygienou nôh tiež často súvisia nechtové mykózy (plesne). Podobne ako bradavice sa prenášajú pri kontakte s infikovanými predmetmi v spoločných sprchách, bazénoch alebo saunách. Pôsobením hubovej infekcie sú nechty obvykle zdeformované, zafarbené a šupinaté alebo lámavé. Organizmus má len malé šance brániť sa voči nechtovej mykóze, pretože nechty sú vlastne „mŕtve“ súčasťou organizmu, do ktorých bunky imunitného systému neprenikajú. Infikované nechty je preto potrebné preliečiť „zvonku“ pomocou vhodných externých prípravkov. Liečba je často dlhodobá a vyplatí sa preto voliť overené značky.

V lete tiež musíme často riešiť hriechy v starostlivosti o nohy za predchádzajúce obdobia „uzavretej“ obuvi. Kurie oká a otlaky totižto najčastejšie vznikajú ako následok nosenia nesprávnej obuvi. Nejde len o kozmetický problém. Chronický miestny tlak vyvoláva zhrubnutie rohovinatej pokožky, ktorá je následne ďalej zatlačovaná do nižšie položených tkanív a spôsobuje bolestivosť. V extrémnych prípadoch môže mať zrohovatený čap veľkosť aj viac ako 1 cm a pôsobiť bolesť až znemožňuje chôdzu. Tradične využívanou pomocou sú v tomto prípade špeciálne náplasti s kyselinou salicylovou alebo hydrokoloidmi, ktoré zrohovatenú kožu zmäkčia. Po niekoľkých opakovaniach aplikácie je možné kurie oko odstrániť. Tieto pomôcky však majú často problém vydržať na mieste aplikácie,

posúvajú sa alebo odlepujú. Vhodnou náhradou sú preto špeciálne adhezívne roztoky, ktoré sa nanášajú pomocou špeciálneho perového aplikátora a nevyžadujú žiadne presné nalepovanie.

Problémy dlhých ciest

V lete nás tiež častejšie trápia ťažké, opuchnuté a unavené nohy. Obzvlášť sa to môže prejavovať pri dlhšom cestovaní, keď nemáme dostatok pohybu a dochádza k stagnácii krvi v dolných končatinách. Tieto nepríjemnosti sú prvým príznakom narušenej funkcie žilového systému – oslabená stena žíl v nohách prepúšťa viac tekutín, vzniká opuch, postupne sa rozvíja zápal a dochádza ku vzniku tzv. kŕčových žíl. Ich charakteristické rozšírenie a „uzlovanie“ nie je len „estetickým“ nedostatkom, ale môže viesť k vážnym kožným zmenám a tvorbe nehojajúcich sa rán – vredov. Už pri prvých príznakoch je preto potrebné venovať pozornosť prevencii a rozhodne sa nevypláti stav zanedbávať. Proti stagnácii krvi v žilách je možné bojovať buď pôsobením vonkajšieho pružného tlaku (kompresné pančuchy, obvazy), alebo zlepšením pružnosti samotných žíl. Pretože nosenie kompresných pančúch nie je v lete nijako príjemné, oplatí sa v prípade začínajúcich problémov venovať pozornosť práve látkam zlepšujúcim vlastnosti žilovej steny – tzv. venotonikám.

Z podobného dôvodu môžu dlhšie cestovanie znepríjemniť aj hemoroidy. Ich príčinou je obvykle tiež oslabenie cievnej steny v konečníku a dlhé sedenie súvisiace s cestovaním túto situáciu ďalej zhoršuje. Objavujú sa zápaly, svrbenie a infekcie. Najrýchlejšiu úľavu preto v prípade potreby dokážu poskytnúť lokálne prípravky, či už krémy/masti alebo čapíky, ktoré jednak vďaka obsahu lokálnych anestetík pôsobia dobre proti akútnym príznakom (svrbenie, pálenie), tak vďaka obsahu antiseptických, hojivých a venotonických látok zlepšujú z dlhodobého hľadiska stav cievnej

steny v konečníku. Preventívne možno tiež odporúčať venotoniká v tabletách.

Trávenie – letné trápenie?

Hlavne žalúdok dokáže v čase dovolení potrápiť stále populárnejšie domáce grilovanie či rôzne exotické lahôdky. Pokiaľ vám ťažšie, mastnejšie a korenené jedlá spôsobujú tráviace ťažkosti, avšak nedokážete sa ich v letný podvečer zdržať, je po ich konzumácii možné odporúčať prípravky s obsahom tráviacich enzýmov. Tieto prípravky dopĺňajú nedostatočnú tvorbu tráviacich enzýmov v podžalúdkovej žľaze (slinivke) a podporujú uvoľňovanie žlče v žlčníku. Podporujú tak tráviaci proces a predchádzajú tak pocitu nevoľnosti, nafúknutosti či iným tráviacim ťažkostiam. Ľahšie tráviace ťažkosti súvisia obvykle s prekyslením žalúdka (pálenie záhy) a v týchto prípadoch je možné nájsť úľavu pomocou vhodných antacid, ktoré neutralizujú žalúdočné kyseliny (napr. hydrotalcid, hydrogenuhličitan horečnatý/uhličitan vápenatý) alebo priamo potláčajú tvorbu kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku (napr. omeprazol, pantoprazol). Pokiaľ si teda vopred pribalíte niektoré z týchto liekov do svojej cestovnej lekárníčky, nemali by vás tráviace ťažkosti prekvapiť.

Druhým najčastejším problémom (hlavne pri cestách do oblastí s nižším hygienickým štandardom) je hnačka. Pôvodcom sú najčastejšie rôzne podmienené patogénne baktérie, na ktoré nie je tráviaci trakt „stredo-európana“ zvyknutý. K najpoužívanejším liekom v tomto prípade patria črevné dezinficiencie (napr. nifuroxazid). Sú prvou pomocou hlavne pri cestách po „rizikových“ exotických krajinách, pretože dokážu účinne eliminovať potravinové patogénne mikroorganizmy. Vo zvlášť vychytených turistických destináciách a prakticky izolovaných turistických komplexoch môže byť cena ekvivalentného lieku s obsahom nifuroxazidu až desaťkrát vyššia

inzercia



HIDRASEC® 100 mg

RACEKADOTRIL

10 tvrdých kapsúl

Rýchla liečba akútnej hnačky

- ✓ znižuje objem a množstvo stolice, skracuje trvanie hnačky
- ✓ ideálna výbava na cesty, na dovolenku
- ✓ liečivo racekadotril 100 mg v 1 kapsule
- ✓ 3x denne 1 kapsula

Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre pacienta.

Abbott Laboratories Slovakia s.r.o., Karadžičova 10, 821 08 Bratislava 2
Tel.: +421-2-44 45 41 76, fax: +421-2-44 45 44 20, e-mail: info@abbott.sk, www.abbott.sk



NOVINKA
Liek voľne predajný

Abbott
A Promise for Life



ako u nás, preto sa opäť vyplatí myslieť dopredu.

U bežných „letných“ hnačiek z jedla, ktoré nemajú priamy infekčný pôvod, je možné voliť črevné adsorbencie – látky, ktoré vďaka svojomu veľkému vnútornému povrchu viažu dráždivé látky v žalúdku a čreve a znižujú tak dráždenie sliznice tráviaceho traktu (aktívne „medicínalne“ uhlie, diosmectit). Pri kŕčovitých bolestiach je možné voliť z liekov, ktoré zmiernujú sťahy hladkého svalstva tráviaceho traktu, ako je napr. drotaverin. Bez ohľadu na vyvolávajúcu príčinu hnačky potom črevnú peristaltiku spomaľujú lieky s obsahom loperamidu.

Aktuálnou novinkou na trhu je liek obsahujúci racekadotril, čo je látka špecificky spomaľujúca vylučovanie vody z črevnej sliznice do stolice. Jeho výhodou hlavne v lete je, že spomaľuje práve straty vody a solí, a znižuje tak riziko dehydratácie (bez ohľadu na to sa však odporúča dodržiavať obvyklé rehydratačné režimy). Určený je na liečbu akútnej hnačky u dospelých ako hlavná liečba (ak nie je známa príčina hnačky), alebo aj ako prídavná liečba i pri inej príčinnej liečbe.

Ako prevenciu možno odporúčať podávanie probiotík, špeciálne pre deti je vhodný napr. prípravok Enterina. Obsiahnuté probiotiká (*Bacillus coagulans*) sú odolné voči žalúdoč-

ným kyselinám a majú veľmi dobrú prilnavosť k črevnej sliznici, ďalšie obsiahnuté látky sa uplatňujú priamo pri hnačke: extrakt z čučoriedky má známy adstringentný účinok na črevnej sliznici, vitamín K a vitamíny skupiny B dopĺňajú vitamínový deficit, ku ktorému pri hnačkách dochádza. Pohodlná aplikačná forma – fľaštičky s čučoriedkovým sirupom – sú deťmi veľmi obľúbené.

V súvislosti s cestovaním sa však môže často vyskytnúť aj opačný problém – zmena pravidelného režimu vedie aj k zmenám režimu vyprázdňovaniu a po príchode na miesto sa dostaví zápcha. Úľavu opäť môžete nájsť vo svojej lekárničke vďaka vhodným laxatívam. Kvôli šetrnosti sa v praxi osvedčujú tzv. osmotické laxatíva, čo sú látky, ktoré viažu v stolici viac vody, a tým ju zmäkčujú. V lete môže často zápcha vznikáť z dehydratácie, preto sa použitie tohto typu laxatív javí ako veľmi vhodné. K najčastejšie používaným účinným látkam tohto typu patrí napr. laktulóza.

Prechladnutie v teple – ako sa chrániť?

