

lekáreň a lieky



ČASOPIS O PREVENCIÍ A LIEČBE, **01**

ZDRAVÍ A CHOROBE, **2009**

O LIEČIVÁCH A VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOCH

EDUKAFARM

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

Z LEKÁRSKEJ PRAXE

Šetrne proti nádche

Krvný tlak – známy neznámy ?

**NOHY SI VYŽADUJÚ
STAROSTLIVOSŤ**

Prevencia civilizačných
chorôb **ALOE VERA**

KRČOVÉ ŽILY

Ochorenie d'asiem

PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVA

VYBRALI SME PRE VÁS

Vši – nevítané „kamarátky“

SPÝTALI SME SA ZA VÁS

MUDr. Adriana Ilavská –
„Diabetická polyneuropatia“

Vodný svet

GALANDIA

Krížovka o ceny

ROZHOVOR

Na slovíčko

so Silvou Petöovou



Moderné technológie

Vývoj nezastaví! To, čo bolo ešte včera, už dávno neplatí. Moderné technológie vstúpili do nášho života a oslovujú nás. Vrávia: „Podľa zoznamu sa s nami, sme tu, aby sme ti pomohli“. Ale poznáte to sami - niekedy je ťažké meniť zaužívané postupy. V konečnom dôsledku sa však prechod k novým technológiám vždy vyplatí. Šetrí čas, energiu a tým aj peniaze. A v konkurenčnom boji vlastne ani nemáte iné východisko. Ale nie ste v tom sami.

Investujeme do najmodernejších zariadení. Staviame nové prevádzky. V nich poloautomatické linky spracovávajú Vaše objednávky v čoraz kratšom čase. Presne to, čo potrebujete: rýchle a kvalitné dodávky od spoľahlivého partnera.

Tým, že v našich prevádzkach aplikujeme nové postupy a technológie, šetríme aj Váš čas a peniaze. A tak prispievame k Vášmu úspechu. S našou pomocou sa nestatíte v modernej súčasnosti.

To je naša úloha. Zhostili sme sa jej s radosťou a snažíme sa ju plniť profesionálne a zodpovedne. **Pre Vás, našich obchodných partnerov.**

www.phoenix-zz.sk

lekáreň a lieky

01
2009

editoriál

Lekáreň a lieky: 1/2009

Cieľová skupina: široká verejnosť

Náklad: 50 000 ks

Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ

Edukafarm spol. s r. o.

Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, ČR

tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048

Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, SR

tel.: 02-50 22 13 97, fax: 02-50 22 13 98

RIADITEĽ SPOLOČNOSTI: PharmDr. Zdeňek Procházka

Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská

ŠÉFREDAKTOR: PharmDr. Zdeňek Procházka

Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,
e-mail: osuska@edukafarm.sk

REDAKČNÁ RADA SR

Predsa: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,

Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava

Doc. MUDr. Marián Bátovský, 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 Péč, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

ODBORNÁ REDAKCIA

PharmDr. Vladimír Vegh

MUDr. Pavek Kostiuks, CSc.

MUDr. Jiří Sliva

Grafická úprava: Linwe/KRAFT, s.r.o.

Foto na titulnej strane: Ivona Orešová

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou

Číslo 1, ročník 3, 1/2009

Registrované pod č. MK SR EV 3131/09

ISSN 1337-0065

Vážení a milí čtenáři,

dostává se Vám do rukou další číslo časopisu Lékařna a Léky a opět s řadou velmi zajímavých témat. Jako obvykle vycházíme z předpokladu, že informovaný a vzdělaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje také u možností prevence a samoléčby. Z tohoto důvodu publikujeme řadu materiálů, které Vám jistě mohou předat svoje cenné zkušenosti z každodenní klinické praxe.

V tomto čísle naleznete témata jako jsou křečové žíly, urogenitální infekce, akné, záněty dásní, deprese a další.

Například problematika depresí, respektive sklíčené nálady, je mimořádně zajímavá. Řada lidí dodnes podceňuje skutečnost, že v případě depresí jde o objektivní chorobu. Deprese tedy není slabostí charakteru, ale duševní poruchou, která není ovlivnitelná samotnou pacientovou vůlí. Rozhodující roli přitom hraje látka serotonin, která se vedle mnoha dalších funkcí účastní jako neuromediátor v centrálním nervovém systému při regulaci nálad, spánku a apetitu. Její nedostatek způsobuje snížení přenosu nervových vzruchů, což vede ke změnám nálady, celkové depresi, popřípadě k poruchám spánku, podrážděnosti až agresivitě. Samozřejmě, k léčbě depresí slouží antidepresiva, nicméně dnes existuje řada pacientů, kteří nesnášejí jejich nežádoucí účinky nebo chtějí upřednostnit zejména u lehčích forem fytoterapii. A právě v tomto čísle se můžete dozvědět o nové látce satiarealu, která je extraktem šafránu. Zmínovaná látka byla teprve nedávno ve Francii uvedena na trh a díky svému vlivu na uvolnění serotoninu, respektive navýšením jeho koncentrace v mozku, působí úspěšně právě proti sklíčené náladě.

Ptáte se, jak se jmenuje přípravek, jenž obsahuje látku satiareal? Čtete a dozvíte se více...

Přeji Vám všem úspěšné jaro a hlavně pevné zdraví!

Se srdečným pozdravem

PharmDr. Zdeněk Procházka,
ředitel společnosti



ROZHOVOR

Na slovíčko so Silviou Petőovou 12

Z LEKÁRSKEJ PRAXE

Šetrne proti nádche 2
Krvný tlak – známy neznámy? 6
Nohy si vyžadujú starostlivosť 8
Aloe vera a prevencia civilizačných chorôb 10
Kľúčové žily 18
Ochorenie dásien 19
Alternatívne prístupy k riešeniu depresívnej nálady 20
Obsahové látky brusnic a infekcie močového traktu 22
Keď „sa práši“ z hlavy 23

SPÝTALI SME SA ZA VÁS

MUDr. Adriana Ilavská – „Diabetická polyneuropatia“ 4

VYBRALI SME PRE VÁS

Vši – nevítané „kamarátky“ 14
Chronická únava, alebo ako zostať v skvelej kondícii 16
Omega-3 verzus omega-6 nenasýtené mastné kyseliny 17

VODNÝ SVET – GALANDIA

Krížovka o cene 24

Šetrne proti nádche

Nádcha (ako infekčná, tak alergická) je zvyčajne spojená s pocitom „plného nosa“. Zlá priechodnosť nosových prieduchov je spôsobená opuchom nosovej sliznice. V akútnom prípade, keď pacientovi tečie z nosa a nemôže dýchať, sú potrebné prostriedky, ktoré ovplyvnia stav čo najrýchlejšie.



ne porušená. Naopak, táto významná funkcia nosovej sliznice sa môže pri dlhodobejšej aplikácii zhoršovať a byť tiež nezvratne poškodená.

Časť lieku sa cez nosovú sliznicu vstrebáva, preto treba brať do úvahy aj možnosť výskytu (aj keď vzácného) celkových nežiaducich účinkov, ako je napríklad búšenie srdca, zrýchlenie tepu a zvýšenie krvného tlaku. Môže tiež dochádzať k ovplyvneniu iných súčasne užívaných liekov, napr. antidepresív.

MINERÁLNE ROZTOKY A NOSOVÁ SLIZNICA

Vzhľadom na určité nevýhody vyššie uvedených liekov, účinok ktorých je síce zvyčajne rýchly, ale často môže byť zdrojom ďalších komplikácií, sa pokračovalo v hľadaní prostriedkov, ktoré by mali pre pacienta priaznivejšie vlastnosti – najmä, pokiaľ ide o nežiaduce účinky, ktoré by umožňovali bezpečnú dlhodobejšiu aplikáciu a bolo by ich možné používať aj ako prevenciu na zlepšenie stavu a funkcie nosovej sliznice.

Klinické overovanie účinku jedného z tradičných prostriedkov proti nádche – nosovej aplikácie vodného roztoku minerálnych solí – preukázalo prospešnosť tohto postupu. Zvyčajne sa používali výplachy nosovej dutiny roztokmi kuchynskej soli alebo morskej vody v rôznom pomere – od izotonických roztokov (to znamená, že koncentrácia solí v roztoku zodpovedá telesným tekutinám) po hypertonické roztoky.

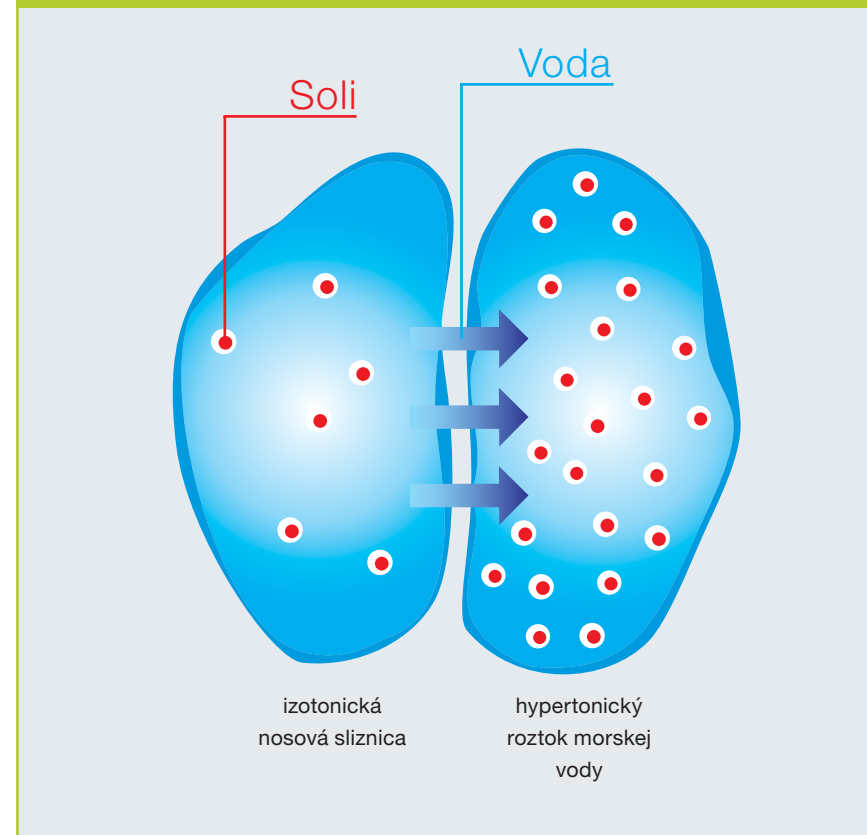
Aplikácia izotonického roztoku kuchynskej soli na nosovú sliznicu prispieva k obnoveniu jej čistiacej funkcie, ktorá býva pri rôznych typoch nádchy porušená. Použitie modernejších aplikačných foriem – sprejov – privádza túto terapiu do oveľa praktickejšej podoby.

ŠETRNE PROTI NÁDCHĚ: MECHANIZMUS PÔSOBNIA

Izotonické roztoky však nepôsobia proti opuchu nosovej sliznice. Tento účinok na zdurenú a opuchnutú nosovú sliznicu majú *hypertonické roztoky*. Hypertonické roztoky obsahujú väčšiu koncentráciu solí, ako by zodpovedalo telesným tekutinám človeka. Zvyčajne sa tiež pripravujú z morskej vody. Ich koncentrácia sa pohybuje v rozmedzí ekvivalentu 2 – 3,5 % morskej soli. Koncentrovanejšie roztoky sa pri nádche obvykle nepoužívajú – koncentrácia vyššia ako ekvivalent 5 % roztoku soli by mohla viesť k podráždeniu nosovej sliznice, zatiaľ čo uvedené zriedenie je úplne bezpečné a pritom účinné.

Vďaka rozdielu koncentrácií sa medzi podaným nosovým sprejom a nosovou sliznicou vytvára tzv. *osmotický spád*. Prebytočná voda z nosovej sliznice prechádza do koncentrovanejšieho roztoku soli v nosovom prieduchu a postihnutý ju potom normálne vysmrká. Nedochádza k podávaniu žiadnych liekov, k splasnutiu nosovej sliznice a k úľave od nádchy dochádza na základe jednoduchého fyzikálneho princípu. Vzhľadom k veľmi bezpečnému pôsobeniu hypertonických roztokov bývajú označované ako tzv. *šetrné dekongestíva*.

Obrázok: princíp osmotického spádu – voda z nosovej sliznice prechádza do koncentrovanejšieho prostredia v nosovom prieduchu.