V lete obvykle neprechladneme, ale riziko infekčných ochorení dýchacích ciest nie je v lete zanedbateľné. Je preto vhodné mať v cestovnej lekárničke pre tieto prípady aspoň základné

prostriedky. Proti horúčke a bolestiam sú najvhodnejšie lieky s obsahom paracetamolu alebo ibuprofenu. Ak sme pri mori, nádcha obvykle nepredstavuje problém, pretože všadeprítomný aerosól morskej vody má priaznivý vplyv na nosovú sliznicu. Vo „vnútrozemí“ môžeme tento efekt napodobiť použitím vhodných sprejov s morskou vodou. Pri kašli je predovšetkým dôležité určiť správne typ kašľa – iné lieky sa používajú na vlhký, hlienovitý kašeľ, iné lieky na suchý dráždivý kašeľ. Univerzálny liek neexistuje, preto je vhodné sa vždy poradiť v lekární. Pre prvú pomoc pri bolestiach v hrdle sú vhodné lokálne prípravky s antibakteriálnym, anestetickým a protizápalovým pôsobením. Zaujímavou novinkou je v tejto oblasti voľne predajný liek s účinnou látkou tyrotricin (antibiotikum) v cmúľavých pastilkách (Dorithricin). Toto antibiotikum sa nevstrebáva, pôsobí len lokálne v hrdle proti mnohým baktériám. Spolu s ďalšími zložkami používa sa na liečbu zápalu a bolesti hrdla spojené s bolestivým prehĺtaním a na liečbu zápalu ústnej dutiny, hrtana, hltana a ďasien vyvolaného baktériami.

Močové a vaginálne infekcie

Výskyt vaginálnych infekcií je obvykle v letnom období vyšší. Prírodné pošvové prostredie narúša najčastejšie chlórovaná voda

inzercia

Dorithricin®

Ked' nie je čas na bolesť hrdla

Jediné lokálne antibiotikum na cmúľanie



- Zápaly a bolesti hrdla s bolestivým prehĺtaním
- Zápaly hltana a hrtana
- Zápaly sliznice ústnej dutiny a ďasien
- Užívajte viackrát denne, cmúľajte 1 – 2 tvrdé pastilky každé 2 – 3 hodiny
- Dorithricin sa nechá pomaly rozpustiť v ústach
- Dorithricin je vhodný pre deti od 6 rokov

Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov alebo sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

Actavis s.r.o., Popradská 34, Bratislava 821 06, Slovakia
 f +421 2 32 55 38 00 @ slovakia@actavis.sk

OTC-08-01 05-14-SK

Actavis

KUPUJETE

LEN TIE NAJÚČINNEJŠIE BRUSNICE?

... tie od Barny's sú štandardizované až na **125 mg PAC**



Barny's®
PREMIUM QUALITY

CRAN-URIN™ FORTE

- denná dávka 20 ml = 800 mg extrakt z kanadskej brusnice
- štandardizovaná na PAC (proantokyandíny)
- produkt je vyrobený z čistého **brusnicového extraktu** a nie je dochucovaný ani prifarbovaný
- najvyššia vstrebateľnosť v tekutej forme

CRAN-URIN™ SUPER Forte

- 1 kapsula = 500 mg extrakt zložený z kanadskej brusnice a vitamínu H (biotín) 12 ug, na udržiavanie normálneho stavu slizníc
- štandardizované na 125 mg obsah PAC (proantokyandínov podľa Eu.Pharm)
- produkt je vyrobený z čistého brusnicového extraktu a nie je dochucovaný ani prifarbovaný
- najvyšší obsah PAC v kapsulovej forme



Žiadajte v lekárnach



0800 125 139



www.barnys.sk

BUDĚTE PRIPRAVENÍ NA LETO!



ENTERINA®

Obsahuje *Bacillus coagulans* IS-2 (ex *Lactobacillus sporogenes*), vitamíny skupiny B, vitamín K a extrakt z plodov čučoriedok.

Pri črevnom diskomforte (riedka/častá stolica)!

- ✓ Vo forme praktických jednorazových fľaštičiek!
- ✓ Pohodlné a praktické pre rodičov, deťmi obľúbené, veľmi chutné



výživový doplnok

GUNAPREVAC

Pri prechladnutí a virózach!

Gunaprevac je svojim zložením účinný pri prevencii a liečbe prvých príznakov chrípky alebo ochorenia z prechladnutia.



Liek na vnútorné použitie. Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

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

inzercia

mydlá, ktoré vďaka správnej kyslosti (obsahujú kyselinu mliečnu) udržiavajú zdravé podmienky pošvového prostredia, zmiernujú prejavy ľahších vaginálnych infekcií a ani pri dlhodobom častom používaní nenarúšajú prirodzené vaginálne prostredie. Vzhľadom na to, že najčastejším pôvodcom vaginálnych infekcií sú kvasinky *Candida albicans*, sú liekom voľby obvykle antimykotiká. Tu je možné voľiť medzi lokálne podávaným (napr. klotrimazol) vo forme masť alebo čapíkov, alebo perorálne podávanými (tabletovými) antimykotikami (flukonazol). Najväčšou výhodou perorálnej liečby (oceňovaná hlavne v letnom období) je to, že na rozdiel od obvyklejších lokálnych prípravkov nehrozí nežiaduce ušpinenie oblečenia. Nezanedbateľná je aj rýchlosť liečby – liečba spočíva v užití jednej kapsuly, ktorá je určená ako pre ženy, tak pre ich partnerov.

S kúpaním často súvisia aj častejšie infekcie močových ciest. Vhodný prírodný prostriedok pre zdravie močových ciest predstavujú americké brusnice (*Vaccinium macrocarpon*). Ich obsahové látky, tzv. proanthokyanidiny, bránia usadzovaniu baktérií v močových cestách, a pôsobia ako preventívne, tak aj v prípade aktívnej infekcie.

Letná očista

Leto je ideálnym obdobím na regeneráciu nášho organizmu. Dostatok čerstvej a kvalitnej zeleniny, čerstvého sezónneho ovocia umožňuje jednoducho upraviť našu stravu

žiaducim smerom. Navyše, odhaľujúce ľahké oblečenie predstavuje ďalšiu motiváciu, prečo sa dostať „do formy“. Leto je preto ideálnym časom na „očistnú kúru“. Snažme sa maximálne využívať čerstvé možnosti v oblasti stravovania a pridajme ešte niekoľko tipov, ako toto snaženie podporiť.

Konzumácia čerstvého ovocia a zeleniny nám zabezpečuje dostatok vlákniny. Je zaujímavé, akú dôležitú úlohu v našom trávení zohráva táto nestráviteľná a zdanlivo nevyužitelná látka. Nestráviteľné zvyšky potravy však viažu aj rôzne toxíny v črevnom obsahu, a uľahčujú tak ich odstraňovanie. Predstavuje tiež dôležitý zdroj potravy pre probiotické baktérie v našich črevách (tzv. prebiotický efekt). Navyše, má vláknina významný sytiaci efekt bez významnejšej kalorickej hodnoty. Ak nezaradíme do svojho jedálnička dostatok ovocia a zeleniny, môžeme príjem vlákniny nahradiť vhodnými doplnkami stravy – buď použiť vlákninu rozpustnú – pripravuje sa z nej nápoj na pitie, alebo vlákninu nerozpustnú, ktorá sa obvykle pridáva do iných potravín.

Aj keď si veľa ľudí pri spojení slov leto a aloe vybaví zrejme obľúbený alkoholický nápoj – tequilu, pravdou je, že samotné zelené aloe je ideálnym letným spoločníkom. Využíva sa tzv. gél aloe – šťava, resp. dužina vyplňajúca listy aloe. Obsahuje celý rad látok podporujúcich detoxikáciu a obratnosť organizmu. Pridaním do vody je možné vytvoriť ideálny osviežujúci letný nápoj, ktorý nás zásobuje a zároveň nezaťažuje kalóriami.

Pretože strava a tekutiny, ktoré prijímame, nemôžu mať presne vyváženú hodnotu pH, disponuje náš organizmus mohutným aparátom, ktorý dokáže tieto výchytky veľmi dobre kompenzovať. Nejde pritom len o aktuálny charakter stravy (o kyselinotvornosti alebo zásaditovnosti, teda nerozhoduje napr. kyslá chuť), ale predovšetkým o metabolitu, ktoré z danej potravy vznikajú. K typickým kyselinotvorným potravinám patria napr. mäso a údeniny, biely cukor, mliečne výrobky (hlavne syry), káva, čaj,

v bazénoch, ale svoj podiel má i dlhší pobyt vo vlhkom oblečení (plavky), nadmerná alebo naopak nedostatočná hygiena. Prispievať k tomu môže aj rizikovejšie sexuálne správanie v dovolenkovom období. Dodržiavanie správnej intímnej hygieny môže pomôcť predísť mnohým nepríjemnostiam. Pre intímnu hygienu by sa preto mali používať špeciálne šetrné intímne

inzercia

Tablety s obsahom brusníc a baktérií mliečneho kvasenia

LACTO Lady

LACTO Lady:

- výhodná cena
- farmaceutická kvalita
- môže sa užívať počas tehotenstva a dojčenia

Doporučená denná dávka 2 tablety denne obsahuje:

- 800 mg brusnicového extraktu, z toho 36 mg proanthokyanidínov
- baktérie mliečneho kvasenia vo vyváženom zložení – *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*

LACTO Lady

neobsahuje laktózu, mliečne bielkoviny, glutén, cukor ani kvasinky.

Balenie: 30 tabliet a 60 tabliet

Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy. Dostanete v lekárni bez lekárskeho predpisu.



www.vitalans.com

Vitalans by Vitalans



ale napr. aj pečivo a múka (ako biela, tak aj celozrnná). Naopak, k zásadotvorným potravinám patrí najmä zelenina, obilné klíčky, ovocie a strukoviny.

Strava bežného „moderného“ človeka pozostáva bohužiaľ prevažne z kyselinotvorných potravín. Naše vnútorné regulačné mechanizmy sú tak veľmi jednostranne namáhané, pretože musia fungovať proti veľkej „presile“ vznikajúcich kyselín. To už môže z dlhodobého hľadiska viesť k rôznym zdravotným problémom, a vyplatí sa preto zloženiu stravy venovať pozornosť. Ak nezvládnete zapracovať dôkladné zmeny jedálnička, vhodné je použitie alkalizujúcich doplnkov stravy – obsahujú vyváženú zmes minerálnych látok, často doplnené vybranými bylinnými extraktmi s alkalizujúcim účinkom.

Výlety do prímorských oblastí sú ideálnou príležitosťou na vyskúšanie netradičných potravín. Morské riasy predstavujú z odborného hľadiska takmer ideálne potraviny, často považované za potravinový zdroj budúcnosti. Dajú sa považovať za „morskú zeleninu“, avšak oproti bežnej zelenine obsahujú až o štvrtinu viac minerálov a vitamínov, ako aj celý rad biologicky priaznivo pôsobiacich látok. V oblastiach, kde tvoria prirodzenú súčasť každodenného jedálnička, sa pozoruje nižší výskyt srdcovo-ciev-

nych a rakovinových ochorení. Pretože neobsahujú takmer žiadne tuky, oproti morským rybám sa v nich neakumulujú žiadne toxické látky, ktoré sa môžu v moriach vyskytovať. Dôležitý je tiež obsah kyseliny alginovej, ktorá nielenže zastupuje rolu nestráviteľnej vlákniny, ale má aj schopnosť viazať rôzne toxické látky a uľahčovať tak ich vylúčovanie z tela.