Veľmi často sa používajú roztoky upravenej *morskej vody* z kontrolovaných, hygienicky neškodných lokalít. Okrem osmotického pôsobenia solí vo vode je dôležitá aj prítomnosť zmesi rôznych *minerálov morského pôvodu*, ktorých výsledné pôsobenie na nosovú sliznicu je veľmi priaznivé. Dlhoročná tradícia tejto doplnkovej terapie existuje najmä v prímorských štátoch, ale aj v ČR majú s touto liečebnou možnosťou svoje pozitívne skúsenosti ako lekári špecialisti (ORL, alergológovia), tak aj všeobecne orientovaní lekári.

Doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.
Alergológia a klinická imunológia
Nemocnica Na Homolce



Sinomarin®

Zlá priechodnosť nosových prieduchov je spôsobená opuchom nosovej sliznice. V akútnom prípade, keď pacientovi tečie z nosa a nemôže dýchať, sú potrebné prostriedky, ktoré ovplyvnia stav čo najrýchlejšie. Ak navlhčíme do nosa roztok s vyššou koncentráciou minerálov (tzv. hypertonický), potom prejde voda zo sliznice do nosového prieduchu a obnoví sa priechodnosť nosa. Na tento účel sa výborne hodí zriedená morská voda, a to vďaka priaznivému minerálnemu zloženiu. Lokálna aplikácia soľného roztoku, ktorý je zároveň bohatý na stopové prvky, vedie na základe osmotického princípu k zníženiu prekrvenia opuchnutej nosovej sliznice (tzv. dekongescii), čím dôjde k uvoľneniu nosových prieduchov a ústupu nepríjemných príznakov ochorenia.

CHARAKTERISTIKA: Sinomarin obsahuje morskú vodu v hypertonickom riedení v spreji s nosovým aplikátorom. Špeciálna konštrukcia spreja zabezpečuje udržanie kvality obsahu aj pri dlhodobom používaní. Použitá morská voda je od hnacieho plynu oddelená špeciálnou membránou, sprej je preto možné používať v ľubovoľnej polohe. Upravený tlak spreja pre deti vytvára jemný aerosól, ktorý uvoľňuje upchané nosové dutiny a prieduchy aj u detí od 6 mesiacov. Účinnosť morskej vody bola overená radom klinických štúdií pri alergickej nádche, akútnej nádche, pri nachladnutí a chronickej nádche, vrátane prípadov komplikovaných bakteriálnou infekciou a zápalom dutín.

ZLOŽENIE: Morská voda v riedení, ktoré zodpovedá ekvivalentu 2,3% roztoku chloridu sodného. Bez konzervačných prísad. Inertný hnací plyn (dusík) bez kontaktu s produktom

POUŽITIE A DÁVKOVANIE: Prípravok sa používa pri akútnej alebo chronickej nádche alergického aj nealergického pôvodu, 1 až 2 vstreknutia do každej nosovej dierky 2x až 3x denne.

VÝROBCA: Gerolymatos, Grécko
DOVOZ A INFORMAČNÝ SERVIS V ČR
ZABEZPEČUJE: inPHARM s.r.o., www.inpharm.cz



zdravotnícký prostriedok



MUDr. Adriana Ilavská
Diabetologická ambulancia, Bratislava

Diabetická polyneuropatia

postihnuté nervové vlákna na dolných končatinách, spolupodieľa sa na vzniku diabetickej nohy.

DIABETICKÁ POLYNEUROPATIA JE SPÁJANÁ PRÁVE S DOLNÝMI KONČATINAMI. POSTIHUJE IBA NOHY?

Najznámejšie je práve postihnutie nervových vlákien na dolných končatinách, ale rovnako môžu byť postihnuté aj končatiny horné. Špecifickým druhom je autonómna neuropatia, keď sú postihnuté nervové vlákna vnútorných orgánov – srdca, tráviaceho traktu, močovo-pohlavného systému alebo endokrinného systému. Perspektívne najzávažnejšie je postihnutie kardiovaskulárneho autonómneho systému, čo sa môže prejaviť poruchami srdcového rytmu, krvného tlaku alebo dokonca je rizikom náhlejšieho srdcového smrti.

Postihnutie ostatných systémov – tráviaceho traktu, močovo-pohlavného – zhoršuje kvalitu života. Prejavuje sa pocitom plnosti žalúdka, nafukovaním, nepravidelným vyprázdňovaním stolice, poruchou močenia, častejšími infekciami močového systému, poruchami v sexuálnom živote, poruchami potenia. Autonómna neuropatia môže zasahovať aj do kompenzácie cukrovky, hlavne pri poruchách pasáže tráviacim traktom, alebo pri chýbaní varovných príznakov pri hypoglykémii – syndróm nevedomenia si hypoglykémie.

AK DIABETIK NEMÁ ŽIADNE ŤAŽKOSTI, ZNAMENÁ TO, ŽE DIABETICKÚ POLYNEURPATIU NEMÁ?

Nemusí, ale aj môže mať. Ak nepociťuje subjektívne žiadne ťažkosti, môže mať tzv. subklinickú polyneuropatiu, ktorá síce ťažkosti svojmu nositeľovi nespôsobuje, ale už sa dá zistiť vyšetreniami.

Je časová súvislosť medzi vznikom cukrovky a vznikom diabetickej polyneuropatie? Nie, nie je. Vznik tejto komplikácie je nezávislým faktorom, diabetická polyneuropatia sa môže zistiť už hneď so zistením diabetes mellitus, dokonca zistenie komplikácie môže upozorniť na cukrovku. Väčšinou sa ale rozvíja pomaly a pozvoľne, je chronickou komplikáciou cukrovky.

OD ČOHO NAJVIAC ZÁVISÍ VZNIK A ROZVOJ DIABETICKEJ NEUROPATIE? MÔŽE JU DIABETIK PRIAMO OVPLYVNIŤ?

Vznik a rozvoj diabetickej polyneuropatie závisí od trvania cukrovky, ale hlavne o stavu a úrovne metabolickej kompenzácie. Zhoršuje sa pri opakovane vyšších hodnotách hladín cukru – glykémii (nalačno, ale aj po jedle) a glykovaného hemoglobínu (HbA1c). Cieľové hodnoty na dosiahnutie dobrej metabolickej kompenzácie sú glykémie nalačno pod 6 mmol/l (najlepšie pod 5,6), po jedle pod 7,5 mmol/l a glykovaný hemoglobín HbA1c pod 6,5 % (hranicou je 7,5 %). Pri zlepšení HbA1c o 1 % sa riziko komplikácií zníži o 12 – 43 % a pri dosiahnutí hodnoty pod 7 % riziko vzniku a rozvoja diabetickej polyneuropatie sa znižuje o 60 – 70 %.

AKÉ SÚ INÉ LIEČEBNÉ MOŽNOSTI?

Liečba musí byť komplexná. Súčasne treba vylúčiť fajčenie, alkohol, upraviť hmotnosť. Pre diabetikov sa vyrába špeciálna takzvaná diabetická obuv.

A MEDIKAMENTÓZNA LIEČBA?

Alfou aj omegou je zlepšenie metabolickej kompenzácie. Ak diéta a režimové opatrenia nestačia, podávajú sa lieky na ovplyvnenie hladiny cukru (ale nielen jeho), v indikovaných prípadoch aj inzulín. Predchádzať vzniku a rozvoju tejto komplikácie možno iba dobrou metabolickou kompenzáciou. Okrem toho sa z liekov sa podávajú vitamíny skupiny B, kyselina α -lipoová alebo analógy kyseliny maslovej. Používať sa môžu u všetkých diabetikov, ak nemajú kontraindikácie.

Kyselina α -lipoová je v súčasnosti u nás najčastejšie používanou liečbou diabetickej polyneuropatie. Odporúča sa hlavne pri ľahkej a stredne ťažkej diabetickej polyneuropatii, kedy ešte nedošlo k trvalým zmenám nervových vlákien. Podávanie kyseliny α -lipoovej vedie k zlepšeniu aj prejavov kardiálnej autonómnej neuropatie. Používať sa môžu u všetkých diabetikov, ak nemajú kontraindikácie.

V ideálnom prípade sa začína dávkou 600 mg 5 – 10 dní v intravenózne infúzi a pokračuje sa liečbou tabletami v dávke 600 mg. Začať možno aj priamo tabletami, po dobu prvých 10 – 15 dní vo zvýšenej dávke 600 mg 2 – 3 krát denne a potom nasleduje udržiavacia dávka 600 mg denne. Pri liečbe je dôležité, aby sa čo najskôr absorbovalo a dostalo do miesta svojho pôsobenia k nervovým vláknám. Vstrebávanie môže ovplyvniť jedlo, preto liečivo treba užívať na lačno, alebo 30 – 60 min pred prijatím potravy.



Dialevel

SÚHRN: prípravok na podporu liečby a prevenciu cukrovky a diabetických komplikácií.

ŠTATÚT: výživový doplnok.

CHARAKTERISTIKA: prípravok obsahuje kyselinu alfa-lipoovú, extrakt zo škorice a organicky viazaný chróm. Kyselina alfa-lipoová chráni tkanivá pred poškodením tzv. oxidačným stresom a tak prispieva k zabráneniu rozvoja komplikácií diabetu, predovšetkým vzniku diabetickej neuropatie. Extrakt zo škorice podporuje vstup glukózy do buniek a tým pomáha udržiavať hladinu glukózy a tukov v krvi. Chróm pomáha zlepšiť kontrolu glukózy i tukov a zvyšuje účinnosť štandardných antidiabetických liekov. Chráni tkanivá pred poškodením a zabraňuje tak vzniku diabetických komplikácií. Chróm sa bežne v strave nenachádza v dostatočnom množstve a preto je, najmä u osôb s poruchou glukózovej tolerancie a u diabetikov, vhodné ho dodávať. Zistilo sa, že diabetici majúv nižšiu hladinu chrómu v krvi. Prípravok prispieva ku zlepšeniu sacharidového i tukového metabolizmu, u osôb so zvýšenou hladinou glukózy znižuje jej hladinu a prispieva k ochrane pred vznikom komplikácií diabetu, predovšetkým diabetickej neuropatie. Účinky jednotlivých zložiek prípravku sa vzájomne dopĺňajú a potencujú.

ZLOŽENIE: 1 tableta obsahuje 200 mg kyseliny alfa-lipoovej, 55,6 mg extraktu škorice a 60 mg organicky viazaného chrómu.

POUŽITIE: prípravok Dialevel pomáha regulovať hladinu cukru v krvi u diabetikov a osôb s porušenou glukózovou toleranciou; je vhodný pri bolestiach, pocite nepokoja a pri mravenčení v nohách, ako príznakoch komplikácií diabetu, pomáha zlepšiť využitie glukózy u športovcov – diabetikov, je vhodný k úprave rovnováhy pri redukčnej diéte, pomáha chrániť nervový systém.

DÁVKOVANIE: 1-2 tablety denne, zapíť dostatočným množstvom vody.

BALENIE: 30 tbl.

VÝROBCA: Walmark
Žiadajte v lekárni, na www.klubzdravia.sk alebo na infolinke 0800 191 191





Krvný tlak – známy neznámy?

O nebezpečenstve vysokého krvného tlaku počúvame prakticky denne. Máme však dostatočné vedomosti o tom, čo sa na jeho výslednej hodnote podieľa a čím môže byť pre nás nebezpečný, prípadne sme schopní jeho hodnotu sami efektívne ovplyvniť?

Vo všeobecnosti môžeme povedať, že krvný tlak je tlak krvi prúdiacej v krvnom riečisku. Aj keď ho môžeme merať na najrôznejších miestach, najčastejšie sa stretávame s jeho meraním na paži. Jeho hodnota sa potom uvádza dvoma číslami.

Prvý z nich je tzv. systolický krvný tlak (tiež STK), ktorý je daný silou, akou je krv vypudená sťahom srdcovej svaloviny (myokardu) do ciev. Keďže sa vďaka svojim elastickým vlastnostiam tieto cievy rozťahujú pri každom srdcovom sťahu (systole), následné uvoľnenie ich steny na pôvodnú úroveň potom spôsobuje vznik tzv. diastolického krvného tlaku (tiež DTK), pretože sa meria práve vo fáze srdcového pokoja (diastoly). Výsledná hodnota sa potom uvádza v milimetroch ortuťového stĺpca, alebo v torroch (napr. 120/80 mm Hg).

MOŽNOSTI MERANIA KRVNÉHO TLAKU

Krvný tlak najčastejšie meriame prostredníctvom ortuťového alebo dnes stále častejšie používaného digitálneho tlakomera (tonometra). V posledných rokoch sa pravidelné domáce sledovanie krvného tlaku stalo takmer módnou záležitosťou. K dispozícii máme na výber celú škálu tonometrov od mnohých výrobcov (napr. OMRON a.i.), pričom voliť môžeme najmä medzi tlakomermi merajúcimi tlak na predlaktí alebo na zápästí. V domacom meraní môžeme vidieť množstvo výhod. Tou najdôležitejšou je nepochybne skutočnosť, že pacient je schopný prakticky nepretržite monitorovať svoj telesný stav a v prípade jeho zmeny tak môže čo najskôr vyhľadať odbornú zdravotnícku pomoc.

Aby sme však mohli namerané hodnoty krvného tlaku správne interpretovať, je potrebné ho merať opakovane, v pokoji, najlepšie v sede – skrátka, pokiaľ je to možné, za rovnakých podmienok. Možno sa nie-

ktorí z nás stretli s výrazom „syndróm bieleho pláštá“ – nejde o nič iné, než, že hodnoty namerané v ordinácii lekára sú vyššie (nervozita pacienta) oproti tým, ktoré si nameria v pokoji v domácich podmienkach.

Tip:

Pre zaujímavosť si vyskúšajte zmerať tlak na ľavej a potom na pravej paži (môže sa líšiť), alebo porovnajte jeho hodnoty pri meraní v stoji, posediačky a poležiačky, prípadne po 10 drepoch. V stoji bude jeho hodnota najvyššia – preto sa niektorým z nás pri prudkom vstávaní môže zatočiť hlava, pretože mozog je akoby krátkodobo nedokrvený (preto je vhodné sa najskôr na posteli posadiť s nohami zvesenými dolu a chvíľku počkať).

ČO JE TO VYSOKÝ TLAK?

Na začiatku musíme povedať, že normálne hodnoty krvného tlaku u malého dieťaťa a u jeho starého rodiča budú diametrálne odlišné a aj napriek tomu môže byť ich tlak označený za normálny. U dospelých osôb sme pri jeho hodnotení prísnejší u pacientov s ďalšími chorobami, najmä pri diabetes, a u pacientov s ďalšími rizikovými faktormi pre kardiovaskulárny systém, akými sú predovšetkým fajčenie, nadváha/obezita či výška plazmatických hladín tukov v ich krvi. V nasledujúcej tabuľke je jednoducho, podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), zobrazené, ktoré hodnoty systolického, respektíve

Tabuľka 1

KATEGÓRIA	SYSTOLICKÝ TLAK	DIASTOLICKÝ TLAK
OPTIMÁLNY	< 120	< 80
NORMÁLNY	120 – 129	80 – 84
VYSOKÝ NORMÁLNY	130 – 139	85 – 89
HYPERTENZIA 1. STUPŇA (MIERNA)	140 – 159	90 – 99
HYPERTENZIA 2. STUPŇA (STREDNE ZÁVAŽNÁ)	160 – 179	100 – 109
HYPERTENZIA 3. STUPŇA (ZÁVAŽNÁ)	≥ 180	≥ 110

diastolického krvného tlaku sú ešte bežné, pri ktorých by sme mali trochu spozornieť a pri ktorých už trpíme vysokým krvným tlakom, alebo hypertenziou. Medicínsky správne býva hypertenzia označovaná dokonca ako „morbus hypertonicus“, čo výstižne popisuje skutočnosť, že pacient netrpí iba vyššími hodnotami krvného tlaku, ale aj skutočnosť, že v dôsledku toho je súčasne ohrozený postihnutím mnohých orgánov (najmä obličiek, srdca, sietnice) či výskytom nečakaných komplikácií (cievna mozgová príhoda, prasknutie doteraz nemej aneurizmy (vydutie na cievnej stene), infarkt myokardu a.i.).

KONTROLA VLASTNÉHO TLAKU

Výsledná hodnota krvného tlaku je podmienená množstvom faktorov. Okrem tých, ktoré nie sme schopní ovplyvniť vôbec (pohlavie, vek, dedičná záťaž), je veľké množstvo tých, ktoré sme schopní viac alebo menej ovplyvniť. Otázkou však je, či tak dobrovoľne skutočne spontánne konáme. Snáď už nikoho z nás neprekvapí, že alfou a omegou by pre každého pacienta s vysokými hodnotami krvného tlaku malo byť zanechanie fajčenia, obmedzenie konzumácie alkoholu, dostatočná pohybová aktivita (napr. plávanie, jazda na bicykli), snaha znížiť svoju telesnú hmotnosť na optimálnu hodnotu tzv. body mass indexu (BMI; odporúčaný pokles je nanajvýš 4 – 5 kg/mesiac), či konzumácia dostatočného množstva ovocia a zeleniny.

V osobnom živote by sme sa zároveň mali, pokiaľ sa to dá, vyvarovať stresových situácií (ľahko sa povie, ťažšie sa dodrží) a obmedziť konzumáciu nápojov s obsahom kofeínu.

Sodík alebo draslík

Odporúča sa tiež obmedzenie príjmu kuchynskej soli (chlorid sodný, NaCl) na 5–6 gramov /deň, a to z toho dôvodu, že v nej obsiahnutý sodík sa zadržiava v našom organizme a podporuje tak aj hromadenie tekutín. Je preto potrebné si uvedomiť, že kuchynskú soľ naše telo neprijíma iba vtedy, keď si prisolíme polievku, ale tiež ako bežnú súčasť veľkej časti potravín (salámy, syry, zemiakové lupienky atď.). Keďže sa soľ mnohokrát využíva aj ako konzervačná látka, uvádza sa, že náš súčasný priemerný denný príjem soli predstavuje až 12 gramov.

Vzhľadom na nezastupiteľnú úlohu draslíka pri mnohých procesoch v našom organizme je vhodné kompenzovať jeho často znížený príjem v našom bežnom jedálnom lístku (obsiahnutý napr. v mäse, zelenine, banánoch atď.). Nedostatok draslíka môže mať celú škálu klinických prejavov, akými sú najčastejšie svalová únava či tráviace problémy (najmä zápcha). Pri výraznejšom nedostatku môže byť ovplyvnená napr. aj činnosť vysoko špecializovaných buniek srdca a môže tak dôjsť až k poruche srdcového rytmu (arytmia). Ak sa teda rozhodneme pre obmedzenie sodíka v potrave náhradou za draslík, k dispozícii máme napr. prípravok Kardio sol.

Aj niektoré lieky môžu náš tlak zvýšiť...

Výška krvného tlaku však môže byť ovplyvnená aj niektorými liečivými prípravkami, ktoré si bežne kupujeme na samoliečbu niektorých našich neduhov. Ide predovšetkým o látky zaradené medzi nesteroidové

inzercia

Presnosť v elegantnom štýle

Merače krvného tlaku MIT Elite a MIT Elite Plus

S technológiou IntelliSense si inteligentne volia nafukovanie manžety podľa aktuálneho krvného tlaku

- ▶ jednoduchá obsluha
- ▶ klinicky overené
- ▶ detekcia arytmií
- ▶ certifikát pre gravidné ženy
- ▶ detekcia nevhodného pohybu tela pri meraní
- ▶ MIT Elite Plus - USB pripojenie k PC + SW
- podsvietený displej

MIT Elite
106,- € *

MIT Elite Plus
122,- € *

* Odporúčaná predajná cena

Vnímajte svoje zdravie

V predaji v lekárnach a zdravotníckych potrebách.

www.krvnytlak.sk

inzercia

CHRÁNI VAŠE SRDCE

PREŠOVSKÁ KARDIOSOL
jódovaná
so zníženým obsahom sodíka

...sól z čistých pravekých morí

Na našom trhu sa nachádza nový výrobok **PREŠOVSKÁ KARDIOSOL** so zníženým obsahom sodíka a zvýšeným obsahom draslíka, ktorá zabezpečí optimálny príjem týchto látok do organizmu.

PREŠOVSKÁ KARDIOSOL je vhodným doplnkom výživy nielen pre pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami, ale najmä ako základ správnej životosprávy.

PREŠOVSKÁ KARDIOSOL je preto ideálnou voľbou pre prevenciu a zdravý životný štýl.

www.solivary.sk



PREŠOVSKÁ KARDIOSOL

- ♥ chráni srdcovo-cievny systém
- ♥ zabraňuje zvyšovaniu krvného tlaku
- ♥ optimálny pomer sodíka a draslíka priaznivo ovplyvňuje hospodárenie s vodou v tele
- ♥ znižuje účinky stresu
- ♥ pomáha zvyšovať fyzickú výkonnosť

antiflogistiká (diklofenak, ibuprofén a.i.), ktoré do určitej miery podporujú zadržiavanie sodíka, a teda aj tekutín, v našom tele. Podobne môžu pôsobiť i tzv. kortikosteroidy (v mnohých krajinách nie je ich užívanie v niektorých indikáciách viazané na lekárske predpis) alebo na predpis stále viazaná hormonálna antikoncepcia. U citlivejších osôb môže k zvýšeniu krvného tlaku prispievať tiež používanie niektorých typov očných či nosových kvapiek s obsahom tzv. sympatomimetík, t.j. látok, ktoré zosilňujú napätie cievnej steny. O detailnejších účinkoch každého liečiva je možné nepochybne získať viac informácií v každej dobrej lekárni.

Všetky vyššie zmienené opatrenia by mali byť každodennou samozrejmosťou pre každého pacienta s hypertenziou (hypertonika). Samotná skutočnosť, že nám náš lekár predpíše účinnú medikamentóznú liečbu (tzv. antihypertenzíva), neznamena, že by sme nemali dodržiavať tieto opatrenia; práve naopak. Nakoniec, neliečime sa kvôli lekárovi, ale kvôli sebe.

Medikáciu nastavenú lekárom je potrebné z hľadiska ďalšej prognózy pacienta dodržiavať a nie ju spontánne prerušovať či znižovať bez jeho vedomia.

Na záver niekoľko poznámok k cholesterolu...

Z pomerne jednoduchej molekuly cholesterolu bol v posledných rokoch vyrobený doslova strašiak, ktorý sa stal takmer synonymom zla. Skutočnosť je však taká, že naše telo cholesterol potrebuje, a preto si ho samo vytvára. Uvádza sa, že za predpokladu vyváženej stravy si ho až 2/3 vyrobí de novo a iba 1/3 prijíma z potravy. Cholesterol je dôležitým stavebným kameňom pre bunkové membrány, jeho štruktúra je základnou súčasťou mnohých hormónov (mužské aj ženské pohlavné hormóny, kortikosteroidy) či napr. žľazových kyselín, ktoré sú okrem iného nevyhnutné pre trávenie tukov prijatých v potrave.

Bez cholesterolu sa teda naše telo nezaobíde, avšak všetkého veľa škodí. Jeho vysoká koncentrácia v krvi predstavuje významné riziko kôrnatenia tepien (aterosklerózy), a teda aj závažných akútnych kardiovaskulárnych príhod.

V krvi však náš lekár obvykle nesleduje iba hodnoty celkového cholesterolu, ale tiež tzv. triacylglycerolov. V súvislosti s cholesterolom potom ešte často počujeme o HDL-cholesterole a LDL-cholesterole. Zatiaľ čo si ten prvý môžeme predstaviť ako tukové častice prinášajúce cholesterol z tela do pečene na ďalšie spracovanie a jeho vyššia hodnota je pre nás dobrým znamením, v prípade LDL je to skôr naopak. Metabolizmus tukov je nepochybne oveľa zložitejší a pre hlbší rozbor tu nemáme dostatok priestoru, ale zapamätajte si aspoň orientačnú hodnotu, ktorú by náš celkový cholesterol nemal presiahnuť. Podobne ako v škole bola najhoršou známou päťka, tak aj tu je hornou fyziologickou hodnotou práve 5 mmol/l. Vyššie hodnoty potom označujeme ako hypercholesterolémiu; všeobecne poruchy metabolizmu lipidov ako dyslipidémia.

V liečbe je dnes k dispozícii množstvo účinných prípravkov, predovšetkým zo skupiny statínov, ktoré sú v niektorých krajinách v nižších dávkach dokonca voľne predajné. U nás je možné si voľne zadovážiť predovšetkým podporné pôsobiace doplnky stravy s obsahom omega-3 mastných kyselín, fytosterolov, prípadne tzv. polykosanol.

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

Nohy si vyžadujú starostlivosť

Ak chceme, aby nás naše nohy doniesli tam, kam budeme chcieť, je potrebné sa o ne dobre postarať. Prirodzene, že ich kondícia veľmi úzko súvisí s našim vekom a pridruženými ochoreniami (napr. diabetes mellitus), avšak na strane druhej, veľmi závisí od našej každodennej starostlivosti.