Riasy sú neodmysliteľnou súčasťou čínskej, japonskej kuchyne, používajú ich však, dlhé roky v Austrálii, Škandinávii, na Britských ostrovoch, či ostrovoch v Pacifiku. Medzi najznámejšie riasy pripravované ako jedlo patria nori, arame, hijiky alebo kelp. Aj keby ste riasam neprišli na chuť alebo nemali tú príležitosť ich vyskúšať, môžete svoju stravu obohatiť o riasy dodávané vo forme výživových doplnkov. K najčastejšie používaným patrí spirulina a chlorella.

Medzi ďalšie superpotraviny je možné zaradiť mladé, čerstvo vyklíčené rastlinky. Najčastejšie sa používa tzv. zelený jačmeň a zelená pšenica. Obsahujú množstvo enzýmov, chlorofylu, vitamínov a minerálov. Viacero vedeckých štúdií potvrdzuje ich priaznivý účinok na celkové zdravie a vitalitu, ako aj pri zvládaní rôznych ochorení, ako napr. rôzne kožné problémy, astma, cukrovka a problémy obehovej sústavy.

AUSTRALIAN BODYCARE®

+ „Lekárnička vo fľaštičke“
doma i na cestách

www.australian-bodycare.sk * www.australskycjovnik.sk



- TIP na použitie:
- na dezinfekciu pokožky, menších poranení...
 - na herpesy, afty, hnisavé angíny, pluzgiere...
 - pri nádche a bolestiach uší...
 - na odstránenie kliešťov a dezinfekciu po uhryznutí, poštípání, pophľení...
 - na hnisavé rany, vyrážky, popôlení...
 - tlmí zápal a infekty v ústach, plesne na nohách...
 - na boľavé nechtové lôžka, panaríciá, záčery...
 - na bradavice vírusového pôvodu...
 - na vyrážky, štipance, pophľenie medzi prstami, trávami...
 - najsilnejšie a najjemnejšie prírodné antiseptikum
 - nevyhnutný doma, na výletoch, pri športe...
 - neštiepe, rýchlo zregeneruje poškodené tkanivo...

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH
Originálny najjemnejší Tea Tree Oil
Terapeuticky čistý prírodný produkt

Katalóg na LETO žiadajte na GSM: 0907 906 906 * Infolinika tel.: 052/ 772 44 54

Uvádza sa, že jedna lyžica zeleného jačmeňa nahradí až niekoľko porcií zeleniny. Zo sušeného prášku sa pripravuje doslova „životabudič“ – nápoj, ktorým možno mimoriadne zdravým spôsobom nahradí napr. jedno denné jedlo.

inzercia

Zelené potraviny sú bohaté na rastlinné farbivo chlorofyl

AKO SPOZNAŤ KVALITNÉ ZELENÉ POTRAVINY?

■ Výhonky obilnín a strukovín (mladý jačmeň, mladá pšenica a alfalfa) sa pestujú ekologickým spôsobom v bohatých sopečných pôdach v chránenej krajine na Novom Zélande a v Austrálii, v oblastiach s vysokou intenzitou slnečného svitu. Vďaka tomu predstavujú bohatý zdroj živín v Bio kvalite. Kvalita je v priebehu celého procesu výroby prísne strážená certifikačnou spoločnosťou pre kontrolu Bio kvality.

■ Sladkovodné riasy Spirulina Extra Bio a Chlorella Extra Bio sa pestujú v chránenej krajinskej oblasti na ostrovoch v Čínskom mori v špeciálnych nádržkách s dostatkom živín, slnečného svitu a starostlivo kontrolovanou kvalitou vody. Kontrola kvality je vykonávaná v mieste pestovania nemeckou certifikačnou spoločnosťou CERES.

■ Pri pestovaní a výrobe Bio produktov sa nepoužívajú chemické hnojivá, pesticídy ani herbicídy. Hotové výživové doplnky obsahujú iba prírodné zložky, teda žiadne pridané látky, umelé farbivá, arómy či konzervanty.



Výživové doplnky

Výhradný dovozca: Blue step spol. s r.o.

Žiadajte v lekárňach, predajniach zdravej výživy alebo na dobierku na tel. 0911.179 777, v Eshope na:

www.nastrojezdravia.sk

Očkovanie na cesty A INFORMÁCIE PRE CESTOVATEĽOV



Informačný portál pre verejnosť www.olecich.cz ponúka okrem klasického očkovacieho kalendára, kde sú uvedené povinné i nepovinné očkovania, tiež informácie o očkovaní cestovateľov.

Ako a čo hľadať v očkovacom kalendári pre cestovateľov

Ak návštevník portálu zvolí cieľovú destináciu (krajinu alebo kontinent), objaví sa zoznam všetkých ochorení, ktoré sa v danej oblasti môžu vyskytovať, názov vakcíny alebo vakcín, ktoré sú na očkovanie proti danému ochoreniu určené a tiež informácia o tom, kedy najneskôr pred vycestovaním treba vakcínu aplikovať.

V detailoch očkovania potom možno nájsť podrobné informácie o očkovaní, a to napr.:

- povinnosť očkovania,
- zvyčajné dávkovanie vakcíny,
- opakovanie aplikácie vakcíny,
- spôsob aplikácie vakcíny,
- krajiny s odporúčaným očkovaním atď.

Ak chce cestovateľ poznať informácie o konkrétnej vakcíne, stačí kliknúť na jej názov, alebo ju samostatne vyhľadať v databáze liečivých prípravkov, kde sú k dispozícii ďalšie podrobné údaje, vrátane príbalového letáka alebo informácie o tom, či je vakcína aktuálne dostupná na českom trhu.

Ak cestovateľovi ani tieto informácie nestačia, je možné vyhľadávať priamo na stránkach Svetovej zdravotníckej organizácie.

Pýtajte sa odborníka

Informačný portál pre verejnosť ponúka tiež možnosť pýtať sa odborníkov (lekárov a lekárníkov), a to prostredníctvom služby „Spýtajte sa“. Na otázky týkajúce sa cestovného očkovania odpovedá MUDr. Jana Malinová, primárka Kliniky pracovného lekárstva a vedúca lekárka oddelenia cestovnej medicíny Fakultnej nemocnice Kráľovské Vinohrady v Prahe. Zároveň je autorkou publikácie infoLISTY na tému: „Očkovanie pred cestou do zahraničia a cestovná lekárnica“, ktorá je taktiež k dispozícii na portáli v časti www.olecich.cz/infolisty, a pre cestovateľov taktiež uvádza dvanásť základných rád:

- Pred odchodom do zahraničia si nechajte skontrolovať Váš zdravotný stav (vrátane stomatológa a gynekológa).
- Zistíte si dátum posledného očkovania proti tetanu.
- V prípade, že sa odporúča očkovanie, nechajte si v dostatočnom predstihu pred odletom aplikovať očkovacie látky (vhodný termín je cca 6–8 týždňov pred odletom).
- Pred návštevou špecialistu na cestovnú medicínu si pripravte presný plán cesty.
- Ak Vám lekár odporučí antimalariká, začinite ich včas a podľa odporúčania lekára užívať.

- Nezabudnite na základné vybavenie lekárníčky.
- Vezmite si so sebou repelenty a opalovacie krémy s vyšším faktorom.
- Vodu používajte len balenú, prípadne z overeného zdroja, nepoužívajte ľad.
- Všetky potraviny uvarte, olúpte, alebo ak im nedôverujete, nekonzumujte ich.
- Pozor na volne pobiehajúce psy a iné zvieratá.
- Rešpektujte náboženské a kultúrne zvyky v navštívenej destinácii.
- V prípade zdravotných ťažkostí po návrate informujte svojho lekára o pobyte v zahraničí.

Čo by mala obsahovať lekárnica na cesty

Je logické, že každý cestovateľ bude mať svoju lekárníčku vybavenú inak, lebo vždy to závisí od individuálnych potrieb a liekov, ktoré cestovateľ bežne užíva, ako aj od destinácie, kam mierí. Vždy je tak potrebné zabaliť pravidelne užívané lieky a potom aj lieky podľa charakteru cesty (napr. antimalariká). K základnému vybaveniu cestovnej lekárníčky by mali patriť lieky proti bolesti a horúčke, lieky proti hnačke, dezinfekcia na drobné poranenie, náplasti a elastický obväz.

inzercia

**To je sila!
Flexin Vás
rozhýbe**

**FLEXIN 3
KOLAGÉN**
granulát na prípravu nápoja
1x30 vrecúšok

Dostanete vo svojej lekární

**FLEXIN 3
KOLAGÉN**
Pre vaše kĺby, väzy a šľachy
Výživový doplnok s obsahom kolagénu, glukozamínu a chondroitínu
30 vrecúšok

Všetko, čo potrebujete pre vaše kĺby!

Výživový doplnok:

- s komplexným zložením
- rozpustný v čomkoľvek
- s dávkovaním 1 x denne
- bez konzervantov, farbív a sladidiel

TRIOPHARM

Konsignačné sklady:
**UNIPHARMA - 1. slovenská
lekárnická akciová spoločnosť**
Opatovská cesta 4, 972 01 Bojnice
MED-ART
Hornáčermánska 4, Nitra

Triopharm s.r.o.
Mudroňova 21
040 01 Košice
triopharm@triopharm.eu
www.triopharm.eu

AKTÍVNA DOVOLENKA – ako si nezničiť telo

Odborná redakcia Edukafarm

Dovolenka nie je len povaľovanie sa na pláži. Aktívna dovolenka je stále častejšou voľbou najmä duševne pracujúcich. Najmä čas pre aktivity, na ktoré v pracovnom vypätí nezostávalo miesto! Je však dôležité svoje sily na začiatku neprepínať a záťaž by mala vždy odpovedať našej aktuálnej kondícii. V opačnom prípade hrozí riziko zranenia, ktoré môže vysnívanú dovolenku rýchlo zruinovať.