Tá nespočíva len v pravidelnom umývaní si nôh, ale napríklad aj v používaní pemzy. Samozrejmosťou je vhodná obuv. Snáď každý, kto kedy nosil ťažké, nepriedušné topánky sa skôr alebo neskôr začal sťažovať na nepríjemný zápach, ktorý sa z nich šíril a na pálivý alebo svrbivý pocit lokalizovaný predovšetkým v priestoroch medzi prstami, ktorý je spôsobený plesňovým ochorením.

KOŽNÉ NEDUHY

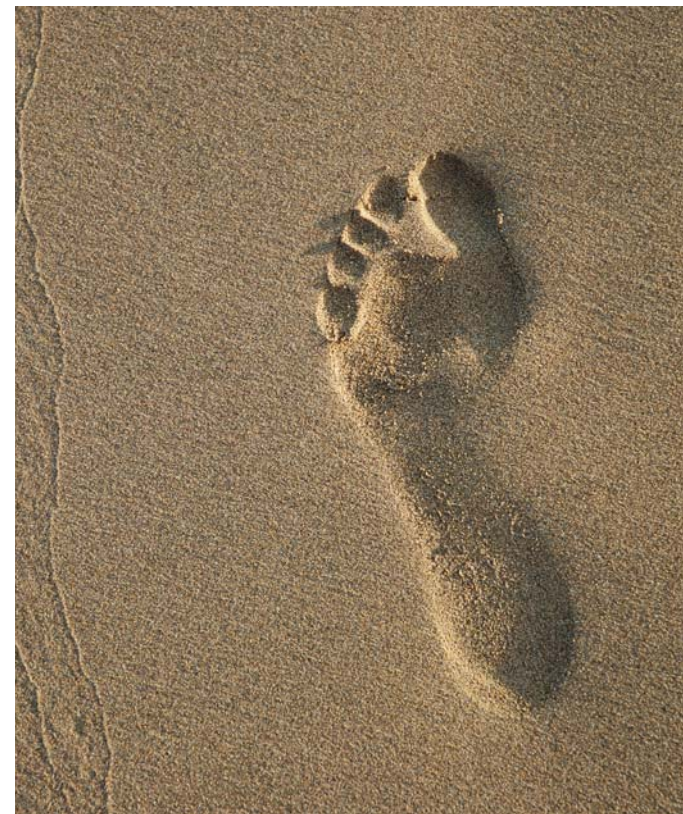
Ak si uvedomíme, že vlastne len s výnimkou noci sú naše nohy uzatvorené v topánke, nečudujme sa potom, že sú v porovnaní s kožou na rukách vystavené nepomerne viac rôznym neduhom. Koža chodidiel je síce veľmi silná a veľa vydrží, aj napriek tomu však býva pomerne častým miestom výskytu kožných bradavíc alebo kurích ôk, eventuálne hyperkeratóz. Ako hyperkeratózu označujeme zhrubnutie rohovitej vrstvy pokožky; v prípade nôh sa s ňou najviac stretávame na päťkách, na vonkajších okrajoch chodidiel a na palci. Koža je tvrdá, drsná, suchá, šúpe sa a má zhoršenú citlivosť. V pokročilejších štádiách sa môžu objaviť väčšie či menšie praskliny s minimálnou tendenciou k spontánnemu zahojeniu.

POMOC Z LEKÁRNE

Proti hyperkeratózám sa dá bojovať preventívne, a síce starostlivou hygienou a používaním pemzy. Pomôcť nám však môžu aj rôzne prípravky s obsahom močoviny (urey), ktorá napomáha udržiavaniu vlhkosti v pokožke a tým znižuje tvorbu hyperkeratóz. Z kozmetických priprav-

kov môžete v tejto súvislosti vyskúšať napr. výrobky širokého portfólia Allpresan, ktoré sú vhodné nielen na preventívnu starostlivosť, ale aj na ošetrovanie pokročilejších hyperkeratóz. Prípravky sa navzájom líšia obsahom močoviny (5, 10 a 15 %), takže je možné zvoliť práve taký, ktorý najlepšie zodpovedá stavu našej pokožky. Nižší obsah urey je vhodný na každodennú starostlivosť, vyšší na ošetrovanie veľmi suchej a drsnej pokožky chodidiel nôh a najvyšší obsah pri výskyte prasklín. Všetky tri prípravky navyše obsahujú aj kyselinu stearovú, ktorá ochraňuje pokožku a napomáha jej zvláčneniu. Všetky vyššie spomenuté prípravky sa vyrábajú vo forme krémovej peny, ktorá sa jemne vmasíruje na postihnuté miesta. Starostlivosť je však možné doplniť aj o koncentrát na kúpeľ nôh, ktorý popri urey a výťažku z aloe vera obsahuje aj undekanolamid, ktorý je užitočný v prevencii kožných infekcií, najmä mykóz. Ak trpíme skôr problémom zvýšeného potenia nôh, možno využiť krémovú penu s obsahom šalvie alebo dubovej kôry, ktorá sťahuje rozšírené póry alebo deodorant vo forme spreja s obsahom čajovníkového oleja, mentolu a už dobre známeho undekanolamidu. Práve mentol pokožku ochladzuje a dodáva tak príjemný pocit sviežosti.

Pri náchylnosti na mykózy sú z radu Allpresan ponúkané prípravky s obsahom klotrimazolu, ktorý zabraňuje rastu a ničí pôvodcov plesní, a to ako vo forme krémovej peny na pokožku nôh, tak aj vo forme tinktúry na nechty. Pre zlepšenie kvality nechtov, respektíve pre podporu ich regenerácie je možné využiť nechtový olej s obsahom vitamínov-riasoového komplexu. Keďže sa veľa razy nepríjemný zápach nešíri len z našich nôh a ponožiek, ale súčasne aj z našich topánok, je vhodné postarať sa aj o samotnú obuv. Dobré môže poslúžiť napríklad špeciálny deodorant na obuv s obsahom čajovníkového oleja a undekanolamidu.



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

inzercia



Aktívna krémová pena Allpresan® proti popraskanej pokožke s 15 % ureou a pupalkovým olejom

- účinná patentovaná receptúra - pomáha pri zatvrdnutej pokožke a prasklinách
- nechá pokožku dýchať - žiadne upchaté póry, žiadna akumulácia tepla
- okamžite sa vstrebáva - pančuchy sa môžu obliecť ihneď po použití.

Allpresan®
A pokožka si vydýchne

Aloe vera a prevencia civilizačných chorôb

Choroby srdca a ciev sú v Európe príčinou približne polovice všetkých úmrtí (najmenej 4 milióny každý rok). Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) však v celosvetovom meradle ochorenia srdca či cievna mozgová príhoda zabíjajú ročne viac ako 12 miliónov obyvateľov, pričom u nemalej časti chorých sa zisťuje vnútorná koncentrácia cholesterolu.



Podobne alarmujúci ako výskyt srdcovo-cievnych chorôb je podľa WHO výskyt obezity a diabetu. V roku 2005 bolo celosvetovo približne 400 miliónov obyvateľov obézných (index telesnej hmotnosti [BMI] nad 30 kg/m², pričom do roku 2015 sa tento počet podľa odhadu takmer zdvojnásobí.

Počet diabetikov sa pohybuje okolo 6 % bežnej populácie (vo Veľkej Británii je napr. každý rok diagnostikovaných 100-150 tisíc nových diabetikov). V tomto smere je veľmi zaujímavá previazanosť medzi diabetom 2. typu a nadváhou – priemerný BMI pacientov s diabetom 2. typu v Českej republike presahuje hodnotu 30 kg/m², viac ako polovica všetkých diabetikov je teda obézna.

Do značnej miery je táto situácia vyvolaná zmenami životného štýlu modernej doby. Naša súčasnosť však prináša nový pohľad na niektoré klasické postupy a ukazuje nám, ako získať z overených prostriedkov vyššiu hodnotu.

Aloe vera

Aloe vera je rastlina zaradovaná medzi sukulenty, za miesto jej pôvodu je označovaná oblasť severnej Afriky. Prvé správy o jej využití v lekárstve sa datujú od počiatku nášho letopočtu, usudzujúc podľa zmienky už v Novom zákone. Súčasná botanika rozoznáva viac než 200 druhov aloe, avšak pre svoje liečivé účinky je z nich využívaných len niekoľko, pričom najznámejšia je pravá *Aloe barbadensis* (Miller) alebo Aloe vera.

Aloe vera je obľúbeným prostriedkom na vnútorné i vonkajšie použitie, a to ako vo farmaceutickom priemysle, tak i v kozmetike. Vďaka za to širokému spektru svojich účinkov. Najväčšou časťou z Aloe vera sú

dužinaté listy. Tie obsahujú gél, ktorý je z 96 % tvorený vodou, pričom zvyšné iba 4 % sú zdrojom viac než 200 účinných látok vykazujúcich farmakologické účinky.

V kozmetických prípravkoch sa výťažky z aloe hojne využívajú pre svoj zvláčňujúci a hydratujúci účinok. V doplnkoch stravy sa za najdôležitejšie označujú tie s obsahom napr. manánov, antrachinónov či lektínov a pod., ktoré sú odporúčané pri rade civilizačných chorôb.

CHARAKTERISTIKA

Účinné látky aloe zahŕňajú predovšetkým enzýmy, vitamíny [A, C, E, B₁, B₂, B₆, cholíni či beta-karotén), minerály a stopové prvky (vápnik, draslík, horčík, železo, zinok, mangán a i.), rôzne sacharidy a polysacharidy, aminokyseliny, beta-sitosterol, lignín, kyselinu jantárovú a salicylovú, antrachinóny (aloín či barbaloin) a ďalšie. V súčasnej dobe sa veľký dôraz kladie na prítomnosť tzv. mukopolysacharidov. Tieto polysacharidy sa považujú za veľmi sľubné imunomodulačné látky.

CHARAKTERISTIKA SUROVINY A ÚČINNOSŤ

Na tohoročnom sympóziu Aloecorp 2008 konanom v Nemecku sa diskutovalo predovšetkým o účinnosti doplnkov stravy s obsahom výťažkov aloe pri ovplyvnení aktivity imunitného systému. V rámci tohto sympózia boli prezentované výsledky niekoľkých klinických štúdií.

Ukazuje sa, že za toto pôsobenie sú zodpovedné polysacharidy iba určitej veľkosti. Obsah práve tejto skupiny polysacharidov je očividne pre klinický účinok extraktu z aloe rozhodujúci. Vysoký podiel polysacharidov významne pomáha potláčať infekcie vírusového, bakteriálneho i kvasinkového pôvodu (značný význam spočíva najmä v potlačení pôvodcu kandidózy – kvasinky *Candida albicans*). Niektoré výskumy tiež poukazujú na možnosť spomalenia rozvoja ochorenia AIDS. Je zaznamenaný aj priaznivý vplyv vonkajšieho používania aloe na zlepšenie stavu pokožky, predovšetkým pri kožných zápaloch, ekzémoch, lupienke a ďalších kožných problémoch.

Obsahové látky aloe majú dlhodobý priaznivý vplyv na hladinu cholesterolu, čo preukazuje rad klinických štúdií. Užívanie prípravkov z aloe podporuje správnu činnosť pečene, a tým napomáha optimalizácii metabolizmu tukov. Prispieva tak k ochrane organizmu pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami. Na tieto ochorenia sú omnoho náchylnejší pacienti s diabetom. Významné bolo preto zistenie, že podávanie aloe znižovalo nielen hladinu celkového i LDL-cholesterolu a tukov, ale dokonca i C-reaktívneho proteínu (CRP), ktorý je dnes vnímaný ako jeden z najdôležitejších faktorov poukazujúcich na prítomnosť zápalu (často skrytého).

I navzdory pomerne spoľahlivo účinkujúcim prípravkom zo skupiny perorálnych anti-diabetík sa na poli potravinových doplnkov môžeme stretnúť s prípravkami, výrobcovia ktorých deklarujú podporný vplyv pri znižovaní hyperglykémie, pri zlepšovaní diabetickej neuropatie, či pri znižovaní inzulínovej rezistencie. U pacientov s porušenou glukózovou toleranciou boli pri podávaní aloe zistené nižšie nároky na sekréciu inzulínu či zníženie plazmatickej koncentrácie glukózy nalačno o 5 %, a to pri vynikajúcej znášanlivosti všetkými chorými.

Aloe tak predstavuje jednu z možností, ako vyrovnať nepriaznivé dopady modernej doby. Moderné postupy v spracovaní, ktoré zaručujú vysokú účinnosť overenú radom klinických štúdií, tento potenciál iba podčiarkujú.

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

ACTIValoe™ FORTE ACTIValoe™ GOLD

ALOE VERA: Sukulentná rastlina Aloe vera obsahuje unikátny komplex rôznych biologicky aktívnych látok, vitamínov, minerálov, enzýmov a protizápalovo pôsobiacich látok. Tradícia jej liečebného využitia siaha do doby pred viac ako 4000 rokmi. Ako univerzálny liek si niekde vyslúžila dokonca prezývku „lekár v kvetináči“. Väčšina prípravkov s obsahom Aloe vera je tepelne ošetrovaná tzv. pasterizáciou, ktorá výrazne zníži množstvo účinných látok. Prípravky Barny's ACTIValoe sú spracované za studena postupom, ktorý je veľmi šetrný k účinným látkam. Obsahuje aminokyseliny, enzýmy, polypeptidy stimulujúce imunitu, protizápalovo pôsobiace látky (napr. beta-sitosterol, ktorý prispieva k zníženiu hladiny cholesterolu v krvi), lupeol a kyselinu salicylovú, ktorá pôsobí antisepticky a analgeticky (tlmí bolesť). Výhradným dodávateľom suroviny na výrobu Barny's ACTIValoe je spoločnosť Aloecorp, najväčší svetový producent Aloe vera, ktorého Aloe vera je certifikovaná Medzinárodnou vedeckou radou pre aloe (IASC).

Prípravky radu Barny's ACTIValoe sú odporúčané:

- na zmiernenie tráviacich problémov,
- na detoxikáciu organizmu
- osobám s oslabenou imunitou,
- osobám s ochorením pečene alebo slinivky,
- osobám so zápalom ďasien (parodontózou),
- osobám s kožnými problémami (vonkajšia aplikácia).

ACTIValoe GOLD: Obsahuje ACTIValoe FORTE, ktoré je navyše obohatené celými kúskami dužiny s vlákninou. Čerstvá dužina je získavaná z najkvalitnejších vnútorných častí listov aloe. Kvôli obsahu nerozpustnej vlákniny je vhodnejšia na problémy s črevami ako ACTIValoe bez dužiny. Organicky pestovaná aloe vera a spôsob jej spracovania umožňuje takmer napodobniť prirodzené zloženie a zabezpečiť tak vysokú nutričnú hodnotu.





1. Ste na Slovensku známa ako televízna a divadelná herečka. Momentálne sa Vaše meno spája najmä so seriálom *Ordinácia v Ružovej záhrade*, kde stvárňujete komplikovanú postavu Terezy Tesárovej – majiteľku baru. Ako sa Vám hrá táto postava, je Vám niečí blízka?

Myslím si, že Tereze rozumiem, je to žena tejto doby. Podniká, stará sa o dieťa. Jednoducho má toho „dosť na hlavu“. Na jednej strane, je veľmi pragmatická, ale ako to už chodí, aj najúspešnejšia manažérka túži po láske. Tereza však už v tejto oblasti veľa šťastia nemá. Osobne si myslím, že prehnaná emancipácia nám ženám skôr ublížila a mali by sme dať mužom opäť šancu, aby nás rozmaznávali.:-)

2. V tomto seriáli hráte ambicióznú manažérku a matku dieťaťa. V skutočnosti ste sama mama malého Filipka. Je ťažké pre Vás sklbiť toľko pracovných aktivít s výchovou syna?

Moje dieťa je pre mňa absolútna priorita. Som šťastná, že som mala možnosť vychutnať si Filipove prvé tri roky v pokoji na materskej. Teraz má moje dieťa 9 rokov a napriek tomu, že veľa pracujem snažím sa to sklbiť tak, aby tým Filipko netrpel. Samozrejme, bez pomoci starých rodičov by sa to zvládnuť nedalo.

3. Filipko je vraj veľmi nadané dieťa a chodí aj do špeciálnej školy pre nadané deti. Prejavujú sa v ňom aj herecké sklony?

Myslím si, že tam istý potenciál je :-). Ja však urobím všetko preto, aby sa touto cestou nikdy nevydal. Byť hercom v týchto zemepisných šírkach nie je až také jednoduché. Našťastie, prejavuje svoje nadanie aj iným smerom, tak dúfam, že si vyberie niečo menej komplikované.:-)

4. Dabing, divadelné hostovanie, moderovanie komerčných podujatí, najnovšie úloha v televíznom seriáli, je určite veľmi náročné. Ako si dopĺňate energiu? Máte čas aj na svoje koníčky. Čo je pre Vás najväčším relaxom? Venujete sa aj nejakému športu?

Mám šťastie, že moja práca je aj mojim koníčkom. Ak mám voľný čas, trávim ho so svojím synom. Rada s ním chodím na prechádzky do prírody. Žiaľ, keď vidím posilňovňu, naskakujú mi zimomriavky. Tak som sa radšej zapísala na hodiny latinsko-amerického tanca.

Kedže sme časopis o zdraví, prejdeme aj na túto tému.

5. Čo robíte pre svoje zdravie? Žijete v duchu zdravého životného štýlu? Ste zástankyňou zdravej výživy alebo biopotravín?

Som človek tejto doby, žijem dosť hekticky, čo sa mi veľmi nepáči. Ak môžem, tak si doprajem lymfodrenážnu masáž, ktorú milujem, pretože detoxikuje organizmus. Na posilnenie imunity pravidelne chodím na reflexnú masáž chodidiel. Ak sa dá, stravujem sa zdravo, ale nie vždy je na to priestor a možnosti.

6. Ako herečka si asi nemôžete dovoliť byť často chorá alebo stratiť hlas. Ako riešite takéto situácie, idete hneď k lekárovi, alebo skúšate najskôr alternatívne možnosti? Kupujete si nejaké výživové doplnky na podporu svojho zdravia? Ovplyvňuje Vás v tomto smere reklama?

Spánok je pre mňa najväčší relax. Zdravie sa snažím udržiavať už spomínanými masážami, ktoré podporujú imunitu. Veľmi sa mi osvedčili výrobky Aloe vera, ktoré pôsobia protizápalovo a čistia organizmus. V mojej kabelke vždy nájdete Vincentku v rozprašovači a vyčerpanosť zaháňam vitamínmi B a C.

7. Ste veľmi štíhla a máte peknú postavu. Je to tým, že žijete zdravo a cvičíte, alebo je to genetikou? Držali ste niekedy diétu, ak áno, prezraďte našim čitateľom akú?

Nikdy som žiadnu diétu nedržala, som pôžitkár. Osvedčila sa mi však jedna vec, keď nechcem priberať, nesmiem na noc jesť. Na obranu všetkých moletných môžem povedať len toľko, že štíhlosť je v mnohom otázka genetiky.

8. Čo by sme mali vedieť o Silvii, keď nie je v role herečky? Aká ste, keď nestojíte pred kamerami a ste medzi svojimi najbližšími?



To by ste sa asi mali spýtať mojich blízkych :-). Asi ako každá iná žena, sú dni, keď som šťastná a „lietam“ a dni, keď som smutná a všetko vidím ťažšie, ako to je. Na takéto pocity sú najlepším liekom chvíle strávené s mojim synom, ktorý ma dokáže vždy krásne rozosmiať.

9. Ako vyzerá bežný deň Silvii Petöovej? Čo všetko stíhate za jeden pracovný deň?

Som herečka na voľnej nohe, takže moje povolanie je dosť flexibilné. Moje dni sa na seba nepodobajú. Sú rána, keď vyrazím do Prahy a večer sa vraciam a dni keď vládne absolútna pohoda a nikam sa nemusím ponáhľať. Práve táto rozmanitosť je na mojom povolaní príťažlivá. Každý deň mi však zvoní budík o šiestej a chodím spať až po polnoci.

10. Na záver by som sa chcela opýtať, aké máte plány do budúcnosti, na čo sa tešíte, čo Vás najbližšie čaká?

Plánov mám veľa. V súčasnosti spolupracujem s jedným scenáristom z Prahy na písaní scenára. Dabujem, točím a na stole mi leží jedna krásna divadelná hra, tak dúfam, že ju v blízkej dobe zrealizujeme, na to sa naozaj teším :-).



Na slovíčko so SILVIOU PETÖÖOVOU

Vši – nevítané „kamarátky“

Aj napriek vysokej úrovni hygieny v našej spoločnosti zostáva problematika zavšivenia alebo pedikulózy v súčasnej dobe stále veľmi aktuálna. Do určitej miery k tomu prispieva aj prítomná rezistencia, tzn. odolnosť vší voči bežne používaným, u nás dostupným, prostriedkom, ktoré sa pri ich hubení používajú.

V našich končinách sa najčastejšie stretávame so všou detskou-vlasovou (*Pediculus humanus capitis*), prípadne všou šatovou (*Pediculus humanus vestimentorum*) alebo s tzv. muňkou/ filckou vyskytujúcou sa najmä v oblasti ohanbia (*Pediculus phthirus syn. Pediculus pubis*).

ŽIVOTNÝ CYKLUS VŠÍ, ALEBO NIE JE VOŠ AKO VOŠ

Vši šatovej sa páči v záhyboch spodnej bielizne, tzn. všade tam, kde sa textília dostáva do kontaktu s kožou. Odtiaľ vyráža na lov – za ľudskou krvou. Počas vojen a celkovo nízkej úrovne hygieny bola typickou prenášačkou radu infekčných chorôb, z ktorých menujme aspoň škvrnitý týfus.

Voš lonová (muňka) žije v oblasti genitálií – v ohanbí, ale nájst' sa dá aj v podpazuší, vo fúzoch, mihalniciach či obočí (vo vlasoch ju ne-nájdeme, pretože ten je pre ňu príliš tenký). Typické pre voš muňku sú

až niekoľko centimetrov veľké modrasté škvrny spojené so svrbením alebo drobnými vyrážkami.

Voš detská je už odpradávná vďačným spoluputovníkom človeka. Aj keď si nesie vo svojom názve prívlastok „detská“, postihnúť môžu byť všetci, bez rozdielu veku. Samičky vší kladú na vlasy tesne pri pokožke hlavy biele oválne vajíčka, známe ako hnidý. S odstupom asi 1 týždňa sa z hnid vyvinie asi 1 mm dlhá larva, ktorá sa hneď snaží prisáť, čím spôsobí svrbenie a nutkanie sa poškríabať. V súvislosti s umiestnením hnid sa dá povedať, že hnidý vzdialené viac než 0,5 – 1 cm od pokožky sú vyliahnuté alebo mŕtve, podľa čoho sa dá posudzovať aktuálnosť prebiehajúceho ochorenia. Vývoj všetkých troch larválnych štádií trvá 15–30 dní. Larvy aj dospelé vši sajú minimálne 3x denne. Samičky sa dožívajú 3–5 týždňov a za život nakladú až 300 vajíčok. Mimo tela vši zvyčajne prežívajú len 24 hodín.

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

Ako na vši?

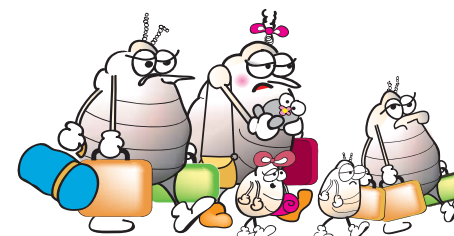
- Hoci môže táto otázka vyzeráť akokoľvek jednoducho, s odpoveďou je to oveľa komplikovanejšie. Iste si každý z nás z najrôznejších filmov vybaví holenie hláv a nanášanie petroleja. Samozrejme, súčasná medicína odvtedy urobila podstatný krok vpred. Aj napriek tomu sme však v súčasnej dobe konfrontovaní s narastajúcou odolnosťou vší voči bežne používaným prípravkom, ktoré sú všetky na báze špecifických chemických prostriedkov, insekticídov. Niektorí z nás si možno spomenú na názov prípravku Orthosan, ktorý však už nie je k dispozícii. Z dostupných prípravkov z tejto skupiny menujme Parasidose s obsahom fenotrínu (šampón), či Diffusil H forte obsahujúci látku carbaril (sprej). Po boku týchto prípravkov sa nedávno objavili aj ďalšie prípravky s obsahom rôznych prírodných olejov (napr. VšiVen ai.), ktoré vši zabráni v dýchaní (doslova upchajú dýchacie ústrojenstvo vší, tzv. vzdušnice) a príjme tekutín. Ich účinnosť je viac menej porovnateľná, avšak do určitej miery korešponduje s obsahom prítomných olejov. Na základe doterajších skúseností sa viaczložkové prípravky javia lepšie ako jednozložkové, a čo je veľmi dôležité, podávanie prípravkov s obsahom olejov nevedie k rozvoju rezistencie vší na liečbu a navyše sa dá očakávať aj lepšia znášanlivosť pacienta. Všetky tieto prípravky je možné zakúpiť v sieti lekární.