Pokiaľ sa vydávame napr. do hôr, sú dôležitou súčasťou výbavy pružné a fixačné obvazy, ktoré môžeme použiť napr. v prípade podvrtnutia členka. Pokiaľ to však s námahou preženieme, je možné krátkodobu bolesť prekonať pomocou vhodných liekov proti bolesti a zápalom. Pretože bolesti sú obvykle v prípade pohybového aparátu lokalizované na určité miesto, je výhodné použitie lokálne podávaných analgetík vo forme krémov, masťí alebo gélov. Nezaťažujeme tak náš tráviaci trakt a účinná látka sa dostane na miesto potrebného účinku vo vyššej koncentrácii. Pri výbere vhodného prípravku je však vhodné sa poradiť v lekárni, pretože niektoré účinné látky (napr. ketoprofén) môžu po pôsobení slnečného žiarenia vyvolať silnejšie podráždenie pokožky až fototoxickú reakciu, podobnú alergickej reakcii. Výhodné v lete môže byť použitie špeciálnych náplastí, ktoré dlhodobo uvoľňujú účinnú látku a zároveň „tienia“ miesto aplikácie, takže riziko fototoxického reakcie nehrozí. Pred očakávaním veľkej fyzickej záťaže (napr. vysokohorská túra, vander a pod.), je vhodné myslieť aj na prevenciu bolesti kĺbov a zabezpečiť im tak vopred dostatočnú „kondíciu“. Vhodnou voľbou je v takýchto prípadoch preventívne podávanie chondroitínu, glukozamín sulfátu, kolagénu alebo kyseliny hyalurónovej. Tieto látky sú najdôležitejšími stavebnými zložkami kĺbovej chrupky a kĺbovej tekutiny. Neúčinkujú u akútnej bolesti, ale ich dlhšie užívanie vedie k úprave štruktúry kĺbovej chrupky, jej posilneniu, eventuálne „oprave“



milgamma® N cps

**Liek na chronické
BOLESTI CHRBTÁ***

www.pilatesvtabletkach.sk

*Pri opakujúcich sa bolestiach chrbta je **milgamma® N cps** odporúčaná lekární do kombinácie s liekmi proti zápalu a bolesti. **milgamma® N cps** je dostupná v lekárni aj bez lekárskeho predpisu. Pred použitím lieku sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov, prosím!



15 rokov s Vami

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG
P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava
tel.: 02/44 88 99 20
e-mail: info@woerwagpharma.sk
MILINZ0514



už existujúcich poškodení. Tieto látky tiež priaznivo upravujú vlastnosti vnútrokĺbovej tekutiny a uľahčujú tak ich hladký pohyb. Pokiaľ už máte skúsenosti s bolesťami kĺbov po intenzívnej námahe, je vhodné zvoliť preventívne užívanie týchto látok už mesiac pred plánovanou záťažou, aby sa kĺby „pripravili“ a neobmedzovali váš aktívny oddych.

Náhla zvýšená záťaž predstavuje výzvu aj pre naše svaly. Medzi možné následky takejto nárazovej fyzickej aktivity patrí napr. aj natiiahnutie svalu. Nemusí pritom ísť o extrémnu záťaž, stačí však, že naše telo nie je navyknuté na určitý druh pohybu a pri únave sa začne pohybovať „nefyziologicky“. Nesprávne pohybové dráhy zaťažujú jednostranne niektorú svalovú skupinu a toto preťaženie vyústi až k mikroskopickým poškodeniam svalu. Sval stuhne a stáva sa bolestivým, pri silnejšom preťažení dochádza k opuchom až krvným výronom. Liečba takéhoto stavu môže trvať od niekoľkých dní až po niekoľko týždňov. Podobné je to aj s chrbtom – oslabený alebo preťažený svalový korzet okolo našej chrbtice neudrží stavce v správnej



polohe a dochádza k poškodeniu nervov vystupujúcich z chrbtice a bolestiam chrbta („seknutie“ v krížoch). Časté laické riešenie týchto prípadov – užívanie analgetík – v týchto prípadoch nie je najvhodnejším riešením, pretože dochádza len k potlačeniu pocitu bolesti. Zaujímavú možnosť liečby ponúka použitie vitamínov skupiny B vo

vysokých, teda terapeutických dávkach, ktoré zlepšujú výživu a regeneráciu nervov a svalovej hmoty. Dôležitá je v tomto prípade jedinečná forma vitamínu B₁ – tzv. benfotiamín, ktorý je rozpustný v tukoch, a preniká tak do buniek a nervových tkanív oveľa ľahšie ako klasický vitamín B₁ rozpustný vo vode.

inzercia

ÚČINNÁ POMOC PRI OCHORENIACH SVALOV, ŠLIACH A KOSTÍ

Bolesti svalov a kostí nie sú ničím výnimočným. Častejšie sa objavujú vo vyššom veku, no nevyhýbajú sa ani športovcom, či pohybovo aktívnym mladým ľuďom. Stačí menší úraz, alebo jeden nevhodný pohyb a vyvrtnutý členok, alebo natiiahnutý sval nám dokážu spôsobiť nemalé trápenie. Je len prirodzené, že sa chceme cítiť čím skôr vo forme a bolestivé miesto kvalitne a účinne ošetriť. Pre taký prípad je dobré mať poruke **Aflamil® krém**.

Aflamil® krém s obsahom účinnej látky aceklofenak je liek, ktorý pôsobí proti bolesti a zápalu v súvislosti s úrazmi alebo muskuloskeletálnymi ochoreniami. Účinne pomáha v liečbe bolestivých a zápalových ochorení, ako sú zápal šliach, väzov, svalov a kĺbov, vrátane preťaženia, vyvrtnutia, distenzií, bolesti v krížoch a jednostranného svalového stuhnutia šije. Krém sa nanáša na neporušenú pokožku a neodporúča sa používať okluzívny obväz. Nakoľko je jedná o krém, veľmi dobre sa vstrebáva a zanecháva príjemný pocit úľavy na postihnutom mieste. Stačí jediné vyskúšanie a **Aflamil® krém** stane sa spoľahlivou súčasťou Vašej domácej lekárníčky.



keď milajete pohyb



Aflamil® krém je voľne dostupný v lekárnach. Pred jeho použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu pre pacienta a poraďte sa s Vaším lekárom alebo lekárnikom. Viac informácií na: www.richter.sk



Cestovná Lekárnička

Dettol 0,2 %

- antiseptický sprej,
- čistenie čerstvých drobných rán,
- na likvidáciu bežných baktérií, ktoré infikujú drobné rany.

V efektívna forme v spreji. Neštípe, nefarbí, nezapácha, bez jódu. Sprej je určený len na vonkajšie použitie. Účinná látka benzalkóniumchloridu. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalový leták.



Flexin 3 kolagén pre vaše kĺby

- granulát na prípravu nápoja rozpustný v čomkoľvek,
- s komplexným zložením a dávkovaním 1 x denne,
- bez konzervantov, farbív, sladidiel a umelých príchutí.



Hidrasec® 100 mg*



- ✓ rýchla liečba akútnej hnačky
- ✓ znižuje objem a množstvo stolice, skracuje trvanie hnačky
- ✓ ideálna výbava na cesty na dovolenku
- ✓ v lekárni voľne predajný bez lekárskeho predpisu
- ✓ liečivo racekadotril 100 mg v 1 kapsule
- ✓ 3x denne 1 kapsula

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

BioBran

Japonský prípravok, overený veľkým počtom klinických štúdií.



Propolis

Vhodný pomocník na cesty. Propolis je netoxický, nemá vedľajšie účinky, a preto sa môže užívať dlhodobo. Nevhodný je len pre osoby, ktoré sú na propolis alergické.



LadeeVita

Keď chcete pre seba a svoje bábätko všetko, čo potrebujete...

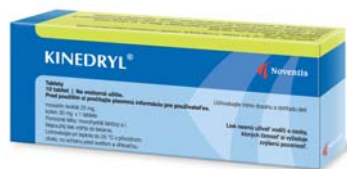
LadeeVita poskytuje komplexné spektrum vitamínov, minerálov a omega-3 mastných kyselín pre tehotné a dojčiace mamičky. Je na mieru šitá pre slovenské mamičky, starostlivo vyvážená a dôkladne dávkovaná. Využite akciové balenie s praktickými vlhčenými utierkami alebo cenovo výhodné trimestrové balenie LadeeVita.



Kinedryl

Kinedryl sa používa na predchádzanie a liečbu nevoľnosti pri cestovaní dopravnými prostriedkami (auto, vlak, lietadlo, loď). Liek môžu užívať dospelí, mladiství a deti od 2 rokov.

Liečivý prípravok k vnútornému užitiu. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu.



Inofolic

Keď na tehotenstve záleží...

Mnoho gynekológov odporúča svojim pacientkám užívať výživové doplnky na doplnenie zložiek, ktoré sú pre správne fungovanie organizmu dôležité. Veľmi obľúbenou značkou je INOFOLIC s unikátnym spojením kyseliny listovej a inozitolu. Kyselina listová sa odporúča užívať ženám pred plánovaným otehotnením – je dôležitá pri delení buniek a prispieva k rastu zárodočných tkanív.



Asept

Asept sprej je zdravotnícka pomôcka na účinnú dezinfekciu a ošetrovanie kože pre celú rodinu.

Je určená pre použitie:

- na drobné poranenia a odreniny,
- po uštipnutí hmyzom,
- na slnkom spálenú pokožku (má chladivý účinok),
- na výplach úst v zriedenej forme (1 diel Aseptu a 3 diely vody).



Dorithricin

Dorithricin sú pastilky na cmúľanie s obsahom lokálneho antibiotika, ktoré sa používajú pri zápaloch a bolestiach hrdla, pri zápaloch hltana a hrtana, pri zápaloch sliznice ústnej dutiny a ďasien. Dorithricin sa užíva 1-2 pastilky na cmúľanie každé 2-3 hodiny. Pastilky sú vhodné pre deti od 6 rokov a neobsahujú cukor!



NEZHUBNÉ ZVÄČŠENIE PROSTATY

Doc. MUDr. Jozef Marenčák, PhD., Primár Urologického oddelenia FNŠP, Skalica

Nezhubné zväčšenie prostaty (alebo odborné benígna prostatická hyperplázia – BPH) je zväčšenie objemu predstojnej žľazy, ktoré je typické najmä u starších mužov. BPH môže vytvoriť uzáver (bariéru), čo môže spôsobiť ťažkosti pri močení u postihnutého jedinca. Mechanický útlak močovej rúry zväčšenou prostatou je síce jedným z mechanizmov prispievajúcich k ťažkostiam pri močení, ale bol už jednoznačne dokázaný vplyv aj ďalších faktorov (najmä poruchy nervového systému, zmeny v stene močového mechúra, infekcie močových ciest, iné zmeny v hormonálnom systéme starnúceho muža, organické ochorenia dolných močových ciest – napr. kamene/ nádory močového mechúra, zúženiny močovej rúry a pod.). Najmä v úvodnom štádiu BPH nemusí spôsobovať žiadne problémy pri močení. Ťažkosti s močením sa objavia u niekoho skôr, u iného neskôr a zvyčajne sú vyprovokované dlhým vysedávaním, prechladnutím, konzumáciou alkoholu, tuhou stolicou (zápchou) a pod.

Zo začiatku môže ešte močový mechúr preťačiť moč cez zúženú močovú rúru (prejaví sa to slabým, prerušovaným prúdom moču), ale pokiaľ blokáda pokračuje dochádza ku zhrubnutiu svaloviny močového mechúra – čo sa môže prejavíť častejším, bolestivým nutkaním na močenie (tzv. urgenciou). Veľmi nepríjemným, akútnym stavom (vyžadujúcim si okamžité lekárske riešenie) je náhla neschopnosť vymočiť sa – tzv. akútna retencia moču. Častejšie však prichádza k situácii, keď sa postupne zvyšuje množstvo moču, ktoré nedokáže postihnutý muž „dostať von“ (vymočiť) z močového mechúra. Zvýšený objem tzv. zvyškového (reziduálneho) moču môže mať za následok zvýšený výskyt komplikácií (zápaly dolného močového traktu, kamene v močovom mechúre, postupné znižovanie až zlyhanie funkcie obličiek a pod.). Pacientom najčastejšie udávané ťažkosti sú: „po vymočení mám pocit nevyprázdneného močového mechúra“, „močím často“, „močím prerušovane“, „mám

silné a náhle nutkanie sa vymočiť a močenie neviem odložiť na neskôr“, „môj prúd moču je tenký“, „pred začiatkom močenia musím tlačiť“, „často sa v noci prebudím a musím vstať, aby som sa vymočil“. Diagnózu BPH stanoví urológ jednoduchými a nebolestivými vyšetreniami. Spôsoby liečby BPH sa za posledných 20 rokov výrazne zmenili v prospech jednak tzv. medikamentózneho (t. j. liekov) a súčasne sa do klinickej praxe presadili menej invazívne spôsoby chirurgického riešenia. Štandardne sa pacienti liečia dvomi skupinami liekov (tzv. alfablokátormi a inhibítormi 5-alfa reduktázy) buď samostatne, alebo v kombinácii. V širokej verejnosti sú obľúbené aj rastlinné preparáty – tzv. fytooterapia, ktorá je určená najmä mužom s menšími ťažkosťami pri močení. Spôsob liečby určuje ošetrojúci lekár – urológ po dostatočnom objasnení svojho postupu pacientovi. Muži liečení pre BPH musia byť pravidelne sledovaní!

inzercia

Prostamol[®] UNO[®]

Serenoae extractum concentratum 320 mg

1x DENNE

Predtým ako začnete užívať liek Prostamol[®] uno, poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom

Liek na liečbu ťažkostí s močením pri nezhubnom zväčšení prostaty



Prostamol uno

Liečivo: 1 kapsula obsahuje 320 mg extraktu zo Serenoae repens. **Terapeutické indikácie:** poruchy močenia pri benígnej hyperplázii prostaty v I. a II. štádiu podľa Alkena. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1 kapsula denne v rovnakom čase po jedle. Pred použitím sa, prosím, oboznámte s informáciami o lieku v príbalovej informácii pre používateľa. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo, alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok **Nežiaduce účinky:** zriedkavé žalúdočné ťažkosti **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlin, Nemecko **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis **Posledná revízia textu:** 12/2012 **Dátum výroby materiálu:** máj 2014

Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: bratislava@bcsk.com

 BERLIN-CHEMIE MENARINI



OCHRANA ZRAKU PRED VPLYVMI VONKAJŠIEHO PROSTREDIA

MUDr. Kristína Vodičková, Ph.D., Očná klinika Neovize, Brno

Zrak všeobecne považujeme za najvýznamnejší a nenahraditeľný zmysel, a oči za najzraniteľnejší zmyslový orgán. Jeho oslabenie, prípadne úplná strata, prestavuje tragickú udalosť, s ktorou sa možno len ťažko zmieriť. Napriek tomu sa často k svojim očiam správame macošsky – a pritom by stačilo pár minút každodennej starostlivosti a v neposlednom rade venovať pozornosť varovným príznakom, aby sme zabránili rozvoju niekedy i vážnych ochorení (napr. zelený zákal, postihnutie sietnice pri cukrovke a i.).

Niečo z anatómie

Stenu očnej gule tvoria tri vrstvy, a to očné bielko, cievnatka a sietnica s tyčinkami a čapíkmi, pretkaná veľkým množstvom jemných tepien (vlásočníc). Rohovka je v prednej časti oka pokračovaním očného bielka (sedí v nej ako hodinové sklíčko), dúhovka s guľatou zrenicou reguluje prístup svetla do oka. Za dúhovkou sa nachádza priehľadná, pružná a opticky lomivá šošovka. Vnútorň priestor oka vyplňa sklovec (látka pripomínajúca roztok želatíny). Umiestenie očí pod klenutými očnévými oblúkmi samo osebe predznamenáva ich chýlostivosť. K prirodzenej ochrane ďalej prispieva mäkké uloženie očnej gule na elastickom tukovom vankúšiku a krytie viečkami, ktoré pri žmurkaní po povrchu rozotierajú zvlhčujúci slzný film. Ochrannú funkciu vykonávajú tiež spojovky, ktoré kryjú prednú viditeľnú časť bielka.

Faktory ovplyvňujúce kvalitu zraku

Zdravý, prípadne správnymi okuliarmi (šošovkami) dobre korigovaný zrak, je podmienkou pre výkon väčšiny povolání, pre riadenie

auta, čítanie, písanie a rekreačný i vrcholový šport. Zrakové funkcie do istej miery určuje naša genetická výbava; k ďalším faktorom zaraďujeme náš biologický vek, profesiu, príp. rizikovosť pracovného zaradenia, zrakovú hygienu a pod. Všeobecne sa podceňuje úloha výživy a pestrej vyváženej stravy. Už v škole sme sa učili, aká dôležitá je konzumácia mrkvy a farebnej zeleniny s obsahom karotenoidov. Pri už prebiehajúcich očných ochoreniach odborné spoločnosti odporúčajú niektoré výživové doplnky, napr. prípravky obsahujúce lutein a omega-3 mastné kyseliny pri vekom podmienenej degenerácii sietnice, extrakty zo zeleného čaju, čučoriedok a prímorskej borovice, ako silné antioxidanty pri diabetickom ochorení sietnice a degeneratívnych ochoreniach oka a pod.

Čo ohrozuje zrak

Stav nášho zraku nepriaznivo ovplyvňuje mnoho vonkajších faktorov. Okrem nebezpečenstva mechanického poranenia oka, napr. pri loptových hrách a vplyvoch prostredia pri sezónnej alergii (pálenie, svrbenie spojovky a slzenie), je nevhodné osvetlenie

pracovnej plochy, vysoká prašnosť, pobyt v zafajčených miestnostiach alebo klimaticky nepriaznivých podmienkach (intenzívne slnečné svetlo, silný vietor), práca s agresívnymi chemikáliami (zlúčeniny chlóru, výpary riedidiel), make-up, užívanie niektorých liekov (napr. hormonálnej antikoncepcie a antidepressív), športovanie na snehu atď., čo prispieva k podráždeniu a začervenaniu očí a zvýšenej únave zraku. Samostatnou kapitolou je tzv. office eye syndrom, prejavujúci sa suchosťou a bolesťami očí, ktoré často obťažuje zamestnancov kancelárií pracujúcich celé hodiny pri počítači, často navyše v klimatizovaných budovách. S podobnými ťažkosťami sa môžu stretnúť tiež jedinci náruživito sledujúci televíziu.

Riešenie je poruke

Subjektívne nepríjemné príznaky nás nakoniec prinútiť k návšteve očnému lekárovi alebo lekárnici. V rámci samoliečby možno si vybrať medzi rôznymi prípravkami nahradzujúcimi ochranný slzný film alebo rýchlo odstraňujúcimi začervenanie, opuch a prerušenie spojoviek.

inzercia

MYSLÍTE TIEŽ NA SVOJ ZRAK?

**Teraz 30+15
kapsúl navyše**

**45
denná kúra
pre vaše oči**



Výživový doplnok Ostrovidky Neo obsahuje zmes vitamínov, minerálov, karotenoidov a rastlinných extraktov. Vitamín A a zinok prispievajú k udržaniu dobrého zraku.

www.ostrovidky.sk

Novartis

RAKOVINA prizmatom ženy

Odborná redakcia Edukafarm

Nádorové ochorenia sa dnes celosvetovo zaraďujú medzi najvýznamnejšie a najčastejšie príčiny úmrtia. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) si každý rok vyžadujú najmenej osem miliónov obetí. Medzi najčastejšie jednoznačne patria karcinómy (≈ zhubné nádory vychádzajúce z buniek výstelky) pľúc, pečene, žalúdka, čreva, prsníka, vaječníkov alebo maternicového čapíka; u mužov nemožno zaiste zabúdať ani na karcinóm prostaty.

Asi v 30 % prípadov sa súčasne poukazuje na súvislosť s nezdravým životným štýlom (nadváha/obezita, nízky príjem zeleniny a ovocia, nízka telesná aktivita, fajčenie, nadmerná konzumácia alkoholu), v ostatných prípadoch zostáva príčina úplne neobjasnená. Všeobecne možno stále konštatovať, že nádorové ochorenie je vo väčšine prípadov vyvolané viacerými faktormi. Napr. uvedené fajčenie je príčinou až 70 % všetkých karcinómov pľúc, vírusové infekcie (vírusy hepatitídy B a C, ľudské papilomaví-

rusy) sú príčinou až 20 % úmrtí na zhubné bujnenie v menej rozvinutých krajinách.