Účinný prípravok proti zavšivaveným vlasom



VšiVen®

- BALZAM NA ZAVŠIVAVENÉ VLASY
- ŠAMPÓN NA NÁSLEDNÚ STAROSTLIVOSŤ O ZAVŠIVAVENÉ VLASY



- Prípravok na báze prírodných látok určený na ošetrovanie zavšivavených vlasov.
- Obsahuje esenciálne éterické rastlinné oleje (rastlinné silice) a ovocné extrakty, ktoré obmedzujú výskyt vší vo vlasoch.
- Je účinný, ľahko aplikovateľný a bezpečný.

Žiadajte u svojho distribútora
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

Hirudoid® FORTE

inzercia

Pre zdravé a krásne nohy



gél a masť lieči:

- ťažké nohy
- krčové žily
- opuch a zápal
- jazvy aj staršieho charakteru

Liek nie je viazaný na lekársky predpis.
Pred jeho použitím sa poraďte so svojim lekárom alebo
lekárnikom a pozorne si prečítajte príbalový leták.

Krčové žily v otázkach a odpovediach

Čo je to krčová žila? Krv z dolných končatín je odvádzaná hlbokým a povrchovým žilovým systémom, ktoré sú navzájom prepojené.

Hlboký žilový systém je vybavený systémom chlopní, ktoré zabraňujú toku krvi naspäť, tzn., že v situácii, keď stojíme, sa krv navracia k srdcu a nie podľa gravitácie smerom od neho. Ak systém chlopní začne zlyhávať, alebo sa z najrôznejších dôvodov stane hlboký žilový systém nepriechodný, krv je pretláčaná do povrchovej žilovej siete, čo sa prejavuje pocitom tiaže, tlaku, unavených končatín, neskôr i zmenou zafarbenia či objavením sa krčových žíl (tiež varixy) najbizarnejšieho charakteru. Vo veľmi pokročilých štádiách hrozí napr. aj porušenie integrity kožného pokrytia a môže vzniknúť aj vred (najčastejšie sa s ním stretávame v oblasti lýtok).

Hoci o varixoch najčastejšie počúvame v súvislosti s hromadením krvi predovšetkým v nižšie položených partiách tela, t.j. na dolných končatinách, určitou analógiou sú aj varixy vyskytujúce sa v konečníku (v tejto oblasti hovoríme o hemoroidoch) a v pažeráku, a to v prípade, že pacient trpí stvrdnutím pľúc, alebo cirrhózou.

KDE SOM UROBIL/A CHYBU?

Nie vždy si za svoje problémy môžeme sami. Každý z nás si nesie vo svojej genetickej výbave kódovanú informáciu, podľa ktorej máme väčší sklon k tomu či onému ochoreniu. Inými slovami, ak moji rodičia trpeli krčovými žilami, veľmi pravdepodobne sa prejavia aj u mňa. Treba však zároveň povedať, že ich výskyt, respektíve rozsah, úzko súvisia s naším životným štýlom, ktorý výrazne ovplyvňuje stav nášho hlbokého žilového systému. Rizikovými faktormi sú predovšetkým obezita, tehotenstvo, vyšší vek, dlhodobé státie/sedenie (v zamestnaní a pod.), nosenie nevhodnej spodnej bielizne (napr. podkolenky zakončené dobre priliehajúcou gumou) a iné. Z ostatných príčin nesmieme určite zabudnúť ani na výskyt zápalu či trombózy hlbokého žilového riečiska v minulosti.

MÁM ŤAŽKÉ LÝTKA – ČO BUDE ĎALEJ?

Na tomto mieste je vhodné zamyslieť sa nad úrovňou fyzickej aktivity, ktorú svojmu telu doprajeme a pokiaľ je to možné, mali by sme sa snažiť vyhnúť sa stereotypnému sedeniu či státiu. Veľmi výhodná je predovšetkým kompresívna liečba spočívajúca v nosení rôzne elastických pančušiek. Vhodné je aj využitie množstva voľne predajných doplnkov stravy či venofarmák podporujúcich funkčnosť cievej steny. U pacientov obľúbené je aj využitie množstva krémov či gélov obsahujúcich látku heparín či heparinoidy (napr. Hirudoid Forte), ktoré majú protizápalový účinok. Súčasne obmedzujú krvnú zrážavosť, a teda aj riziko vzniku krvných zrazenín. Vďaka tlmivému účinku na prítomnosť opuchov tieto látky obvykle pomáhajú aj pri úľave od bolesti. Ak začneme so starostlivosťou o naše končatiny včas, v budúcnosti sa nám naša snaha určite zúročí.

VEČER MÁM NOHY JEDEN VEĽKÝ VARIX

Ideálnou liečbou chronickej žilovej nedostatočnosti je kompresívna liečba. V prípade vzniku varikozít je potom vhodné pristúpiť k chirurgickému riešeniu alebo ich sklerotizácii (injekciou je do varixu napustená látka, ktorá vyvolá jeho uzavretie).

MUDr. Jiří Slíva

Ústavy farmakológie 2.a 3. LF UK, Praha

Ochorenie ďasien

inzercia

Zápal ďasien (gingivitída), respektíve zápal závesného zubného aparátu (väzivové tkanivo fixujúce zub v čeľusti), je po zubnom kaze druhým najčastejším ochorením, ktoré postihuje ústnu dutinu.

Práve gingivitída a jej pokročilejšie štádium – periodontitída – sú najčastejšou príčinou vytrhnutia zubov. Vyskytuje sa prakticky vo všetkých vekových skupinách, od detí až po seniorov a udáva sa, že skúsenosti s ňou má v niektorom z období svojho života až 90 % populácie. Navyše, stomatológovia zároveň upozorňujú, že až dve tretiny detskej populácie vo veku osem až deväť rokov trpí zápalom ďasien.

PRÍČINA OCHORENIA

Príčina tohto patologického stavu zvyčajne nebýva len jedna, a preto nie je ľahké ju spoľahlivo určiť so stopercentnou presnosťou. Dá sa preto najčastejšie uvažovať o pôvode traumatickom (tzn. následok úrazu v postihnutej oblasti – zuba, závesného aparátu, ďasna alebo čeľusti), dysfunkčnom a samozrejme infekčnom. V zmysle dysfunkcie najčastejšie počúvame o nedostatku kyseliny hyalurónovej, respektíve jej rýchlejšom odbúravaní baktériami zubného povlaku. Z infekčných pôvodcov, ktoré sa na rozvoji ochorenia podieľajú najviac, zmienime predovšetkým aktinomycéty, veilonelly, streptokoky, fusobaktérie či spirochety.

PREJAVY OCHORENIA

Klinický nález sa môže líšiť v závislosti od štádia ochorenia, rozsahu, či celkového zdravotného stavu chorého. *Gingivitída* však býva charakterizovaná predovšetkým začervenaním a opuchom ďasien, krvácaním, eróziami, vredmi či reaktívnym zdurením. Pri *periodontitíde* sa objavujú pokročilé infekcie, tvorba ďasnových chobotov, zápach z úst, krvácanie či kývanie zubov až ich strata. V oboch prípadoch sa však dajú vystopovať faktory, ktoré priebeh tohto ochorenia môžu zhoršovať (napr. zlá ústna hygiena, fajčenie, užívanie niektorých liekov, dýchanie ústami, nesprávne vyhotovené zubné náhrady či zubné výplne, stavy po úrazoch, vrodené predispozície, nádory, cukrovka či tehotenstvo).

MOŽNÁ POMOC

Pri starostlivosti o ústnu dutinu je veľmi dôležitá prevencia, ktorá spočíva najmä v dôslednej ústnej hygieene, vrátane používania dentálnych nití, medzizubných kefiek či ústnych vôd. So správnou voľbou zubnej kefy a zubnej pasty Vám určite poradia v každej lekární alebo Váš zubný hygienik či zubný lekár. Na našom trhu si určite máme z čoho vybrať. Zaujímavou novinkou sú prípravky radu Kin od španielskej spoločnosti *Laboratorios Kin*. Zubná pasta obsahuje popri fluoride sodnom, podporujúcim pevnosť zubnej skloviny, antiseptikum *chlórhexidín*, ktorý znižuje tvorbu povlaku pôsobením proti širokému spektru mikroorganizmov. Chlórhexidín sa vyznačuje vysokou príľnavosťou a rokmi osvedčenou terapeutickou účinnosťou. Zubnú pastu výborne dopĺňa ústna voda s obsahom rovnakých účinných látok. Výhodou ústnej vody je, že po jej použití sa nevyplachujú ústa, čím sa neznižuje koncentrácia chlórhexidínu, neobsahuje alkohol a tým nedráždi ďasná, navyše sa ústna voda dostane na ťažko dostupné miesta, kde zubná kefka nedosiahne. V prípade závažnejšieho poškodenia parodontu alebo ako prevencia pred komplikáciami hojenia rán po chirurgických zákrokoch v ústach je vhodné použiť gél alebo sprej s obsahom 0,2 % chlórhexidínu, ktorý sa aplikuje lokálne na postihnuté miesto 2 – 3x denne. Veľkou výhodou prípravkov Kin je ich príjemná chuť, vďaka čomu neprichádza pri ich použití k nepríjemnej zmene vnímania chuti, ako je to typické pri používaní niektorých prípravkov s obsahom chlórhexidínu.

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

PROBLÉMY S ĎASNAMI?

kin®
G I N G I V A L



KIN Gingival - zubná pasta

KIN Gingival - ústna voda



PRÍJEMNÁ CHUŤ: väčšia spokojnosť pacientov

Čo je KIN GINGIVAL?

Kin Gingival obsahuje chlorexidín, antiseptikum používané na liečbu zapálených a krvácajúcich ďasien. Tiež obsahuje fluorid, ktorý chráni sklovinu a pôsobí preventívne proti zubnému kazu.

Kin Gingival neobsahuje alkohol a tým nedráždi a nevysušia citlivú sliznicu v ústach.

Zubná pasta neobsahuje ani peniacu zložku SLS (sodium-laurylsulfát), ktorá deaktivuje chlórhexidín.

Používaním ústnej vody v kombinácii so zubnou pastou maximalizujete účinok liečby ochorení vašich ďasien. Vďaka nízkej abrazivite zubnej pasty si môžete čistiť zuby bez podráždenia ďasien. Ústna voda potom umožní účinným látkam preniknúť na ťažko dostupné miesta, ako sú medzizubné priestory.



ZUBY SÚ NA CELÝ ŽIVOT

Distribútor:

TRANSMEDIC Slovakia®

TRANSMEDIC SLOVAKIA, s.r.o.
Bernolákova 14/A, P.O. Box 17, 974 05 Banská Bystrica, Slovensko
tel./fax: +421 48 416 28 77 • e-mail: kin@transmedic.sk

Výrobca:



LABORATORIOS KIN S.A.

Ciutat de Granada, 123 E-08018 Barcelona - Spain
www.kin.es - e-mail: kin@kin.es

STADA

STADA PHARMA Slovakia, s. r. o.,
Smrečianska 21, 811 05 Bratislava,

tel.: 02/5262 1933, fax: 02/5249 7034, e-mail: international.stadask@stada.sk

Alternatívne prístupy k riešeniu depresívnej nálady

V súčasnosti je depresia najčastejším psychiatrickým ochorením v bežnej populácii. Približne 25 % ľudí prežije počas života najmenej jednu epizódu depresie. Výskyt depresii v posledných desaťročiach narastá, od konca druhej svetovej vojny je zaznamenaný posun začiatku ochorenia do nižších vekových kategórií. Ženy trpia depresiami približne dvakrát častejšie ako muži. Vo vzťahu k veku ochorenie na depresiú najviac mužov a žien medzi 22 – 44 rokom života. Depresia je celosvetovo najčastejšou príčinou narušenia pracovnej schopnosti u obyvateľstva vo veku 15 – 44 rokov.