Rakovina prsníka (syn. rakovina mliečnej žľazy, ca mammae a i.) je medzi ženami vôbec najčastejšou formou nádorového bujnenia a žiaľ aj najčastejším dôvodom úmrtia na rakovinu. Medzi hlavnými rizikovými faktormi sa uvádzajú:

- vek – riziko sa zvyšuje s pribúdajúcimi rokmi (väčšina chorých je vo veku nad 60 rokov),
- rasa – častejší výskyt u belošíek,
- osobná anamnéza – prítomnosť rakoviny v jednom prsníku zvyšuje riziko rakoviny v druhom prsníku,
- rodinná anamnéza – vyššie riziko rakoviny žien, v pokrvnej vetve rodiny, v ktorej sa toto ochorenie vyskytlo,
- gynekologická anamnéza (zvýšené riziko karcinómu):
 - 1. gravidita v neskoršom veku,
 - prvý menzes pred 12. rokom života,
 - posledný menzes po 55. roku života,
 - ženy, ktoré nikdy nemali dieťa;
- nadváha alebo obezita po menopauze,
- nadmerný príjem alkoholu alebo fajčenie.

Kým svoj vek alebo množstvo génov zdedených po rodičoch ovplyvniť nemôžeme, mnohým rizikovým faktorom sa možno úspešne vyhnúť, alebo ich vplyv na zdravie nášho tela aspoň do určitej miery eliminovať.

Veľmi často sa u žien, dnes predovšetkým v kontexte novej vakcinácie, spomína aj karcinóm maternicového čapíka (cervixu), na ktorého vzniku sa podieľajú predovšetkým papilomavírusy (HPV). Tým celosvetovo každoročne ochoreje takmer pol milióna žien.

Prevenca a liečba

Keďže vedomosti o príčinách nádorového ochorenia sú stále ešte veľmi obmedzené, obmedzené sú aj možnosti prevencie. Možno len poukázať na dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu (čo napokon nie je zárukou, že neochoríme na nádor), prípadne v niektorých situáciách na vakcináciu. Liečba akýchkoľvek foriem nádoru spadá nepochybne do rúk lekára, ktorý sa podľa pokročilosti ochorenia rozhoduje o najvhodnejšom spôsobe liečby (operácia, rádioterapia, farmakoterapia). Liečbu možno prípadne doplniť i niektorými špeciálnymi výživovými doplnkami s obsahom látok (niektoré sa spomínajú aj v preventívnom podávaní), ktoré majú za úlohu povzbudiť prirodzenú obranyschopnosť organizmu (BioBran a i.), alebo ovplyvniť proces prenosu vnútrobun- kových signálov a obmedziť bunkové delenie.

inzercia

WWW.BIOBRAN.SK

TAJOMSTVO JAPONSKEJ DLHOVEKOSTI

BioBran®
NÁDEJ PRE ŽIVOT



Japonský prípravok overený množstvom štúdií

- Veľký počet klinických štúdií na renomovaných svetových pracoviskách (vrátane Ústavu experimentálnej onkológie SAV)
- Vyrobený zo 100% prírodných látok, ktoré nie sú geneticky modifikované
- Osvedčený BioBran sa stal pojmom medzi pacientami, lekármi aj medzi ľuďmi, ktorí chcú zdravo žiť a podporiť svoj organizmus prirodzenou cestou

 KÚPITE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNÍ

 TEL. OBJEDNÁVKY 02 / 4463 5707

 VIAC INFORMÁCIÍ NA WWW.IMUNOTOP.SK

PORUCHY TRÁVENIA A AKO ICH ZVLÁDNUŤ



Odborná redakcia Edukafarm

Každý z nás zaiste zažil nepríjemnú situáciu, keď mu nejaké jedlo „ne-sadlo“ a objavili sa zažívacie ťažkosti. Môže ísť o krátkodobý stav, ktorý označujeme ako diétnu chybu, ktorej príčinou môže byť nevhodná úprava (napr. nedostatočné tepelné spracovanie) alebo kombinácia potravín. Ťažkosti v takom prípade ustúpia pri odľahčenej diéte počas niekoľkých dní. Ak sa problémy s trávením objavujú dlhodobo, môže ísť o tzv. funkčnú dyspepsiú, ktorá sa pomerne ľahko rieši, ale aj o závažnejšie stavy, vyžadujúce lekársku starostlivosť.

Zažívanie a tráviace enzýmy

Funkčná dyspepsia býva často spôsobená nedostatkom niektorého tráviaceho enzýmu. Tieto enzýmy zabezpečujú štiepenie živín; pôsobia na rôznych miestach zažívacieho ústrojenstva. Pri nedostatku niektorého enzýmu je trávenie narušené a objavujú sa tráviace ťažkosti. Často sa objavuje napríklad pocit plnosti a nadúvanie po konzumácii jedál zo zeleniny (napr. zemiakov, strukovín) alebo obilnín (napr. mäsli, ovocnej kaše). Spoločným menovateľom týchto potravín je vysoký obsah zložitých cukrov (polysacharidov), predovšetkým škrobu. Ich trávenie začína už v ústnej dutine pôsobením amylázy, enzýmu, ktorý obsahuje sliny a pokračuje v čreve účinkom pankreatickej amylázy, vylučovanej do tenkého čreva pankreasom. Amyláza štiepi polysacharidy na jednoduchšie cukry, a umožňuje tak ich vstrebávanie. Nedostatok amylázy spôsobuje poruchu štiepenia cukrov, zvýšenú tvorbu dráždivých látok a črevných plynov a vznik nepríjemných príznakov: grganie, nadúvanie, plynatosť a črevný diskomfort.

Pri takých stavoch si môžeme pomôcť samoliečbou. Okrem úpravy jedálneho lístka a stravovacieho režimu je osvedčeným prostriedkom niektorý z voľne predajných prípravkov s obsahom jednotlivých enzýmov alebo enzýmového komplexu, napr. takadiastázy, ktorej hlavnou zložkou je amyláza, ale môžu obsahovať i ďalšie enzýmy, ktoré uľahčujú trávenie nielen polysacharidov, ale i bielkovín.

S podozrivými stavmi k lekárovi

Tráviace ťažkosti však môžu byť prejavom aj závažných ochorení (napríklad zápalov, žalúdočných vredov, nádorových ochorení). Preto, ak príznaky nezmiernu úpravou jedálneho lístka, stravovacieho režimu, prípadne doplnením chýbajúcich enzýmov, keď sa dlhodobo objavujú bolesti, vracanie, krvavé hnačky, chudnutie, treba vyhľadať lekára, ktorý zabezpečí podrobnejšie vyšetrenie, určí diagnózu a zvolí vhodnú liečbu.



inzercia

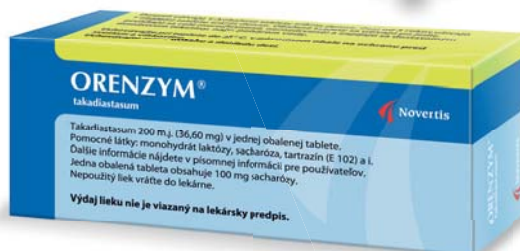


Pri ťažkostiach s trávením...

Pri poruchách trávenia škrubovín, strukovín, ovocia a zeleniny.

Orenzym je digestívum, to znamená liek podporujúci trávenie.

Je určený pre dospelých a deti už od 3 rokov. Každá obalená tableta obsahuje liečivú látku takadiastasum 200 m.j. (0,0366 g).



Liečivý prípravok k vnútornému užitiu. Pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

Orenzym® spoľahlivo pomáha už 40 rokov.

www.novartis.cz

NAPROXÉN SODNÝ rýchly nástup a dlhodobý účinok

Odborná redakcia Edukafarm

V rámci ankety Lekárnici odporúčajú sa zisťovali odporúčania odborníkov lekární v 50 rôznych oblastiach, pričom jednou z nich bola bolesť. Nepýtali sme sa len raz, ale hneď viackrát, lebo bolesť nie je len jedna, a môže postihovať rôzne časti nášho tela.

Na tlmenie bolesti sa prirodzene využíva mnoho možných prístupov, a nie vždy ide o lieky. Analgetiká, t.j. látky určené na liečbu bolesti, sú však dnes bežne dostupné a o ich účinnosti sa zaiste mohol každý z nás presvedčiť sám na sebe. Ich účinnosť je potvrdená veľkým množstvom klinických štúdií, ktoré napokon boli základom pre postupné uvoľnenie týchto liekov na voľný predaj. V kontexte spomenutých odporúčaní zo strany farmace-

utov sa v zmiernení bolesti zubov umiestnil naproxén sodný. Ide o látku, ktorá má okrem analgetického účinku aj protizápalové vlastnosti a zaraďuje sa tak medzi nesteroidové antiflogistiká (NSA). Najmä v porovnaní s ostatnými látkami v nemodifikovanej podobe vyznačuje sa rýchlym dosiahnutím účinných koncentrácií v krvi, čo z pohľadu chorého znamená rýchly nástup účinku, a teda úľavu od bolesti. Jeho veľkou a hlavnou devízou je však dlhá doba pôsobenia, chorého tak neobťažuje bolesť počas spánku.

Naproxén sodný tak vďaka uvedeným vlastnostiam nachádza uplatnenie aj pri iných typoch bolesti. Všeobecne možno povedať, že je vhodný pri miernej až stredne ťažkej akútnej i chronickej bolesti, o čom svedčí i jeho umiestnenie na popredných priečkach v spo-

menutej ankete v liečbe bolesti hlavy alebo chrbta.

Nesteroidové antiflogistiká sa často spomínajú nielen v kontexte účinnosti, ale aj bezpečnosti. Jedna z najpálčivejších otázok minulých rokov sa týkala práve ich bezpečnosti vo vzťahu ku kardiovaskulárnemu systému. Pretože niektoré z týchto látok museli byť kvôli tejto páľčivej otázke dokonca stiahnuté z trhu, následne sa prehodnocovala bezpečnosť celej tejto liekovej skupiny vo vzťahu k srdcu a cievam. V tomto skúmaní sa okrem iného práve naproxén ukázal byť jedinou látkou s minimálne neutrálnym účinkom, t.j., že nezvyšuje riziko kardiovaskulárnych nežiaducich účinkov. Táto skutočnosť je o to významnejšia, ak si uvedomíme súčasný vysoký výskyt ochorení postihujúcich srdce a cievy.



inzercia

Nalgesin[®] S

- má dobrý analgetický, antiflogistický a antipyretický účinok,
- tlmí bolesť hlavy, zubov, pooperačné a posttraumatické bolesti, lieči migrénu a iné,
- má rýchly nástup účinku do 15 min.,
- prináša dlhotrvajúcu úľavu od bolesti 8-12 h, pričom denne ho stačí užiť 2 maximálne 3-krát.



Voľnopredajný liek na vnútorné použitie. Obsahuje naproxén sodný. Pred použitím si pozorne prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsahujúceho písomnej informácii pre používateľov liekov, ktorá je priložená k lieku. Úplnú informáciu o lieku získate na adrese:

Krka Slovensko, s.r.o., Mlynske Nivy 45, 821 09 Bratislava, tel: (02) 571 04 501, www.krka.sk.

 KRKA



VITAMÍNY vo výžive gravidných a dojčiacich žien

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Bratislava

Predstava, že dieťa prijíma cez placentu všetky živiny v množstve, ktoré potrebuje, a to bez ohľadu na hladinu týchto látok v matkinom organizme, sa v poslednom čase mení: u niektorých živín to celkom neplatí a ich nedostatok u matky sa prejaví aj u dieťaťa. Pri dnes častej konzumácii doplnkových vitamínových prípravkov je však potrebné myslieť aj na eventúálne predávkovanie.

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUKOCH

Vitamín A

Tento vitamín prijímame buď priamo, alebo vo forme provitamínov (beta-karotén), z ktorých sa v tele vitamín A syntetizuje. Vitamín A má zvláštny význam pre sliznice, vývoj zraku a imunity. Je však potrebná ostražitosť, kým nízky príjem u matky môže viesť k deformáciám plodu, nadmerný príjem môže zapríčiniť puchy nervového a srdcovo-cievneho systému. Podávanie samotného vitamínu A

je preto v tehotenstve obmedzené (odporúča sa 0,8 mg pre tehotné a 1,2 mg pre dojčiacie ženy). Najvhodnejším zdrojom je beta-karotén, z ktorého si organizmus matky vytvorí vitamín A podľa potreby, a je tak celkom bezpečný.

Vitamín D

Vitamín D podporuje metabolizmus vápnika a fosforu, čím sa podieľa na mineralizácii kostí a zubov, stimuluje imunitu a tvorbu krvi. Znížený príjem môže viesť k spomaleniu rastu, krivici, defektom zubnej skloviny. Jeho nadmerný príjem môže zvyšovať hladiny vápnika u dieťaťa, preto je príjem opäť obmedzený. Pre tehotné a dojčiacie ženy sa odporúča 10 µg denne.

Vitamín E

Vitamín E má v organizme predovšetkým anti-oxidatívne účinky, spomaľuje starnutie a ovplyvňuje metabolizmus cholesterolu. Znížený príjem u matky môže vyvolať u dieťaťa anémiu, môže viesť k spontánnemu potratu alebo predčasnému pôrodu. Odporúčaná dávka u gravidných žien je 14 mg, u dojčiacich žien 18 mg.



Vitamín K

Ako vitamín K sa súhrnne označuje skupina látok, ktoré sa podieľajú na aktivite enzýmov potrebných pre normálnu zrážavosť krvi. Nedostatok sa preto môže prejavovať zvýšenou krvácanosťou. Odporúčaná dávka u tehotných žien je 75 µg, u dojčiacich žien 65 µg.

Esenciálne mastné kyseliny

Esenciálne (nenасыtené) mastné kyseliny (DHA, EPA), bývajú niekedy označované ako vitamín F, sú dôležité predovšetkým ako sta-

inzercia

Ked' na tehotenstve záleží...

Ste tehotná a chcete pre seba a svoje bábätko všetko potrebné?



INOFOLIC a LADEEVITA sú overené kvalitné výživové doplnky pre ženy, dostupné za skvelé ceny.

Viac info na www.inofolic.sk a www.ladeevita.sk aj s poradňou gynekologičky.

vebná zložka nervových tkanív. Odporúčaná dávka pre tehotné a dojčiacie ženy je približne 200 - 400 mg.

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VO VODE Vitamíny skupiny B

Vitamíny skupiny B sú dôležitou súčasťou bunkového metabolizmu, významne sa podieľajú na spracovaní cukrov, tukov i aminokyselín, energetickom metabolizme a nervovej činnosti. Veľkú časť týchto vitamínov dokáže plod aktívne vychytávať z krvi matky, takže nedostatok u plodu býva zriedkavý a vzniká len pri veľkom nedostatku u matky.

Nedostatok vitamínu B₁ u matky sa tak u dojčiat môže prejavovať kŕčmi. Nedostatok vitamínu B₃ (tzv. pellagra) sa vyskytuje len pri súčasnom nedostatku tryptofánu, ktorý sa môže meniť na vitamín B₃. Vitamín B₆ je obzvlášť dôležitý pre nervovú činnosť. Jeho nedostatok, ale aj nadbytok môže viesť k vyššiemu výskytu kŕčov u novorodencov. Vitamín B₁₂ je najdôležitejší pre tvorbu krvných a nervových buniek a jeho nedostatok v tehotenstve sa môže prejavovať poruchami rastu, vývoja neurálnej trubice, u dojčiacej ženy môže nedostatok viesť k chudokrvnosti u dieťaťa.

Keďže vitamíny skupiny B sú dobre rozpustné vo vode a ich nadbytok sa rýchlo vylučuje, býva predávkovanie zriedkavé. Nadbytok vitamínu B₃ však môže viesť napr. k poruchám pečenejových funkcií, nadbytok vitamínu B₅ v tehotenstve môže viesť k predčasnemu pôrodu.

Odporúčané denné dávky pre tehotné, resp. dojčiacie ženy: vitamín B₁: 1,5 mg resp. 1,4 mg; vitamín B₂: 1,6 mg resp. 1,8 mg; vitamín B₃: 18 mg resp. 20 mg; vitamín B₅: 6 mg pre tehotné i dojčiacie ženy; vitamín B₆: 2,5 mg resp. 2,2 mg; vitamín B₁₂: 3,5 µg resp. 4 µg.

Kyselina listová

Kyselina listová býva niekedy zaraďovaná medzi vitamíny skupiny B, pre vyvíjajúci plod sa však dá považovať za najdôležitejší vitamín (hlavne v skorých fázach tehotenstva). Podieľa sa hlavne na vývoji nervovej sústavy a jej nedostatok môže viesť k vážnym defektom nervovej sústavy plodu alebo k predčasnemu pôrodu. Odporúčaná denná dávka pre tehotné i dojčiacie ženy je 600 µg.

Vitamín C

Vitamín C je dôležitým antioxidantom a je neoprávnenou súčasťou syntézy kolagénu a hormónov, metabolizmu železa a imunitnej obrany. Jeho nedostatok u matky môže ovplyvniť aj mnoho procesov u dieťaťa, čo môže mať za následok predčasný pôrod a príznaky skorbutu u novorodenca. Odporúčaná denná dávka pre tehotné ženy je 110 mg, pre dojčiacie 120 mg.

CHORÁ CHRUPKA a liečivý hyaluronát

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

Osteoartróza je najčastejším ochorením kĺbov. Nepriamo to dosvedčuje aj skutočnosť, že v ordinácii praktického lekára pacienti s artrózou predstavujú až tri štvrtiny všetkých chorých s pohybovými ťažkosťami. Kým vo veku do 45 rokov sú trochu častejšie postihnutí muži, vo veku nad 55 rokov je ochorenie častejšie u žien. Výskyt veľmi úzko súvisí so zvyšujúcim sa vekom, keď z osôb nad 70 rokov je postihnutý takmer každý. Zďaleka však nie každý pacient s pozitívnym röntgenologickým nálezom má klinické ťažkosti a nevyžaduje tak liečbu. Jedným z možných terapeutických prístupov je vnútrokĺbové podávanie kyseliny hyaluronovej.

Táto látka je základnou stavebnou jednotkou medzibunkovej hmoty spojivového tkaniva, teda i chrupky. Keďže jej s vekom veľmi často ubúda a mení sa jej zloženie, kĺbová chrupka horšie plní svoju funkciu a kĺby nás začínajú bolieť. Počúvame, že chrupka je opotrebovaná. Okrem látok potláčajúcich bolesť našich kĺbov sa častejšie využívajú látky, súhrnne označované ako chondroprotektiva, ktorých úlohou je zlepšiť kvalitu a funkčnosť narušenej chrupky. Podávať sa môžu jednak vo forme tabletiiek alebo kapsúl, rovnako tak sa však môžu podávať cielene do postihnutej kĺbovej štrbiny – hovoríme o tzv. viskosuplementácii. Týmto spôsobom sa dnes podáva práve kyselina hyaluronová, ktorú obsahuje zdravotnícky prostriedok Synvisc. Je určený na liečbu bolesti kolenného kĺbu zasiahnutého osteoartrózou u chorých, ktorí nedostatočne reagujú na doterajšiu konzervatívnu liečbu alebo užívanie bežných analgetík, ako je napr. paracetamol. Prípravok Synvisc sa môže okrem toho podávať aj chorým s artrózou bedier alebo artrotickým postihnutím ramena a členka.

Kyselina hyaluronová je schopná na seba viazať vo veľkom množstve vodu, a preto sa v súčasnej medicíne hodne využíva nielen v reumatológii. Účinnosť jej vnútrokĺbového podania je podložená množstvom klinických štúdií, pričom priaznivý efekt chorí udávajú už v 1. týždni aplikácie. Chorí udávajú jednak menšiu bolesť, jednak ústup stuhnutosti a lepšiu pohyblivosť kĺbu. Nemožno



zabúdať ani na nižšiu spotrebu liekov proti bolesti – analgetík. Chorí môžu opäť lepšie chodiť, venovať sa svojim denným aktivitám a ich život nadobúda opäť lepšie rozmery.

Podávanie hyaluronátu do kĺbu chorí obvykle dobre znášajú, hoci krátko po aplikácii nemožno vylúčiť bolesť alebo opuch v mieste podania, celkovo sa môže objaviť nevoľnosť, zvýšenie telesnej teploty a pod. Nevhodná je aplikácia do kĺbov postihnutých infekciou alebo pri infekcii prítomnej v blízkosti kĺbu. Aplikáciu vždy vykonáva lekár a následne sa odporúča najmenej 48-hodinový pokojový režim s minimálnym zaťažovaním postihnutého kĺbu. Pri artróze kolenného kĺbu odporúčaná liečebná schéma v prípade uvedeného prípravku Synvisc zahŕňa tri 2ml injekcie do kolena vždy v týždennom intervale, pričom na dosiahnutie maximálneho účinku treba podať tri injekcie. Maximálna odporúčaná dávka je šesť injekcií počas šiestich mesiacov, s minimálne štyrmi týždňami odstupe medzi liečebnými kúrami.