Depresia je chronické, často celoživotné ochorenie. Je charakteristická opakovaním epizód chorobného smútku. Prejavuje sa smutnou a sklúčenou náladou, ktorá chorému spôsobuje obrovské duševné utrpenie a bolesť. Na prechodný čas úplne rozvráti doterajší život pacienta. Depresia je sprevádzaná zníženým sebavedomím a stratou seba-dôvery, neopodstatnenými obavami a úzkosťou, pocitmi menejcnosti a domnelého previnenia, myšlienkami na samovraždu, neschopnosťou tešiť sa zo zážitkov a vecí, ktoré predtým pacienta tešili, nezáujmom o seba, svoju prácu, rodinu, priateľov alebo svoje doterajšie záľuby a koníčky. Depresia nie je slabosťou charakteru, ale duševnou poruchou, ktorá sa nedá ovplyvniť samotnou vôľou pacienta. Našťastie je však dobre liečiteľná. Účinná liečba depresie je preto veľmi dôležitá. Farmakoterapia by sa mala kombinovať so psychoterapiou. U menej závažných stavov môže liečbu riadiť praktický lekár, závažnejšie stavy (napr. u pacientov s chronickým, periodickým priebehom a vysokým rizikom samovraždy, významnou komorbiditou, a pod.) by mal vždy liečiť psychiater, často je potrebná aj hospitalizácia. Na trhu už existuje množstvo rôznych účinných látok pôsobiach antidepresívne. Zároveň však existujú pacienti, ktorí neznášajú nežiaduce účinky dostupných antidepresív, alebo ktorí na antidepresívnu terapiu nereagujú adekvátne. To je dôvod na hľadanie stále nových farmakoterapeutických prístupov pri liečbe depresie, a to aj v oblasti fytotherapie.

STARONOVÁ ALTERNATÍVA: PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVA

Hlavne nedostatočná znášanlivosť syntetických liečiv je jednou z príčin, prečo sa v posledných rokoch v rade medicínskych oborov pozornosť obracia na niektoré možnosti fytotherapie, predovšetkým na tradične užívané liečivé byliny. Ich účinnosť a bezpečnosť sa skúma v klinických štúdiách a posudzuje z hľadiska medicíny založenej na dôkazoch. Medzi liečivé byliny s antidepresívnymi účinkami patrí ľubovník bodkovaný a šafran. **Ľubovník bodkovaný** (*Hypericum perforatum*) je liečivá bylina tradične užívaná pre svoje antidepresívne účinky. Extrakt z ľubovníka sa pri porovnateľnej účinnosti znáša lepšie ako antidepresíva zo skupiny SSRI (napr. fluoxetín, citalopram, sertralín, fluvoxamín, escitalopram). Jedným z problémov pri extrakte z ľubovníka môžu byť interakcie medzi liekmi. Ide o zníženie účinku niektorých kardiovaskulárnych liečiv (napr. dioxín, diltiazem), psychofarmaceutík (imipramín a liečivá zo skupiny SSRI), antiepileptík (napr. karbamazepín), cytostatík, imunosupresív, perorálnych kontraceptív (ethinyl-lestradiol) a antiretrovirov (indinavir). **Šafran** (*Crocus sativus* L.) sa používa v tradičnej perzskej medicíne ako antidepresívne pôsobiaca bylina. Významné je porovnanie účinku extraktu zo šafranu so syntetickými antidepresívami. Štúdia porovnávajúca účinnosť šafranu a imipramínu (klasického antidepresíva) pri liečbe depresie počas 6 týždňov preukázala, že účinnosť oboch liečiv sa významne nelíšila, pričom šafran mal výrazne menej nežiaducich účinkov. Štúdia, ktorá porovnávala účinnosť šesťtýždňového podávania extraktu zo šafranu a fluoxetínu (skupina SSRI) pacientom s depresívnou poruchou, opäť preukázala ich porovnateľnú účinnosť.

Mgr. Lucie Kotlářová
Edukafarm, Praha

profil výživového doplnku

Saframyl

extrakt z blizien šafranu (*Crocus sativus*),
L-tryptofán, vitamín B₆

Saframyl je doplnok stravy na báze blizien šafranu (patentovaná prírodná účinná látka *Satiereal*®) s L-tryptofánom a vitamínom B₆. Hlavnou zložkou *Satiereal*® je safranal (2,6,6-trimetyl-1,3-cyklohexadién-1-karboxaldehyd). Ide o organickú zlúčeninu získanú z blizien šafranu (*Crocus sativus*). Safranal inhibuje spätné zachytávanie sérotonínu v centrálnej nervovej sústave, a tým zvyšuje jeho koncentráciu v mozgu a pôsobí antidepresívne. Sérotonín (5-hydroxytryptamín) sa popri mnohých ďalších funkciách zúčastňuje ako neuromediátor v centrálnom nervovom systéme pri regulácii nálad, spánku a apetitu. Jeho nedostatok spôsobuje zníženie prenosu nervových vzruchov, čo vedie k zmenám nálady, celkovej depresii, prípadne poruchám spánku, podráždenosti a agresivite. L-tryptofán je esenciálna aminokyselina, ktorá je v tele prekurzorom sérotonínu a melatonínu (hormón spánku). Sérotonín prijímaný v strave nepreniká do centrálneho nervového systému, pretože neprenikne stenou, ktorá oddeľuje krvné riečištko od mozgu. Koncentráciu serotonínu v centrálnej nervovej sústave je však možné zvýšiť príjmom bielkoviny bohatej na L-tryptofán alebo doplnkov stravy, ktoré obsahujú túto aminokyselinu. Vitamín B₆ hrá v organizme úlohu kofaktora v metabolizme aminokyselín. Zúčastňuje sa syntézy neuromediátorov, napríklad sérotonínu a melatonínu. Uľahčuje prenos serotonínu k neurónom. L-tryptofán a vitamín B₆ tak umocňujú účinok safranal. Táto kombinácia účinkuje na neuromediátory v mozgu, ktoré ovplyvňujú našu náladu (predovšetkým na sérotonín), a to hneď na troch úrovniach. L-tryptofán a vitamín B₆ pôsobia na tvorbu neuromediátorov a safranal umožňuje zvýšiť ich koncentráciu.

POUŽITIE

Doplnok stravy Saframyl je vhodný pri stavoch depresívnej nálady, prípadne sprevádzanej nespavosťou.

DÁVKOVANIE A SPÔSOB PODÁVANIA

Dospelý užíva 1 tabletu denne pred obedom počas minimálne 14 dní. Odporúčaná dĺžka užívania je jeden mesiac a viac.

Dovoz a informačný servis zabezpečuje inPharm s.r.o.



výživový doplnok



SAFRAMYL

SATIEREAL®
PATENTOVANÁ AKTÍVNA LÁTKA

Prírodný pomocník v boji so sklúčenou – depresívnou náladou. Pôsobí na neuromediátory v mozgu, ktoré ovplyvňujú náladu a to hneď na troch úrovniach: **L-tryptofan a vitamín B₆** pôsobia na produkciu neuromediátorov a Satiereal (patentovaná prírodná aktívna látka získavaná zo šafranu) umožňuje zvýšiť jej koncentráciu.

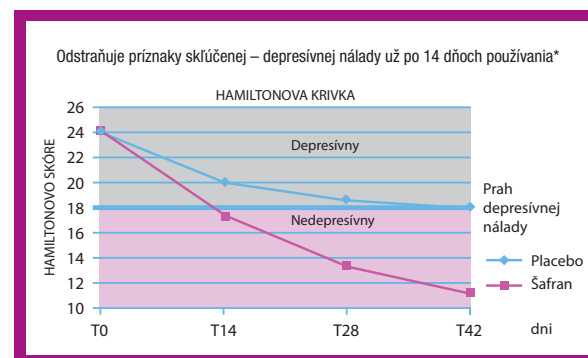
KLINICKY TESTOVANÝ EFEKT EXTRAKTU ZO ŠAFRANU ODSTRAŇUJE PRÍZNAKY SKLÚČENEJ A DEPRESÍVNEJ NÁLADY UŽ PO 14 DŇOCH UŽÍVANIA*

Prírodný pomocník pri:

- vystavení stresu
- sklúčenej depresívnej nálahe
- duševnej nerovnováhe
- úzkosti a nadmernej únave
- problémoch zo zaspávaním
- strate záujmu o seba a svoje okolie
- pocite, že Vás smútok naozaj bolí

Dávkovanie: 1 tableta denne

KLINICKY TESTOVANÝ EFEKT EXTRAKTU ZO ŠAFRANU



*Klinická štúdia oproti placebo realizovaná počas 6 týždňov: denná dávka Saframylu (z extraktu šafranu) 600 µg.



Výrobca: 3 chenes, Francúzsko

Distribútor v SR: inPHARM s.r.o., tel: 02/502 216 06, e-mail: inpharm@inpharm.sk



Obsahové látky brusníc a infekcie močového traktu

Brusnica veľkoplodá („kanadská“ brusnica, *Vaccinium macrocarpon*) je pôvodnou rastlinou východnej časti Severnej Ameriky. V tradičnom severoamerickom ľudovom liečiteľstve sa jej plody používajú predovšetkým v prevencii a liečbe infekcií močového traktu. Hlavnými obsahovými zložkami sú tzv. proantokyanidíny (PAC), organické kyseliny, fruktóza, vitamín C a ďalšie látky.

MECHANIZMUS ÚČINKU

Takmer 95 % všetkých infekcií močového traktu je spôsobovaných patogénnymi kmeňmi baktérie *Escherichia coli*. Pôvodný predpoklad, že mechanizmom účinku brusníc pri infekciách močového traktu je okysľujúci účinok na moč, sa podľa novších štúdií ukázal ako nesprávny. Za hlavnú účinnú látku, ktorá pôsobí pri infekciách močového traktu, sa považujú práve proantokyanidíny. Tieto látky, tvorené polymernými reťazcami flavonoidov, sú schopné zabrániť príľnutiu týchto patogénnych baktérií k výstelke sliznice močového traktu a pohlavných orgánov a urýchľujú tak ich vyplavovanie.

Deje sa to najmä prostredníctvom väzby na špecifické príľnavé molekuly na povrchu baktérií *Escherichia coli*, pomocou ktorých sa bak-

térie viažu k výstelke močových ciest a močového mechúra. Inkubácia typických patogénnych kmeňov baktérie *Escherichia coli* v moči zdravých dobrovoľníkov po konzumácii sušenej brusnicovej šťavy vyvolala významné zníženie ich príľnavosti. Veľmi dôležité je najmä zabránenie príľnavosti kmeňov rezistentných voči antibiotikám. Pretože proantokyanidíny v moči baktérie nezabíjajú priamo, iba zapríčiňujú ich vyplavovanie, nedochádza k selekcii rezistentných bakteriálnych kmeňov.

KLINICKÉ SKÚSENOSTI

Klinické skúsenosti vychádzajú z rôzne veľkých a rôzne koncipovaných štúdií sledujúcich účinok ako samotnej brusnicovej šťavy, tak aj farmaceuticky spracovaných liekových foriem, napríklad koncentrátov alebo sušených extraktov. Napríklad konzumácia 240-300 ml brusnicovej šťavy v klinickej štúdii u starších žien viedla k zníženiu počtu opakovaní infekcií močového traktu o 50 % a významnému zníženiu počtu baktérií v moči. Ochranný účinok konzumácie brusnicovej šťavy bol pritom pozorovaný do 24 hodín po konzumácii. Ako najkvalitnejší zdroj informácií je vhodné uviesť nedávnu analýzu veľmi renomovanej knižnice Cochrane, v ktorej autori súhrne spracovali najkvalitnejšie klinické štúdie s brusnicami. Táto analýza jednoznačne preukázala účinnosť konzumácie brusnicovej šťavy pri prevencii opakujúcich sa infekcií močového traktu počas obdobia 12 mesiacov. Jednou zo skutočností, ktoré z analýzy vyplynuli, je však vyšší podiel osôb, ktoré liečbu čerstvou brusnicovou šťavou predčasne ukončili (24-47 %).

Hlavnou príčinou bola najmä nižšia znášanlivosť konzumácie vyšších množstiev pomerne silnej kyslej brusnicovej šťavy počas dlhšieho obdobia užívania. Preto sa ako oveľa vhodnejšia zdá byť brusnicová šťava spracovaná do koncentráty alebo sušenej formy. Účinnosť takto spracovaných extraktov nevykazuje žiadne rozdiely oproti čerstvej brusnicovej šťave. Pri podávaní brusnicového koncentráty (dávkovanie podľa odporúčaní výrobcu) a samotnej brusnicovej šťavy (3x denne 250 ml) ženám vo veku 21 – 72 rokov počas jedného roka bolo zaznamenané približne zhodné významné zníženie počtu infekcií močového traktu: viac než jedna infekcia za rok sa objavila u 32 % žien užívajúcich neaktívnu kontrolu (placebo), u 18 % žien užívajúcich sušený koncentrát a u 20 % žien užívajúcich brusnicovú šťavu.