Pri artróze bedrových kĺbov, ramien alebo členkov je na úvod odporúčaná jedna 2 ml injekcia, v prípade nedosiahnutia účinku, sa podávanie opakuje za 1 až 3 mesiace po prvej aplikácii.

POHYB NAMIESTO BOLESTI,¹

*Synvisc-One je určený na liečbu bolesti
spojenej s osteoartrózou kolena²*

**Jedna injekcia prináša
úľavu od bolesti až na
12 mesiacov³**



SKSYC13.11.03

Referencie:

1. Conrozier T, Chevalier X. *Expert Opin. Pharmacother.* 2008; 9(10): 1797-1804 **2.** Návod na použitie Synvisc / Synvisc-One – Okt.2013. **3.** First Indian study on Single shot Viscosupplementation establishes it as effective treatment for knee-osteoarthritis [online] [19-07-2013]: <http://pr24x7.wordpress.com/2012/09/25/first-indian-study-on-single-shot-viscosupplementation-establishes-it-as-effective-treatment-for-knee-osteoarthritis/>

Pred použitím prípravku si prečítajte návod na použitie. Jedná sa o zdravotnícku pomôcku.

Podrobnejšie informácie môžete získať na adrese:

sanofi-aventis Pharma Slovakia s. r. o., Aupark Tower-Einsteinova 24, 851 01 Bratislava; tel: +421 233 100 100; fax: +421 233 100 199

Dátum prípravy materiálu: november 2013



KONGRES & WELLNESS

www.wellnesspatince.sk

 /WellnessHotelPatince


WELLNESS HOTEL PATINCE
 SPA & MARINA

Znenie tajničky: Budúcnosť je doba, keď už vieme(znenie tajničky)
 Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 15. 7. 2014 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A, Bratislava 821 01**

Ceny do súťaže:

1. cena darčekový poukaz v hodnote 305,- eur

- darčekový poukaz obsahuje:*
- 2 noci v **** hoteli v komfortnej dvojľôžkovej 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;
 - neobmedzený vstup do fitness centra;
 - 2 x 30 minútová masáž.

2. cena darčekový poukaz v hodnote 150,- eur

- darčekový poukaz obsahuje:*
- 1 noc v **** hoteli v komfortnej dvojľôžkovej 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;
 - neobmedzený vstup do fitness centra.

3. cena darčekový poukaz v hodnote 120,- eur

- darčekový poukaz obsahuje:*
- 1 noc v **** hoteli v komfortnej dvojľôžkovej izbe Standard pre 2 osoby;
 - raňajky formou bufetových stolov;
 - neobmedzený vstup do bazénového a saunového sveta;
 - neobmedzený vstup do fitness centra.

	UMELECKÝ SLOH 18. STOROČIA	MÁLIČKO, NEPATRNE	PIEKLO, SPALOVALO	VÓBEC NIČ	POMÔCKY: SHAKE, BULA, HORO, RAPP, STOLON, TOLOS	BOČNÁ OS RASTLINY	SKR SÚHVEZDIA HODINY	ŠTÁT USA	VERZUS, OPOŇOVANIE (KNIŽ.)	MENO ESTERY
JEDNOTKA ŠVAJČ. MENY					MODERNÝ SPOLOČENSKÝ TANEC					
PYTLIAK KĽADÚCI OKÁ					KRUHOVITÁ STÁVBA, THOLOS PANOVNICKÁ LISTINA S PEČATOU					
PRISLUHOVAČ										
TAJNIČKA										
ROBILO KALNÝM							HRDLO			
OBYVATEĽ OBCE OKOČ							AMATEUR ATHLETIC ASSOCIATION			

Zdroj: Marian Nagy, Vydavateľstvo Nairam
www.krizovky.sk

Výhercovia tajničky z minulého čísla 1/2014:
 Alena Uhlíková, Piešťany, Janka Záhorcová, Pukanec
 Výhercom blahoželáme!

Kupón 2/2014

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?

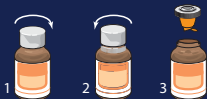


výživový doplnok

- Vo forme praktických jednorazových **fľaštičiek**
- 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 prínavosť k bunkám čreva. Prípravok ENTERINA má jedinečnú liekovú formu, určenú špeciálne pre deti: obsahuje 8 fľaštičiek určených na prípravu perorálneho roztoku v čase potreby. Probiotiká, čučoriedkový extrakt a vitamíny sa nachádzajú oddelene v suchej forme v uzávere fľaštičky, roztok fruktózy, inulínu a koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok tvorí obsah samotnej fľaštičky. 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 NOVU 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 fľaštičkou (so stále priskrutkovaným uzáverom) kvôli dobrému rozpusteniu.
3. Odskrutkujte uzáver a vypite obsah fľaštičky.

zľava 15%

FLEXITOL BALZAM NA PÄTY, 56g FLEXITOL CALLUS NA OTLAKY A ZHRUBNUTÚ KOŽU, 56g

VIDIEŤE VÝSLEDKY
za 3 dni



Vďaka unikátnej zvlhčujúcej gélovej technológii sa postupne uvoľňujú výživné oleje. Jedinečný komplex cenných prírodných olejov – jojobového, olivového, oleja z hroznových jadriek a vitamínu E, obnovuje prirodzenú vlhkosť pokožky a intenzívne ju zmäkčuje. Suché a popraskané päty aktívne hydratuje a zanecháva ich hladké, čím obmedzuje tvorbu prasklín.

zľava 15%

PSILO-BALSAM GÉL, 20g* PSILO-BALSAM GÉL, 50g*



Kožné antihistaminikum vo forme chladivého gélu, ktoré účinne zmierni alergické a svrbivé prejavy pokožky pri uštipnutí, popálení a popalení.

Liečivo: 1 g gélu obsahuje 10 mg difenhydramíniumchloridu. Na vonkajšie použitie.

zľava 16%

BI-OIL, 60ml OŠETRUJÚCI TELOVÝ OLEJ



Najpredávavejší výrobok na jazy a strie v 11 krajinách je teraz dostupný aj na Slovensku.

zľava 15%

CARBOSORB® 20 tbl.* RÝCHLA A ÚČINNÁ LIEČBA HNAČKY!

- K liečbe akútnych hnačiek a plynatosti
 - Okamžitý účinok
 - Neničí črevnú mikroflóru
 - Vhodný pre dospelých, deti od 3 rokov i tehotné a dojčiacie ženy
- Volno predajný liek k vnútornému užitiu. Liečivo: Carbo activatus (320 mg). O správnom užívaní lieku a nežiaducich účinkoch sa poraďte so svojím lekárom/lekárnikom.



zľava 15%

INDULONA NECHTÍKOVÁ, 100g INDULONA RAKYTNÍKOVÁ, 50g INDULONA REPELENTNÁ, 70g

Ochranné, regeneračné krémy na ruky. Nechtíková obohatená o výťažok z nechtika lekárskeho a glycerín. Rakytiniková bohatá na vitamín E a rakytinikový olej. Repelelná odpuďzuje bodavý, krv sajúci, obťažujúci hmyz ako komáre, mušky, ovady a iné.



ZĽAVA AŽ

40%

zľava 40%

CHILLIBURNER, 30 tbl. PRÍRODNÁ PODPORA CHUDNUTIA



Prírodný prípravok z chilli papričiek podporujúcich chudnutie, spracovaný patentovanou technológiou do mikrokapsúl, ktoré chránia tráviaci trakt a ústnu dutinu pred podráždením.

zľava 15%

CRANBERRY VULM, 10 tbl.

Výživový doplnok CRANBERRY alias Brusnice je absolútnou jednotkou v prírodnej lekární. Jedna tableta zodpovedá príjmu až 338 400 mg plodov brusnic, t.j. 36 mg proanthokyanidinov. Stačí len 1 tableta denne.



zľava 15%

MAGNESIUM B₆ GENERICI, 60 tbl.

Horčík sa v tomto prípravku nachádza v organickej forme (mliečnan horečnatý), ktorá sa lepšie vstrebáva v ľudskom organizme. Horčík a vitamín B₆ prispievajú k správnejmu fungovaniu nervového systému, k správnej funkcii psychiky, k zníženiu vyčerpania a únavy. Horčík napomáha aj k správnejmu fungovaniu svalov a k udržaniu zdravých kostí a zubov.



zľava 15%

FLORALIV KAPSULY, 20ks FLORALIV FLAŠTIČKY, 7x10ml

- Špeciálna kombinácia 6 vitamínov skupiny B a 3 kmeňov živých črevných baktérií.
- Prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému (B6, B12) a jeho gastro-protektívny systém zabezpečí, že sa veľké množstvo živých baktérií dostane do čreva.
- Je vhodný pre deti od 3 rokov a dospelých.
- Bezpečný aj pre tehotné a dojčiacie ženy.
- Neobsahuje laktózu ani glutén.



zľava 15%

VICHY HOMME ROLL-ON, 50ml

Pánsky roll-on dezodorant antiperspirant s účinkom 48h na citlivú pokožku.



VICHY ROLL-ON STRESS RESIST 72H, 50ml

Roll-on antiperspirant proti nadmernému poteniu s účinkom 72h na citlivú pokožku.

VICHY ROLL-ON 48H BEZ ŠKVRŇ, 50ml

Roll-on proti intenzívnemu poteniu s účinkom 48h, nezanecháva biele ani žlté škvrny na oblečení, na citlivú pokožku.

zľava 15%

UNIGEL APOTEX, 5g

Až o 50% kratšia doba hojenia rán vďaka unikátnemu hydrofilnému gélu.

- Urychľuje hojenie širokého spektra rán:
- odreniny, popáleniny, ragády prsných bradaviek, popraskané kútiky, pooperačné rany, vredy predkolenia, preležaniny, diabetická noha.
 - Znižuje bolesťovosť rany.
 - Neprestupuje do organizmu.
 - Zlepšuje vzhľad jazvy.
 - Zabraňuje vzniku jazvy.
 - Bezbolestný preváz raz za 24-48 hodín.