BEZPEČNOSŤ

Plody brusnice veľkoplodej sa pri infekciách močového traktu používajú v ľudovom liečiteľstve pomerne dlhú dobu a pri konzumácii v bežných množstvách nie sú známe žiadne nežiaduce účinky. Ani konzumácia brusnicovej šťavy v množstve 4 l denne nebola u zdravých dobrovoľníkov nebezpečná. U malých detí však môže konzumácia viac než 3 l brusnicovej šťavy vyvolať nespecifické problémy tráviaceho traktu, vrátane bolesti brucha a hnačiek.

Určitá opatrnosť je tiež potrebná u pacientov s močovými kameňmi

alebo predispozíciou pre ich tvorbu, pretože u osôb užívajúcich produkt zo sušených brusníc v odporúčanom dávkovaní sa zistilo v moči zvýšené koncentrácie kyseliny šťaveľovej, ktorá sa podieľa na tvorbe močových kameňov. Opatrne tiež treba postupovať u pacientov užívajúcich warfarín, pretože brusnice môžu zosilniť jeho pôsobenie. Brusnice sa veľmi často používajú pri liečbe infekcií močového traktu u tehotných žien.

V dotazníkovej štúdii vykonanej u 400 žien po pôrode sa zistilo, že produkty z brusníc sú najčastejšie užívanými liečebnými rastlinnými prípravkami a nebo-

li zaznamenané žiadne nežiaduce účinky po ich konzumácii. Údaje o vplyve na dojčenie chýbajú, opäť sa však nepredpokladá žiadne nepriaznivé ovplyvnenie.

ZÁVER

Účinnosť brusnicovej šťavy tradovaná v pôvodnej ľudovej medicíne je dnes teda potvrdená množstvom klinických štúdií a je známy molekulárny mechanizmus účinku. Brusnice sa tak stávajú uznávaným potenciálnym prostriedkom na prevenciu infekcií močového traktu.

PharmDr. Vladimír Végh
Edukafarm, Bratislava

Ked' „sa práši“ z hlavy

Hádam každý z nás pozná vo svojom okolí niekoho, kto trpí výskytom lupín, alebo má dokonca svoju vlastnú osobnú nepríjemnú skúsenosť. Lupiny pritom nie sú ničím iným než odlúpenou vonkajšou vrstvičkou našej kože.

KDE SA BERÚ LUPINY?

Každá bunka kože prechádza svojim prirodzeným životným cyklom – v hlbších vrstvách pokožky vzniká množením zárodočných buniek, následne sa sploštuje a je vytláčaná pod ňou ďalšími, novovytvorenými, bunkami smerom k povrchu. V priebehu niekoľkých dní postupne stráca aj svoje bunkové jadro a potom tak umožňuje, vďaka veľkému množstvu keratínu, vznik vonkajšej, rohovatejšej, vrstvy kože. Približne po dvoch až štyroch týždňoch je bunka spontánne odlúčená (tzv. deskvamácia – „squama“ = šupina).

Ak máme lupiny, znamená to, že životný cyklus našich kožných buniek na vlasatej časti hlavy bol z nejakého dôvodu skratený. Príčin lupovitosti by sme určite mohli vystopovať viac. Ide napríklad o vystavenie sa extrémnym teplotám alebo nevhodne voleným hygienickým prostriedkom. V neposlednom rade je častou príčinou infekcia kvasinkou *Malassezia furfur*, predtým označovaná ako *Pityrosporum ovale*. Nemali by sme však zabudnúť spomenúť aj možnosť systémových kožných ochorení, akými sú napr. seboroická dermatitída alebo lupienka (psoriáza). Našťastie však prítomnosť lupín nie je väčšinou závažným zdravotným problémom, ako skôr problémom estetickým a sociálnym.

Najnovšie sa spomína, že výskyt lupín je daný prakticky troma faktormi: **individuálna vnímavosť tvorba kožného mazu (sébum) prítomnosť kvasiniek**

Kvasinky sú pritom bežnou súčasťou mikrobiálnej flóry, ktorou je naša koža pokrytá. Za určitých okolností, najmä pri zvýšenej tvorbe mazu, potom môže dôjsť k ich premoženiu. Najnovšie sa síce spomínajú aj iné druhy než vyššie zmienený (*M. globosa* či *M.*



restricta), avšak všetky štiepia v maze obsiahnuté tuky za vzniku kyseliny olejovej. Tá postupne preniká do vonkajších vrstiev pokožky, vyvolá tu zápal a de facto tak aj vznik šupiniek známych ako lupiny.

LIEČBA

Z vyššie uvedeného je zrejmé, že prípravky užívajúce v boji proti lupinám, budú ovplyvňovať primárne priamo bunky epidermis (kyselina salicylová, kameňnouhoľný decht), alebo budú zamerané priamo proti prítomným kvasinkám. Takto pôsobí napr. pyritión zinku, selénium sulfid, či napr. antimykotikum ketokonazol. Práve ketokonazol zabráňuje v tvorbe bunkovej steny prítomných kvasiniek, ktorá sa tak stáva nestabilnou a viac zraniteľnou. Väčšina dnes používaných prípravkov s obsahom takej látky je k dispozícii vo forme šampónov (napr. hypoalergénny šampón NOVAZOLE), ktoré je možné zadovážiť si bez receptu v ktorejkoľvek lekární.

Odstraňuje príčiny a prejavy tvorby lupín

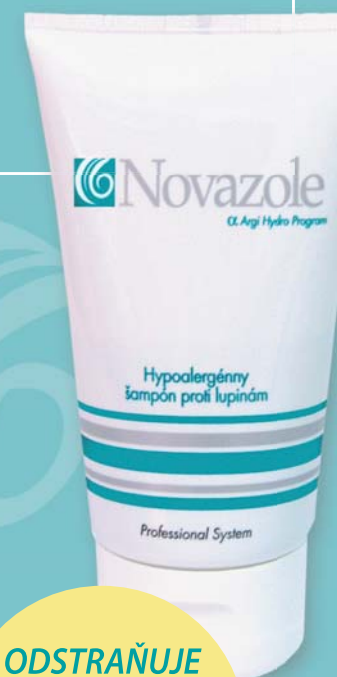
Unikátne zloženie

prípravok na vlasy proti lupinám s obsahom 2% ketokonazolu a α-Argi Hydro Programu

NOVAZOLE

šampón

80 ml



ODSTRAŇUJE LUPINY
VYŽIVUJE VLASY

www.valeant.com

Valeant Czech Pharma, s. r. o. - OZ
Polianky 5/A, 841 01 Bratislava
Tel.: + 421 2 6920 3921-24

VALEANT
Pharmaceuticals International

Potrebujete skutočne účinnú starostlivosť o močové cesty?

GS Brusnice so žihľavou

- **Extra silná dávka kanadských brusníc**
- **Navyše žihľava pre posilnenie účinku**

Tradičná sila extraktu kanadských brusníc spojená s čistiacimi a upokojujúcimi látkami žihľavy pomáha udržať zdravé močové ústrojenstvo, znižuje riziko zápalu močových ciest a bráni v nich premnoženiu baktérií.

Žiadajte vo svojej lekární.



V ponuke ešte silnejšie **GS Brusnice MEGAFORTE** 50 kapsúl za skvelú cenu 13,91 EUR (419 SK)

* Ceny sú prepočítané kurzom 1 EUR = 30,1260 SK



Termál Centrum Galandia ponúka sedem nerezových bazénov s vodnými atrakciami, tobogány, stravovacie služby, masáže, detské ihrisko, plážový volejbal.

Vonkajšia časť (prístupná v letnej sezóne)

25 m plavecký bazén
Vonkajší detský bazén
Vonkajší výplavový relaxačný bazén
2 tobogány
Bufet s občerstvením
Detské ihrisko
Ihrisko na plážový volejbal

Vnútna časť (celoročná prevádzka)

Veľký relaxačný bazén
Hypertermálny kľudový bazén
Detský bazén
Dojazdový bazén
1 uzavretý tobogán
Fast food
Bar

Vodný svet Galandie s celoročnou prevádzkou si Vás podmaní

TC Galandia – Ul. Kpt. Nálepku 43/2373 – 924 01 Galanta – Fax +421 31 780 28 15

Telefón: +421 31 78 02 816, +421 31 78 02 817 – E-mail: galandia@galandia.sk – www.galandia.sk

Cena do tajničky:

3x celodenné vstupy pre dve osoby do Termál Centra Galandia.

Správnou odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte na adresu:

Edukafarm, s.r.o.,
Ružová dolina 6,
821 08 Bratislava,
najneskôr do 20. 4. 2009.

Výhercovia tajničky z čísla 4/2008:

Viera Helmová – Nitra,
Pavel Blaščák – Poprad,
Oľga Auchenbach
– Bratislava.

Výhercom blahoželáme!

POMÔCKY: VE, OMR, OM, ZONZ, TER, KOR, AC	STRED, HÁDZACIA ZBRAŇ	1. ČASŤ TAJNIČKY	SLÁVNÝ TALANSKY HUSLIAR	ZNAČKA MARGARITU	OSEM, PO ČESKY	REVÍZNÝ LEKÁR (SKR.)	NEW ... (MESTO V USA)		ŠPZ PRAHY (ČR)	KAMER SPADNUTÝ Z OBLUHY	OLEJINATÁ RASTLINA	KÚDOL, OBLAK (NÁR.)
NAJSTARŠIE GEOL. OBDOBIE								CHOROBNÁ ZURVOST				
POVOLANIE (EXPR.)								2. ČASŤ TAJNIČKY				
POPLACH						RESEARCH MACHINES		MAZAMBIK - OLYMPUSKÁ SKR.				
KATARINA (DOM.)					SKORŠIE, VČASŠIE	MORE, PO ANGLICKY		RIEKA V SPANIELSKU				NADÚT, NAFUKOVŤ
	11 HÍNSKYMI ČÍSLICAMI			MOL KANADY			JAZERO V KANADE					
	RIAL OMÁNSKY (KÓD MENY)			DAROVAL			HRODO					
OPICA, PRIMÁT (ZHIED.)			URADNÍK V STAROM RUSKU				SKR. SUHVEZDIA ERIDANUS					
			HOSPODÁRSKY DENÍK				PRÍATEL (TELEG.)					
MÁRNIL, PLYTVÁL						3. ČASŤ TAJNIČKY						
STÁVALA SA REDŠOU						MIHAŤ						

Kupón č. 1

Candilac

2v1

ŽIVÉ ACIDOFILNÉ KULTÚRY
BRUSNICOVÝ EXTRAKT

Jedinečné, klinicky testované zloženie, ktoré účinne pôsobí na vaginálne mykózy a zmiešané urogenitálne infekcie.

Živé acidofilné kultúry (najmä *Lactobacillus acidophilus*) pôsobia proti patogénnym mikroorganizmom v ženských genitáliách a chránia poševnú sliznicu pred vznikom infekcií, vrátane mykóz. Predpokladaným mechanizmom je prospešné pôsobenie probiotických baktérií na imunitný systém čriev, ktorý indukuje zvýšenie lokálnej imunity aj vo vaginálnej sliznici.

Brusnicový extrakt pôsobí v oblasti močovodov, kde bráni infekcii spôsobenej predovšetkým *Escherichia coli*.

Kombinácia probiotických acidofilných kultúr a brusnicového extraktu je veľmi výhodná pri urogenitálnych infekciách, *Candida albicans* alebo *Escherichia coli*, pretože zabraňuje prenosu infekcie medzi močovým a genitálnym traktom.

Žiadajte vo svojej lekárni



Výrobca a dovozca:
inPHARM s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava | tel/fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk



Acnex

**STOP
AKNÉ**

Systémová podpora zmiernenia prejavov akné.

- prírodný prípravok na zmiernenie prejavov akné
- ovplyvňuje priaznivo rôzne príčiny akné
- nezasahuje do hladiny hormónov v organizme

Obsahuje:

Extrakt z dyňových semien | Kolostrum | Živé acidofilné kultúry | Vitaminový komplex



Výrobca a dovozca:
inPHARM s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava
tel/fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk

Ukážte svoje krásne a zdravé zuby!



GENGIGEL®

Pomoc pri liečbe a prevencii ďasien a závesného zubného aparátu.

• krvácajúce ďasná • gingivitis (zapálené ďasná) • parodontitis • poškodené ďasná v dôsledku čistenia zubov, trhania zubov alebo chirurgických zásahov • zapálené ústne tkanivo v dôsledku stálych alebo dočasných zubných protéz



zdravotnícka pomôcka

Žiadajte vo svojej lekární.

Dovozca: inPHARM s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava,
tel/fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk

